



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

1. ГБУ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «ВЗРОСЛАЯ ПОЛИКЛИНИКА № 8»

Название: «Победим гипертонию!»

Цель: Формирование ЗОЖ и борьба с факторами риска способствующих повышению артериального давления

Задачи:

1. Формирование приверженности и регулярности к занятиям физкультурой и спортом.
2. Повышение мотивации к формированию потребности в ЗОЖ.
3. Улучшение качества жизни работников.
4. Снижение показателей временной нетрудоспособности в группе заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Механизмы реализации и мероприятия:

- Спортивные мероприятия, соревнования, пробеги между сотрудниками МО и членами их семей;
- Поощрения за занятия в секциях, фитнес-клубах со стороны руководства;
- Оборудование помещения для проведения ЛФК и массажа на рабочем месте;
- Аренда тренажёрного зала для сотрудников МО или обеспечение «льготного фитнеса» для занятий сотрудниками в фитнес-клубах по льготным корпоративным ценам;
- Аренда площадок и спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта;
- Диспансеризация сотрудников
- Проведение конкурса на снижение массы тела среди сотрудников с ИМТ более 26. В течении 6 мес. - здоровое питание. После - измеряется ИМТ и определяется разница результатов до и после изменения рациона питания;
- Обучение принципам здорового и рационального питания с привлечением специалистов-диетологов;
- Создание и распространение научно-популярной образовательной литературы;
- Проведение акций, флешмобов, бесед в рамках знаменательных дней- «Всемирный день без табака», «Международный день отказа от курения»;



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

- Проведение «Недели здоровья». Например, девиз понедельника «Встань со своего кресла!», девиз вторника «Овощи и фрукты – 3 р/день», тема среды
- «Нет сигарете!» и т.д. Для наиболее преуспевших в «Неделе здоровья» предусмотрены денежные призы;
- Определение мест для размещения знаков/составить список, растиражировать знаки, поместить знаки в обозначенных местах;
- Ежегодный «мониторинг здоровья» по распространённым факторам риска (опрос сотрудников)- низкая физическая активность, избыточный вес, курение, несбалансированное питание, повышенное АД.

Результаты:

- формирование приверженности сотрудников к ЗОЖ;
- увеличение числа сотрудников, занимающихся физкультурой и спортом.

2. АО «ГАЗПРОМ ГАЗОРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОРЕЛ»

Название: «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»

Цели:

1. Оздоровление работников предприятия и членов их семей.
2. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
3. Профилактика и сокращение роста сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников.
5. Повышение производительности труда.
6. Улучшение социально-психологического климата в коллективе.

Задачи:

1. Сохранение здоровья и жизни работников.
2. Проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и организации отдыха работников.
3. Пропаганда и поддержание здорового образа жизни сотрудников.
4. Создание благоприятного климата в коллективе.
5. Просвещение сотрудников предприятия по предупреждению употребления наркотических веществ, алкоголя и табачных изделий.

Механизмы реализации и мероприятия:

- На базе предприятия организован здравпункт, в котором проводятся периодические медицинские осмотры сотрудников. Ежедневно проводится мониторинг артериального давления рабочих, страдающих артериальной гипертонией. Для индивидуального консультирования по вопросам выявления



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

факторов риска, коррекции лечения, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний приглашаются врачи-терапевты и кардиологи.

- На базе предприятия организован технический класс, в котором проводятся занятия по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации, в том числе на тренажере.
- Сотрудниками ЦОЗиМП БУЗ Орловской области «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер» проводится информационная пропаганда профилактики хронических неинфекционных заболеваний и здорового образа жизни.
- Проводятся лекционные и семинарские занятия с трансляциями видеофильмов по соответствующим темам (вред табакокурения, злоупотребления алкоголем, приема наркотиков; пропаганда правильного питания, профилактика гиподинамии, борьба со стрессом, вопросы вакцинопрофилактики, обсуждаются механизмы развития и вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.).
- С сотрудниками предприятия проводится анкетирование на предмет выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний с последующим анализом и консультированием.
- Администрацией предприятия организуются физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия с последующим материальным поощрением сотрудников, принимающих участие (спартакиада города, соревнования по пулевой стрельбе, боулинг и т. д.).
- На базе предприятия отведено место для курения вдали от рабочих мест. Администрацией ведется мониторинг курящих сотрудников. Отказавшихся от курения на рабочем месте сотрудников администрация поощряет дополнительными отпускными днями. С курящими сотрудниками проводится консультирование при содействии сотрудников ЦОЗиМП БУЗ Орловской области «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер» и БУЗ Орловской области «Орловский наркологический диспансер».

Основные направления:

- Выявление и коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (табакокурение, питание, гиподинамия, стресс и т. д.).
- Проведение индивидуального консультирования.
- Организация занятий по оказанию первой помощи.
- Проведение лекционных и семинарских занятий по пропаганде здорового образа жизни и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- Материальное стимулирование некурящих и участвующих в спортивных мероприятиях сотрудников.
- Снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышение производительности труда.

Результаты:



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

- Сохранение здоровья и жизни работников.
- Создание благоприятного климата в коллективе.
- Снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышение производительности труда.

Индикаторы процесса:

- Проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и организации отдыха работников.
- Пропаганда и поддержание здорового образа жизни сотрудников.
- Просвещение сотрудников предприятия по предупреждению употребления наркотических веществ, алкоголя и табачных изделий.
- Выявление и коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (табакокурение, питание, гиподинамия, стресс и т. д.).
- Проведение индивидуального консультирования.
- Организация занятий по оказанию первой помощи.
- Проведение лекционных и семинарских занятий по пропаганде здорового образа жизни и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- Материальное стимулирование некурящих и участвующих в спортивных мероприятиях сотрудников.

Индикаторы результата:

- Снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышение производительности труда.
- Улучшение социально-психологического климата в коллективе.

3. МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЫБНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

Название программы: «Укрепление здоровья на рабочем месте» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Рыбновская средняя школа №3»

Цель: Повысить приверженность работников к ведению здорового образа жизни, что в долгосрочной перспективе приведет к снижению случаев временной нетрудоспособности.

Задачи:

1. Повысить приверженность работников здоровому образу жизни.
2. Развитие и сохранение трудового потенциала работников, укрепление, формирование, сохранение профессионального здоровья сроков восстановления.
3. Выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний.



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

4. Снизить количество лиц с избыточной массой тела.
5. Снизить количество лиц с отклонениями функционального состояния сердечно-сосудистой системы (по данным кардиовизора).
6. Снизить количество лиц с повышенным артериальным давлением.
7. Снизить количество лиц с отклонением общего холестерина от нормы.

Механизмы реализации и мероприятия:

- 1 этап. Паспорт организации, анкетирование сотрудников, скрининговое обследование.
- 2 этап. Анализ результатов анкетирования и скринингового обследования.
- 3 этап. Разработка плана корпоративной программы.
- 4 этап. Повторное скрининговое обследование
- 5 этап. Подведение итогов.

На основании данных скринингового исследования и анализа результатов корпоративная программа для МБОУ «Рыбновская СШ №3» установлены приоритеты модулей: «Здоровое питание», «Профилактика низкой физической активности и избыточного веса», «Сохранение психологического здоровья», «Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей», «Профилактика курения», «Профилактика употребления алкоголя».

Индикаторы результатов:

Индикаторы результата	Исходные показатели	Показатели на конец реализации КП. 2022 г
Количество лиц с избыточной массой тела.	26,7%	18,6%
Количество лиц с отклонением функционального состояния ССС (по данным кардиовизора).	76,7%	46,7%
Количество лиц с повышенным артериальным давлением.	43,3%	26,7%
Количество лиц с отклонением общего холестерина от нормы.	56,7%	30%