



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Олонецкая ЦБС»
Чернобровкин Г.И.

« 21 » октября 2024 г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«Укрепление здоровья сотрудников»
МКУ «Олонецкая ЦБС»
на 2024-2026 гг.

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МКУ «Олонецкая ЦБС» (далее – Программа) включает в себя создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Основание для разработки Программы: реализация регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

1. Цели программы

- 1.1 Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МКУ «Олонецкая ЦБС» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.
- 1.2 Позитивное изменение отношения сотрудников к собственному здоровью.
- 1.3 Профилактика развития неинфекционных заболеваний, факторами риска которых являются избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, неправильное питание, психологические факторы (стресс), ожирение, низкая физическая активность.
- 1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
- 1.5 Улучшение психологического климата в коллективе.

2. Задачи программы

- 2.1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
- 2.2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у сотрудников.
- 2.3. Улучшение информированности сотрудников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
- 2.4. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих ведению здорового образа жизни.
- 2.5. Внедрение в деятельность учреждения комплекса мероприятий, направленных на поддержку физического и психологического здоровья сотрудников.
- 2.6. Планирование и реализация комплекса мероприятий, направленных на профилактику и снижение распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

2.7. Анализ состояния здоровья трудового коллектива, мониторинг рисков развития неинфекционных заболеваний.

2.8. Развитие межведомственного взаимодействия в реализации мероприятий.

3. Основные принципы Программы

3.1. Разработка плана мероприятий основывается:

- на оценке текущей ситуации и служит для решения проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;

- на соблюдении приоритета охраны труда и безопасности.

3.2. Участие в программе, как руководителей, так и сотрудников на добровольной основе.

3.3. Программа включает в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.).

3.4. Принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач).

3.5. Оценка достижений в рамках программы.

4. Мероприятия по реализации Программы

4.1. Мероприятия по созданию благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения, мер по профилактике профессиональных заболеваний и травм включают в себя:

- Повышение комфорта рабочей среды, проветривание помещений, изменение освещения, соблюдение перерывов в течение рабочего дня (для отдыха и питания не менее 30 минут в течение рабочего дня, при работе с компьютером 10-15 мин через каждые 60 мин. работы)
- Проведение противоэпидемических мер в учреждении с целью предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний своевременно и в полном объеме, предусмотренных санитарными правилами и иными нормативными правовыми актами РФ.
- Обеспечение санитайзерами, средствами личной гигиены, масками в период массового заболевания вирусными инфекциями.
- Охрану и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенических условий труда).
- Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).
- Обучение сотрудников основам оказания первой помощи, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях.
- Оценку производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение ОПР на рабочих местах).
- Разработку и корректировку ЛНА по охране труда.

4.2. Медицинские мероприятия включают в себя:

- Мотивацию и информирование о необходимости прохождения диспансеризации сотрудниками учреждения.
- Организацию вакцинации против гриппа и пневмококка на рабочем месте.

4.3. Мероприятия по повышению уровня физической активности включают в себя:

- Диагностику физической активности (глобальный опросник по физической активности(GPAQ). «лестничная проба»)

- Создание возможностей для занятий фитнесом, йогой в помещении учреждения.
- Участие сотрудников в городских и районных спортивных мероприятиях.
- Проведение «Недели физической активности» для повышения уровня информированности сотрудников о пользе физической активности и их мотивации к повышению уровня физической активности.

4.4. Мероприятия направленные на формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников и членов их семей включают в себя:

- Информирование о пользе рационального питания.
- Обеспечение возможности горячего питания в организации.
- Оценка пищевых привычек, определение и коррекция количества употребляемых овощей и фруктов.
- Проведение акции «Профилактика ожирения».
- Проведение конкурса «Здоровый вес» с определением победителя по снижению уровня ИМТ.

4.5. Мероприятия направленные на профилактику психологического здоровья и благополучие сотрудников:

- Проведение периодической психодиагностики, оздоровительного тестирования, консультаций психолога.
- Проведение тренингов по эмоциональному выгоранию, стрессоустойчивости, развитию самооценки, взаимоотношений в коллективе.
- Организация тематической недели «Неделя психоэмоционального здоровья» с комплексом мероприятий по обучению навыкам управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии.
- Организация мероприятий по улучшению психологической атмосферы в коллективе.

4.6. Информационно-коммуникационные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) включают в себя:

- Создание на официальном интернет-сайте учреждения тематического информационного раздела, посвященного здоровому и активному образу жизни, отказу от пагубных привычек, профилактике хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, с возможностью размещения информационных материалов, разработанных республиканским центром общественного здоровья и медицинской профилактики (РЦОЗиМП).
- Оформление информационных стендов в учреждении по пропаганде ЗОЖ в соответствии с Планом проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на текущий год.
- Информирование сотрудников о возможности участия в «прямых-эфирах», проводимых специалистами РЦОЗиМП, направленных на формирование ответственного отношения к здоровью, ведение активного образа жизни, повышение информированности о хронических неинфекционных заболеваниях, формирование навыков и умений по снижению воздействия неблагоприятных факторов на здоровье человека.
- Проведение информационных встреч с работниками на темы: «Профилактика диабета», «Профилактика инсульта», «Профилактика туберкулеза», «Профилактика сердечнососудистых заболеваний. Инфаркт: симптомы и первая помощь» совместно с врачами и сотрудниками Олонецкой ЦРБ.
- Проведение информационной компании популяризации вакцинации против гриппа, пневмококка.

5. Система мониторинга и оценки эффективности Программы

Мониторинг эффективности программы проводится по показателям путем проведения опросов/анкетирований, в том числе с использованием электронных ресурсов, фиксированием количественных показателей, анализа данных об уровне заболеваемости, сбором обратной связи по итогам проведенных мероприятий. В первый год реализации программы проводится входной мониторинг за предыдущий год. Далее мониторинг осуществляется на конец календарного года.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в количественном и процентном отношении к общему количеству сотрудников организации и в сравнении с показателями предыдущего периода.

6. Критерии оценки результатов Программы

6.1. Количественные (в том числе в % соотношении):

- Уровень заболеваемости
- Охват сотрудников программой в целом
- Охват сотрудников мерами по обеспечению безопасности на рабочем месте
- Охват сотрудников мерами медицинского характера по оздоровлению
- Количество сотрудников, принявших участие в мероприятиях по физической активности
- Количество сотрудников, принявших участие в мероприятиях по поддержанию психологического здоровья
- Охват сотрудников информационно-просветительскими мероприятиями

6.2. Качественные (в том числе в % соотношении):

- Уровень удовлетворенности мероприятиями программы
- Повышение у сотрудников мотивации к ведению ЗОЖ и ответственного отношения к своему здоровью (по факторам риска развития НИЗ: ИМТ, артериальное давление, стресс, питание, физическая активность)
- Улучшение физического и психологического состояния сотрудников

7. Ожидаемые результаты программы

Краткосрочные

- Улучшение физического и психологического состояния сотрудников
- Повышение удовлетворенности сотрудников условиями труда, психологической атмосферой в коллективе, сплочение коллектива

Среднесрочные

- Установление приоритета здорового образа жизни у сотрудников организации
- Позитивное изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности
- Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни
- Снижение доли сотрудников с факторами риска НИЗ

Долгосрочные

- Повышение производительности труда
- Снижение числа случаев временной нетрудоспособности
- Сокращение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия сотрудников по болезни
- Увеличение продолжительности жизни