

Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения «Сызранский»
(АНО «ЦСОН «Сызранский»)

П Р И К А З

«5» февраля 2024 г.

г. Сызрань

№ 04-06-18

об утверждении программы укрепления здоровья работающих
«Ступени здоровья»

В целях профилактики непроизводственных болезней и оценки
улучшению здоровья работников организации,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

- Программу укрепления здоровья работающих «Ступени здоровья» на 2024-2026 г.г. (Приложение № 1).
- План организации и проведения мероприятий в рамках программы укрепления здоровья работающих «Ступени здоровья» (Приложение № 2).
- Профиль здоровья (паспорт) Автономной некоммерческой организации «Центр социального обслуживания населения «Сызранский» (Приложение № 3).

2. Назначить заместителя директора, Обьедкову Ирину Геннадьевну, ответственным за надлежащее функционирование и поддержание в рабочем состоянии программы укрепления здоровья работающих «Ступени здоровья» в организации.

3. Признать утратившим силу приказ от 01 апреля 2021 г. № 04-06-22 «Об утверждении программы укрепления здоровья работающих «Ступени здоровья» 2021-2023 г.г.».

3. Приказ вступает в действие с момента его подписания.

3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

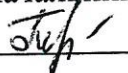
Директор



Н.А. Киреева

В дело № 04-06 за 2024 год

Начальник отдела

 05.02.2024
подпись

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к приказу директора
от 05.02.2024 № 04-06-18

Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения «Сызранский»
(АНО «ЦСОН «Сызранский»)

**Программа укрепления здоровья работающих
«СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ»
2024-2026 г.г.**

2024 г.

Введение

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках проекта «Демография», направленного на увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни населения России до 78 лет к 2030 году, и позволяет охватить профилактическими мероприятиями основную целевую группу, имеющую все поведенческие факторы риска, а именно трудоспособную организованную часть населения.

Индикатор эффективности корпоративной программы «Ступени здоровья» формируется по следующим направлениям:

- показатели здоровья работников организации;
- информированность о здоровом образе жизни и факторах риска НИЗ;
- мероприятия по профилактике НИЗ и социально-значимых заболеваний;
- показатели, характеризующие условия труда на предприятии.

Для сохранения здоровья работников имеет высокую важность консолидация усилий работодателя, профессиональных сообществ и работника с целью объединения инициатив и усилий в сфере формирования здорового образа жизни и сохранения профессионального долголетия.

Программа «Ступени здоровья» дает возможность решать не только вопросы управления рисками в области здоровья персонала и снижения затрат, связанных со здоровьем сотрудников, но и повышать вовлеченность и производительность работающих, а также привлекательность организации в глазах работников и кандидатов. Система корпоративного благополучия сотрудников становится одним из ключевых элементов, наравне с заработной платой, в борьбе за лучшие кадры на рынке труда.

Стратегическая цель программы укрепления здоровья работающих - сместить акценты с механизмов реагирования на случившиеся события на механизмы предотвращения. То есть на внедрение системы активного выявления, оценки и снижения профессиональных рисков до того, как они станут причиной ухудшения здоровья работников или несчастного случая.

С 2021 года ежегодно специалистами Сызранского отдела ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» проводится профилактическое обследование около 500 чел. сотрудников.

В скрининг-оценку уровня здоровья работающих граждан входят обследования функциональных и адаптивных резервов организма, в том числе измерение роста, веса, вычисление индекса массы тела, анализ общего холестерина и глюкозы в крови, проводилась оценка функций дыхательной системы при помощи спирометрии, пульсоксиметрия, а так же экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам при помощи системы скрининга сердца «Кардиовизор» и расчёт сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE.

В результате полученные данные профиля здоровья организации представлены в виде сравнительной таблицы 2021, 2022 и 2023гг.:

№	Факторы риска развития неинфекционных заболеваний	2021 год (до разработки программы), % от общей численности обследованных	2022 год (по итогам 1 года работы программы), % от общей численности обследованных	2023 год (по итогам 2 года работы программы), % от общей численности обследованных
1	повышение артериального давления	49%	43%	43%
2	повышение уровня глюкозы	14%	11%	23%
3	повышение уровня холестерина	59%	58%	58%
4	избыточная масса тела	36%	30%	29%
5	ожирение (диагноз E66.0)	42%	41%	46%
6	низкая физическая активность	13%	11%	1%
7	нерациональное питание	97%	92%	92%
8	курение	7%	2%	3%
9	высокий риск развития сердечно- сосудистых заболеваний по шкале SCORE	0,2%	0	0
10	практически здоровые	5%	7%	5%

На основании вышеизложенного можно сделать вывод об эффективности проводимых в 2021-2023 гг. профилактических мероприятий и акций в рамках программы укрепления здоровья работающих «Ступени здоровья».

Значительно улучшились такие показатели как: уровень повышенного АД (показатель с 49% снизился до 43%, держится на том же уровне), избыточная масса тела (с 36% снизился до 30 и 29%), курение (был низким 7%, снизился еще до 2-3%), низкая физическая активность (показатель с 13% снизился до 1% в 2023 году), а количество здоровых 5% на уровне 2021 года.

Более того в 2023 г. по сравнению с 2021 г. произошло снижение случаев заболеваний с временной утратой трудоспособности на 35%.

2021 г. - 371

2023 г. - 234

Повысился уровень информированности работников о здоровом образе жизни. Создана «Школа здоровья». Целевой группой для информационной кампании является весь коллектив. Приоритетными направлениями стали обучающие лекции, посвященные вопросам рационального питания, повышения двигательной активности, осведомленности об основных показателях, относящихся к здоровому образу жизни. Доступ к информационным материалам можно получить через сайт организации. http://xn--80aneedrergbe6cxd.xn--plai/?page_id=7322

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте «Ступени здоровья» является актуальной на сегодняшний день.

Основными «проблемными точками» коллектива остаются: достаточно высокий процент сотрудников с повышенным уровнем холестерина в крови (58%), нерациональным питанием (92%), ожирением (46%). Обращает на себя внимание, что увеличился процент людей с повышенной глюкозой крови (с 14% и 11% до 23%).

Руководство предлагает следующие «здоровые» решения своим сотрудникам.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2024-2026 г.г.

Корпоративная программа состоит из трёх модулей:

- 1) «Здоровое питание»
- 2) «Повышение физической активности и профилактика избыточного веса»
- 3) «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»
- 4) Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

1. МОДУЛЬ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников.

Компоненты модуля «Здоровое питание»

Модуль «Здоровое питание» состоит из 6 взаимосвязанных компонентов:

- 1) Оценка исходной ситуации и проведение мониторинга;
- 2) Составление плана мероприятий;
- 3) Создание среды для здорового питания;
- 4) Информационно-образовательные мероприятия;
- 5) Мотивационно-стимулирующие мероприятия;
- 6) Оценка эффективности программы.

Оценка исходной ситуации и проведение мониторинга:

- Составление анкеты для оценки пищевых привычек у сотрудников.
- Опрос сотрудников анкетированием для проведения оценки пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания позволяет выделить приоритетные моменты для разработки информационно-образовательного блока и мотивационного компонента программы, сформировать актуальные мероприятия в зависимости от пищевых привычек сотрудников.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

В начале и конце года.

РЕЗУЛЬТАТ:

ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА:

% сотрудников, заполнивших вопросники и оценивших свои привычки питания.

ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА:

% сотрудников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления.

Составление плана мероприятий:

Составление и утверждение плана мероприятий и графика их реализации.

Создание среды для здорового питания.

- Обеспечение доступа сотрудников к питьевой воде (рациональная расстановка кулеров с питьевой водой);
- Создание комфортных условий для приема пищи - комната, оборудованная столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи.

Информационно – образовательные и мотивационно - стимулирующие мероприятия:

- Повышение уровня знаний о здоровом питании и формировании навыков составления рациона, подсчет калорий.
- Распространение среди сотрудников информационно-образовательных материалов по теме здорового питания (буклеты, санбюллетени, рассылка по электронной почте и т.п.).
- Проведение интерактивных тренингов, массовых акций, школ здоровья по вопросам рационального питания.
- Проведение командного первенства среди отделов #ЖивиЛегчеСоц по снижению веса.
- Краткие информационные сообщения по здоровому питанию для размещения на сайте организации.

2. МОДУЛЬ «ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ».

Цель: Повысить уровень физической активности сотрудников.

Задачи модуля: «Профилактика низкой физической активности»:

- Оценка ситуации и потребности различных групп работников по вопросам физической активности.
- Повышение информированности и мотивации работников к увеличению физической активности на рабочем месте и в быту.
- Создание поддерживающую физическую и социальную среду для повышения физической активности на рабочем месте.

Компоненты модуля «Повышение физической активности»

- 1) Оценка уровня физической активности и тренированности сотрудников.
- 2) Повышение информированности по физической активности.

- 3) Мероприятия, направленные на повышение физической активности.
- 4) Мониторинг и оценка уровня физической активности работников и эффективности программы.

Оценка уровня физической активности сотрудников.

В рамках скрининга и анкетирования сотрудников.

Повышение информированности по физической активности.

- Информирование сотрудников о различных видах физической активности, уровнях нагрузок и пульсовых зонах.
- Раздача сотрудникам и размещение в организации информационных материалов по физической активности, внедрение мобильных приложений (учёт количества шагов и т.п.)

Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

- Организация и участие в спортивных мероприятиях (корпоративные, межведомственные).
- Поощрительные меры для сотрудников (награждение победителей в спортивных мероприятиях и конкурсах).
- Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня, в том числе с использованием инновационных методов (например, метод статических нагрузок).
- Создание на электронном ресурсе организации информационного канала по повышению двигательной активности.

Мониторинг и оценка уровня физической активности работников и эффективности программы.

- Оценка процессов реализации программы – оценка краткосрочная, которая будет проводиться ежеквартально.
- Оценка информированности, уровня ФА работников – среднесрочная оценка, которая будет проводиться через 6 месяцев.
- Оценка конечных точек (достижение цели) программы, выражающихся в снижении заболеваемости – долгосрочная оценка, которая проводится через 1-2 года.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

До и после реализации программы, а так же в рамках проведения других практик, направленных на повышение физической активности.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА:

Количество мероприятий; количество сотрудников, посетивших мероприятия.

3. МОДУЛЬ «ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Цель: снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, формирование здоровых привычек у сотрудников.

Компоненты модуля «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»

Модуль состоит из 4 взаимосвязанных компонентов:

- 1) Оценка исходной ситуации и проведение мониторинга;
- 2) Составление плана мероприятий;
- 3) Информационно-образовательные мероприятия;
- 4) Оценка эффективности программы.

Оценка исходной ситуации и проведение мониторинга:

- Анализ анкет по вопросам информированности о показателях здорового образа жизни у сотрудников.

- Определение у сотрудников сердечно-сосудистого риска.

Оценка сердечно - сосудистого риска по Европейской шкале SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation), которая определяет вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (включая смерть) в течение определённого периода времени (ближайших 10 лет). Риск определяется в % после исследования функционального состояния сердца по ЭКГ–сигналам на аппарате Кардиовизор, определения уровня холестерина экспресс методом, измерения уровня артериального давления, проведения теста курильщика.

Составление плана мероприятий:

Составление и утверждение плана мероприятий и графика их реализации.

Информационно – образовательные мероприятия:

- Повышение уровня знаний о гипертонической болезни, инсультах, инфарктах, сахарном диабете.

- Распространение среди сотрудников информационно-образовательных материалов по теме здорового питания (буклеты, санбюллетени, рассылка по электронной почте и т.п.).

- Проведение интерактивных занятий с участием специалистов по медицинской профилактике.

Мониторинг и оценка эффективности программы:

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

По плану мероприятий

РЕЗУЛЬТАТ:

ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА:

Количество мероприятий; количество сотрудников, посетивших мероприятия.

ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА:

% сотрудников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления.