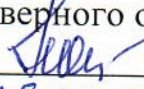


УТВЕРЖДАЮ
директор АНО «ЦСОН
Северного округа»
 Пейль Г.Ю.
25.01.2023 2023г.

**Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения Северного
округа»**

**ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
РАБОТАЮЩИХ
на 2023-2024 год**

Введение

Работающие граждане составляют половину населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие страны. Их здоровье определяется не только социальными и индивидуальными факторами, доступом к медицинским услугам, но и факторами, которые присутствуют на рабочем месте. Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом охраны здоровья сотрудников и включают расширенный перечень задач по управлению состоянием здоровья, которые сфокусированы на условиях трудового процесса и производственной сфере с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболеваний, которые могут как формироваться, так и нивелироваться в условиях работы, быта, на отдыхе и пр. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных. Согласно определению ВОЗ, рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

Любой работник, выполняя свою работу согласно должностной инструкции, может подвергнуться риску. Такие риски называются профессиональными, так как непосредственно связаны с трудовой деятельностью. Не исключением является и социальный работник, который, в частности, оказывает социально-бытовые услуги на дому гражданам пожилого возраста и инвалидам.

Проблема профессиональных рисков в социальной работе по-прежнему актуальна и мало изучена. Неоспоримо лишь, что постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает социальный работник в процессе сложного социального взаимодействия с подопечным, а также физические нагрузки, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье социального работника.

Отсюда очевидна необходимость привлечения внимания общественности, органов власти и самих социальных работников к проблеме предупреждения профессиональных заболеваний и реабилитации социальных работников. Социальные работники должны хорошо представлять профессиональные риски, их социально-психологическую и биологическую природу, иметь информацию о способах предупреждения такого рода заболеваний, правильно реагировать на их наличие. Социальный работник должен иметь представление о различных формах проявления психологического кризиса на том или ином этапе своей деятельности.

Важнейшей задачей для нашей организации является сохранение здоровья работников. С этой целью необходимо регулярно проводить мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний, консультации относительно профессиональных рисков в социальной работе. Важно повышать психологическую культуру социальных работников и проводить психологические тренинги, консультации с ними.

Социальные работники должны хорошо представлять профессиональные возможности и ограничения, постоянно учитывать свой психофизиологический и трудовой потенциал.

Корпоративная программа состоит из следующих модулей:

- 1) Текущая оценка ситуации
- 2) Профилактика курения
- 3) Здоровое питание
- 4) Профилактика низкой физической активности и избыточного веса
- 5) Психологическое здоровье
- 6) Мониторинг и оценка эффективности

1. МОДУЛЬ «ТЕКУЩАЯ ОЦЕНКА СИТУАЦИИ»

Предварительное анкетирование в рамках программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» АНО «ЦСОН Северного округа», проведенное ГБУЗ «СОЦОЗМП» в апреле-мае 2023г. по оценке текущего состояния общественного здоровья в организации, помогло выяснить следующие ключевые моменты:

1. Оценка распространенности основных факторов риска развития ХНИЗ (табакокурения, потребления алкоголя, недостаточного потребления овощей и фруктов, низкой двигательной активности);
2. Оценка информированности граждан по вопросам формирования здорового образа жизни и самоконтроля;
3. Оценка приверженности сотрудников принципам ЗОЖ;
4. Оценка условий и мер, предпринимаемых в организации по формированию ЗОЖ на рабочих местах.

Распространенность основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний в организации, в целом, соответствует среднероссийским данным. Обращает на себя внимание довольно низкий риск потребления алкоголя с пагубными последствиями, а также относительно невысокая распространенность курения. Это, по всей видимости, связано с гендерной спецификой коллектива – большинство сотрудников женщины среднего возраста.

Неудовлетворительным является качество питания сотрудников, более 70% потребляют недостаточное количество овощей и фруктов, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья и повышает риск развития ХНИЗ.

Беспокойство вызывает недостаточная информированность сотрудников, как о своих личных параметрах здоровья, так и о допустимых значениях. При этом сложно рассчитывать на эффективную приверженность ЗОЖ. Например: свои цифры АД знают 88,4%, но нормы АД известны только 21% респондентов. Также выявлена недостаточная информированность по биохимическим

показателям глюкозы и холестерина складывается еще более тревожная ситуация, свои показатели знают порядка половины опрошенных, а нормы показателей известны менее чем 40% респондентов. В такой ситуации велик риск позднего обращения за медицинской помощью или неэффективного лечения.

Сегодня большое распространение получает новый эффективный инструмент формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний - «Цифровой паспорт здоровья». Минимальный набор данных включает индекс массы тела, артериальное давление, липидный спектр, уровень глюкозы крови. Именно это вместе с базовыми параметрами питания и двигательной активности образуют цифровой паспорт здоровья.

Исходя из оценки текущей ситуации с помощью анкетирования, были изложены следующие рекомендации:

1. Активизировать информационное взаимодействие с ГБУЗ «СОЦОЗМП» и провести серию интерактивных семинаров по тематике «Пирамида рисков», «Основы самомониторинга»
2. Внедрить для желающих сотрудников курсы по простым и эффективным практикам здорового движения «Скандинавская ходьба», «Ходьба русских странников»
3. Акцент в информационной кампании необходимо сделать на формировании знаний и практических навыков по вопросам правильного питания
4. Разместить на территории предприятия плакаты профилактической направленности по тематике «Цифры вашего здоровья»
5. Способствовать 100% прохождению сотрудниками диспансеризации и профилактических осмотров в установленные сроки
6. Провести повторный опрос через 6 месяцев для мониторинга изменений.

2. МОДУЛЬ «ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ».

Цель: Снижение распространенности курения среди сотрудников, повышение приверженности к здоровому образу жизни.

Организационные мероприятия

- Проведение скрининга работников и выявление курящих сотрудников (опросник), предоставление краткого совета по отказу от курения.
- Определение мест для размещения знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории АНО ЦСОН.
- Изготовление и размещение знаков в обозначенных местах.

Информационно-образовательные мероприятия

- Интерактивный тренинг о вреде курения, способах избавления от табачной зависимости, занятия со специалистами (по возможности с врачом - наркологом ЦРБ);
- Размещение в местах, отведённых для курения и в местах общего пользования информационно-образовательных материалов о вреде курения;
- Использование корпоративных средств электронной связи для рассылки информационных материалов о вреде и профилактике курения, а также проведения конкурсов и викторин.

Массовые акции и профилактические мероприятия

- Проведение информационных акций, с использованием электронных корпоративных средств коммуникации (электронная почта, группа в социальных сетях и т.п.);
- Оповещение сотрудников об организуемых мероприятиях, привлечение их к участию.

3. МОДУЛЬ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ».

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

Организационные мероприятия

- Оценка исходной ситуации с помощью предварительного анкетирования
- Создание среды для здорового питания

Информационно – образовательные мероприятия:

- Повышение уровня знаний о здоровом питании и формировании навыков составления рациона, путём информирования о составе и калорийности блюд (в рамках конкурса по снижению веса «Живи Легче»)
- Изготовление и распространение среди сотрудников информационно-образовательных материалов по теме здорового питания (буклеты, рассылка по электронной почте и т.п.).
- Проведение интерактивных тренингов и лекций с участием специалистов по питанию (главный врач ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Муравец А.В.)

Массовые акции и профилактические мероприятия

- Проведение профилактического конкурса между ОСОН «Живи легче»:
 - ✓ Учимся правильно высчитывать калории для снижения веса;
 - ✓ Определяем ИМТ (индекс массы тела);
 - ✓ Информативные модули по повышению знаний о здоровом питании;
 - ✓ Формирование навыков составления рациона и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

План организации и проведения мероприятий в рамках программы

«Укрепление здоровья работающих» на 2023-2024 гг.

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный организатор	Непосредственный исполнитель	Отметка об исполнении
1. Организационные мероприятия					
1.1	Подготовка проекта нормативных документов по реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих»	январь-февраль 2023 г.	АНО «Центр обслуживания населения Северного округа» ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Начальник отдела организационно-методической работы	исполнено
1.2	Информирование сотрудников о целях, задачах и компонентах программы «Укрепление здоровья работающих»	март 2023 г.	АНО «Центр обслуживания населения Северного округа»	Начальник организационно-методической работы	исполнено
1.3	Проведение предварительного анкетирования в рамках программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» сотрудников	апрель – май 2023 г.	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (главный врач Муравец А.В.) Начальники ОСОН	исполнено
1.4	Проведение комплексного скринингового профилактического медицинского обследования сотрудников	сентябрь 2023 г.	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (главный врач Муравец А.В.)	
1.5	Разработка и подготовка Цифрового паспорта здоровья организации	октябрь 2023 г.	АНО «Центр социального обслуживания населения Северного округа»	Начальник организационно-методической работы Специалист по охране труда АНО «Центр социального обслуживания населения Северного округа»	

2. Информационно-образовательные мероприятия						
	Распространение информационно-образовательных материалов в рамках мероприятий программы	в течение года	АНО «Центр обслуживания населения Северного округа»	«Центр социального обслуживания населения Северного округа»	Начальник организационно-методической работы Начальники ОСОН	отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН
2.1	Публикация информации о мероприятиях программы на интернет-ресурсах АНО «ЦСОН Северного округа» - на официальном сайте, в социальных сетях (Вконтакте, Одноклассники)	по мере проведения мероприятий	АНО «Центр социального обслуживания населения Северного округа»	«Центр социального обслуживания населения Северного округа»	Психолог ОСОН Красноярский	м.р.
2.2	Лекция о здоровом питании и формировании навыков здорового питания с участием специалистов по питанию	июнь 2023 г.	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	«Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (главный врач Муравец А.В.)	исполнено
2.3	Лекция о физической активности	сентябрь 2023 г.	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	«Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (главный врач Муравец А.В.)	
2.4						
3. Массовые акции/профилактические мероприятия						
3.1	Информационные акции и оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение по направлению «Профилактика потребления табака»	октябрь - декабрь 2023 г.	АНО «Центр социального обслуживания населения Северного округа»	«Центр социального обслуживания населения Северного округа»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	
3.2	Конкурс по снижению веса «Живи Легче» по направлению «Здоровое питание»	январь - март 2023 г.	АНО «Центр социального обслуживания населения Северного округа» ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	«Центр социального обслуживания населения Северного округа» «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	
3.3	Интерактивный семинар «Основы самомониторинга» для изучения личных и допустимых параметров здоровья	апрель - июнь 2024 г.	АНО «Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	«Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	

3.4	Информационная акция «Водный баланс» с использованием специальных приложений на смартфоне по направлению «Здоровое питание»	июль – сентябрь 2024 г.	АНО «Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	
3.5	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя по направлению: «Снижение потребления алкоголя»	октябрь – декабрь 2024 г.	АНО «Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	
3.6	Проведение Дня психоэмоционального здоровья по направлению «Сохранение психологического здоровья и благополучия»	17 ноября 2024 г. «Всемирный день психического здоровья»	АНО «Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	
3.7	Организация Физкульт-брейков (физкультминутки) на рабочем месте по направлению «Повышение физической активности» («Зарядка для офиса», «Офисная йога», «Пилатес для офиса»)	регулярно 5 раз в неделю	АНО «Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	
3.8	Участие команды организации в межведомственных соревнованиях и Днях здоровья	в течение года по согласованию	АНО «Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	Начальник отдела организационно-методической работы Начальники ОСОН	
4.	Мониторинг и оценка эффективности программы				
4.1	Мониторинг на основании анкетирования сотрудников в рамках программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» сотрудников	каждые 6 месяцев	АНО «Центр социального обслуживания населения «Северного округа»	ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (главный врач Муравец А.В.) Начальники ОСОН	