

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЩЕЛКУНСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ»

П Р И К А З

27 апреля 2024 г.  
с.Щелкун, Сысертский район

№ 114-ог

Об утверждении корпоративной программы  
укрепления здоровья сотрудников ГАСУСО СО «Щелкунский ПНИ»

В целях сохранения и укрепления здоровья сотрудников ГАСУСО СО «Щелкунский ПНИ», профилактики заболеваний, травматизма и потери трудоспособности

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу по укреплению здоровья сотрудников ГАСУСО СО «Щелкунский ПНИ» с 01 мая 2024 года.
2. Специалисту по охране труда Ошмаровой А.В. обеспечить ознакомление всех сотрудников учреждения с данной программой.
3. Начальникам структурных подразделений проводить необходимые мероприятия указанные в п.6 программы.
4. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

И.о.директора



Г.Р.Усманова

С приказом ознакомлены



А.В.Ошмарова  
Н.Е.Трофимова  
Я.Г.Чевакова  
В.Н.Сабурова

**Типовая корпоративная программа**  
**«Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах» в ГАСУСО СО**  
**«Щелкунский ПНИ»**  
на 2024-2027 гг.

**Содержание**

1. Вводная часть
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

**1. Вводная часть**

Программа сохранения и укрепления здоровья сотрудников ГАСУСО СО «Щелкунский ПНИ» подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствия болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он 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 организации в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основные цели программы:

- профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление;
- улучшение психологического климата в коллективах;
- сохранение и укрепление здоровья сотрудников

Цели программы будут реализованы через мероприятия по укреплению здоровья.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

- формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- проведение для работников профилактических мероприятий;
- предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- формирование стрессоустойчивости;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **4. Основные мероприятия**

### **1. Организационные мероприятия:**

- проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников (низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.). Анкетирование сотрудников будет проходить по специально-созданному тестированию, 1 раз в 3 года;
- проведение бесед (инструктажей) с персоналом, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы;
- организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников;
- проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

### **2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности:**

- разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;
- организация дней здоровья среди сотрудников – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла – проведи зарядку» и др.;
- организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимний период «Лыжня России».

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию:
  - информирование работников об основах рациона здорового питания, организация лекций, собраний;
  - оснащение мест для приема пищи информационными материалами по вопросам здорового питания и снижения веса;
  - проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.
  - Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории учреждения;
  - мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования;
  - оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории учреждения);
  - проведение мероприятий в День отказа от курения;
  - информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.
  - разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию;
  - формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

### **5. Ожидаемые результаты эффективности программы**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения предполагаются следующие результаты:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников;
- повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- формирование ЗОЖ среди работников;
- увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- профилактика вредных привычек.

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы. Мониторинг будем проводить 1 раз в год.

## 6. План мероприятий

№ п/п	Наименование программы	Дата проведения	Ответственный исполнитель
<b>Организационные мероприятия</b>			
1	анкетирование, с целью получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Май-июнь	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е.
2	проведение бесед (инструктажей) с персоналом, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	II, III квартал	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е., Специалист по охране труда Ошмарова А.В., Начальники структурных подразделений
3	организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Охват сотрудников 100%	IV квартал	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е., специалист по охране труда Ошмарова А.В.
4	проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок. Охват сотрудников 100%	в течении года	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е.
<b>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>			
5	разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Гимнастика будет проводиться два раза в неделю.	май	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е. Начальники структурных подразделений
6	организация дней здоровья среди сотрудников – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла – проведи зарядку» и др.	Летний период	Специалист по охране труда Ошмарова А.В.
7	организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе в зимний период «Лыжня России»	I, III квартал	Специалист по охране труда Ошмарова А.В.
<b>Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>			
8	информирование работников об основах рациона здорового питания, о пользе овощей и фруктов. Будут организованы лекции, собрания	1 раз в полгода	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е., Начальники структурных подразделений
9	оснащение мест для приема пищи методическими рекомендациями по вопросам здорового питания и снижения веса	II квартал	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е.
<b>Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>			
10	Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на	Постоянно	Администрация учреждения

	предмет полного запрета курения в помещениях и на территории учреждения.		
11	мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение пятиминутной зарядки.	Ежедневно	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е., специалист по охране труда Ошмарова А.В., Начальники структурных подразделений
12	оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории учреждения)	Постоянно	специалист по охране труда Ошмарова А.В.
13	информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах	Ежедневно	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е.
Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
16	разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию. Проведение, по необходимости, индивидуальных бесед с сотрудниками.	1 раз в месяц	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е.
17	формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия. Проведение пятиминутной планерки перед началом рабочего дня	Ежедневно	Старшая медицинская сестра Трофимова Н.Е., Начальники структурных подразделений

Программу разработал:

специалист по охране труда

 А.В.Ошмарова