

ГБУЗ "КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ

корпоративная программа

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Корпоративная программа укрепления здоровья - это проект, реализация которого направлена на удовлетворение потребностей всех его участников

РАБОТНИК

- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- возможности получения материального и социального поощрения;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

РАБОТОДАТЕЛЬ

- повышение производительности труда;
- сокращение расходов, связанных с днями нетрудоспособности;
- улучшение имиджа;
- привлекательность для перспективных работников;
- снижение потерь квалифицированных кадров;
- увеличение ресурсов для развития компании.

ГОСУДАРСТВО

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью;
- увеличение национального дохода.



ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ

факторы риска

интоксикация (алкоголь, табак,
психотропные вещества,
производственные вредности)

низкая физическая активность

нарушения баланса питания

нервно-психические
расстройства, деструктивные
убеждения

**совокупное
влияние на
развитие
заболеваний
-лидеров
среди
всех
причин
смертности:**

болезни системы кровообращения

новообразования

внешние причины (травматизм)

болезни органов дыхания

болезни органов пищеварения

МОДУЛИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



профилактика
потребления табака

повышение
физической активности

снижение потребления
алкоголя

сохранение
психологического здоровья
и благополучия

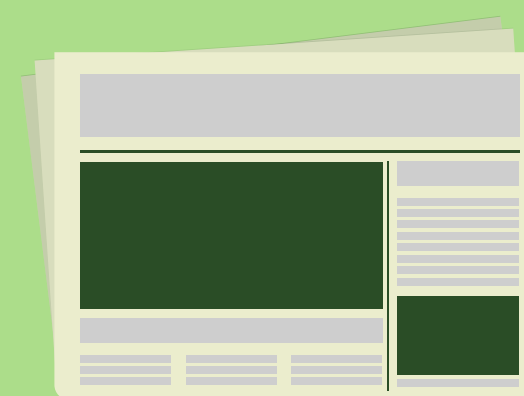
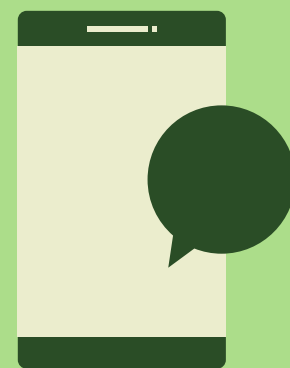
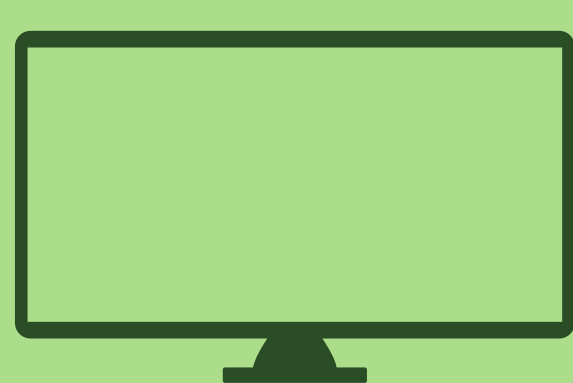
здоровое питание

репродуктивное
здоровье

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ для ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



- оснащение мест для курения вне территории предприятия;
- мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования;
- информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов;



- организация индивидуальной и групповой поддержки с привлечением специалистов (медицинских работников).

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



При курении ТЫ НАНОСИШЬ ВРЕД СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ и ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ!

СОДЕЙСТВИЕ СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

- информирование сотрудников о влиянии на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя;
- организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя;
- организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни;
- тестирование сотрудников на употребление алкоголя (при работах в опасных условиях труда)

ТРЕЗВОСТЬ

– естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, др. ядами) и физического отравления ими в любых количествах.



СВОБОДА ОТ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ

Является необходимым для:

- Жизненных установок на созидание ;
- Психологической устойчивости;
- Ответственности;



ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ

Является необходимым для:

- Достатка;
- Счастья в семейной жизни;
- Активной гражданской позиции.

ТРЕЗВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА



ИСПРАВНЫЙ МОЗГ

Является необходимым для:

- Нравственности (способность различать добро и зло, правду и ложь, при принятии решения выбирать добро и правду);
- Абстрактно-логического мышления.



ПРЕКРАСНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Является необходимым для:

- Высокого качества жизни;
- Здоровья;
- Долгой жизни.



ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- "чистая вода" на предприятии/ "вода в офис";
- обеспечение доступного выбора продуктов и блюд для здорового питания на предприятиях;
- заметная маркировка блюд и напитков из категории "здоровое питание";
- ограничение на территории предприятий продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и ненасыщенных жиров;
- организация информирования сотрудников по вопросам здорового питания;
- организация мероприятий, направленных на популяризацию здорового питания;
- организация консультативной помощи по решению вопросов здорового питания.



| Содержатся | Потребность в рационе | Проблемы недостатка/переизбытка |
|---|-----------------------|---|
| Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые | от 80 до 90 г в день | Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению иммунитета, нарушению нервно-психического развития, кроветворения и другим расстройствам. Избыток в питании может приводить к серьезным сдвигам, повышая в будущем риск развития ожирения, сахарного диабета и артериальной гипертензии. |

| Содержатся | | Потребность в рационе | Проблемы недостатка/переизбытка |
|---|---|--|---|
| Животные жиры: Сыр Сливочное масло Сливки Сметана Творог Яичный желток Рыба | Растительные жиры: Подсолнечное, кукурузное оливковое масла Орехи Семена подсолнечника | от 70 до 90 г в день Доля растительных жиров должна составлять в рационе не менее 25–30% от общего количества жиров | Дефицит жира в пище приводит к истощению жировых запасов организма, ослаблению иммунитета. Растительные жиры участвуют в формировании нервной системы, органа зрения, оказывают иммуномодулирующее действие. |



| Содержатся | | Потребность в рационе | Проблемы недостатка/переизбытка |
|--|---|------------------------|---|
| Простые – легкоусвояемые: Молоко Фрукты Ягоды Соки Конфеты Пастила Печенье | Сложные (крахмал, гликоген, клетчатка, инулин): Каши Хлеб Овощи | от 330 до 380 г в день | Если есть много сладостей, поджелудочная железа будет работать с напряжением, производя много инсулина. Из-за этого наступает быстрая усталость и голод, нет концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению. Сложные медленно высвобождают сахар в кровь, поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. |

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- оценка уровня физической активности и тренированности работников;
- организация спортивных мероприятий;
- организация физкультур-брейков на предприятии;
- соревнования с использованием гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе;
- организация информирования и консультативной помощи сотрудникам по вопросам повышения физической активности.

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТАКТИКИ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В КОМПАНИЯХ:

КОММУНИКАЦИЯ

Руководители должны часто общаться со своими подчиненными, оценивать результаты их труда, благодарить за успешно выполненные задачи и поощрять общение сотрудников друг с другом.

ГИБКОСТЬ

Негибкость и отсутствие индивидуального подхода провоцируют безалаберность, неэтичное поведение, апатию и безразличие к результатам работы.



ПООЩРЕНИЯ

Система поощрения работников включает 4 составляющих: оплату труда, пособия, возможности для развития и благоприятную деловую среду.

ПРЕМИИ ТОЖЕ ПОЛЕЗНЫ, НО НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ: ЕСЛИ СОТРУДНИКА НУЖНО ПОДКУПАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН НАЧАЛ ИСПОЛНЯТЬ СВОИ ОБЯЗАННОСТИ КАК СЛЕДУЕТ, ЗНАЧИТ ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА ЛЕЖИТ ГОРАЗДО ГЛУБЖЕ!

МОТИВАЦИЯ

Мотивация работников начинается с удовлетворения базовых потребностей. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

- Вовлеченность
- Полное развитие потенциала

ПРИЗНАНИЕ

- Свобода и независимость
- Достижения
- Личностное развитие и обогащение

СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

- Столовая, комната отдыха
- Корпоративные мероприятия

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Пенсии
- Медицинские страховки

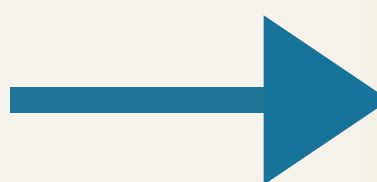
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

- Зарплата, удовлетворение базовых потребностей



ФИНАНСОВОЕ БРЕМЯ СТРЕССА

Стрессовое состояние коллектива напрямую влияет на финансовое положение дел в компании



Оплата больничных листов



Отсутствие в офисе



Текучка кадров



Производственные травмы

СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

- организация информирования и консультативной помощи сотрудникам по вопросам репродуктивного здоровья.



Этапы разработки и внедрения КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

I этап - анкетирование, анализ результатов (составление профиля здоровья), подбор модулей оздоровления, определение форм мотивации, назначение куратора

IV этап - подведение итогов, оценка результатов, планирование на следующий год.



II этап - поддержка специалистов (лекционный материал по направлениям, консультирование и др.)

III этап - подведение промежуточных итогов, формирование групп с общими факторами риска, расширение профилактических мероприятий (школы здоровья, индивидуальное консультирование).



УРОВНИ ВНЕДРЕНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

создание условий для ЗОЖ

- уголок здоровья
- мотивационные плакаты
- тематическая электронная рассылка

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

**повышение вовлеченности сотрудников,
формирование приверженности к ЗОЖ**

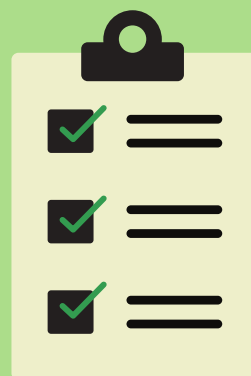
- корпоративный марафон ЗОЖ
- просветительские мероприятия
- трекер полезных привычек
- школы здоровья
- спортивные состязания





вариант ГЕЙМИФИКАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ на рабочих местах

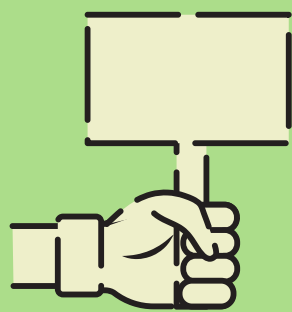
1. Определение набора наблюдаемых измеримых параметров



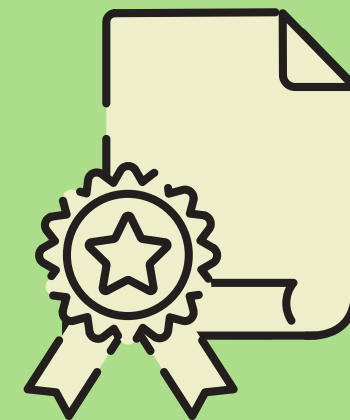
4. Определение призового фонда (или другой мотивационной программы)



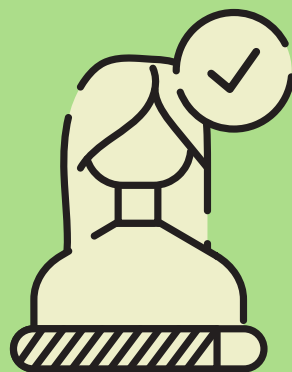
2. Визуализация результата, создание чата "ЗОЖ" среди участников, куриация специалистами



5. Ежеквартальные подведения итогов, соревнования (планка, приготовление блюд, танец), накопление баллов



3. Определение куратора направления, отслеживающего результаты



6. Итоговый результат за год. Торжественное объявление победителей, награждение участников



РЕЗУЛЬТАТ:

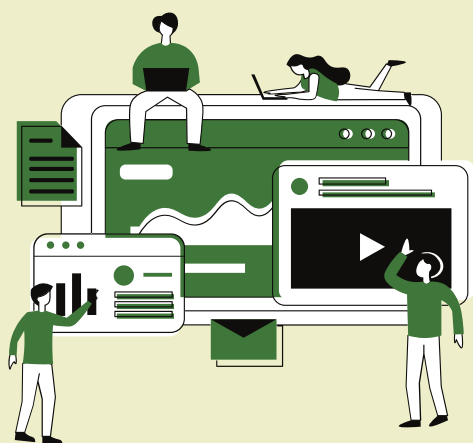


КОМАНДА

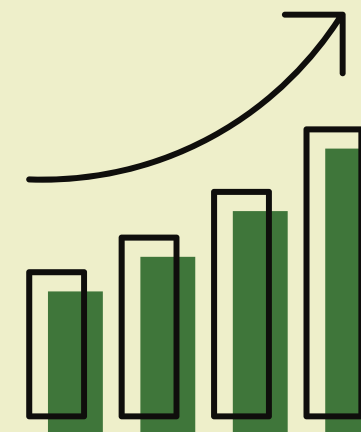
сотрудников, с высокой
приверженностью к
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ



усиление необходимых
качеств сотрудников



КРЕАТИВНОСТЬ



ЭФФЕКТИВНОСТЬ
КОМПАНИИ

ГБУЗ "КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики предоставляет методическую поддержку, помощь в разработке и внедрении корпоративных программ укрепления здоровья работников для организаций Кемеровской области-Кузбасса.



Звоните нам:
8 (3842) 442270



Пишите нам:
osmp@kuzdrav.ru



Приходите к нам:
г. Кемерово, ул. Рукавишникова, 1



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>



osmp42.ru