Приложение

«УТВЕРЖДАЮ»

Главный врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ** (ПРОЕКТ)

**корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте» для сотрудников**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование МО)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственный исполнитель** | **Примечание** |
| 1. **Организационные мероприятия** | | | | |
| 1.1 | Проведение анкетирования для выявления факторов риска развития заболеваний и общих сведений о состоянии здоровья сотрудников МО | в течение месяца | Уполномоченный по охране труда МО (далее – уполномоченный по ОТ)  Председатель профсоюза МО  АНО «ЦОЗиМП» | Анкетирование проводится в электронном виде по ссылке или QR-коду.  Ссылка или QR-код на типовую анкету предоставляет  АНО «ЦОЗиМП» |
| 1.2 | Оценка состояния здоровья работников медицинской организации по результатам предварительных, периодических медицинских осмотров | в течение месяца | Специалисты кабинетов/ отделений медицинской профилактики (далее – КиОМП)  Председатель профсоюза МО |  |
| 1.3 | Оценка состояния здоровья работников медицинской организации по результатам экспертизы листков нетрудоспособности | в течение месяца | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 1.4 | Анализ результатов анкетирования и обследования. Разработка «Профиля здоровья МО» | в течение месяца | АНО «ЦОЗиМП»  Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 1.5 | Разработка корпоративной программы и плана мероприятий МО | в конце первого месяца | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО  АНО «ЦОЗиМП» |  |
| 1. **Мероприятия по повышению ответственности за собственное здоровье у сотрудников** | | | | |
| 2.1 | Усиление контроля за прохождением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников |  | Уполномоченный по охране труда МО  Специалисты КиОМП  Председатель профсоюза МО |  |
| 2.2 | Формирование групп сотрудников и разработка адресных профилактических мероприятий по основным факторам риска (по подразделениям МО, по специфике работы и т.д.) |  | Уполномоченный по охране труда МО  Специалисты КиОМП  Председатель профсоюза МО |  |
| 2.3 | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев НИЗ, причиной которых является поведенческие и биологические факторы риска |  | Уполномоченный по охране труда МО  Специалисты КиОМП  Председатель профсоюза МО |  |
| 2.4 | Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни |  | Главный врач  Председатель профсоюза МО |  |
| 2.5 | Организация физкультурно – оздоровительной работы с сотрудниками медицинских организаций и членами их семей |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 2.6 | Организация культурного досуга сотрудников и членов их семей |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 2.7 | Проведение информационно – коммуникационной кампании в том числе в СМИ и социальных медиа по пропаганде ЗОЖ, мероприятиям корпоративной программы.  Регулярное обновление информационных стендов МО |  | Главный врач  Председатель профсоюза МО  IT-служба МО  АНО «ЦОЗиМП» |  |
| 1. **Мероприятия, направленные на повышение физической активности** | | | | |
| 3.1 | Проведение 10-минутных комплексов упражнений на рабочем месте | ежедневно | Сотрудники кабинетов ЛФК  Сотрудники, занимающиеся в фитнес-клубах, спортивных секциях |  |
| 3.2 | Проведение «Недели физической активности» | ежемесячно | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 3.3 | Проведение «Лестничных проб» | ежемесячно | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО | Сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице. Контроль: подъем пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и артериального давления. По итогам мероприятия выбирается самый активные сотрудники. Победители получают поощрение/вознаграждение. |
| 3.4 | Проведение спортивных мероприятий, спартакиад, велопробегов | по отдельному плану | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 3.5… |  |  |  |  |
| 3.6… |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия, направленные на правильное питание и нормализацию веса** | | | | |
| 4.1 | Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов (плакаты, буклеты и др.) по вопросам здорового питания и снижения веса |  | Главный врач  Председатель профсоюза МО |  |
| 4.2 | Проведение тематических недель «Зеленое яблоко», «400 грамм» и др. |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО  Руководители структурных подразделений | С целью стимуляции сотрудников к большему употреблению в пищу овощей и фруктов |
| 4.3 | Проведение конкурсов между подразделениями МО «Правильная тарелка», «Здоровый рецепт» и др. |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО  Руководители структурных подразделений | Конкурсы между медицинскими и немедицинскими работниками, между поликлиниками, отделениями. |
| 4.4 | Проведение на конкурсной основе кампании, направленной на снижение веса. |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО  Эндокринологи  Диетологи | Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения кампании предлагается снизить ИМТ на две единицы. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам кампании. Фото участников до и после кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников медицинской организации. |
| 4.5… |  |  |  |  |
| 4.6… |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия, направленные на борьбу с курением** | | | | |
| 5.1 | Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в медицинской организации |  | Главный врач | Полный запрет курения в помещениях и на территории медицинской организации с применением мер дисциплинарного воздействия к сотрудникам, курящим в помещениях медицинской организации |
| 5.2 | Проведение кампаний «Некурящее отделение», «Некурящая поликлиника» |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО | Создание в коллективе обстановки поддержки сотрудников, желающих бросить курить. |
| 5.3 | Проведение акций «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты. |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО | Привлечение волонтерских организаций на массовые мероприятия |
| 5.4 | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику в холле медицинской организации |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО | Информационные материалы, в том числе видеопродукцию может предоставить АНО «ЦОЗиМП» |
| 5.5 | Организация оказания медицинской помощи лицам, желающим избавиться от курения табака |  | Главный врач  Руководители структурных подразделений |  |
| 5.6… |  |  |  |  |
| 5.7… |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением** | | | | |
| 6.1 | Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников медицинской организации |  | Специалисты КиОМП |  |
| 6.2 | Проведение индивидуального консультирования для немедицинских сотрудников в впервые выявленным повышенным АД |  | Специалисты КиОМП  Участковые терапевты, врачи общей практики |  |
| 6.3 | Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии для немедицинских сотрудников МО и членов их семей |  | Специалисты КиОМП  Участковые терапевты, врачи общей практики |  |
| 6.4… |  |  |  |  |
| 6.5… |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом** | | | | |
| 7.1 | Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 7.2 | Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 7.3… |  |  |  |  |
| 7.4… |  |  |  |  |
| 1. **Оценка эффективности программы** | | | | |
| 8.1 | Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников | ежегодно | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО  Специалисты КиОМП  АНО «ЦОЗиМП» |  |
| 8.2 | Анализ издержек и выгод программы |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 8.3 | Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой |  | Уполномоченный по охране труда МО  Председатель профсоюза МО |  |
| 8.4… |  |  |  |  |
| 8.5… |  |  |  |  |