



**БУ «Республиканский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики, лечебной физкультуры
и спортивной медицины»**

**Рекомендации для работодателей по формированию инфраструктуры
и алгоритмов действия медицинских работников, направленных на
сохранение здоровья работников, включая выявление и ликвидацию
предрисков развития заболеваний и состояний,
а также по внедрению технологий здоровьесбережения
на рабочем месте**



**Е.А. Абызова – заведующий отделом разработки, реализации и мониторинга
муниципальных и корпоративных программ укрепления общественного здоровья
БУ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»**

Фундамент национального благосостояния и устойчивости экономики любого государства - трудоспособное население



Для эффективного здоровья работников требуется:

- Регулярные медицинские осмотры;
- Диспансерное наблюдение;
- Проведение вакцинации;
- Обучение сотрудников вопросам гигиены и безопасности труда;
- Ранняя диагностика и своевременное лечение заболеваний

Согласно статье 214 «Трудового кодекса РФ от 30.12.2001 г. № 197 ФЗ

1. Работодателю рекомендуется обеспечивать безопасные условия труда и реализовывать программы профилактики заболеваний;
2. работодатель обязан проводить специальную оценку условий труда на рабочих местах;
3. организовывать обязательные медицинские осмотры работников при выявлении вредных или опасных условий труда, а также при выполнении определенных видов работ;

Цель - выявление медицинских противопоказаний и профилактика профессиональных заболеваний

Формирование инфраструктуры здоровьесбережения работников

**создание инфраструктуры
охраны здоровья на
предприятии**



**снижение риска
развития
заболеваний**



**улучшение состояния
здоровья сотрудников
организации**

**увеличивается
производительность
труда**



**сохранение
кадрового состава**



**улучшение
корпоративной культуры
и морального состояния
сотрудников**



Оптимальный срок создания и реализации мероприятий инфраструктуры по охране здоровья работников - **календарный год**

Основные этапы:

1. мониторинг системы охраны здоровья и состояния здоровья работников;
2. анализ результатов мониторинга;
3. реализация организационных и персональных планов улучшения здоровья работников;
4. контроль результатов деятельности инфраструктуры.

Особенности проведения профилактических мероприятий у трудоспособного населения



Первичная профилактика:

- принятие мер по снижению влияния вредных факторов на организм человека;
- проведение экологического и санитарно-гигиенического скрининга;
- формирование здорового образа жизни;
- меры по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм;
- проведение иммунопрофилактики различных групп населения.

Вторичная профилактика

- целевое санитарно-гигиеническое воспитание
- медицинские осмотры ;
- диспансерное наблюдение с целью своевременного выявления ранних признаков ухудшения состояния пациента;
- курсы профилактического лечения и целевого оздоровления.

Третичная профилактика, или реабилитация - комплекс медицинских, психологических, педагогических, социальных мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, утраченных функций с целью возможно более полного восстановления социального и профессионального статуса.

Практические рекомендации по проведению профилактических мероприятий у работающих

Оценка условий труда:

- регулярный аудит рабочих мест;
- использование современных СИЗ и обеспечение их доступности;
- обучение работников правилам безопасного поведения и использованию средств индивидуальной защиты (СИЗ);

Профилактика профессиональных заболеваний:

- регулярное обучение по вопросам охраны труда и техники безопасности;
- внедрение программ по улучшению условий труда, включая эргономику рабочих мест;
- обеспечение своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;

Питание и физическая активность:

- организация здорового питания на рабочем месте;
- поощрение регулярных физических упражнений;
- поддержка программ по снижению веса и улучшению физической формы;

Организация режима труда и отдыха:

- установление оптимальных графиков работы;
- введение регулярных медицинских осмотров для раннего выявления заболеваний;
- поддержка здорового образа жизни через организацию спортивных мероприятий и корпоративных программ здоровья;

Психологическая поддержка:

- проведение тренингов по управлению стрессом и улучшению эмоционального состояния;
- создание благоприятной рабочей атмосферы и поддержка командной работы;
- организация психологической помощи и консультирования;

Информационные кампании:

- регулярное информирование работников о мерах профилактики;
- организация семинаров и вебинаров по вопросам здоровья и безопасности;
- доступ к информационным материалам и ресурсам для самостоятельного изучения;

Организация и проведение обследований в рамках профилактического медицинского осмотра и диспансеризации отдельных групп взрослого населения (ПМО и ДОВГН), включая углубленную диспансеризацию. Маршрутизация на здравпункте.



Здравпункт на предприятии

1. Анкетирование 1 раз в год
2. Антропометрия 1 раз в год
3. Измерение АД 1 раз в год
4. Определение уровня общего холестерина 1 раз в год
5. Определение уровня глюкозы 1 раз в год
6. Оценка сердечно-сосудистого риска 1 раз в год
7. Измерение внутриглазного давления (при первом посещении и далее с 40 лет 1 раз в год)
8. ЭКГ (при первом посещении и далее с 35 лет 1 раз в год)
9. Осмотр фельдшером 1 раз в год
10. Забор мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала (женщины 18-64 лет 1 раз в 3 года)
11. Краткое профилактическое консультирование

1. Насыщение крови кислородом в покое (сатурация)
2. Тест с 6-минутной ходьбой
3. Проведение спирометрии
4. Забор материала для проведения общего (клинического) анализа крови развернутого, с определением лейкоцитарной формулы
5. Забор материала для проведения биохимического анализа крови (включая холестерин, липопротеины низкой плотности, С-реактивный белок, АСТ, АЛТ, креатинин, ЛДГ)

Прием (осмотр) фельдшеров здравпункта, в т.ч. осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов.



Комплексный центр здоровья работающих

1. Маммография 1 раз в 2 года (женщины 40-75 лет)
2. Флюорография легких 1 раз в 2 года
3. Краткое профилактическое консультирование

1. Общий (клинический) анализ крови развернутый, с определением лейкоцитарной формулы
2. Биохимический анализ крови (включая холестерин, липопротеины низкой плотности, С-реактивный белок, АСТ, АЛТ, креатинин, ЛДГ)
3. Определение концентрации Д-димера в крови по показаниям
4. Рентгенография органов грудной клетки

Прием (осмотр) врача-терапевта, в т.ч. осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов.

Установление группы здоровья, постановка на диспансерное наблюдение.



Рисунок 2 - Схема эффективной организации ПМО и ДОГВН



Рисунок 3 - Схема организации профилактического медицинского осмотра (ПМО) и I этапа диспансеризации: Комплексный центр здоровья работающих

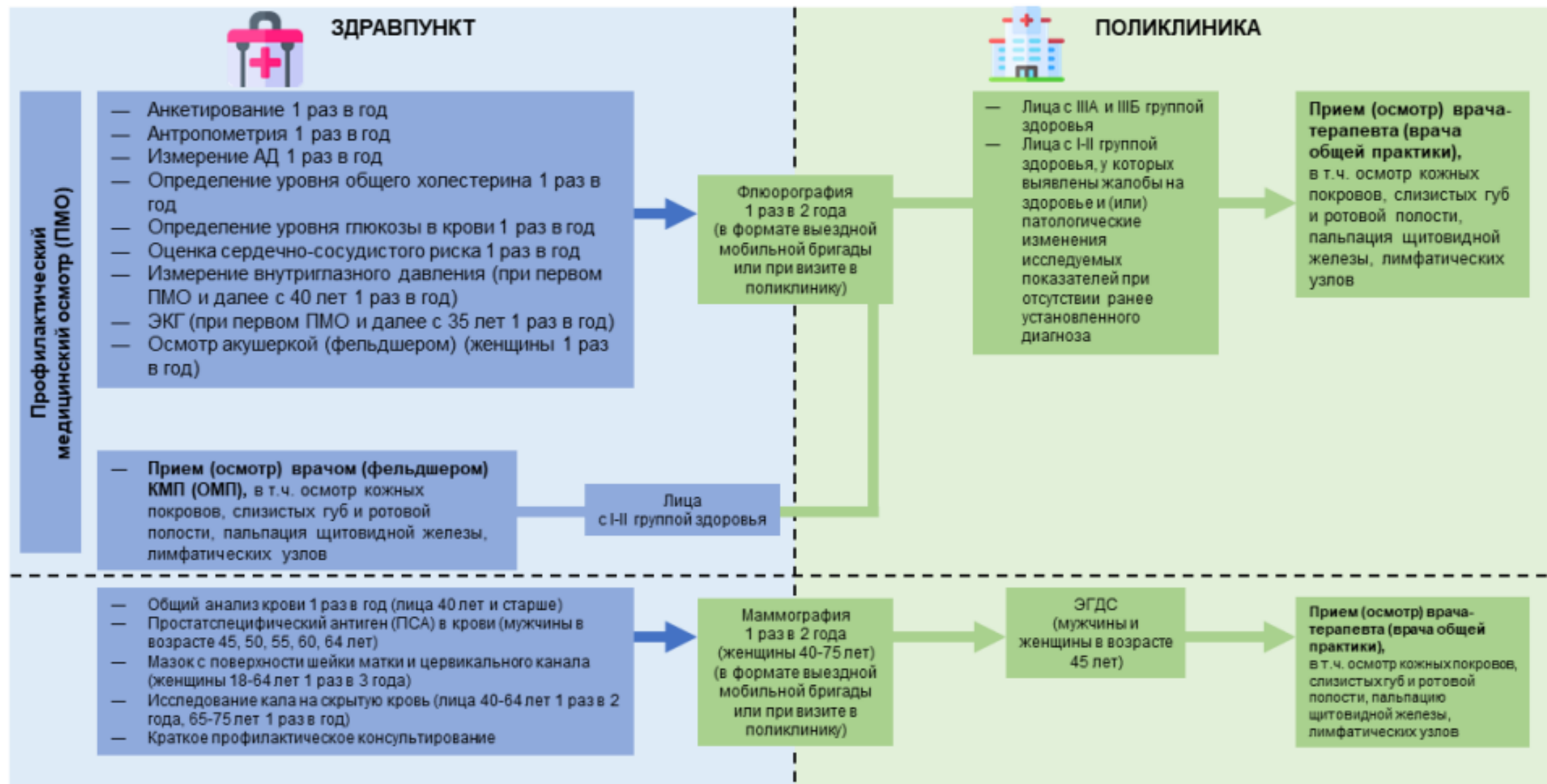


Рисунок 4 – Алгоритм организации профилактического медицинского осмотра (ПМО) и I этапа диспансеризации: Здравпункт

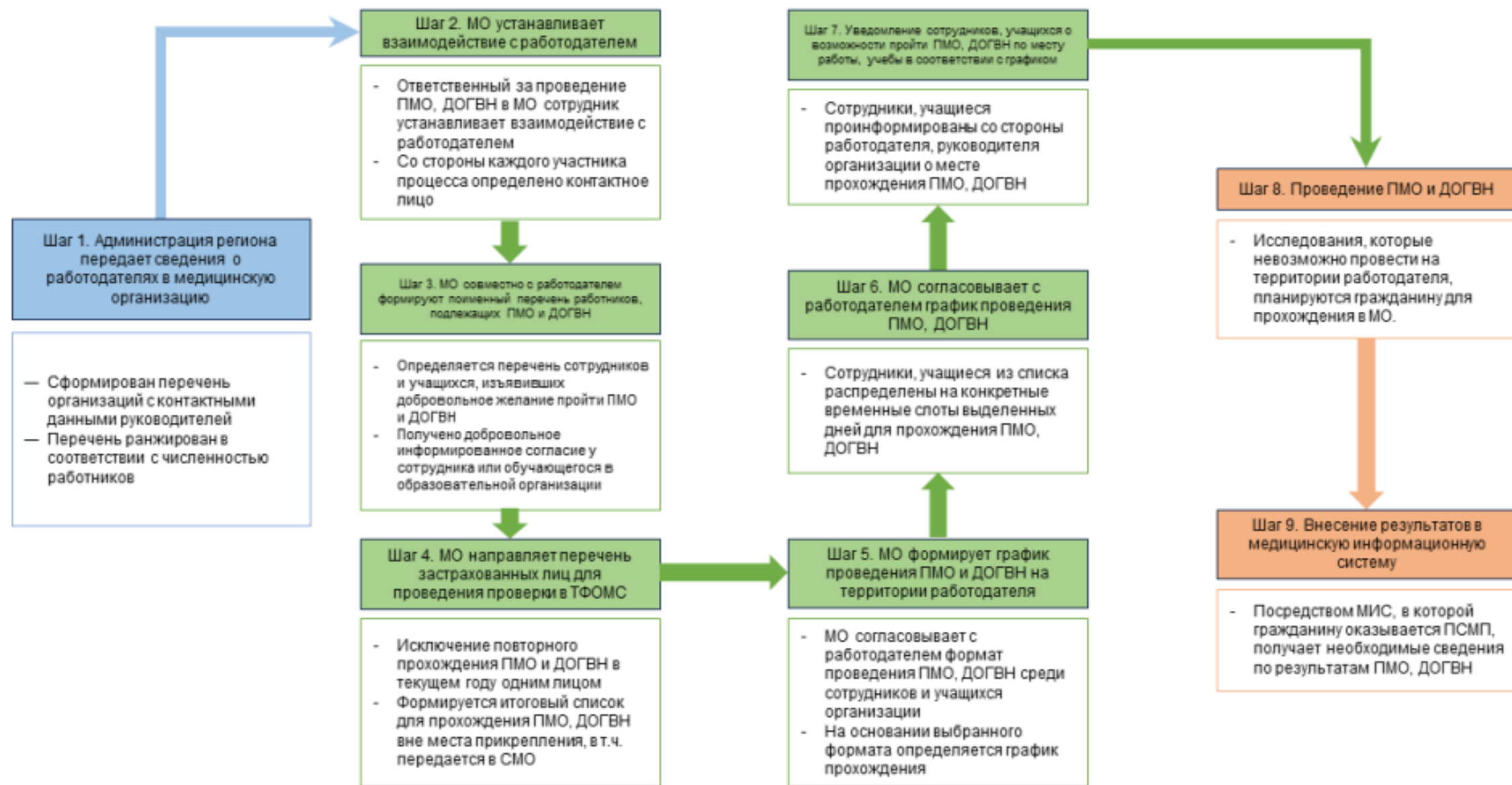


Рисунок 5 - Основные шаги по организации проведения ПМО и ДОГВН при участии работодателей и образовательных организаций

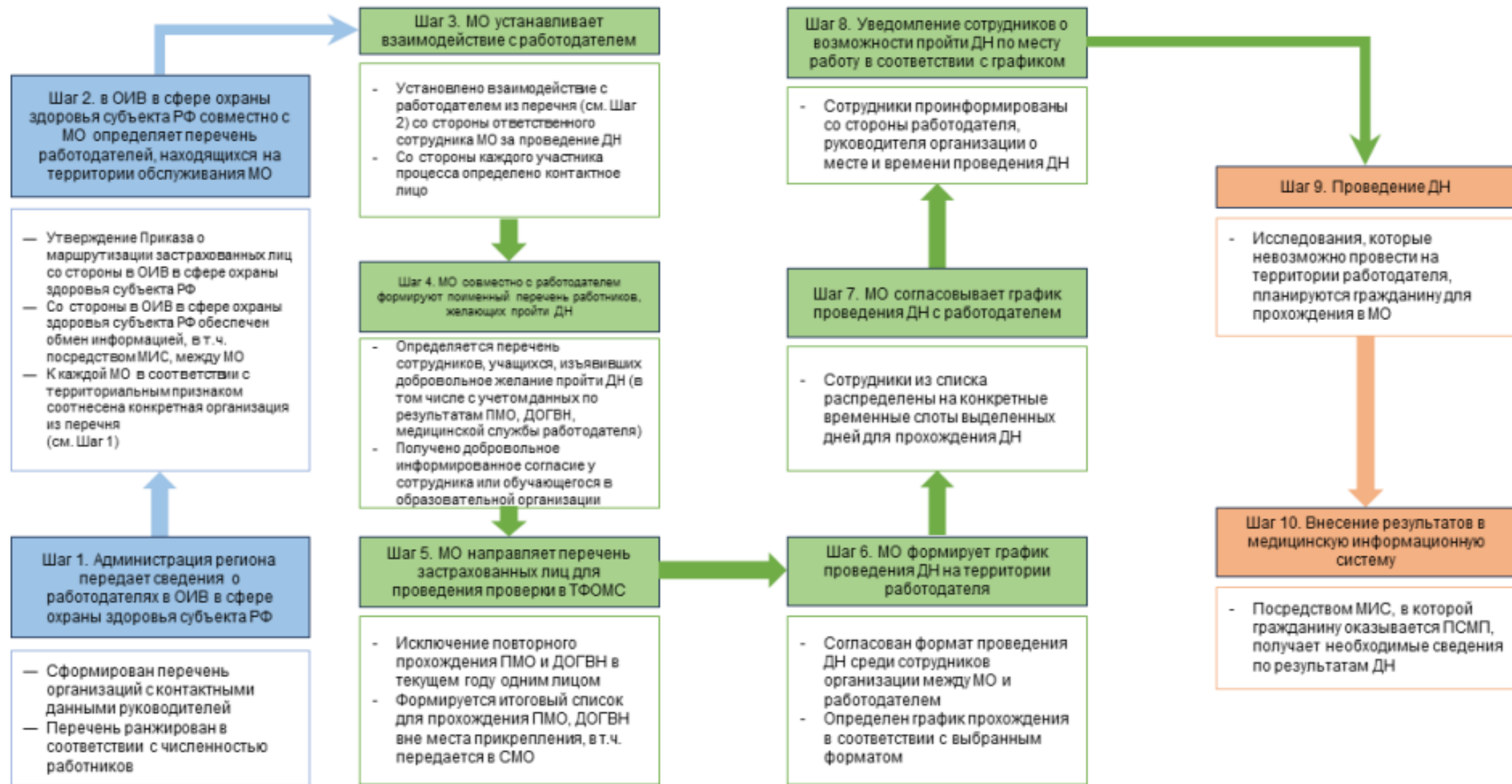


Рисунок 6 - Основные шаги по организации проведения диспансерного наблюдения работающих граждан

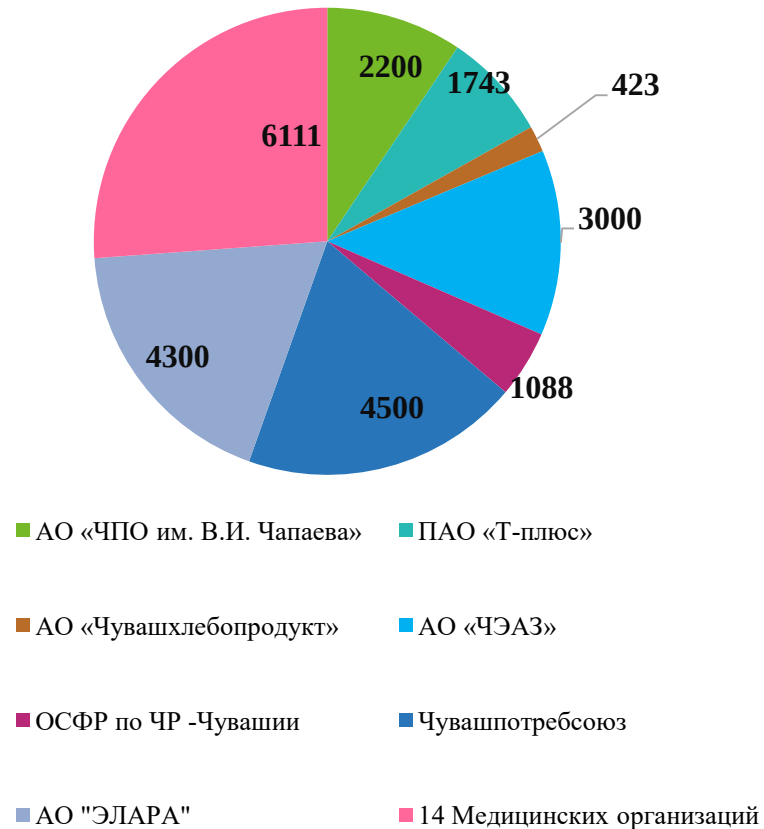
Использование цифровых медицинских технологий для сохранения здоровья работающих

Основными направлениями использования цифровых медицинских технологий в сфере здоровьесбережения:

- ✓ -проведение медицинских осмотров с использованием медицинских изделий, обеспечивающих автоматизированную дистанционную передачу информации о состоянии здоровья работников и дистанционный контроль за состоянием здоровья;
- ✓ -внедрение дистанционного наблюдения за состоянием здоровья работника;
- ✓ -применение цифровых медицинских устройств, обеспечивающих передачу данных пациента в процессе телемедицинских консультаций;
- ✓ -использование для контроля состояния здоровья работающих в течении рабочего дня (смены) цифровых носимых устройств, обеспечивающих контроль за основными физиологическими параметрами организма;
- ✓ -внедрение аппаратно-программных комплексов самодиагностики, позволяющих сформировать приверженность к профилактическим мероприятиям и сохранению собственного здоровья у работников;
- ✓ -обучение работников правилам охраны труда и сохранения здоровья на рабочем месте с использованием интерактивных технологий.

Разработка корпоративных программ здоровья

корпоративные программы укрепления здоровья сотрудников



5 направлений программы

23 365 сотрудников охвачено

Нормативно-правовая база для внедрения корпоративных программ укрепления здоровья работников как комплексного механизма заложена в Федеральном законе от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Этапы создания корпоративных программ:

1. Планирование – организация формирует постоянную рабочую группу для комплексной оценки текущего состояния работников;
2. Реализация – стратегии, направленные на изменение поведения сотрудников и на формирование здоровьесберегающей среды на рабочем месте;
3. Оценка – систематический мониторинг процесса реализации и оценки достигнутых результатов;
4. Совершенствование – регулярное обновление и корректировка мероприятий программы на основе результатов мониторинга и отзыва участников.

Внедрение технологии реабилитации на рабочем месте

- это включает комплекс мероприятий, направленных на восстановление и поддержание здоровья сотрудников, что способствует повышению их производительности, снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия.



Основная цель - вернуть работников к полноценной трудовой деятельности, сохранив их профессиональные навыки и мотивацию.



Реабилитационные программы:

1. Физические упражнения и спортивные активности
2. Психологические тренинги, направленные на управление стрессом и улучшение эмоционального состояния





30Ж:

ДОСТУПНО И ПРОСТО

- Полезные рецепты
- Физические упражнения
- Советы по психическому здоровью
- Интервью с экспертами
- Первая помощь при неотложных ситуациях

