

Практические рекомендации по формированию мотивации работников предприятий Пермского края к выбору здорового образа жизни



Основные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность по укреплению



Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Региональный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (Пермский край)

- Реализуется в рамках подпрограммы¹ «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни» Государственной программы Пермского края "Качественное здравоохранение» N 1319-п (утверждена Постановлением Правительства Пермского края от 03.10.2013)
- Создан в рамках национального проекта «Демография»
- Является региональной составляющей Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».



Модельные корпоративные программы должны содержать наилучшие практики по укреплению здоровья работников, включая мероприятия, направленные на:



Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни, снижение действия факторов риска неинфекционных заболеваний (профилактику курения и помощь в отказе от табака; расширение физической активности; снижение уровня стресса; продвижение принципов здорового питания)



Проведение скрининга и раннее выявление заболеваний, вовлечение работников в программы по укреплению здоровья на рабочем месте.



Здоровье и благополучие работников



Корпорация



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ СИБУРОВЦА



Физическое благополучие

- Телемедицина.
- Диспансеризация работников, онкоскрининг.
- Спортивные занятия и соревнования.
- Программа отказа от вредных привычек (курение, алкоголь) с индивидуальной поддержкой.
- Вебинары по правильному питанию, отказу от вредных привычек.
- Неделя здоровья – биоимпедансометрия, диагностика осанки с консультациями диетолога, вертебролога, фитнес-тренера.
- Марафон по правильным пищевым привычкам (28 дней) с физическими нагрузками, индивидуальной поддержкой и общим чатом.
- Школа здоровья по разным темам.
- Дни здоровья по разным темам

Финансовое благополучие

- Помощь работникам в оформлении налогового вычета. НДФЛка.
- Вебинар: Оформление налогового вычета 3 НДФЛ.
- Ежемесячные вебинары по финансовому благополучию: планирование бюджета, сбережения и финансовые инструменты, пенсионная система и формирование «пенсионной подушки» и др

Социальное благополучие

- Вебинары по семейному, наследственному праву.
- Безопасность детей в реальном и виртуальном мире: простые правила, готовые решения для родителей.
- Онлайн-урок по безопасности для младших школьников.
- Волонтерские и благотворительные акции.
- Семейные мастер-классы

Эмоциональное благополучие

- Линия психологической поддержки «Росатом».
- День развития: вебинары, что такое эмоциональный интеллект, как бороться со стрессом, прийти в ресурсное состояние после выхода из самоизоляции.
- Индивидуальные консультации психолога.
- Кабинет психологической помощи в офисе

Профессиональное благополучие

- Индивидуальное карьерное консультирование



Профессиональная надежность персонала



Корпоративная программа – средство обеспечения профессиональной надежности через внедрение здоровьесберегающего поведения, в т. ч. ЗОЖ



Меры по формированию ЗОЖ на предприятии можно условно разделить по затратности со стороны работодателя:

Низкозатратные

- запреты курения в закрытых помещениях,
- изменение ассортимента блюд, предлагаемых в столовых,
- изменение режима работы

Программы с высокими постоянными и низкими переменными издержками

- изменение рабочей среды, реконструкций зданий и переоборудование рабочих мест

Программы с низкими постоянными и высокими переменными издержками

- образовательные программы,
- программы покупки (субсидирования) абонементов в спортклуб для работников,
- ДМС

Дорогие программы с высокими постоянными и переменными издержками

- создание собственных центров (спортивных, медицинских, образовательных и т.д.)



Методы мотивации в организации к ЗОЖ

- Финансовое стимулирование
- Моральное стимулирование
- Наложение взысканий
- Создание условий
- Организация и проведение мероприятий



Направления:

- Оценка состояния здоровья («Аудит» здоровья, в т. ч. с использованием биоимпедансного скрининга)
- Информационно-коммуникационная кампания
- Коучинг здоровья;
- Геймификация;
- Амбассадоры здоровья
- Наджинг



Аудит здоровья

Проведение скрининг-диагностики сердечно-сосудистых, онкологических, эндокринологических и других заболеваний

В т. ч.
БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ

МОЖНО ИЗМЕРИТЬ:

- Жир в теле (% , кг)
- Мышечную массу (активную клеточную массу)
- Скелетно-мышечную массу
- Основной обмен
- Висцеральный жир
- Общую воду в организме
- Минеральную массу костей
- Внеклеточную и внутриклеточную воду
- Метаболический возраст
- Сегментные показатели (жир и мышцы отдельно по рукам, ногам и туловищу)

По итогам «аудита»
разрабатывается план
мероприятий в зависимости
от выявленных факторов
риска:

- Ежегодные ДВН и профилактические осмотры
- Выездная работа Центров здоровья
- ДМС и ОМС-программы по приоритетным направлениям
- Тематические дни здоровья и программы обучения



Информационно-коммуникационная кампания с использованием основных коммуникационных каналов

10



ТВ, радио, периодическая
печать



Интернет-пространство
(сайты, соц.сети)



Разработка и выпуск
листовок, плакатов, памяток



Видео- и аудиоролики

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ

- Питание
- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Репродуктивное здоровье
- Приверженность ЗОЖ, профилактическим мероприятиям (ПМО, ДВН)
- Профилактика ССЗ, онкозаболеваний, ФР
- Грипп, ОРВИ, COVID-19
- Вакцинопрофилактика
- Профилактика стресса
- Стоматологическое здоровье

Реализация возможна на платформе мобильных приложений, страниц в социальных сетях



КОУЧИНГ



Первая
психологическая
помощь.

Школа благополучия
и в т. ч. по вопросам
тайм-менеджмента,
финансового,
профессионального
благополучия.

Проведение образовательных
мероприятий в рамках пропаганды
здорового образа жизни



ГЕЙМИФИКАЦИЯ



Проведение соревнований с образовательными элементами для формирования устойчивой привычки у работников к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и пополнение профессионального потенциала на протяжении всего времени работы

Вариант ГЕЙМИФИКАЦИИ ЗОЖ на рабочих местах

Визуализация результата, создание тематических чатов, курация специалистами

Определение призового фонда (или другой мотивационной программы)

Ежеквартальные подведения итогов, соревнования, накопление баллов

Итоговый результат за год. Торжественное объявление победителей, награждение участников



АМБАССАДОРЫ ЗОЖ

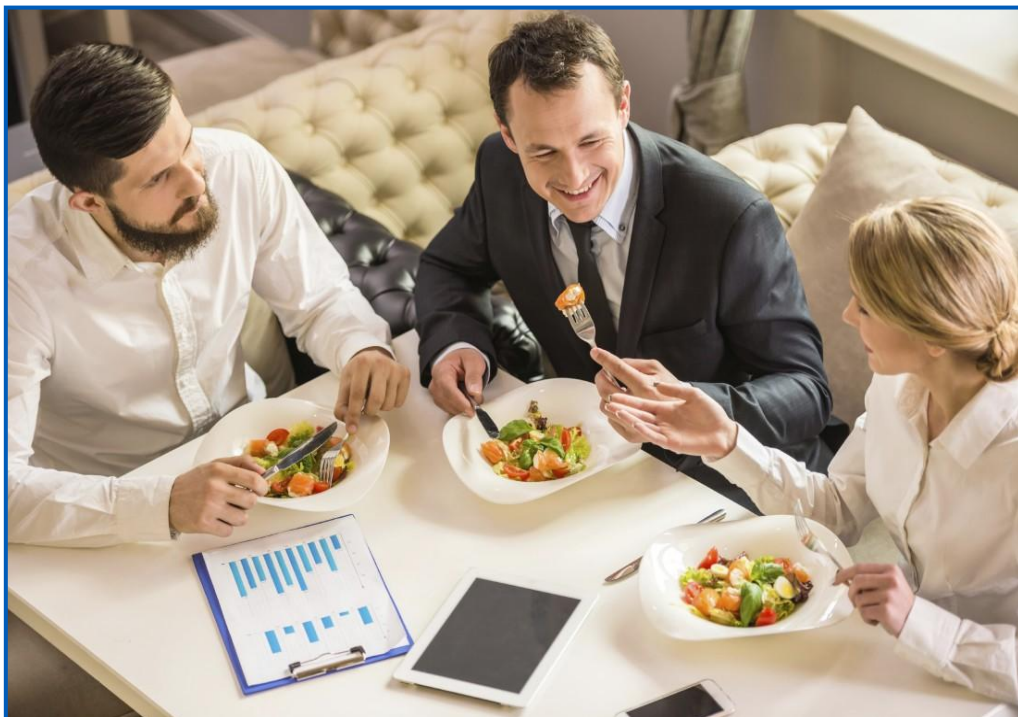


Возможность
обратиться за
консультацией к
знакомому человеку,
обладающему
определенной
компетенцией

Обучение «амбассадоров» — «лидеров
здоровья», которые будут претворять
идеи ЗОЖ в жизнь, обучать коллег.



НАДЖИНГ



Рекомендуется использовать концепцию «наджинга» (подталкивания к действиям) для повышения эффективности реализуемых мероприятий:

Например, комплексные обеды по умолчанию сформированы из здоровой пищи, и для добавления в рацион вредных продуктов питания работнику необходимо приложить дополнительные усилия



Практики по созданию условий



Внедрение стандартов по профилактическому питанию.

Пример:
**обеспечение
питьевой водой,**
стандарт маркировки
«светофор» для
столовых и др.)



Практики по созданию условий



Необходимо укомплектовать столовые или комнаты приема пищи, комфортабельные санузлы.

Это влияет на соблюдение правил режима питания

Внедрение стандартов по эргономике рабочего места



Сотрудничество с ООО «Нестле Россия» в г. Перми по разработке и внедрению корпоративной программы укрепления здоровья работников

17



Подписано
соглашение о
сотрудничестве
(сентябрь 2020)



Подписана
корпоративная
программа
(декабрь 2020)



С февраля 2020
реализуется
информационно-
коммуникационная
кампания (лекции,
трансляция
видеороликов,
консультирование)



Привлечены к
сотрудничеству
волонтеры-
медики



Первый форум «Врачебный десант. Против рака»

18



Идея! Создание профилактического проекта, направленного на сохранение здоровья молодого, трудоспособного населения



ООО «Нестле Россия» в г. Перми – партнеры (пилотная площадка)



Практическая часть: выездная работа центра здоровья, КРВЗ



Итоговое мероприятие – форум, включающий лектории от врачей и мастер-классы



Врачебный десант. Против рака (февраль 2021 года)

19

Осмотрено в КРВЗ

- 50 человек

Присутствовали на форуме

- Очно – 30 человек;
- Точек подключения – 10;
- Слушателей онлайн – 80 человек.



3 доклада

- Врач по медицинской профилактике
- Врач-терапевт
- Врач-онколог

3 мастер-класса

- Врач-гинеколог
- Врач-дерматолог
- Врач-стоматолог

Работа демонстрационных зон

Интерактивная доска

Комплекты раздаточного материала каждому участнику



Врачебный десант. Против гипертонии (май 2021 г.)

20

Обследование в центре здоровья

- 3 дня
- 150 человек
- Определение кардиориска

Форум

- Лекции
- Мастер-класс по правилам измерения АД
- Викторина от волонтеров



Врачебный десант (ноябрь 2021 г.)

21

Против вредных привычек

- Интерактивный музей
- Лекция врача-нарколога
- Анкетирование
- Практические рекомендации



Против гриппа и COVID-19

- Врачебная лекция
- Ответы на вопросы
- Вакцинация для желающих



Ожидаемые результаты реализации корпоративной программы

Заинтересованность руководителя во внедрении и реализации корпоративной программы

- Увеличение профессиональной надежности и эффективности работника;
- Сокращение потерь, связанных с ВУТ;
- Снижение затрат, связанных с существующими профессиональными рисками и несчастными случаями;
- Повышение лояльности работников к руководству;
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- Снижение расходов на обучение и адаптацию вновь принимаемых работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
- Продление профессионального долголетия работников;
- Совершенствование корпоративной культуры;

Преимущества для работника при участии в мероприятиях корпоративной программы

- Повышения качества жизни работников;
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников организации и изменение их отношения к сохранению и укреплению своего здоровья;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.



Спасибо за внимание!

www.budzdorovperm.ru
medprof2004@mail.ru
+7(342)236-45-62

