

Будь здоров, работник!

В Свердловской области работодатели более охотно занимаются укреплением здоровья сотрудников

С 2021 года Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области занимается развитием и внедрением программ по оздоровлению работников. О результатах и перспективах работы, о доступных возможностях для предприятий и организаций рассказала зам главного врача по организации профилактической работы ЦОЗМП Лилия Семёнова.

Поддержка «сверху»



- Лилия Васильевна, расскажите, что нового в сфере корпоративной заботы о здоровье сотрудников?

- Сохранение здоровья и трудового потенциала нашего населения находится в фокусе внимания Правительства РФ, Министерства здравоохранения РФ, Правительства

Свердловской области.

Министерство здравоохранения Свердловской области как идеолог продвижения здорового образа жизни вовлечен в эту работу, в тесном взаимодействии с ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Наш Центр общественного здоровья и медицинской профилактики оказывает методическую помощь в разработке профилактических программ. Всё-таки предприятия и организации очень разные. Между тем есть несколько общих факторов воздействия, разница лишь в том, какой из них в большей мере влияет на работников в конкретном коллективе.

- Какие это факторы?

- Это психологический микроклимат, доступ к полноценному питанию, качество питьевого режима и возможность эмоциональной и физической разрядки. На решение этих вопросов и направлены корпоративные программы оздоровления. Главная цель – снизить риск развития самых распространённых заболеваний, которые служат основными причинами снижения и работоспособности, и ранней смертности населения. Это болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и эндокринные, в особенности сахарный диабет.

Дорогу осилит идущий

- Программы востребованы у работодателей и сотрудников?

- Недавно мы провели опрос свыше 15 тысяч работников предприятий и учреждений региона и выяснили: практически 78% считают, что работодатели должны и могут проводить мероприятия по укреплению здоровья работников. Примерно такое же число опрошенных указало, что их руководство поощряет здоровый образ жизни подчинённых. Более 60% хотят уделять внимание своему здоровью и готовы поддерживать инициативы работодателя.

В Свердловской области за 2023 год число корпоративных программ оздоровления выросло с 40 до 105. 40% реализуется в сфере образования, 25% на промпредприятиях, 10% в медучреждениях, остальное – это торговля, транспорт, государственное и муниципальное управление, бытовые предприятия и прочие отрасли.

Лидируют, как ни странно, некрупные округа: в Тавдинском, например, представлены 32 программы. На самом деле, конечно, их больше, мы пока не обо всех получили информацию, но работаем над этим. Очень интересно и отранно, когда работодатели делятся опытом, в том числе на ежегодном Уральском конгрессе по здоровому образу жизни, который в этом году уже пройдет в шестнадцатый раз 5 – 6 июня.

- Насколько сложно и затратно внедрить такую программу?

- Ясно, что обеспечить сразу всех сотрудников санаторно-курортным лечением и построить свой фитнес-центр невозможно, но первые шаги не требуют больших вложений. Можно установить специальный фильтр на водопровод либо кулер с бутилированной водой, организовать пункты питания – это может быть помещение с холодильником и микроволновкой, чтобы сотрудник мог принести из дома полноценный обед и полезный перекус, и ему было удобно хранить и греть еду. Сделать популярнее полезные продукты можно, устраивая дни или недели фруктов и овощей или зелени. Повесить в пункте питания плакат «здоровой тарелки», чтобы работники могли составлять правильный обед. Половина порции – овощи и фрукты, вторая половина отведена поровну на крупы и белки (нежирное мясо, рыба, птица), немного жиров (примерно чайная ложка сливочного или растительного масла, несколько орехов, маслины).

Скорректировать малоподвижность работников можно ежедневной физкультминуткой. Мы в Центре выходим вместе в холл и делаем зарядку под музыку. В качестве поощрения можно спонсировать клубные карты в фитнес-зал, а корпоративные праздники отмечать выездом на природу с включением в программу спортивных игр, весёлых стартов, мастер-классов по йоге.

Способом снять психологическое напряжение, получить эмоциональную подпитку могут быть совместная творческая деятельность, организация консультативной помощи специалистов.

Главное – системность, именно регулярная забота о здоровье своих сотрудников принесет хорошие плоды.