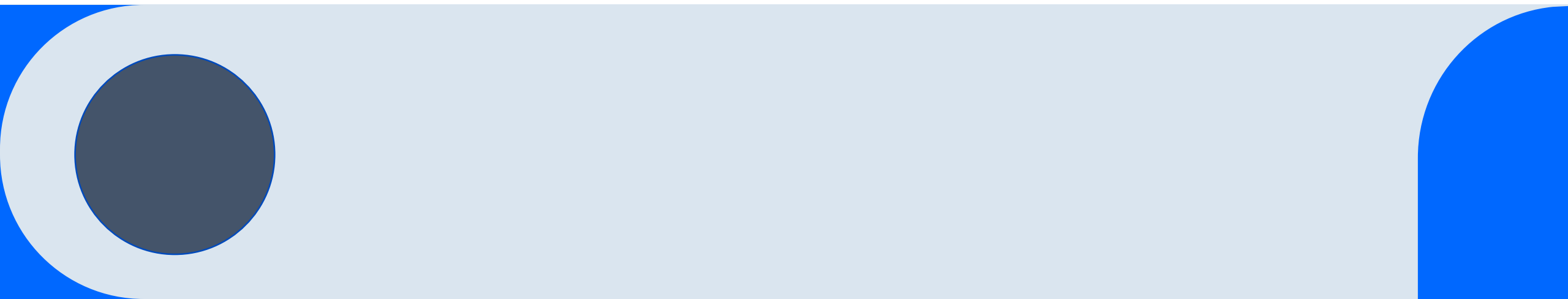
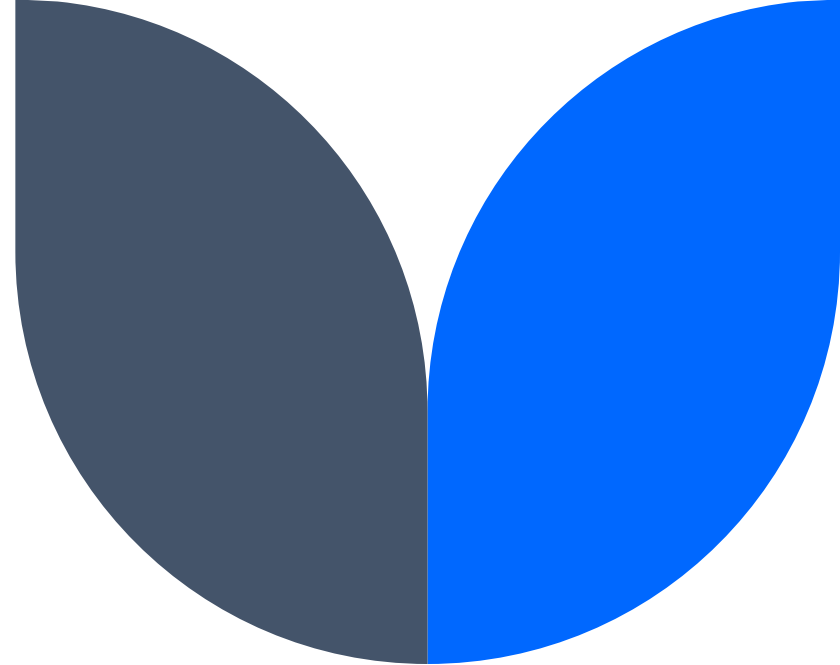


**Проект: «Здоровый
образ жизни в
ГКУЗ «Станция
переливания крови»
Минздрава КБР**



Цель проекта

Повышение уровня здоровья сотрудников Службы крови КБР.
Улучшение физического и психологического здоровья, снижение
уровня стресса, повышение уровня энергии и продуктивности.

Задачи проекта

1. Информационно-просветительская работа
2. Стимулирование здорового образа жизни
3. Создание поддерживающей среды
4. Мониторинг и оценка



Информационно-просветительская работа

Проведение лекций и семинаров:

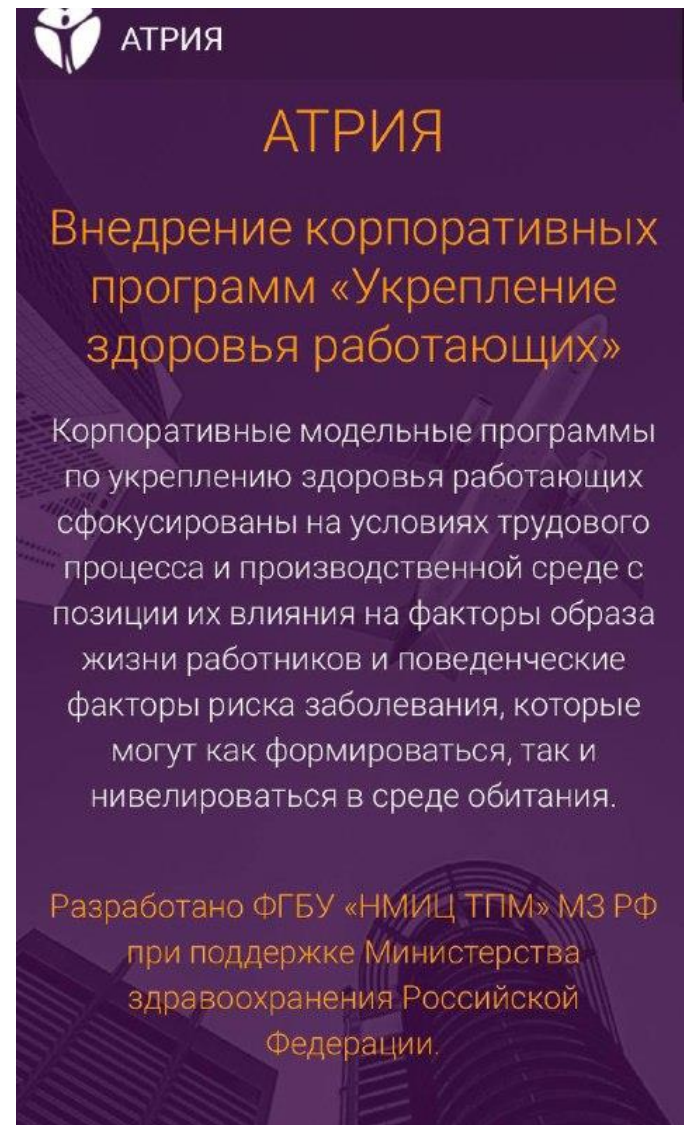
- * О здоровом питании и рационе для сотрудников станции переливания крови.
- * О важности физической активности, подходящих видах спорта и их влиянии на здоровье.
- * О профилактике стресса, методах релаксации и эмоционального благополучия.
- * О вредных привычках и их влиянии на здоровье, в особенности на работников медицинской сферы.

Внедрение корпоративных программ «Укрепление здоровья работающих» с помощью платформы «АТРИЯ» :

- * С материалами по здоровому образу жизни, рецептами здоровой пищи, упражнениями для офиса, рекомендациями по борьбе со стрессом.

Проведение офлайн-консультаций:

- * С диетологом, тренером по йоге, психологом для ответов на вопросы сотрудников.



Стимулирование здорового образа жизни

Участие в спортивных мероприятиях:

* Ежегодные спартакиада среди медработников республики (мини-футбол, настольный теннис, шахматы и легкая атлетика), Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни», занятия йогой.

Создание условий для здорового питания:

* Обеспечение сотрудников здоровой и вкусной едой в столовой.



Создание поддерживающей среды

Создание корпоративной культуры, поддерживающей здоровый образ жизни:

- * Поощрение активных сотрудников, поощрение взаимоподдержки и мотивации между сотрудниками.

Забота не только о физическом здоровье сотрудников, но и психологическом:

- * Организация пространства для психо-эмоциональной разгрузки сотрудников.



Мониторинг и оценка:

Регулярный опрос сотрудников:

- * О степени удовлетворенности проектом, его влиянии на их здоровье и образ жизни.

Отслеживание показателей:

- * Участия сотрудников в спортивных мероприятиях, изменения в питании, повышения уровня активности, снижения уровня стресса.

Анализ эффективности проекта:

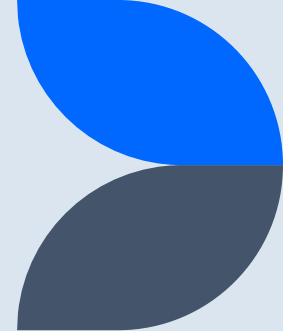
- * Внесение корректировок в план проекта на основе полученных данных.



Ожидаемые результаты

- Повышение уровня осведомленности сотрудников о важности здорового образа жизни.
- Увеличение уровня физической активности и здорового питания среди сотрудников.
- Снижение уровня стресса и повышение уровня эмоционального благополучия среди сотрудников.
- Улучшение общего здоровья и уменьшение количества заболеваний среди сотрудников.

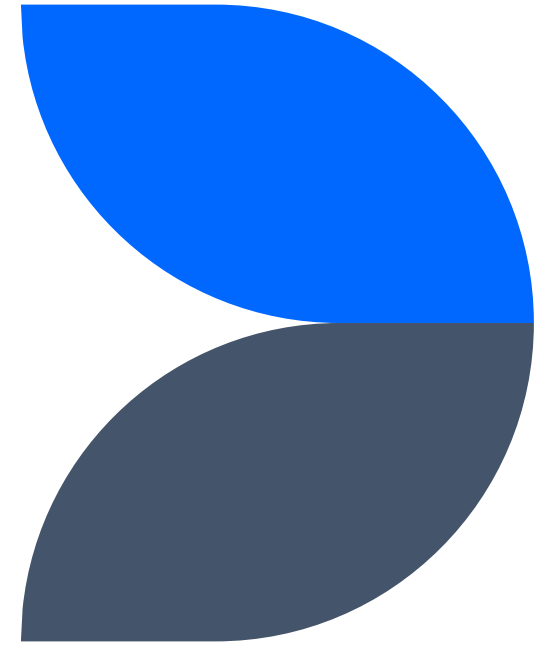
Оценка результатов программы



№ п/п	Показатель	До внедрения программы	После внедрения программы
1	Приверженность сотрудников принципам ЗОЖ	51%	73%
2	Сотрудники обеспечены здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов	47%	89%
3	Сотрудники имеют возможность для физической активности в течении дня	28%	68%
4	Сотрудникам оказывается психологическая помощь	21%	75%
5	Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для сотрудников или помогает учувствовать во внешних мероприятиях	64%	91%
6	Количество сотрудников с избыточным весом	18%	11%
7	Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом	39%	77%

По итогам реализации проекта

- Создана стимулирующая среда для поддержания здорового образа жизни среди сотрудников.
- Повышен уровень осведомленности сотрудников о важности здорового образа жизни.
- Улучшено общее здоровье сотрудников.
- Руководство учреждения стремится создать здоровый психологический климат, где работники чувствуют себя уважаемыми и поддержанными, оказывает поддержку работникам, проводит мероприятия по укреплению командного духа, организует систему обратной связи и регулярные консультации для решения психологических проблем.





Спасибо за внимание!

Оришева Назира Анзоровна – менеджер по связям с
общественность ГКУЗ «Станция переливания крови» Минздрава КБР

+7(965)-497-23-06

norisheva@bk.ru