

КОМИТЕТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ПАТОЛОГОАНАТОМИЧЕСКОЕ БЮРО»,
ВОЛГОГРАД

ПРИКАЗ

01.02.2022

№ 11/1


«О реализации в государственном бюджетном учреждении здравоохранения
«Волгоградское областное патологоанатомическое бюро»
Корпоративной программы укрепления здоровья «Здоровье на рабочем месте»

В целях реализации пункта 2 приложения №1 к паспорту регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, на территории Волгоградской области», утвержденного протоколом Совета при Губернаторе Волгоградской области по реализации национальных проектов и приоритетных проектов Волгоградской области от 20 февраля 2019 года №2, а также в целях содействия распространению приоритетов здорового образа жизни и сохранению здоровья сотрудников на рабочем месте,

п р и к а з ы в а ю:

1. Внедрить с 01.02.2022г в учреждении Корпоративную программу укрепления здоровья «Здоровье на рабочем месте (далее Корпоративная программа) согласно приложению 1.
2. Назначить ответственным лицом за реализацию Корпоративной программы заместителя главного врача по организационно-методической работе Чернышева Н. В.
3. Создать рабочую группу (оргкомитет) по реализации Корпоративной программы согласно приложению 2.
4. Рабочей группе (оргкомитету) в срок до 07.02.2022 разработать, утвердить и направить график реализации Корпоративной программы на электронный адрес vrcoz@volganet.ru ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».
5. Ежеквартально в срок до 30-го числа ответственному лицу готовить и направлять отчет о реализации в учреждении Корпоративной программы в ГБУЗ «ВРЦОЗиМП» на электронный адрес vrcoz@volganet.ru.
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Главный врач



А. Э. Поплавский

Корпоративная программа укрепления здоровья
«Здоровье на рабочем месте» в
ГБУЗ «ВОПАБ»

Типовая корпоративная программа укрепления здоровья «Здоровье на рабочем месте» в ГБУЗ «ВОПАБ» (далее — Корпоративная программа) с целью сохранения здоровья медицинского персонала и продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения.

Программа основана на стратегиях Всемирной Организации Здравоохранения по профилактике неинфекционных заболеваний, здоровому образу жизни и направлена на профилактику социально значимых неинфекционных заболеваний (прежде всего сердечно-сосудистых, онкологических), факторами риска развития которых являются нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточный вес, курение, повышенное артериальное давление.

Цели Программы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте;
- формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения работников к собственному
- здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников;
- улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи Программы:

- выявление и коррекция поведенческих факторов риска НИЗ (низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточный вес, курение);
- выявление заболеваний на ранних стадиях;
- организация системной работы по охране здоровья работников (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры), проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
- создание «здоровой» среды на рабочем месте;
- создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;
- популяризация здорового образа (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организация правильного питания, пропагандистские мероприятия,

способствующие отказу от вредных привычек и пр.);

- оценка эффективности мероприятий программы.

Целевые индикаторы Программы:

- численность работников, имеющих поведенческие факторы риска НИЗ, прежде всего БСК и ЗНО;
- численность работников, принимающих участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- численность работников, отказавшихся от курения в ходе реализации Программы;
- численность работников, приверженных здоровому питанию;
- численность работников с избыточной массой тела (ИМТ более 27), снизивших свой вес;
- частота и длительность перерывов в работе по больничным листам;
- доля не болеющих работников в общей численности (индекс здоровья);

Сроки реализации Программы: календарный год

Участники Программы: сотрудники учреждения.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- внедрение приоритетов здорового образа жизни и ценностного отношения к состоянию своего здоровья;
- создание условий для улучшения физического, психического и социального здоровья работников;
- увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- снижение заболеваемости (временной нетрудоспособности)

Основные направления деятельности в рамках реализации Программы

№	Направления	Мероприятия
1.	Организационные мероприятия	<ul style="list-style-type: none">• Создание рабочей группы (оргкомитет) по реализации Программы;• Назначение ответственного за реализацию мероприятий Программы;• Проведение анализа следующих показателей:<ul style="list-style-type: none">- кадровый состав (наличие профессиональных вредностей в зависимости от профиля специальности сотрудника);- временная нетрудоспособность за предыдущий год;- результаты периодических медицинских осмотров сотрудников за предыдущий год• Разработка и коррекция плана реализации Программы

		<p>(системы профилактических мероприятий) в организации, в том числе направление к профильным специалистам работников с выявленными в ходе анкетирования проблемами со здоровьем для дальнейшего обследования и, при необходимости, лечения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разработка графика реализации мероприятий Программы; • Разработка системы поощрений работников за достижения по изменению образа жизни; <p>Создание паспорта «Здоровая медицинская организация»</p>
2.	<p>Мероприятия по созданию условий для формирования и Поддержания здорового образа жизни сотрудников.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создание условий, способствующих повышению физической активности; • Создание условий, способствующих рациональному питанию; • Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья; • Создание условий для стимулирования отказа (сокращения) курения на рабочем месте; • Создание условий для снижения производственных стрессов и сохранения психического здоровья; • Реализация коллективного договора по вопросам предоставления социальных гарантий и льгот медицинским работникам, организации их досуга и оздоровления; • Формирование ежеквартального рейтинга подразделений, медицинских работников по основным этапам реализации Программы; <p>Формирование итогового рейтинга медицинской организации по результатам реализации</p>
3.	<p>Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и популяризации здорового образа жизни</p>	<p>Блок 1. «Оцени риски своего здоровья» В рамках мероприятия проводится мониторинг поведенческих факторов риска НИЗ (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность), влияющих на здоровье сотрудников, путем анкетирования работников с целью выявления и оценки их распространенности. Анкетирование проводится в 2 этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На 1 этапе мониторинга проводится анкетирование не менее 75% работников на

	<p>выявление имеющихся факторов риска. Анкеты заполняются в бумажном виде.</p> <p>По результатам анкетирования формируется выборка основных факторов риска для здоровья работников, корректируется план мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников организации.</p> <p>При необходимости работники с выявленными факторами риска могут быть направлены к профильному специалисту (кардиологу, урологу, эндокринологу) для проведения необходимого обследования и возможного лечения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 этап мониторинга — повторное анкетирование работников, участвующих в первом опросе, проводится в конце реализации Программы с целью оценки эффективности проводимых мероприятий Программы.
	<p>Блок 2. Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению её уровня "В движении жизнь свою ведем!"</p> <p>В рамках данного мероприятия организуются и проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ежедневная производственная гимнастика, – зарядка на рабочем месте, – физкультминутки; – командные спортивные соревнования (игровые виды спорта – бадминтон, настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол); – акции "Неделя физической активности", "Пешком до работы", "На работу на велосипеде" и пр. <p>Проведение акций и физкультурно-массовых мероприятий сопровождается фото- и видеоотчетами, размещаемыми на сайте организации.</p> <p>В рамках блока проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников медпункта (здравпункта), отделения (кабинета) медицинской профилактики медицинской организации, в зоне обслуживания которой находится учреждение, ГБУЗ "ВРЦОЗ и МП".</p>

Блок 3. Повышение информированности сотрудников в вопросах здорового питания "Здоровое питание – основа процветания!"

Мероприятие включает 2 направления.

В рамках реализации мероприятий **первого направления** проводится:

- оценка условий питания работников, организации мест для приема пищи сотрудников,
- Проводятся акции "День здорового питания", "Здоровая тарелка", "Витамины для здоровья", конкурсы "Правильный перекус", "Рецепты здорового питания" и т.д.

Мероприятия блока проводятся при координационно-консультативном участии сотрудников медпункта (здравпункта), отделения (кабинета) медицинской профилактики медицинской организации, в зоне обслуживания которой находится учреждение, ГБУЗ "ВРЦОЗ и МП".

В рамках **второго направления** (в случае принятия решения о его реализации) реализуется проект по нормализации веса "Игра на похудение", в котором участвуют работники с индексом массы тела (ИМТ) 27 и более. Цель проекта – снижение ИМТ на 2 единицы.

К кураторам проекта являются ГВС комитета здравоохранения Волгоградской области диетолог, эндокринолог. Желаящие принять участие в проекте подают заявку (приложение 3) в оргкомитет Программы

В рамках **третьего направления** "Профилактика микронутриентной недостаточности" в рамках блока "Здоровое питание – основа процветания" корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте" позволит оценить йодный дефицит, узнать о патологических последствиях дефицита йода, познакомиться с основными правилами профилактики йододефицитных заболеваний и коррекции дефицита йода в питании, а также позволит получить эффект от реализации программы профилактики микронутриентной недостаточности и улучшить здоровье не только сотрудников организаций, участвующих в Корпоративной программе, но и их семей.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ:

Члены рабочей группы, ответственные за реализацию корпоративной программы.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Постоянно действующая практика с периодичностью 1 раз в 6 месяцев.

ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА:

% сотрудников, заполнивших опросник и оценивших свой йодный дефицит.

ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА: сотрудников, изменивших свой основной рацион питания в сторону оздоровления.

Блок 4. «Дыши легко»

В рамках мероприятия проводится оценка соблюдения статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах» Федерального закона от 23.02.2013 № IS-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (запрет на курение в помещениях, на прилегающей территории, наличие запрещающих знаков).

Проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики учреждения здравоохранения, ГБУЗ «ВОЦМП», ГКУЗ «ВОКНД».

В рамках блока реализуется проект «**Время бросить курить**», для участия в котором желающие отказаться от курения подают заявку в оргкомитет Программы, при необходимости им оказывается содействие сотрудниками кабинета медицинской помощи при отказе от курения (при наличии в организации), ГКУЗ «ВОКНД». Куратором проекта является главный внештатный специалист нарколог комитета здравоохранения Волгоградской области.

Блок 5. «Трезвость — форма жизни»

В рамках блока проводятся консультативные часы с участием врачей психиатров-наркологов ГКУЗ «ВОКНД» «Час нарколога», возможно проведение индивидуальной работы нарколога по конкретным запросам сотрудников. Проводятся беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики учреждения здравоохранения, ГБУЗ «ВОЦМП», ГКУЗ «ВОКНД».

Блок 6. «Управляй стрессом»

Данное мероприятие направлено на обеспечение эффективности деятельности персонала организации, минимизацию производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на здоровье сотрудников, противодействие профессиональному выгоранию.

В рамках мероприятия проводятся тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне. К организации и проведению мероприятий блока привлекаются психолог (медицинский психолог).

В рамках мероприятия для сотрудников организуются культурно-досуговые мероприятия, выезды на природу, базы отдыха, проведение экологических субботников и пр.

Блок 7. «Азбука здоровья»

Мероприятия этого блока направлены на создание информационного пространства о ЗОЖ и включают:

- Создание на сайте организации раздела «Мы и ЗОЖ» с размещением информации о ходе реализации Программы;
- Создание виртуальной Школы ЗОЖ для сотрудников;
- Проведение консультативных бесед по направлениям реализации Программы;
- Проведение индивидуального консультирования в рамках проектов «Игра на похудение» и «Время бросить курить»;
- Ежеквартальный рейтинг подразделений медицинской организации, медицинских работников по основным этапам реализации Программы;
- Итоговый рейтинг медицинской организации по результатам реализации Программы

		<p>Блок 8. «Про Мужское здоровье». Создание условий для популяризации здорового образа жизни, формирования мотивации ответственного отношения к своему здоровью среди сотрудников мужского пола.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оценка состояние здоровья работников мужского пола организаций и учреждений Волгоградской области. • Информирование об основных факторах риска, влияющих на здоровье работников мужского пола организаций и учреждений Волгоградской области. <p>Ознакомление с основными правилами профилактики неинфекционных заболеваний, являющихся основными причинами смертности мужчин, работников мужского пола организаций и учреждений Волгоградской области.</p>
4	Медицинские мероприятия.	<ul style="list-style-type: none"> • Организация проведения периодических медицинских осмотров работников; • Проведение вакцинации работников; • Проведение оздоровительных мероприятий, санаторно-курортного лечения

**Анкета
"Оцени риски своего здоровья"**

Уважаемый сотрудник!

Вашем учреждении проводятся мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

В целях выявления потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни просим

Вас ответить на вопросы анкеты.

Благодарим за сотрудничество!

именование организации _____

пол: мужской женский

возраст (полных лет) _____

должность _____

дата заполнения анкеты " ____ " _____ 20 ____ г.

1.	Характер питания (отметьте значком "V" один ответ, соответствующий Вашим привычкам питания)
----	--

1.1	Сколько раз в день Вы принимаете пищу? <input type="checkbox"/> 3-4 раза в день <input type="checkbox"/> 2-3 раза в день <input type="checkbox"/> 1 раз в день	0 1 2	
1.2	За сколько часов до сна Вы принимаете пищу? <input type="checkbox"/> Не ужинаю <input type="checkbox"/> Более, чем за 2 часа <input type="checkbox"/> За 2 часа и менее	0 1 2	
1.3	Сколько кусков (чайных ложек) сахара Вы обычно потребляете за день с чаем, кофе? <input type="checkbox"/> Ни одного <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-5 <input type="checkbox"/> 6 и более	0 1 2 3	
1.4	Как часто Вы пьете сладкие газированные напитки (колу, пепси, фанту и пр.)? <input type="checkbox"/> Никогда <input type="checkbox"/> 1 раз в неделю и реже <input type="checkbox"/> 2-3 раза в неделю <input type="checkbox"/> 4-6 раз в неделю <input type="checkbox"/> Несколько раз в день	0 1 2 3 4	
1.5	Добавляете ли Вы соль в уже приготовленную пищу? <input type="checkbox"/> Нет, никогда <input type="checkbox"/> Да, иногда <input type="checkbox"/> Да, обычно	0 1 2	
1.6	На каком жире Вы обычно жарите пищу дома? <input type="checkbox"/> Не жарю <input type="checkbox"/> На растительном масле <input type="checkbox"/> На маргарине <input type="checkbox"/> На сливочном масле <input type="checkbox"/> На животном жире <input type="checkbox"/> различных жирах	0 1 2 3 4 5	
1.7	Как часто Вы едите овощи (кроме картофеля) и фрукты? <input type="checkbox"/> Несколько раз в день <input type="checkbox"/> 4-6 раз в неделю <input type="checkbox"/> 2-3 раза в неделю <input type="checkbox"/> 1 раз в неделю и реже <input type="checkbox"/> Никогда	0 1 2 3 4	
1.8	Чем Вы дома преимущественно заправляете салаты? <input type="checkbox"/> Ничем <input type="checkbox"/> Растительным маслом <input type="checkbox"/> Сметаной <input type="checkbox"/> Майонезом <input type="checkbox"/> Всем вышеперечисленным	0 1 2 3 4	
Сумма баллов			

• **Физическая активность (Отметьте значком "V" один ответ)**

2.1	Как Вы добираетесь на работу и с работы? <input type="checkbox"/> Пешком <input type="checkbox"/> На общественном транспорте <input type="checkbox"/> На собственном автомобиле	0 1 2	
2.2	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в среднем и быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)? <input type="checkbox"/> Более 1 часа <input type="checkbox"/> Менее 1 часа	0 1	
2.3	Делаете ли Вы утреннюю зарядку? <input type="checkbox"/> Ежедневно <input type="checkbox"/> Иногда <input type="checkbox"/> Никогда	0 1 2	
2.4	Посещаете ли Вы спортивные секции? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	0 1	
2.5	Сколько часов в неделю Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями (в т.ч. посещение бассейна, танцы)? <input type="checkbox"/> Более 3 часов <input type="checkbox"/> 2-3 часа <input type="checkbox"/> 1-2 часа <input type="checkbox"/> Не занимаюсь	0 1 2 3	
2.6	Проводите ли Вы гимнастику на рабочем месте? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	0 1	
Сумма баллов			

3.	Выявление уровня стресса (Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений)				
	Утверждение	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Не согласен
3.1	Пожалуй, я нервный человек	1	2	3	4
3.2	Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3.3	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
3.4	Моя профессиональная деятельность вызывает у меня большое напряжение	1	2	3	4
3.5	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
3.6	К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
3.7	В моей семье часто	1	2	3	4

возникают напряженные отношения				
Сумма баллов				
Результат: подсчитайте количество баллов, для этого суммируйте все обведенные Вами цифры и разделите на 7 (общее число утверждений).				

4.	Отношение к курению (Отметьте значком "V" один ответ)		
4.1	Как можно охарактеризовать Вас по отношению к курению? <input type="checkbox"/> Никогда не курил (а) <input type="checkbox"/> Курил (а), но бросил (а) <input type="checkbox"/> Курю	0 1 2	
4.2	Если Вы продолжаете курить, употребляете ли Вы табачные изделия ежедневно? <input type="checkbox"/> Нет <input type="checkbox"/> Да	1 2	
4.3	Как скоро после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету? <input type="checkbox"/> В течение первых 5мин <input type="checkbox"/> В течение 6-30мин <input type="checkbox"/> 30 мин-60 мин <input type="checkbox"/> Более чем 60 мин	3 2 1 0	
4.4	Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	1 0	
4.5	От какой сигареты Вы не можете легко отказаться? <input type="checkbox"/> Первая утром <input type="checkbox"/> Все остальные	1 0	
4.6	Сколько в среднем сигарет (папирос) Вы выкуриваете в день? <input type="checkbox"/> До 10 сигарет <input type="checkbox"/> 11-12 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> 31 и более	0 1 2 3	
4.7	Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	1 0	
Сумма баллов			

5.	Отношение к алкоголю (Отметьте значком "V" один ответ)		
5.1	Какие алкогольные напитки Вы предпочитаете? <input type="checkbox"/> Сухое вино <input type="checkbox"/> Пиво <input type="checkbox"/> Крепленое вино <input type="checkbox"/> Столовое вино <input type="checkbox"/> Коньяк <input type="checkbox"/> Виски	2 2 3 3 3 4	

	<input type="checkbox"/> Ром <input type="checkbox"/> Водка <input type="checkbox"/> Самогон <input type="checkbox"/> Бренди <input type="checkbox"/> Алкоголь не употребляю	4 5 6 3 0	
5.2	Какие алкогольные напитки Вы предпочитаете? <input type="checkbox"/> Сухое вино <input type="checkbox"/> Пиво <input type="checkbox"/> Крепленое вино <input type="checkbox"/> Столовое вино <input type="checkbox"/> Коньяк <input type="checkbox"/> Виски <input type="checkbox"/> Ром <input type="checkbox"/> Водка <input type="checkbox"/> Самогон <input type="checkbox"/> Бренди <input type="checkbox"/> Алкоголь не употребляю	<input type="checkbox"/> 2 2 3 3 3 4 4 5 6 3 0	
5.3	В каких ситуациях Вы употребляете алкоголь? <input type="checkbox"/> В компании с друзьями, для веселья, хорошего настроения <input type="checkbox"/> По случаю важных событий (день рождения, свадьба и пр.) <input type="checkbox"/> Для аппетита <input type="checkbox"/> При появлении проблем, семейных неурядиц, скуки, одиночества <input type="checkbox"/> Чтобы почувствовать себя увереннее <input type="checkbox"/> Для снятия физической боли <input type="checkbox"/> От простуды <input type="checkbox"/> Угощают, отказаться неудобно <input type="checkbox"/> Для снятия эмоционального или физического напряжения <input type="checkbox"/> После бани <input type="checkbox"/> Алкоголь не употребляю	2 2 2 4 4 4 2 4 4 3 4 0	
5.4	Считают ли друзья, что Вы много выпиваете?? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	6 0	
5.5	Были ли у вас проблемы, связанные с алкоголем, в семье, на работе? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	4 0	
5.6	Можете ли Вы во время застолья отказаться от приема алкоголя, несмотря на уговоры окружающих? <input type="checkbox"/> Нет <input type="checkbox"/> Не всегда <input type="checkbox"/> Да	6 2 0	
5.7	Допускаете ли вы возможность вождения машины в нетрезвом состоянии? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	0 6	

5.8	Крепкие напитки Вы пьете: <input type="checkbox"/> Залпом <input type="checkbox"/> Медленно <input type="checkbox"/> Крепкие напитки не пью	3 2 0	
5.9.	Бывает ли у вас ощущение похмелья? <input type="checkbox"/> Часто <input type="checkbox"/> Крайне редко <input type="checkbox"/> Нет	6 2 0	
5.10	Часто ли вам приходится похмеляться? <input type="checkbox"/> Часто <input type="checkbox"/> Крайне редко <input type="checkbox"/> Нет	6 2 0	
Сумма баллов			

5	Состояние здоровья (Отметьте значком "V" вариант ответа)		
5.1	Ваш рост (см) – Ваш вес (кг) – Ваш обхват талии (см) –		
5.2	Знаете ли Вы цифры своего артериального давления? Систолическое АД – Диастолическое АД –		
5.3	Бывает ли у Вас повышенное артериальное давление? <input type="checkbox"/> Никогда <input type="checkbox"/> Редко <input type="checkbox"/> Постоянно	0 1 2	
5.4	Знаете ли Вы свой уровень сахара в крови? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Затрудняюсь ответить <input type="checkbox"/> Нет	0 1 2	
5.5	Как в настоящее время Вы оцениваете состояние своего здоровья? <input type="checkbox"/> Отличное <input type="checkbox"/> Хорошее <input type="checkbox"/> Удовлетворительное <input type="checkbox"/> Плохое	0 1 2 3	
5.6	Обращались ли Вы к врачу в течение последних 6 мес? <input type="checkbox"/> Нет <input type="checkbox"/> Да	0 1	
5.7	Получали ли Вы лист нетрудоспособности в течение последних 6мес? <input type="checkbox"/> Нет <input type="checkbox"/> Да	0 1	
Сумма баллов			

Оценка результатов анкетирования

1	Характер питания	<p><i>Оценка результата (включая)</i> - Суммируйте баллы, полученные в перечисленных вопросах:</p> <p>0-5 - нарушения рационального питания отсутствуют (отлично)</p> <p>6-10 - незначительные нарушения рационального питания (хорошо)</p> <p>11-13 - имеются некоторые нарушения рационального питания (удовлетворительно)</p> <p>14 баллов и более - имеются нарушения рационального питания (плохо)</p>
2	Физическая активность	<p><i>Оценка результата (включая)</i> - Суммируйте баллы, полученные в перечисленных вопросах:</p> <p>0-5 - физическая активность достаточно высока (отлично)</p> <p>6-10 - физическая активность низкая (плохо)</p>
3	Выявление уровня стресса	<p><i>Оценка результата:</i></p> <p>Уровень стресса «высокий» - (баллы 1-2);</p> <p>«средний» - (баллы 2,01-3);</p> <p>«низкий» - (баллы 3,01-4)</p>
4	Отношение к курению	<p><i>Оценка результата:</i></p> <p>0-2 - очень слабая зависимость</p> <p>3-4 - слабая зависимость</p> <p>5 - средняя зависимость</p> <p>6-7 - высокая зависимость</p> <p>8-10 - очень высокая зависимость</p>
5	Отношение к алкоголю	<p><i>Оценка результатов:</i></p> <p>10 баллов и менее - Вы знаете о культуре питья, проблем с алкоголем у Вас нет, алкоголизм Вам не грозит.</p> <p>11 - 25 баллов - Вам надо задуматься. Возможно, у Вас уже есть некоторые проблемы, связанные с алкоголем.</p> <p>26- 45 баллов - Вам следует признаться в том, что у Вас есть риск к развитию алкоголизма.</p> <p>Больше 45 очков - Вероятно, Вы злоупотребляете алкоголем, решить самостоятельно эту проблему Вам сложно.</p>

Заявка на участие в мероприятии "Игра на похудение"

1.	Ф.И.О. (полностью)	
2.	Число, месяц, год рождения	
3.	Наименование организации	
4.	Должность	
5.	Контактный телефон (сотовый)	
6.	Вес (кг)	
7.	Рост (см)	

Заявка на участие в мероприятии "Время бросить курить"

1.	Ф.И.О.(полностью)	
2.	Число, месяц, год рождения _	
3.	Наименование организации	
4.	Должность	
5.	Контактный телефон (сотовый)	
6.	Стаж курения _	
7.	Число выкуриваемых сигарет в день	

Состав рабочей группы (оргкомитета) по реализации
Корпоративной программы
в ГБУЗ «ВОПАБ»

Председатель группы:

Чернышев Николай Васильевич – заместитель главного врача по организационно-методической работе;

Заместитель председателя

Бадаева Людмила Александровна – главная медицинская сестра,

Секретарь:

Герасимов Дмитрий Викторович – специалист по охране труда,

Члены оргкомитета:

заведующий (либо и.о.) Красноармейского мПАО,
заведующий (либо и.о.) ПАО патологии беременности и детского возраста,
заведующий (либо и.о.) Областного консультативного ПАО,
заведующий (либо и.о.) Центрального инфекционного ПАО,
заведующий (либо и.о.) Камышинским мПАО,
заведующий (либо и.о.) Волжским мПАО,
заведующий (либо и.о.) Михайловского мПАО,
заведующий (либо и.о.) Урюпинским Мпао