



Корпоративная программа — это конкретный набор мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья на рабочем месте и создание в коллективе установки на здоровый образ жизни.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

Основная задача корпоративной программы — улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста и повышение экономической эффективности предприятия за счет приверженности сотрудников к здоровому образу жизни.

КАК МОЖНО ПОВЫСИТЬ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ РАБОТНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?

Заставить работников вести здоровый образ жизни невозможно, но можно создать условия для его ведения — организовать здоровьесберегающую среду на рабочем месте, т. е. здоровое рабочее место.

План мероприятий корпоративной программы разрабатывается с учетом наличия факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний (болезней системы кровообращения, сахарного диабета, онкологических и хронических бронхолегочных заболеваний).

К таким факторам относятся:

- низкая физическая активность;
- нерациональное питание;
- стресс;
- потребление алкоголя, табака и никотинсодержащей продукции.

КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ МОГУТ ВХОДИТЬ В ПЛАН?



Организация здорового питания.

Блок включает в себя мероприятия, направленные на повышение качества организации питания сотрудников, обучение основам рациона здорового питания, создание условий для соблюдения питьевого режима (артезианская вода, фильтр, вода из кулера), информирование сотрудников путем размещения информации во внутренних коммуникациях предприятия, организацию тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.



Повышение физической активности.

Блок включает в себя проведение производственной гимнастики, спортивно-командных мероприятий и физкультурбрейков, подключение мобильных приложений типа «Шагомер», организацию и оснащение уголка физической активности со спортивным инвентарем (турники, тренажеры и пр.).



Борьба с вредными привычками.

Блок включает проведение информационной кампании о вреде потребления алкоголя, табака и никотинсодержащей продукции, размещение знаков, запрещающих курение на территории предприятия, введение системы штрафов и поощрений, проведение безалкогольных корпоративов, помощь в отказе от потребления алкоголя (консультации нарколога), а также организацию школ отказа от табака.



Снижение производственных стрессов и сохранение психического здоровья сотрудников.

Блок включает в себя организацию комнаты психологической разгрузки (релаксации), проведение тестирования на определение наличия и уровня стресса, проведение тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями и профилактике синдрома эмоционального профессионального выгорания, организацию корпоративного отдыха.



Контроль общего состояния здоровья сотрудников.

Необходимо включить мероприятия по организации уголка здоровья с возможностью контроля уровня артериального давления (тонометр), массы тела (весы).

Кроме того, работник должен иметь возможность пройти диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр, целью которых является выявление на ранних стадиях хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.



Следует учитывать, что корпоративные программы, не ограничиваются лишь рамками пребывания сотрудников на работе, но воздействуют на их образ жизни и за пределами рабочего места. Соответственно, приверженность работников здоровому образу жизни в свою очередь влияет на их окружение, на членов их семей.

