



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Бюджетное учреждение Чувашской Республики "Республиканский кардиологический диспансер" Министерства здравоохранения Чувашской Республики





## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Здоровье является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно берегать, улучшать и укреплять.

Наше здоровье – в наших собственных руках. Мы должны понять, что выжить в современном мире по силам только здоровым людям.

Корпоративная программа «Здоровье на рабочем месте «Начни с себя» разработана с учетом требований времени и акцентирована на продвижение здорового образа жизни в коллективе.

Правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, борьба с лишним весом – всё это способствует сохранению здоровья.

Особенно важна личная приверженность врача ценностям здорового образа жизни.

Если врач и сам это проповедует, то вероятность того, что пациент последует его рекомендациям, существенно возрастает.

Поэтому очень важно самим беречь самое ценное, что у нас есть – здоровье. Быть здоровым должно стать внутренней потребностью каждого работника кардиодиспансера.

С искренними пожеланиями доброго здоровья,  
главный врач

БУ «Республиканский кардиологический диспансер» Минздрава Чувашии  
Мизурова Татьяна Николаевна

"Республиканский кардиологический диспансер"  
Министерства здравоохранения  
Чувашской Республики



97

врачей

38

ЛЕТ

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ  
ВРАЧЕЙ

1885

ОПЕРАЦИЙ НА СЕРДЦЕ И  
СОСУДАХ, ИЗ НИХ

1124

С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЫСОКИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

199

медицинских  
сестер

33

ГОДА

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ  
МЕДИЦИНСКИХ  
СЕСТЕР

ПРОЛЕЧЕНО

33

тыс.  
жителей Чувашии

5123

ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ  
СЕРДЦА И СОСУДОВ



# ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

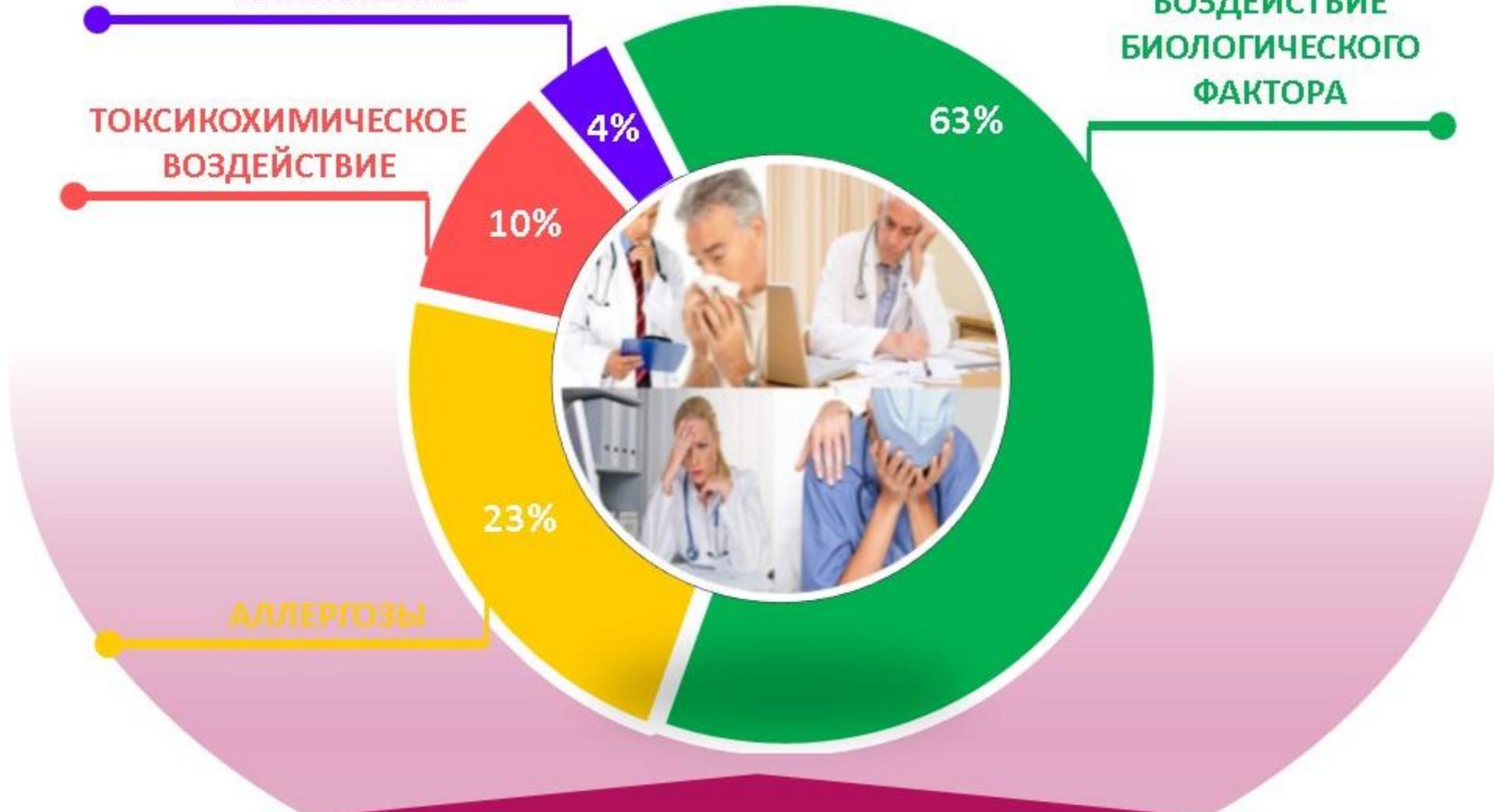


ВЫСОКОЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
НАПРЯЖЕНИЕ

ТОКСИКОХИМИЧЕСКОЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ

АЛЛЕРГОЗЫ

ВОЗДЕЙСТВИЕ  
БИОЛОГИЧЕСКОГО  
ФАКТОРА



СФЕРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗАНИМАЕТ 5 МЕСТО ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ  
ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ РАБОТНИКОВ

# ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



ВЫСОКАЯ  
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ  
НАГРУЗКА

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РЕЖИМ  
РАБОТЫ С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ  
ДЕЖУРСТВАМИ

БОЛЬШАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
НАГРУЗКА

РАЗВИТИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ  
МЕДИЦИНСКИХ  
РАБОТНИКОВ

## НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

САМОЛЕЧЕНИЕ

МАЛАЯ ПОДВИЖНОСТЬ

ВЫНУЖДЕННАЯ  
ПОЗА

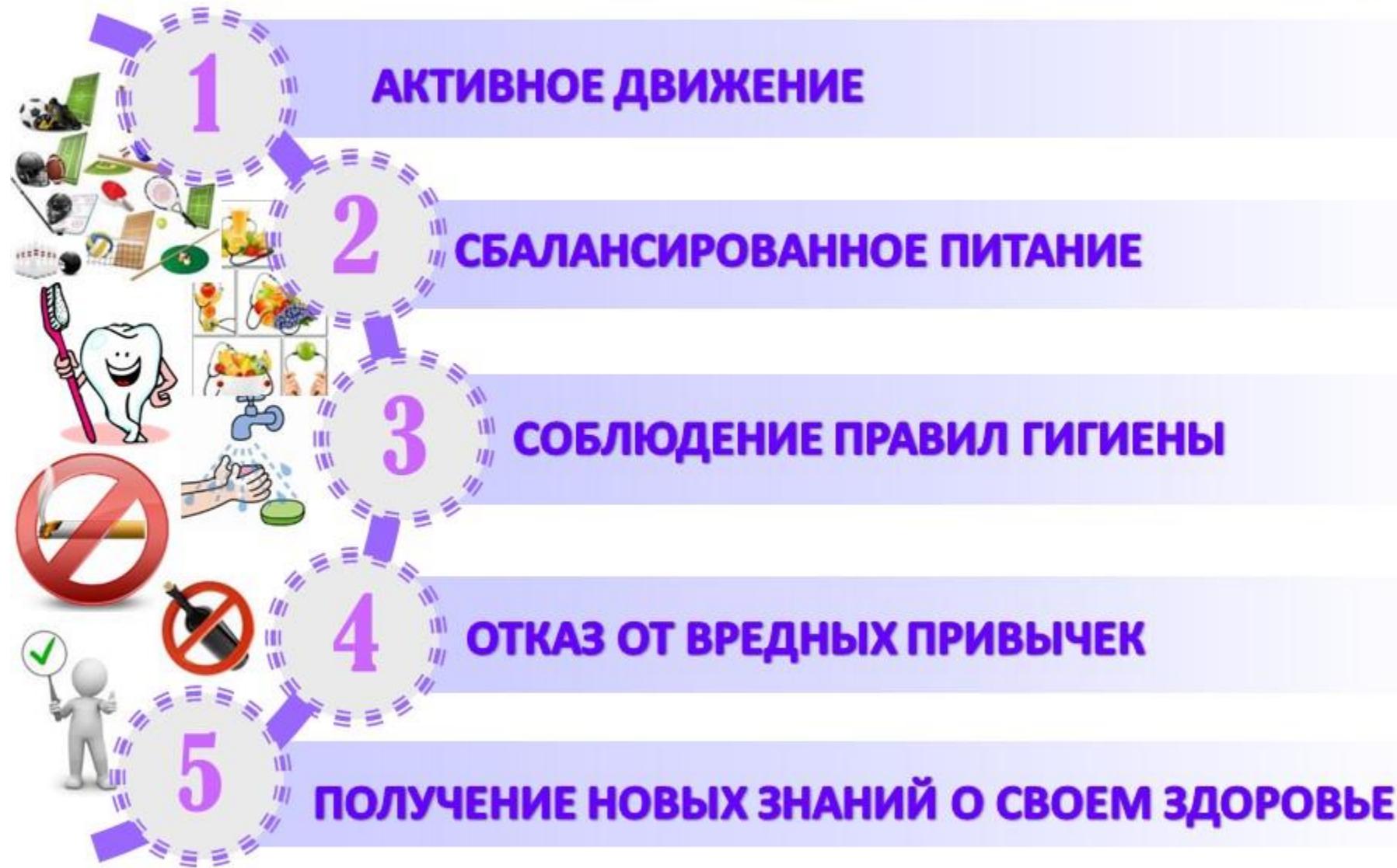
ЧАСТЫЕ НАКЛОНЫ  
ТУЛОВИЩА

НАРУШЕНИЕ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

МЫШЕЧНО-СКЕЛЕТНАЯ  
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
в БУ «РКД» Минздрава Чувашии





**Приказ Министерства здравоохранения Чувашской Республики  
от 22 января 2016 г. № 85**

**О РЕАЛИЗАЦИИ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, НАХОДЯЩИХСЯ В  
ВЕДЕНИИ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧУВАШСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ, КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»**

**Приказ БУ ЧР «Республиканский кардиологический диспансер»  
Минздрава Чувашии  
от 25 января 2016 г. № 23/4**

**О РЕАЛИЗАЦИИ В БУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР» МИНЗДРАВА ЧУВАШИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»**



# КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



## **Сетевой график реализации корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте "Начни с себя"**



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



**МЕРОПРИЯТИЕ – 1 «ОЦЕНИ СВОИ РИСКИ»**

**МЕРОПРИЯТИЕ – 2 «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО РАДОСТЬ»**

**МЕРОПРИЯТИЕ – 3  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИДЕТСЯ ВАМ ПО ВКУСУ»**

**МЕРОПРИЯТИЕ – 4 «ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА»**

**МЕРОПРИЯТИЕ – 5 «УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ»**

**МЕРОПРИЯТИЕ – 6  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ МЕНЯ – ЭТО... »**

**МЕРОПРИЯТИЕ – 7 «КТО ЛУЧШИЙ?»**



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



МЕРОПРИЯТИЕ – 1 «ОЦЕНИ СВОИ РИСКИ»

ОЦЕНКА ФАКТОРОВ ЗАБОЛЕВАНИЙ СОТРУДНИКОВ МО  
БУ «РКД» Минздрава Чувашии

1 ЭТАП  
МОНИТОРИНГА

ОПРОС НЕ МЕНЕЕ 75% СОТРУДНИКОВ МО  
В СООТВЕТСТВИИ С АНКЕТОЙ

ФЕВРАЛЬ  
2016 г.

Анкета на выявление факторов риска  
хронических неинфекционных заболеваний

<http://goo.gl/forms/0474j8Rnm4>

2 ЭТАП  
МОНИТОРИНГА

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВОДИМЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ КОРПОРАТИВНОЙ  
ПРОГРАММЫ В ФОРМЕ ОПРОСА  
СОТРУДНИКОВ БУ «РКД» Минздрава  
Чувашии, УЧАСТВОВАВШИХ В 1 ЭТАПЕ  
МОНИТОРИНГА

НОЯБРЬ  
2016 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



МЕРОПРИЯТИЕ – 1 «ОЦЕНИ СВОИ РИСКИ»





КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

## «ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



### МЕРОПРИЯТИЕ – 2 «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО РАДОСТЬ»



ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ РАБОТНИКОВ МИНЗДРАВА С РУКОВОДИТЕЛЯМИ МО, ДНИ ЗДОРОВЬЯ: «ПРОГУЛКА С ВРАЧОМ», ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ВСТАНЬ С КРЕСЛА», «ПЛАВАНИЕ – ЭТО СИЛА», «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ», «НЕДЕЛЯ БЕЗ ЛИФТА»



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



МЕРОПРИЯТИЕ – 3  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИДЕТСЯ ВАМ ПО ВКУСУ»



ВЫПОЛНЕНИЕ АУДИТА УСЛОВИЙ ПИТАНИЯ РАБОТНИКОВ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, ОЦЕНКА МЕНЮ СТОЛОВЫХ И БУФЕТОВ, ПРОВЕДЕНИЕ КОНКУРСОВ «ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА», ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ СРЕДИ РАБОТНИКОВ



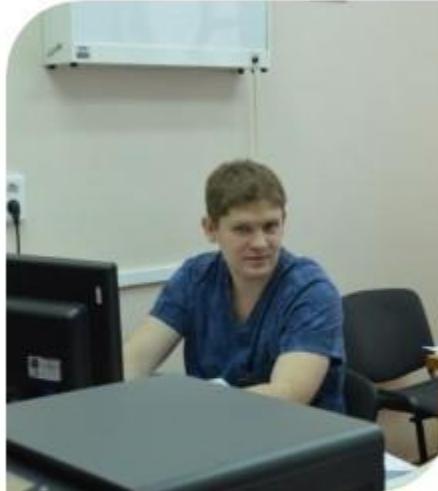
КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



МЕРОПРИЯТИЕ – 4 «ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА»



ПРОЕКТ «ДЫШИ СВОБОДНО»





КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



МЕРОПРИЯТИЕ – 5 «УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ»



ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ, КОНСУЛЬТАЦИЙ И СЕМИНАРОВ ПО..., «СЕЗОН ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ», АКЦИЯ  
«ЗЕЛЕНАЯ ВЕСНА», СУББОТНИК ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

## «ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



МЕРОПРИЯТИЕ – 6

### «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ МЕНЯ – ЭТО... »



КОНКУРС СРЕДИ РАБОТНИКОВ МО, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МАРКЕТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



# КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



## МЕРОПРИЯТИЕ – 7 «КТО ЛУЧШИЙ?»



**ПРОВЕДЕНИЕ КОНКУРСОВ  
КОРПОРАТИВНЫХ ПЛАКАТОВ,  
ВИДЕОРОЛИКОВ,  
«МОЙ ВЫБОР - ЗДОРОВЬЕ» ПО  
ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ  
КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ**





КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

## «ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ «НАЧНИ С СЕБЯ»



### ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Снижение веса участников Проекта "Сбрось лишнее" на 10 кг
- Снижение артериального давления, у лиц с повышенным артериальным давлением на 40%
- Снижение холестерина, у лиц с повышенным холестерином на 40%
- Повысить физическую активность у 75% сотрудников
- Бросить курить КУРЯЩИМ сотрудникам



Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. Федора Гладкова, 29 А

[www.rkd.med.cap.ru](http://www.rkd.med.cap.ru)

Тел./факс:(8352) 62-08-55, эл. регистратура(8352) 62-00-25