

**Аналитическая информация по реализации
программы социально-оздоровительной работы с персоналом в
условиях БУ «Реабилитационный центр «Солнышко»
«Территория - ЗДОРОВЬЯ – LIFE» в 2017 году**

**Реализация диагностического направления программы
«Модуль «Охрана труда»**

С 16 по 20 января 2017 года проведено исследование сформированности личностных ресурсов сохранения психологического здоровья у сотрудников (опросник выгорания К. Маслач).

- ✓ *Повышенный показатель по шкале «Эмоциональное истощение» отмечается у 4 % опрошенных, данный признак проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.*
- ✓ *Повышенный показатель по шкале «Деперсонализация» отмечается у 1 % опрошенных сотрудников. Данный признак проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.*
- ✓ *Повышенный показатель по шкале «Редукция профессиональных достижений» отмечается у 2% респондентов. Данный признак отражает степень неудовлетворенности работника собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, - снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя*

ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

В апреле 2017 года проведена **психологическая диагностика сотрудников на предмет выявления особенностей психологического климата** в коллективе.

В исследовании участвовало 117 сотрудников. Итоговые показатели психологического климата свидетельствуют о благоприятной психологической атмосфере в коллективе.

Реализация психологического направления программы Модуль «Антистресс»

В рамках программы для сотрудников

- Организируются и проводятся **тренинговые занятия** направленные на:
 - формирование у сотрудников способности к эмоциональному саморегулированию, психологической готовности к эмоциональному реагированию в нестандартных ситуациях;
 - овладения участниками программы навыками эффективного общения.



- Осуществляется работа **групп психологической поддержки, групп взаимопомощи** ориентированных на:
 - усиление групповой сплоченности;

- укрепление психического здоровья;
- создание условий для комфортного микроклимата в группе.
- Проводится **индивидуальное консультирование** по вопросам сохранения профессионального здоровья, индивидуальная психологическая работа.

За 2017 год проведено 7 тренинговых занятий на образование команды, 10 тренингов по профилактике профессионального выгорания, 5 коммуникативных тренингов по теме «Формирование коммуникативных умений и навыков».



Реализация здоровьесберегающего направления программы «Модуль «Партнер»

Повышение компетентности специалистов по вопросам здоровьесбережения проводится ежемесячно **в рамках методических дней.** За период с января по сентябрь 2017 года *проведено 9 информационно-просветительских мероприятий:*

- Беседа-практикум «Продлите молодость и жизнь. Правила здорового образа жизни»(31.01.2017).
- Деловая игра «Принципы здорового питания. Контроль питания на рабочем месте» (28.02.2017).

- Информационная акция «Профилактика артериальной гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний» (03.03.2017).
- Акция «Польза и вред витаминов» (31.03.2017).
- Семинар-тренинг «Профилактика остеохондроза на рабочем месте» (28.04.2017).
- Лекция «Кишечные инфекции. Легче предотвратить, чем лечить» (28.04.2017).
- Акция «Здоровое сердце» (30.06.2017).
- Практикум «Оказание первой помощи пострадавшим. Отработка реанимационных навыков» (01.09.2017).
- Акция «Профилактика глаукомы» (01.09.2017).

Акция «Профилактика артериальной гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний»



Практикум «Оказание первой помощи пострадавшим. Отработка реанимационных навыков»



Акция «Здоровое сердце»



Реализация профилактического направления программы Модуль «ЗОЖ»

- Организация и проведение **корпоративной зарядки, дней здоровья.**
- **Фито-витаминная-профилактика заболеваний.**
- **Организация индивидуальных оздоровительных процедур (физиолечение, занятия ФК и ЛФК)**
- Внедрение систематической гимнастики для глаз с целью снятия зрительного напряжения.
- Использование функциональной музыки для снижения эмоционального напряжения.
- Пропаганда здорового образа жизни
- Просветительская работа, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания

Подготовлено и распространено 145 экземпляров тематических информационных материалов по пропаганде здорового образа жизни:

Корпоративная зарядка





Витаминная профилактика заболеваний



Флаеры, листовки

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Солнышко»

Уважаемые сотрудники!
Приглашаем Вас принять участие в акции «**ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ!**»

Начало акции 30.06.2017 с 8⁰⁰ до 10⁰⁰ ч. (методический день)
Ждём всех желающих по адресу:
г. Советский, ул. Юбилейная 56А, каб. № 5



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ:

- Отказ от курения и табака.
- Здоровое питание – сбалансированная диета: насыщенные жиры на растительные; ограничение поваренной соли менее 5 г в сутки; значительное увеличение в рационе овощей и фруктов, включение в меню рыбы; регулярное ограничение (не более 10-20 грамм в сутки) употребления алкоголя; соблюдение оптимальной калорийности рациона.
- Соблюдение двигательного режима – не менее 30 минут аэробных нагрузок в сутки (прогулки на свежем воздухе на 2-3 километра со скоростью около 5 км/час); для лиц, имеющих заболевания, вероятность возникновения которых увеличивается независимо от взаимосвязи с их продолжительностью.
- Поддержание массы тела в нормальных показателях.
- Поддержание артериального давления ниже 140/90 мм рт. ст.
- Нормализация уровня липидов крови.
- Регулярное наблюдение у врача, участие в профилактических медицинских осмотрах и программе диспансеризации. Тем, кто имеет гипертоническую болезнь сердца и сахарный диабет, необходимо принять профилактические меры по дальнейшему ведению лечебной и профилактической мероприятий.

Как выявить наличие факторов риска и получить рекомендации по профилактике?

Граждане Российской Федерации могут бесплатно пройти обследование (Центры здоровья ОГБУ «Югорская областная клиническая больница» и Ц.Здоровья поликлиника взрослых ЮМГ, поликлиника №1 для детей поликлиника ЮС СГБУ «Югорская областная поликлиника» округа ЮМГ, районные центры ЦЗР здоровья для использования детского населения).

ОТНОСИТЕСЬ К СЕРДЦУ С УВАЖЕНИЕМ!

Первичная профсоюзная организация РЦ «Солнышко»

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Солнышко»

Уважаемые сотрудники!
03.03.2017г.
Пройдет информационная акция по теме «**Профилактика артериальной гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний**»

Ждём всех желающих!



Гипертоническая болезнь: симптомы, профилактика, лечение

Гипертония или гипертоническая болезнь – это заболевание сердечно-сосудистой системы, которое сопровождается повышением артериального давления выше границ физиологической нормы (120/80).

Гипертоническая болезнь характеризуется на три степени в зависимости от уровня диастолического давления: нормальная, повышенная и высокая.

Что вредно и что полезно?

Симптомы и признаки гипертонии:

- Головокружение, артериальное давление
- головная боль
- учащённое сердцебиение
- шум в ушах
- ощущение «ударов» сердца
- покраснение лица
- отёки в области лодыжек
- одышка
- головная боль
- учащённое сердцебиение
- шум в ушах
- ощущение «ударов» сердца
- покраснение лица
- отёки в области лодыжек
- одышка

Рискованные факторы: артериальная гипертензия наследственно-приобретённая наследственная форма наследственный обмен веществ избыточный вес курение злоупотребление алкоголем наследственный фактор

Из них, по статистическим данным, предотвращены примерно 70% случаев гипертонии (взросле 160/95 мм рт.ст.)

Артериальной гипертонией страдают около 40% белорусов и около 1 млрд. взрослого населения планеты. По статистике в январе 2008 года в Беларуси выявлено 1,449 млн. больных артериальной гипертензией, из них 145,5 тыс. человек были поставлены впервые. Ещё около 1,7 млн. человек не знают, что у них повышено артериальное давление.

Первичная профсоюзная организация РЦ «Солнышко»

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Солнышко»

«ГРИПП. Это важно знать!»
(профилактика сезонных заболеваний)

Профилактика гриппа

Лучшим способом профилактики гриппа и ОРВИ является вакцинация – это удобно и экономично. Однако существуют и другие способы.

Сезонная профилактика проводится лицам с подозрением на иммунодефицитное состояние в период сезонных подъёмов ОРЗ. Для этих целей используются: витамины, адаптированные растительного происхождения (экстракт элеутерококка, настойка эхинацеи, проритидин), человеческий лейкоцитарный интерферон и др.

Сезонная профилактика в период эпидемии гриппа или тотальной вспышки других ОРЗ дополняется активной (по эпидемиологическим показаниям) профилактикой, которая осуществляется противовирусными препаратами.

В организационном отношении этот вид профилактики следует разделить на внутриагентовую и внеагентовую.

Внутриагеновая профилактика гриппа проводится среди людей, находящихся в непосредственном контакте с больными в семьях, квартирах, кабинетах общественных, бытовых палат, т.е. в эпидемиологических очагах. Продолжительность очаговой профилактики может колеблаться от двух дней при немедленном прекращении контакта с источником инфекции до 5-7 дней, если больной изолирован и контакт с ним в очаге не прекращён.

Внеагеновая экстренной защите от гриппа подлежат отдельные группы населения или отдельные лица, в основном, не привитые против гриппа, а из них в первую очередь лица с высоким риском неблагоприятных исходов заболевания. Это хронически больные – дети и взрослые, пожилые, часто и длительно болеющие люди, у которых чаще развиваются осложнения и возможны летальные (смертельные) исходы. Плановая профилактика рекомендуется для лиц с повышенным риском заражения вирусом гриппа (медицинский, рабочий пассажирского транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства). В экстренной защите нуждаются коллективы интернатного типа с тесным размещением контингента, учебных и производственные коллективы с высокой плотностью рабочих мест, если этот контингент оказался непривитым.

В массовой практике для борьбы с гриппом используются противовирусные химиопрепараты (ремантадин, арбидол, осельмановая мазь и интерферон).

Приём лекарственных препаратов возможен только после консультации с врачом.

Первичная профсоюзная организация РЦ «Солнышко»

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Солнышко»

Уважаемые сотрудники!
Приглашаем Вас принять участие в акции: «**ПОЛЬЗА И ВРЕД ВИТАМИНОВ**» (профилактика сезонных заболеваний)

Начало акции 31.03.2017 в 10⁰⁰ ч. (методический день)
Ждём всех желающих в актовом зале



Первичная профсоюзная организация РЦ «Солнышко»

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Солнышко»

Уважаемые сотрудники!
Приглашаем Вас принять участие в акции: «**Профилактика глаукомы**»

Начало акции 01.09.2017г. с 10⁰⁰ до 12⁰⁰ ч. (методический день)
Ждём всех желающих по адресу:
г. Советский, ул. Юбилейная 56А
актовый зал



Первичная профсоюзная организация РЦ «Солнышко»

Модуль «Команда»

- **Участие в спортивных и интеллектуальных мероприятиях.**
- Содействие работникам учреждения в регулярном **посещении спортивных секций, бассейна.**
- **Проведение тренинга формирования команды**
- **Проведение коммуникативного тренинга**

За период с января по сентябрь 2017 года сотрудники учреждения приняли участие в 8 мероприятиях различного уровня:

Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2017»	Февраль 2017 г.
Городская Спартакиада-2017 «Город Советский-спортивный город» (лыжная эстафета)	Февраль 2017 г.
Городская Спартакиада-2017 «Город Советский-спортивный город» (Турнир по шашкам)	Март 2016 г.
Городская Спартакиада-2017 «Город Советский-спортивный город» (Турнир по шахматам)	Апрель 2017 г.
Городская Спартакиада-2017 «Город Советский-спортивный город» (Соревнования по настольному теннису)	Май 2017 г.
Спортивно-оздоровительное мероприятие «Веселые старты», посвященное празднованию Дня социального работника	Июнь 2017 г.
Открытый туристический слет Объединенной профсоюзной организации работников социальной защиты Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Альтернатива»	Июнь 2017 г.
Городская Спартакиада-2017 «Город Советский-спортивный город» (соревнования по стрельбе)	Сентябрь 2017 г.
Фитнес-зарядка с чемпионами в рамках празднования 49-ой годовщины со Дня образования Советского района и Дня работника леса	Сентябрь 2017 г.

**Спортивно-оздоровительное мероприятие «Веселые старты»,
посвященное празднованию Дня социального работника**



Военно-спортивная игра «Зарница»



Акция в рамках Всемирного дня распространения информации о проблеме аутизма.



Фитнес-зарядка с чемпионами в рамках празднования 49-ой годовщины со Дня образования Советского района и Дня работника леса



Всероссийская массовая гонка «Лыжня России-2017»



Кросс нации -2017

