О результатах реализации профилактического проекта

«ЗОЖ – залог социальной успешности»

для работников организаций и предприятий Дятловского района.

В январе 2018 года для работников организаций и предприятий Дятловского района запущен профилактический проект «ЗОЖ – залог социальной успешности». На производственном совещании социальной сферы, проводимом заместителем председателя Дятловского РИК, главный врач Дятловского районного ЦГЭ выступил с предложением о начале реализации проекта. Идею поддержал председатель РОО «Белая Русь».

В основу проекта положена идея – «эстафета» здорового образа жизни. Переходящая из организации в организацию статуэтка, приобретенная РОО «Белая Русь», выступила символом здорового коллектива.

Данный проект направлен на повышение уровня информированности работников предприятий и организаций, формирование у них внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, как к личной и общественной ценности. Среди основных направлений профилактической работы выделены следующее: отказ от вредных привычек, регулярная физическая активность умеренной интенсивности, обучение навыку измерения и контроля артериального давления.

Цель проекта: разработка и внедрение в практику системы мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни работников предприятий и организаций Дятловского района, сохранение и укрепление их здоровья.

Задачи: 1. Изучить образ жизни, условия труда и быта работников предприятий и организаций.

2. Исследовать уровень и структуру заболеваемости работников.

3. Повысить информационную грамотность по вопросам профилактики заболеваний, связанных с неправильным образом жизни.

4. Мотивировать трудоспособное население к соблюдению принципов здорового образа жизни и заботе о собственном здоровье.

5. Обучить работников навыку измерения и контроля артериального давления.

6. Содействовать приобщению работников к регулярной физической активности умеренной интенсивности посредством участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Срок реализации: январь-декабрь 2018 года

Ожидаемые результаты:

1.Повышение валеологической грамотности трудящихся.

2.Формирование внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни.

3. Отказ от вредных привычек.

4. Достаточная (не менее 30 минут в день) физическая активность (езда на велосипеде, ходьба, спортивные игры) для поддержания здоровья.

5. Осознание необходимости и самостоятельное осуществление измерения и контроля артериального давления.

Перед планированием мероприятий проекта проведена предварительная работа: анализ заболеваемости работников организаций и предприятий района. Согласно данных Гродненского областного управления Фонда социальной защиты Республики Беларусь в Дятловском районе по итогам 2017 года показатель уровня трудопотерь, связанный с временной нетрудоспособностью трудящихся, является одним из наиболее высоких в области: трудопотери составили 959,1 дней на 100 работающих. Исходя из анализа заболеваемости, были выбраны предприятия и организации района с наибольшей заболеваемостью.

В проекте приняли участие 11 предприятий и организаций Дятловского района:

1. ГУ «Центр социального обслуживания населения Дятловского района»

2. Отдел образования спорта и туризма

3.  Подведомственные организации культуры

4. ОАО «Дворецкий льнозавод»

5. Дятловский ликероводочный завод ОАО «Алгонь»

6. Предприятие электрических сетей, филиал Волковысские электрические сети

7. Редакция газеты «Перамога»

8. ОАО «Дятловский сырзавод»

9. КСУП «Хвиневичи»

10. КСУП «Гранит – Агро»

11. ОАО «Новоельнянский комбинат хлебопродуктов»

Охвачено:959 человек.

При анализе заболеваемости работников организаций района выявлено: болезни системы кровообращения занимают лидирующие позиции в структуре заболеваемости и смертности трудящегося населения. Согласно «Сборника статистических данных за 2017 год» в Дятловском районе заболеваемость населения болезнями системы кровообращения составила 369,6 на 1 тыс. населения, из них трудоспособного – 263,0 на 1 тыс. населения, что выше областных показателей (354,9 и 205,8на 1 тыс. населения соответственно). Исходя из этого, одно из направлений работы проекта заключалось в профилактике болезней системы кровообращения. В каждой организации проведена акция «Контролируем давление: продлеваем жизнь», в ходе которой у участников определялся индекс массы тела, измерялось артериальное давление, проводились индивидуальные и групповые консультации по правильной методике измерения артериального давления, а также профилактике заболеваний болезней кровообращения. Охвачено 267 человек. При проведении мероприятий оказана первая медицинская помощь 10 человекам.

В случае выявления повышенного давления выдавался «талон участника акции «Цифры здоровья» для обращения к участковому врачу. Прийдя на прием, участник акции возвращал талон. Таким образом, мы определили, что за помощью к врачу обратилось 43 человека, из 47, получивших талоны. В дальнейшем мы планируем при проведении данной акции изменить методику обратной связи, а именно, предоставлять списки участковым – врачам терапевтам с указанием полного адреса проживания, контактного телефона нуждающегося в обязательном контроле участника. На обратной стороне талона будет прописано название организации, где проведена акция.

В ходе проекта использовались различные формы работы: акции «Двигайся, улыбайся, здоровым оставайся» для работников ГУ «Центра социального обслуживания населения», «Здоровый образ жизни – путь к долголетию» для работников подведомственных организаций культуры, «Твори свое здоровье сам!» для работников ОАО «Дятловский сыродельный завод», Дни здоровья «Здоровый образ жизни – залог здоровья» с работниками ОАО «Гранит – Агро», «Жизнь требует движения» с работниками электрических сетей Дятловского района, Дни информирования для работников КСУП «Хвиневичи» «Последствие табака на организм человека» и т.д. Всего проведено 22 мероприятия.

Одной из задач проекта является «Содействовать приобщению работников к регулярной физической активности умеренной интенсивности посредством участия в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях». По результатам опроса выявлено, что участники ведут малоактивный образ жизни (утреннюю зарядку каждый день делают 9,6%, совершают прогулки в быстром темпе не менее 30 минут в день – 15,4%, занимаются физической культурой и спортом – 21,3%). Сотрудники Дятловского центра гигиены и эпидемиологии выступили примером для подражания и сыграли дружеский матч по волейболу совместно с работниками предприятия электрических сетей Дятловского района, вместе с работниками ОАО «Дятловский сыродельный завод» посетили фитнес занятие.

Разработан и размешен на интернет-сайте Дятловского центра гигиены и эпидемиологии «Маршрут здоровья», содержащий графики работы спортивных секций, фитнесс-занятий, работы тренажерного зала, бассейна, школьных спортзалов Дятловского района.

Руководители организаций заинтересованы в сохранении и укрепления здоровья своих сотрудников. Например, в ОАО «Дятловский сыродельный завод» профсоюзным комитетам выделяются бесплатные билеты для посещения бассейна и тренажерного зала на каждого сотрудника, руководством электрических сетей Дятловского района оплачивается половина стоимости посещений сотрудникам бассейна и тренажерного зала, приобретен теннисный стол для активного досуга своих работников, в ОАО «Гранит – Агро» работает тренажерный зал, закуплен спортивный инвентарь.

В результате реализации проекта руководители двух предприятий района, а именно: ОАО «Новоельнянский комбинат хлебопродуктов», и ОАО «Дворецкий льнозавод» утвердили приказы о запрете курения на территории организации, кроме специально отведенного места.

В ходе проекта с работниками организаций и предприятий района проведен социологический опрос по изучению распространенности поведенческих факторов риска и уровня информированности населения. Охвачено 548 человек, из них мужчин 279, женщин 269. Среди опрошенных 72,8% отметили внимательное и заботливое отношение к своему здоровью. В качестве источников информации о здоровье и здоровом образе жизни 45,6% назвали интернет, 33,8% - медицинских работников.

В течение года издавались информационные материалы по актуальным вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике неинфекционных заболеваний: памятки «Как правильно измерять артериальное давление», «Как важно контролировать свое давление», «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно», буклет «Из чего состоит твое здоровье?». Общий тираж составил 1150 экз.

В ходе мероприятий осуществлялись индивидуальное и групповое консультирование участников проекта по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике заболеваний, причинно связанных с образом жизни. Всего проведено 75 групповых консультаций (125 человек). За индивидуальными консультациями обратилось 45 человек.

Проводимые мероприятия освещались в районной газете «Перамога», на сайте Дятловского центра гигиены и эпидемиологии.

На итоговом заседании «круглого стола», организованном на базе Дятловского РИК, принято решение о продолжении проекта среди трудоспособного населения района, а также рассматривается вопрос о создании г. Дятлово «Здоровый район – здоровый город!».

Хочется отметить, что стартовым участником проекта явился именно Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии. В течение недели сотрудники учреждения участвовали в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, а именно: посещение бассейна, тренажерного зала, фитнесс - занятие для женщин, игра в настольный теннис для мужчин и дружеский матч по волейболу среди работников центра гигиены.

Дятловским центром гигиены и эпидемиологии совместно с профсоюзным комитетом предусмотрены меры поощрения лиц, ведущих здоровый образ жизни, активно участвующих в спортивных и культурно-массовых мероприятиях районного и областного уровня в размере 1-й базовой величины. В течение 2018 года для активного досуга сотрудников центра гигиены приобретен стол для игры в настольный теннис. Главным врачом центра, совместно с валеологам и председателем клуба физической культуры решено создать «комнату здоровья» на базе центра гигиены и эпидемиологии. Приурочено открытие комнаты ко Дню семьи - 15 мая 2019 года.

В ситуации большого числа рисков для здоровья особенно важно, чтобы каждый сотрудник предприятий и организаций осознавал необходимость заботы о своем здоровье, учитывал значимость здоровья для формирования жизненных стратегий, укоренял нормы здорового образа жизни.