



Роль руководителя в активности использования здоровьесберегающих стратегий в организациях

Заведующий клинической лаборатории профилактической медицины
к.м.н. Зеленко А.В.

**Клиническая лаборатория профилактической медицины
Республиканское унитарное предприятие
«Научно-практический центр гигиены»
Тел.: + 375 (17) 294-90-86,
E-mail: prof@rspch.by**

***«Охрана здоровья на рабочем месте одна из приоритетных проблем каждого государства».
(ВОЗ)***



Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.



Здоровьесбережение

- 1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.***

2. *Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.*

3. *Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.*

4. *Духовная культура, необходимая для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.*

5. *Культура воспитания у детей и молодёжи здорового образа жизни.*

6. Индивидуальная культура - воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.

7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.

**Здоровьесбережение –
основа профилактики заболеваний.**

Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на **60 %** и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, здоровое питание, физическую активность, физические упражнения, спорт и т.д.

Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Ключевые аспекты здорового образа жизни

Согласно **Всемирной организации здравоохранения**

- **направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти**
- **улучшает здоровье**
- **«помогает вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни»**
- **«помогает вашей семье».**

**Четыре аспекта наиболее
важные для здорового образа
жизни:**

- **отказ от табака,**
- **отказ от алкоголя,**
- **Физическая активность**
- **Здоровое питание**

Здоровое питание: количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин.

Движение: **физически активная жизнь**, включая специальные **физические упражнения** с учётом возрастных и физиологических особенностей, активный транспорт (передвижение на **велосипеде**, **самокате** и т.д.) отказ от сидячего образа жизни

Здоровье:

- ***это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека***
- ***один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и эконо-мического развития.***
- ***первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо-ническое развитие личности.***
- ***важнейшая предпо-сылка к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.***

***Реализация интеллектуального,
нравственно-духовного,
физического и репродуктивного
потенциала возможна только в
здоровом обществе.***

***Активная, долгая жизнь - это
важное слагаемое человеческого
здоровья.***

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие - физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, текущее состояние их функционирования.

Основа этого - морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая -
определяется мотивационно-
эмоциональными, мыслительными и
нравственно-духовными компонентами.
Основой его - состояние эмоционально-
когнитивного комфорта, обеспечивающего
умственную работоспособность и
адекватное поведение человека. Такое
состояние обусловлено как биологическими,
так и социальными потребностями, а также
возможностями удовлетворения этих
потребностей.

Поведенческая составляющая - это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

**По утверждению специалистов ВОЗ,
здоровье на**

50% **зависит от образа жизни**

человека,

20% **— от наследственности,**

20% **— от состояния окружающей среды
(экологии)**

10% **— от работы национальной системы
здравоохранения.**

В наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни-

генеральная линия формирования и укрепления здоровья –

здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Основные принципы государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения

Конституция Республики Беларусь

Статья 45. Гражданам Республики Беларусь гарантируется *право на охрану здоровья*.....

Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья *обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительными учреждениями, совершенствованием охраны труда.*

**Директива № 1 от 11 марта 2004 г. (в редакции Указа
№ 420 от 12 октября 2015 г.)**

**О мерах по укреплению общественной безопасности и
дисциплины**

**1. 1.1. обеспечение здоровых и безопасных условий труда,
.....формирование правопослушного поведения, здорового образа
жизни.....**

**1.2. обеспечить систематический контроль физического
состояния работников, занятых на работах с вредными и (или)
опасными условиями труда, путем проведения
освидетельствований и (или) медицинских осмотров, в том
числе с использованием приборов, предназначенных для
определения концентрации паров абсолютного этилового
спирта в выдыхаемом воздухе, и (или) экспресс-тестов (тест-
полосок, экспресс-пластин), предназначенных для определения
наличия наркотических средств или других веществ в
биологических образцах;**

4. обеспечить безусловное привлечение работников организаций к дисциплинарной ответственности вплоть до увольнения за: появление на работе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических веществ в рабочее время или по месту работы;

Основные принципы государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ О здравоохранении (18 июня 1993 г. № 2435-XII)

Статья 3. Основными принципами государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения являются:

✓ создание условий для сохранения, укрепления и восстановления здоровья населения



**✓ формирование
ответственного отношения
населения к сохранению,
укреплению и восстановлению
собственного здоровья и
здоровья окружающих**



✓ **ответственность
государственных органов,
организаций за состояние
здоровья населения**

✓ **ответственность
нанимателей за
состояние здоровья
работников**



*Компетентность
руководителя в вопросах
здоровьесбережения
определяется
грамотностью анализа и
принятия управленческих
решений.*



*Принятие управленческих
решений на основе
объективной информации
о состоянии всех
участников процесса
управления (здоровье,
развитие,
работоспособность и
т.д.)*



*Управленческий контроль
за темпами прироста
различных показателей
здоровья*



*Коррекция отклонений от
первоначального плана по
результатам контроля*



ЗДОРОВЬЕ В ЭПОХУ ЦУР



Всемирная организация
здравоохранения

www.who.int/ru

ЦЕЛИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

**Республиканское унитарное предприятие
«Научно-практический центр гигиены»**

Клиническая лаборатория профилактической медицины

220012, Минск, ул. Академическая, 8
Телефон: +375 (17) 294-90-86, + 375 (17) 284-14-60
e-mail: prof@rspch.by

