О проекте

Наименование проекта: Кабинет здоровья "Сәләмәт бул!"

Направление: Охрана здоровья, пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта

Тематика: организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта различных групп населения, по формированию основ активного долголетия

Описание конкретной социальной проблемы, на решение которой направлен проект: 1 проблема, на которую направлен проект - это здоровье работников. В организациях Республики Башкортостан среднесписочная численность работающих в 2019 г. составила 1086,5 тыс. человек, более трети из них - в Уфе, у которых наблюдается рост заболеваний. Оценка их нетрудоспособности в период пандемии не является адекватной. Но необходимо отметить следующие факторы риска, оказывающие влияние на развитие заболеваемости работников: нервно-психические расстройства, деструктивные убеждения, интоксикация (алкоголь, табак, психотропные вещества, производственные вредности), низкая физическая активность, нарушения баланса питания, болезни системы кровообращения, новообразования, внешние причины (травматизм), болезни органов дыхания, болезни органов пищеварения. Однако основную часть необходимой помощи по укреплению здоровья работники предприятия, как правило, получают за его пределами. В Доме профсоюзов работают 19 республиканских организаций различных отраслей, которые осуществляют ежедневный прием членов профсоюзов (только в Уфе их около 250 тыс. чел). В самом здании работают более 300 чел., в территориальной близости сотни учреждений и предприятий. Кабинет здоровья предоставит возможность посетителям (удобное месторасположение-центр города) регулярно делать массаж, системно употреблять кислородные коктейли и фиточаи, пользоваться универсальными средствами для физиотерапии, заниматься на тренажерах, отдохнуть в кресле релакса. Только в Доме профсоюзов 95% сотрудников переболели Ковидом и нуждаются в реабилитации после перенесенного заболевания, многократно больше - работников предприятий. В рамках реализации проекта появится дополнительная возможность получения бесплатной комплексной помощи, что позволит поддерживать физическую и умственную работоспособность на оптимальном уровне. Далеко не каждый может себе позволить сходить за деньги в тренажерный зал или приобрести для домашнего систематического пользования аппараты для физиотерапии и массаж раз в год. Используя возможности республиканской организации профсоюза работников здравоохранения, будет организован прием таких специалистов, как эндокриолог, нутрициолог и т.п.

2 целевая группа – работодатели. До 40% компаний численностью свыше 500 человек не имеют стационарных медпунктов и сотрудника-медика в штате. Элементы системного менеджмента в области здоровья есть только у крупных производственных компаний, которые сохранили еще советские традиции. Заставить «кнутом» работодателей заниматься здоровьем работников невозможно, малоэффективно, а убедив и продемонстрировав выгоду в реализации данного проекта (восстановление сил, повышение иммунитета и жизненного тонуса), можно достичь максимального эффекта.

Полное описание проекта, презентация: "Сәләмәт бул" в переводе с башкирского означает **"Будь здоров!"** Пилотный проект **«Кабинет здоровья "Сәләмәт бул!"** предназначен для дальнейшего тиражирования на предприятиях и в учреждениях республики.

В конце 2020г. в Доме профсоюзов создан 1 сектор кабинета здоровья, как пример возможностей без открытия лицензированного медпункта. Кабинет оборудован всей необходимой мебелью, контейнерами, дозаторами, оснащен аптечкой первой помощи. Данный сектор включает в себя три зоны: кабинет первичной медпомощи, массажный и фитобар с физиотерапией. В дальнейшем развитии этого кабинета (когда откроется второй сектор) планируется название его - 1 сектора – **«Кот»** , что в переводе с башкирского - уют, жизненная сила, т.к. все услуги, предоставляемые там, очень приятные и вдохновляющие.

Наш Проект предусматривает создание 2-й сектора кабинета здоровья **«Хыял»** (мечта), включающего тренажерный комплекс. В этой зоне планируется физическая активность, направленная на создание фигуры мечты и такого же физического состояния в целом. Планируется ремонт в просторном помещении, в котором будет размещено зеркальное полотно, позволяющее наблюдать за правильным исполнением физических упражнений, раздевалка и душ.

В секторе «Хыял» предполагается физическая активность, что позволит расширить адаптационные возможности организма для улучшения здоровья. Созданный кабинет здоровья будет работать бесплатно для действующих и бывших (пенсионеров) работников предприятий различных отраслей Уфы, для чего будет разработан график посещения. Что очень важно для большинства людей старшего возраста (особенно неработающие пенсионеры), которые экономят на приобретении абонементов в спортзал. Информирование об этой возможности будет широким - в

Доме профсоюзов большая проходимость: 20 отраслевых республиканских профсоюзов проводятся неделю несколько раз республиканские мероприятия, здание находится в центре города.

Заведующий кабинетом разработает ежемесячный план работы, предусмотрит различные мероприятия с приглашением узких специалистов, отдельно ориентируясь на людей старшего возраста. Участие республиканской

организации профсоюзов работников здравоохранения как раз направлено на то, чтобы обеспечить бесплатную консультацию узких специалистов - медиков. Деятельность кабинета будет широко освещаться, в Доме профсоюзов проходит масса мероприятий с участием представителей организаций со всей республики. Демонстрируя возможности кабинета, проводя консультации, основываясь на собственный опыт его открытия, будет проводиться популяризация пилотного проекта среди работодателей для дальнейшего продвижения. С целью их мотивации запланирован конкурс среди трудовых коллективов «Здоровье на рабочем месте», предусматривающий распространение положительного опыта организации спортивно-оздоровительной работы на рабочих местах.

Цель проекта: Привлечение большего числа людей к систематическим занятиям физической культуры

Целевая аудитория (группы) проекта:

· Женщины

· Мужчины

· Пенсионеры

Задачи проекта:

· Укрепление (повышение уровня) здоровья работников

· Популяризация идеи укрепления здоровья на рабочих местах, в т.ч. через открытие кабинетов здоровья

Ожидаемые результаты проекта: Кроме деятельности показательного кабинета здоровья в Доме профсоюзов, предполагается тиражирование положительного опыта организации оздоровительно-спортивной деятельности на рабочих местах в организациях республики, в т.ч. для наращивания направлений в кабинете "Сәләмәт бул!", систематическое бесплатное посещение кабинета здоровья "Сәләмәт бул!", организация групповых занятий, в т.ч. для лиц старшего возраста

Срок реализации проекта: с 01.09.2021 г. по 31.08.2022 г.

Количество привлеченных волонтеров, добровольцев к реализации проекта: 10

Количество граждан, которым были оказаны социальные услуги в рамках реализации проекта: 3300