

Об итогах проведения Года здоровья в ОАО «РЖД»

Жидкова Елена Анатольевна

Начальник Центральной дирекции здравоохранения –
филиала ОАО «РЖД», к.м.н.



Профилактическая медицина



выезды на предприятия

- 1,5 тыс. предприятий
- 88 тыс. участников
- 48 тыс. работников обследовано



медицинские десанты

- 71 выезд
- 5,1 тыс. жителей обследовано



ПКДЦ и ПМК

- 118 станций
- 68,9 тыс. жителей обследовано



поезд здоровья

- 37 станций
- 6,4 тыс. жителей обследовано

* Внедрение НОВЫХ ПОДХОДОВ

ВЫЯВЛЕНИЕ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ (ВСС)

- Создан набор реагентов и разработан список целевых областей для секвенирования – кодирующих областей **79 генов**
- Осуществлен отбор материала
- Проведен анализ групп риска и подготовлены предложения по профилактике ВСС

ВСС – внезапная сердечная смерть



ДНК и здоровье



Клиническая и фармакогенетика



Питание и спорт



Планирование семьи



Происхождение



Новые «уголки здоровья»

10 Программно-аппаратных комплексов установлены на территории УЦПК и КУ



Измерение артериального давления и пульса



Измерение температуры тела



Определение паров алкоголя в выдыхаемом воздухе



Анализ насыщения крови кислородом



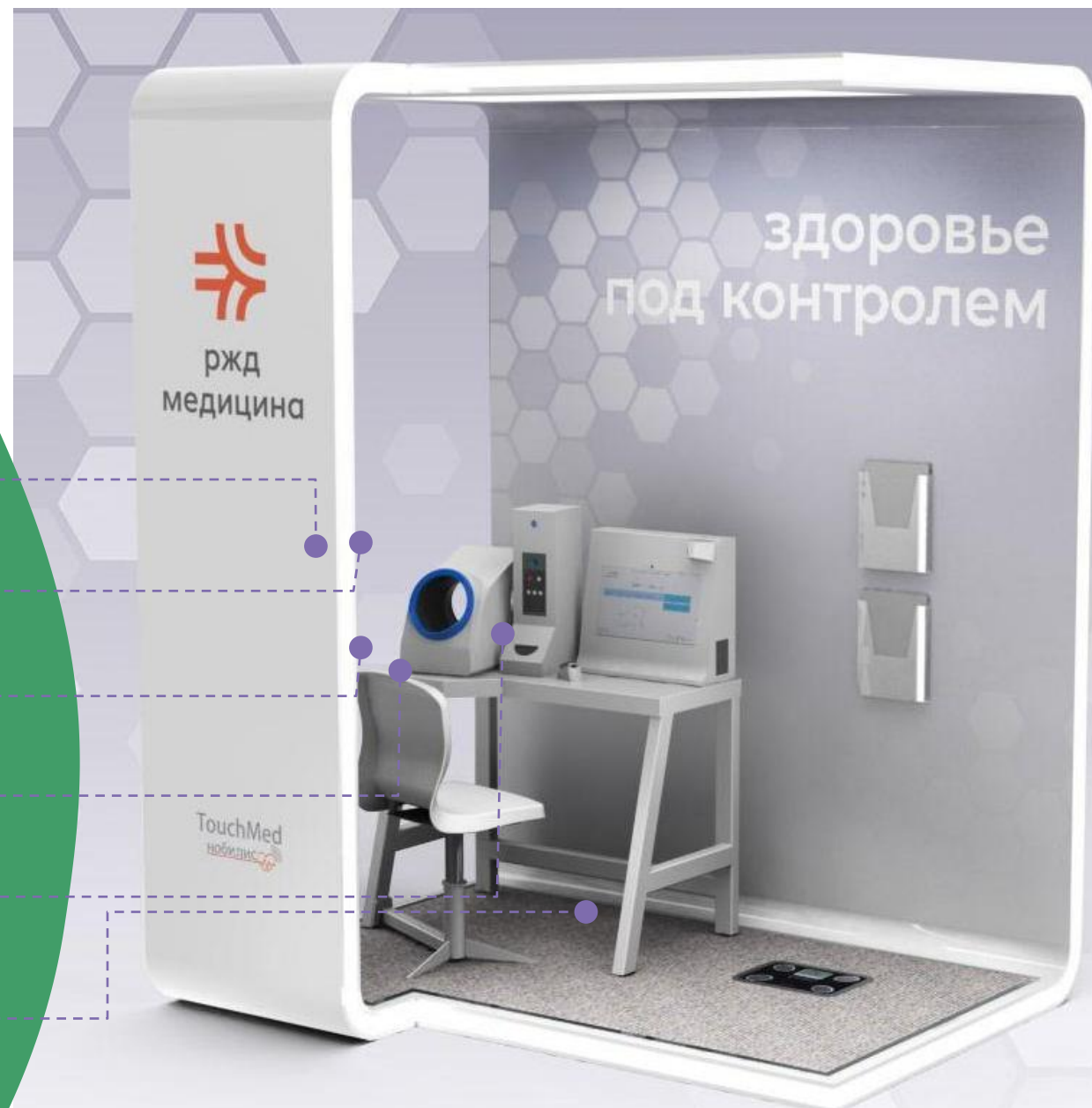
Программно-аппаратный комплекс



Измерение веса с определением состава тела



Современный диагностический комплекс для быстрой проверки состояния организма



Различные **акции**

«Неделя здорового образа жизни»
с 3 по 7 апреля

900
мероприятий

- консультации врачей
- лекции
- спортивные активности
- игра «Квиз! Плиз!»



«Лето здоровья»
на платформе телеграм-канала «ЗОЖ РЖД»

- июнь - психологическое здоровье
- июль - правильное питание
- август - физическая активность и спорту



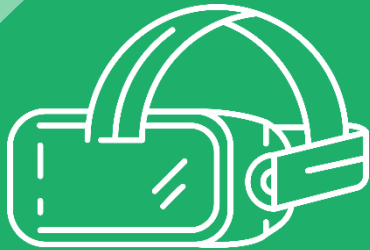
96,8 тыс.
мероприятий

69,0 тыс.
человек охват

Психологическое здоровье



горячая
линия



VR-технологии
и оценка
стресса



лекции и
прямые
эфир



мастер-
классы

Горячая линия психологической помощи



При поддержке Центра экстренной
психологической помощи МЧС России

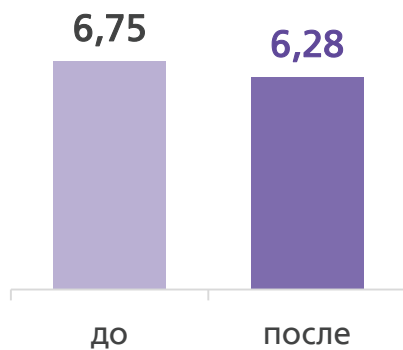
- анонимная
- доступная
- круглосуточная
- конфиденциальная

1,5 тыс. звонков
400 обращений в
чат-бот

VR и стресс

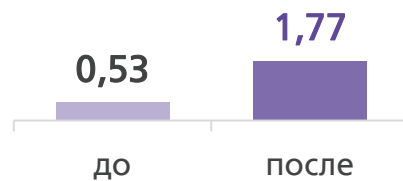
280 работников локомотивных бригад
из группы риска

Уровень
кортизола,
нг/мл



Кортизола гормон стресса

Уровень ДГЭА*,
нг/мл



Дегидроэпиандростерон
помогает организму
адаптироваться к стрессу

Эффективность

68%



Технология может быть рекомендована
в части совершенствования методов
коррекции функционального состояния
работников

Реконцептинг кабинетов психолога

Новый подход к организации психофизиологической помощи



Кабинет профессионального психофизиологического отбора



Комната для диагностики функционального состояния



Две комнаты психофизиологической разгрузки и мобилизации



Комната психолога (для аналитической работы)



Комната ожидания



Спортивные мероприятия



15

спортивных
мероприятий

> 8,8 тыс.участников

200

Дорожных
спортивных
мероприятий

> 15 тыс.участников

1823

Узловых
спортивных
мероприятий

> 128 тыс.участников



На 16 железных дорогах
проведены:

Семейные спортивные фестивали
«Мама, папа, я — спортивная семья»

Фитнес туры: тур выходного дня или
фитнес-отпуск (7-10 дней)

Семейные фестивали «ЛокоЛето» и
«ЛокоЗима»

01 Развитие руководителей, работников и студентов по тематикам общественного здоровья

Проведение мастер-классов в
Корпоративном университете ОАО «РЖД», в
железнодорожных вузах, на форумах и
слетах

02 2 дистанционных курса в Системе дистанционного обучения РЖД

- Культура здорового образа жизни
- Продвижение здорового образа жизни

03 Телеграм-канал «ЗОЖ РЖД»

- полезные советы
- видеолекции
- прямые эфиры с врачами



04 Библиотека лекций

- 15 профилактических лекций
- 11 ведущих врачей



05 Социальные ролики

- психологическое здоровье
- отказ от вредных привычек
- физическая активность
- профилактическая медицина

06 Обучение оказанию первой помощи

- на всех ж.д.
- более 10 тыс. человек

Конкурс детских рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни»

2 тыс.
детских
работ

200
победителей



Настольная игра «Железное здоровье»

Позволяет изучить и отработать навыки по поддержанию здоровья в интерактивной форме



* Донорство крови

ОАО «РЖД» - лидер
корпоративного донорского
движения в России

569

ПОЧЕТНЫХ ДОНОРОВ
СРЕДИ РАБОТНИКОВ

11 тыс.

РАБОТНИКОВ,
СДАВШИХ КРОВЬ

320

АКЦИЙ ПО
ДОНОРСТВУ КРОВИ

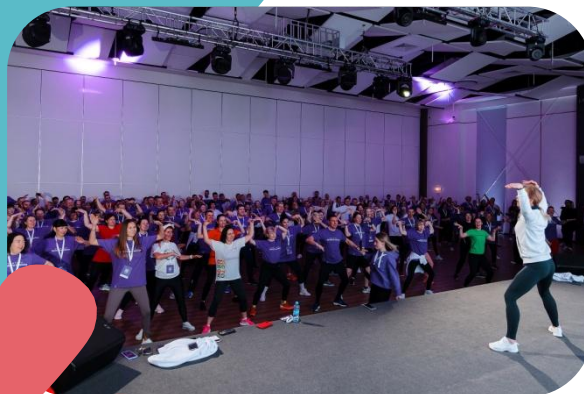
5 т

КРОВИ СОБРАНО



Форум «Территория здорового смысла»

29 января – 1 февраля 2024 г.



Масштабное мероприятие, на котором подведены итоги Года здоровья в компании и обсуждены вопросы корпоративного здравоохранения.

Основные задачи:

- Подведение итогов Года здоровья
- Обсуждение общих практик и тенденций
- Обучение заботе о своем здоровье
- Награждение самых активных

300 участников

Спасибо за внимание!