



ФМБА РОССИИ

Федеральное учреждение здравоохранения «ФМБА России»



ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 85

Женщины в фокусе: здоровье и благополучие на рабочем месте

Бондаренко Наталья Леонидовна

Заместитель председателя СЖР по медико-социальному направлению

Главный внештатный специалист ФМБА России по терапии и общей врачебной практике

Главный врач ФГБУЗ КБ № 85 ФМБА России, к.м.н.



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр экспертизы средств медицинского назначения»



ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №85

ЖЕНЩИНА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ



**Высокая нагрузка
и объем работы**



**Карьерные планы,
репутация,
ответственность**



**Постоянная
необходимость
развития, учеба**



Женское здоровье



**Личная жизнь,
дружба, общение,
хобби**



**Забота о близких
(муж, дети, родители)**



**Работа по
домохозяйству**



**Уход, красота, тонус,
энергия**



**Жизнь в ритме -
«соло»;
«атомизация»
современного
общества**



**Недостаток/
отсутствие личного
пространства,
потребность в отдыхе**



Баланс и гармония



ФМБА РОССИИ

Федеральное учреждение «Федеральный институт биомедицинских исследований»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №86

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЙ

1. Женщина является наиболее активным участником процесса здоровьесбережения, как на уровне семьи, так и в коллективе.
2. Современный мир диктует необходимость дополнительной помощи женщине в реализации практик здоровьесбережения на разных уровнях возможностей влияния (коллектив, семья, общество).
3. Возможностей общества намного больше в решении вопросов здоровьесбережения, чем реализуется сегодня на практике.

Необходимо активное вовлечение общественных организаций, работодателей, медицинских организаций, СМИ и профессиональных сообществ в реализацию здоровьесбережения.



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр экспертизы средств медицинского назначения»



ЦЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Три женских вопроса по теме:

- Какие главные ценности-активаторы моей жизни и работы?
- Живу и работаю ли я добросовестно прямо сейчас?
- Как могу я поставить более высокую планку для себя в будущем?

Личностные:

- Добросовестность
- Верность себе
- Духовная основа
- Принятие биологического возраста
- Инстинкт самосохранения и отсутствие страха
- Признание и уважение
- Самосознание себя как человека
- Воспитание, культура
- Независимость
- Честность
- Исполнительность

- **Жизненные** (здоровье, любовь и отношения, материальные, самореализация)
- **Личностные**
- **Духовные** (способность любить, умение поддерживать, внутренняя гармония, позитивное мировосприятие)
- **Профессиональные**
- **Семейные** (взаимопонимание, семейные традиции, воспитание детей, создание уюта)



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр биомедицинских технологий»



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ» ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ КАЖДОГО»

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

- Формирование здоровых пищевых привычек, внедрение культуры питания в семье, коллективах
- Повседневная физическая активность – как норма
- Отказ от вредных привычек
- Оценка биологического возраста
- Умственная активность
- Психологическая поддержка
- Коррекция метаболизма: витамины, минералы, пищевые волокна, нутрицевтики
- Социальная вовлеченность и информированность

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

- Обучение основам репродуктивного здоровья, подготовка к рождению ребенка
- Обучение сохранению здоровья ребенка
- Консультация/помощь психолога

ЗДОРОВЬЕ РАБОТАЮЩИХ

- Диспансеризация, диспансерное наблюдение и профилактические и периодические медосмотры, в т.ч. на рабочих местах

СТАНДАРТИЗАЦИЯ

ПЕРСОНАЛ	ОСНАЩЕНИЕ
ПОМЕЩЕНИЕ	СЕРТИФИКАЦИЯ

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ЦИФРОВЫЕ СЕРВИСЫ

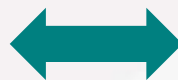
ТЕЛЕМЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

ИНФОРМАЦИОННО- ЭКСПЕРТНАЯ СИСТЕМА

ПЛАТФОРМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ

МОДЕЛЬ РАБОТЫ В ОБЩЕСТВЕ

Формирование и поддержка здорового образа жизни



КОММУНИКАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

- популяционная профилактика и медицинская грамотность



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр биомедицинских генетических исследований»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №86

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Знания (информированность, осознание)
Эмоционально-волевая установка (мотивация, регулярность)
Возможности (финансово-экономические, социальные и др.)

Эпигенетические
влияния

Эпигенетические
влияния

18% Генетические и биологические факторы

82% Внешние факторы

50-55%

- Условия и образ жизни
- Еда, режим питания
- Физическая активность
- Уровень стресса
- Вредные привычки и деструктивное поведение

16-20%

- Макро- и микроэкология
- Природа, климат, естественные различия
- Микронутриенты в почве, воде, воздухе
- Санитарно-эпидемиологическое благополучие
- Производственные вредные факторы

Здравоохранение
11-20%

Здравоохранение



ФМБА РОССИИ
Федеральная научно-образовательная организация



ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР СОВРЕМЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА**

«Человеческий фактор» - физиологическая, эмоционально-волевая (витальная), интеллектуальная (ментальная), духовная составляющие****

«Человеческий фактор» на производстве: базовые характеристики + социальные факторы, профессиональный опыт, рабочая среда, в т.ч. география производства*

- ✓ **Капитал знаний**
- ✓ **Социальный капитал**
- ✓ **Эмоциональный капитал**



✓ **Капитал здоровья - основа для человеческого капитала*****

- Инвестиции в здоровье, его охрану, способствующие сокращению заболеваний и смертности, снижению амортизации (износа) человеческого организма, продлевают трудоспособную жизнь человека и, следовательно, время функционирования человеческого капитала.
- Капитал здоровья является национальным достоянием, ибо он оказывает заметное влияние на производительность общественного труда, а значит, на динамику экономического развития общества.

* ГОСТ Р 58879-2020 «Менеджмент риска. Человеческий фактор»

** Гишкаева Л.Л., Вестник алтайской академии экономики и права №12, 2022

*** Асланов Д.И., Фундаментальные исследования. 2011. № 12

**** Клюев А.В., Человек неизвестное об известном. Контуры челоковедения, 2024



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный институт управления»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

ФОКУС ВНИМАНИЯ К СОСТАВЛЯЮЩИМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА

#цели

#иммерсивность

#фокуснасистеме

**Интеллекту-
альный**

#семья

#ценности

АСПЕКТЫ

**Эмоцио-
нальный**

#мотивация

#результат

#привычки

#омниканальность

#бесшовность

#процессы

#востребованность

#инфлюэнсеры

#идентичность

#опыт

#драйв

#вовлеченность

#успех

**Социаль-
ный**

#осознанность

#латоскрытогопотенциала

#самодостаточность

#разочарование

«В современных условиях особую значимость приобретает социальная составляющая, обусловленная доминированием поколений X и Y. Также наблюдается интеграция социальных элементов в бизнес-модели компаний. При этом особое внимание уделяется развитию цифровых и гибридных форматов, ориентированных на представителей поколения Z.»

Теория поколений — это социологическая концепция, которая описывает ценности, убеждения и поведенческие модели людей разных поколений



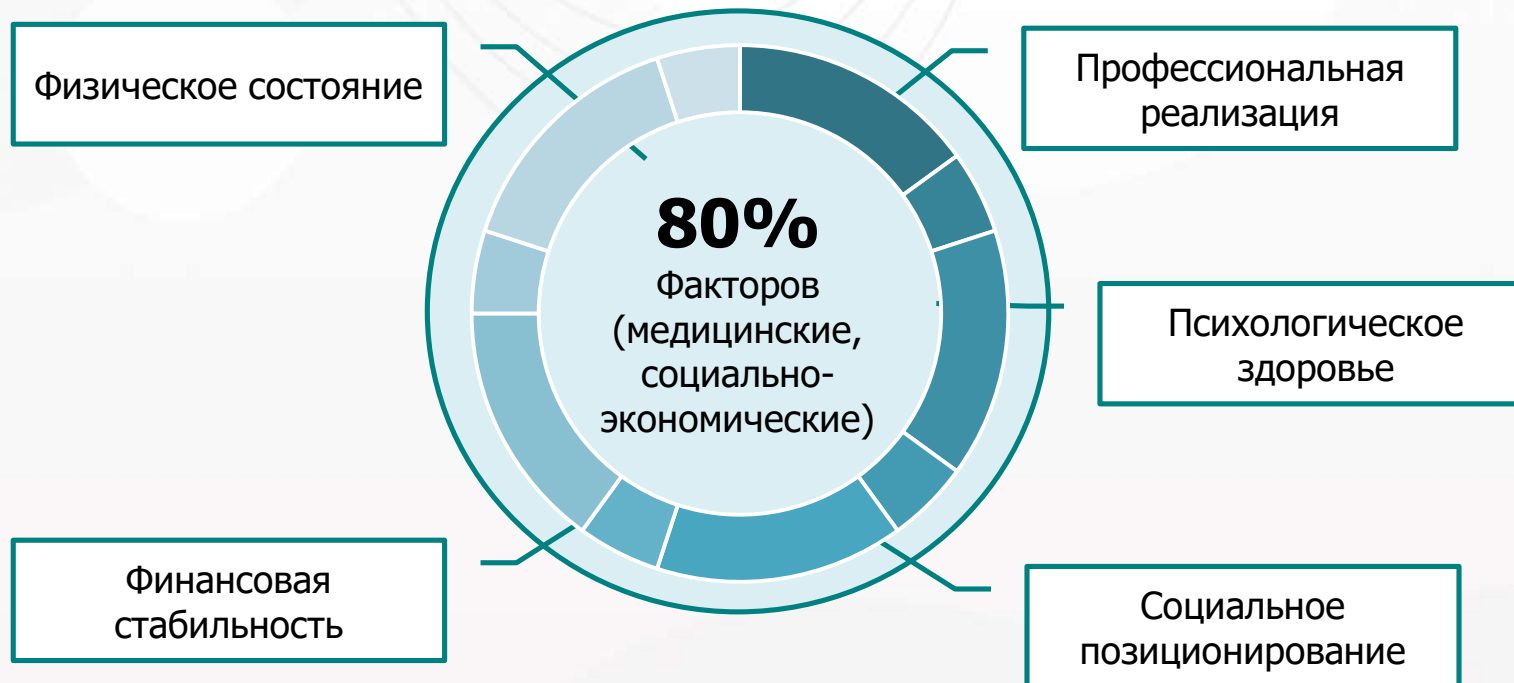
ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр биомедицинских технологий»



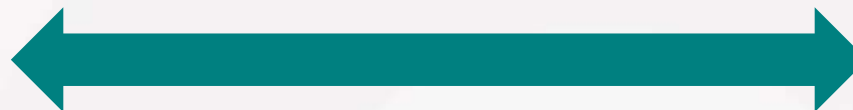
ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №85

ОТВЕТ НА СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ

СОЗДАНИЕ «СРЕДЫ ЗДОРОВЬЯ» И «КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ» НА ПРЕДПРИЯТИИ И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ



**Здоровьесбережение
в коллективе, семье,
обществе**



**Общественное здоровье
и благополучие человека**



ФМБА РОССИИ

Федеральное учреждение здравоохранения



ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №86

СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ: ЗАДАЧИ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

- ✓ Реализация медико-социальной модели взаимодействия работодателей и медицинских организаций, ее эффективность.
- ✓ Включение в данную модель социальных, образовательных, общественно-государственных организаций, органов региональной и местной власти в интересах здоровьесбережения и благополучия работающих, в т.ч. женщин.
- ✓ Популяризация здорового образа жизни, увеличение вовлеченности работающих, в т.ч. женщин, мероприятиями направленными на практическую реализацию здоровьесберегающих технологий.
- ✓ Корпоративный демографический стандарт; вопросы семьи, детей и молодежи.
- ✓ Вопросы женского и мужского здоровья





ФМБА РОССИИ

Федеральное учреждение здравоохранения «ФМБА России»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №85

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Федеральный проект «Стройная здоровая семья» - 2 сезон

Цель:

повышение уровня физического и психологического здоровья в семьях, через обучение основам рационального питания и формирование хороших привычек, а также укрепление семейных ценностей и популяризация здорового образа жизни.



Специалисты в разных областях общественного здоровья - врачи, диетологи, психологи и нутрициологи объединяют усилия, чтобы найти реальные решения проблем избыточного веса и подарить людям возможность проявить «лучшую версию себя» с учетом современных знаний и технологий.



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение здравоохранения



РЕЗУЛЬТАТЫ 2 СЕЗОНА ПРОЕКТА

Получили ценные знания о здоровом питании и образе жизни	93,8%
Нормализовали свой вес	34,4%
Общее количество сброшенных килограммов	более 5 тонн
Улучшили самочувствие и настроение	29,7%
Повысили работоспособность	62,5%
Включили регулярную физическую активность в свою жизнь	40,6%
Наладили сон	35,9%
Отказались от вредных привычек	25%
Расширили круг своего общения	20,3%
Наладили отношения в семье	15,6%

1629
участников

76
уроков

11
специалистов



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр биомедицинских технологий»



ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Предикторы для стратификации рисков

- Безопасность пищевых продуктов
- Жизнь в городе
- Количество моноцитов в крови
- Количество эритроцитов
- Концентрация кальция и калия в сыворотке крови
- Уровень мочевой кислоты и АЛТ
- Уровень гликированного гемоглобина
- Вес, объем талии
- Экология земледелия
- Доступность и качество воды

ТОЧКИ ВЛИЯНИЯ

Организация режима
дня, тайм-менеджмент

Физическая активность

Профилактика
заболеваний

Психологическое
здоровье

Планирование работы

Веллнес

Рациональное питание

«Производственный мир» после 2020 года

- Сегментирование трудовых ресурсов
- Растущее признание телемедицины
- Изменение географии производства
- Потребность в повышении производительности труда
- Миграционные потоки
- Тренд на регионализацию
- Запрос на узкоквалифицированных специалистов
- Эпоха больших данных и искусственного интеллекта
- Прогнозная алгоритмика



ФМБА РОССИИ

Федеральное учреждение «Федеральный центр биомедицинских технологий»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ И СКРИНИНГА

- **Диспансеризация и профилактические медосмотры** в школах, на рабочих местах, по месту жительства.
- **Психологическое сопровождение** – введение в ОМС психологической помощи, открытие Центра когнитивного здоровья ИМНТ ФМБА России.
- **Программы активного долголетия** развитие социальной инфраструктуры, развитие гериатрических направлений медицинской помощи, социальная инфраструктура помощи пожилым и лицам с ограничениями возможностей здоровья.
- **Детское и подростковое здоровье** – проф.осмотры, доступность медицинской помощи, программы ГТО и поощрение активного образа жизни.
- **Территориальные мероприятия** по поддержке здорового образа жизни: фестивали, эстафеты здоровья, марафоны.

Генетические скрининговые тесты:

Современные скрининговые программы позволяют выявить генетические предрасположенности к заболеваниям, таким как рак молочной железы, что позволяет начать профилактическое лечение на ранней стадии.

Микробиота:

Исследования показывают, что микробиота кишечника влияет на множество аспектов здоровья, включая иммунную систему, метаболизм и мозговую деятельность. Включение изучения микробиоты в персонализированные планы лечения и профилактики.

Скрининг рака, меланомы:

Современные методы диагностики для раннего выявления рака кожи, органов репродуктивной сферы и других систем организма



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр биомедицинских технологий»



ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

ТОЧКИ КОНТРОЛЯ В ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

1. Употребление сахара: норма 18 кг/год, **реальность 38-40 кг/год по РФ**
2. Соль, соблюдение нормативов: 4-5 гр/сутки, **реальность 12 гр/сутки по РФ**
3. Физическая активность: пассивная и активная
4. Сон, соблюдение циркадных ритмов: 7-8 часов/ночь,
реальность сна у женщин 4-5 часов/сутки
5. Вино, крепкие алкогольные напитки, сладкие газированные напитки
6. Хлеб или «пшеничные килограммы»
7. Жиры: 7-10 гр/сутки
8. Красное переработанное мясо
9. Включение в рацион рыбы
10. Разговоры за едой или как правильно употреблять пищу
11. Соблюдение водного баланса
12. Отказ от курения
13. Мытье рук, соблюдение гигиены

МИФЫ **ЦЕЛЛЮЛИТ**
О САХАРЕ

МИКРОБИОМ **ЛАКТОЗА**
ГЛЮТЕН

РАЗНООБРАЗИЕ
РАЦИОНА

ХРОНИЧЕСКИЙ **ВИТАМИН Д**
СТРЕСС

ТРЕВОЖНОСТЬ **ЖИТЬ**
БЕЗ СТРАХА
ПЕРЕД ЕДОЙ

ЗАБЛУЖДЕНИЯ

ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ **УБИВАЮЩИЕ НАС**
ЖИР



ФМБА РОССИИ
Федеральное учреждение «Федеральный центр биомедицинских технологий»



НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Женское здоровье зависит от многих факторов, в т.ч. от здоровья репродуктивной системы, наличия неинфекционных заболеваний (болезни сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, остеопороз и др.), влияния на здоровье окружающей среды.

Цель - сохранить **биологический капитал**, поддерживая и восстанавливая здоровье на протяжении всей жизни. Эти задачи решает медицина труда, способствуя улучшению условий труда женщин, повышению доступности медицинских услуг и профилактических программ.

Повышение осведомленности о здоровом образе жизни: информационные материалы (брошюры, плакаты, видеоролики); лекции и школы о здоровом питании, физической активности и других аспектов здорового образа жизни; мастер-классы на предприятиях по обучению «принципу здоровой тарелки», приготовлению здоровой пищи. **Приложить все усилия для формирования здоровых привычек: сделать стимулы хороших привычек очевидными, а стимулы плохих привычек незаметными.**

Поддержка инициатив, разработка инструментов и методов, которые позволяют в рабочих и иных условиях проявлять заботу женщине о своем здоровье.

Масштабирование: обмен опытом с другими медицинскими организациями, предприятиями, регионами; создание сообществ приверженцев здоровому образу жизни в коллективе, по месту жительства, в общественных организациях; включение проекта в стратегии развития предприятий, субъектов РФ, местных муниципалитетов.

Проекты и конкурсы: «Производственная гимнастика для мужчин и женщин», «Магистраль к здоровью», «Здоровое питание – выбор современной женщины», «Территория женского здоровья на предприятии», «Лучшая практика здоровьесбережения для женщин на предприятии».



ФМБА РОССИИ

Федеральное учреждение здравоохранения «ФМБА России»



Приглашаем к сотрудничеству



Бондаренко Наталья Леонидовна

Главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике
ФМБА России,

Главный врач ФГБУЗ КБ №85 ФМБА России, к.м.н.

Заместитель председателя Союза женщин России по медико-социальному
направлению