



РЖД·МЕДИЦИНА ДЛЯ ЖЕНЩИН



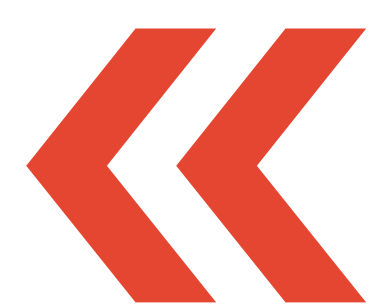
Здоровье женщин

важнейший ресурс ОАО «РЖД»
более 30% сотрудников - женщины



Май 2018

Утвержден План мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха, социальной поддержки и формированию у работниц компании приверженности к ЗОЖ в ОАО «РЖД» на 2018–2020



Этот план в одном тренде с позицией государства и ключевыми направлениями социальной политики, отражёнными в 204-м указе от 7 мая 2018 года



Шаханов Дмитрий Сергеевич
Заместитель генерального директора ОАО «Российские железные дороги»

Координационный совет ОАО «РЖД»

по совершенствованию условий труда, отдыха
и социальной поддержки женщин

Провело исследование:

методом
анкетирования на
16
железных дорогах и в
центральном аппарате
управления

Всего опрошено
9.7 тыс.
сотрудниц
ОАО «РЖД»

методом фокус-групп
проведено
24
фокус-группы

на
8
железных
дорогах

и охватило сотрудниц всех должностных
категорий, от рабочих до руководителей

Результаты опросов, выдержка из статистики:



* часто сверх установленной продолжительности рабочего времени



21%

Каждая пятая из опрошенных женщин испытывает ежедневный стресс на работе



низкая физическая
активность



нерациональное
питание

В целом выявлены:

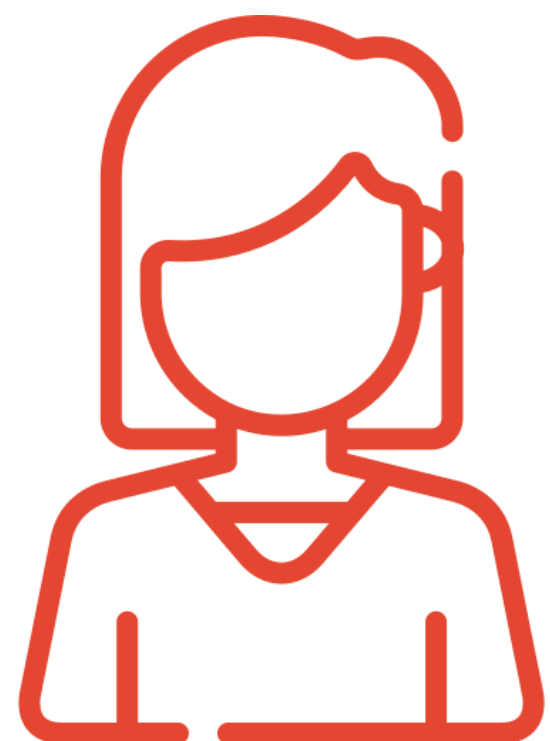


высокие нервно-
психические нагрузки



отсутствие времени
на полноценный отдых и
неумение его организовать

Выводы в ходе опросов:



Наибольшее влияние на образ жизни оказывает уровень нагрузок и режим труда на работе. Возрастающая трудовая нагрузка нередко мешает вести правильный образ жизни, профилактически посещать врачей, уделять достаточное время отдыху и восстановлению сил



48%

Удается придерживаться правильного режима питания

47%

Имеют достаточный уровень физической активности

46%

Соблюдают правильный режим дня, уделяя достаточно времени на отдых и сон

Лишь
26%

Отметили, что регулярно занимаются физкультурой или спортом.

ЗАДАЧА



Задача «РЖД-Медицина»

Создание условий для сохранения здоровья женщин-сотрудниц ОАО «РЖД»

РЕШЕНИЕ



Организация комплексных мероприятий

По повышению уровня знаний, мотивации к ведению здорового образа жизни, навыков сохранения здоровья в современных условиях

По внедрению культуры здорового образа жизни

РЕАЛИЗАЦИЯ



Создание

Школ здоровья на местах в т.ч. выездные по всей сети ОАО «РЖД» для женщин-сотрудниц

Тематических рубрик на Сервисном портале и корпоративных СМИ ОАО «РЖД»



Школы здоровья для женщин ОАО «РЖД»

в разных учреждениях сети РЖД-Медицина по всей России



Созданы:

- Академии женского здоровья
- Академии будущих матерей
- Школы женской красоты
- Школы женского преображения
- Школы здорового питания
- Дистанционные формы школ (лекции, семинары и тренинги)



Участвовали:

- Терапевты
 - Кардиологи
 - Эндокринологи
 - Гинекологи
 - Неврологи
- Сети «РЖД-Медицина»

В рамках школ и академий женского здоровья проводились лекции, семинары, тренинги:

- Тренировались умения и навыки по самоконтролю за состоянием здоровья
- Рассмотрены темы профилактики различных заболеваний, связанных с женским организмом
- Управление стрессом
- Вопросы рационального питания и двигательной активности
- Группы занятий ЛФК и аквааэробикой
- Разработаны примерные программы питания
- Даны практические рекомендации
- Созданы группы поддержки женского здоровья в мессенджерах



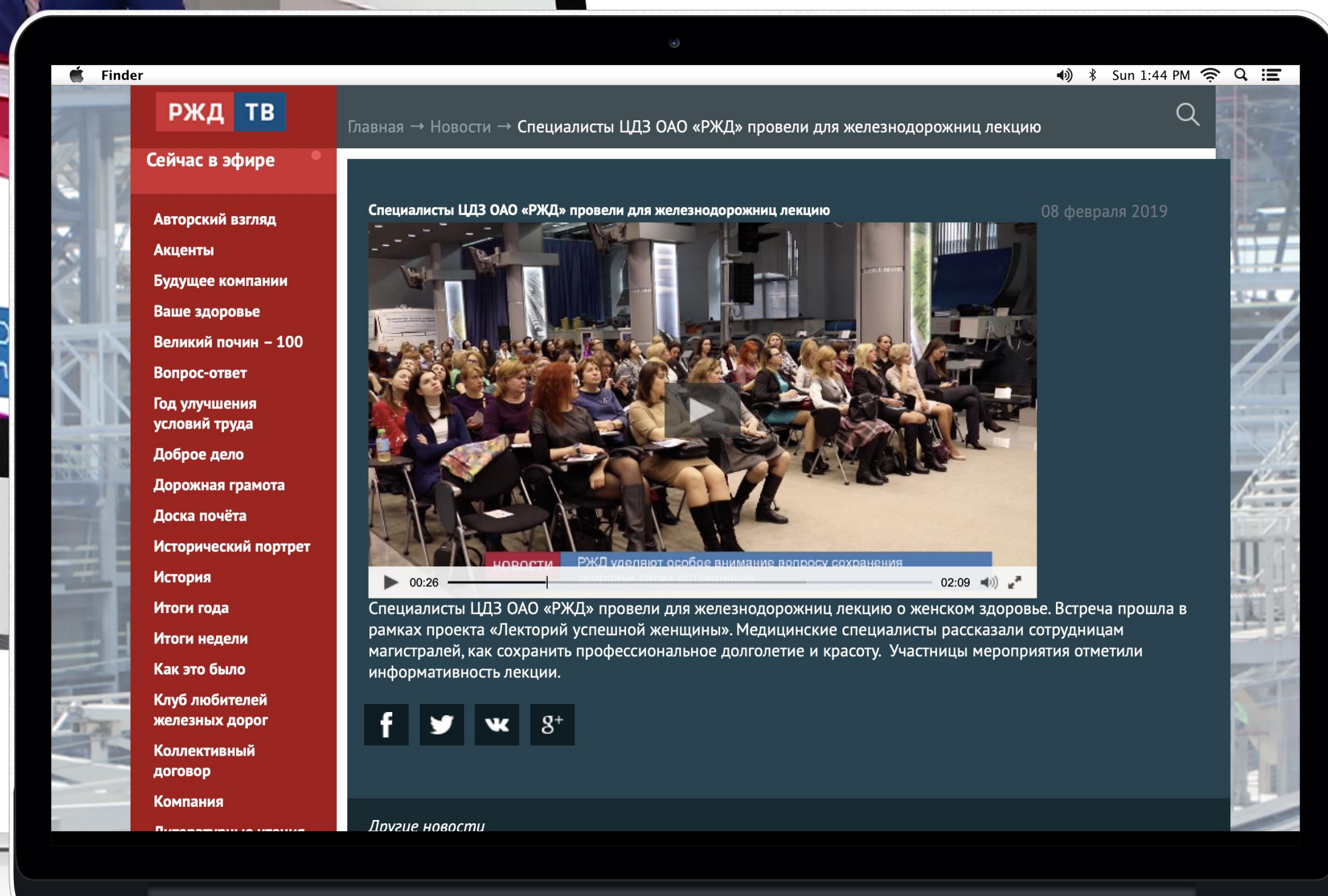
Тематические рубрики на Сервисном портале и корпоративных СМИ

Специалисты ЦДЗ - филиала ОАО «РЖД» провели для железнодорожниц лекцию о женском здоровье. Встреча прошла в рамках проекта «Лекторий успешной женщины».

Медицинские специалисты рассказали сотрудницам магистралей, как сохранить профессиональное долголетие и красоту.

Участницы мероприятия отметили информативность лекции.

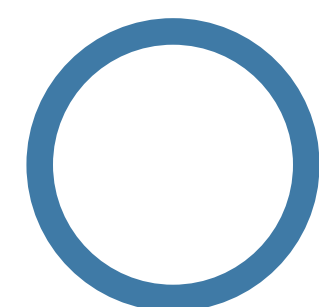
<http://www.rzdtv.ru/2019/02/08/spetsialisty-tsdz-oao-rzhd-proveli-dlya-zheleznodorozhnits-lektsiyu/>



Check up «РЖД-Медицина»

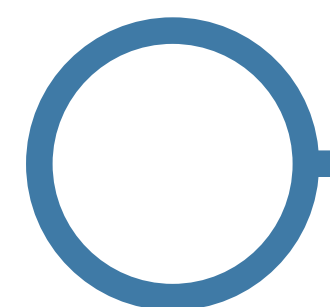
Женский скрининг

Экспресс-обследования для женщин в возрасте от 18 лет.



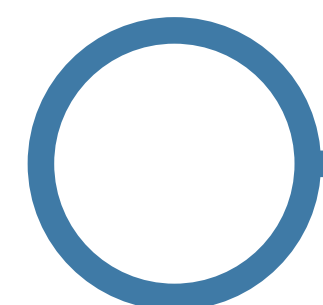
Женский скрининг 40+

Программа для женщин в возрасте от 40 лет. В экспресс-обследование входит: осмотр и консультация гинеколога и маммолога



Ваше здоровье

Программа для женщин в возрасте от 18 лет. В экспресс-обследование включены: осмотр и консультация терапевта, ЭКГ, флюорография, УЗИ почек, брюшной полости и щитовидной железы, расширенный биохимический анализ крови, анализ мочи (возможно сочетание с программой «Женский скрининг 40+»).



Передвижные check up «РЖД-Медицина»

2 передвижных консультативно-диагностических центра (ПКДЦ)

В августе 2018 г. была организована работа ПКДЦ «Академик Федор Углов» на Восточном участке БАМа (на 10 станциях). За данный выезд:

На полигоне Красноярской железной дороги курсировал ПКДЦ «Доктор Войно-Ясенецкий (Св. Лука)». За 2018 год совершено:

337

Женщин обратилось за консультативно-диагностической помощью

57

Женщин – сотрудницы ОАО «РЖД» (17%)

10

Выездов

75

Станций посещено

80

Женщинам проведено маммографическое обследование

4914

Женщина обследовано

145

Женщин – сотрудницы ОАО «РЖД» (3%)





С июня 2018 года
проведено
1000
Школ здоровья по
всей сети
РЖД-Медицина



529
лекций



Во всех учреждениях мероприятия признаны высокоэффективными среди женщин-сотрудниц ОАО «РЖД». Получено множество отзывов и благодарностей в адрес организаторов и врачей сети «РЖД-Медицина»

Будьте здоровы!

