

Поддержание и сохранение здоровья работников ночных смен. Оценка функционального состояния ежедневно.



**Светлана Низовцева,
руководитель группы ПФО, бизнес-тренер
Корпоративного университета «ЕвроСибЭнерго»
nizovceva_su@irkutskenergo.ru
тел. моб: +7 914 010 24 87**

Цели и задачи

Повышение надежности профессиональной деятельности
и сохранение физического и психического здоровья
оперативного персонала

Ежесменный
мониторинг ФС /
прием, отбор

Консультации /
реабилитационные
мероприятия

Обучение



Процесс оценки ФС более 900 человек



Оценка ФС

- Выполняется на рабочем месте.
- В первые 3 часа.
- Персонал обучен, есть инструкция.

Оборудование

- Установлено не далее 150 метров от рабочего места.
- База данные в едином сетевом пространстве.
- Требуется ежемесячного внимания.

Обработка

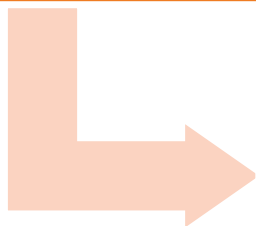
- Анализ данных – психолог.
- Результаты для администрации ежемесячно.
- По запросу – в любой день.

Результаты

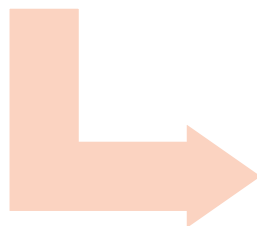
- Сотрудники смотрят самостоятельно.
- Есть инструкция.
- Психолог консультирует в случае нарушений ФС.
- К реабилитации подключены медики филиалов.

Регламентирующие документы

СТП – процесс, условия реализации, ответственные



Регламент в филиалах



ПВТР – пункт о прохождении диагностики в первые 3 часа смены

Показатели функционального состояния



Анализ функционального состояния сердца

ЧСС – частота сердечно-сосудистых сокращений (60-80)

ИН – уровень стресс-индекса (70–350)

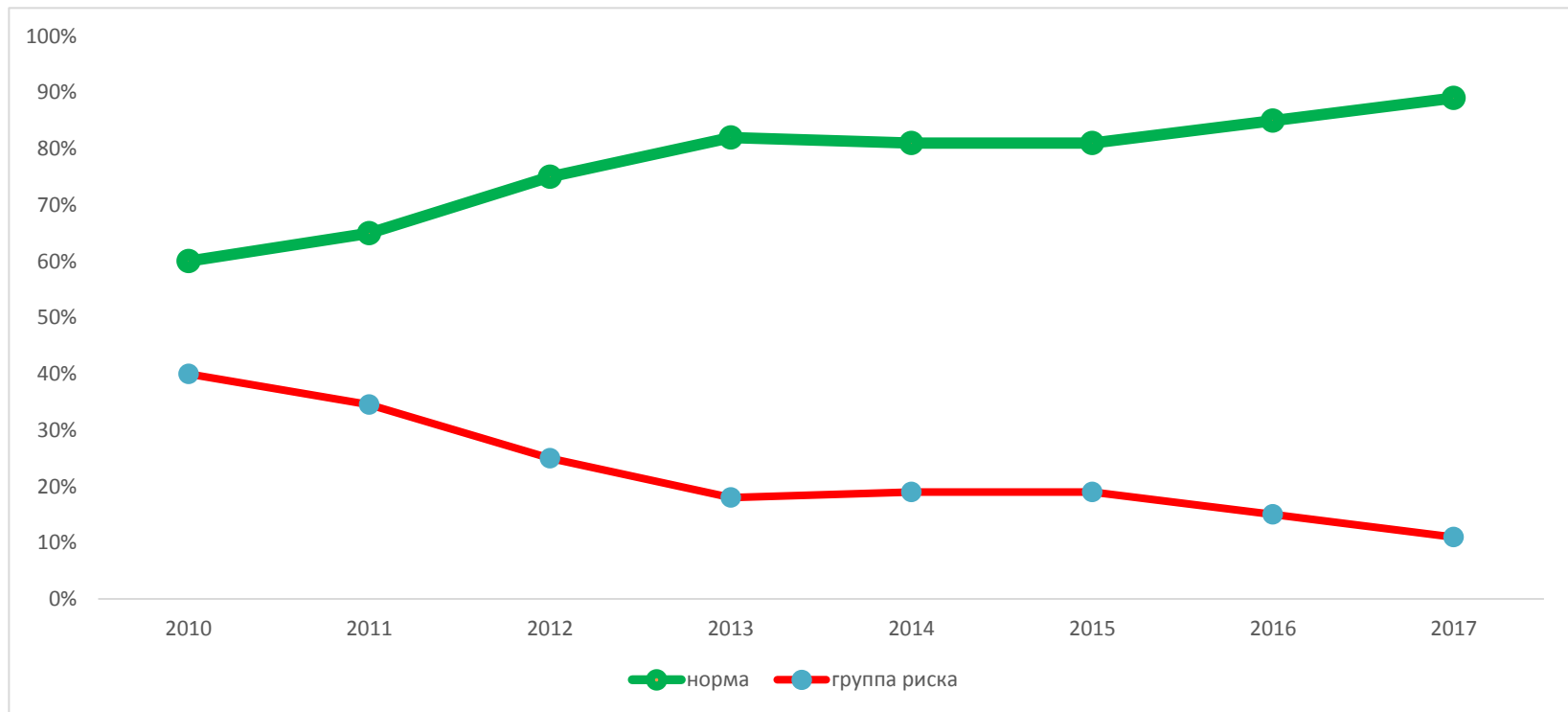
Группы риска

На основании данных мониторинга оперативного персонала за месяц определяются следующие группы риска по ИН:



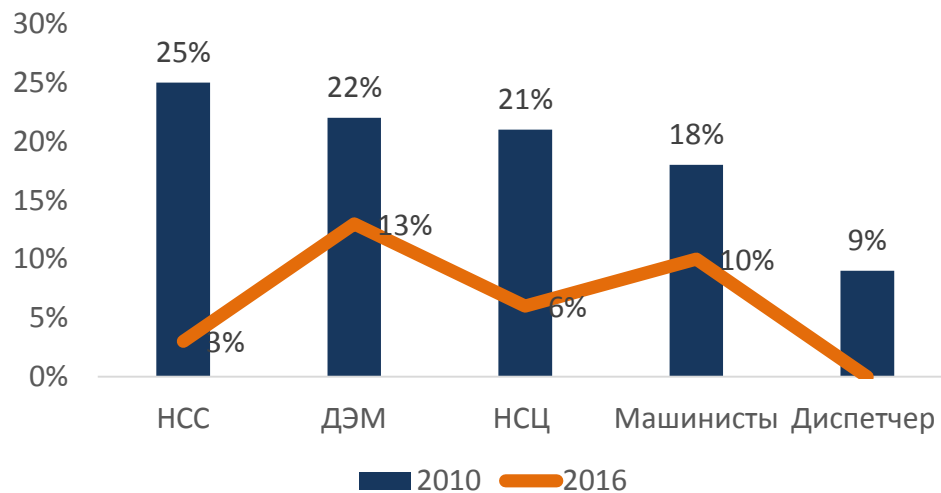
Динамика функционального состояния

- По отношению к 2010 г. риск группа сотрудников снизилась на 28%.
- Статистические данные по ФС сотрудников позволяют минимизировать риски по надежности деятельности персонала, влиять на сохранение здоровья сотрудников.

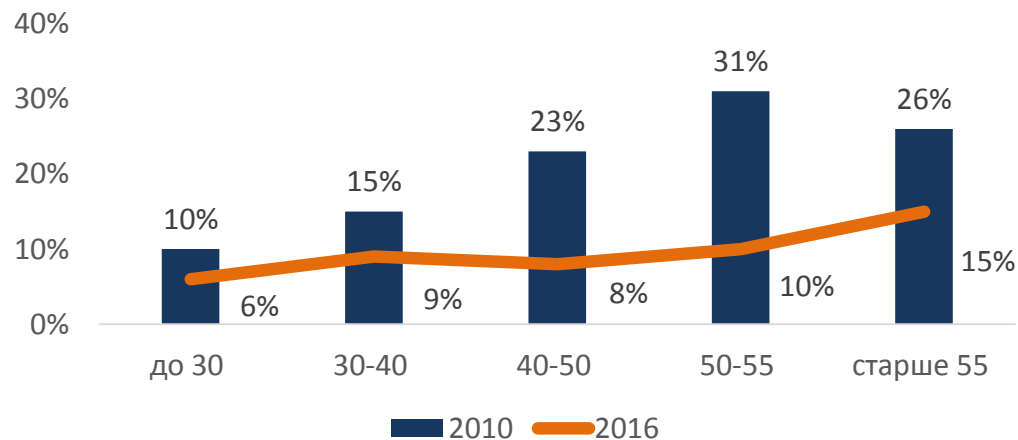


Динамика функционального состояния по должности/возрасту

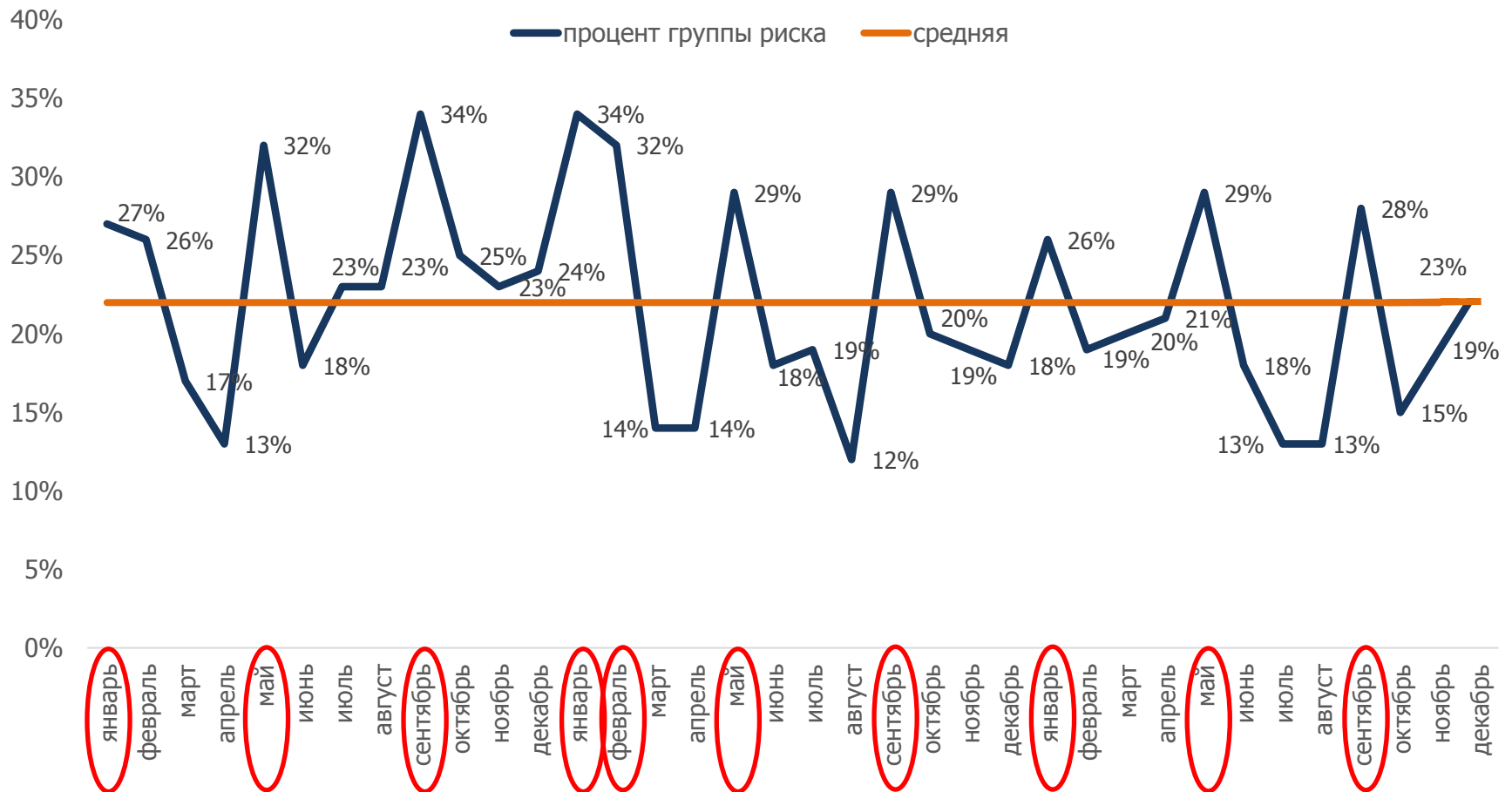
Должность



Возраст



Механизмы влияния посменной работы, в частности, работы в ночное время, на организм работника



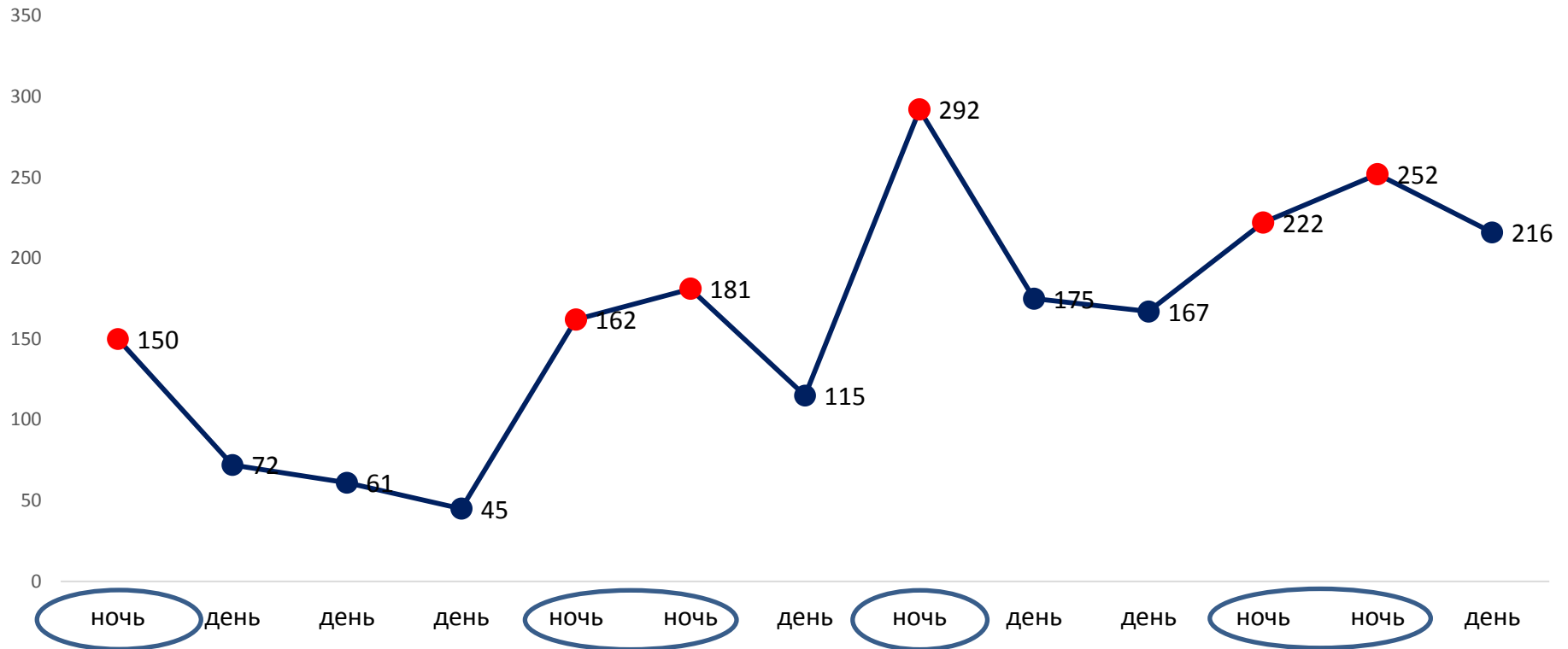
Существуют закономерности снижения ФС в зависимости от месяца. В зависимости от отопительного сезона и нагрузки можно выделить несколько пиковых месяцев: **январь, май, сентябрь**.

Выявление состояний или пред-состояний утомления и оценка психофизиологического статуса работника



Ночная и вторая сдвоенная смена (дневная/ночная) снижает функциональное состояние сотрудников, так как накапливается дефицит сна, напряжение; как следствие это оказывает негативное влияние на надежность деятельности.

Выявление состояний или пред-состояний утомления и оценка психофизиологического статуса работника



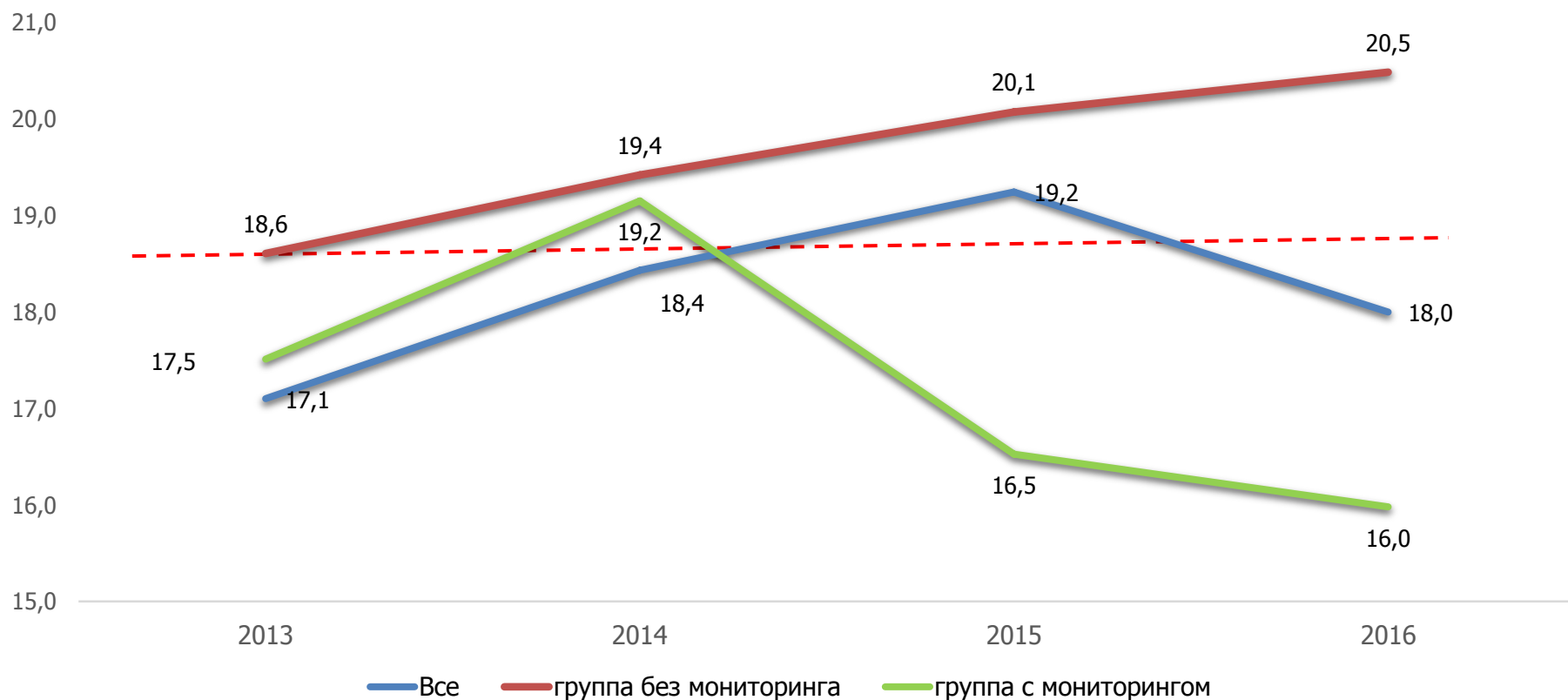
Повышение ИН в течении месяца.

Сотрудник, 38 лет, начальник смены цеха, в среднем по месяцу ФС в норме.

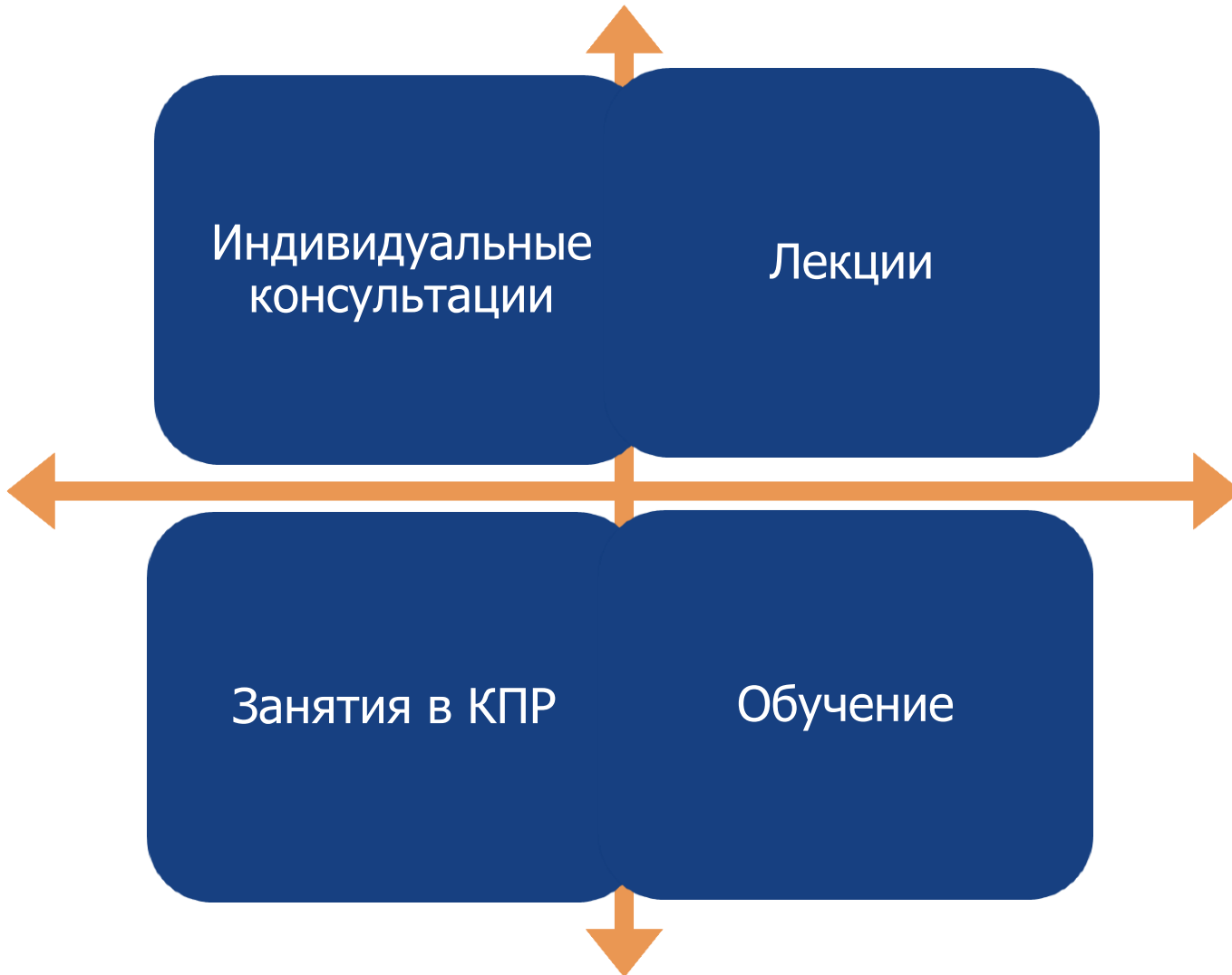
Анализ дней нетрудоспособности общий по системе за 2013-2017 гг.

При общей тенденции увеличения количества дней нетрудоспособности на одного сотрудника группа мониторинга показывает снижение количества таких дней в году.

Ежесменное отслеживание своего состояния сотрудниками приводит к заботе о своем здоровье и, как следствие, к снижению количества Б/Л.



Опыт поддержания и сохранения здоровья работников. Профилактические мероприятия



Опыт поддержания и сохранения здоровья работников



Рабочие места сотрудников оборудованы массажными накидками, очками, тонометрами

Оснащены комнаты психологической разгрузки



Опыт поддержания и сохранения здоровья работников. Лекции

Психологический
фактор
травматизма

Здоровый сон
как здоровый
образ жизни

Бросить курить
можно

Еда без вреда

Физическая
активность

Культура
безопасности

Оперативные
переговоры

Внимание
на работе

Профилактические мероприятия позволили снизить нарушения функционального состояния на 25 %, что позволяет прогнозировать повышение надежности профессиональной деятельности.

Основные выводы

Снижение уровня ФС

- Выделены наиболее неблагоприятные периоды для персонала: январь, февраль, май, сентябрь.
- Вторая сдвоенная смена значительно снижает ФС сотрудников.
- Снижение ФС отмечается у сотрудников в возрасте 50 лет и старше;
- Отмечается значительное снижение функционального состояния сотрудников в ночные смены.

Сохранение здоровья

- Система профилактических мероприятий оказывает влияние на поддержание и сохранение здоровья персонала.