

Приложение 2
к распоряжению Министерства
здравоохранения, семьи и
социального благополучия
Ульяновской области от
«__» _____ 2017г. № _____

Методические рекомендации по формированию
Паспорта «Здоровое предприятие»

Ульяновск, 2017

Сохранение трудового потенциала работающего населения становится одной из приоритетных государственных задач. В этих условиях еще большее значение приобретет медико-профилактическая деятельность, направленная на увеличение трудового долголетия работников.

Охрана здоровья работающих является одной из наиболее важных областей пересечения интересов предприятий - и государства. С одной стороны, предприятиям необходимы здоровые работники, с другой стороны, состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Плохое здоровье работников влечет за собой существенные издержки предприятия: высокие расходы на медицинское страхование или непосредственную оплату медицинской помощи; прямые потери производительности, связанные с пропусками рабочего времени по болезни; косвенные потери продуктивности, обусловленные выходом на работу нездоровых сотрудников (снижение выпуска, брак, травматизм); рост текучести кадров. Кроме того, сотрудник со слабым здоровьем, подверженный частым инфекционным заболеваниям, может негативно влиять на здоровье и производительность других людей, работающих рядом с ним. Таким образом, расходы работодателя на программы охраны здоровья можно рассматривать как инвестиции, которые в перспективе позволят сократить другие издержки, а значит, способны принести позитивную отдачу.

Профиль здоровья предприятия позволяет обмениваться опытом успешных программ на различных предприятиях, корпоративных программ «Здоровье на рабочем месте».

Приоритетными задачами корпоративных программ по охране здоровья являются разработка и осуществление мер эффективной организации профилактики соматических, профессиональных и инфекционных заболеваний работников;

- Проведение медицинских осмотров в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации;

- Организация углубленных медицинских осмотров работников из группы высокого риска, контроль выполнения мероприятий по результатам углубленного медосмотра;

- Разработка мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний. Контроль профессиональных рисков;

- Организация вакцинации (грипп, пневмония) и профилактики инфекционных заболеваний (санитарные аудиты, санпросветработа);

- Комплексные меры по ограничению потребления табака и алкоголя;

- Оптимизация питания сотрудников;

- Повышение-уровня физической активности сотрудников.

Реализация программ выгодна как работникам, так и работодателям и обществу в целом за счет изменения поведения и образа жизни работников (отказ от курения и алкоголя, правильное питание, физическая активность, борьба со стрессом и т.д.). Такие программы рассматриваются как инвестиции в человеческий капитал.

Программы укрепления здоровья на рабочем месте дают преимущества для всех участников - работников, работодателей и государства в целом, такие программы могут охватывать большие группы населения - это не только сами работники, но и члены их семей, а также зачастую друзья и соседи за счет действия «эффекта окружения».

Сегодня многие российские работодатели, как и их зарубежные коллеги, предоставляют работникам такие формы неденежного вознаграждения, как полис добровольного медицинского страхования, возможность посещать бесплатные спортивные занятия, частично или полностью оплаченные компанией путевки на отдых и лечение, содействие в направлении работников в медицинские организации на мероприятия по диспансеризации отдельных групп взрослого населения, льготное питание в собственной столовой и т.п. Фактически речь идет об инвестициях в здоровье работника.

Наиболее популярными среди работодателей направлениями деятельности по поддержанию здоровья работников оказались: проведение профилактических

мероприятий (60,7%), оплата медицинской и лекарственной помощи (37,1%), а также проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни (31,6%). Среди услуг, предоставляемых работникам предприятий, наиболее популярны ежегодная диспансеризация, вакцинация и горячее питание. Однако, что значительная часть работодателей не вкладывает никаких средств в охрану и поддержание здоровья работников.

Паспорт «Здоровое предприятие» - это документ, в котором содержится информация, связанная с факторами, влияющими на состояние здоровья сотрудников, и тех мерах, которые принимаются администрацией предприятия для сохранения и укрепления здоровья сотрудников, улучшения качества жизни в условиях производства. Профиль «Здоровое предприятие» позволяет обмениваться опытом в области укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни в условиях производства и содержит данные о результатах медицинского осмотра сотрудников, факторах риска влияющих на здоровье сотрудников и другую информацию.

Для создания паспорт «Здоровое предприятие» должна быть создана рабочая группа из числа специалистов отдела кадров, профсоюзной организации, специалистов охраны труда, медицинских работников, администрации предприятия, активных представителей предприятия. На заседании рабочей группы определяется примерная схема профиля, назначаются ответственные лица по каждому разделу, определяются сроки формирования материала.

Паспорт «Здоровое предприятие» должен содержать следующую информацию.

В первом разделе « Описание предприятия» необходимо представить описание предприятия, общую численность работников предприятия, в том числе женщин, работников в возрасте до 18 лет, число работников организации (предприятия), занятых на тяжёлых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, количество рабочих мест, на которых проведена специальная оценка условий труда, наличие коллективного договора и отражение в нем мер стимулирующих ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья;

1.1 Число работников организации (предприятия), цеха:

В данном пункте необходимо указать общую численность работников предприятия, в том числе женщин, работников в возрасте до 18 лет.

1.2 Число работников организации (предприятия), занятых на тяжёлых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда:

В данном пункте необходимо указать общую численность работников предприятия, в том числе женщин, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда.

1.3 Количество рабочих мест, прошедших специальную оценку условий труда и количество рабочих мест, не прошедших специальную оценку условий труда:

С 1 января 2014 года вступил в силу федеральный закон от 28 декабря 2013 года № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда», который заменил процедуру проведения аттестации рабочих мест на специальную оценку рабочих мест по условиям труда. В соответствии с федеральным законом работодатель обязан не реже чем один раз в пять лет организовать и финансировать проведение специальной оценки условий труда.

При заполнении пункта 4. паспорта «Здоровое предприятие» учитываются данные таблицы 1 раздела V отчёта о проведении специальной оценки условий труда, утверждённого приказом Минтруда России от 24.01.2014 № 33н «Об утверждении методики проведения специальной оценки условий труда, классификатора вредных и (или) опасных производственных факторов, формы отчёта о проведении специальной оценки условий труда и инструкции по её заполнению».

В паспорте указывается количество рабочих мест, на которых проведена специальная оценка условий труда, указывается количество рабочих мест, распределённое по классам (подклассам) условий труда.

1.4. Наличие на предприятии комплексной программы оздоровления сотрудников:

В данном пункте необходимо указать наличие коллективного договора и отражение в нем мер стимулирующих ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья;

1.5 Наличие защиты персональных данных работников предприятия при проведении оздоровительной и профилактической работы, а также в случае производственного травматизма.

1.6. Обеспечение работников, выполняющих работы с вредными и опасными производственными факторами СИЗ.

2. Во втором разделе «Оценка состояния здоровья сотрудников, раннее выявление начальных признаков профессиональных заболеваний» необходимо описать результаты профилактических медицинских осмотров сотрудников, распределение по группам здоровья, комплекс мер, принятых по результатам проведения медицинского осмотра и направленных на профилактику заболеваний.

2.1 Число работников, занятых на работах, при выполнении которых обязательно проведение периодических медицинских осмотров (обследований):

В данном пункте необходимо указать численность работников, занятых на работах, при выполнении которых обязательно проведение периодических медицинских осмотров (обследований) в целях охраны здоровья населения, общую численность работников, в том числе женщин, работников в возрасте до 18 лет,

2.2. Число работников, подлежащих периодическому медицинскому осмотру в соответствии с пунктом 37 приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 302н от 12 апреля 2011 года «Об утверждении перечней вредных и опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры и порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» один раз в пять лет на базе специализированного учреждения ГУЗ «УОКМЦ ОПЛПРВ и ПП».

В данном пункте необходимо указать численность работников, подлежащих периодическому медицинскому осмотру, в том числе женщин.

2.3 Число работников, прошедших периодический медицинский осмотр в текущем году:

При заполнении данного пункта паспорта «Здоровое предприятие» учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров. В данном пункте необходимо указать численность работников, прошедших периодический медицинский осмотр, в том числе женщин, работников в возрасте до 18 лет, работников,

2.4 % охвата работников периодическим медицинским осмотром:

При заполнении пункта 6 паспорта «Здоровое предприятие» учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров. В данном пункте необходимо указать процент охвата работников периодическим медицинским осмотром

2.5 Заключение по результатам данного периодического медицинского осмотра за текущий год:

При заполнении пункта 2.5 паспорта «Здоровое предприятие» учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров.

В данном пункте необходимо указать численность работников, в том числе женщин, -не имеющие противопоказания к работе с вредными и (или) опасными веществами и производственными факторами, к видам работ

- имеющих временные медицинские противопоказания к работе;
- имеющих постоянные медицинские противопоказания к работе;

- нуждающихся в проведении дополнительного обследования;
- нуждающихся в обследовании в центре профпатологии,
- нуждающихся в амбулаторном обследовании и лечении,
- нуждающихся в стационарном обследовании и лечении.
- нуждающихся в санаторно-курортном лечении;
- нуждающихся в диспансерном наблюдении.

2.6 Список лиц с установленным предварительным диагнозом профессионального заболевания:

При заполнении пункта 2.6 паспорта «Здоровое предприятие» учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров.

В данном пункте необходимо указать список лиц с установленным предварительным диагнозом профессионального заболевания с указанием пола, даты рождения; структурного подразделения (при наличии), профессии (должности), вредных и (или) опасных производственных факторов и работ;

2.7 Список лиц с установленным заключительным диагнозом профессионального заболевания:

При заполнении пункта 2.7. паспорта «Здоровое предприятие» учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров.

В данном пункте необходимо указать список лиц с установленным предварительным диагнозом профессионального заболевания с указанием пола, даты рождения; структурного подразделения (при наличии), профессии (должности),

2.8 Выявлено впервые в жизни хронических соматических заболеваний:

При заполнении пункта 2.8 паспорта «Здоровое предприятие» учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров.

В данном пункте необходимо указать перечень впервые установленных хронических соматических заболеваний с указанием класса заболеваний по МКБ-10;

3. В третьем разделе «Профилактические мероприятия и оздоровление» необходимо указать наличие медицинского кабинета, какая медицинская организация курирует состояние здоровья сотрудников, описать взаимодействие с медицинской организацией.

Паспорт «Здоровое предприятие» должен содержать информацию о выявленных факторов риска работников, прежде всего поведенческих, таких как курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и низкая физическая активность.

Меры профилактики стрессовых состояний предусматривают внедрение рациональных режимов труда и отдыха, комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий для предупреждения воздействия стресс-факторов на организм работающих с учетом специфики трудового процесса. В этом разделе необходимо описать наличие комнат отдыха для сотрудников на предприятии (организации), комнаты психологической разгрузки, фитобары и др.

3.1 Наличие медицинского работника (кабинета медицинской профилактики, здравпункта) на предприятии.

Необходимо указать наличие медицинского работника, кабинета медицинской профилактики, здравпункта на предприятии. Если отсутствует, то указать какая медицинская организация курирует состояние здоровья сотрудников.

3.2. Функции здравпункта по диспансерному наблюдению, по профилактике профессиональных заболеваний, охране здоровья работников предприятия и пр.:

Функциями здравпункта являются в т.ч.:

– участие в подготовке списков контингентов и поименных списков работников, направляемых для прохождения диспансеризации, обязательного предварительного и периодического медицинских осмотров;

– участие в контроле своевременного прохождения работниками диспансеризации, предварительного и периодического медицинских осмотров;

– проведение мероприятий по предупреждению и снижению заболеваемости с временной утратой трудоспособности, травматизма, профессиональных заболеваний и профессиональных отравлений, улучшению санитарно-гигиенических условий труда работников организации;

– участие в разработке и проведении комплекса профилактических и оздоровительных мероприятий, в том числе осуществлении контроля за выполнением рекомендаций по результатам диспансеризации, предварительных и периодических медицинских осмотров работников организации.

Написать, что из вышеперечисленного проводится на предприятии.

3.3. Организация и проведения обучения работников оказанию первой помощи пострадавшим на производстве. Наличие в организации аптечек для оказания первой помощи работникам».

Порядок и форма обучения по оказанию первой помощи пострадавшим определяется работодателем самостоятельно.

Работодатель может отправить своих работников на обучение в специализированную организацию, имеющую соответствующую лицензию (аккредитацию).

Либо обучать работников внутри организации. Для этого работодателю необходимо обеспечить разработку Программы, порядка и сроков проведения обучения работников оказанию первой помощи с учётом специфики трудовой деятельности работников. Программа обучения оказанию первой помощи должна соответствовать требованиям ст. 212 ТК РФ и приказа Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи». Минтруд России в письме от 26 августа 2015 г. № 15-2/ООГ-4636 разъясняет, что обучать работников рабочих профессий должен человек со специальной подготовкой. Лучше всего привлекать к обучению профессиональных инструкторов.

В соответствии со статьёй 223 Трудового кодекса Российской Федерации работодателям организуются посты для оказания первой помощи, укомплектованные аптечками для оказания первой помощи.

С 01 января 2012 аптечки должны соответствовать требованиям приказа Приказ Минздравсоцразвития России от 05.03.2011 № 169н «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой помощи работникам».

Травматизм на производстве возникает тогда, когда сотрудник не соблюдает правила охраны труда. Оказание первой помощи пострадавшим на производстве представляет собой комплекс срочных мероприятий, которые должны быть направлены на:

- прекращение действия травмирующего фактора;
- улучшение состояния пострадавшего;
- устранение угрозы жизни потерпевшему работнику;
- подготовку потерпевшего к транспортировке в мед центр;
- транспортировка в лечебное учреждение.

Доврачебная помощь заключается в выполнении простейших медицинских действий, которые выполняются в кратчайший срок на месте происшествия. Ее обычно оказывают сотрудники, которые оказались в момент несчастного случая рядом. Персонал производства должен знать правила оказания первой помощи при травматизме, владеть основными приемами оказания первой помощи.

Обучение, проверка на практике навыков оказания первой помощи пострадавшему на производстве является обязанностью работодателя. Присутствие обученного персонала на каждой рабочей смене также считается обязательным условием.

Все сотрудники предприятия должны быть обязательно ознакомлены с инструкцией по организации доврачебной помощи при травмах на производстве. Инструкция должна содержать алгоритм организации действий при каждом конкретном случае травматизма.

Описать как вышеперечисленное в этом пункте организовано на предприятии.

3.4. Проводится ли вакцинация работников предприятия.

Указать количество сотрудников, подлежащих и прошедших вакцинацию в текущем году:

- грипп,
- гепатит В
- дифтерия и столбняк
- корь
- краснуха
- сибирская язва
- брюшной тиф
- гепатит А
- клещевой энцефалит

3.5 Взаимодействие с Центрами здоровья

Функциями Центра здоровья являются:

- Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;
- Групповая и индивидуальная пропаганда здорового образа жизни, профилактика возникновения и развития факторов риска различных заболеваний (курение, алкоголь, гиподинамия и др.) и формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей и близких;
- Формирование у населения принципов «ответственного родительства»;
- Обучение граждан, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;
- Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей;
- Динамическое наблюдение за пациентами группы риска развития неинфекционных заболеваний;
- Оценка функциональных и адаптивных резервов организма с учетом возрастных особенностей, прогноз состояния здоровья;
- Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;
- Разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, в том числе с учетом физиологических особенностей детского возраста;
- Осуществление мониторинга реализации мероприятий по формированию здорового образа жизни, факторов риска развития заболеваний.

Указать по каким из перечисленных в этом пункте вопросам осуществляется взаимодействие с территориальным Центром здоровья.

3.6. Наличие на предприятии методики (анкетирования) самооценки здоровья сотрудников:

Указать названия методик (анкетирования, тестирования) для самооценки здоровья сотрудников, а также итоговый результат по использованным методикам (общее количество участников, сводные данные анкетирования или тестирования в процентном соотношении).

Для проведения самооценки здоровья сотрудникам предприятия могут быть предложены шкалы-опросники. Они используются в качестве скринингового инструмента для выявления у человека того или иного заболевания. Вопросники содержат несколько пунктов, каждому из которых соответствует варианты ответов, отражающих

степень нарастания симптоматики.

Бланк шкалы выдается для самостоятельного заполнения испытуемому и сопровождается инструкцией. Определить уровень риска и вероятность того или иного заболевания сотрудник может сам.

Шкала-опросник для определения уровня риска и вероятности развития сахарного диабета 2 типа (приложение №1)

Шкала тревоги и депрессии (приложение №2)

3.7 Количество сотрудников предприятия, прошедших профилактические курсы лечения

Отразить общее количество сотрудников, прошедших реабилитацию и санаторно-курортное лечение.

Реабилитация — это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Санаторно-курортное лечение — это медицинская помощь, осуществляемая в профилактических, лечебных и реабилитационных целях на основе использования природных лечебных факторов в условиях пребывания на курорте, в лечебно-оздоровительной местности, в санаторно-курортных организациях.

3.8 Результаты выполнения оздоровительных мероприятий:

Результаты выполнения оздоровления сотрудников занести в таблицу в абсолютных и относительных показателях.

3.9 Наличие на предприятии средств пропаганды здорового образа жизни и СМИ:

Медицинская профилактика как вид деятельности делится на санитарное просвещение (чтение лекций, проведение бесед, пропаганда в средствах массовой информации) и оказание профилактических медицинских услуг (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров).

В настоящее время при разработке стратегии в области охраны здоровья и безопасности на рабочем месте, а также профилактики неинфекционных заболеваний среди работников необходимо использовать все средства, в том числе и средства массовой информации.

Средства массовой информации в пропаганде здорового образа жизни должны:

- убедительно показывать значение физической культуры и спорта, профилактики неинфекционных заболеваний, продления активного долголетия, борьбы с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями;
- способствовать повышению у людей интереса к физическому совершенствованию и формированию у них понимания необходимости здорового образа жизни.

Средства массовой информации играют важную роль при пропаганде здорового образа жизни еще и потому, что они позволяют использовать разные методы пропаганды: устный, печатный, наглядный и комбинированный.

Метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает в себя лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины. Лекции, беседы можно транслировать по радио во время производственного процесса.

Метод печатной пропаганды не уступает устному по эффективности, так как позволяет охватить большое количество работников. Он включает в себя статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п. Статьи профилактической направленности в корпоративных изданиях способствуют формированию приверженности к здоровому образу жизни среди работников предприятия. Они имеют свои достоинства и преимущества: большой тираж печатной продукции, следовательно, большой охват аудитории, доступность (работники получают её обычно за счет средств профсоюза), возможность неоднократного прочтения, что способствует лучшему усвоению материала, точность изложения.

Наглядный и комбинаторный методы пропаганды используются при создании

роликов профилактической направленности на телевидении.

В последнее время все больше возрастает роль электронных СМИ при пропаганде здорового образа жизни. Во-первых, электронные СМИ совмещают в себе все методы пропаганды: и устный, и печатный, и наглядный. Во-вторых, они позволяют охватывать максимально большую аудиторию, следовательно, с большей вероятностью достигать поставленных целей.

Предоставление информации – одна из стратегий по формированию здорового образа жизни среди работников предприятия. Ее эффективность напрямую связана с уровнем развития средств массовой информации, а также со степенью их задействованности в достижении поставленных целей. Использование возможностей печатных и электронных СМИ, а также радио и телевидения позволяет формировать понимания необходимости ведения здорового образа жизни.

Отразить все используемые на предприятии средства для пропаганды здорового образа жизни.

3.10 Наличие на предприятии физкультурно-оздоровительных программ.

Если на предприятии разработаны и реализуются физкультурно-оздоровительные программы, необходимо описать эти программы, ожидаемые и достигнутые результаты.

3.11 Наличие на предприятии школ здоровья («школа сахарного диабета», «школа артериальной гипертензии», школа «Мать и дитя» и т.п.):

Школа здоровья — это организационная форма группового профилактического консультирования, гигиенического обучения и воспитания целевых групп работников предприятия по приоритетным для данной группы проблемам укрепления и сохранения здоровья. Для проведения школ здоровья необходимо привлекать профильных специалистов территориальных лечебных учреждений.

Написать какие «школы здоровья» есть на предприятии, какие группы работников являются участниками, количество, достигнутые результаты.

3.12 Наличие у предприятия:

- санаторий _____
- профилакторий _____
- домов отдыха _____
- турбаз _____

Перечислить имеющиеся у предприятия объекты оздоровления и профилактического лечения работников предприятия.

3.13 Приобретение путёвок для сотрудников и их членов семей, ветеранов предприятия

Написать сколько путевок для сотрудников и членов их семей, ветеранов предприятия было приобретено. Какой процент это составило от общего числа работающих.

3.14 Организация питания сотрудников на предприятии

В данном пункте приводится описание условий для здорового питания сотрудников: наличие столовых, кафе, создание условий для приема пищи и безопасного питания.

В области создания условий для здорового питания необходимо предусмотреть в условиях столовых, кафе предприятия рецептуры и технологии производства пищевых продуктов, отвечающих принципам здорового питания по следующим основным направлениям: обогащение пищевых продуктов (пищевые волокна, витамины, макро- и микроэлементы, в том числе йод, железо кальций); пищевые продукты сниженной калорийности, со сниженным содержанием жиров (в первую очередь жиров животного происхождения), простых Сахаров, соли; диетические (лечебные и профилактические) продукты.

4. В четвертом разделе «Система комплексного страхования сотрудников предприятия»

4.1 Взаимодействие с отделами ОМС и ДМС страховых компаний:

4.2. Наличие на предприятии система комплексного страхования по ДМС:

Указать и описать наличие на предприятии система комплексного страхования по ДМС.

Вопросник для определения уровня риска и вероятности развития сахарного диабета
Инструкция: ответьте на все 8 вопросов. Для каждого вопроса выберите 1 правильный ответ и отметьте его. Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы.

Используйте Ваш суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета или предиабета.

1. Возраст

- До 45 лет - 0 баллов
- 45 – 54 года - 2 балла
- 55-64 года - 3 балла
- старше 65 лет - 4 балла

2. Индекс массы тела

(Вес _____ кг) : (рост _____ м)² = _____ кг/м²

- Менее 25 кг/м² - 0 баллов
- 25-30 кг/м² - 1 балл
- Более 30 кг/м² - 3 балла

3. Окружность талии

Мужчины

- Меньше, чем 94см - 0 баллов
- 94-102см - 3 балла
- Больше 102см - 4 балла

Женщины

- Меньше, чем 80см - 0 баллов
- 80-88 см - 3 балла
- Больше 88 см - 4 балла

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

- Каждый день - 0 баллов
- Не каждый день - 1 балл

5. Делаете ли Вы физические упражнения (включая ходьбу в среднем темпе) по 30 минут каждый день, не менее 3 часов в течение недели?

- Да - 0 баллов
- Нет - 2 балла

6. Принимали ли Вы когда-либо лекарства для снижения артериального давления в регулярном режиме?

- Нет - 0 баллов
- Да - 2 балла

7. Был ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (на проф. осмотрах, во время болезни или беременности)?

- Нет 0 баллов
- Да 5 баллов

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

- Нет - 0 баллов
- Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры - 2 балла
- Да: родители, брат/сестра, собственный ребенок - 5 баллов

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Общее количество баллов _____

Ваш риск развития сахарного диабета в течение 10 лет составил:

Общее количество баллов	Уровень риска СД 2 типа	Вероятность развития СД 2 типа
Менее 7	Низкий риск	1 из 100 или 1%
7 - 11	Слегка повышен	1 из 25 или 4%
12 – 14	Умеренный	1 из 6 или 17%
15 – 20	Высокий	1 из 3 или 33%
Более 20	Очень высокий	1 из 2 или 50%

Если Вы набрали менее 12 баллов, у Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать здоровый образ жизни.

Если Вы набрали 12-14 баллов, у вас возможен предиабет. Вы должны поинтересоваться у вашего врача об изменении образа жизни.

Если Вы набрали 15 – 20 баллов, у вас возможен предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам желательно проверить свой уровень глюкозы (сахара) крови. Вы должны изменить свой образ жизни, а возможно Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы в крови.

Если вы набрали более 20 баллов, по всей вероятности у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить и контролировать свой уровень глюкозы (сахара) крови. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы в крови.

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)

Каждому утверждению соответствует 4 варианта ответа.

Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)	Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)
<p>1. Я испытываю напряжение, мне не по себе 3 - всё время 2 - часто 1 - время от времени, иногда 0 - совсем не испытываю</p>	<p>1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня то же чувство 0 - определённо, это так 1 - наверное, это так- лишь в очень малой степени, это так 2 - это совсем не так</p>
<p>2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться 3 - определённо это так, и страх очень велик 2 - да, это так, но страх не очень велик 1 - иногда, но это меня не беспокоит 0 - совсем не испытываю</p>	<p>2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное 0 - определённо, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - совсем не способен</p>
<p>3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове 3 - постоянно 2 - большую часть времени 1 - время от времени и не так часто 0 - только иногда</p>	<p>3. Я испытываю бодрость 3 - совсем не испытываю 2 - очень редко 1 - иногда 0 - практически всё время</p>
<p>4. Я легко могу присесть и расслабиться 0 - определённо, это так 1 - наверно, это так 2 - лишь изредка, это так 3 - совсем не могу</p>	<p>4. Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно 3 - практически всё время 2 - часто 1 - иногда 0 - совсем нет</p>
<p>5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь 0 - совсем не испытываю 1 - иногда 2 - часто 3 - очень часто</p>	<p>5. Я не слежу за своей внешностью 3 - определённо, это так 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно 1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени 0 - я слежу за собой так же, как и раньше</p>
<p>6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться 3 - определённо, это так 2 - наверно, это так 1 - лишь в некоторой степени, это так 0 - совсем не испытываю</p>	<p>6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения 0 - точно так же, как и обычно 1 - да, но не в той степени, как раньше 2 - значительно меньше, чем обычно 3 - совсем так не считаю</p>
<p>7. У меня бывает внезапное чувство паники 3 - очень часто 2 - довольно часто 1 - не так уж часто 0 - совсем не бывает</p>	<p>7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы 0 - часто 1 - иногда 2 - редко 3 - очень редко</p>

Количество (сумма) баллов в Части I:

Количество (сумма) баллов в Части II:

0-7 баллов-Норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги/депрессии)

8-10 баллов - Субклинически выраженная тревога/депрессия

11 баллов и выше - Клинически выраженная тревога/депрессия

Например: по шкале тревоги (слева) получилось 11 баллов, по шкале депрессии (справа) - 3 балла

Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы