



## **Резюме на проект по Фонд „Наука“ № 23001 – Конкурсна сесия 2023:**

**„Промоция на здравословни навици и профилактични мероприятия в работна среда при професии, изискващи статична поза“**

**Ръководител: Доц. Силвия Иванова Филкова, д.у.оз.**

Съвременният начин на живот води до намалена физическа активност и заседяване, от което произтичат рискови фактори за здравето и работоспособността на служителите като мускулно-скелетни нарушения (МСН), метаболитни заболявания и психоемоционални оплаквания.

Целта на проекта е да се проучи и анализира здравословното състояние на офис служители с оглед влиянието на статичната работна поза върху мускулно-скелетната система, метаболизма и психо-емоционалният им статус и да се разработят препоръки за промоция на здравословни навици и профилактични мероприятия.

### **Задачи:**

1. Анализ на утвърдени международни практики за профилактика на МСН, дегенеративните заболявания на гръбначния стълб, здравословно хранене и психо-емоционалното състояние на работното място;
2. Проучване и оценка на болкова симптоматика, свързана с МСН и дегенеративните заболявания на гръбначния стълб и психо-емоционалното състояние на работното място;
3. Проучване на хранителните навици;
4. Установяване рисковите фактори и специфичните потенциално вредни дейности в работния процес, касаещи здравето на изследваните;
5. Разработване на комплекс от препоръки за промоция на здравословни навици и профилактични мероприятия в работна среда.

### **Очаквани резултати:**

1. Проучените и утвърдени международни практики за профилактика на МСН, дегенеративни заболявания на гръбначния стълб, здравословно хранене и психо-емоционалното състояние на работното място ще се модифицират, адаптират и приложат в България;
2. Ще бъде оценена болковата симптоматика свързана с МСН и дегенеративни заболявания на гръбначния стълб и психо-емоционалното състояние на работното място с оглед влиянието на статичната работна поза;

3. Ще бъдат проучени хранителните навици на офис служителите, заемащи статичната работна поза във връзка с разработване на препоръки за промоция на здравословни навици и профилактични мероприятия;
4. Ще се установят рисковите фактори и специфичните потенциално вредни дейности в работния процес, касаещи здравето на изследваните, което има значение за неутрализиране или ограничаване негативното влияние на тези фактори;
5. Ще се предложи комплекс от препоръки за промоция на здравословни навици и профилактични мероприятия в работна среда, за подобряване качеството на живот и намаляване на разходите на здравни ресурси и отсъствия поради болест.