



TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



ZZZS
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE SLOVENIJE

PROMOCIJA ZDRAVJA PRI DELU ZA DOSEGO CELOVITOSTI IN DOBREGA POČUTJA

Doc. dr. Simona Šarotar Žižek



Zdravje

- Zdravje je:
 - osnovna človekova potreba;
 - najvišja vrednota v življenju;
 - pozitiven koncept, ki obsega družbene in osebne danosti kakor tudi fizične sposobnosti;
 - temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj,
 - najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja.

K zdravju prispeva tudi promocija zdravja pri delu.



Promocija zdravja na delovnem mestu - opredelitev

- so sistematične ciljane aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja zaposlenih (9. točka 3. člena ZVZD-1);
- so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu (EU OSHA, <http://www.enwhp.org>);
- proces, ki integrira zaposlene in delovno okolje s ciljem zagotavljanja zdravja, pri čemer vpliva na dejavnike življenjskega sloga kakor tudi socialne, ekonomske, okoljske in osebne dejavnike zdravja;
- sodobna podjetniška strategija, ki ni usmerjena le v zmanjševanje bolezni, temveč v izboljšanje zdravja, blaginje in blagostanja zaposlenih.



Promocija zdravja na delovnem mestu – odgovornosti



- Odgovornost delodajalca je, da **načrtuje** in **izvaja** **promocijo zdravja** na delovnem mestu (6 ZVZD-1).
- Delodajalec mora v okviru načrtovanja promocije zdravja na delovnem mestu (32 ZVZD-1):
 - oblikovati načrt promocije,
 - zagotoviti potrebna sredstva,
 - opredeliti način spremljanja izvajanja promocije,
 - definirati vse potrebne smernice za izvedbo.



Promocija zdravja na delovnem mestu - kazni

Globa za delodajalca:

- Z globo od 2.000 do 40.000 evrov se kaznuje za prekršek delodajalec, ki:...

v izjavi o varnosti z oceno tveganja ne načrtuje in ne določi promocije zdravja na delovnem mestu, zanjo ne zagotovi potrebnih sredstev, pa tudi načina spremljanja njenega izvajanja (prvi odstavek 32. člena).



Promocija zdravja na delovnem mestu – sodelovanje zaposlenih

Delodajalec mora:

- z delavci ali njihovimi predstavniki izvesti posvetovanje o oceni tveganja, pa tudi o vsakem ukrepu, ki lahko vpliva na varnost in zdravje pri delu (46 ZVZD-1);
- k pisni oceni tveganja priložiti zapisnik o posvetovanju z delavci oziroma njihovimi predstavniki (17/5 ZVZD-1);
- predstavnikom delavcev in sindikatom, ki so organizirani pri njem, na običajen način posredovati izjavo o varnosti z oceno tveganja (46/2 ZVZD-1).



Promocija zdravja na delovnem mestu – sodelovanje zaposlenih

Delodajalec mora:

- izjavo o varnosti z oceno tveganja objaviti na običajen način in jo v delu, ki se na njih nanaša, posredovati delavcem vsakokrat, ko se spremeni in dopolni, pa tudi novo zaposlenim in vsem drugim navzočim na delovnem mestu ob začetku dela (18/1 ZVZD-1);
- delavcu na njegovo zahtevo omogočiti vpogled v veljavno izjavo o varnosti z oceno tveganja (18/2 ZVZD-1).



Promocija zdravja na delovnem mestu – temeljni pogoj

stalna zavezanost vodstva



preprečevanje navzkrižja med programom promocije zdravja in ravnanjem vodstva



učinkovita in uspešno implementirana promocija zdravja.



Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

1. Priprava

- **Oblikovanje delovne skupine**, odgovorne za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu, ki vključuje predstavnike:
 - najvišjega vodstva,
 - zaposlenih,
 - kadrovske službe,
 - promotorjev,
 - službe za varnost in zdravje pri delu;
 - medicine dela,...
- **Obveščanje vseh zaposlenih** (plakati, oglasne deske, sestanki, intranet);
- **Zagotavljanje skladnosti promocije z zakonskimi zahtevami** na področju varnosti in zdravja pri delu.



Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

2. Načrtovanje

- **Ocena potreb in pričakovanj zaposlenih**, ki se lahko izvede s/z:
 - poglobljenimi intervjuji s ciljnimi skupinami;
 - raziskavami, ki temeljijo na (spletnih) vprašalnikih;
 - povezovanjem ocene s podobnimi ukrepi;
 - pregledovanjem obstoječih podatkov (demografski podatki, podatki o zdravju)
- **Določitev ciljev programa promocije** (ravnovesje med delom in nedelom, zmanjševanje kostno-mišičnih bolezni, spodbujanje zdravega življenj. sloga)
- **Vzpostavitev povezave z aktivnostmi preprečevanja tveganj**
- **Priprava usklajenega programa promocije zdravja na delovnem mestu**,
- **Vključitev vseh zaposlenih**,
- **Merjenje učinkov programa** (absentizem, prezentizem, zadovoljstvo,...)



Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

3. Realizacija (izvajanje)

- Pridobitev podpore vodstva;
- Vključevanje zaposlenih na temelju naslednjih spodbud:
 - finančne spodbude in donacije za kritje stroškov zunanjih družbenih in športnih dejavnosti,
 - prosti čas za udeležbo,
 - tekmovanja in nagrade za sodelovanje v programih promocije zdravja,
- Prilagoditev gradiva ciljnemu občinstvu;
- Izvedba opredeljenih ukrepov.



Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

4. Ocena in nadaljnje aktivnosti

- Analiza učinkov programa promocije zdravja na delovnem mestu glede na:
 - zadovoljstvo zaposlenih,
 - fluktuacijo zaposlenih,
 - absentizem in prezentizem,
 - produktivnosti,
 - učinkovitost...
- Ocenitev finančnih koristi programa;
- Obveščanje zaposlenih o rezultatih;
- Nadaljnje načrtovanje promocije (promocija je trajen proces).



Promocija zdravja na delovnem mestu - ukrepi

- Aktivnosti / ukrepi so usmerjeni v:
 - IZBOLJŠANJE ORGANIZACIJE DELA IN DELOVNEGA OKOLJA;
 - SPODBUJANJE ZAPOSLENIH, DA SE UDELEŽIJO TKIM. ZDRAVIH DEJAVNOSTI;
 - ZAGOTAVLJANJE IZBIRE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA;
 - SPODBUJANJE OSEBNOSTNEGA RAZVOJA.



Promocija zdravja na delovnem mestu - organizacijski ukrepi

- prilagajanje delovnega mesta posamezniku s preoblikovanjem del, npr.:
 - združevanje nalog,
 - oblikovanje naravnih delovnih enot,
 - oblikovanje povezav s strankami,
 - vertikalno razporejanju odgovornosti,
 - vzpostavljanje poti za povratno zvezo,
- natančno opredeljevanje vloge zaposlenega;
- organizacija odmorov za sprostitev;
- ustvarjanje ugodne organizacijske klime;
- vzpostavitev komunikacije in sodelovanja,



Promocija zdravja na delovnem mestu - organizacijski ukrepi

- spodbujanje sodelovanja zaposlenih pri izboljševanju organizacije dela in delovnega okolja;
- organizacija delovnih sestankov, namenjenih pogovoru zaposlenih z delodajalcem o problemih na delovnem mestu;
- občasna organizacija enodnevnih skupinskih izletov zaposlenih z družino;
- razvijanje komunikacijskih in drugih spretnosti managerjev;
- izgrajen sistem internega komuniciranja,
- primerno nagrajevanje.



Promocija zdravja na delovnem mestu - okoljski ukrepi

- zagotavljanje skupnih družabnih prostorov za druženje zaposlenih;
- zagotavljanje prostorov za rekreacijo;
- popolna prepoved kajenja;
- zagotavljanje spodbudnega psihosocialnega delovnega okolja.



Promocija zdravja na delovnem mestu - primeri individualnih ukrepov

- usposabljanje zaposlenih o pomenu občasnega pravilnega razgibavanja na delovnem mestu;
- ponazarjanje pravilnega izvajanja vaj (plakati, objave na intranetu);
- spodbujanje zaposlenih k zdravem prehranjevanju;
- programi za:
 - usposabljanje zaposlenih kako obvladati stres,
 - ohranjanje zdravja in dobrega počutja;
 - pomoč zaposlenim;
- občasna organizacija izvedbe kontrole krvnega tlaka, ravni holesterola in sladkorja zaposlenih v podjetju itn.



Delovno okolje usmerjeno v zdravje





Promocija zdravja na delovnem mestu - koristi

- izboljšano informiranje v organizaciji,
- višja raven medsebojne komunikacije oz. kulture sodelovanja,
- višja raven sodelovanja zaposlenih pri pomembni odločitvah,
- kakovostna socialna mreža, vključno z medsebojnimi odnosi,
- večje zadovoljstvo zaposlenih na delovnem mestu,
- zdrav način življenja zaposlenih = zaposleni izvajajo zdrave aktivnosti,
- osebni razvoj zaposlenih,
- večja produktivnost in učinkovitost zaposlenih,
- manjša odsotnost z dela,
- večja motivacija za delo,...



Prednosti promocije zdravja na delovnem mestu



DELOVNA ORGANIZACIJA:

- znižanje poškodb pri delu in poklicnih bolezni
- znižanje absentizma
- zmanjšana fluktuacija
- znižanje stroškov poslovanja,...



DELAVEC:

- večanje duševne in telesne blaginje
 - boljše zdravje, boljša usposobljenost za varovanje zdravja
- večje zadovoljstvo pri delu
- varno in zdravo delovno okolje,...



Vsak evro, vložen v promocijo zdravja, prinaša podjetju donos v višini 2,5 do 4,8 € kot posledica manjših stroškov.



Uspešen projekt zdravja pri delu v trgovinski dejavnosti Avstrije

PRIMER DOBRE PRAKSE IZ AVSTRRIJE:

- Trgovinska organizacija s približno 2000 zaposlenimi s 30 outlet-i,
- Implementiran sistem zagotavljanja zdravja zaposlenih,
- Raziskava o uspešnosti zagotavljanja zdravja zaposlenih:
 - Izvaja se vsako leto,
 - Respondenti so zaposleni v trgovinski organizaciji,
 - Stopnja odzivnosti respondentov je 73%
 - 64% zaposlenih je po raziskavi visoko angažiranih, 14% pa je angažiranih bolj kot je opredeljeno v normativu.



Cikel zdravja pri delu v omenjeni trgovinski organizaciji





Uspešen projekt zdravja pri delu v trgovinski dejavnosti Avstrije

- Integracija vseh relevantnih oseb (management, predstavniki sindikata in sveta delavcev ter strokovnjake za varnost)
- Vzpostavitev tkim. sveta dela prispeva k večji vključitvi zaposlenih,
- Redno informiranje in zagotovljena preglednost informacij (novice, informativni dogodki, intranet,...),
- Redna prisotnost tima za zdravje in velika prepoznavnost tega v delovnem okolju,
- Varstvo podatkov, zagotovitev anonimnosti (podatki o zaposlenih niso posredovani njihovim vodjem)
- Zagotovitev kombinacije intervjujev, inšpekcij na delovnem mestu in izvajanja ciklov zdravja,
- Angažiranost, potrpežljivost in vztrajnost vseh vključenih,



Uspešen projekt zdravja pri delu v trgovinski dejavnosti Avstrije

- Vključenost vseh zaposlenih,
- Jasen je nosilec zagotavljanja zdravja zaposlenih,
- Spremljanje učinkov zagotavljanja zdravja zaposlenih,
- Transparentnost aktivnosti in komuniciranja,
- Integracija zagotavljanja zdravja v obstoječe (organizacijske) strukture,
- Razvijanje intervencije na individualni in organizacijski ravni,
- Zagotavljanje povratnih informacij o rezultatih zagotavljanje zdravja zaposlenih.



Človek je

večplastno bitje in je vsaj:

- **telesno/biološko/naravno** (telo z biološkimi, kemičnimi in fizikalnimi sestavinami; nagonski in dedni procesi),
- **duševno** (čustvovanje, zaznavanje, mišljenje, spomin, temperament, osebnostne značilnosti in volja),
- **socialno/družbeno** (človekovi odnosi z drugimi, medosebni odnosi in socialno sožitje – družbena integriranost, vključenost v različne življenjske vloge),
- **duhovno** (ideje, ideali, kreativnosti, imaginacija, odgovornost, intuicija, samouresničevanje, iskanje življenjskega smisla),
- **ekonomsko bitje** (ekonomska plat),

poleg tega je tudi religiozno, vrednostno, strokovno, teritorialno, avtonomno, svobodno, neponovljivo, osebno, kognitivno, kulturno, racionalno in etično bitje,...



Človekova osebna celovitost

Človekova celovitost je zavedanje samega sebe kot:

- **telesnega oz. biološkega bitja** → tehnike za zagotavljanje telesnega ravnovesja,
- **duševnega bitja** → tehnike umetnosti življenja,
- **socialnega in zato tudi strokovnega bitja** → tehnike strokovnega in delovnega razvoja ter družbene integriranosti,
- **duhovnega bitja** → tehnike duhovnega razvoja in
- **ekonomskega bitja** → tehnike ekonomske varnosti.



Telesno ravnovesje

- redna fizična aktivnost = različne športne vadbe
- zdrava prehrana
- joga
- tai chi
- masaža in aromaterapija
- sproščanje
- tehnike dihanja
- zdravljenje z bioenergijo
- ajurveda
- zdravljenje z barvo
- zdravljenje z glasbo
- reiki



Duševna zrelost

- krepitev empatije
- krepitev sočutja
- življenje v sedanjem trenutku
- pozitivno mišljenje
- kognitivne metode = avtogeni trening
- vizualizacija
- tapkanje = metoda EFT



Družbena integriranost

OSEBNI RAZVOJ:

- strokovni razvoj:
 - vzgoja,
 - učenje,
 - usposabljanje,
 - izobraževanje
- osebnostni razvoj
- delovni / karierni razvoj
- medsebojni odnosi



Duhovna zrelost

- Različne vrste meditacij
- Zvočna popotovanja z gongi
- Logoterapija
- Taoistični holistični principi
- Joga
- Odkrivanje nenavezanosti



Ekonomska stabilnost

- Ustvarjalna in delovna vloga v različnih organizacijah
- Upravljanje osebnih financ in naložbene dejavnosti
- Aktivnosti za zagotovitev socialne varnosti



Vprašanja?

Hvala za vašo
pozornost in vse
dobro.