



TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



ZZZS
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE SLOVENIJE

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Željka Kutija, promotorka zdravja, Kadring, d.o.o.

Projekt »Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti« je na podlagi JR za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl ZZZS.



KAJ JE PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU?

- Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljane aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev.

(9. točka 3. člena ZVZD-1)

- Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, <http://www.enwhp.org>)



OBVEZNOSTI DELODAJALCA

Promocija zdravja na delovnem mestu (6 ZVZD-1):

- Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

Načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu (32 ZVZD-1):

- Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.
- Smernice za določitev in pripravo promocije zdravja na delovnem mestu



GLOBA

- ❑ Z globo od 2.000 do 40.000 evrov se kaznuje za prekršek delodajalec, ki:...
- ❑ 27. 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);
- ❑ ...



SODELOVANJE ZAPOSLENIH

Delodajalec mora:

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



KAKO ZAČETI?

OCENA TVEGANJA IN IZJAVA O VARNOSTI

- Zavezanost vseh strani k vprašanju promocija zdravja na delovnem mestu (zlasti vodstva)
- Čim večja vključenost zaposlenih v vseh fazah promocije
- Upoštevati potrebe konkretne organizacije in zaposlenih – ni standardnega vzorca – promocijo zdravja na delovnem mestu potrebno prilagoditi okoliščinam



FAZE

1. Priprava
2. Načrtovanje
3. Realizacija (izvajanje)
4. Ocena in nadaljnje aktivnos





PRIPRAVA

- Oblikovanje delovne skupine, odgovorne za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu (višje vodstvo, zaposleni, kadrovska služba, služba za varnost in zdravje pri delu)
- Obveščanje (plakati, oglasne deske, sestanki)
- Zagotavljanje skladnosti promocije z zakonskimi zahtevami na področju varnosti in zdravja pri delu

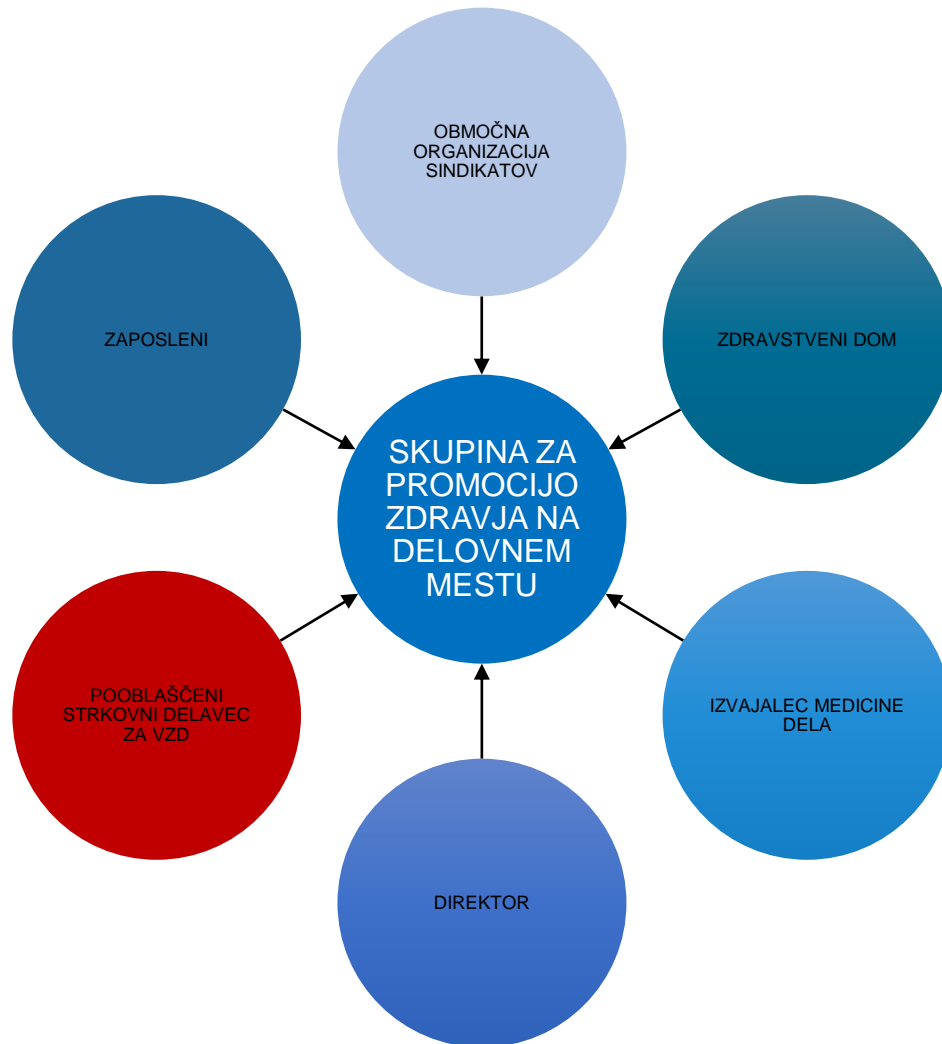


SKUPINA ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU





SKUPINA ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU PRI MALIH PODJETJIH



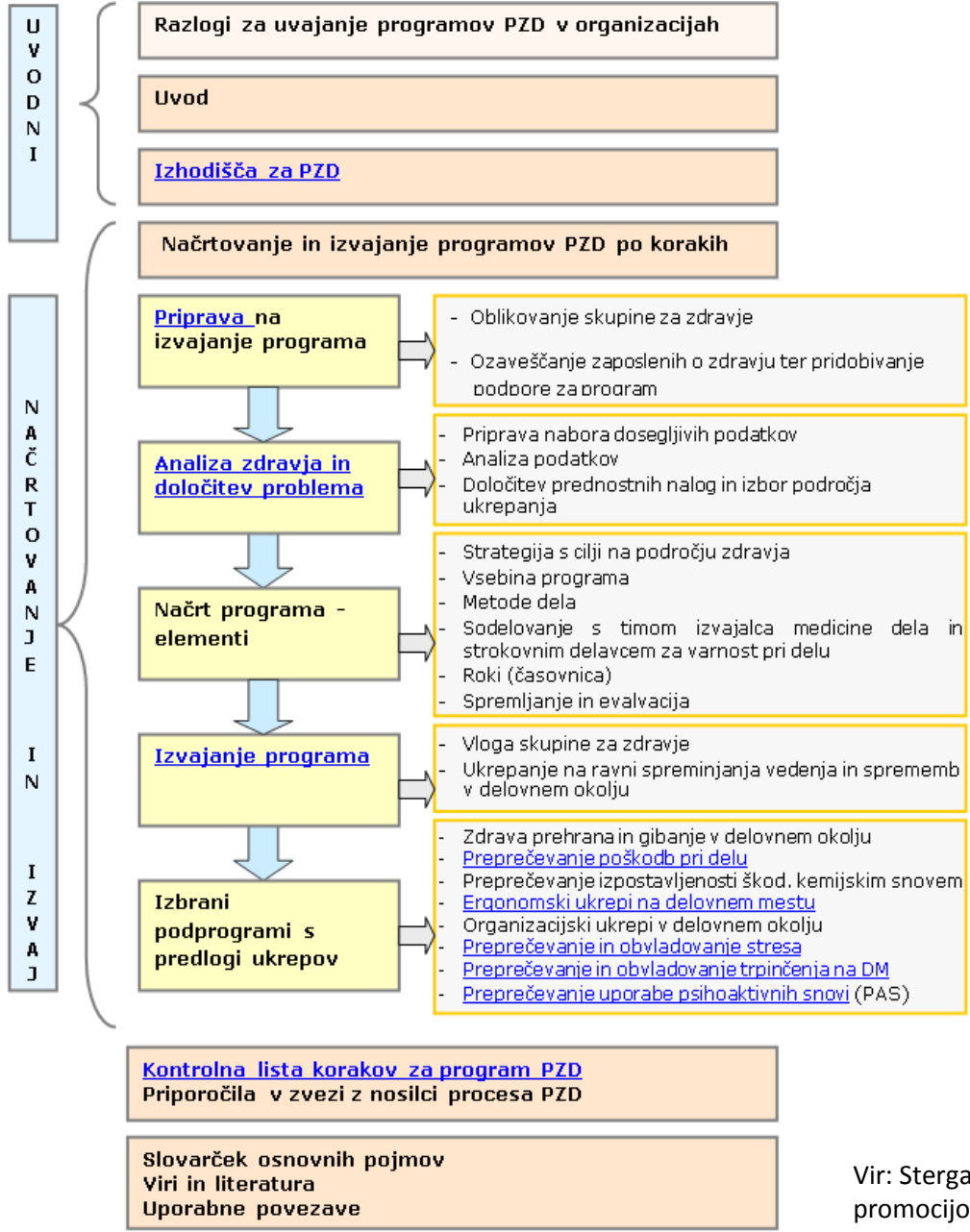


NAČRTOVANJE

- Ocena potreb in pričakovanj zaposlenih (npr. ciljne skupine, raziskave s pomočjo vprašalnikov, analiza obstoječih statističnih podatkov)
- Določitev ciljev programa promocije
- Vzpostavitev povezave z dejavnostmi preprečevanja tveganja
- Priprava usklajenega programa promocije zdravja na delovnem mestu
- Razmisliti o oceni rezultatov aktivnosti



N A Č R T O V A N J E I N I Z V A J A N J E

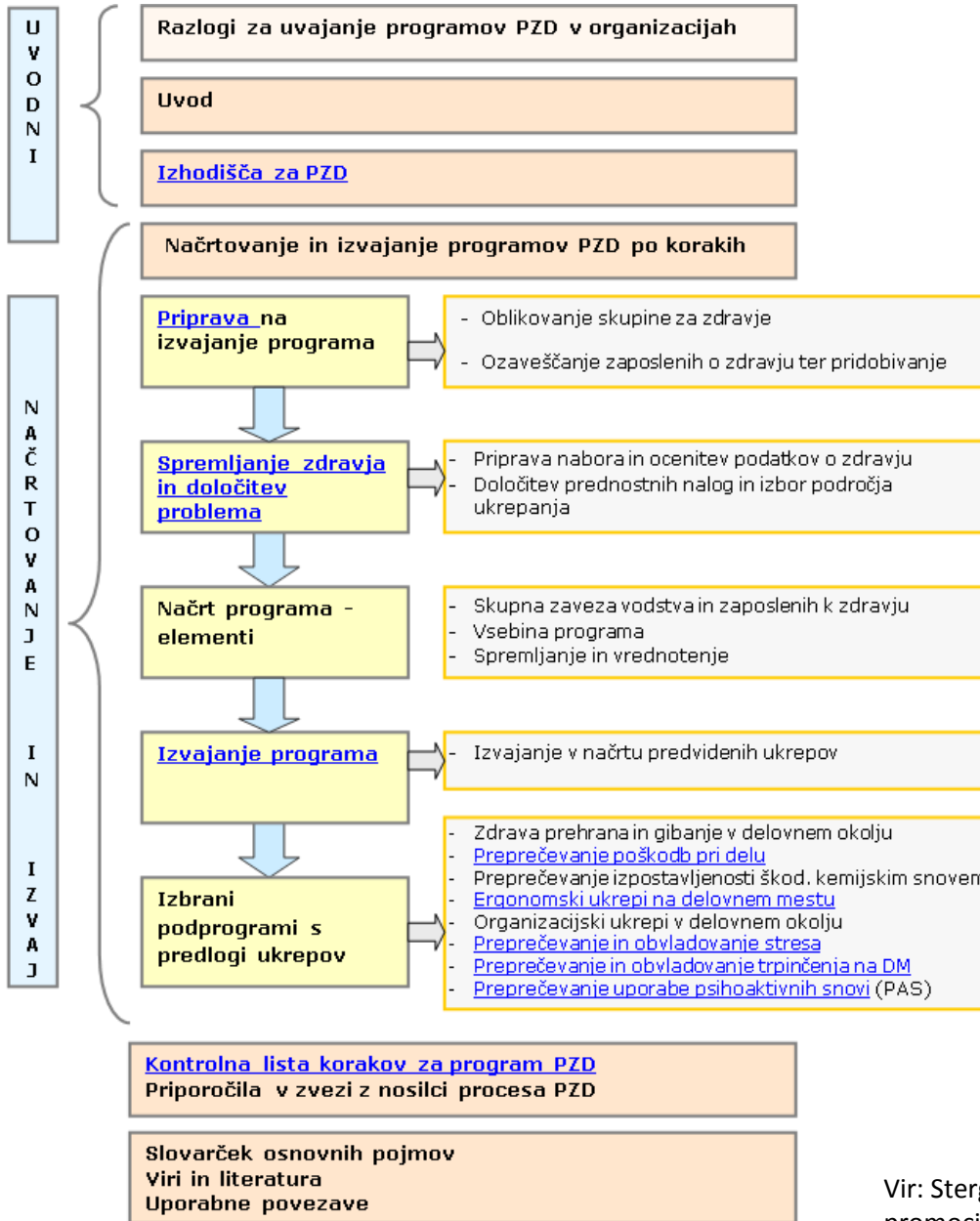


V srednjem podjetju je zaposlenih od 50 do 249 ljudi, v velikem podjetju pa 250 ali več ljudi.

Vir: Stergar, Urdih Lazar. (2012). Smernice za promocijo zdravja pri delu (PZD), UKCL, Ljubljana.



N A Č R T O V A N J E I N I Z V A J A N J E

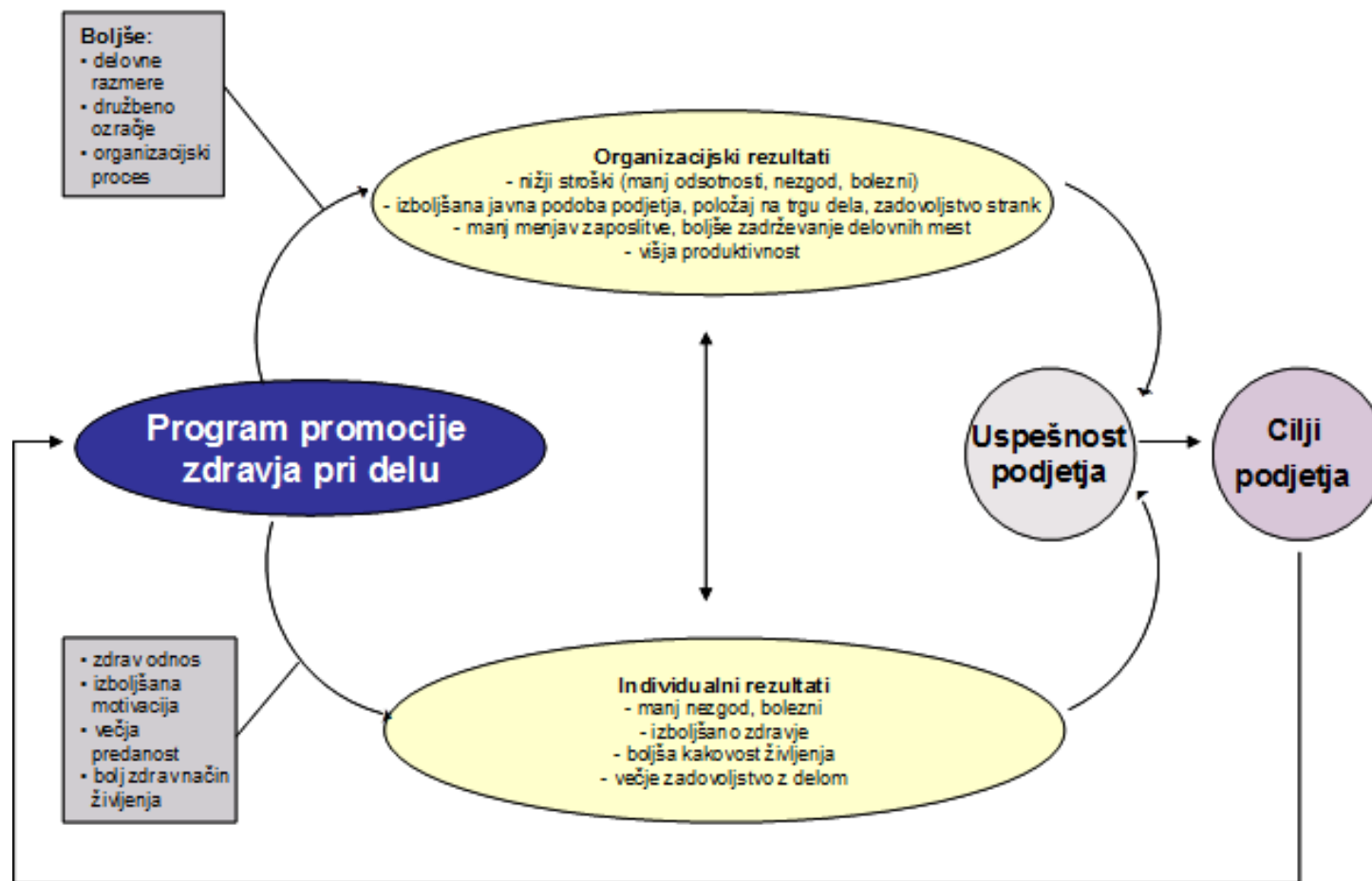


Mikro podjetje je podjetje, v katerem je zaposlenih do devet ljudi. V malem podjetju je zaposlenih od 10 do 49 ljudi.

Vir: Stergar, Urdih Lazar. (2012). Smernice za promocijo zdravja pri delu (PZD), UKCL, Ljubljana.



Koncept promocije zdravja pri delu (De Greef in Van den Broek: Making the case for workplace health promotion. Analysis of the effects of WHP. Report. ENWHP: Prevent, NCO Belgium; 2004)





REALIZACIJA (IZVEDBA)

- Pridobitev podpore vodstva
- Vključevanje zaposlenih
- Obveščanje zaposlenih (prilagoditev gradiva ciljni skupini)
- Ozaveščanje vseh zaposlenih o problematiki zdravja v organizaciji ter pridobivanje podpore za program



OCENA IN NADALJNJE AKTIVNOSTI

- Analiza učinka programa promocije zdravja na delovnem mestu (npr. zadovoljstvi zaposlenih, statistični podatki)
- Ocenitev finančnih koristi
- Obveščanje zaposlenih o rezultatih
- %BS (IF, IO, R), delovne nezgode, incidenti pri delu
- Nadaljnje načrtovanje promocije (promocija je trajen proces)



PRIMERI UKREPOV

- ❑ Izboljšanje organizacije dela (uvedba gibljivega delovnega časa, možnost dela na domu, zagotavljanje možnosti za vseživljenjsko učenje)
- ❑ Izboljšanje delovnega okolja (spodbujanje sodelovanja zaposlenih v procesu izboljševanja ponudba zdrave hrane v menzi)
- ❑ Spodbujanje zdravega življenjskega sloga (ponudba programov telesne vadbe, organizacija sportnih dogodkov)
- ❑ Spodbujanje osebnostnega razvoja (tečaji za pridobitev kompetenc za obvladovanje stresa na delovnem mestu, pomoč zaposlenim pri opuščanju kajenja, širjenje informacij o zdravem prehranjevanju)



Primer: Promocija zdravja





ALI JE DELOVNO OKOLJE V SLOVENJI DELAVCU PRIJAZNO ?

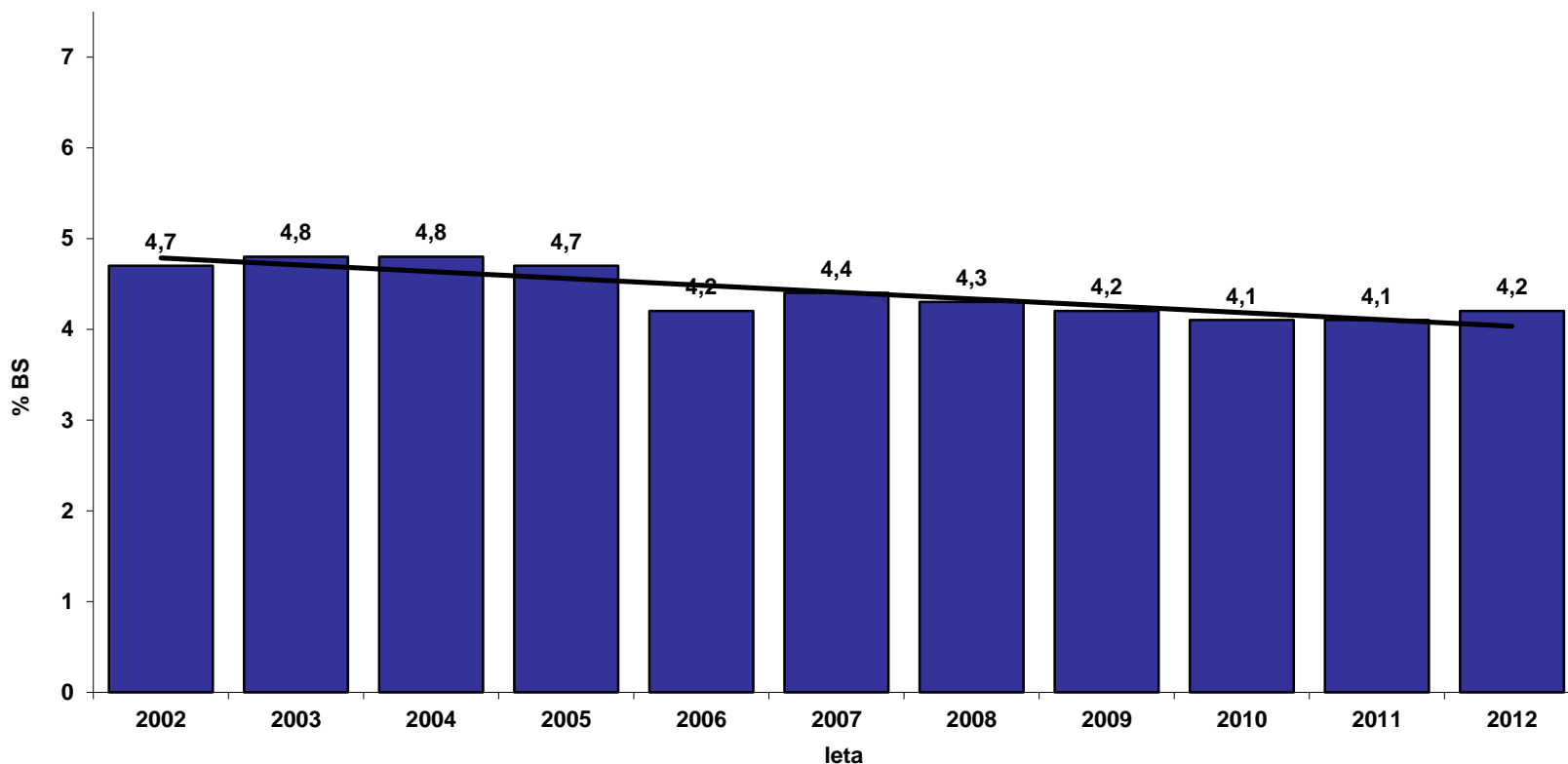
| Odstotek oseb, ki poročajo o spodnjih simptomih (EUROFOUND, 2007) | EU27 (%) | Slovenija (%) |
|---|----------|---------------|
| Bolečine v hrbtu | 24.7 | 45,9 |
| Bolečine v mišicah | 22.8 | 38,2 |
| Utrujenost | 22.6 | 41,4 |
| Stres | 22.3 | 37.7 |
| Glavoboli | 15.5 | 25,7 |
| Razdražljivost | 10.5 | 24,3 |
| Poškodbe | 9.7 | 21,3 |
| Problemi s spanjem | 8.7 | 18,9 |
| anksioznost | 7.8 | 9,3 |
| Problemi z vidom | 7.8 | 24,0 |
| Problemi s sluhom | 7.2 | 17,5 |
| Problemi s kožo | 6.6 | 14,6 |
| Bolečine v želodcu | 5.8 | 7,1 |
| Težave z dihanjem | 4.8 | 9,5 |



Odstotek bolniškega staleža za vse zaposlene, Slovenija, 2002-2012

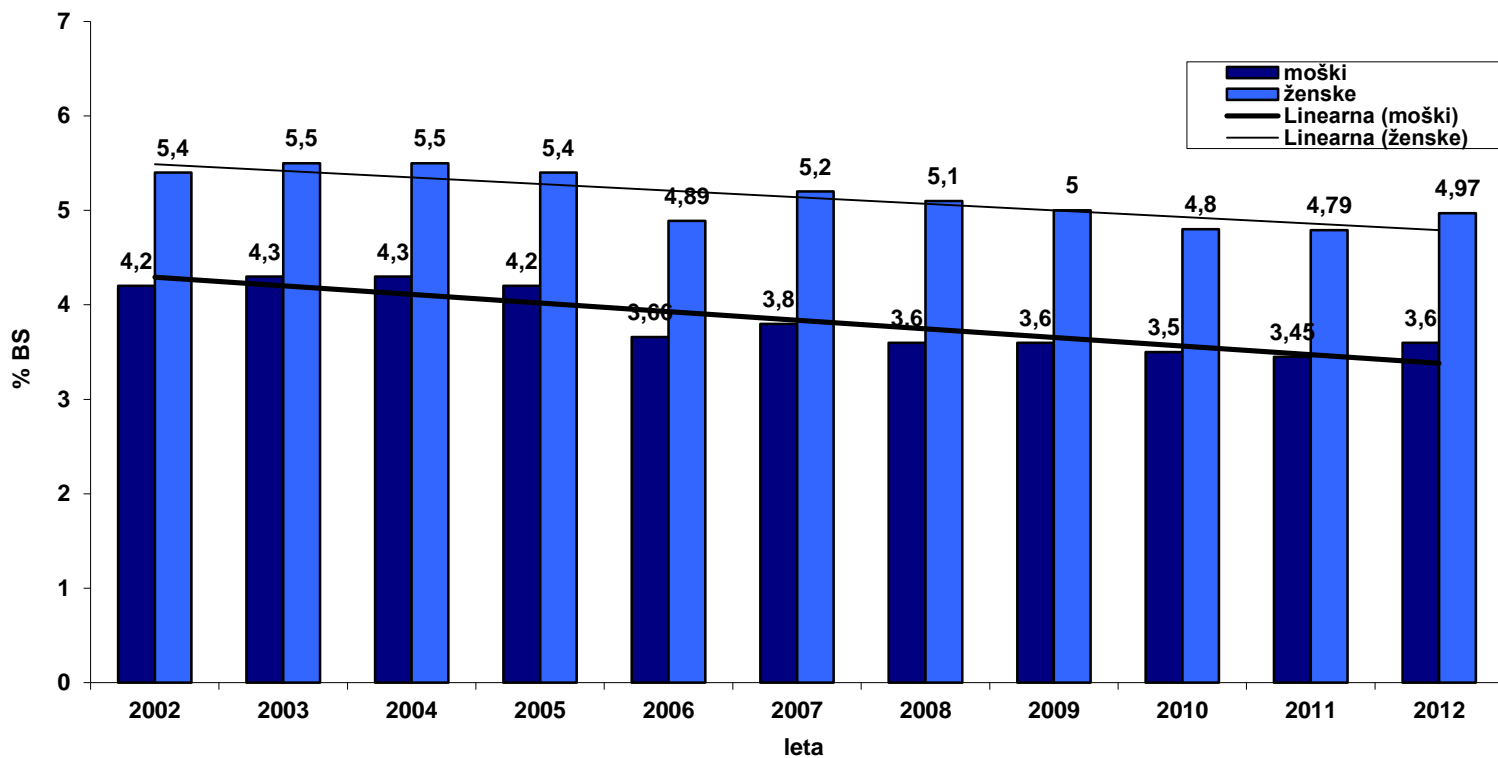
V letu 2012 je za 7,2 % več novoprijavljenih brezposelnih kot v 2011!!

Ob koncu decembra 2012 je bilo na Zavodu prijavljenih 118.061 brezposelnih oseb!!!!





Odstotek bolniškega staleža za zaposlene po spolu, Slovenija, 2002-2012





ODSTOTEK BOLNIŠKEGA STALEŽA V OBDOBJU JANUAR - DECEMBER 2013

| OBMOČJE ZZZS | ODSTOTEK BOLNIŠKEGA STALEŽA (% BS) | | |
|-------------------|------------------------------------|----------------------|--------------|
| | SKUPAJ | V BREME DELODAJALCEV | V BREME ZZZS |
| CELJE | 4,8 | 2,6 | 2,2 |
| NOVA GORICA | 3,7 | 2,1 | 1,7 |
| KOPER | 4,2 | 2,1 | 2,1 |
| KRANJ | 3,1 | 1,9 | 1,2 |
| LJUBLJANA | 3,5 | 1,8 | 1,7 |
| MARIBOR | 4,6 | 2,3 | 2,3 |
| MURSKA SOBOTA | 4,7 | 2,1 | 2,6 |
| NOVO MESTO | 3,9 | 2,0 | 1,8 |
| RAVNE NA KOROŠKEM | 4,7 | 2,2 | 2,5 |
| KRŠKO | 5,6 | 3,0 | 2,6 |
| SLOVENIJA | 3,9 | 2,0 | 1,9 |



Primeri, izgubljeni dnevi ter indeksi bolniškega staleža po gospodarskih dejavnostih, TD, Slovenija, 2012; 2011

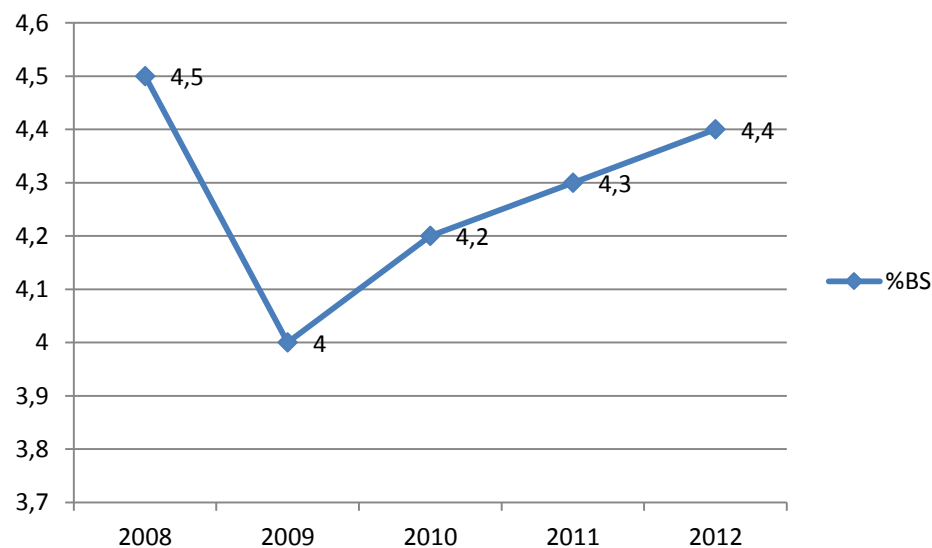
| Gospodarske dejavnosti po SKD 2008 | Vsi | | | | | |
|--|---------|-----------|------|------|------|------|
| | Primeri | Kol.dnevi | %BS | IO | IF | R |
| 45. Trgovina z motornimi vozili in popravila motornih vozil | 8553 | 153044 | 3,0% | 11,0 | 61,4 | 17,9 |
| 46. Posredništvo in trgovina na debelo, razen z motornimi vozili | 26702 | 429612 | 3,0% | 11,1 | 69,2 | 16,1 |
| 47. Trgovina na drobno, razen z motornimi vozili | 45425 | 885586 | 4,4% | 16,2 | 83,2 | 19,5 |
| 56. Dejavnost strežbe jedi in pijač | 9936 | 266308 | 3,4% | 12,4 | 46,4 | 26,8 |

| Gospodarske dejavnosti po SKD 2008 (leto 2011) | Vsi | | | | | |
|--|---------|-----------|------|------|------|------|
| | Primeri | Kol.dnevi | %BS | IO | IF | R |
| 45. Trgovina z motornimi vozili in popravila motornih vozil | 9067 | 160396 | 3,0% | 11,0 | 62,3 | 17,7 |
| 46. Posredništvo in trgovina na debelo, razen z motornimi vozili | 28015 | 432766 | 3,0% | 10,9 | 70,7 | 15,4 |
| 47. Trgovina na drobno, razen z motornimi vozili | 45121 | 865458 | 4,3% | 15,6 | 81,2 | 19,2 |



Primeri, indeksi bolniškega staleža za Trgovina na drobno, razen z motornimi vozili; Slovenija, 2008 -2012

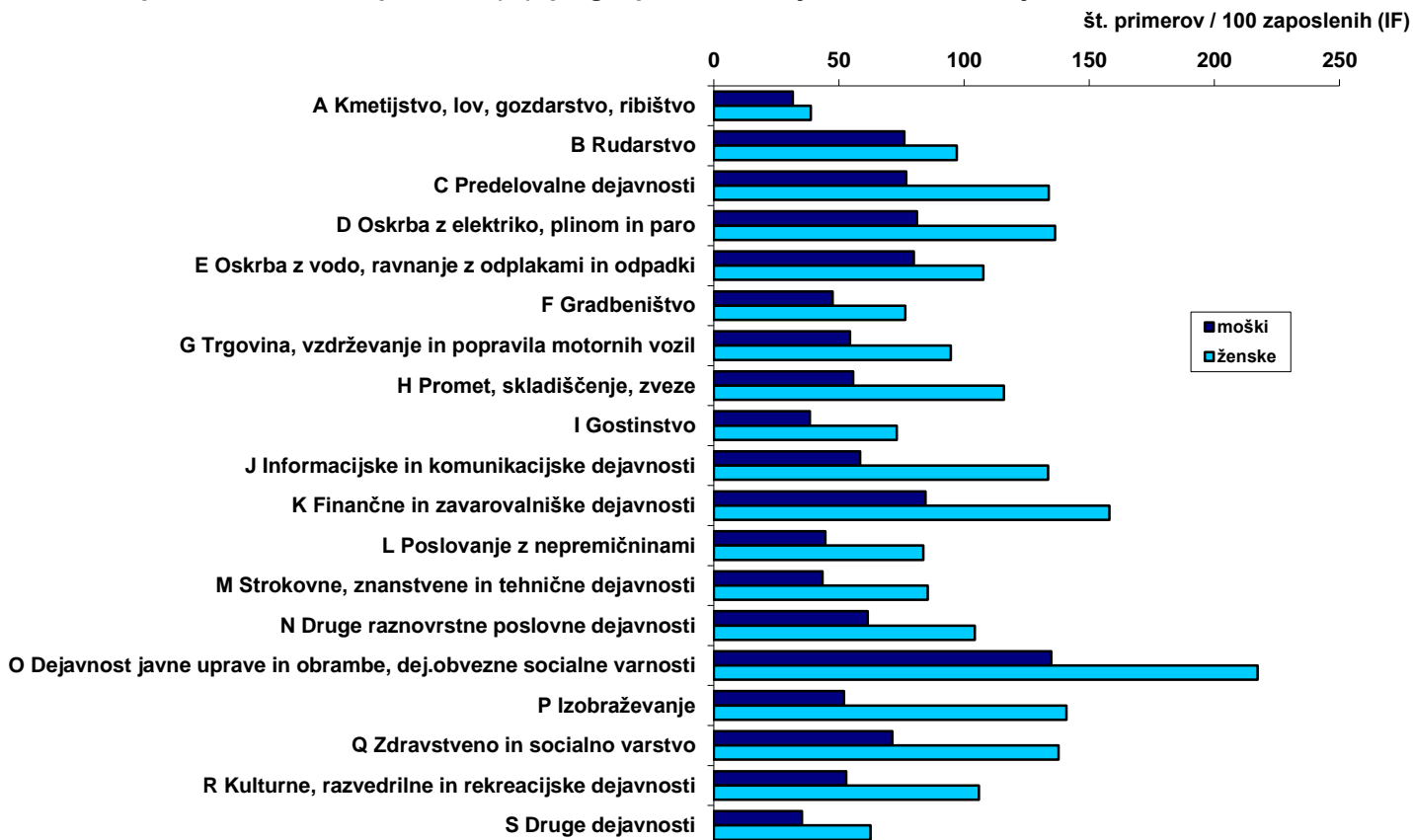
| LETO | %BS |
|------|-----|
| 2012 | 4,4 |
| 2011 | 4,3 |
| 2010 | 4,2 |
| 2009 | 4 |
| 2008 | 4,5 |





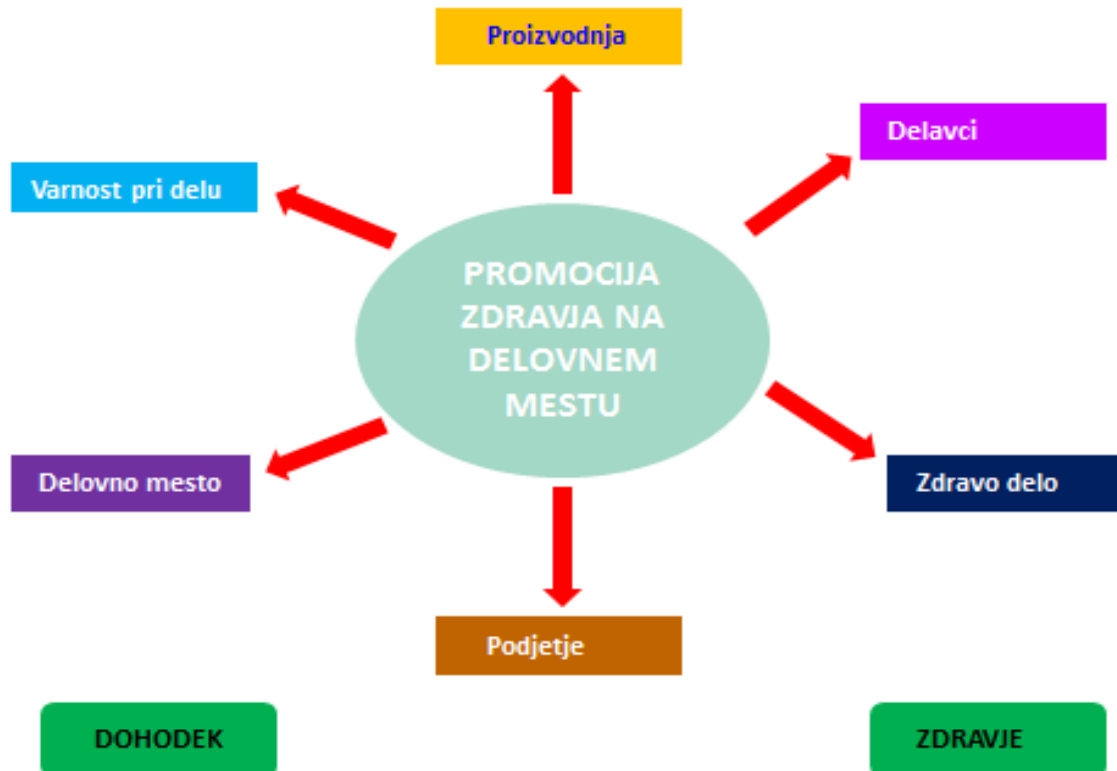
Število primerov na 100 zaposlenih (IF), po gospodarskih dejavnostih, Slovenija, 2012

Število primerov na 100 zaposlenih (IF), po gospodarskih dejavnostih, Slovenija, 2012





Promocija zdravja na delovnem mestu





ŠTIRI VRSTE STRATEGIJE PROMOCIJE ZDRAVJA

Osveščanje:

- Povedati, da obstaja tveganje (npr. infarkt, stres, rak, ipd).

Izobraževanje / usposabljanje:

- Naučiti delavce o varnem in zdravem delu (bolezni povez. z delom)

Podpora okolja:

- Oblikovanje okolja za "zdravo izbiro"
(kajenje, škod.raba alkohola ipd.)

Razvoj politike:

- zmanjševanje tveganja za stres na delu in povečanje možnosti za lažje obvladovanje stresa.



Direktor enote/družbe kot predstavnik delodajalca mora:

- **promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati, izvajati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja;**
- **Program promocije zdravja na delovnem mestu zasnovati na dejanskih ugotovljenih tveganjih za zdravje zaposlenih v oceni tveganja.**

Opombe: Priporočljivo je, da Direktor enote/družbe imenuje delovno skupino za izdelavo programa in vodenje projekta za promocijo zdravja. Naloga delovne skupine je, da začne sistematično delati kot skupina na področjih informiranja, edukacije, motivacije zaposlenih za sodelovanje pri krepitevi zdravja, izboljšanja delovnih pogojev.

Priporočljivi člani delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu: direktor oz. njegov sodelavec, delavec za delo s človeškimi viri, predstavniki sindikatov, predstavnik delavcev in delovodij, inženir za varstvo pri delu, izvajalec medicine dela.

Predlog tem programa za promocijo zdravja na delovnem mestu:

- **ergonomija na delovnih mestih;**
- **managerski zdravniški pregledi;**
- **seminarji za vodilne in vodstvene delavce: Stres in psihično dobro počutje, management in poslovna uspešnost;**
- **predstavitve in promocije nordijske hoje;**
- **rekreacija v fitnesu, športna rekreacija (za večje število zaposlenih) v telovadnici;**
- **tečaji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi;**
- **trening varne vožnje z osnovami prve pomoči;**
- **komunikacijske delavnice za obvladovanje stresa in zagotavljanja dobrega počutja na delovnem mestu;**
- **kako preprečiti škodljive vplive stresa pri delu;**
- **telesne meditativne in ustvarjalne tehnike sproščanja za umirjanje stresa med in po delu ter zagotavljanje dobrega počutja;**
- **delavnice o upravljanju s časom;**
- **team-building itd.**



Aktivnosti
promocije
zdravja pri delu

Potencialne naloge Poslovodje kot predstavnika delodajalca v delovni sredini:

- sodeluje pri pripravi programa za promocijo zdravja na delovnem mestu;
- informira zaposlene;
- aktivno sodeluje pri izvajanju aktivnosti programa promocije zdravja;
- izvaja aktivnosti za dvig ozaveščenosti zaposlenih v smislu večje varnosti in zdravja;
- s svojim pozitivnim odnosom do varnega in zdravega načina dela vpliva na ravnanje zaposlenih.

Predlog tem programa za promocijo zdravja na delovnem mestu:

- ergonomija na delovnih mestih;
- managerski zdravniški pregled;
- izvajanje telesnih aktivnosti v času aktivnega odmora na delu;
- predstavitve in promocije nordijske hoje;
- predavanje: Bolezni današnjega časa, bolniški stalež, kronični bolniki in poklicne bolezni;
- predavanje: Prepoznavanje in obvladovanje stresa in človeku prijazno delo;
- predavanje: Kako zagotoviti fizično in psihično dobro počutje;
- delavnica: Kako narediti človeku prijazno delo (ergonomske rešitve na delovnem mestu);
- aktivni odmor med delom na delovnem mestu;
- tečaji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi;
- trening varne vožnje z osnovami prve pomoči;
- komunikacijske delavnice za obvladovanje stresa na delovnem mestu;
- komunikacijske delavnice kot sredstvo korektnih medsebojnih odnosov;
- delavnica obvladovanja časa;
- delavnica: Prednosti dobre organizacije dela v podjetju s poudarkom na vpliv dobre organizacije dela na zmanjšanje psihosocialnih tveganj;
- delavnica: Učinkovito reševanje konfliktov na delovnem mestu;
- kako preprečiti škodljive vplive stresa pri delu;
- telesne meditativne in ustvarjalne tehnike sproščanja za umirjanje stresa med in po delu;
- šola za hrbteničarje in delavce z bolečinami v vratnem in križnem delu hrbtenice ipd.



Potencialna
tveganja na
delovnem mestu
Prodajalec

Mehanske nevarnosti: padci, udarci, stisnine, vreznine;
Delo z nevarnimi snovmi: zastrupitev, opeklina, itd.;
Električna napetost: dotik elek. napetosti, itd.
Fizične obremenitve: ročno dvigovanje, premeščanje bremen;
Psihofizični dejavniki: stres na delovnem mestu, konflikti (delo s strankami), mobing, itd.

Aktivnosti
promocije zdravja
pri delu

Predlog tem programa za promocijo zdravja na delovnem mestu:

- Ergonomija na delovnih mestih;
- Izvajanje telesnih aktivnosti v času aktivnega odmora na delu;
- Predstavitve in promocije nordijske hoje;
- Dnevi z družabnim in športno rekreativnimi aktivnostmi;
- Izletništvo – vključitev v planinsko društvo;
- Rekreacija v fitnesu, športna rekreacija (za večje število zaposlenih) v telovadnici;
- Tečajji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi;
- Komunikacijske delavnice za obvladovanje stresa na delovnem mestu;
- Delavnica ročnega dvigovanja in premeščanja bremen;
- Kako preprečiti škodljive vplive stresa pri delu;
- Telesne meditativne in ustvarjalne tehnike sproščanja za umirjanje stresa med in po delu;
- Tečajji prve pomoči;
- Šola za hrbteničarje in delavce z bolečinami v vratnem in križnem delu hrbtenice itd.



Potencialna tveganja na delovnem mestu skladiščnik

Mehanske nevarnosti: padci, udarci, stisnine, vreznine;
Delo z nevarnimi snovmi: zastrupitev, opekline, itd.;
Električna napetost: dotik elek. napetosti, itd.
Fizične obremenitve: ročno dvigovanje, premeščanje bremen;
Psihofizični dejavniki: stre na delovnem mestu, konflikti, mobing, itd.

Aktivnosti promocije zdravja pri delu glede na potencialno tveganje ugotovljeno v oceni tveganja

- aktivno sodeluje pri izvajanju aktivnosti programa promocije zdravja;
- upošteva zahteve »Aktivnega odmora«, spodbuja sodelavce za razgibavanje med delovnim časom;
- se odzove na preventivne zdravniške preglede;
- pravilno vzdiguje breme;
- lastna skrb zase in za svoje zdravje;
- promovira varen in zdrav pristop do dela med sodelavci itn.

Predlog tem programa za promocijo zdravja na delovnem mestu:

- ergonomija na delovnih mestih;
- izvajanje telesnih aktivnosti v času aktivnega odmora na delu;
- predstavitve in promocije nordijske hoje;
- dnevi z družabnim in športno rekreativnimi aktivnostmi;
- izletništvo – vključitev v planinsko društvo;
- rekreacija v fitnesu, športna rekreacija (za večje število zaposlenih) v telovadnici;
- tečaji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi
- tečaj varne vožnje, prisotnost v prometu;
- delavnica: varni in zdravju prijazen način dvigovanja bremena;
- komunikacijske delavnice za obvladovanje stresa in zagotavljanja dobrega počutja na delovnem mestu;
- kako preprečiti škodljive vplive stresa pri delu;
- telesne meditativne in ustvarjalne tehnike sproščanja za umirjanje stresa med in po delu;
- Šola za hrbteničarje in delavce z bolečinami v vratnem in križnem delu hrbtenice ipd.



Ocena tveganja in izjava o varnosti-sedeče delo

| Nevarnosti | Vzroki nevarnosti | *R | Varnostni ukrepi (program PZV) | Datum izvedbe |
|--|--|----|---|---|
| a) okvara vratne hrbtenice in brahialnega plexusa (okvara živčevja zgornjega uda), bolečine v ledvenem predelu (vsa delovna mesta) | Pretežno sedeče delo, Delo v prisilnem položaju, Pretežno enostransko obremenjevanje | 2 | <ol style="list-style-type: none">1. Delo prekinjano s pogostimi krajšimi ali posameznimi daljšimi odmori,2. Izmenično stoje/ sede3. Rotiranje na delovnem mestu (1/2 delovnega časa blagajna; ½ delovnega časa police...)4. Narava dela L-blagajna; desna Blagajna5. Seznanjanje delavcev z možnimi nevarnostmi oz. tveganjem, ki so lahko posledica, takšnega načina dela,6. Seznanjanje delavcev s pravilnim položajem telesa in pravilnim načinom dela,7. Redni obdobjni zdravniški pregledi delavcev, itd. | - takoj, redno izvajano - takoj, redno izvajano - takoj, redno izvajano - tako kot je navedeno v zdravstveni oceni posameznega delovnega mesta |

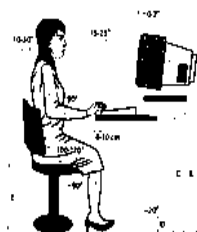


Kontrolna lista za pisarniško delovno mesto

| DOSTOP DO DELOVNEGA MESTA | | |
|--|----|----|
| Stanje tal | | |
| - dobro | DA | NE |
| - spolzko, mastno, mokro | DA | NE |
| - poškodovana površina | DA | NE |
| Stopnišča | | |
| - poškodovana, obrabljena površina | DA | NE |
| Odprtine v nivoju tal | | |
| - iaški, odprtine, luknje | DA | NE |
| - vdolbine, kotline | DA | NE |
| - razlika v nivoju tal | DA | NE |
| Ovire, založenost | | |
| - stalna (fiksna) ovira | DA | NE |
| - stalno odloženi predmeti | DA | NE |
| Premični predmeti (transportne poti) | | |
| - ustrezna poti in prehodi, ki so označeni | DA | NE |
| - premični predmeti (vozila, tovor) | DA | NE |
| - velika pogostost prehoda | DA | NE |
| - poti so dovolj osvetljene (30lx) | | |
| FIZIKALNE NEVARNOSTI | | |
| Hrup | | |
| - nivo hrupa 55 dB(A) je presežen | DA | NE |
| Sevanje | | |
| - toplotno sevanje | DA | NE |
| Vibracije | | |
| Vibrirajoči elementi: | | |
| - stroji | DA | NE |
| - sedež | DA | NE |
| - je čutiti vibracije v prostoru | DA | NE |
| Ekološke razmere | | |
| Temperatura, vlaga, hitrost gibanja zraka, kakovost zraka | | |
| - temperatura nad 26 °C (pleti) | DA | NE |
| - vlaga od 40-65 % | DA | NE |
| - hitrost gibanja zraka od 0,10 do 0,15 | DA | NE |
| - kadilci in nekadilci so prostorsko ločeni | DA | NE |
| - pri vstopu v prostor ne zaznamo neprijetnega vonja | DA | NE |
| Razsvetljava (ustreza) | DA | NE |
| cca 500lx | | |
| Prva pomoč | | |
| - omarice za PP so lahko dostopne in označene | DA | NE |

| Požar in eksplozije | | |
|--|----|----|
| - ljudje so usposobljeni za uporabo gasilnih sredstev | DA | NE |
| - poti za umik iz zgradbe so jasno označene | DA | NE |
| - obstaja načrt evakuacije, ki je nameščen na vidnem mestu | DA | NE |
| Električna polja | | |
| - ni pritožb zaradi statične elektrike | DA | NE |

OBLIKA-ZASNOVA DELOVNEGA MESTA



Opombe:

| ZASLON | | |
|---|----|----|
| Zaslona - oči / razdalja ne sme biti manjša od 500 mm | DA | NE |
| Osvežilna frekvenca zaslona znaša najmanj 70 Hz | DA | NE |
| Je zaslon lahko gibljiv (gor-dol) | DA | NE |
| Je možnost prilagoditve zaslona po višini | DA | NE |
| DELOVNA POVRŠINA | | |
| Znaša delovna površina mize vsaj 800x1200 mm | DA | NE |
| Ali znaša prostor pod mizo vsaj 600x580x620 mm (globina, širina, višina) | DA | NE |
| Je možnost nastavitve delovne mize po višini; ali znaša višina delovne mize med 720 in 750 mm | DA | NE |
| Ima delavec na razpolago uporabe držala za predloge z možnostjo označevanja vrstic in nastavljanja po višini | DA | NE |
| STOL | | |
| Ima delovni stol nastavljivo višino sedežne površine, nastavljiv naklon za ledveni del in možnost podajanja naslonjala pri spreminjanju naklona hrba ter premično podvozje | DA | NE |
| Ima delavec možnost opore za nogo, ki mora biti dolga najmanj 450 mm in široka 350 mm, dovolj visoka, stabilna in ne drseča, delavcu pa zagotoviti udoben položaj in naklon nog | DA | NE |

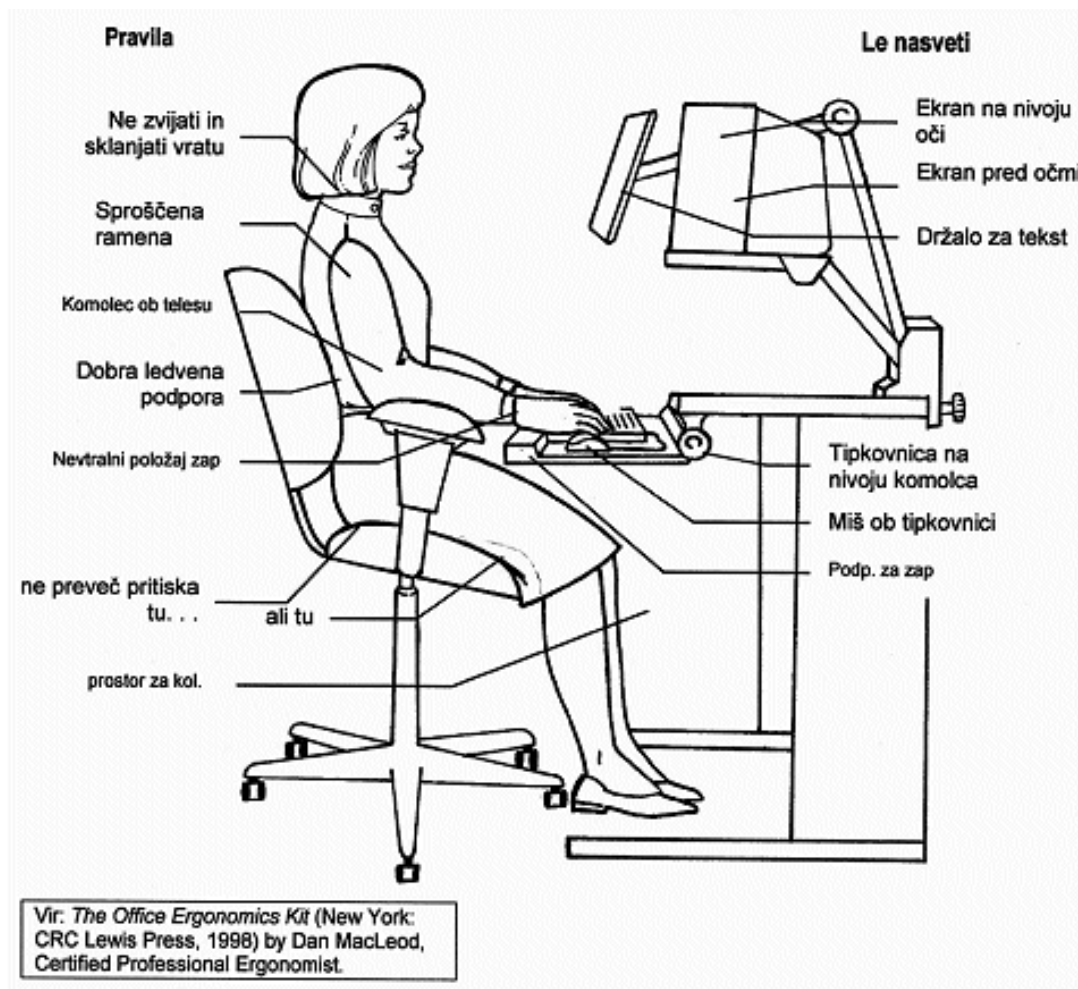
OPREDELITEV DODATNIH NEVARNOSTI

Ocenjevalec ocenjuje takrat, če ugotovi, da se te nevarnosti pojavljajo, npr., če delavec svojega dela ne opravlja samo z slikovnim zaslonom oz. računalnikom in je nujno, da svoje delo opravlja zunaj običajnega delovnega prostora.

| VRSTA NEVARNOSTI/SKODLJIVOSTI | OPOMBE |
|--|--------|
| Delo na višini | DA NE |
| Nevarnost padcev (zdrs, omejen prostor) | DA NE |
| Stopnišča; ustrezna, obrabljena-poškodovana | DA NE |
| Razlika v nivoju tal | DA NE |
| Premični predmeti (vozila, tovor) | DA NE |
| Prehodi: nižji od 2 metrov | DA NE |
| Delo v zaprtih prostorih (cisterne, kesoni...) | DA NE |
| Električna energija | DA NE |
| Kemikalija oz. nevarna snov | DA NE |

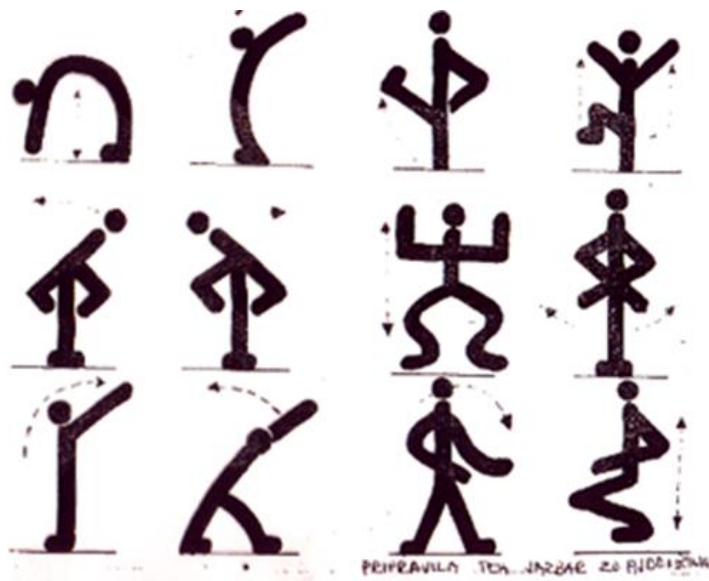


Promocija zdravja na delovnem mestu-Gibanje, telovadba, raztezanje





Promocija zdravja na delovnem mestu- aktivni odmori



PIRAMIDA GIBANJA



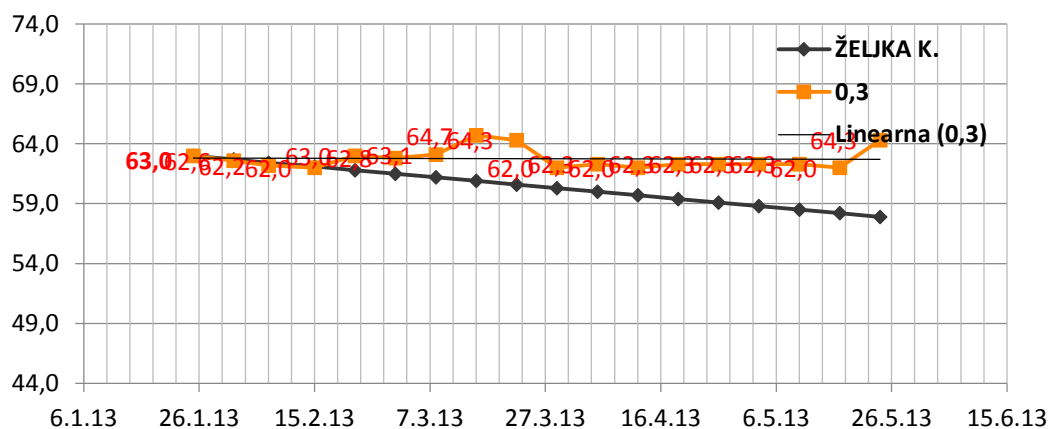
Ocena tveganja in izjava o varnosti- sedeče delo in prekomerna telesna teža

| Nevarnosti | Vzroki nevarnosti | *R | Varnostni ukrepi (program PZV) | Datum izvedbe |
|---|---|----|---|-------------------------|
| a) Zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor, holesterol, bolečine v sklepih, b) Srčni zastoj... | Pretežno sedeče delo, Delo v prisilnem položaju, Stres pri delu, nezdrava prehrana, premalo gibanja, kajenje, nezdrav slog življenja itd. | 2 | <ol style="list-style-type: none">1. Nakup defibrilatorjev in usposabljanje zaposlenih2. Šola zdrave prehrane3. Meritve krvnega tlaka, sladkorja, itd. (izvajalec medicine dela)4. Motivacija delavcev za lastno zdravje:<ul style="list-style-type: none">• Medsebojni odnosi / duševno zdravje,• Pravilne drže pri delu,• Sproščanje na delovnem mestu,• Pomen počitka za zdravje,• Aktivnosti in gibanje v prostem času, Zdrava prehrana in pitje tekočin | - takoj, redno izvajano |



Promocija zdravja na delovnem mestu - sedeče delo in prekomerna telesna teža

| PROJEKT HUJŠANJE | | | | | | | | | | | | | | | | | | CILJ | |
|------------------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|
| START | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 32,3 | |
| | 25.1.13 | 1.2.13 | 7.2.13 | 15.2.13 | 22.2.13 | 1.3.13 | 8.3.13 | 15.3.13 | 22.3.13 | 29.3.13 | 5.4.13 | 12.4.13 | 19.4.13 | 26.4.13 | 3.5.13 | 10.5.13 | 17.5.13 | 24.5.13 | max-min |
| IRMA G. | 85,5 | 85,1 | 84,7 | 84,3 | 83,9 | 83,5 | 83,1 | 82,7 | 82,3 | 81,9 | 81,5 | 81,1 | 80,7 | 80,3 | 79,9 | 79,5 | 79,1 | 78,7 | 6,8 |
| 0,4 | 85,5 | 84,1 | 83,0 | 83,0 | | | | | | | | | | | | | | | 2,5 |
| URŠA Z. | 72,0 | 71,6 | 71,2 | 70,8 | 70,4 | 70,0 | 69,6 | 69,2 | 68,8 | 68,4 | 68,0 | 67,6 | 67,2 | 66,8 | 66,4 | 66,0 | 65,6 | 65,2 | 6,8 |
| 0,4 | 72,0 | 71,9 | 70,0 | 70,0 | | | | | | | | | | | | | | | 2,0 |
| ŽELJKA K. | 63,0 | 62,7 | 62,4 | 62,1 | 61,8 | 61,5 | 61,2 | 60,9 | 60,6 | 60,3 | 60,0 | 59,7 | 59,4 | 59,1 | 58,8 | 58,5 | 58,2 | 57,9 | 5,1 |
| 0,3 | 63,0 | 62,6 | 62,2 | 62,0 | | | | | | | | | | | | | | | 1,0 |
| MATJAŽ S. | 105,7 | 105,3 | 104,9 | 104,5 | 104,1 | 103,7 | 103,3 | 102,9 | 102,5 | 102,1 | 101,7 | 101,3 | 100,9 | 100,5 | 100,1 | 99,7 | 99,3 | 98,9 | 6,8 |
| 0,4 | 105,7 | 104,1 | 104,0 | 103,1 | | | | | | | | | | | | | | | 2,6 |
| SONJA J. | 82,6 | 82,2 | 81,8 | 81,4 | 81,0 | 80,6 | 80,2 | 79,8 | 79,4 | 79,0 | 78,6 | 78,2 | 77,8 | 77,4 | 77,0 | 76,6 | 76,2 | 75,8 | 6,8 |
| 0,4 | 82,6 | 81,7 | 81,5 | 81,5 | | | | | | | | | | | | | | | 1,1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9,2 |
| | 408,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7.000 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 64.400 |
| SKUPAJ | 408,8 | 404,4 | 400,7 | 399,6 | | | | | | | | | | | | | | | 270 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 75 |





Promocija zdravja

| Nevarnosti | Vzroki nevarnosti | R | Varnostni ukrepi | Datum izvedbe |
|--|--|---|---|---------------|
| a) psihosocialni problemi (konflikti med vlogami: delo v službi-družinsko življenje), nezadovoljstvo, možnost stresa (iz ankete »Prepoznavanje in obvladovanje stresa na delovnem mestu je razvidno, da je glavni dejavnik stresa v ustanovi »Časovni pritisk«) | - delo s strankami (deložacija, izterjava, itd.) - časovni pritiski (kratki roki za izvedbo dela/nalog) - Ergonomija na delovnem mestu | 2 | 1. Program promocije zdravja 2014: Programi / delavnice za prepoznavanje in obvladovanje stresa, 1. Program promocije zdravja: Programi / delavnice na temo komunikacija, organiziranje dela itd 1. Redni obdobjni zdravniški pregledi delavcev (za vodilni kader kot npr. dir. družbe, svetovalec RČV1-managerski zdravniški pregled) 1. Program promocije zdravja: TEAM BUILDING | dec.2014 |

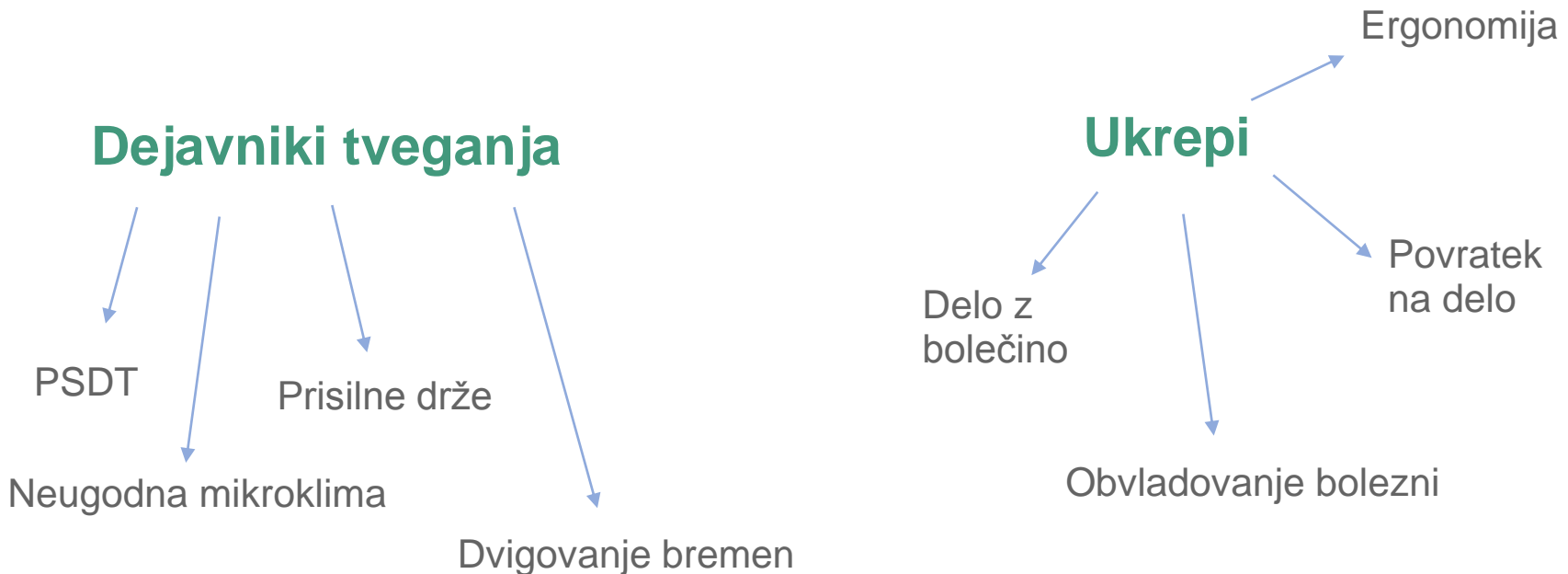


Primer programa promocije zdravja v podjetju

| Št.iz reg. | Aktivnost-nevarnost-lokacija | Vrsta tveganja | Rezultat ocenitve | Cilj | Odgovorna oseba | Rok | Stroški EUR |
|----------------|---|---|-------------------|---|-----------------|-------------|-------------------|
| 1 | <p>Promocija zdravja na delovnem mestu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ozaveščanje in istočasno informiranje zaposlenih z vidika PZV s poudarkom na ergonomske dejavnike; -Izboljšati ergonomske pogoje zaposlenih in dvig ozaveščenosti zaposlenim glede pravilne države pri delu. | Okvara hrbtenice in udov | 3 | Zamenjava starih dotrajanih stolov z novimi ergonomično oblikovanimi. | DIREKTOR | 2012 | 3500 |
| 2 | Šola zdrave prehrane | Prekomerna teža, zdravstvene težave, Bolniški staleži | 3 | Ozaveščanje zaposlenih Spodbuditi skrb za lastno zdravje | DIREKTOR | 2012-2015 | 1 000 & oseba/ura |
| 3 | Opravljanje dela (delovne naloge, časovna stiska, nadurno delo, itd.) | Stres | 3 | Delavnice o prepoznavanju in obvladovanju stresa na delovnem mestu | DIREKTOR | 2013 | 1 000 & oseba/ura |
| SKUPAJ: | | | | | | 2012 - 2015 | 5 500 |

OBOLENJA GIBAL IN STRES

- 95% vseh obolenj gibal je posledica stresa
- 42-49% letnih stroškov vseh bolezni v EU je zaradi obolenj gibal





Promocija zdravja in stres na delovnem mestu

Definicija: Psihosocialna tveganja so dejavniki v delovnem okolju, ki povzročajo doživetja preobremenjenosti in stresa zaradi socialnih in organizacijskih pogojev dela.

POSLEDICE NEOBVLAĐOVANIH PSIHOŠOCIALNIH DEJAVNIKOV TVEGANJA

- Študije v EU kažejo da je med 50 in 60 % izgubljenih dni zaradi psihosocialnih dejavnikov tveganja (stresa) *
- Kaj ta podatek pomeni za RS ? (celokupna bolniška odsotnost)
 - ❖ 11.000.000 izgubljenih delovnih dni na leto (bolniška odsotnost)
 - ❖ 40.000 delavcev v RS dnevno na bolniškem dopustu
 - ❖ strošek 500 mio €

- 50 % bolniške odsotnosti pomeni 5.5 mio delovnih dni
- kar predstavlja dnevno odsotnost 20.000 delavcev.
- ocenjeni strošek 250 mio EUR.



Ocena psihosocialnih dejavnikov tveganja v delovnem okolju- Primer iz prakse

☐ Metodologija ocenjevanja PSDT

(Vir: 2009 by J. Samra, M. Gilbert, M. Shain & D. Bilsker. Psychosocial Risk Factors **1**

Consortium for Organizational Mental Healthcare (COMH)

- ☐ 12 dejavnikov tveganja ocenimo z ocenami 1 do 5, pri čemer nižja je ocena dejavnika bolj je psihično zdravje ogroženo; pozitivne ali negativne spremembe enega dejavnikov vplivajo tudi na druge faktorje.
- ☐ Ocena 1 pomeni, da trditev posameznega psihosocialnega dejavnika v delovnem okolju ne drži ocena 5 pa pomeni trditev posameznega psihosocialnega dejavnika v delovnem okolju popolnoma drži.



PSDT 1: Psihološka podpora

V mojem delovnem okolju, sodelavci ter nadrejeni razumejo psihične in duševne težave zaposlenega ter primerno reagirajo, kadar je to potrebno.

PSDT 2: Organizacijska kultura

V mojem delovnem okolju vladajo zaupanje, poštenje ter korektnost.

PSDT 3: Jasno vodenje ter pričakovanja

Moje delovno okolje vodi učinkovito vodstvo, ki podpira in pomaga sodelavcem, da spoznajo, kaj je njihova naloga, kako njihovo delo prispeva k organizaciji, kakšne spremembe se pričakuje.

PSDT 4: Vljudnost in spoštovanje

V mojem delovnem okolju sodelavci spoštljivo in obzirno medsebojno komuniciramo, tak način komunikacije je tudi s kupci, strankami in javnostjo.



PSDT 5: Psihična primernost za delo

V mojem delovnem okolju se skladajo medosebne in čustvene kompetence sodelavcev ter delo, ki ga sodelavci opravljamo.

PSDT 6: Rast in razvoj

V mojem delovnem okolju se sodelavce spodbuja in podpira pri razvoju njihovih medosebnih, čustvenih in delovnih veščin.

PSDT 7: Priznanje in nagrada

V mojem delovnem okolju se pošteno ter pravočasno priznava in ceni delo sodelavcev.

PSDT 8: Sodelovanje in vplivanje

V mojem delovnem okolju sodelavci sodelujemo pri razgovorih o tem, na kakšen način se delo opravlja in kako sprejemati pomembne odločitve.



PSDT 9: Delovna obremenitev

V mojem delovnem okolju sodelavci lahko svoje naloge in odgovornosti uspešno izpolnimo znotraj delovnega časa.

PSDT 10: Vključenost

V mojem delovnem okolju sodelavci uživamo v delu ter se čutimo povezane s svojim delom in smo motivirani za dobro opravljanje dela.

PSDT 11: Ravnotežje – Usklajenost

V mojem delovnem okolju se priznava potreba po ravnotežju usklajenosti med delom, družino in osebnim življenjem.

PSDT 12: Psihološka zaščita – varnost

V mojem delovnem okolju je sodelavcem zagotovljena psihološka varnost.



Končna ocena tveganja za varnost in zdravje pri delu
Na podlagi skupne ocene vseh psihosocialnih dejavnikov je
podana ocena tveganja za varnost in zdravje pri delu v
posameznem delovnem okolju.

Skupna ocena

- 12 Neprimerno, potrebno takojšnje ukrepanje
- 13 - 30 Nujne izboljšave - več dejavnikov
- 31 - 45 Potrebni korektivni ukrepi na posameznem dejavniku
- 46 - 54 Izboljšati najslabše ocenjeni dejavnik
- 55 - 60 Spodbudno delovno okolje



Povprečna ocena psihosocialnih dejavnikov tveganja v posameznem podjetju

| Psihosocialni dejavniki | | TRG1 | TRG2 | TRG3 | TRG4 | TRG5 | TRG6 | TRG7 | POV. |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| PSDT1 | Psihološka podpora | 3,8 | 3,5 | 3,4 | 3,1 | 4,1 | 3,2 | 4,1 | 3,60 |
| PSDT2 | Organizacijska kultura | 2,7 | 2,9 | 3,6 | 3,7 | 3,5 | 2,7 | 3,7 | 3,26 |
| PSDT3 | Jasno vodenje in pričakovanja | 3,5 | 3,8 | 3,6 | 4,2 | 3,5 | 3,4 | 3,8 | 3,69 |
| PSDT4 | Vljudnost in spoštovanje | 3,2 | 3,3 | 3,7 | 4,3 | 3,2 | 2,9 | 3,9 | 3,50 |
| PSDT5 | Psihična primernost za delo | 4,3 | 4 | 3,5 | 4 | 2,7 | 3,1 | 3,3 | 3,56 |
| PSDT6 | Rast in razvoj | 3,1 | 2,7 | 3,4 | 4,2 | 3,1 | 2,7 | 3,7 | 3,27 |
| PSDT7 | Priznanja in nagrade | 4,5 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 2,6 | 3,6 | 3,66 |
| PSDT8 | Sodelovanje in vplivanje | 4,3 | 4,1 | 3,6 | 3,1 | 3,6 | 2,5 | 3,7 | 3,56 |
| PSDT9 | Delovna obremenitev | 4,2 | 4,3 | 3,6 | 4,5 | 4,5 | 3,8 | 4,5 | 4,20 |
| PSDT10 | Vključenost | 4,1 | 4 | 3,9 | 4 | 3,8 | 3,4 | 3,7 | 3,84 |
| PSDT11 | Ravnotežje-Usklajenost | 3,6 | 3,8 | 4 | 3,8 | 4,1 | 3,2 | 3,2 | 3,67 |
| PSDT12 | Psihološka zaščita-varnost | 4 | 3,7 | 3,8 | 3,7 | 3,2 | 3,1 | 3,7 | 3,60 |
| N=976 | Skupna povprečna ocena | 3,8 | 3,66 | 3,65 | 3,86 | 3,58 | 3,05 | 3,74 | |
| | Skupna ocena PSDT | 45,3 | 43,9 | 43,8 | 46,3 | 43 | 36,6 | 44,9 | |



GLAVNA NAČELA OZ. AKTIVNOSTI ZA OBVLADOVANJE PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ: (1/2)

- ❑ spodbujanje sodelavcev k sodelovanju pri odločanju,
- ❑ dobro poznavanje vizije, poslanstva in vloge posameznika v procesu,
- ❑ izkazovanje poštenosti pri načinu vodenja in udejanjanja strategije, politike podjetja in vrednot
- ❑ zmanjšati občutek hierarhičnih nivojev (čim manj domisljivosti, ki izvira iz hierarhije),
- ❑ usposabljanje in ocenjevanje vodij glede komunikacije ter sposobnosti ravnanja z ljudmi,
- ❑ zagotavljanje prilagodljive organizacije dela (dogovori o delu),
- ❑ uravnoteženje poklicnega in zasebnega življenja.



GLAVNA NAČELA OZ. AKTIVNOSTI ZA OBVLADOVANJE PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ: (2/2)

- izkazovanje priznanja sodelavcem za njihove napore,
- zagotavljanje spoštljivega delovnega okolja za vse sodelavce, (POMENI TUDI SPOSTLJIV ODNOS DO SODELAVCEV)
- redno merjenje zadovoljstva sodelavcev in korektivno ukrepanje,
- sodelavcem priskrbeti informacije ter sredstva, ki so potrebna za dobro opravljanje dela,
- ukrepanje v primeru prekomernih obremenitev sodelavcev.



V vednost!

- V Evropski uniji je stres na delovnem mestu za bolečinami v hrbtenici druga najpogostejša težava, povezana z delovnim mestom, ki prizadene 28 % delavcev v EU. Glede na ugotovitve druge evropske raziskave javnega mnenja agencije EU-OSHA o varnosti in zdravju pri delu stres, povezan z delom, povzroča skrbi večini evropskih delavcev in delodajalcev. Prav tako je omenjena raziskava podala podatek, da se v obdobju **petih let** pričakuje porast izpostavljenih delavcev, ki trpijo zaradi stresa pri delu oziroma v zvezi z delom tudi do 77%, v Sloveniji celo do **85%**. Podatek je alarmanten in prav kriči po takojšnjem ukrepanju.



Dejstvo!

- Raziskave so pokazale, da vsak evro, namenjen promociji zdravja na delovnem mestu, prinaša donos v višini od 2,5 do 4,8 EUR zaradi manjših stroškov izostajanja od dela (VIR: http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf).



//
Izberite si opravilo, ki ga imate radi pa vam ne bo treba delati niti en dan v življenju.“ (Kong Fu Zi (551 – 479 pr. n. št))

Hvala lepa za pozornost !