

# Zdravi delavci v zdravih organizacijah



ČILI  
ZA  
DELO

## **Delovno okolje – zdravo okolje**

Zdravje gradimo ali izgublamo v različnih okoljih – v družini, na delovnem mestu, v šoli – povsod tam, kjer živimo, delamo, se izobražujemo ali zabavamo ... Odrasli preživimo na delu vsaj eno tretjino svojega življenja. Zato je primerno delovno mesto za naše zdravje zelo pomembno. Strokovnjaki ocenjujejo, da zaradi ekonomskih posledic nevarnega in nezdravega delovnega okolja izgubimo od 3 % do 5 % bruto družbenega proizvoda. Toda delo in delovno okolje ne vplivata na zdravje samo negativno, ampak imata številne pozitivne učinke, saj človeku omogočata osebnostno ter strokovno rast. Hkrati je delovno okolje tudi kraj, kjer si lahko pridobimo znanje in veščine za zdrav življenjski slog ter dejavno sodelujemo v nenehnem izboljševanju fizičnih in socialno-psihičnih razmer za uspešno, zdravo in varno delo.

## Promocija zdravja pri delu

Številni primeri dobre prakse in izkušnje iz tujine kažejo, da je mogoče s primerno oblikovano politiko krepiti zdravje na delovnem mestu, zmanjšati ali odpraviti negativne vplive dela in delovnega okolja na zdravje ter spodbuditi delavce in delodajalce k oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Način načrtovanja in izvajanja teh ukrepov imenujemo promocija zdravja pri delu.

Osrednji cilj promocije zdravja je boljše zdravje ljudi in s tem večja kakovost življenja in dela, zanemarljivo pa tudi ni dejstvo, da se zaradi dobrih programov promocije zdravja manjšajo stroški za zdravstveno in socialno varstvo. Za uspeh promocije zdravja je najpomembnejše dejavno sodelovanje tako delodajalcev kot delavcev. V podjetju se nič ne more zgoditi brez privolitve in podpore vodstva, ki se zaveda pomena zdravih in motiviranih delavcev. Izkušnje kažejo, da najboljše učinke programov promocije zdravja dosegajo tam, kjer so zdravju zaposlenih namenili posebno mesto tudi v osrednji strategiji in ciljnih podjetja.

Ukrepi promocije zdravja prav tako ne morejo biti uspešni, če jih ne sprejmejo tisti, ki so jim namenjeni, torej zaposleni. Zato je pomembno, da zaposleni ne sodelujejo le pri izvajanju programov promocije zdravja, ampak jih sooblikujejo. Pozitivne izkušnje pri soodločanju delavcev v zvezi z vprašanji varovanja zdravja in zagotavljanja varnosti na delovnem mestu so ponekod pripeljale do večje vključenosti delavcev tudi pri sprejemanju poslovnih odločitev.

Cilj vsakega posameznika je biti zdrav in aktiven čim dlje v življenju, k temu cilju pa moramo stremeti tudi v delovnem okolju.



## Čili za delo – program, ki spreminja na bolje

Čili za delo je program promocije zdravja pri delu. Njegovi glavni cilji so:

- izboljšati zdravje zaposlenih,
- povečati družbeno, delodajalčevo in posameznikovo odgovornost za zdravje
- uveljavljati bolj zdrav način življenja in zdravju naklonjene delovne razmere,
- povečati kakovost življenja prebivalcev Slovenije,
- zmanjšati bolniško odsotnost in delovno invalidnost.

Uvajanje programa v organizacije strokovno in organizacijsko koordinira Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, ki vzpostavi tudi stik z organizacijo in vodstvu predstavi program. Posebej usposobljeni svetovalci za promocijo zdravja pri delu nato skupini za zdravje, ki se oblikuje v podjetju, posreduje znanje in veščine za samostojno izvajanje programa.

**Ali veste?**

- ... Da v Sloveniji vsako leto izgubimo v povprečju 17 koledarskih dni na zaposlenega zaradi bolniške odsotnosti?
- ... Da je najvišji odstotek bolniške odsotnosti v Sloveniji zaradi kostno-mišičnih bolezni in poškodb?
- ... Da lahko delo povzroči poklicno bolezen, ki se ne razlikuje od enake bolezni, ki pa je ne povzroči delo?
- ... Da izguba sluha zaradi hrupa velja za najpogostnejšo neozdravljivo poklicno bolezen?
- ... Da lahko najboljše spremembe v korist zdravju in varnosti pri delu predlagajo delavci?



## Koristno

- **Dosledno uporabljajte osebno varovalno opremo in upoštevajte vsa navodila o varnosti na delovnem mestu!**
- **Ne bodite brezbrizni! Če opazite, da se je v vašem delovnem okolju spremenilo kaj, kar bi lahko povzročilo nezgodo, na to nemudoma opozorite!**
- **Če opazite bolezenske znake (npr. bolečino, kašelj, kihanje ...), ki so povezani z vašim delom, obiščite zdravnika.**
- **Običajni malici med delom vsak dan dodajte en sadež ali nekaj zelenjave.**
- **Po prihodu iz službe si vsak dan privoščite aktiven počitek (sprehod, tek ali kolesarjenje, organizirano skupinsko ali individualno vadbo ...).**
- **Ne pozabite na pitje brezalkoholnih pijač tudi med delovnim časom.**
- **Če ste včeraj razmišljali o tem, da bi prenehali kaditi, to storite danes.**

ČILI  
ZA  
DELO

PHARE -  
Izobraževanje  
za zdravo delo  
in življenje



**Klinični center Ljubljana  
Klinični inštitut  
za medicino dela,  
prometa in športa**

Poļanski nasip 58  
1000 Ljubljana  
Slovenija

[www.cilizadelo.si](http://www.cilizadelo.si)

Več informacij o programu Čili za delo dobite na spletnem naslovu [www.cilizadelo.si](http://www.cilizadelo.si), na telefonski številki **01 522 4334** ali na e-naslovu [cilizadelo@guest.arnes.si](mailto:cilizadelo@guest.arnes.si).

