



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu



Mojca Gobec dr. med,
v. d. generalne direktorice
Direktorata za javno zdravje,
Ministrstvo za zdravje

Ljubljana, november 2014



Ključna sporočila

- Z zdravim življenjskim slogom lahko preprečimo in obvladujemo kronične bolezni
- Kronične bolezni se razvijajo dolgo in so pogostejše v starosti
- Z vlaganji v promocijo/krepitev zdravja vplivamo na zmanjšanje stroškov za zdravstveno varstvo in dvig produktivnosti
- Delovno mesto je primerno za izvajanje programov promocije zdravja



Globalni javnozdravstveni izzivi

- Ekonomska kriza in povečevanje neenakosti v zdravju;
- Staranje prebivalstva;
- Naraščanje prevalence nenalezljivih bolezni;
- Pojav novih in nekaterih že obvladanih nalezljivih bolezni.



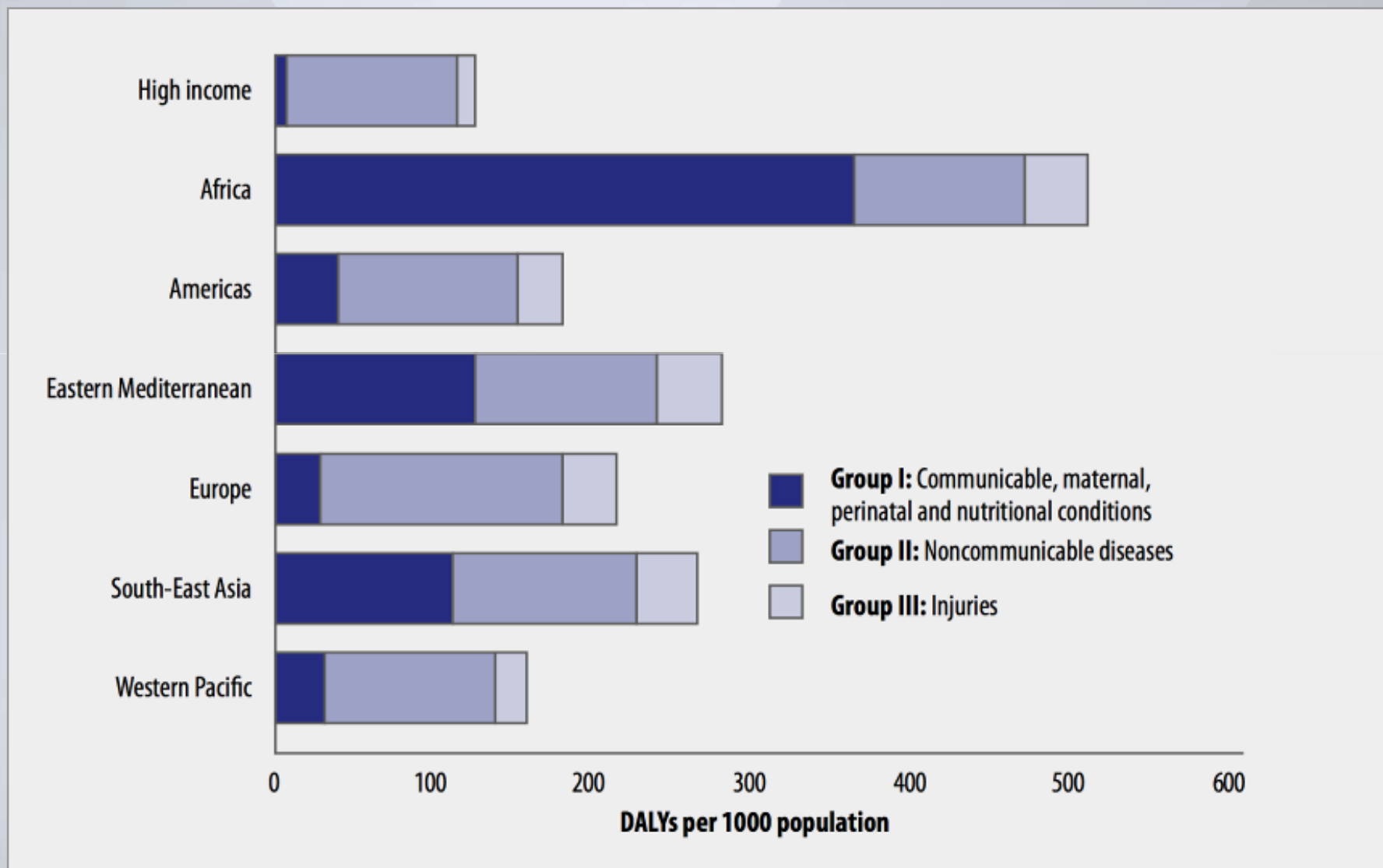
Kaj so najpogostejši vzroki umrljivosti ?

Kronične nenalezljive bolezni ter rak

- Kronične bolezni so povezane z življenjskim slogom posameznika, zato je na njihov nastanek in razvoj mogoče vplivati z zdravim življenjskim slogom (izboljšanje prehranjevalnih navad, telesno aktivnostjo, opustitvijo kajenja in prekomernega pitja alkohola, obvladovanjem stresa).
- Delodajalec lahko z ukrepi, ki spodbujajo zdrav življenjski slog ter zdravo delovno okolje pripomore k zmanjšanju kroničnih nenalezljivih bolezni.



Breme bolezni





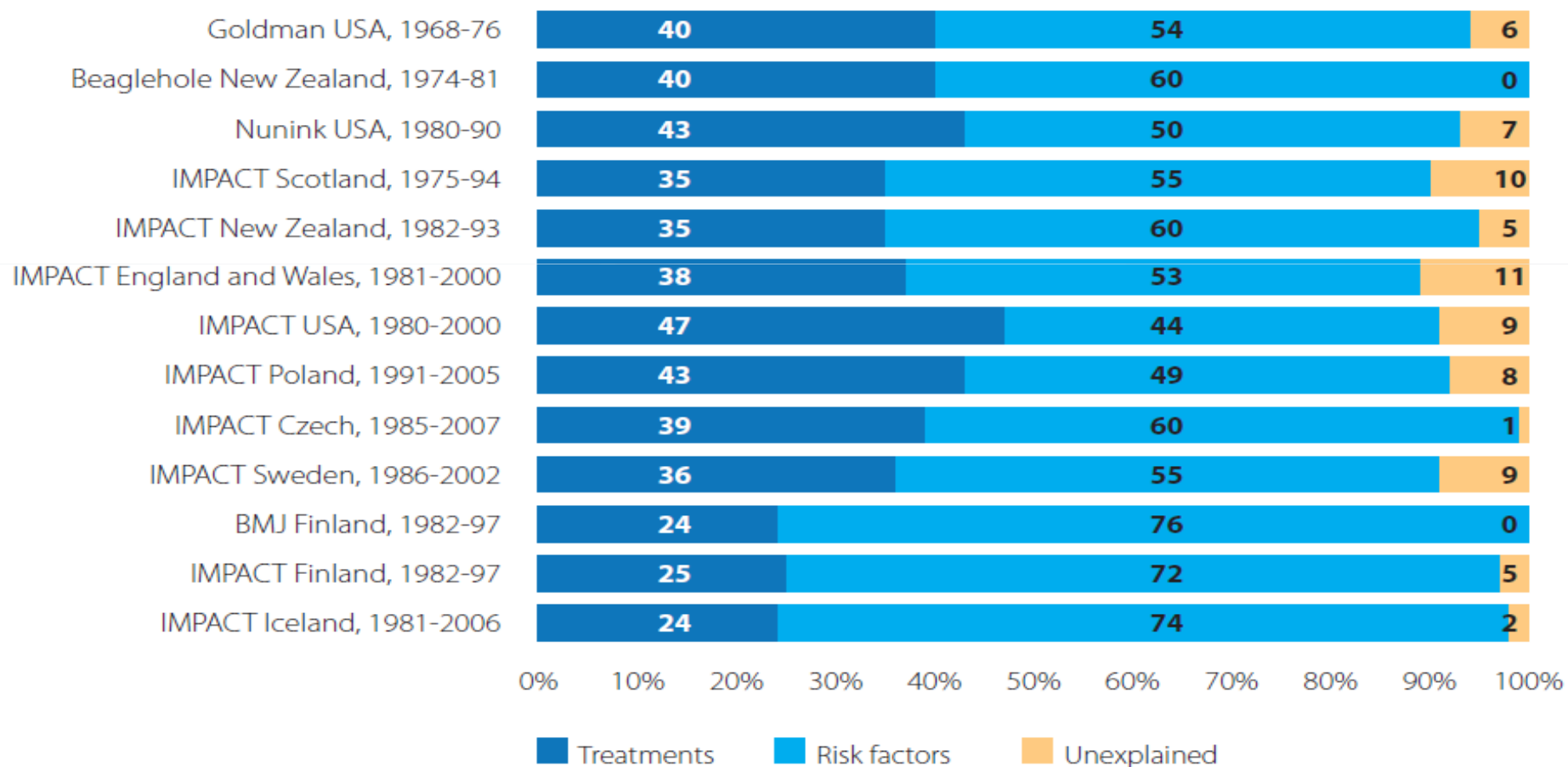
Ključni dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni

- Kajenje
- Neuravnotežena prehrana
- Nezadostna telesna dejavnost
- Škodljiva in tvegana raba alkohola
- Stres



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

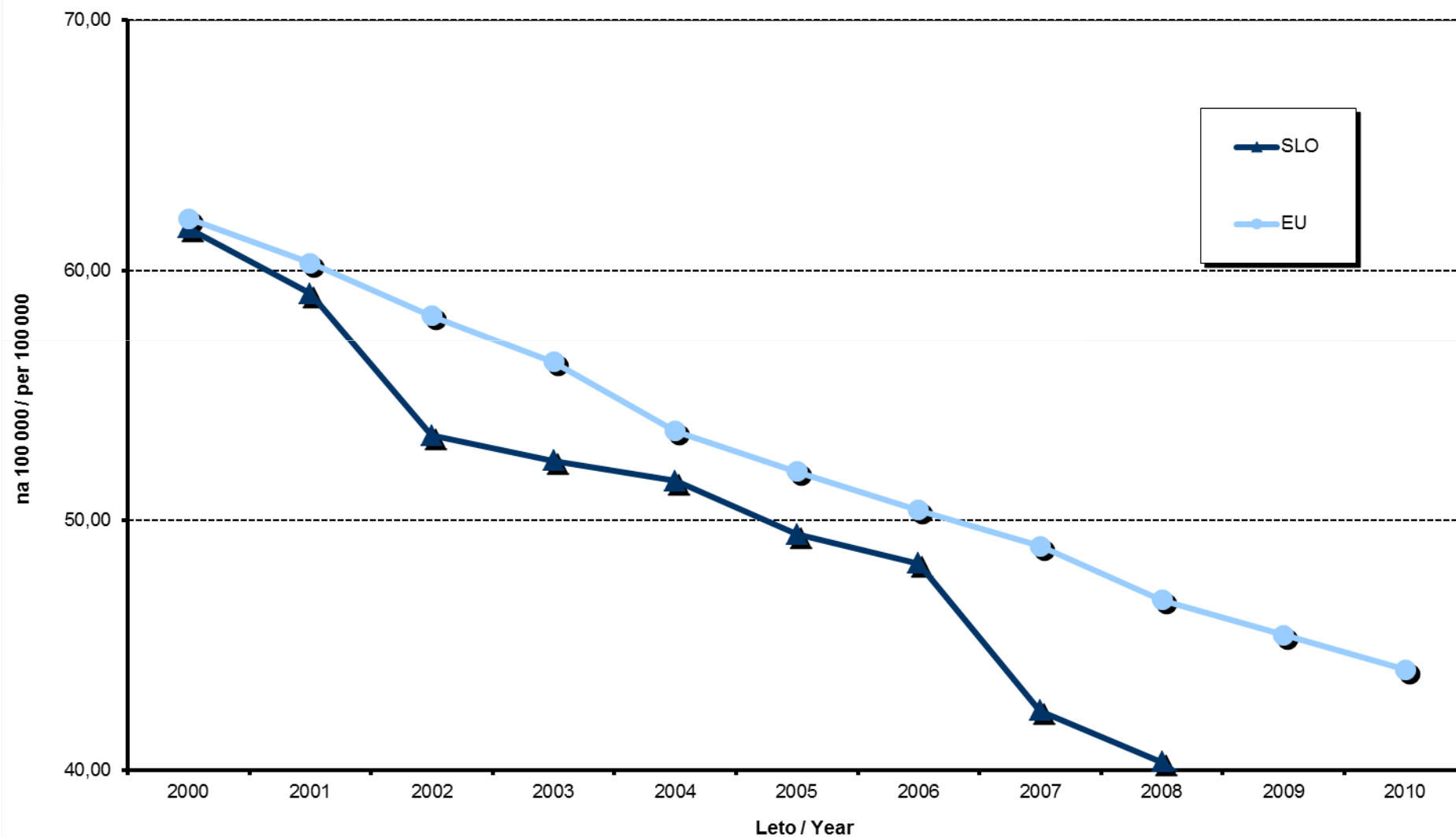
Vpliv zdravljenja in zmanjševanja dejavnikov tveganja na zmanjšanje smrtnosti zaradi srčno-žilnih bolezni



Source: Ford et al. (11).



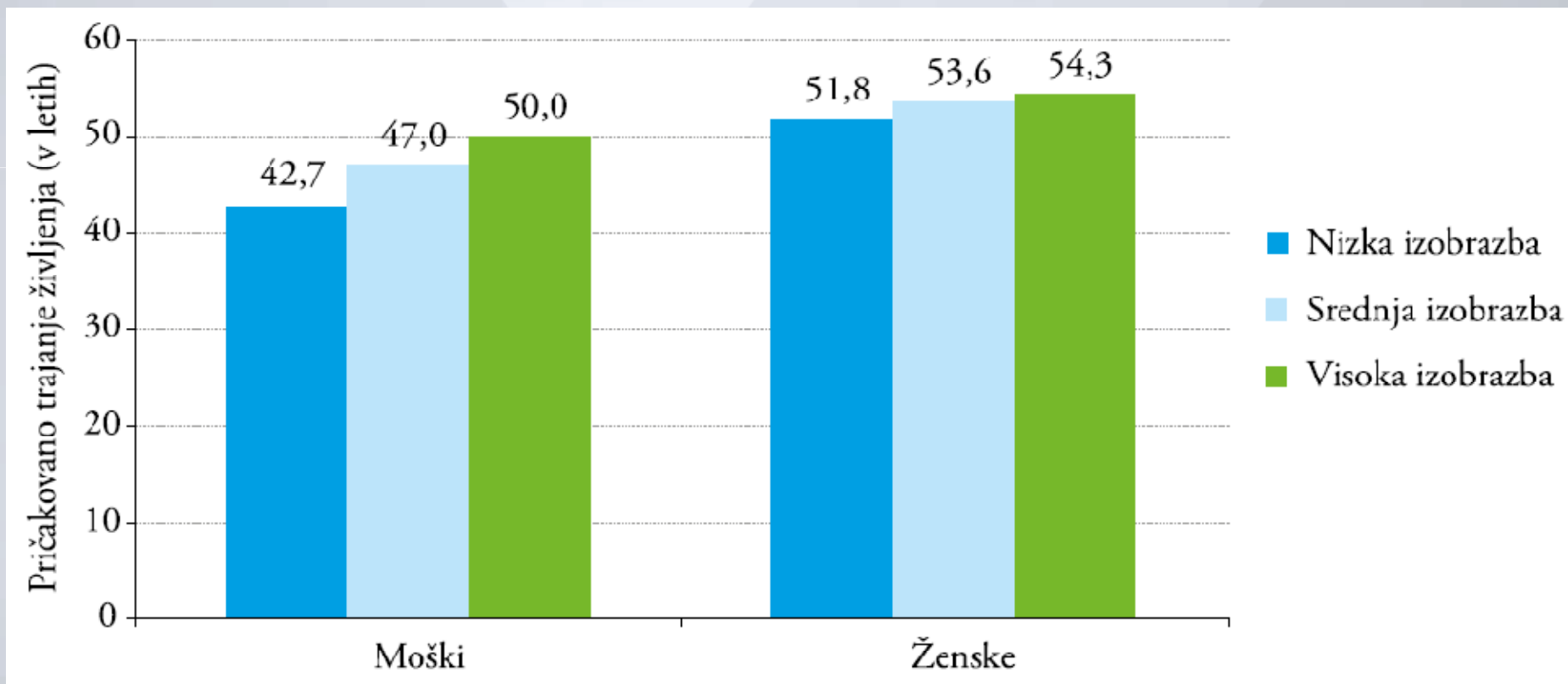
SU, bolezni srca in ožilja, do 64 let na 100 000
SDR, diseases of circulatory system, 0-64 per 100 000





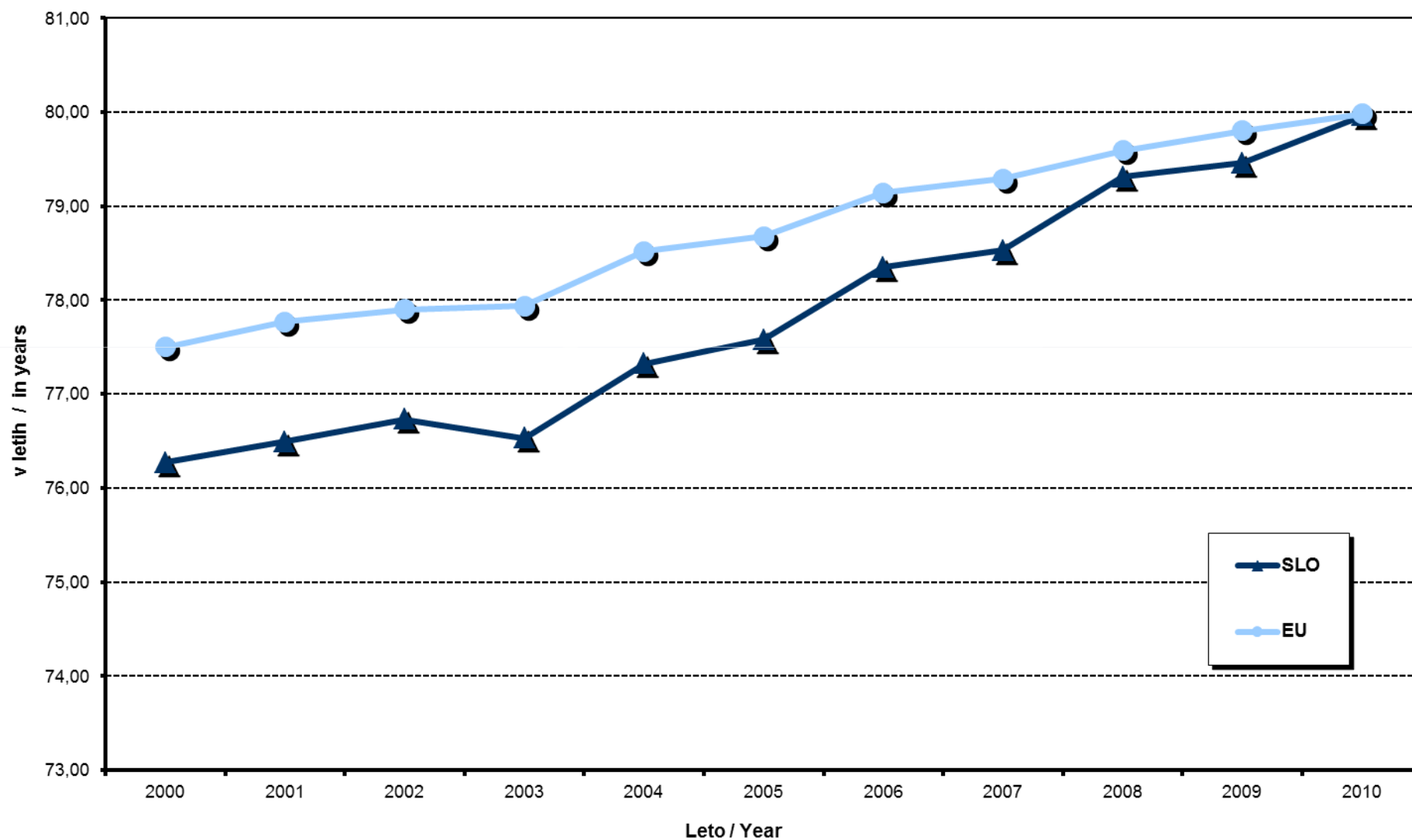
Neenakosti v zdravju

Pričakovano trajanje življenja pri starosti 30 let glede na izobrazbo in spol





Pričakovano trajanje življenja ob rojstvu, v letih
Life expectancy at birth, in years





Vpliv dela na zdravje

Delo vpliva na zdravje delavca – zdravje delavca vpliva na delo

- **DELO:**



- **pozitivno** (varno, zadovoljujoče delo, ki nudi dovolj finančnih sredstev za dostojno življenje in možnost osebnostne rasti);
- **negativno** (ne nudi primernega blagostanja, je nevarno, izčrpuje, vodi v bolezni, poškodbe ...);
- **Delo ter delovno okolje mora biti spodbujevalno!**
- **Poklicni stres – „Spice of life or kiss of death“**
(Levil L., Department of Stress Research/WHO)



- **Zdravje je osnova za dobro in uspešno življenje in delo - tako za posameznika kot za organizacijo.**
- skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je zato racionalna in smotrna.



- Zdravi in zadovoljni delavci so produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo oz. redkeje odhajajo v bolniški staž, organizaciji ostajajo zvesti.
- Delodajalec, ki nudi dobro in stimulatívno delovno okolje, lažje zaposli kvalitetnejši kader, pridobi na ugledu.



- **Promocija zdravja na delovnem mestu je kombinacija sprememb fizičnega in socialnega okolja.**
- **Vizija so zdravi ljudje v zdravih podjetjih.** PZD je skup dejavnosti, s katerimi skušamo v podjetju povečevati vire za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih ter preprečevati slabo zdravje.



Koristi za posameznika in njegovo zdravje

Koristi za delodajalca

Koristi za družbo



Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1).

DELODAJALEC JE DOLŽAN

- zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu;
- izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki;
- sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ...

- načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (6. člen);
- zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja (32. člen);
- načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu v izjavi o varnosti z oceno tveganja (27. točka 76. člena).



Načela izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu

Programi/aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu so :

- komplementarni z zakonskimi zahtevami s področja varnosti in zdravja pri delu.
- stroškovno učinkoviti in ne nujno povezani z znatnimi stroški
- vsebine naj odražajo tudi potrebe in želje zaposlenih.
- prostovoljni, s čim večjo udeležbo zaposlenih.
- usmerjeni v organizacijo dela, delovno okolje in spremembe vedenj posameznika.
- Upoštevajo trajnost izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu.



Smernice za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu

Smernice opredeljujejo naslednje korake:

1. Pridobitev odpore vodstva in določitev odgovorne osebe
2. Ocenjevanje potreb
3. Priprava načrta/programa/aktivnosti
4. Izvajanje programa/aktivnosti
5. Spremljanje in vrednotenje
6. Prilagoditev in dopolnjevanje
7. Posebnosti za samozaposlene in mikro podjetja



Ukrepi, ki lahko pripomorejo k izboljšanju stanja:

Ukrepi za izboljšanje organizacije dela:

- omogočanje gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest (delo na domu, delo na daljavo);
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela;
- zagotavljanje priložnosti za vseživljenjsko učenje delavcev (izmenjevanje zaposlenih pri podobnih delih, širitev profila delovnih mest).

Ukrepi za izboljšanje delovnega okolja:

- ustvarjanje okolja, ki podpira zdrav življenjski slog (npr. možnost izbire zdrave hrane v menzi, večja telesna aktivnost, kot npr. kolo za transportno mobilnost);
- zagotavljanje skupnih družabnih prostorov;
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah delovnega okolja (npr. ergonomski ukrepi, namestitve fontan s pitno vodo..);
- spodbujanje podpore med sodelavci in boljšega psihosocialnega delovnega okolja (lažje usklajevanje dela in zasebnega življenja kot npr. otroške jaslí).

Individualni ukrepi (spodbujanje zaposlenih k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje:

- krepitev in varovanje duševnega zdravja in dobrega počutja (ustrezna komunikacija, obvladovanje stresa);
- spodbujanje zaposlenih k občasnemu razgibavanju na delovnem mestu;
- ponazarjanje pravilnega izvajanja vaj (plakati, objave na intranetu...);
- spodbujanje zdravega življenjskega sloga (izboljšanje prehranjevalnih navad, telesna aktivnost in opustitev kajenja in prekomernega pitja alkohola), saj je z življenjskim slogom posameznika povezan razvoj kroničnih bolezni (npr: bolezni srca, ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, rak).



Priloge smernicam

- Priloga 1. - **RAZLOGI ZA IZVAJANJE PROGRAMOV PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**
- Priloga 2. - **OBRAZCA ZA POMOČ PRI IZVAJANJU PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**
- Priloga 3. - **PROGRAMI PROMOCIJE ZDRAVJA IN PREVENTIVNI PROGRAMI, KI SE IZVAJAJO V SLOVENIJI IN SE FINANCIRAJO S SREDSTVI ZZZS**
 - Programi primarne preventive srčno-žilnih bolezni in kroničnih nenalezljivih bolezni
 - Programa Svit
 - Program Dora
 - Programa Zora

Pri vseh programih je kratka predstavitev programa (namen, cilj, izvajanje programa, pomoč pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga - zdravstvena vzgoja...).

✓ Spletni naslovi, kjer se najde več koristnih informacij s tega področja
- Priloga 4. - **SEZNAM ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTROV PO OE ZZZS S KONTAKTNIMI PODATKI**



Zaključek

Za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu obstajajo številni dobri razlogi, še posebej v luči starajoče se družbe in ob podaljševanju delovne dobe.

- PM prinaša koristi delodajalcem, zaposlenim kot širši družbi;
- Gre za proces, ki se bo nadgrajeval ter prilagajam potrebam, vključno potrebam ranljivih skupin zaposlenih;
- Dobre izkušnje in prakse morajo postati dober zgled in inspiracija ostalim

Ministrstvo za zdravje ter strokovne institucije bomo podpirali proces in razvoj (s podporo različnim informacijskim kanalom ter spletnemu komuniciranju, razvoju orodij, osveščanju, izobraževanju in usposabljanju).



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Zahvaljujem se vam za pozornost !