



Προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας: πληροφορίες για τους εργαζομένους

Γιατί είναι σημαντική η υγεία;

Η υγεία δεν είναι το παν, αλλά χωρίς την υγεία τα πάντα είναι ένα τίποτα (Σοπενχάουερ, γερμανός φιλόσοφος, 1788-1860)

Ο Σοπενχάουερ δεν είναι ο μοναδικός που αντιλήφθηκε την αξία της υγείας. Τέσσερις στους πέντε Ευρωπαίους πιστεύουν ότι η καλή υγεία είναι παράγοντας κρίσιμης σημασίας για την ποιότητα ζωής τους⁽¹⁾. Οι χρόνιες παθήσεις έχουν μείζονα αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής. Πολλές από αυτές, π.χ. οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου 2 και ο καρκίνος, μπορούν σε μεγάλο βαθμό να προληφθούν με έναν υγιή τρόπο ζωής, ο οποίος περιλαμβάνει βελτίωση της διατροφής, βελτίωση της φυσικής κατάστασης και διακοπή του καπνίσματος⁽²⁾.

Τι είναι η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας;

Η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας (ΠΥΕ) περιλαμβάνει κάθε ενέργεια στην οποία προβαίνουν οι εργοδότες, οι εργαζόμενοι τους και η κοινωνία ευρύτερα, με στόχο τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και ευεξίας στην εργασία. Στις ενέργειες αυτές περιλαμβάνονται:

1. Βελτίωση της οργάνωσης της εργασίας, για παράδειγμα μέσω:
 - ευέλικτου ωραρίου,
 - ευέλικτων μορφών εργασίας όπως η εργασία κατ' οίκον (τηλεργασία),
 - παροχής δυνατοτήτων διά βίου μάθησης, όπως π.χ. μέσω της αναλλαγής θέσεων εργασίας (κυκλική εργασία) και της διεύρυνσης των εργασιακών καθηκόντων.
2. Η βελτίωση του περιβάλλοντος εργασίας, για παράδειγμα μέσω:
 - ενθάρρυνσης της υποστήριξης από τους συναδέλφους,
 - ενθάρρυνσης της συμμετοχής των εργαζομένων στη διαδικασία βελτίωσης του εργασιακού περιβάλλοντος,
 - παροχής υγιεινών γευμάτων στο κυλικείο.
3. Η ενθάρρυνση της συμμετοχής των εργαζομένων σε υγιείς δραστηριότητες, για παράδειγμα μέσω:
 - παροχής αθλητικών δραστηριοτήτων,
 - παροχής ποδηλάτων για την κάλυψη μικρών αποστάσεων εντός μεγάλων χώρων εργασίας.
4. Η ενθάρρυνση της προσωπικής εξέλιξης των εργαζομένων, για παράδειγμα μέσω:
 - παροχής μαθημάτων με αντικείμενο τις κοινωνικές δεξιότητες, όπως π.χ. η καταπολέμηση του άγχους,
 - παροχής βοήθειας στους εργαζόμενους για να κόψουν το κάπνισμα.

Η ΠΥΕ επεκτείνεται πέραν της τήρησης των νομικών απαιτήσεων για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία. Συνεπάγεται μεταξύ άλλων την ενεργό συνδρομή των εργοδοτών προς τους εργαζομένους τους, με στόχο αυτοί να βελτιώσουν τη γενική υγεία και την ευεξία τους⁽³⁾. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η συμμετοχή των εργαζομένων και να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες και οι απόψεις τους σε ό,τι αφορά την οργάνωση της εργασίας και την οργάνωση των χώρων εργασίας.



Μην ξεχνάτε:

- Ο τρόπος ζωής σας είναι ιδιωτική υπόθεση. Μπορούν να σας ενθαρρύνουν αλλά ποτέ να σας επιβάλουν να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας —εκτός εάν είναι επιζήμια για τους άλλους.
- Η συμμετοχή σας στις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας στην εργασία είναι εθελοντική. Παρ' όλα αυτά, η υγιής διαβίωση αποσκοπεί πρωτίστως στο δικό σας συμφέρον.
- Η ΠΥΕ απαιτεί την ενεργό δέσμευση αμφοτέρων των ενδιαφερόμενων μερών: αφενός τη διασφάλιση υγιών συνθηκών όσον αφορά στην οργάνωση και το περιβάλλον εργασίας εκ μέρους των εργοδοτών και, αφετέρου, την ενεργό συμμετοχή των εργαζομένων στο πρόγραμμα ΠΥΕ στον οικείο χώρο εργασίας.

Παραδείγματα μέτρων για την ΠΥΕ:

1. Ισορροπία εργασιακής και προσωπικής ζωής:
 - παροχή κοινωνικής αρωγής, όπως εγκαταστάσεις βρεφονηπιακού σταθμού.
2. Βελτίωση και διατήρηση της ψυχικής υγείας, για παράδειγμα μέσω:
 - της εφαρμογής ενός μοντέλου συμμετοχικής διοίκησης, στο πλαίσιο της οποίας λαμβάνονται υπόψη οι απόψεις των υπαλλήλων,
 - της παροχής εκπαίδευσης για τη μείωση του άγχους, μαθημάτων χαλάρωσης και εμπιστευτικής ψυχολογικής υποστήριξης.
3. Φροντίδα της υγείας:
 - παροχή τακτικών ιατρικών εξετάσεων για την παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερίνης και των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.
4. Σωματική άσκηση:
 - συμμετοχή στο κόστος δραστηριοτήτων σωματικής άσκησης εκτός εργασίας, όπως η συνδρομή σε κέντρα αθλητικών δραστηριοτήτων ή δραστηριοτήτων αναψυχής,
 - διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων εντός της επιχείρησης,
 - ενθάρρυνση των εργαζομένων να χρησιμοποιούν τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα.
5. Προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής μέσω:
 - της παροχής εμπιστευτικής υποστήριξης και πληροφοριών σε θέματα σχετικά με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά,
 - της διάδοσης πληροφοριών σχετικά με την υγιή διατροφή και της παροχής των κατάλληλων εγκαταστάσεων για την πρακτική εφαρμογή των συμβουλών (π.χ. υγιεινά γεύματα στο κυλικείο και επαρκής χρόνος για την κατανάλωσή τους).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1&http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/

(3) http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς προσωπικά για να βελτιώσετε την υγεία σας

Γιατί δεν παροτρύνετε τον εργοδότη σας να βελτιώσει (ή να ξεκινήσει) δραστηριότητες προαγωγής της υγείας παρουσιάζοντας τις ιδέες σας σε αυτόν και στους εκπροσώπους σας; Για να υποστηρίξετε τις ιδέες σας όσον αφορά στην προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας, από την πλευρά των εργοδοτών χρησιμοποιήστε το σχετικό ενημερωτικό μας δελτίο.

Μην ξεχνάτε ότι οι πρωτοβουλίες δεν προέρχονται κατ' ανάγκη μόνο από τους εργοδότες σας και ότι όλοι μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας τους. Στη συνέχεια παρατίθενται ορισμένα παραδείγματα:

Γεύματα στην εργασία

Η υγιεινή διατροφή μπορεί να είναι πολύ απλή υπόθεση. Μερικές συμβουλές για υγιεινή διατροφή (*):

- τρώτε ποικιλία τροφών, ιδίως πολλά φρούτα και λαχανικά,
- τρώτε μέτριες ποσότητες και έχετε υπόψη ότι είναι καλύτερο να μειώνετε παρά να σταματάτε τελείως την κατανάλωση λιγότερο υγιεινών τροφών,
- τρώτε ανά τακτά χρονικά διαστήματα,
- ξεκινήστε τώρα και πραγματοποιήστε σταδιακές αλλαγές.

Άγχος στην εργασία

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ελαχιστοποιήσετε το άγχος. Το πρώτο βήμα είναι να συνειδητοποιήσετε τι σας προκαλεί άγχος. Τότε θα μπορέσετε να το αντιμετωπίσετε, για παράδειγμα:

- αποφεύγοντας τις αγχωτικές καταστάσεις, όπως η πρωινή κυκλοφοριακή συμφόρηση: χρησιμοποιείτε το μετρό,
- μαθαίνοντας να λέτε «όχι» εάν νομίζετε ότι κάποια εργασία υπερβαίνει τα όρια των ικανοτήτων σας,
- συμπεριλαμβάνοντας στο πρόγραμμά σας διαλείμματα για χαλάρωση,
- συζητώντας την κατάστασή σας με τον προϊστάμενο,
- αναγνωρίζοντας τα συμπτώματα του άγχους, όπως διαταραχές ύπνου ή προβλήματα συγκέντρωσης και ακούγοντας τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας,
- μιλώντας στον γιατρό σας εάν τα συμπτώματα επιμένουν.

Παραμείνετε δραστήριοι

Οι ενήλικες χρειάζονται τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας σωματικής άσκησης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Κατ' αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η σωματική και ψυχική τους κατάσταση και αποτρέπεται η αύξηση βάρους. Η άσκηση είναι σημαντική και για τη μείωση του κινδύνου καρκίνου, καρδιακών παθήσεων και κατάθλιψης (†).

(*) <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/en/>

(†) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1

Στη συνέχεια παρατίθενται ορισμένες ιδέες για περισσότερη άσκηση:

- χρησιμοποιείτε όποτε μπορείτε τις σκάλες: προσπαθείτε να ανεβείτε με τα πόδια τουλάχιστον έναν όροφο προτού χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα,
- διανύετε τις κοντινές αποστάσεις με τα πόδια αντί να χρησιμοποιείτε λεωφορείο ή αυτοκίνητο: προσπαθήστε να μην παίρνετε το λεωφορείο από την πρώτη στάση αλλά να περπατάτε μέχρι τη δεύτερη,
- εξετάστε το ενδεχόμενο να πηγαίνετε με ποδήλατο στη δουλειά,
- τοποθετήστε τον εκτυπωτή σε κάποια απόσταση από το έπιπλο του γραφείου σας, εάν εργάζεστε σε γραφείο, ώστε κατ' αυτόν τον τρόπο να αυξήσετε την απόσταση που περπατάτε κάθε ημέρα,
- συμμετέχετε σε αθλήματα ή άλλες δραστηριότητες σωματικής άσκησης που παρέχονται στον χώρο εργασίας σας.

Υπάρχουν χιλιάδες άλλοι τρόποι για να αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα, για παράδειγμα κάνοντας ασκήσεις μόνοι σας ή σε γυμναστήρια.

Ορισμένες αλήθειες για το κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι η πρώτη αιτία αποτρέψιμων θανάτων στον κόσμο. Το κάπνισμα σκοτώνει έναν στους δύο χρόνιους καπνιστές, τους μισούς εκ των οποίων στο μέσον της ζωής τους. Στην ΕΕ πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας του καπνίσματος περισσότεροι από 650 000 άνθρωποι (‡).

Υπάρχουν πολλοί άλλοι λόγοι για να διακόψετε το κάπνισμα:

- θα αισθάνεστε καλύτερα καθώς η αναπνοή σας θα γίνεται κανονική και φυσική,
- μόλις απαλλαγείτε από το άγχος και την ευερεθιστότητα που προκαλούνται από τη διακοπή του καπνίσματος, θα ανακτήσετε την ψυχική σας ηρεμία και τον ενθουσιασμό σας για τη ζωή,
- θα κάνετε οικονομία,
- το δέρμα, τα μαλλιά, τα δόντια και τα δάχτυλά σας θα φαίνονται πιο υγιή και η αναπνοή σας θα είναι πιο ευχάριστη,
- όσο συνεχίζει να αυξάνεται ο αριθμός των χώρων όπου απαγορεύεται το κάπνισμα, ξαναβρίσκετε τη θέση σας στην κοινωνία. Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι θα σας είναι όλο και πιο εύκολο να αντισταθείτε στον πειρασμό να ξαναρχίσετε το κάπνισμα.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ΠΥΕ διατίθενται στη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ΠΥΕ στην ελληνική γλώσσα στις διευθύνσεις:

<http://www.mlsi.gov.cy/dli>

<http://www.ypakp.gr/index.php?ID=cFQS7ELmGUKoBCGD>

<http://www.ypakp.gr/index.php?ID=0LT1DJrEzGq9OZxa>

<http://www.ypakp.gr/index.php?ID=m5up3m2tdLgMNBkd>

(‡) <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ΙΣΠΑΝΙΑ

Τηλ. +34 944794360, Φαξ +34 944794383

information@osha.europa.eu

