



## Προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας: πληροφορίες για τους εργοδότες

### Τι είναι η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας;

Η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας (ΠΥΕ) είναι η συνδυασμένη προσπάθεια εργοδοτών, εργαζομένων και της κοινωνίας ευρύτερα, με στόχο τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και ευεξίας των ατόμων στους χώρους εργασίας<sup>(1)</sup>. Αυτό επιτυγχάνεται συνδυαστικά μέσω:

- της βελτίωσης της οργάνωσης της εργασίας και του περιβάλλοντος εργασίας,
- της προώθησης της συμμετοχής των εργαζομένων σε υγιείς δραστηριότητες,
- της ενθάρρυνσης υγιών επιλογών και
- της ενθάρρυνσης της προσωπικής εξέλιξης των εργαζομένων.

### Παραδείγματα μέτρων για την ΠΥΕ

Μέτρα σε επίπεδο οργάνωσης της εργασίας:

- παροχή ευέλικτου ωραρίου και ευέλικτων μορφών εργασίας,
- ενθάρρυνση της συμμετοχής των εργαζομένων στη βελτίωση της οργάνωσης της εργασίας τους και στη βελτίωση του περιβάλλοντος της εργασίας τους,
- παροχή δυνατοτήτων διά βίου μάθησης στους εργαζόμενους.

Μέτρα σε επίπεδο εργασιακού περιβάλλοντος:

- παροχή χώρων αναψυχής,
- πλήρης απαγόρευση του καπνίσματος,
- παροχή υποστηρικτικού ψυχοκοινωνικού περιβάλλοντος στον χώρο εργασίας.

Μεμονωμένα μέτρα:

- παροχή και χρηματοδότηση αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων,
- ενθάρρυνση της υγιεινής διατροφής,
- παροχή προγραμμάτων διακοπής του καπνίσματος και
- υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας, για παράδειγμα μέσω της παροχής εξωτερικών ανώνυμων ψυχοκοινωνικών συμβουλών, συμβουλευτικής υποστήριξης και εκπαίδευσης για την καταπολέμηση του άγχους.

### Γιατί να επενδύσετε στην ΠΥΕ;

Η επιτυχία μιας επιχείρησης βασίζεται σε υγιείς υπαλλήλους που εργάζονται σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον<sup>(1)</sup>. Βελτιώνοντας τη διάθεση και την υγεία των εργαζομένων, η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας συνεπάγεται<sup>(2)</sup>:

- μείωση του απουσιασμού,
- περισσότερα κίνητρα,
- μεγαλύτερη παραγωγικότητα,
- ευκολότερη στελέχωση,
- λιγότερες αποχωρήσεις προσωπικού,
- θετική και ανθρώπινη εικόνα.

Σύμφωνα με έρευνες, κάθε ευρώ που επενδύεται στην ΠΥΕ αποδίδει 2,5-4,8 ευρώ, τα οποία αντιστοιχούν σε εξοικονόμηση πόρων λόγω της μείωσης των ποσοστών απουσιασμού από την εργασία<sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup> <http://www.enwhp.org>

<sup>(2)</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

<sup>(3)</sup> [http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga\\_report\\_3e.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf)



### Πώς να εφαρμόσετε την ΠΥΕ;

#### Τέσσερα βήματα για μια υγιή επιχείρηση

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία για την επιτυχή εφαρμογή της ΠΥΕ είναι η συνεχής δέσμευση όλων των ενδιαφερόμενων μερών. Η δέσμευση της διοίκησης είναι κείρας σημασίας για την εναρμόνιση των διοικητικών πρακτικών με το πρόγραμμα ΠΥΕ. Εξίσου κρίσιμη σημασία είναι η ένταξη του προσωπικού σε όσο το δυνατόν περισσότερες πτυχές ενός προγράμματος ΠΥΕ και η ενθάρρυνση της όσο το δυνατόν μεγαλύτερης συμμετοχής των εργαζομένων σε όλα τα στάδια εφαρμογής του προγράμματος ΠΥΕ στο οικείο εργασιακό περιβάλλον.

Επίσης, τα πλέον καλοσχεδιασμένα προγράμματα ΠΥΕ είναι αυτά που συνδυάζουν τις ανάγκες της επιχείρησης με αυτές των εργαζομένων. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει τυποποιημένο μοντέλο ΠΥΕ. Απεναντίας, κάθε επιχείρηση καλείται να προσαρμόζει τις βασικές αρχές προαγωγής της υγείας στις ιδιαίτερες συνθήκες που επικρατούν στον οικείο χώρο εργασίας. Οι αρχές αυτές είναι:

1. Η προετοιμασία

- **Συστήστε μια ομάδα εργασίας** αρμόδια για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του προγράμματος ΠΥΕ. Η ομάδα αυτή πρέπει, εφόσον είναι εφικτό, να περιλαμβάνει εκπροσώπους:
  - της ανώτερης βαθμίδας διοίκησης,
  - της επιτροπής προσωπικού,
  - του τμήματος ανθρώπινων πόρων και
  - της υπηρεσίας και της επιτροπής επαγγελματικής υγείας και ασφάλειας.

- **Ενημερώστε τους πάντες** σχετικά με το πρόγραμμα ΠΥΕ στο οικείο εργασιακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα επικοινωνίας, όπως αφίσες, πίνακες ανακοινώσεων, το ενδοεπιχειρησιακό δίκτυο και συσκέψεις.

- **Βεβαιωθείτε ότι τηρούνται οι νομοθετικές απαιτήσεις για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία.** Η υγεία προάγεται αποτελεσματικά στους χώρους εργασίας μόνο όταν οι επαγγελματικοί κίνδυνοι έχουν ήδη αποτελέσει αντικείμενο επιτυχούς διαχείρισης.

2. Ο σχεδιασμός

- **Αξιολογήστε τις ανάγκες.** Μπορείτε να μεγιστοποιήσετε την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος ΠΥΕ, αξιολογώντας τις ανάγκες και τις προσδοκίες των εργαζομένων. Αυτό μπορείτε να το επιτύχετε μέσω:
  - δημιουργίας ειδικών για το θέμα ομάδων,

- ερευνών με χρήση online ερωτηματολογίου το οποίο διακινείται μέσω διαδικτύου,
  - του συνδυασμού της αξιολόγησης με παρόμοια υφιστάμενα μέτρα (π.χ. συμπεριλαμβάνοντας σε μια έρευνα εκτίμησης κινδύνων ερωτήσεις σχετικά με την υγεία και την ευεξία των εργαζομένων),
  - της επανεξέτασης των υφιστάμενων δεδομένων: τα στατιστικά στοιχεία της επιχείρησης (όπως τα δημογραφικά στοιχεία του προσωπικού, ο απουσιασμός, τα ποσοστά αποχώρησης προσωπικού και άλλα δεδομένα σχετικά με την υγεία) που προκύπτουν από την παρακολούθηση της επαγγελματικής υγείας των εργαζομένων ή από τον εθελοντικό προληπτικό έλεγχο της υγείας τους, υποδεικνύουν ενδεχομένως τους τομείς όπου πρέπει να αναληφθεί δράση.
- **Καθορίστε τις προτεραιότητες.** Προσδιορίστε τους επιμέρους στόχους του προγράμματος ΠΥΕ και θέστε τις αντίστοιχες προτεραιότητες. Στους στόχους αυτούς μπορείτε να συμπεριλάβετε:
    - τη βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής,
    - τη μείωση των παραπόνων για μυοσκελετικά προβλήματα,
    - την προαγωγή, εν γένει, ενός υγιούς τρόπου ζωής.
  - **Συνδυάστε το πρόγραμμα ΠΥΕ με δραστηριότητες πρόληψης κινδύνου.** Όποτε είναι εφικτό, ο σχεδιασμός και οι παρεμβάσεις για την προαγωγή της υγείας στο περιβάλλον εργασίας πρέπει να συνδυάζονται με δραστηριότητες πρόληψης των επαγγελματικών κινδύνων.
  - **Ενσωματώστε στο πρόγραμμα ΠΥΕ** τις ήδη υπάρχουσες επιτυχημένες δραστηριότητες, όπως π.χ. αυτές που υλοποιούνται από υφιστάμενες ομάδες.
  - **Υλοποιήστε ένα συντονισμένο πρόγραμμα** αντί ποικίλες αλλά μεμονωμένες παρεμβάσεις.
  - **Εάν χρειαστεί, καλέστε ενδιάμεσους φορείς/οργανισμούς** να συμμετάσχουν και επωφεληθείτε από τυχόν προσφορές, υλικό και πρωτοβουλίες. Σε αυτά μπορούν να περιλαμβάνονται:
    - φορείς υποχρεωτικής ασφάλισης ατυχημάτων οι οποίοι παρέχουν, για παράδειγμα, μειωμένα ασφαλιστρα σε επιχειρήσεις που εφαρμόζουν προγράμματα ΠΥΕ,
    - προγράμματα ασφάλισης υγείας που αποζημιώνουν τους ασφαλισμένους εάν εγγραφούν σε αθλητικούς συλλόγους ή άλλες σχετικές δραστηριότητες,
    - η χρησιμοποίηση της ασφαλιστικής κάλυψης για τη θεραπεία εργαζομένων εξαρτημένων από το κάπνισμα.
  - **Δώστε ευκαιρίες σε όλους τους εργαζόμενους.** Αποφεύγετε περιστατικά διακριτικής μεταχείρισης, όπως για παράδειγμα το να μη λαμβάνετε υπόψη το χρονοδιάγραμμα όλων των εργαζομένων. Θα ήταν ίσως σκόπιμο να αναζητήσετε τρόπους επικοινωνίας με όσους δεν έχουν διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
  - **Αξιολογήστε τα αποτελέσματα** προτού ξεκινήσετε τη διαδικασία. Η παρακολούθηση των ενδείξεων επιτυχίας ή αποτυχίας θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε και, εφόσον χρειάζεται, να βελτιώσετε το πρόγραμμα ΠΥΕ.
3. Η υλοποίηση
- **Ζητήστε την ενεργό και ορατή υποστήριξη των ανώτερων, μεσαίων και κατώτερων βαθμίδων της διοίκησης.** Αυτός είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την ανάπτυξη νοοτροπίας (κουλτούρας) για υγιείς χώρους εργασίας.
  - **Ενθαρρύνετε όσο το δυνατόν περισσότερο τη συμμετοχή των εργαζομένων.** Όσο περισσότερο προσαρμόσετε το πρόγραμμα ΠΥΕ στις ανάγκες των εργαζομένων, τόσο λιγότερες

προσπάθειες θα χρειαστεί να καταβάλλετε για την προώθησή του. Τα κίνητρα που είναι προσαρμοσμένα στην επιχείρησή σας μπορούν να αποβούν χρήσιμα για τη μεταστροφή της υφιστάμενης ενδοεπιχειρησιακής νοοτροπίας υπέρ της υγείας. Στα κίνητρα αυτά μπορούν να περιλαμβάνονται:

- οικονομικά κίνητρα και χορηγίες για τη χρηματοδότηση εξωτερικών κοινωνικών ή αθλητικών εκδηλώσεων,
  - παροχή άδειας για συμμετοχή στις εκδηλώσεις αυτές,
  - διοργάνωση διαγωνισμών και απονομή βραβείων για τη συμμετοχή σε προγράμματα ΠΥΕ.
- **Προσαρμόστε τα σχετικά υλικά ενημέρωσης/προβολής του προγράμματος ΠΥΕ στον κοινό-στόχο.** Η περιπλοκότητα, η αναλυτικότητα και ο βαθμός δυσκολίας στην ανάγνωση πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στο κοινό για το οποίο προορίζεται το εκάστοτε υλικό. Ζητήστε σχόλια από τους ενδιαφερόμενους.
4. Η αξιολόγηση και η συνεχιζόμενη υλοποίηση
- **Αναλύστε τον αντίκτυπο του προγράμματος ΠΥΕ:**
    - στην ικανοποίηση του προσωπικού, π.χ. διενεργώντας σχετική έρευνα,
    - στις σχετικές οικονομικές παραμέτρους, όπως στην αποχώρηση προσωπικού, στην παραγωγικότητα και στο ποσοστό απουσιασμού.
  - **Προβείτε σε ανάλυση/αποτίμηση των οικονομικών οφελών από την εφαρμογή ενός προγράμματος ΠΥΕ.**
  - **Κοινοποιήστε τα αποτελέσματα** της αξιολόγησής σας: ενημερώστε τους άλλους σχετικά με τις επιτυχίες σας και τις αλλαγές που σχεδιάζετε να επιφέρετε στο μέλλον.
  - **Μη σταματάτε να σχεδιάζετε και να βελτιώνετε:** η επιτυχής προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας έχει ως προϋπόθεση ότι αντιμετωπίζεται ως μια συνεχής διαδικασία.
  - **Κατανοήστε** τις λεπτομέρειες της αξιολόγησής σας όταν προβαίνετε σε σχέδια για το μέλλον.

#### Μην ξεχνάτε:

- Είναι άσκοπο να υλοποιείτε προγράμματα ΠΥΕ χωρίς να διασφαλίζετε ταυτόχρονα ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον εργασίας. Η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας βασίζεται στην ανάπτυξη νοοτροπίας (κουλτούρας) υπέρ της υγείας, η οποία απαιτεί πρωτίστως σωστή διαχείριση των επαγγελματικών κινδύνων.
- Η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας επεκτείνεται πέραν των νομικών απαιτήσεων. Βασίζεται στην εκατέρωθεν εθελοντική δράση.
- Η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας μπορεί να στεφθεί από επιτυχία μόνο εφόσον ενταχθεί μόνιμα σε όλες τις διαδικασίες μιας επιχείρησης.

**Περισσότερες πληροφορίες** σχετικά με την προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας διατίθενται στη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

**Περισσότερες πληροφορίες** στην ελληνική γλώσσα σχετικά με την προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας διατίθενται στις ακόλουθες 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>

## 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](mailto:information@osha.europa.eu)

