



## Darbuotojų sveikatos stiprinimas

### Kodėl sveikata taip svarbu?

„Sveikata – tai dar ne viskas, bet be sveikatos viskas – niekai.“  
(Šopenhaueris, vokiečių filosofas (1788–1860 m.))

Šopenhaueris buvo ne vienintelis žmogus, supratęs sveikatos svarbą. Keturi europiečiai iš penkių teigia, kad jų gyvenimo kokybei svarbiausias dalykas – sveikata (1). Lėtinės ligos turi didžiulės įtakos gyvenimo kokybei. Daugelio lėtinių ligų, pavyzdžiui, širdies ligų, 2 tipo diabeto ir vėžio, dažniausiai galima išvengti laikantis sveikos gyvensenos principų, tokių kaip tinkamas maitinimasis, rūpinimasis savo fizine būkle ir rūkyimo metimas (2).

### Kas yra sveikatos darbe stiprinimas?

Sveikatos stiprinimas darbe (SSD) apima viską, ką daro darbdaviai, darbuotojai ir visuomenė, kad darbuotojai rūpintųsi savo sveikata ir savijauta darbe. Tai:

1. Darbo organizavimo tobulinimas, suteikiant galimybę, pavyzdžiui:
  - rinktis lanksčias darbo valandas,
  - rinktis darbo vietą, pavyzdžiui, darbą namuose (nuotolinį darbą),
  - suteikti galimybę mokytis visą gyvenimą, kaip antai, atliekant įvairų darbą rotacijos principu ir išplečiant darbo funkcijas.
2. Darbo aplinkos gerinimas, pavyzdžiui:
  - kolegų paramos skatinimas,
  - darbuotojų įtraukimas į darbo aplinkos gerinimo procesą,
  - rūpinimasis sveiku maistu darbuotojų valgykloje.
3. Darbuotojų skatinimas dalyvauti sveikatingumo veikloje, pavyzdžiui:
  - sporto grupių organizavimas,
  - dviračiai, kuriais darbuotojai gali naudotis didelių darbuotojų teritorijoje.
4. Asmeninio tobulėjimo skatinimas, pavyzdžiui:
  - kursų socialinių gebėjimų srityje, tokių kaip gebėjimas įveikti įtampą, organizavimas,
  - pagalba darbuotojams, norintiems mesti rūkyti.

SSD – tai daugiau nei vien įstatymų reikalavimų sveikatos ir saugos srityje vykdymas; SSD – tai taip pat darbdavių aktyvi pagalba darbuotojams stiprinant jų sveikatą ir gerinant savijautą (3). Į šį procesą ypač svarbu įtraukti darbuotojus ir atsižvelgti į jų poreikius bei nuomonę, kaip turėtų būti organizuotas darbas ir darbo vieta.

(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.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) ir

[http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en).

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



### Atminkite

- Jūsų gyvenimo būdas – tai jūsų asmeninis reikalas. Jus galima skatinti keisti elgseną, bet niekuomet negalima priversti to daryti, išskyrus atvejus, kai jūsų elgesys kenkia kitiems.
- Dalyvavimas bet kurioje darbuotojų sveikatos stiprinimo veikloje yra savanoriškas. Tačiau sveika gyvensena visuomet pirmiausia naudinga jums patiems.
- Darbuotojų sveikatingumo stiprinime turi aktyviai dalyvauti abi šalys: darbdaviai, užtikrindami sveikas darbo organizavimo ir aplinkos sąlygas, ir darbuotojai, aktyviai dalyvaudami SSD programoje.

### SSD priemonių pavyzdžiai

1. Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra:
  - rūpinimasis socialine parama, pavyzdžiui, vaikų lopšeliais.
2. Darbuotojų psichinės sveikatos gerinimas ir jos priežiūra, pavyzdžiui:
  - darbuotojų skatinimas prisidėti prie įmonės valdymo, atsižvelgimas į jų nuomonę ir pažiūras,
  - mokymo, kaip mažinti įtampą ir atsipalaiduoti bei konfidencialių psichologinių konsultacijų, organizavimas.
3. Sveikatos priežiūra:
  - reguliarus darbuotojų sveikatos, kraujospūdžio, cholesterolio ir cukraus kiekio kraujyje tikrinimas.
4. Fizinė veikla:
  - finansinė parama, skiriama išorės fizinio aktyvumo išlaidoms, tokioms kaip sporto ar poilsio klubų nario mokestis,
  - organizacijos sporto renginių organizavimas,
  - darbuotojų skatinimas nesinaudoti liftu, o lipti laiptais.
5. Sveikos gyvensenos skatinimas:
  - konfidenciali parama ir informacija apie alkoholį ir narkotikus,
  - informacijos apie sveiką mitybą platinimas ir patarimų iliustravimas konkrečiais pavyzdžiais (pvz., rūpinimasis, kad darbuotojai valgykloje gautų sveiką maistą ir turėtų pakankamai laiko pavalgyti).

## Ką jūs patys galite daryti savo sveikatai stiprinti

Kodėl nepasidalijus mintimis su darbdaviu ar jo atstovais ir neparaginus jų tobulinti (ar imtis vykdyti) sveikatingumo stiprinimo veiklos? Pasinaudokite mūsų informaciniu biuleteniu apie darbdavių galimybes stiprinti sveikatą darbe.

Atminkite, kad iniciatyvos neturi ateiti vien tik iš darbdavio, visi gali stengtis stiprinti savo sveikatą ir gerinti savijautą. Štai keletas pavyzdžių.

### Darbuotojų maistas

Sveikai maitintis labai paprasta. Štai keletas patarimų <sup>(4)</sup>:

- valgykite įvairų maistą ir daug vaisių bei daržovių,
- valgykite nedidelėmis porcijomis ir atminkite, kad geriau mažinti nelabai sveiką maistą, nei bandyti jo visiškai atsisakyti;
- maitinkitės reguliariai,
- pradėkite dabar ir laipsniškai keiskite įpročius.

### Įtampa darbe

Yra daug būdų, kaip mažinti įtampą. Pirmiausia reikia suvokti, kas jums kelia įtampą. Tuomet imkitės tos problemos, pavyzdžiui:

- venkite įtampą keliančių situacijų, tokių kaip automobilių spūstys rytais – kodėl nevažiavus viešuoju transportu?
- išmokite sakyti „ne“, jei jaučiate, kad negalite sutikti imtis užduoties, nes tai būtų jums per sunku,
- savo darbotvarkėje numatykite atsipalaidavimui skirtas pertraukas,
- aptarkite savo problemas su tiesioginiu viršininku,
- pastebėkite įtampos simptomus, tokius kaip nemiga ar dėmesio koncentracijos stoka. Įsiklausykite į savo organizmo signalus,
- pasitarkite su gydytoju, jei simptomai nepraeina.

### Būkite aktyvūs

Suaugusiems reikia beveik kasdien bent 30 minučių užsiimti vidutinio sunkumo fizine veikla. Tai gerina fizinę ir psichinę savijautą ir padeda išvengti per didelio svorio. Fiziniai pratimai yra taip pat svarbi priemonė vėžio, širdies ligų ar depresijos susirgimų rizikai mažinti <sup>(5)</sup>.

<sup>(4)</sup> <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience> ir <http://www.eufic.org/index/en>.

<sup>(5)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1).

Štai keletas paprastų minčių, kaip didinti fizinį krūvį:

- kai tik įmanoma, lipkite laiptais – prieš pradėdami naudotis liftu, užlipkite bent vieną aukštą laiptais,
- jei reikia nukeliauti nedidelį atstumą, nevažiuokite autobusu ar automobiliu, eikite pėsčiomis arba nesėskite į autobusą pirmoje stotelėje, pėsčiomis nueikite iki kitos,
- pamąstykite, gal verta į darbą važiuoti dviračiu,
- jei dirbate įstaigoje, spausdintuvą laikykite toliau nuo savo darbo vietos. Tokiu būdu kasdien teks daugiau pamankštinti kojas,
- dalyvaukite sporto ir kitokioje fizinėje veikloje, kurią organizuoja jūsų darbovietė.

Tūkstančiai kitų būdų, kaip didinti fizinį krūvį, pavyzdžiui, mankštintis pavieniui arba sporto būreliuose.

### Keletas faktų apie rūkymą

Tabakas – pirmoji mirčių, kurių galima išvengti, priežastis. Jis į kapus nuveda vieną iš dviejų užsispyrusių rūkalių, pusė iš jų – žmonės, pasiekę tik vidutinį amžių. Europos Sąjungoje nuo rūkymo kasmet miršta daugiau kaip 650 000 žmonių <sup>(6)</sup>.

Daug ir kitų priežasčių, kodėl verta mesti rūkyti:

- pasijausite geriau, nes jūsų kvėpavimas taps lygesnis ir natūralesnis,
- išnykus nerimui, įtampai ir irzlumui, kuriuos sukelia rūkymas, atgausite ramybę ir gyvenimo džiaugsmą,
- sutaupysite pinigų,
- jūsų oda, plaukai, dantys ir pirštai atrodys sveikesni ir pagerės kvapas iš burnos,
- augant vietų, kuriose draudžiama rūkyti, skaičiui, vėl pasijusite pilnateisiu visuomenės nariu. Praktiškai tai reiškia, kad darysis vis lengviau atsispirti pagundai vėl pradėti rūkyti.

**Daugiau informacijos** apie SSD galima rasti adresu:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp>.

**Daugiau informacijos** lietuvių kalba apie sveikatingumo skatinimą darbe:

<http://vasc.sam.lt>,

<http://www.vdi.lt>,

<http://www.hi.lt>.

<sup>(6)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.html>.

## Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPAÑA

Tel. +34 944794360, faks. +34 944794383

El. paštas: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

