



Promovarea sănătății la locul de muncă pentru angajați

De ce este importantă sănătatea?

Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic (Arthur Schopenhauer, filosof german, 1788-1860)

Schopenhauer nu este singurul care a recunoscut valoarea intrinsecă a sănătății. Patru din cinci rezidenți europeni sunt de părere că sănătatea este esențială pentru calitatea vieții lor (1). Afecțiunile cronice au un impact major asupra calității vieții. Numeroase afecțiuni cronice, de exemplu, afecțiunile cardiace, diabetul de tip 2 și cancerul, pot fi în mare măsură prevenite printr-un stil de viață sănătos. Printre aceste schimbări se numără îmbunătățirea dietei alimentare, îmbunătățirea condiției fizice și renunțarea la fumat (2).

Ce reprezintă promovarea sănătății la locul de muncă?

Promovarea sănătății la locul de muncă (PSLM) acoperă toate acțiunile angajatorilor, ale angajaților acestora și ale societății, în vederea îmbunătățirii sănătății și stării de bine la locul de muncă. Aceasta include:

1. Îmbunătățirea modului de organizare a activității, de exemplu, prin:
 - programe de lucru flexibile;
 - oferirea unor locuri de muncă flexibile, cum ar fi lucrul la domiciliu (muncă la distanță);
 - asigurarea unor oportunități de învățare pe tot parcursul vieții, prin rotația locurilor de muncă și extinderea fișei postului.
2. Îmbunătățirea mediului de muncă prin:
 - încurajarea sprijinului din partea colegilor;
 - convingerea angajaților să participe la procesul de îmbunătățire a mediului de muncă;
 - asigurarea unor produse și preparate alimentare sănătoase la cantină.
3. Încurajarea angajaților să se implice în activități sănătoase, de exemplu, prin:
 - ore de sport;
 - biciclete pentru deplasarea pe distanțe scurte în interiorul marilor șantiere.
4. Încurajarea dezvoltării personale, spre exemplu, prin:
 - asigurarea de cursuri de competențe sociale, cum ar fi cele privind rezistența la stres;
 - sprijinirea angajaților să renunțe la fumat.

PSLM înseamnă mai mult decât simpla îndeplinire a cerințelor juridice de securitate și sănătate; PSLM include și ajutorul activ oferit de angajatori personalului pentru îmbunătățirea stării generale de sănătate și bunăstare a acestuia (3). În cadrul acestui proces, este esențială implicarea angajaților și luarea în considerare a necesităților și opiniilor acestora cu privire la modul de organizare a activității și a locului de muncă.



Rețineți!

- Alegerea stilului de viață vă aparține în totalitate. Puteți fi încurajat, însă niciodată forțat să vă schimbați comportamentul – cu excepția cazului în care faceți rău celorlalți.
- Participarea la orice activitate de promovare a sănătății la locul de muncă este benevolă. Cu toate acestea, o viață sănătoasă este întotdeauna în interesul dumneavoastră, în primul rând.
- PSLM presupune implicarea activă a ambelor părți: pe de o parte, angajatorii trebuie să asigure condiții de organizare și de mediu sănătoase, iar de cealaltă parte, angajații trebuie să se implice activ în programul PSLM.

Exemple de activități de PSLM:

1. Echilibrul dintre viața profesională și viața privată
 - oferirea unui sprijin social, cum ar fi creșele.
2. Îmbunătățirea și menținerea sănătății psihice, spre exemplu, prin
 - punerea în aplicare a unui management participativ care să reprezinte viziunile și opiniile angajaților;
 - asigurarea formării pentru reducerea stresului, a unor cursuri de relaxare și consiliere psihologică.
3. Grijă pentru sănătate
 - examinarea periodică a stării de sănătate pentru monitorizarea tensiunii arteriale, a colesterolului și a nivelului de zahăr din sânge.
4. Activitate fizică
 - contribuirea la costul activităților fizice extraprofesionale, cum ar fi înscrierea în centre sportive sau de agrement;
 - organizarea de evenimente sportive în cadrul organizației;
 - încurajarea angajaților să urce pe scări și nu cu ascensorul.
5. Promovarea unui stil de viață sănătos
 - oferirea de sprijin confidențial și informații referitoare la alcool și droguri;
 - promovarea de informații referitoare la o alimentație sănătoasă și asigurarea unor facilități corespunzătoare pentru punerea în practică a recomandărilor (de exemplu, oferirea unor produse și preparate alimentare sănătoase la cantină și a unui interval de timp suficient pentru a le consuma).

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

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

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

Ce puteți face pentru îmbunătățirea sănătății dumneavoastră

De ce nu v-ați încuraja angajatorul să îmbunătățească (sau să întreprindă) activitățile de promovare a sănătății la locul de muncă prin împărtășirea ideilor dumneavoastră cu angajatorul și cu reprezentanții dumneavoastră? Pentru a vă susține cauza, utilizați broșura noastră referitoare la promovarea sănătății la locul de muncă pentru angajatori.

Rețineți că inițiativele nu trebuie să vină numai din partea angajatorului dumneavoastră, oricine își poate îmbunătăți sănătatea și starea de bine. Iată câteva exemple:

Mâncarea la locul de muncă

Este simplu să mănânci sănătos. Iată câteva sfaturi ⁽⁴⁾:

- mâncați variat și consumați o cantitate suficientă de fructe și legume;
- mâncați cu moderație și nu uitați că este mai bine să reduceți cantitatea de produse mai puțin sănătoase din dieta dumneavoastră decât să încercați să le eliminați definitiv;
- mâncați la ore fixe;
- începeți acum și faceți schimbări progresive.

Stresul la locul de muncă

Există numeroase metode de a reduce stresul la minimum. Primul pas îl reprezintă conștientizarea lucrurilor pe care le considerați stresante. Apoi, le puteți aborda, spre exemplu, prin:

- evitarea situațiilor stresante, cum ar fi traficul de dimineață: de ce să nu mergeți cu metroul?
- a spune „nu” dacă vi se pare că prin acceptarea unei sarcini vă depășiți limitele;
- includerea pauzelor de relaxare în programul dumneavoastră;
- informarea superiorului cu privire la situația dumneavoastră;
- conștientizarea simptomelor stresului, cum ar fi tulburările de somn sau de concentrare. Fiți atent la semnalele corpului dumneavoastră;
- consultarea medicului dumneavoastră în cazul în care simptomele persistă.

Mențineți-vă activi

Adulții au nevoie de cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată în majoritatea zilelor săptămânii. Aceasta le sporește starea de bine fizică și psihică, prevenind creșterea în greutate.

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

Exercițiile sunt, de asemenea, importante pentru a reduce riscul de cancer, afecțiuni cardiace și depresie ⁽⁵⁾.

Iată câteva idei simple pentru a face mai mult exercițiu decât în prezent:

- urcați pe scări ori de câte ori este posibil: puteți încerca să urcați cel puțin un etaj înainte de a lua ascensorul;
- parcurgeți pe jos distanțe scurte în loc să mergeți cu autobuzul sau mașina: nu vă opriți în prima stație de autobuz și încercați să mergeți pe jos până la următoarea stație;
- luați în considerare posibilitatea de a merge la serviciu cu bicicleta;
- dacă lucrați într-un birou, așezați imprimanta la o oarecare distanță de biroul la care lucrați. Acest lucru va crește distanța parcursă zilnic;
- participați la activitățile sportive sau la alte activități fizice oferite la locul de muncă.

Există numeroase alte metode de a vă îmbunătăți activitatea fizică prin practicarea de exerciții fizice din proprie inițiativă sau în cadrul unor ore de sport.

Câteva informații despre fumat

Tutunul este principala cauză a deceselor evitabile din lume. Tutunul ucide până la unul din doi fumători inveterați, jumătate dintre aceștia fiind la vârsta a doua. În UE, peste 650 000 de persoane mor zilnic din cauza fumatului ⁽⁶⁾.

Există numeroase alte motive pentru a renunța la fumat:

- vă veți simți într-o formă mai bună deoarece veți respira mai regulat și mai normal,
- vă veți recăpăta echilibrul și energia odată ce anxietatea, stresul și iritabilitatea provocate de renunțarea la fumat vor dispărea,
- veți economisi bani,
- pielea, părul, dantura și degetele dumneavoastră vor avea un aspect mai sănătos, iar respirația dumneavoastră va fi mai proaspătă,
- având în vedere că numărul zonelor rezervate nefumătorilor este în continuă creștere, vă veți relua locul în societate. La nivel mai pragmatic, aceasta înseamnă că veți rezista din ce în ce mai ușor tentației de a redeveni fumător/fumătoare.

Informații suplimentare privind PSLM sunt disponibile la: http://osha.europa.eu/ro/topics/whp/index_html

Informații suplimentare privind PSLM în România sunt disponibile la: <http://www.romtens.ro>

⁽⁵⁾ http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1

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

Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPANIA
Tel. +34 944794360, Fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

