



Как служителите да насърчават здравословните условия на труд

Защо здравето е важно?

Здравето не е всичко, но без здраве всичко е нищо (Шопенхауер, (1788—1860), немски философ)

Шопенхауер не е единственият човек, осъзнал неизмеримата стойност на здравето. Четирима от всеки петима граждани на Европа посочват, че доброто здраве определя качеството им на живот⁽¹⁾. Хроничните заболявания оказват съществено въздействие върху качеството на живот. Много от хроничните заболявания — напр. сърдечни заболявания, диабет тип 2 и рак — могат да бъдат предотвратени до голяма степен чрез здравословен начин на живот. Тези промени включват промени в начина на хранене, подобряване на физическото състояние и спиране на тютюнопушенето⁽²⁾.

Какво представлява насърчаването на здравословни условия на труд?

Насърчаването на здравословни условия на труд (НЗУТ) обхваща всичко онова, което правят работодателите, техните служители и обществото за подобряване на здравето и благосъстоянието на работещите на работното място. Това включва:

1. Подобряване на организацията на работа, например чрез:
 - осигуряване на гъвкаво работно време,
 - предлагане на гъвкави работни места, например работа от дома (работа от разстояние),
 - осигуряване на възможности за учене през целия живот, например ротация на работните места и разширяване на работните функции.
2. Подобряване на работната среда, например чрез:
 - насърчаване на подкрепата от страна на колегите,
 - включване на служителите в мероприятия за подобряване на работната среда,
 - предлагане на здравословна храна в служебната столова.
3. Насърчаване на участието от страна на служителите в здравословни дейности, например чрез:
 - предлагане на спортни занимания,
 - осигуряване на велосипеди за пътуване на кратки разстояния на територията на големи служебни обекти.
4. Насърчаване на личното развитие, например чрез:
 - предлагане на курсове за социални умения като справяне със стреса,
 - помощ за колегите да се откажат от тютюнопушенето.

НЗУТ не означава единствено изпълнение на законовите изисквания за здравословни и безопасни условия на труд; НЗУТ означава работодателите активно да помагат на своя персонал да подобрява своето здравословно състояние и благосъстояние⁽³⁾. Важно е в този процес да бъдат включени служителите и да бъдат взети предвид техните потребности и мнение за начина на организация на работата и на работното място.



Помнете!

- Вашият начин на живот е личен. Можете да бъдете насърчавани, но никога принуждавани, да промените своето поведение — освен ако не вредите на околните.
- Участието в мероприятия за подобряване на здравословни условия на труд е доброволно. Независимо от това здравословният начин на живот е винаги и единствено във ваш интерес.
- НЗУТ изисква активното участие на двете страни: работодателите, които предлагат здравословни условия на организация и работна среда, както и служителите, които участват активно в програмата за НЗУТ.

Примери за дейности, свързани със НЗУТ:

1. Съчетаване на професионалния и личния живот
 - осигуряване на социални услуги, например детски ясли.
2. Подобряване и поддържане на психичното здраве, например чрез:
 - прилагане на управление, в което участват и служителите на предприятието и при което се вземат предвид техните гледни точки и мнения,
 - провеждане на обучение за намаляване на стреса, курсове за отдих и поверителни психологически консултации.
3. Грижи за здравето
 - осигуряване на редовни медицински прегледи за измерване на кръвното налягане, нивата на холестерола и кръвната захар.
4. Физическа активност
 - поемане на част от разходите за физически дейности извън работното място, например членство в спортни клубове или центрове за отдих,
 - организиране на спортни мероприятия в рамките на организацията,
 - поощряване на служителите да използват стълбището, а не асансьора.
5. Насърчаване на здравословния начин на живот
 - предлагане на поверителна помощ и информация относно алкохола и наркотиците,
 - предлагане на информация за здравословно хранене и осигуряване на качествена материална база за реализация на съветите на практика (например осигуряване на здравословна храна в служебната столова и достатъчно време за хранене).

⁽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

Какво можете да направите, за да подобрите своето здраве

Защо да не насърчите вашия работодател да подобри (или да започне) дейности за подобряване на здравословните условия на труд, като споделите вашите идеи с него и с вашите представители? Използвайте нашата фактологична справка *Как работодателите да насърчават здравословни условия на труд*, за да подкрепите своето предложение.

Помнете, че инициативите не трябва да идват единствено от вашия работодател и че всички могат да работят за подобряване на своето лично здраве и благосъстояние. Ето и примери:

Храна на работното място

Здравословното хранене може да се постигне лесно. Ето и някои идеи ^(*):

- яжте разнообразни храни и консумирайте много плодове и зеленчуци,
- изяждайте умерени порции и помнете, че е по-добре да намалите количеството на по-нездравословните храни в своето меню, отколкото да се опитвате напълно да ги премахнете,
- хранете се редовно,
- започнете сега и правете промени постепенно.

Стресът на работното място

Съществуват много начини за намаляване на стреса. Първата стъпка е запознаване с факторите, които ви причиняват стрес. След това можете да се справите с тях, например като:

- избягвате стресиращи ситуации като сутрешния трафик: защо вместо автомобил да не използвате метрото?
- се научите да казвате „не“, ако чувствате, че приемането на определена задача ще ви претовари,
- включите в своя график паузи за отдих,
- разговаряйте с вашия ръководител за състоянието, в което се намирате,
- разпознаете симптомите на стреса, например проблеми със съня или концентрацията. Вслушвайте се в сигналите на своето тяло,
- консултирайте се с лекар, ако симптомите продължават.

Бъдете активни

Възрастните се нуждаят най-малко от 30 минути умерена физическа дейност през повечето дни от седмицата. Това подобрява тяхното физическо и психическо благосъстояние и помага да се предотврати

напълняването. Двигателната активност помага също да се намали рискът от рак, сърдечни заболявания и депресия ^(*).

Ето някои идеи как да увеличите двигателната си активност:

- качвайте се по стълбите, когато е възможно: опитайте да изкачите поне един етаж, преди да вземете асансьора,
- вървете пеш на кратки разстояния вместо да използвате автобус или автомобил: можете да пропуснете първата автобусна спирка и да вървите до следващата,
- можете да ходите на работа с велосипед,
- поставете принтера на разстояние от бюрото си, ако работите в офис. Това ще увеличи разстоянието, което изминавате пеш всеки ден,
- участвайте в спортни или други физически дейности, предлагани на вашето работно място.

Съществуват хиляди други начини, по които да увеличите своята физическа активност, например като правите упражнения самостоятелно или групово.

Някои факти за тютюнопушенето

Тютюнът е основната причина за предотвратимите смъртни случаи в света. Тютюнът убива един от всеки двама дългосрочни пушачи, половината от които са на средна възраст. В ЕС тютюнопушенето убива повече от 650 000 души всяка година ^(*).

Съществуват много други причини, за да бъде изоставено тютюнопушенето:

- ще се чувствате в по-добра форма, когато дишането ви се нормализира,
- ще възстановите психичното си равновесие и желание за живот, след като отминат тревожността, стресът и раздразнението, предизвикани от спирането на тютюнопушенето,
- ще спестите пари,
- кожата, косата, зъбите и пръстите ви ще изглеждат по-здрави, а дъхът ви ще бъде по-свеж,
- тъй като броят на местата за „непушачи“ продължава да се увеличава, отново ще заемете мястото си в обществото. От практическа гледна точка това означава, че ще става все по-лесно да устоите на изкушението да започнете отново да пушите цигари.

Повече информация относно НЗУТ можете да намерите на: http://osha.europa.eu/bg/topics/whp/index_html

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

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

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

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, Испания
Тел +34 944794360, Факс +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

© Европейска агенция за безопасност и здраве при работа. Възпроизвеждането е разрешено, при условие че се посочи източникът. Printed in Belgium, 2010 г.

