



## Darbinieku veselības veicināšana darbavietā

### Kādēļ veselība ir svarīga?

Veselība nav viss, taču bez veselības nekam nav nozīmes. (Šopenhauers, vācu filozofs, 1788.–1860.)

Šopenhauers nav vienīgais, kas ir aptvēris veselības lielo vērtību. Četri no pieciem Eiropas iedzīvotājiem norāda, ka laba veselība ir izšķirošs viņu dzīves kvalitātes faktors (1). Dzīves kvalitāti lielā mērā ietekmē hroniskas slimības. No daudzām hroniskām slimībām, piemēram, sirds slimībām, otrā tipa diabēta un vēža, pārsvarā var izvairīties, ievērojot veselīgu dzīvesveidu. Tas nozīmē labāku uzturu, vairāk fizisku nodarbību un smēķēšanas atmešanu (2).

### Kas ir veselības veicināšana darbavietā?

Veselības veicināšana darbavietā (VVD) ir viss, ko dara darba devēji, nodarbinātie un sabiedrība, lai uzlabotu cilvēku veselību un labsajūtu darbavietā. Tas ietver turpmāk minēto.

1. Darba organizācijas uzlabošana, piemēram:
  - veicinot elastīgu darbalaiku;
  - piedāvājot elastīgas darbavietas, piemēram, darbu no mājām (tāldarbu);
  - nodrošinot mūžizglītības iespējas, piemēram, amatu rotāciju un amatu apvienošanu.
2. Darba vides uzlabošana, piemēram:
  - mudinot atbalstīt kolēģus;
  - iesaistot darbiniekus darba vides uzlabošanā;
  - piedāvājot veselīgu uzturu ēdnīcā.
3. Darbinieku rosināšana iesaistīties veselības veicināšanas pasākumos, piemēram:
  - piedāvājot sporta nodarbības;
  - piešķirot velosipēdus, lai pārvietotos nelielos attālumos lielas platības darbavietās.
4. Personiskās pilnveides veicināšana, piemēram:
  - piedāvājot kursus par sociālajām prasmēm, piemēram, stresa pārvarēšanu;
  - palīdzot darbiniekiem atmet smēķēšanu.

VVD ir kas vairāk nekā tikai veselības aizsardzības un drošības juridisko prasību ievērošana — tas arī nozīmē, ka darba devēji aktīvi palīdz darbiniekiem uzlabot vispārējo veselības stāvokli un labsajūtu (3). Šajā procesā ir svarīgi iesaistīt darbiniekus un ņemt vērā viņu vajadzības, kā arī viedokļus par to, kā vajadzētu organizēt darbu un darbavietu.



### Atcerieties!

- Jūsu dzīvesveids ir jūsu privātā dzīve. Jūs var aicināt, bet nevar piespiest mainīt uzvedību, ja vien jūs nenodarāt kaitējumu citiem.
- Dalība jebkādos veselības veicināšanas pasākumos darbā ir brīvprātīga. Tomēr veselīgs dzīvesveids vienmēr ir arī jūsu paša interesēs.
- VVD ir vajadzīga stingra abu pušu apņemšanās — darba devējiem ir jāpiedāvā veselīgi organizatoriskie un vides apstākļi, bet darbiniekiem ir aktīvi jāpiedalās VVD programmā.

### VVD pasākumu piemēri

1. Darba un privātās dzīves līdzsvars:
  - sociālā atbalsta nodrošināšana, piemēram, bērnu darzi.
2. Garīgās veselības uzlabošana un uzturēšana, piemēram:
  - nodrošinot izprotošu vadību, kas ņem vērā darbinieku ierosinājumus un viedokļus;
  - piedāvājot mācības par stresa mazināšanu, atslābināšanās kursus un konfidenciālas psihologa konsultācijas.
3. Veselības uzturēšana:
  - piedāvājot regulāras veselības apskates, lai pārbaudītu asinsspiedienu, holesterīna līmeni un cukura līmeni asinīs.
4. Fiziskās nodarbības:
  - palīdzot apmaksāt ārpusdarba fiziskās nodarbības, piemēram, sporta vai atpūtas centru abonementu;
  - rīkojot sporta pasākumus organizācijā;
  - aicinot darbiniekus lifta vietā izmantot kāpnis.
5. Veselīga dzīvesveida popularizēšana:
  - piedāvājot konfidenciālu palīdzību un informāciju par alkohola un narkotiku atkarību;
  - izplatot informāciju par veselīgu uzturu un nodrošinot šādu padomu ieviešanu praksē (piemēram, piedāvājot veselīgu uzturu ēdnīcā un paredzot pietiekami garu pusdienlaiku).

(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) & [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)

## Ko jūs varat darīt, lai uzlabotu veselību?

Kādēļ gan nerosināt darba devēju uzlabot (vai uzsākt) veselības veicināšanas pasākumus, apmainoties idejām ar viņu un saviem pārstāvjiem? Lai rastu pamatojumu savam ierosinājumam, izmantojiet mūsu apkārtrakstus par veselības veicināšanu darbavietā darba devējiem.

Atcerieties, ka iniciatīvu var izrādīt ne tikai darba devējs — savu veselību un labsajūtu var uzlabot ikviens. Turpmāk minēti daži piemēri.

### Ēdiens darbavietā

Vienkāršākais risinājums ir veselīgs uzturs. Daži padomi (\*):

- lietojiet uzturā daudzveidīgu pārtiku, ēdiet daudz augļu un dārzeņus;
- pasūtiet vidēja lieluma porcijas un atcerieties, ka labāk ir samazināt ne tik veselīga ēdiena daļu uzturā, nevis pilnībā atteikties no tā;
- ēdiet regulāri;
- sāciet tagad un veiciet izmaiņas pakāpeniski.

### Stress darbā

Ir daudz veidu, kā samazināt stresu. Vispirms ir jānoskaidro, kas jums izraisa stresu. Pēc tam jūs varat to pārvarēt, piemēram:

- izvairieties no tādām stresu izraisošām situācijām kā, piemēram, satiksmes sastrēgumi no rīta — varbūt labāk izmantot metro?
- iemācoties pateikt "nē", ja jūtat, ka vēl viena uzdevuma uzņemšanās pārsniedz jūsu spēju robežas;
- rodot iespēju iekļaut savā darba grafikā atpūtas brīžus;
- pārrunājot personīgos apstākļus ar vadītāju;
- apzinoties tādus stresa simptomus kā grūtības aizmigt vai koncentrēties un ieklausoties ķermeņa signālos;
- konsultējoties ar ģimenes ārstu, ja ilgstoši jūtat simptomus.

### Esat aktīvs

Pieaugušajiem gandrīz visās nedēļas dienās ir nepieciešama vismaz 30 minūšu gara vidēji smaga fiziskā aktivitāte. Tas nodrošina fizisko un garīgo labsajūtu, kā arī palīdz novērst liekā svara

veidošanos. Fiziskās nodarbības arī ievērojami samazina vēža, sirds slimību un depresijas risku (°).

Šeit ir daži vienkārši padomi, kā palielināt fizisko slodzi:

- izmantojiet kāpnēs, kad vien iespējams, — jūs varētu mēģināt uzkāpt pa kāpnēm vismaz vienu stāvu, pirms izsaukt liftu;
- īsos attālumos pārvietojieties kājām, neizmantojot autobusu vai automobili — varbūt varat iekāpt autobusā nevis jau pirmajā pieturā, bet gan doties uz nākamo?
- apsveriet iespēju doties uz darbu ar velosipēdu;
- ja strādājat birojā, novietojiet printeri tālāk no galda — šādi katru dienu nostaigāsi lielāku attālumu;
- piedalieties sporta un citās fiziskajās aktivitātēs, ko piedāvā darbavietā.

Ir tūkstošiem citu veidu, kā palielināt fizisko aktivitāti, piemēram, vingrojot vai apmeklējot sporta nodarbības.

### Daži fakti par smēķēšanu

Tabaka visā pasaulē izraisa vislielāko novēršamo nāves gadījumu skaitu. Tabaka nogalina pusi tās ilgtermiņa lietotāju pusmūžā. Eiropas Savienībā smēķēšana katru gadu nogalina vairāk nekā 650 000 cilvēku (°).

Ir arī daudzi citi iemesli, lai atmetu smēķēšanu:

- jūs jutīsieties labāk, jo elpošana kļūs vienmērīgāka un dabiskāka;
- jūs atgūsiet garīgo mieru un dzīvesprieku, tiklīdz izzudīs smēķēšanas atmešanas izraisītais nemiers, nervozitāte un aizkaitināmība;
- jūs ietaupīsiet naudu;
- āda, mati, zobi un pirksti izskatīsies veselīgāki, bet elpa kļūs svaigāka;
- līdz ar nesmēķētāju zonu pieaugumu atgūsiet savu vietu sabiedrībā — praktiski tas nozīmē, ka jums būs arvien vieglāk pretoties kārdinājumam atsākt smēķēt.

**Vairāk informācijas** par VVD var atrast:

<http://www.osha.lv>

**Papildu informāciju** par veselības veicināšanu darbavietā Latvijā var atrast:

<http://www.vm.gov.lv>

<http://www.lm.gov.lv>

(\*) <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](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>

**Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra**

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPĀNIJA

Tālr. +34 944794360, fakss +34 944794383

E-pasts: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

