



Promowanie ochrony zdrowia wśród pracowników

Dlaczego zdrowie jest istotne?

Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym. (Arthur Schopenhauer, 1788–1860, filozof niemiecki)

Nie tylko Schopenhauer zdawał sobie sprawę ze znaczenia ochrony zdrowia. Czterech na pięciu Europejczyków twierdzi, że dobry stan zdrowia jest bardzo ważny dla jakości życia¹. Istotny wpływ na tę jakość mają choroby przewlekłe. Wielu takim chorobom, np. chorobom serca, cukrzycy typu 2, nowotworom, można w znacznym stopniu zapobiegać, prowadząc zdrowy tryb życia. Zmiana trybu życia powinna polegać na ulepszeniu diety, poprawie kondycji fizycznej i rzuceniu palenia tytoniu².

Czym jest promowanie ochrony zdrowia w miejscu pracy?

Promowanie ochrony zdrowia w miejscu pracy to połączone wysiłki pracodawców, pracowników i całego społeczeństwa mające na celu poprawę zdrowia i samopoczucia zatrudnionych osób. Powinny one obejmować:

1. Poprawę organizacji pracy, na przykład przez:
 - wprowadzenie elastycznego czasu pracy;
 - wdrożenie elastyczności dotyczącej miejsc wykonywania pracy, np. pracy w domu (telepraca);
 - zapewnienie możliwości uczenia się przez całe życie dzięki zmianie wykonywanej pracy i rozszerzeniu zakresu obowiązków.
2. Ulepszenie środowiska pracy, na przykład przez:
 - zachęcanie do udzielania wsparcia kolegom z pracy;
 - umożliwienie pracownikom uczestnictwa w procesie ulepszania środowiska pracy;
 - oferowanie w stołówce zdrowej żywności.
3. Zachęcanie pracowników do angażowania się w aktywność poprawiającą ich stan zdrowia, na przykład przez:
 - oferowanie zajęć sportowych;
 - zapewnianie rowerów do przemieszczania się na krótkich dystansach w dużych zakładach pracy.
4. Zachęcanie do rozwoju osobistego, na przykład przez:
 - oferowanie kursów w zakresie umiejętności społecznych, takich jak np. radzenie sobie ze stresem;
 - udzielanie pracownikom pomocy przy walce z nałogiem palenia tytoniu.

Promowanie ochrony zdrowia w miejscu pracy to nie tylko spełnianie wymogów prawnych w zakresie bezpieczeństwa i zdrowia – oznacza to również aktywne oferowanie przez pracodawców pomocy pracownikom w zakresie poprawy ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia³.

Niezbędne jest zaangażowanie pracowników w ten proces oraz uwzględnienie ich potrzeb i opinii na temat organizacji pracy i miejsca pracy.



Należy pamiętać, że:

- styl życia jest sprawą osobistą. Do zmiany zachowania można zachęcać, ale nie zmuszać, chyba że ktoś swoim działaniem wyrządza szkodę innym;
- uczestnictwo we wszelkich działaniach poprawiających zdrowie jest dobrowolne, jednak zdrowy tryb życia jest zawsze w interesie pracownika;
- promowanie ochrony zdrowia w miejscu pracy wymaga zaangażowania obydwu stron: pracodawcy powinni zapewniać odpowiednie warunki pracy, niewpływające negatywnie na zdrowie pracowników, pracownicy zaś powinni brać aktywny udział w programie promowania ochrony zdrowia w miejscu pracy.

Przykłady promowania ochrony zdrowia w miejscu pracy:

1. Równowaga pomiędzy pracą a życiem osobistym:
 - zapewnianie wsparcia socjalnego, np. żłobków.
2. Poprawa zdrowia psychicznego i zachowanie jego jakości:
 - wdrażanie zasad zarządzania partycypującego, z uwzględnieniem poglądów i opinii pracowników;
 - zapewnianie szkoleń na temat redukcji stresu, kursów relaksacji oraz dostępu do poradnictwa psychologicznego z zachowaniem dyskrecji i anonimowości.
3. Troska o zdrowie:
 - oferowanie regularnych badań lekarskich obejmujących monitorowanie ciśnienia krwi oraz zawartości cholesterolu i cukru we krwi.
4. Aktywność fizyczna:
 - pomoc w pokryciu kosztów aktywności fizycznej realizowanej poza pracą, np. członkostwa w klubach sportowych i rekreacyjnych;
 - organizowanie wydarzeń sportowych w ramach organizacji;
 - zachęcanie pracowników do korzystania ze schodów, a nie z windy.
5. Promowanie zdrowego stylu życia:
 - oferowanie informacji i poradnictwa na temat alkoholu i narkotyków, z zachowaniem dyskrecji i anonimowości;
 - upowszechnianie informacji na temat zdrowego żywienia i oferowanie właściwych udogodnień umożliwiających wprowadzanie w życie takich porad (np. zapewnienie zdrowej żywności w stołówce oraz odpowiedniej ilości czasu na jej spożycie).

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

Działania podejmowane we własnym zakresie w celu poprawy stanu zdrowia

Pracownik może zachęcić pracodawcę do ulepszenia (lub rozpoczęcia) działań mających na celu promowanie zdrowia, dzieląc się swoimi pomysłami z pracodawcą i przedstawicielami pracowników. Nasz arkusz informacyjny dla pracodawców, dotyczący promowania ochrony zdrowia w miejscu pracy może być przydatny w tej kwestii.

Należy pamiętać, że inicjatywy nie muszą wychodzić wyłącznie od pracodawcy – każdy może podjąć działania w celu poprawy własnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Odżywianie

Zdrowe odżywianie może być proste. Oto kilka porad⁴:

- należy jeść zróżnicowane produkty i spożywać dużo owoców i warzyw;
- warto jeść średniej wielkości porcje, zwracając uwagę na to, że lepiej jest zmniejszyć ilość mniej zdrowej żywności w diecie niż próbować wyeliminować ją całkowicie;
- konieczna jest regularność posiłków;
- należy zacząć od razu, a zmiany wprowadzać stopniowo.

Stres w pracy

Istnieje wiele sposobów minimalizowania stresu. Pierwszym z nich jest uświadomienie sobie, co tak naprawdę wywołuje stres. Później można się zająć czynnikami stresującymi, na przykład przez:

- unikanie stresujących sytuacji, takich jak np. poranne korki na drogach – można korzystać z komunikacji miejskiej;
- naukę odmawiania, jeśli zadanie przekracza możliwości danej osoby;
- uwzględnienie w planie dnia przerw na relaks;
- rozmowę o swojej sytuacji z przełożonym;
- rozpoznanie objawów stresu, takich jak np. problemy ze snem i z koncentracją; należy słuchać sygnałów płynących z ciała;
- wizytę u lekarza w przypadku utrzymywania się tych objawów.

Aktywność fizyczna

Osoby dorosłe potrzebują co najmniej 30 min. umiarkowanego wysiłku przez większość dni w tygodniu. Poprawia to ich samopoczucie psychiczne i fizyczne i pomaga zapobiegać otyłości. Ćwiczenia mają również znaczenie w zapobieganiu wystąpieniu nowotworów, chorób serca i depresji⁵.

Oto kilka prostych pomysłów zwiększenia aktywności fizycznej:

- korzystanie ze schodów, kiedy to możliwe: przed skorzystaniem z windy można wejść po schodach co najmniej jedną kondygnację;
- pokonywanie krótkich odległości pieszo zamiast korzystania z autobusu czy samochodu: można ominąć jeden przystanek autobusowy i do kolejnego dojść pieszo;
- dojeżdżanie do pracy na rowerze;
- w przypadku pracy w biurze – umieszczenie drukarki w pewnej odległości od biurka. Zmusza to do pokonywania w ciągu dnia większych odległości;
- uczestnictwo w zajęciach sportowych lub innej aktywności fizycznej oferowanej w miejscu pracy.

Istnieją także inne sposoby zwiększania aktywności fizycznej – na przykład przez samodzielne wykonywanie ćwiczeń lub udział w zajęciach sportowych.

Informacje na temat palenia tytoniu

Palenie tytoniu jest jedną z istotnych przyczyn śmierci, której można przeciwdziałać. Przyczyną zgonu prawie połowy długoletnich palaczy są skutki tego nałogu – 50% spośród nich umiera w wieku średnim. W UE palenie tytoniu jest co roku przyczyną ponad 650 tys. zgonów⁶.

Istnieje wiele innych powodów, aby rzucić palenie:

- lepsze samopoczucie dzięki bardziej regularnemu i swobodnemu oddechowi;
- odzyskanie równowagi wewnętrznej kiedy miną: niepokój, stres i podenerwowanie wywołane rzucaniem palenia;
- oszczędność pieniędzy;
- lepszy wygląd skóry, włosów, zębów i palców oraz świeższy oddech;
- osoby palące coraz częściej narażone są na niedogodności wynikających z faktu, że wciąż przybywa miejsc objętych zakazem palenia. W praktyce oznacza to, że coraz łatwiej będzie oprzeć się pokusie powrotu do nałogu.

Więcej informacji na temat promowania ochrony zdrowia w miejscu pracy można znaleźć pod adresem:

http://osha.europa.eu/pl/topics/whp/index_html

Więcej informacji na temat promowania ochrony zdrowia w miejscu pracy w Polsce można znaleźć pod następującymi adresami :

<http://www.ciop.pl>
<http://www.pip.gov.pl>
<http://www.imp.lodz.pl>
<http://www.gis.gov.pl>
<http://www.mz.gov.pl>

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

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

⁶ <http://uk-en.help-eu.com/pages/index-2.html>

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, HISZPANIA
 tel. +34 944794360, faks +34 944794383
 e-mail: information@osha.europa.eu

