



Podpora zdravia na pracovisku pre zamestnancov

Prečo je zdravie dôležité?

Zdravie nie je všetko, ale keď nie je zdravie, všetko neznamena nič (Schopenhauer, 1788 – 1860, nemecký filozof)

Schopenhauer nie je jediný, kto si uvedomil, v čom vlastne spočíva hodnota zdravia. Štyria z piatich Európanov tvrdia, že dobré zdravie má rozhodujúci význam pre kvalitu ich života (1). Chronická choroba má veľký vplyv na kvalitu života. Mnohým chronickým chorobám, napr. srdcovým chorobám, cukrovke typu 2 a rakovine, možno zväčša predchádzať zdravou životosprávu. Tieto zmeny zahŕňajú kvalitnejšie stravovanie, zlepšenie telesnej zdatnosti a skoncovanie s fajčením (2).

Čo je podpora zdravia na pracovisku?

Podpora zdravia na pracovisku (PZP) sa vzťahuje na všetko, čo robia zamestnávateľia, ich zamestnanci a spoločnosť pre to, aby sa zlepšilo zdravie a pocit spokojnosti pri práci. Zahŕňa:

1. Lepšiu organizáciu práce, napríklad:
 - umožnením pružného pracovného času,
 - zavedením pružných pracovísk, ako napríklad práca doma (práca na diaľku – teleworking),
 - umožnením celoživotného vzdelávania, napríklad rotáciou v práci a rozšírením pracovnej náplne.
2. Zlepšenie pracovného prostredia, napríklad:
 - nabádaním spolupracovníkov k poskytovaniu pomoci,
 - podporovaním účasti zamestnancov na procese zlepšovania pracovného prostredia,
 - ponúkaním zdravého závodného stravovania.
3. Podporovanie účasti zamestnancov na aktivitách prospešných zdraviu, napríklad:
 - ponúkaním účasti v športových triedach,
 - poskytovaním bicyklov na prekonávanie krátkych vzdialeností na veľkoplošných pracoviskách.
4. Podporovanie osobného rozvoja, napríklad:
 - ponúkaním kurzov spoločenských kompetencií, ako napríklad zvládanie stresových situácií,
 - podporovaním zamestnancov v ich úsilí prestať fajčiť.

Program PZP neznamena len splniť zákonné požiadavky na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci; znamena tiež, že zamestnávateľia aktívne pomáhajú svojim zamestnancom zlepšiť ich celkový zdravotný stav a pocit spokojnosti (3). V rámci tohto procesu má zásadný význam zaangažovať zamestnancov a vziať do úvahy ich potreby a názory na spôsob organizácie práce na pracovisku.



Zapamätajte si!

- Spôsob života je vaša osobná vec. K zmene správania vás možno nabádať, ale nie prinútiť – pokiaľ ním nespôsobujete ujmu iným.
- Účast na každej aktivite zameranej na podporu zdravia pri práci je dobrovoľná. Avšak žiť zdravo je predovšetkým vo vašom vlastnom záujme.
- Program PZP si vyžaduje aktívnu účasť oboch strán: zamestnávateľov, ktorí zabezpečujú vhodnú organizáciu práce, pracovné prostredie a zamestnancov, ktorí sa aktívne zúčastňujú na programe PZP.

Príklady aktivít v rámci programu WHP:

1. Zosúladienie práce so súkromným životom
 - poskytovanie sociálnej pomoci, napríklad predškolských zariadení.
2. Zlepšovanie a udržiavanie duševného zdravia, napríklad:
 - formou účasti na riadení, zohľadňovaním názorov zamestnancov,
 - poskytovaním stresových programov na zníženie stresu, relaxačných kurzov a dôverného psychologického poradenstva.
3. Starostlivosť o zdravie
 - ponúkanie pravidelných zdravotných kontrol zameraných na sledovanie krvného tlaku, hladiny cholesterolu a cukru v krvi.
4. Fyzická aktivita
 - finančné príspevky na fyzické aktivity mimo pracoviska, ako napríklad športovanie alebo členstvo v strediskách voľného času,
 - organizovanie športových podujatí v rámci organizácie,
 - nabádanie zamestnancov, aby namiesto výťahu používali schody.
5. Podporovanie zdravého spôsobu života
 - ponúkanie diskkrétnej pomoci a informácií o alkohole a drogách,
 - podporovanie informovanosti o zdravom stravovaní a poskytovaní vhodných zariadení umožňujúcich, aby sa rady náležite premietli do praxe (napr. zabezpečenie zdravého závodného stravovania a dostatočného času na konzumáciu).

(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

Čo môžete urobiť v záujme zlepšenia vášho zdravia

Prečo neprimäť vášho zamestnávateľa, aby zlepšil (alebo vôbec začal) činnosti súvisiace s podporou zdravia tým, že jeho a vašich zástupcov oboznámite so svojimi predstavami? Svoje argumenty doložte našim informačným materiálom o podpore zdravia na pracovisku.

Nezabudnite, že s iniciatívou nemusí prísť len váš zamestnávateľ, každý môže zlepšiť svoje zdravie a pocit spokojnosti. Nižšie uvádzame niekoľko príkladov:

Strava na pracovisku

Zdravé stravovanie môže byť jednoduché. Na tomto mieste uvádzame niekoľko tipov ⁽⁴⁾:

- konzumujte rozmanitú stravu a veľa ovocia a zeleniny;
- konzumujte skôr menšie porcie a nezabudnite, že lepšie je obmedziť množstvo menej zdravých potravín vo vašej strave než ich z nej úplne vylúčiť;
- jedzte pravidelne;
- začnite hneď teraz a zmeny zavádzajte postupne.

Stres pri práci

Existuje veľa spôsobov, ako minimalizovať stres. Najskôr si musíte uvedomiť, čo na vás pôsobí stresujúco. Potom sa s tým môžete vyrovnáť, napríklad tak,

- že sa budete vyhýbať stresovým situáciám, ako napríklad rannému dopravnému ruchu: prečo radšej necestovať metrom?
- že sa naučíte povedať „nie“, ak máte pocit, že určitá úloha je nad vaše sily;
- že do vášho pracovného programu zakomponujete prestávky na oddych;
- že sa so svojim nadriadeným porozprávate o svojej situácii;
- že si uvedomíte symptómy stresu, napríklad poruchy spánku alebo problémy s koncentráciou. Načúvajte, aké signály vysiela vaše telo;
- že sa pozhovárate so svojim praktickým lekárom, ak symptómy pretrvávajú.

Ostaňte aktívny

Dospelí potrebujú po väčšinu dní v týždni vyvinúť aspoň 30 minút miernej fyzickej aktivity. Posilňuje to ich fyzické a duševné zdravie a zabraňuje priberaniu na telesnej hmotnosti. Telesné cvičenie je

tiež dôležité z hľadiska zníženia rizika vzniku rakoviny, srdcových ochorení a depresie ⁽⁵⁾.

Ďalej uvádzame niekoľko jednoduchých návodov, ako zvýšiť objem cvičenia, ktoré vykonávate:

- vždy keď je to možné, používajte schody: pokúste sa prejsť po schodoch aspoň jedno podlažie a až potom použite výťah;
- kratšie vzdialenosti prekonávajte radšej peši a nie autobusom alebo autom: pokúste sa prejsť úsek od prvej zastávky po druhú peši;
- zväžte, či na cestu do práce nepoužijete bicykel;
- ak pracujete v kancelárii, umiestnite tlačiareň v určitej vzdialenosti od vášho pracovného stola. Vzrastie tak vzdialenosť, ktorú každý deň prejdete peši;
- zúčastňujte sa na športovaní a iných fyzických aktivitách, ktorým sa možno venovať na vašom pracovisku.

Existuje tisíc iných spôsobov, ako zvýšiť vašu fyzickú aktivitu, napríklad individuálnym cvičením alebo cvičením v športových triedach.

Niekoľko údajov o fajčení

Tabak je prvou príčinou úmrtí vo svete, ktorým možno zabrániť. Tabak je príčinou smrti každého druhého dlhodobého fajčiara v strednom veku. V EÚ zomrie každoročne na následky fajčenia viac ako 650 000 ľudí ⁽⁶⁾.

Existuje veľa iných dôvodov, prečo prestať s fajčením:

- budete sa cítiť lepšie, lebo váš dych sa stane pravidelnejším a prirodzenejším;
- len čo pomíne úzkosť, stres a podráždenosť, ktorá je dôsledkom toho, že ste prestali fajčiť, vráti sa vám pokoj mysle a chuť do života;
- ušetríte peniaze;
- vaša pokožka, vlasy, zuby a prsty budú vyzeráť zdravšie a váš dych bude sviežejší;
- keďže počet nefajčiarskych priestorov naďalej rastie, znova si nájdete svoje miesto v spoločnosti. Z praktickejšieho hľadiska to znamená, že bude čoraz ľahšie odolať pokušeniu znova začať fajčiť.

Ďalšie informácie o programe PZP sú dostupné na:

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

Ďalšie informácie o podpore zdravia na pracovisku v slovenskom jazyku sú dostupné na:

<http://ohsa.europa.eu/sk>

⁽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/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ŠPANIELSKO

Tel. +34 944794360, Fax +34 944794383

E-mail: information@osha.europa.eu

© Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci. Reprodukcia je povolená pod podmienkou, že sa uvedie zdroj. Printed in Belgium, 2010

