



Promocija zdravja na delovnem mestu za delodajalce

Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu?

Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu ⁽¹⁾. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebne razvoja.

Primeri ukrepov za promocijo zdravja na delovnem mestu:

Organizacijski ukrepi:

- omogočanje gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest,
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela in delovnega okolja,
- zagotavljanje priložnosti za vseživljenjsko učenje delavcev.

Okoljski ukrepi:

- zagotavljanje skupnih družabnih prostorov,
- popolna prepoved kajenja,
- zagotavljanje spodbudnega psihosocialnega delovnega okolja.

Individualni ukrepi:

- ponujanje in financiranje športnih tečajev in dogodkov,
- spodbujanje zdravega prehranjevanja,
- ponujanje programov opuščanja kajenja in
- podpiranje duševnega dobrega počutja, na primer, z zagotavljanjem zunanje anonimne psihosocialne pomoči, svetovanja in usposabljanja za obvladovanje stresa.

Zakaj vlagati v promocijo zdravja na delovnem mestu?

Uspešna organizacija temelji na zdravih delavcih, ki delajo v spodbudnem okolju ⁽¹⁾. Promocija zdravja na delovnem mestu prispeva k boljšemu počutju in zdravju delavcev, s čimer se doseže ⁽²⁾:

- zmanjšano izostajanje od dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- lažje zaposlovanje,
- manjša fluktuacija zaposlenih,
- pozitivna in skrbna podoba.

Raziskave so pokazale, da vsak evro, namenjen promociji zdravja na delovnem mestu, prinaša donos v višini od 2,5 do 4,8 EUR zaradi manjših stroškov izostajanja od dela ⁽³⁾.

⁽¹⁾ <http://www.enwhp.org>

⁽²⁾ http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.htm

⁽³⁾ http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf



Kako izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu?

Štirje koraki do zdrave organizacije

Eden najpomembnejših vidikov uspešnega izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu je stalna zavezanost vseh strani temu vprašanju. Zavezanost vodstva je bistvenega pomena pri preprečevanju navzkrižja med programom promocije zdravja na delovnem mestu in ravnanjem vodstva. Prav tako je zelo pomembna vključenost osebja, kadar koli je to le mogoče, in spodbujanje k čim večjemu sodelovanju v vseh fazah promocije zdravja na delovnem mestu.

Poleg tega se pri večini dobro načrtovanih programov promocije zdravja na delovnem mestu združujejo potrebe organizacije in delavcev, za kar pa nimamo standardnega vzorca. Vsaka organizacija mora temeljna načela promocije zdravja na delovnem mestu prilagoditi svojim okoliščinam. To vključuje naslednje faze:

1. Priprava

- **Oblikujte delovno skupino**, odgovorno za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu. Optimalno je, da vključuje predstavnike:
 - višjega vodstva,
 - delavcev,
 - kadrovskega oddelka ter
 - službe za varnost in zdravje pri delu.
- **Obvestite vse** o programu promocije zdravja na delovnem mestu s pomočjo različnih oblik komunikacije, kot so plakati, oglasne deske, intranet in sestanki.
- **Zagotovite skladnost z zakonskimi zahtevami na področju varnosti in zdravja pri delu**. Promocija zdravja na delovnem mestu je učinkovita le, če se uspešno obvladujejo nevarnosti pri delu.

2. Načrtovanje

- **Ocenite potrebe**: za doseganje čim večje učinkovitosti programa promocije zdravja na delovnem mestu je treba oceniti potrebe in pričakovanja delavcev. To se lahko izvede na več načinov:

- s ciljnimi skupinami;
 - s raziskavami, ki se izvedejo na podlagi spletnih vprašalnikov;
 - s povezovanjem ocene s podobnimi ukrepi, ki se izvajajo (na primer vključevanje vprašanj o zdravju in dobrem počutju v raziskavo za oceno tveganja);
 - s pregledovanjem obstoječih podatkov: na podlagi statističnih podatkov o podjetju, kot so demografski podatki o delovni sili, izostajanju od dela, stopnji fluktuacije in drugi podatki o zdravju, pridobljeni z nadzorom nad zdravjem pri delu ali prostovoljnim preverjanjem zdravja, je mogoče ugotoviti, na katerih področjih so potrebni ukrepi.
- **Določite prednostne naloge:** opredeliti je treba posebne cilje programa promocije zdravja na delovnem mestu in skladno s tem določiti prednostne naloge. Ti cilji lahko vključujejo:
 - večje ravnovesje med delom in zasebnim življenjem,
 - zmanjševanje kostno-mišičnih obolenj,
 - spodbujanje zdravega življenjskega sloga na splošno.
 - **Vzpostavite povezavo z dejavnostmi preprečevanja tveganja:** kadar koli je to mogoče, morajo biti načrtovanje in ukrepi promocije zdravja na delovnem mestu povezani z dejavnostmi za preprečevanje tveganja.
 - **Vključite obstoječe uspešne zdrave dejavnosti,** kot so tekaške skupine, v program promocije zdravja na delovnem mestu.
 - **Izvajajte usklajen program** namesto nepovezanih ukrepov.
 - **Vključite posredniške organizacije,** če je to potrebno, in izkoristite vse ponudbe, gradiva ali pobude. To so lahko:
 - nosilci nezgodnega zavarovanja, ki ponujajo na primer nižje premije za organizacije, ki izvajajo programe promocije zdravja na delovnem mestu,
 - sheme zdravstvenega zavarovanja, ki svojim članom ponujajo povračilo, če se vpišejo v športni klub ali tečaj,
 - izkoriščanje zavarovalnega kritja za zdravljenje delavcev, ki so odvisni od tobaka.
 - **Dajte priložnost vsem delavcem.** Izogibati se je treba neenakostim, do katerih pride na primer, če se ne upoštevajo urniki vseh delavcev. Morda je treba razmisliti, kako obveščati delavce, ki nimajo elektronske pošte.
 - **Razmislite o oceni rezultata,** preden začnete z načrtovanjem. Spremljanje znakov uspeha ali neuspeha vam bo pomagalo oceniti in po potrebi izboljšati program.
3. Realizacija
- **Pridobite dejavno in vidno podporo višjega, srednjega in nižjega vodstva.** To je eden najpomembnejših dejavnikov oblikovanja kulture zdravega delovnega mesta.
 - **Vključite delavce,** kolikor je to mogoče. Bolj kot boste program promocije zdravja na delovnem mestu uskladili s potrebami delavcev, manj ga boste morali promovirati.

Spodbude, prilagojene vaši organizaciji, so lahko koristne za spreminjanje kulture zdravja v vaši organizaciji. Vključujejo lahko:

- finančne spodbude in donacije za kritje stroškov zunanjih družbenih ali športnih dejavnosti,
 - prosti čas za udeležbo,
 - tekmovanja in nagrade za sodelovanje v programih promocije zdravja na delovnem mestu.
- **Prilagodite gradivo ciljnemu občinstvu.** Stopnja težavnosti, podrobnosti in zahtevnosti za razumevanje besedila mora biti prilagojena ciljni skupini. Zaposite za povratne informacije.
4. Ocena in nadaljnje izvajanje
- **Analizirajte učinek programa promocije zdravja na delovnem mestu glede na:**
 - zadovoljstvo osebja, na primer z izvedbo raziskave,
 - ustrezne gospodarske dejavnike, kot so fluktuacija zaposlenih, produktivnost in stopnja izostajanja od dela.
 - **Ocenite finančne koristi** programa promocije zdravja na delovnem mestu.
 - **Sporočite rezultate** svoje ocene: obvestite ljudi o uspehih in spremembah, ki jih nameravate izvesti v prihodnosti.
 - **Še naprej načrtujete in izboljšujete:** dobra promocija zdravja na delovnem mestu je trajen proces.
 - **Razumeti** morate podrobne rezultate ocene za načrtovanje v prihodnosti.

Ne pozabite:

- Programa promocije zdravja na delovnem mestu ni smiselno izvajati, če hkrati ne ponujate varnega in zdravega delovnega okolja. Promocija zdravja na delovnem mestu temelji na kulturi zdravja, ki zahteva predvsem ustrezno obvladovanje tveganj.
- Promocija zdravja na delovnem mestu presega zakonske zahteve. Temelji na prostovoljnih ukrepih, ki jih izvajata obe strani.
- Promocija zdravja na delovnem mestu je lahko uspešna le, če je vključena v vse organizacijske procese kot trajen element.

Več informacij o promociji zdravja na delovnem mestu je na voljo na naslovu: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

Več informacij Več informacij o promociji zdravja na delovnem mestu v Sloveniji so na voljo na naslednjih naslovih:

- <http://www.osha.europa.eu/fop/slovenia/sl>
- http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/
- <http://www.ivz.si/>
- <http://www.cindi-slovenija.net/>
- <http://www.cilizadelo.si/>

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ŠPANILJA
Tel. +34 944794360, faks +34 944794383
E-naslov: information@osha.europa.eu

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Reprodukcijska je dovoljena z navedbo vira. Printed in Belgium, 2010

