



---

# PROMOCIJA ZDRAVJA PRI DELU ZA DOSEGO CELOVITOSTI IN DOBREGA POČUTJA

---

Doc. dr. Simona Šarotar Žižek



Projekt PROMO je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije”.

# Zdravje

- Zdravje je:
  - osnovna človekova potreba;
  - najvišja vrednota v življenju;
  - pozitiven koncept, ki obsega družbene in osebne danosti kakor tudi fizične sposobnosti;
  - temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj,
  - najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja.



**K zdravju prispeva tudi promocija zdravja pri delu.**

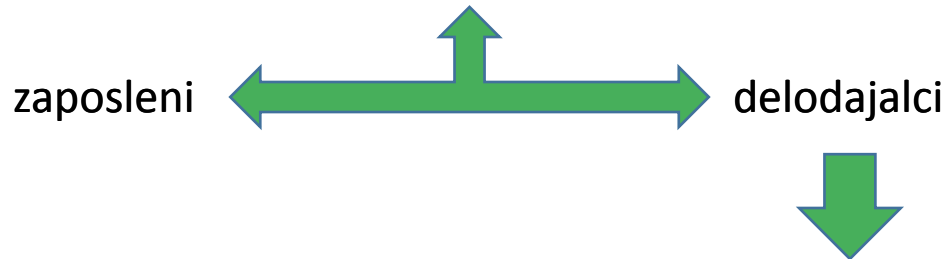


# Promocija zdravja na delovnem mestu - opredelitev

- so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja zaposlenih (9. točka 3. člena ZVZD-1);
- so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu (EU OSHA, <http://www.enwhp.org>);
- proces, ki integrira zaposlene in delovno okolje s ciljem zagotavljanja zdravja, pri čemer vpliva na dejavnike življenjskega sloga kakor tudi socialne, ekonomske, okoljske in osebne dejavnike zdravja;
- sodobna podjetniška strategija, ki ni usmerjena le v zmanjševanje bolezni, temveč v izboljšanje zdravja, blaginje in blagostanja zaposlenih.



# Promocija zdravja na delovnem mestu - opredelitev



- Odgovornost delodajalca je, da **načrtuje** in **izvaja promocijo zdravja** na delovnem mestu (6 ZVZD-1).
- Delodajalec mora v okviru načrtovanja promocije zdravja na delovnem mestu (32 ZVZD-1):
  - oblikovati načrt promocije,
  - zagotoviti potrebna sredstva,
  - opredeliti način spremljanja izvajanja promocije,
  - definirati vse potrebne smernice za izvedbo.



# Promocija zdravja na delovnem mestu - kazni

Globa za delodajalca:

- Z globo od 2.000 do 40.000 evrov se kaznuje za prekršek delodajalec, ki:...

*v izjavi o varnosti z oceno tveganja ne načrtuje in ne določi promocije zdravja na delovnem mestu, zanjo ne zagotovi potrebnih sredstev, pa tudi načina spremljanja njenega izvajanja (prvi odstavek 32. člena).*



# Promocija zdravja na delovnem mestu – sodelovanje zaposlenih

Delodajalec mora:

- k pisni oceni tveganja priložiti zapisnik o posvetovanju z delavci oziroma njihovimi predstavniki (17/5 ZVZD-1);
- z delavci ali njihovimi predstavniki izvesti posvetovanje o oceni tveganja, pa tudi o vsakem ukrepu, ki lahko vpliva na varnost in zdravje pri delu (46 ZVZD-1);
- predstavnikom delavcev in sindikatom, ki so organizirani pri njem, na običajen način posredovati izjavo o varnosti z oceno tveganja (46/2 ZVZD-1).



# Promocija zdravja na delovnem mestu – sodelovanje zaposlenih

Delodajalec mora:

- izjavo o varnosti z oceno tveganja objaviti na običajen način in jo v delu, ki se na njih nanaša, posredovati delavcem vsakokrat, ko se spremeni in dopolni, pa tudi novo zaposlenim in vsem drugim navzočim na delovnem mestu ob začetku dela (18/1 ZVZD-1);
- delavcu na njegovo zahtevo omogočiti vpogled v veljavno izjavo o varnosti z oceno tveganja (18/2 ZVZD-1).



# Promocija zdravja na delovnem mestu – temeljni pogoj

stalna zavezanost vodstva



preprečevanje navzkrižja med programom promocije zdravja in ravnanjem vodstva



učinkovita in uspešno implementirana promocija zdravja.





# Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

## 1. Priprava

- **Oblikovanje delovne skupine**, odgovorne za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu, ki vključuje predstavnike:
  - najvišjega vodstva,
  - zaposlenih,
  - kadrovske službe,
  - službe za varnost in zdravje pri delu;
- **Obveščanje vseh zaposlenih** (plakati, oglasne deske, sestanki, intranet);
- **Zagotavljanje skladnosti promocije z zakonskimi zahtevami** na področju varnosti in zdravja pri delu.



# Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

## 2. Načrtovanje

- **Ocena potreb in pričakovanj zaposlenih**, ki se lahko izvede s/z:
  - poglobljenimi intervjuji s ciljnimi skupinami;
  - raziskavami, ki temeljijo na (spletnih) vprašalnikih;
  - povezovanjem ocene s podobnimi ukrepi;
  - pregledovanjem obstoječih podatkov (demografski podatki, podatki o zdravju)
- **Določitev ciljev programa promocije** (ravnovesje med delom in nedelom, zmanjševanje kostno-mišičnih bolezni, spodbujanje zdravega življenj. sloga)
- **Vzpostavitev povezave z aktivnostmi preprečevanja tveganj**
- **Priprava usklajenega programa promocije zdravja na delovnem mestu**,
- **Vključitev vseh zaposlenih**,
- **Merjenje učinkov programa** (absentizem, zadovoljstvo,...)



# Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

## 3. Realizacija (izvajanje)

- Pridobitev podpore vodstva;
- Vključevanje zaposlenih na temelju naslednjih spodbud:
  - finančne spodbude in donacije za kritje stroškov zunanjih družbenih in športnih dejavnosti,
  - prosti čas za udeležbo,
  - tekmovanja in nagrade za sodelovanje v programih promocije zdravja,
- Prilagoditev gradiva ciljnemu občinstvu;
- Izvedba opredeljenih ukrepov.



# Promocija zdravja na delovnem mestu - faze

## 4. Ocena in nadaljnje aktivnosti

- Analiza učinkov programa promocije zdravja na delovnem mestu glede na:
  - zadovoljstvo zaposlenih,
  - fluktuacijo zaposlenih,
  - absentizem
  - produktivnosti,
  - učinkovitost...
- Ocenitev finančnih koristi programa;
- Obveščanje zaposlenih o rezultatih;
- Nadaljnje načrtovanje promocije (promocija je trajen proces).



# Promocija zdravja na delovnem mestu - ukrepi

- Aktivnosti / ukrepi so usmerjeni v:
  - IZBOLJŠANJE ORGANIZACIJE DELA IN DELOVNEGA OKOLJA;
  - SPODBUJANJE ZAPOLENIH, DA SE UDELEŽIJO TKIM. ZDRAVIH DEJAVNOSTI;
  - ZAGOTAVLJANJE IZBIRE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA;
  - SPODBUJANJE OSEBNOSTNEGA RAZVOJA.



# Promocija zdravja na delovnem mestu - organizacijski ukrepi

- prilagajanje delovnega mesta posamezniku s preoblikovanje del, npr.:
  - združevanje nalog,
  - oblikovanje naravnih delovnih enot,
  - oblikovanje povezav s strankami,
  - vertikalno razporejanju odgovornosti,
  - vzpostavljanje poti za povratno zvezo,
- analiziranje in natančno opredeljevanje vloge zaposlenega;
- fleksibilno načrtovanje delovnega časa;
- ustvarjanje ugodne organizacijske klime;
- vzpostavitev komunikacije in sodelovanja,



# Promocija zdravja na delovnem mestu - organizacijski ukrepi

- spodbujanje sodelovanja zaposlenih pri izboljševanju organizacije dela in delovnega okolja;
- organizacija odmorov za sprostitev;
- organizacija delovnih sestankov, namenjenih pogovoru zaposlenih z delodajalcem o problemih na delovnem mestu;
- občasna organizacija enodnevnih skupinskih izletov zaposlenih z družino;
- razvijanje komunikacijskih in drugih spretnosti managerjev;
- dober pretok informacij,
- primerno nagrajevanje.



# Promocija zdravja na delovnem mestu - okoljski ukrepi

- zagotavljanje skupnih družabnih prostorov za druženje zaposlenih;
- zagotavljanje prostorov za rekreacijo;
- popolna prepoved kajenja;
- zagotavljanje spodbudnega psihosocialnega delovnega okolja.



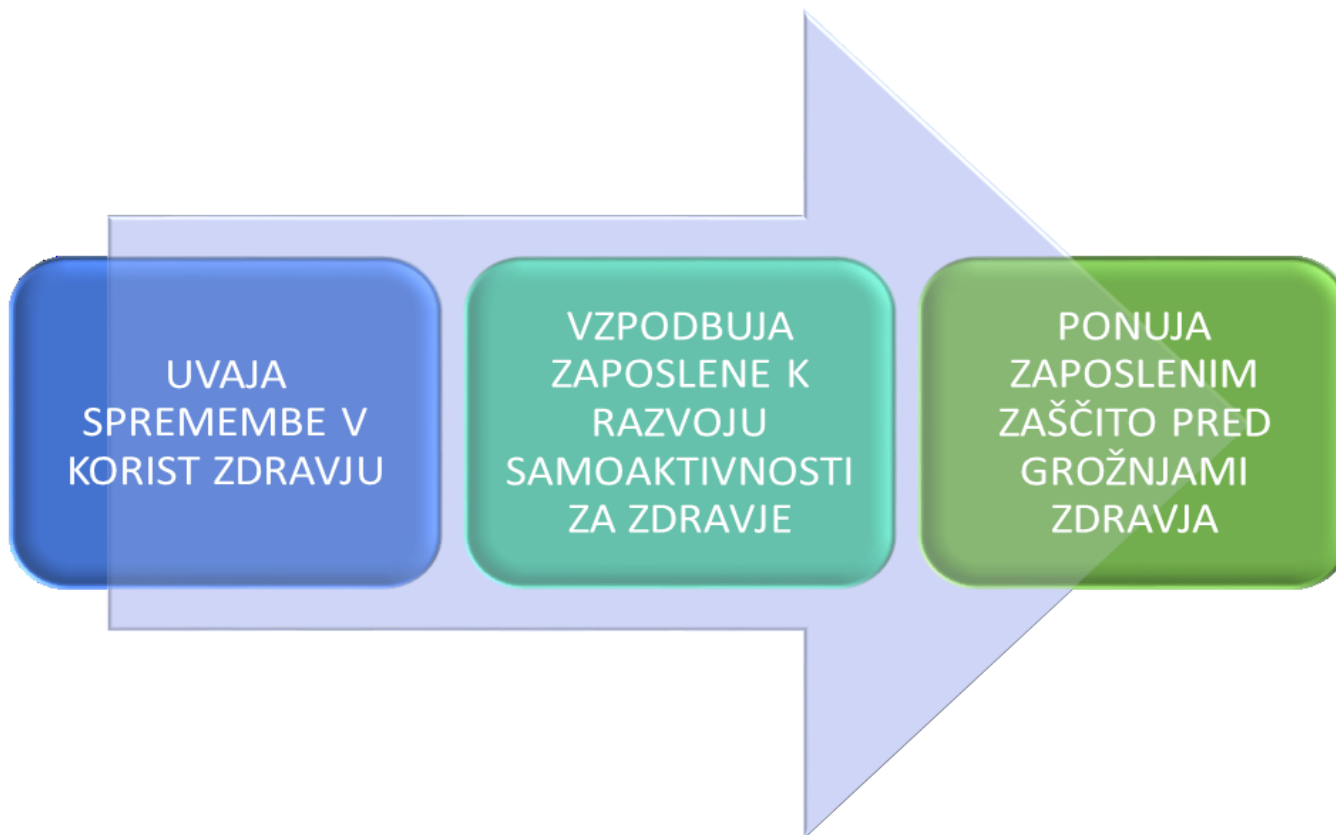


# Promocija zdravja na delovnem mestu - primeri individualnih ukrepov

- usposabljanje zaposlenih o pomenu občasnega pravilnega razgibavanja na delovnem mestu;
- ponazarjanje pravih vaj s plakati ali objavami na intranetu;
- spodbujanje zaposlenih k zdravemu prehranjevanju in k pripravi zdrave prehrane;
- programi za:
  - usposabljanje zaposlenih kako obvladati stres,
  - ohranjanje zdravja in dobrega počutja;
  - pomoč zaposlenim;
- občasna organizacija izvedbe kontrole krvnega tlaka, ravni holesterola in sladkorja zaposlenih v podjetju itn.



# Delovno okolje usmerjeno v zdravje



Projekt PROMO je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije".

# Promocija zdravja na delovnem mestu - koristi

- izboljšano informiranje v organizaciji,
- višja raven medsebojne komunikacije oz. kulture sodelovanja,
- višja raven sodelovanja zaposlenih pri pomembni odločitvah,
- kakovostna socialna mreža, vključno z medsebojnimi odnosi,
- večje zadovoljstvo zaposlenih na delovnem mestu,
- zdrav način življenja zaposlenih = zaposleni izvajajo zdrave aktivnosti,
- osebni razvoj zaposlenih,
- večja produktivnost in učinkovitost zaposlenih,
- manjša odsotnost z dela,
- večja motivacija za delo,...

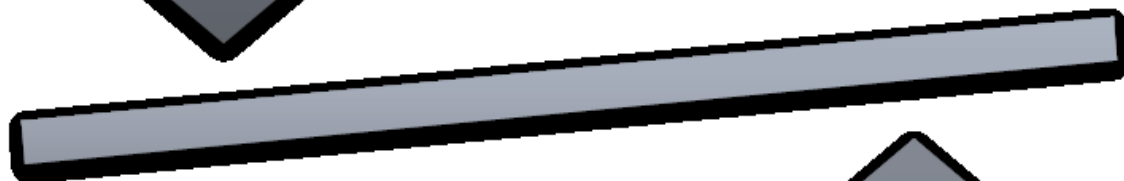


# Prednosti promocije zdravja na delovnem mestu



## DELOVNA ORGANIZACIJA:

- znižanje poškodb pri delu in poklicnih bolezni
- znižanje absentizma
- zmanjšana fluktuacija
- znižanje stroškov poslovanja,...



## DELAVEC:

- večanje duševne in telesne blaginje
  - boljše zdravje, boljša usposobljenost za varovanje zdravja
- večje zadovoljstvo pri delu
- varno in zdravo delovno okolje,...



**Vsak evro, vložen v promocijo zdravja, prinaša podjetju donos v višini 2,5 do 4,8 € kot posledica manjših stroškov.**



# Človek in stil življenja

Človek danes živi hitro = ne utegne več živeti.



Za doseganje ciljev izvaja številne aktivnosti.



Človek izgublja svoj človeški obstoj.



Časa ne porablja za osebno življenje, zdravje, smisel življenja ...



Pridobiti mora zavedanje, da je eksistenca on sam.



# Človek, njegovo ravnotežje in celovitost kot izhodišče promocije zdravja pri delu



Trstenjak (1957, 79) pravi takole ...



Projekt PROMO je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije”.

# Človek je

večplastno bitje in je vsaj:

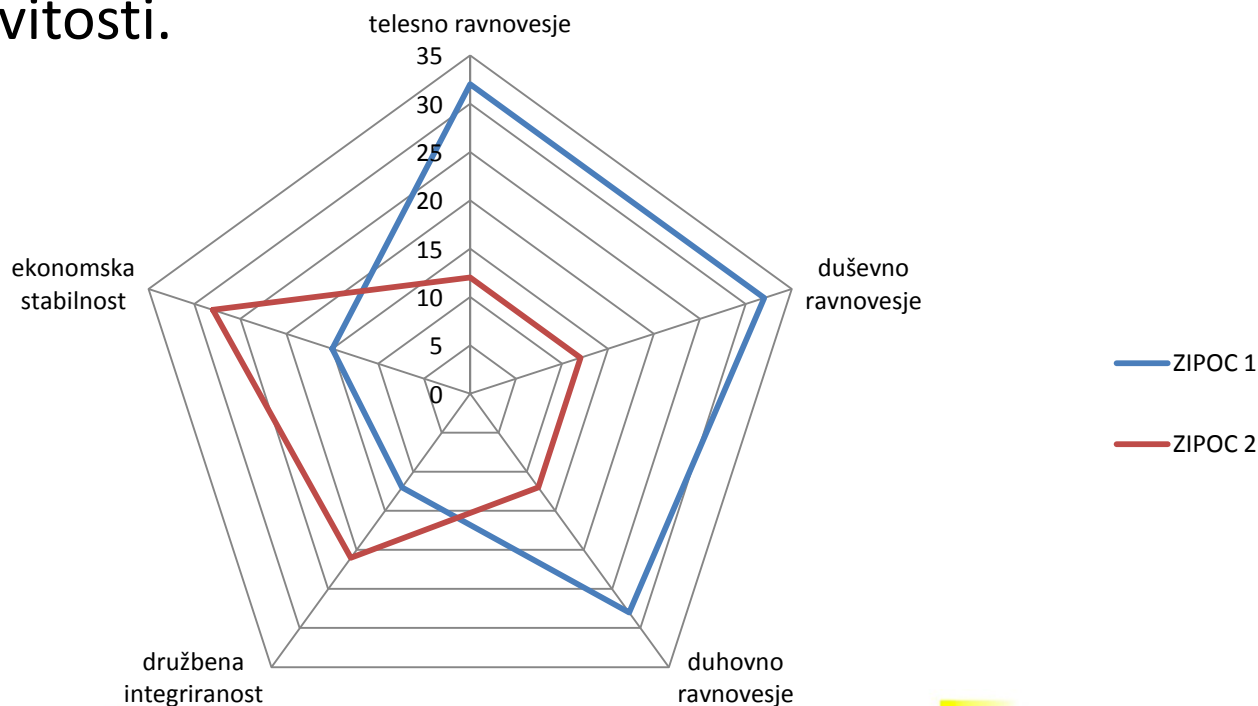
- **telesno/biološko/naravno** (telo z biološkimi, kemičnimi in fizikalnimi sestavinami; nagoni in dedni procesi),
- **duševno** (čustvovanje, zaznavanje, mišljenje, spomin, temperament, osebnostne značilnosti in volja),
- **socialno/družbeno** (človekovi odnosi z drugimi, medosebni odnosi in socialno sožitje – družbena integriteta, vključenost v različne življenjske vloge),
- **duhovno** (ideje, ideali, kreativnosti, imaginacija, odgovornost, intuicija, samouresničevanje, iskanje življenjskega smisla),
- **ekonomsko bitje** (ekonomska plat),

poleg tega je tudi religiozno, vrednostno, strokovno, teritorialno, avtonomno, svobodno, neponovljivo, osebno, kognitivno, kulturno, racionalno in etično bitje,...



# Človekova osebna celovitost






Človek stremi k lastnemu ravnotežju/ravnovesju na vseh področjih ter posledično tudi ravnovesju v družbi. To ga vodi k lastni celovitosti.





# Človekova osebna celovitost

Človekova celovitost je zavedanje samega sebe kot:

- **telesnega oz. biološkega bitja**  tehnike za zagotavljanje telesnega ravnovesja,
- **duševnega bitja**  tehnike umetnosti življenja,
- **socialnega in zato tudi strokovnega bitja**  tehnike strokovnega in delovnega razvoja ter družbene integriranosti,
- **duhovnega bitja**  tehnike duhovnega razvoja in
- **ekonomskega bitja**  tehnike ekonomske varnosti.



## Telesno ravnovesje

- redna fizična aktivnost = različne športne vadbe
- zdrava prehrana
- joga
- tai chi
- masaža in aromaterapija
- sproščanje
- tehnike dihanja
- zdravljenje z bioenergijo
- ajurveda
- zdravljenje z barvo
- zdravljenje z glasbo
- reiki



## Duševna zrelost

- krepitev empatije
- krepitev sočutja
- življenje v sedanjem trenutku
- pozitivno mišljenje
- kognitivne metode = avtogeni trening
- vizualizacija
- tapkanje = metoda EFT



**skei**

**M R A**  
MARIBORSKA RAZVOJNA AGENCIJA

## Družbena integriranost

### OSEBNI RAZVOJ:

- strokovni razvoj:
  - vzgoja,
  - učenje,
  - usposabljanje,
  - izobraževanje
- osebnostni razvoj
- delovni / karierni razvoj
- medsebojni odnosi



## Duhovna zrelost

- Različne vrste meditacij
- Zvočna popotovanja z gongi
- Logoterapija
- Taoistični holistični principi
- Joga
- Odkrivanje nenavezanosti



## Ekonomska stabilnost

- Ustvarjalna in delovna vloga v različnih organizacijah
- Upravljanje osebnih financ in naložbene dejavnosti
- Aktivnosti za zagotovitev socialne varnosti



# Osebna celovitost in psihično dobro počutje

OSEBNA CELOVITOST ČLOVEKA



RAVNOTEŽJE V ŽIVLJENJU



- fizično in duševno zdravje
- čustvena in duhovna inteligentnost



PSIHIČNO DOBRO POČUTJE

ocena posameznikovega življenja (+/- čustva in zadovoljstvo z življenjem)



# Koristi psihičnega dobrega počutja

## Zaposleni z višjim PDP:

- izvaja prave stvari na pravi način v pravem času,
  - je učinkovit in produktiven,
  - ustvarja odlične rezultate,
  - je zadovoljen z delom,
  - je dober motivator,
  - ima dobro samopodobo,
  - ima razširjeno socialno mrežo na osebnem in strokovnem področju,
  - beleži predvsem pozitivna čustva, ima manj negativnih čustev,
- je samoiniciativnejši,
  - ima večjo samokontrolo,
  - ima notranje mesto nadzora,
  - je bolj (psihično in fizično) zdrav,
  - ima močnejše družabne odnose,
  - prejema višje ocene nadrejenih in boljše plačilo,
  - pomaga drugim sodelavcem na različne načine,
  - učinkoviteje obvladuje stresne situacije in z boljšimi izidi,
  - je naklonjen uresničevanju ciljev,
  - je pripaden organizaciji ipd.





- Vprašanja?

Hvala za vašo pozornost in vse dobro.



**skei**

