FAKULTETA ZA DIZAJN,
Samostojni visokošolski zavod
Prevale 10, 1236 Trzin

Datum: 18. 2. 2022

PROGRAM PROMOCIJE VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU

Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu?
Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in fakultete za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. To dosežemo s kombinacijo:
- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega 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. Promocija zdravja na delovnem mestu prispeva k boljšemu počutju in zdravju delavcev, s čimer se doseže:
- zmanjšano izostajanje od dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- lažje zaposlovanje,
- manjša fluktuacija zaposlenih,
- pozitivna in skrbna podoba.

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. 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

■ **Oblikovanje delovne skupine,** odgovorne za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu. Optimalno je, da vključuje predstavnike:

— višjega vodstva,

— delavcev,

— kadrovskega oddelka (če je na fakulteti organizirana)

— službe za varnost in zdravje pri delu.

■ **Obvesti se vse** o programu promocije zdravja na delovnem mestu s pomočjo različnih oblik komunikacije, kot so plakati, oglasne deske, intranet in sestanki.

■ **Zagotoviti 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

■ **Oceniti 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 pregledovanjem obstoječih podatkov**: na podlagi statističnih podatkov o fakulteti, 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 npr. 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.

■ **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. Podrobnosti in zahtevnosti za razumevanje besedila mora biti prilagojena ciljni skupini. Zaprosite 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 izboljšujte:** dobra promocija zdravja na delovnem mestu je trajen proces.
- **Razumeti** morate podrobne rezultate ocene za načrtovanje v prihodnosti.

Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu?
Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in fakultete za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.
Vključuje:
1. izboljšanje organizacije dela, na primer:
— uvedbo gibljivega delovnega časa;
— zagotavljanje možnosti za vseživljenjsko učenje, na primer z izmenjevanjem zaposlenih pri podobnih delih in s širitvijo profila delovnih mest;
2. izboljšanje delovnega okolja, na primer:
— spodbujanje podpore med sodelavci;
— spodbujanje sodelovanja zaposlenih v procesu izboljševanja delovnega okolja;
3. spodbujanje delavcev, da se udeležujejo zdravih aktivnosti, na primer:
— ponudbo programov telesne vadbe;
4. spodbujanje osebnostnega razvoja, na primer:
— ponudbo tečajev za pridobitev kompetenc, kot je obvladovanje z delom povezanega stresa;
— pomoč zaposlenim pri opuščanju kajenja.

Promocija zdravja na delovnem mestu je več kot le izpolnjevanje zakonskih zahtev glede varnosti in zdravja. Pomeni tudi, da delodajalci dejavno pomagajo svojim zaposlenim pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja. Bistvenega pomena je, da so delavci vključeni v ta proces ter da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede organizacije dela in delovnega mesta.
— Udeležba v kateri koli aktivnosti promocije zdravja pri delu je prostovoljna. Vendar pa je zdrav način življenja predvsem v vašem interesu.
— Za promocijo zdravja na delovnem mestu je potrebna dejavna zavezanost obeh strani: delodajalcev, ki morajo zagotavljati zdrave organizacijske in okoljske razmere, ter delavcev, ki morajo dejavno sodelovati v programu promocije zdravja na delovnem mestu.

Primeri možnih aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu
1. Usklajevanje dela in zasebnega življenja:
— zagotavljanje socialne podpore, kot so otroške jasli.
2. Izboljšanje in ohranjanje duševnega zdravja, na primer:
— z upravljanjem, ki temelji na sodelovanju zaposlenih, upoštevanju njihovih stališč in mnenj;
— z zagotavljanjem usposabljanja za obvladovanje z delom povezanega stresa, tečajev sprostitve in zaupnega psihološkega svetovanja.
3. Skrb za zdravje:
— zagotavljanje rednih zdravstvenih pregledov za kontrolo krvnega tlaka, ravni holesterola in krvnega sladkorja.
4. Telesna aktivnost:
— pomoč pri kritju stroškov telesne vadbe zunaj delovnega časa, kot so članarine za športne klube ali središča za preživljanje prostega časa;
— organizacija športnih dogodkov na fakulteti;
— spodbujanje zaposlenih, da uporabljajo stopnice namesto dvigala.
5. Spodbujanje zdravega življenjskega sloga:
— zagotavljanje zaupne podpore in informacij o škodljivih posledicah uživanja alkohola in drog;
— širjenje informacij o zdravem prehranjevanju in zagotavljanje ustreznih zmogljivosti za izvajanje tovrstnega prehranjevanja v praksi (na primer: dovolj dolgega odmora za kosilo).

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ZA DELAVCE

Kaj lahko storite, da bi izboljšali svoje zdravje?

Zakaj ne predstavite svojih zamisli delodajalcu in predstavnikom delavcev ter tako spodbudite delodajalca, da izboljša (ali začne izvajati) aktivnosti promocije zdravja? Za pomoč uporabite naš informativni bilten o promociji zdravja na delovnem mestu za delodajalce.

Nikakor ni nujno, da pobudo daje le delodajalec, vsakdo lahko izboljša svoje zdravje in dobro počutje. Nekaj primerov:

Prehranjevanje med delom

Zdrava prehrana je lahko enostavna. Ponujamo vam nekaj nasvetov:

- jejte raznoliko hrano ter zaužijte veliko sadja in zelenjave;
- jejte majhne obroke in si zapomnite, da je bolje zmanjšati količino manj zdrave hrane, kot da bi si prizadevali, da jo popolnoma črtate z jedilnika;
- jejte redno;
- začnite takoj in postopoma spremenite navade.

Stres pri delu

Obstaja veliko načinov za zmanjšanje stresa. Prvi korak je, da se zavemo, kaj ga povzroča. Nato se lahko spoprimemo z njimi, na primer tako, da:

- se izogibamo stresnim situacijam, kot je jutranji promet: zakaj ne bi uporabili javnega prevoza?
- se naučimo reči „ne", če čutimo, da bi s privolitvijo v nalogo presegli meje svojih sposobnosti;
- v svoj urnik vključimo odmore za sprostitev;
- se pogovorimo s svojim nadrejenim o težavah, povezanih s stresom;
- smo pozorni na znake z delom povezanega stresa, kot so težave s spanjem ali koncentracijo; prisluhniti moramo svojemu telesu;
- se pogovorimo s svojim zdravnikom, če znaki trajajo dlje časa.

Ostanite aktivni

Odrasli potrebujejo najmanj 30 minut zmerne telesne vadbe skoraj vsak dan v tednu. Tako izboljšajo svoje telesno in duševno počutje in preprečijo nabiranje odvečne telesne teže. Telesna vadba znatno prispeva tudi k zmanjšanju tveganja za raka, bolezni srca in depresijo.

Nekaj enostavnih zamisli, kako lahko poskrbite za večjo telesno aktivnost

- uporabite stopnice, kadar koli je to mogoče; poskusite tako, da greste najprej po stopnicah vsaj eno nadstropje višje, preden uporabite dvigalo;
- krajše razdalje prehodite peš, namesto da bi se vozili z avtobusom ali avtomobilom; namesto da bi vstopili na prvi avtobusni postaji, lahko hodite do naslednje;
- poskusite se v službo peljati s kolesom;
- postavite tiskalnik nekoliko dlje od pisalne mize, če delate v pisarni; tako boste vsak dan primorani hoditi nekoliko več;
- udeležite se športnih ali drugih telesnih aktivnosti, ki so na voljo na delovnem mestu.

Obstajajo številni drugi načini, s katerimi lahko poskrbite za več gibanja, na primer tako, da telovadite sami ali obiskujete športne tečaje.

Nekaj dejstev o kajenju

- počutili se boste bolje, ker bo vaše dihanje postalo bolj pravilno in naravno;
- ko bodo izginili tesnoba, stres in razdražljivost zaradi odvajanja od kajenja, boste zopet vzpostavili duševni mir in veselje do življenja;
- prihranili boste denar;
- vaša koža, lasje, zobje in prsti bodo videti bolj zdravi in imeli boste boljši dah;
- ker se število območij za nekadilce povečuje, boste ponovno pridobili svoj prostor na fakulteti;
- tako se boste dejansko vse lažje upirali skušnjavi, da bi zopet začeli kaditi.

Fakulteta za dizajn
Prevale 10 - 1260 Ljubljana
ZASEBNI VISOKOŠOLSKI ZAVOD

FAKULTETA ZA DIZAJN,

Miha Matičič, direktor