



## Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce

### Zakaj je zdravje pomembno?

*Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič (Schopenhauer, 1788–1860, nemški filozof)*

Schopenhauer ni edini, ki je spoznal, koliko je vredno zdravje. Štiri petine prebivalcev Evrope meni, da je dobro zdravje bistvenega pomena za kakovost življenja (1). Kronične bolezni močno vplivajo na kakovost življenja. Marsikatero kronično bolezen, na primer bolezen srca, sladkorno bolezen tipa 2 in raka, je mogoče v glavnem preprečiti z zdravim življenjskim slogom, to je z izboljšanjem prehranjevalnih navad, večjo telesno aktivnostjo in opustitvijo kajenja (2).

### Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu?

Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. Vključuje:

1. izboljšanje organizacije dela, na primer:
  - uvedbo gibljivega delovnega časa;
  - ponudbo delovnih mest, ki omogočajo delo na domu (oziroma delo na daljavo);
  - 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;
  - ponudbo zdrave hrane v menzi;
3. spodbujanje delavcev, da se udeležujejo zdravih aktivnosti, na primer:
  - ponudbo programov telesne vadbe;
  - zagotavljanje koles za vožnjo na krajših razdaljah znotraj velikega delovnega območja;
4. spodbujanje osebne 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 (3). Bistvenega pomena je, da so delavci vključeni v ta proces ter da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede organizacije dela in delovnega mesta.



### Ne pozabite!

- Vaš življenjski slog je vaša zasebna stvar. V podjetju vas lahko spodbujajo k spremembi vedenja, nihče pa vas ne more k temu prisiliti, razen če ne škodujete drugim.
- 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 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 v podjetju;
  - 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 zagotavljanje zdrave hrane v menzi in dovolj dolgega odmora za kosilo).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/20\\_06/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/20_06/20060908_1)  
[http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en)

(3) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## 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<sup>(4)</sup>:

- 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<sup>(5)</sup>.

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

Tobak je v svetu najpogostejši vzrok smrti, ki bi jih lahko preprečili. Zaradi tobaka umre skoraj vsak drugi dolgotrajni kadilec, od tega jih je polovica v srednjih letih. V Evropski uniji zaradi kajenja vsako leto umre več kot 650 000 ljudi<sup>(6)</sup>.

Obstaja še veliko drugih razlogov, zakaj je smiselno opustiti kajenje:

- 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 v družbi; tako se boste dejansko vse lažje upirali skušnjavi, da bi zopet začeli kaditi.

**Dodatne informacije** o promociji zdravja na delovnem mestu so na voljo na naslovu:

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

**Dodatne informacije** o promociji zdravja na delovnem mestu v Sloveniji so na voljo na naslednjih naslovih:

<http://osha.europa.eu/fop/slovenia/sl>

[http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/)

<http://www.ivz.si/>

<http://www.cindi-slovenija.net/>

<http://www.cilizadelo.si/>

<sup>(6)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

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

<sup>(5)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

## Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ŠPANIJA  
Tel. +34 944794360, faks +34 944794383  
E-naslov: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

