

## PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA – CILI ZA DELO

Mag. Eva Stergar, univ. dipl. psih., Tanja Urdih Lazar, univ. dipl. nov.<sup>1</sup>

### Izvlecek:

Na Klinicnem inštitutu za medicino dela, prometa in športa Klinicnega centra Ljubljana, izvajamo program promocije zdravja pri delu Cili za delo. S programom smo zacrtali strategijo posredovanja med zaposlenimi in njihovim delovnim okoljem, katere cilj je povečevanje nadzora zaposlenih nad determinantami zdravja. Podlago za program predstavljajo poleg zakonov in podzakonskih aktov s področja zdravstva Resolucija o nacionalnem programu varnosti in zdravja pri delu ter Zakon o varnosti in zdravju pri delu s podzakonskimi akti.

Program delimo v tri faze: raziskovalna-analitična (od oktobra 2004 do avgusta 2005), projekt Phare – Izobraževanje za zdravo delo in življenje (od maja 2005 do konca julija 2006) in implementacija (od 2007 dalje). V okviru raziskovalno-analitične faze je bila opravljena raziskava na vzorcu direktoric / direktorjev slovenskih podjetij in javnih zavodov. Projekt Phare je bil usmerjen v zasnovo sedmih izobraževalnih modulov za vseživljenjsko učenje o zdravem delu in življenju in spremembah v korist zdravja na delovnem mestu in v delovnem okolju ter v izdelavo koncepta mreže za promocijo zdravja pri delu. V fazi implementacije se bo program intenzivno širil v slovenska podjetja.

### UVOD

Na Klinicnem inštitutu za medicino dela, prometa in športa, ki deluje v okviru Klinicnega centra Ljubljana, smo oblikovali program promocije zdravja na delovnem mestu Cili za delo. Ideja o programu je zorela več let, udejanjati pa se je zacela jeseni 2004.

Program predstavlja priložnost za povečanje družbene in posameznikove odgovornosti za zdravje, prav tako pa priložnost za uveljavljanje bolj zdravega načina življenja in sprememb v korist zdravja v delovnem okolju. Pri oblikovanju programa smo izhajali iz analize zdravja delavcev v Sloveniji, iz katere smo izluščili tiste najpogostejše probleme, ki jih je mogoče obvladovati s programi promocije zdravja, to pa so: poškodbe, kostno-mišične bolezni in duševne motnje.

S programom želimo dolgoročno vplivati na izboljšanje zdravja in blaginje zaposlenih. Boljše zdravje zaposlenih se bo odražalo v postopnem zmanjševanju bolniškega staleža in delovne invalidnosti, po drugi strani pa v večjem zadovoljstvu na delovnem mestu in posledično tudi v večji produktivnosti ter splošni blaginji zaposlenih v Sloveniji.

Program Cili za delo smo razdelili v tri glavne faze:

- raziskovalno-analitična (oktober 2004 - avgust 2005),
- projekt Phare (maj 2005 – julij 2006) in
- implementacija (od januarja 2007 naprej).

---

<sup>1</sup> Obe: Klinicni center Ljubljana, Klinicni inštitut za medicino dela, prometa in športa, Poljanski nasip 58, 1000 Ljubljana, e-naslov: [eva.stergar@guest.arnes.si](mailto:eva.stergar@guest.arnes.si), [tanja.urdih-lazar@guest.arnes.si](mailto:tanja.urdih-lazar@guest.arnes.si)

Program je zacrtan skladno z usmeritvami EU na področju javnega zdravja, promocije zdravja pri delu in vseživljenjskega učenja. Mnoge raziskave so pokazale, da vlaganje v cloveške vire na delovnem mestu, kar vključuje tudi učenje zaposlenih o zdravju in zdravem delovnem in življenjskem slogu ter spreminjanje delovnega okolja v prid zdravju, koristi tako delavcem in podjetjem kot širši družbi. Podjetja imajo korist od vlaganja v znanje o zdravem delovnem in življenjskem načinu na delovnem mestu, saj so izobraženi delavci, ki delajo v izboljšanem delovnem okolju, bolj zdravi in bolj motivirani. To po eni strani pripomore k zmanjševanju stroškov, povezanih z boleznimi, poškodbami in bolniško odsotnostjo, na drugi strani pa prispeva k večji kakovosti izdelkov in storitev, povecanju produktivnosti ter večjemu zadovoljstvu kupcev / strank / uporabnikov.

Vlaganje v vseživljenjsko učenje o zdravem delovnem in življenjskem slogu in spremembah v korist zdravja na delovnem mestu ima tudi širše družbene učinke. Dolgorocno se namreč zmanjšujejo stroški, povezani z zdravljenjem in socialnim zavarovanjem. Vse se produktivnost in gospodarska uspešnost podjetij in gospodarskega sistema. Te koristi dolgorocno prispevajo k boljšemu položaju celotne države.

Program Cili za delo torej zagovarjamo z ekonomskimi učinki, ki jih kažejo tuje raziskave, usmerjene v ugotavljanje razmerja stroškov in koristi programov promocije zdravja pri delu: prihranek izdatkov za javnozdravstveno službo, zmanjševanje stroškov zaradi z delom povezanih bolezni in poškodb, podaljševanje delovnega življenja, večja motiviranost delavcev, večja kakovost dela, višja produktivnost, boljše zdravje, manj absentizma, itd. (1, 2, 3).

## **RAZISKOVALNO-ANALITICNA FAZA PROGRAMA CILI ZA DELO**

Marca in aprila 2005 je potekala raziskava o odnosu in stališčih slovenskih direktorjev / direktoric do lastnega zdravja in zdravja zaposlenih, stanju na področju promocije zdravja v podjetjih / organizacijah / ustanovah ter o pripravljenosti za uvajanje programov promocije zdravja na delovnem mestu. Anketo smo razposlali vsem velikim in srednje velikim podjetjem ter javnim zavodom in vzorcu 2500 malih podjetij, kar je skupaj znašalo več kot 5500 naslovov. Odziv je bil dober, saj je na anketo odgovorila tretjina direktorjev podjetij / organizacij / ustanov, kar je primerljivo s podobnimi poštnimi anketami v tujini.

Rezultati raziskave kažejo, da se direktorice / direktorji relativno dobro zavedajo pomena zdravja in sovpilov zdravja in dela. Direktorice / direktorji velikih in srednjih podjetij so bolj prepričani, da bi se dalo zdravje delavcev izboljšati. Direktorice so se pokazale kot bolj občutljive in dojemljive za problematiko zdravja. Prav tako so bile značilne razlike med malimi podjetji na eni strani in srednjimi in velikimi na drugi. Posebno skrb zaradi izraženih stališč vzbujajo mala podjetja, ki so mnogo bolj ranljiva v primeru bolezni, kljub temu pa imajo zdravje zelo redko na dnevnem redu, zaposlenih ne pošiljajo na preventivne zdravstvene preglede, prav tako se jih ne udeležujejo njihovi vodilni. Dve tretjini anketiranih direktoric / direktorjev sta pripravljene na uvajanje programa promocije zdravja pri delu, 93% bi se jih programa udeležilo osebno. Del anketiranega menedžmenta je pripravljen na vlaganje v zdravje zaposlenih. Ugotovitve predstavljajo podlago za natančnejše načrtovanje dela pri Phareovem projektu in postavitve prioritete ter načrtovanje promocijskih aktivnosti v fazi implementacije (4).

## **PROJEKT PHARE, IZOBRAŽEVANJE ZA ZDRAVO DELO IN ŽIVLJENJE**

Namen projekta Phare – Izobraževanje za zdravo delo in življenje je vplivati na delodajalce in delavce, da bodo v okviru vseživljenjskega učenja osvajali znanje in veščine za zdrav delovni

in življenjski slog in uvajali v delovno okolje spremembe, ki koristijo zdravju. Končna ciljna skupina so zaposleni (menedžment in delavci) v velikih, srednjih in malih slovenskih podjetjih / organizacijah / ustanovah, ki jim želimo posredovati ključne kompetence na področju zdravja, zdravega delovnega in življenjskega načina in okolja. Projekt je naravnano razvojno in dolgoročno. Nikakor ne gre za enkratno akcijo, ampak ima projekt ambicijo, da se postopoma prelije v program in sistem in da postane del politike in strategij v podjetjih / ustanovah / organizacijah.

V okviru projekta smo razvili sedem izobraževalnih in intervencijskih modulov za vseživljenjsko izobraževanje in jih preizkusili v Pomurju. Vsebina modulov je natisnjena v priročniku za izvajalce. Zanje smo zasnovali posebno izobraževanje. Razvili smo gradiva v podporo širjenju vsebin projekta. Proučili smo možne oblike mreženja in ponudili najbolj učinkovit koncept širjenja vseživljenjskega izobraževanja o zdravem delovnem in življenjskem slogu v podjetja / organizacije / ustanove.

Odločitev o uvajanju projekta v Sloveniji je podprta s podatki o zdravstvenem stanju delavcev, ki ga spremlja državna statistika z različnimi kazalci, najpogosteje so to bolniški stalež, poškodbe pri delu in delovna invalidnost.

## **Cilji projekta**

### *1. Splošni cilji*

Cilji projekta Phare – izobraževanje za zdravo delo in življenje so:

- a) Prispevati h krepitvi izobraževanja in osveščanja o zdravem delovnem in življenjskem slogu za nosilce procesov izobraževanja in usposabljanja. Prispevati k uspešni rabi koncepta vseživljenjskega učenja o zdravem delovnem in življenjskem slogu pri lastni profesionalni rasti.
- b) Poiskati in razviti konkretne rešitve za sistematično povezovanje izobraževalnih, javnozdravstvenih in drugih ustanov kot ponudnikov znanja in strokovnosti s področja zdravega delovnega in življenjskega načina z gospodarstvom kot odjemalcem teh znanj.
- c) Proučiti in poiskati možnosti za vzpostavitev mreže znanja in strokovnosti za izmenjavo informacij, znanja, primerov dobre prakse, izkušenj s področja zdravega delovnega in življenjskega sloga in sprememb v korist zdravja na delovnem mestu. V mreži naj bi sodelovale izobraževalne, gospodarske, javnozdravstvene in raziskovalno-razvojne ustanove.
- d) Razviti infrastrukturo za izobraževanje in usposabljanje za pridobivanje kompetenc s področja zdravega delovnega in življenjskega sloga in sprememb v korist zdravja na delovnem mestu za izvajanje praktičnega usposabljanja na delovnem mestu.
- e) Razviti izobraževanje o zdravem delovnem in življenjskem slogu in intervencijah v korist zdravja v delovnem okolju za svetovalce za promocijo zdravja pri delu z usmeritvami za uspešno rabo koncepta vseživljenjskega učenja o zdravem delovnem in življenjskem slogu.

### *2. Posebni cilji*

1. Razviti sedem izobraževalnih in intervencijskih modulov za vseživljenjsko izobraževanje zaposlenih o zdravem delovnem in življenjskem slogu in spremembah v korist zdravja na delovnem mestu za naslednja področja:
  - analiza zdravja delavcev,
  - preprečevanje poškodb pri delu,
  - ergonomski ukrepi na delovnem mestu,
  - preprečevanje obremenitev zaradi izpostavljenosti kemijskim onesnaževalcem pri delu,

- organizacijski ukrepi v delovnem okolju,
  - obvladovanje doživetij preobremenjenosti v podjetju / organizaciji / ustanovi,
  - preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi v podjetju / organizaciji / ustanovi.
2. Vzpostavitev delovanja interdisciplinarnih in medinstitucionalnih timov za razvoj in širitev znanj, informacij o zdravem delovnem in življenjskem slogu in spremembah v korist zdravja na delovnem mestu.
  3. Zasnovati koncept za vzpostavitev mreže znanja in strokovnosti na področju zdravega delovnega in življenjskega sloga in sprememb v korist zdravja na delovnem mestu.
  4. Izdati priročnik, v katerem je objavljena vsebina sedmih modulov, oris problematike, koncept mreženja in usmeritve za uspešno rabo koncepta vseživljenjskega učenja o zdravem delovnem in življenjskem slogu in spremembah v korist zdravja na delovnem mestu.
  5. Izdati različna informativno-izobraževalno-promocijska gradiva, ki bodo prispevala k širjenju informacij o ponudbi vseživljenjskega učenja na področju zdravega delovnega in življenjskega načina in sprememb v korist zdravja na delovnem mestu.
  6. Zasnovati in poskusno izvesti izobraževanje za svetovalce za promocijo zdravja pri delu, ki bodo prevzeli vlogo ponudnikov znanja in strokovnosti s področja zdravega delovnega in življenjskega načina in sprememb v korist zdravja na delovnem mestu.

### **Izvajalci in partnerji**

Projekt so izvajali prijavitelj in koordinator Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa ter partnerji pri projektu (Andragoški center Slovenije, Oddelek za tehniško varnost pri Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Zveza svobodnih sindikatov Slovenije). V skupine za razvoj sedmih izobraževalnih modulov pa so bili vključeni strokovnjaki z različnih področij.

### **Rezultati**

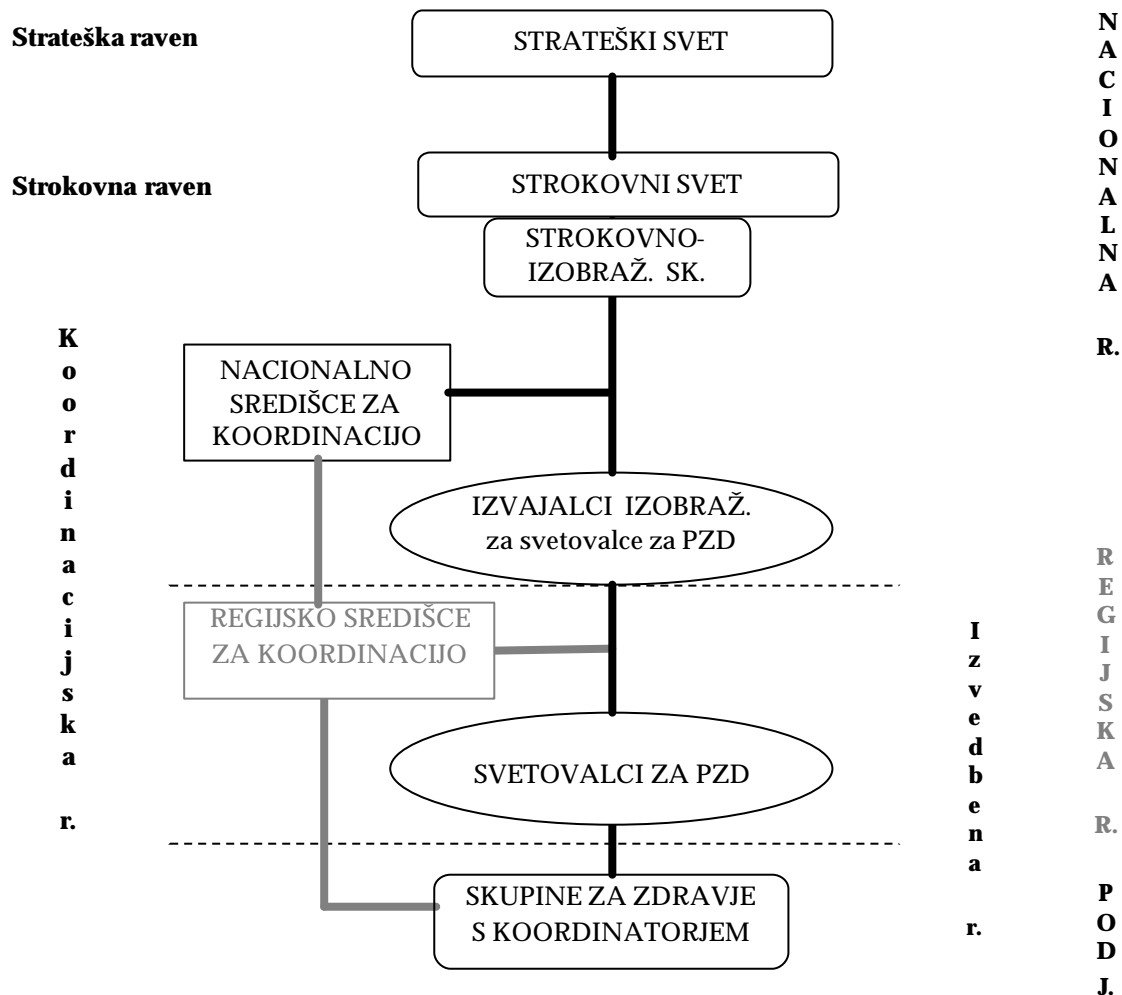
V času petnajstmesečnega trajanja projekta so bili izpolnjeni vsi zastavljeni cilji. Oblikovani program promocije zdravja zajema sedem izobraževalnih modulov za področja, ki glede na podatke najbolj negativno izstopajo in so bila doslej precej zanemarjena. Vsebina modulov je natisnjena v priročniku za svetovalce za promocijo zdravja pri delu, v podporo širjenja programa pa smo razvili informativno zloženko, knjižico in plakat ter zgoščenko s kratkimi predstavitvami posameznih modulov kot didaktično gradivo za svetovalce.

V skladu s priporočili programa bo treba v podjetju najprej izvesti analizo zdravja delavcev ter na podlagi rezultatov tega modula izluščili probleme, ki bi jih začeli reševati z enim ali največ dvema izmed preostalih modulov: preprečevanje poškodb, ergonomski ukrepi, preprečevanje obremenitev zaradi kemijskih onesnaževalcev, organizacijski ukrepi, obvladovanje stresa in preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi. Od začetka projekta deluje tudi spletna stran [www.cilizadelo.si](http://www.cilizadelo.si), kjer poleg podrobnega opisa programa Cili za delo objavljamo uporabne informacije o zdravju in varnosti pri delu.

Poleg programa promocije zdravja je bil pripravljen tudi predlog koncepta mreže za promocijo zdravja pri delu, ki bo zagotavljala širjenje programa v podjetja. Na različnih ravneh bo povezala organizacije in posameznike, ki lahko kakorkoli pripomorejo k boljšemu zdravju delavcev in razvoju promocije zdravja pri delu v Sloveniji. Pomembni člen te mreže so svetovalci za promocijo zdravja pri delu, ki bodo skupinam za zdravje v zainteresiranih podjetjih posredovali znanje in veščine za samostojno izvajanje programa. Primeri dobre prakse iz tujine namrec kažejo, da so ukrepi promocije zdravja uspešni le, če jih izvajajo zaposleni sami, ne pa zunanji strokovnjaki. V pilotni fazi projekta, ki je potekala v Prekmurju,

je 100-urno izobraževanje uspešno opravila prva skupina svetovalcev (vec kot 15), med katerimi jih je vecina že zacela uvajati program v svojih podjetjih.

Predlagana mreža bo nudila programu tako organizacijsko-koordinacijsko kot tudi strokovno podporo.



Slika 1. Koncept mreže za promocijo zdravja pri delu

## IMPLEMENTACIJA PROGRAMA CILI ZA DELO

V letu 2007 se bo zacela implementacija programa promocije zdravja na delovnem mestu Cili za delo. KIMDPŠ si prizadeva pridobiti sredstva za organizacijo izobraževanj za svetovalce za promocijo zdravja in za zagotovitev brezplačnega uvajanja programa v zainteresirana podjetja / organizacije / ustanove.

## Literatura

1. Aldana SG. Financial Impact of Health Promotion Programs: A Comprehensive Review of the Literature. International Journal of Health Promotion 2001; 15:296 – 320.

2. Golaszewski T. Shining Lights: Studies That Have Most Influenced the Understanding of Health Promotion's Financial Impact. *International Journal of Health Promotion* 2001; 15: 332 – 340.
3. Max W. The Financial Impact of Smoking on Health-related Costs: A Review of the Literature. *International Journal of Health Promotion* 2001; 15:321-331.
4. Stergar E, Urdih-Lazar T. Pripravljenost delodajalcev na izvajanje programov promocije zdravja in njihov odnos do zdravja. *Sanitas et labor* 2005; 4:135 – 167.