

Skrb za zdravje nam bo poplačana že jutri



Skrb za zdravje in varnost zaposlenih je visoko na lestvici prioritet Zavarovalnice Triglav, zato temu področju namenjajo veliko pozornost tako s preventivnimi ukrepi kot številnimi aktivnostmi. Velik poudarek dajejo promociji zdravja, osveščanju in izobraževanju zaposlenih. To že 10 let udeležujejo s programom »Zavarujmo zdravje«.



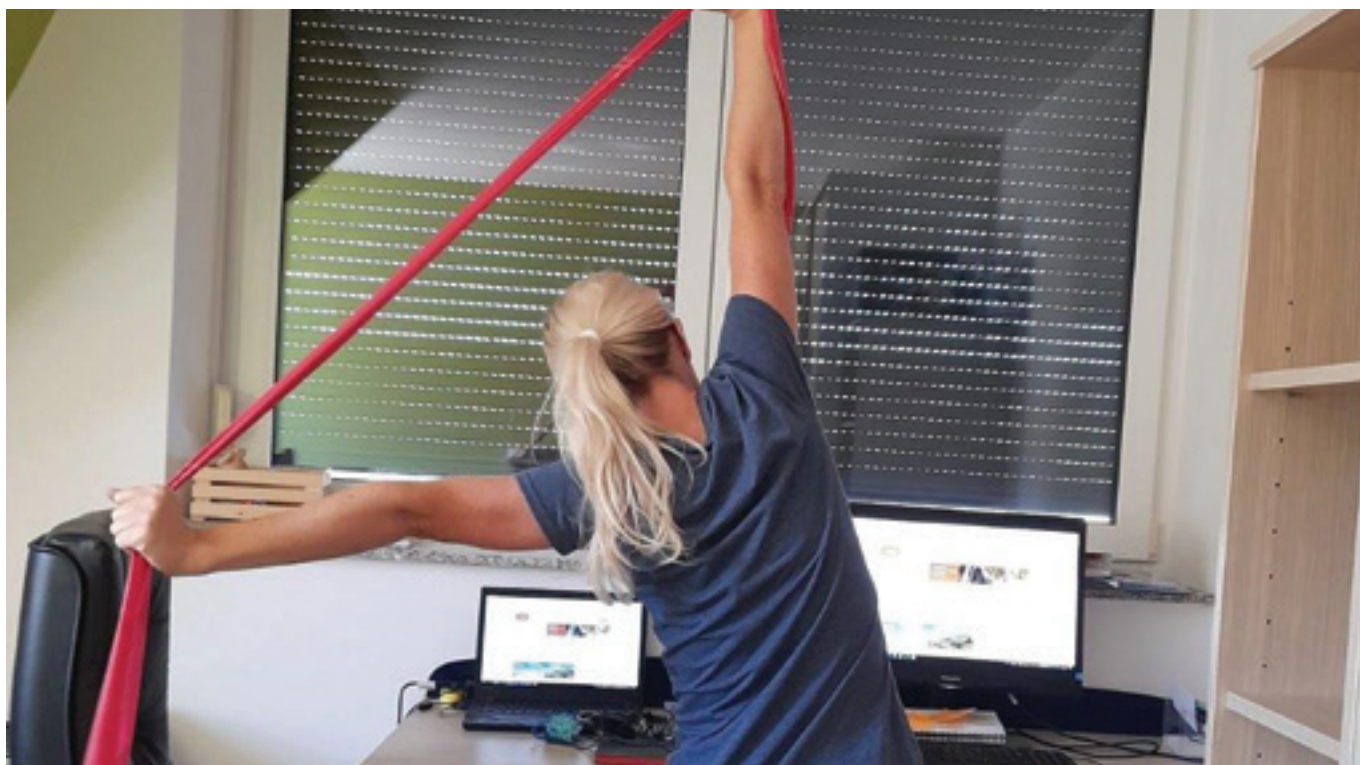
V Zavarovalnici Triglav vsako leto opravijo analizo bolniških odsotnosti, kar je tudi njihov glavni kompas pri snovanju promocije zdravja na delovnih mestih. Skrb za zdravje izvajajo skladno z zakonodajo in Izjavo o varnosti z oceno tveganja, poleg tega pa veliko aktivnosti namenjajo promociji zdravja na delovnih mestih.

»Osnova za načrtovanje aktivnosti so ugotovitve naših zdravnikov medicine dela in njihovih poročil, iz katerih izhaja, da so mišičnokostna obolenja najpogostejši vzrok težav na delovnem mestu. Prav zato temu področju namenjamo veliko pozornost,« pojasnjuje **Mateja Geržina**, izvršna direktorica področja za ravnanje z zaposlenimi v Zavarovalnici Triglav.

Stopnja absentizma v letu 2019 je bila 4,7 %, od tega 23 % odsotnosti zaradi kostno-mišičnih obolenj, v letu 2020 pa 4,6 %, od tega 19 % odsotnosti zaradi kostno-mišičnih obolenj.

POD OKRILJEM PROGRAMA TRIGLAV.SMO

Program »Zavarujmo zdravje« v Zavarovalnici Triglav poteka že 10 let, vse aktivnosti s področja promocije zdravja pa so združene pod okrilje internega programa Triglav.smo. Ta sledi cilju, da bodo zadovoljni, zdravi in zavzeti. Program Triglav.smo izvajajo v celotni Skupini Triglav, ki šteje preko 5.200 zaposlenih, v Zavarovalnici Triglav pa jih je 2.250.



Aktivni odmor, vadba z elastiko



Masaža na delovnem mestu

Posebno pozornost namenjajo osveščanju zaposlenih o tem, kako pomembno je skrbeti za svoje zdravje tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju. Spodbujajo zdravo prehrano, gibanje, pozorni so na preventivne zdravniške preglede, ki so v zadnjih letih še pogostejši. Enkrat mesečno lahko zaposleni koristijo masažo hrbta med službenim časom, dvakrat tedensko so organizirani aktivni odmori na delovnem mestu. S slednjimi želijo zaposlene spodbuditi k čim pogostejšim krajšim premorom med delavnikom, ki za večino predstavlja sedenje za računalnikom.

Vsako leto se okoli 200 zaposlenih Zavarovalnice Triglav udeleži štiridnevnega programa »Dnevi zdravja« v enem od slovenskih zdravilišč. V okviru športnega in planinskega društva so vse leto zaposlenim na voljo številne aktivnosti, s katerimi tudi zunaj delovnega časa skrbijo za svoje

psihofizično zdravje. V jesenskem času vsako leto organizirajo Triglav tek. Z dogodkom, ki je namenjen širši javnosti in je dobrodelne narave, med drugim promovirajo zdrav življenjski slog.

Pomen skrbi za zdravje zaposlenim posredujejo prek različnih komunikacijskih kanalov. Izdajajo interno tiskano revijo, razvito imajo interno digitalno platformo za komuniciranje, pripravljajo članke, publikacije, videe in druge interaktivne vsebine, nameščajo posebne plakate za spodbujanje uporabe stopnic namesto dvigal. Uvajajo obvezna izobraževanja s področja varnosti in zdravja pri delu, o pomenu zdravja na delovnem mestu pa zaposlene osveščajo tudi prek različnih dogodkov in predavanj strokovnjakov. Na intranetu so vedno dostopna gradiva v zvezi z varnostjo in zdravjem na delovnem mestu.

»Želimo delovati v delovnem okolju, ki omogoča podajanje novih idej in deluje spodbudno, v okolju, v katerem se zaposleni dobro počutijo. Posebno pozornost namenjam tudi psihosocialni podpori zaposlenim in si prizadevam, da znajo uravnotežiti službene obveznosti in zasebno življenje, saj smo družini prijazno podjetje,« poudarja Geržina.

MED EPIDEMIJO DODATNA SKRIB ZA ZDRAVJE IN VARNOST

Epidemiološke razmere v zadnjih letih so povsod po svetu zahtevale prilagoditev načina dela. Razširila se je praksa dela od doma, kar je številnim podjetjem omogočilo delovanje in obstoj ali jih celo spodbudilo in jim pomagalo pri razvoju. Nekatera podjetja so zato možnost dela od doma obdržala tudi po najbolj kritičnem obdobju epidemije. Vendar je takšen način dela na drugi strani prinesel tudi negativne posledice na področju varnosti in zdravja pri delu. Zaposleni so izpostavljeni večjemu tveganju za mišično-kostna obolenja in težavam z duševnim zdravjem.

Zato so v Zavarovalnici Triglav leta 2021 prenovili Izjavo o varnosti z oceno tveganja, v kateri so posodobili ukrepe za preprečevanje in obvladovanje vseh tveganj. Med drugim poudarjajo, da so zdaj zdravniški pregledi pogostejši kot

prej. Razširili so tudi nabor prejemnikov varovalne opreme. Z dodatno delovno opremo prilagajajo delovna mesta zaposlenih glede na njihove potrebe in zdravniška mnenja.

Novim okoliščinam so v Zavarovalnici Triglav prilagodili številne aktivnosti in nekatere kot dobro prakso tudi obdržali. Izobraževanja in delavnice so v času epidemije izvedli prek spleta. Uvedli so aktivne odmore na delovnem mestu, ponudili spletne delavnice s kineziologom, za zaposlene pa so pripravili tudi dodatne koristne nasvete, kako si lahko z malo iznajdljivosti delo od doma naredijo bolj udobno in zdravo.

»V praksi pogosto opažamo, da se ljudje hitro spozabijo in svoje telo prilagodijo delovni opremi. Moralo pa bi biti prav nasprotno. Hitro se znajdemo na stopnji, ko se že pojavijo zdravstvene težave. In šele takrat se zavemo, da moramo ukrepati. Te vzorce moramo spremeniti čim prej oz. bi jih morali že včeraj,« ugotavlja **Nataša Femec**, strokovna sodelavka za varnost in zdravje pri delu v Zavarovalnici Triglav.

V Zavarovalnici Triglav sodelavcem svetujejo in jih osveščajo o ergonomski ureditvi delovnih mest. Zagotavljajo jim tudi dodatno delovno opremo kot na primer: ergonomske

Prilagoditev delovne površine telesni višini delavca



miške, torbe na kolesih, žoge za sedenje, dvizne mize, posebne ergonomske stole, podloge za miško z oporo za zapestje, prilagoditve delovnih mest telesni višini ipd.



Opora za zapestje

POMOČ ZAPOSLENIM V DUŠEVNI STISKI

Pomembna skupina bolezni, ki jih zaznavajo, so tudi duševne in vedenjske motnje, ki so povezane z visokimi obremenitvami pri delu in hitrim življenjskim slogom. Tako v Zavarovalnici Triglav zaposlenim nudijo širok

nabor aktivnosti, katerih skupni imenovalec je skrb za telesno in duševno zdravje. Obenem je sodelavcem ves čas na voljo možnost internega psihološkega svetovanja. Ko se znajdejo v duševni stiski, lahko hitro in pravočasno poiščejo pomoč.

»Z nastopom epidemije koronavirusa smo duševnemu zdravju posvetili še večjo pozornost, saj je porast duševnih stisk in vedenjskih motenj zaznati povsod po svetu. To lahko podkrepimo s podatkom, da se je v našem podjetju v letu 2021 število sodelavcev, ki so se v stiski odločili za pogovor z internim psihologom, v primerjavi z letom prej kar podvojilo. V letu 2021 smo z zaposlenimi, ki so se znašli v stiski, opravili 110 ur svetovalnih pogovorov,« pojasnjuje **Ana Stražar**, strokovna sodelavka za psihosocialno obravnavo.

Zavarovalnica Triglav je za program **Zavarujmo zdravje** prejela nacionalno priznanje za dobro prakso na področju varnosti in zdravja pri delu 2020 – 2022. Priznanje je aprila podelilo ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Dobra praksa Zavarovalnice Triglav na področju varnosti in zdravja pri delu je osvojila tudi evropsko priznanje.

»Prepričani smo, da smo na pravi poti. To kaže nenazadnje tudi nagrada, ki smo jo prejeli, in vsakoletna ocena zadovoljstva zaposlenih. Bolj zdravi in zadovoljni zaposleni lažje in bolj kakovostno opravljajo svoje delo, kar pozitivno vpliva tudi na njihovo zasebno življenje. To je navsezadnje tudi naše poslanstvo: ustvarjati varnejšo prihodnost,« poudarja Geržina.

Raziskava organizacijske vitalnosti - ocena do 5 (višja ocena, večje zadovoljstvo)

