



PROMOCIJA ZDRAVJA IN TELESNE DEJAVNOSTI NA DELOVNEM MESTU

»V ZDRAVJU JE MOČ: VESELO NA DELO!«

IZHODIŠČE

V skrbi za zdravo življenje in boljšo kakovost življenja na delovnem mestu smo se želeli tesneje povezati ter aktivno (so)delovati tudi z delovnimi organizacijami v našem okolju.

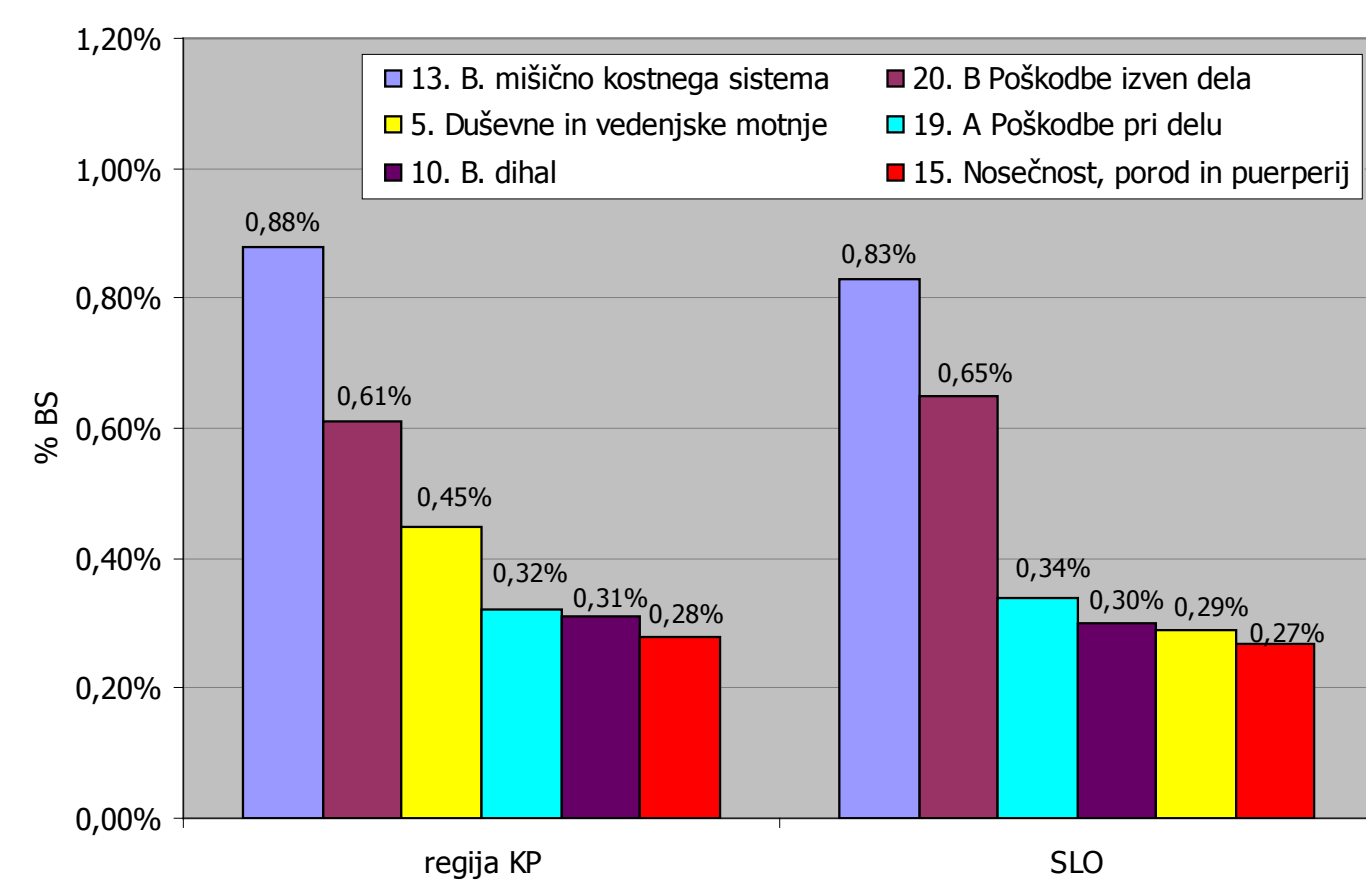
Tako je leta 2008 zaživel projekt »V zdravju je moč: Veselo na delo!«. Namen projekta, ki vključuje promocijske, raziskovalne in izobraževalne aktivnosti, je:

- izboljšanje zdravja in zadovoljstva delavcev,
- ustvarjanje pozitivnega odnosa ter izboljšanje komunikacije in odnosov med delavci in delodajalci ter in
- implementiranje aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu.

UGOTAVLJANJE STANJA

Projekt smo pričeli s pregledom literature in obstoječih epidemioloških podatkov s področja bolniške odsotnosti v Sloveniji in zdravstveni regiji Koper. Obe analizi sta pokazali, da so bolezni mišično-kostnega sistema glavni razlog izgubljenih dni na zaposlenega. V zdravstveni regiji Koper je gibanje bolniškega staleža v zadnjih letih celo manj ugodno v primerjavi s slovenskim povprečjem (slika 1) (1, 2).

Slika 1: Struktura BS po skupinah bolezni in odstotku izgubljenih dni na zaposlenega (% BS), vsi zaposleni za polni delovni čas, regija Koper in Slovenija, 2008



Vir podatkov: BS - Tabele 2008, računalniški program Infonet, ZZZV KP; Evidenca bolniškega staleža, Slovenija 2008, IVZ RS.

Izvedena je bila tudi analiza bolniškega staleža v štirih delovnih organizacijah (različnih po panogah), ki so se kot prve vključile v projekt. Rezultati so pokazali, da:

- so analize bolniškega staleža pomembno izhodišče za oceno zdravstvenega stanja delavcev;
- so vse štiri delovne organizacije imele visok odstotek bolniškega staleža (od 5,41 do 11,97 %);
- so bile v vseh štirih delovnih organizacijah najpogostejši vzrok bolniškega staleža, bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva;
- skupina bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva sodi v vseh štirih delovnih organizacijah glede na število izgubljenih dni na zaposlenega med obremenjujoče skupine bolezni (3).

CILJI

Na podlagi ugotovljenega stanja smo si zastavili naslednje cilje:

Tabela 1. Cilji projekta

Področje	Cilji
Cilji za zdravje	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zmanjšanje bolezni in obolenj zaposlenih, katerih vzrok so negativne posledice delovnega okolja; ➤ zmanjšanje števila in trajanja bolniškega staleža; ➤ znižanje števila poškodb pri delu in poklicnih bolezni; ➤ izboljšanje življenjskega sloga.
Vzgojni in motivacijski cilji	<ul style="list-style-type: none"> ➤ informiranost in izobraževanje vseh zaposlenih s področja varnosti, zdravja in zaščite pri delu; ➤ informiranje in izobraževanje promotorjev zdravja v delovnih okoljih; ➤ izboljšanje motiviranosti za delo ter s tem pripadnosti zaposlenih delovni organizaciji.
Organizacijski cilji	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vzpostavitev regionalne mreže promotorjev zdravja v delovnih okoljih; ➤ vzpostavitev kontinuiranih letnih izobraževanj in sprotnega in formiranja na področju promocije zdravja na delovnem mestu v zdravstveni regiji Koper.

Za etapni cilj projekta v letu 2010 smo si zastavili izvedbo izobraževanja s področja promocije zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu.

NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA

V fazi načrtovanja in celostne priprave izobraževanja smo opredelili:

- vsebine izobraževanja (tabela 3)
- lokacijo: ki poleg izvajanja teoretičnih vsebin omogoča tudi demonstracijo in izvajanje telesnih vaj oz. primerov aktivnih odmorov v različnih delovnih okoljih;

- urnik: 6 tedenskih srečanj ter dodatno samostojno učenje, namenjeno poglobitvi, utrjevanju in urjenju;
- izvajalce in sodelavce: oblikovali smo interdisciplinarni tim;
- pedagoški proces: upoštevali smo etape vzgojno-izobraževalnega procesa, izbrali različne metode, oblike dela in učna sredstva za zadostitev potreb različnih zaznavnih stilov;
- proces vrednotenja: izoblikovali smo protokol vrednotenja, ki obsega časovni potek vrednotenja, kazalnike uspešnosti, merilna orodja in izvajalce vrednotenja za vrednotenje procesa, rezultatov in učinka(ov).

IZVEDBA

Sočasno z ugotavljanjem obstoječega stanja smo pričeli tudi s senzibilizacijo, informiranjem in promoviranjem promocije zdravja na delovnem mestu v zdravstveni regiji Koper. Temu je sledila izvedba izobraževanja (tabela 2).

Tabela 2. Procesi in izvedene aktivnosti projekta.

Proces	Leto izvedbe	Izvedene aktivnosti
senzibilizacija + informiranje	2008	izobraževanje za promotorje zdravja »Čili za delo«, ki smo ga izpeljali s pomočjo Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa v Ljubljani
	2009	strokovni posvet na temo »Obvladovanje zdravstvenega absenzizma«, kjer so bili predstavljeni primeri dobrih praks delovnih organizacij in negativne posledice visokega bolniškega staleža v Sloveniji in Območni enoti Koper.
izobraževanje	2010	izobraževanje »promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu«

Izobraževanje »promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu« obsega šest skupinskih srečanj in dodatno samostojno učenje. Vsebine posameznega srečanja so predstavljene v tabeli 3.

Tabela 3. Program izobraževanja.

Srečanje	Vsebina
1. srečanje	Uvod in predstavitev izobraževanja Promocija zdravja na delovnem mestu Promocija telesne dejavnosti na delovnem mestu Vaje za vratni del hrbtenice in ramenski obroč - praktični del
2. srečanje	Zakonodaja Vaje za hrbtenico in medenico Vaje za sprostitve očí Tehnike sproščanja - praktični del
3. srečanje	Aktivni odmori med delovnim časom Vaje za zgornji ud (rama - komolec - zapetste - roka) - praktični del
4. srečanje	Gibanje za zdravje Vaje za spodnji ud (kolk - koleno - gleženj - stopalo) - praktični del
5. srečanje	Priporočila za delo z računalnikom Vaje za celo telo v različnih položajih, za različna delovna mesta - praktični del
6. srečanje	Predstavitev programov SVIT, DORA in ZORA Ponovitev in zaključek izobraževanja Aktivni odmori za različna delovna mesta - praktični del (nastopi udeležencev)

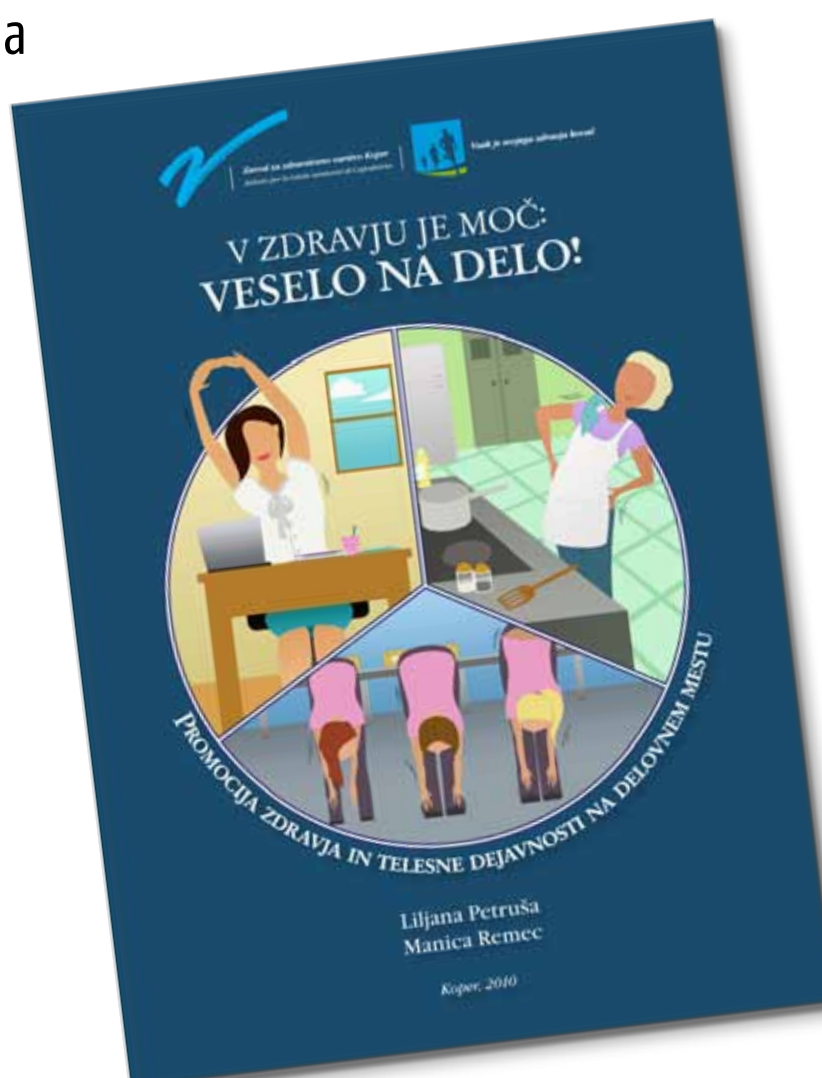
REZULTATI

1 V izobraževanje, ki je namenjeno vsem delavcem in delodajalcem, ki že ali šele bodo delovali na področju promocije zdravja na delovnem mestu v svojih delovnih organizacijah se je udeležilo 10 delovnih organizacij.

2 24 oseb je uspešno zaključilo izobraževanje in se tako usposobilo v »promotorje zdravja na delovnem mestu«, v smislu pobudnikov, nosilcev in izvajalcev aktivnih odmorov ter drugih telesnih dejavnosti na delovnem mestu.

3 izdali smo gradivo, ki poleg teoretičnih osnov promocije zdravja na

delu in telesne dejavnosti vključuje tudi opis ter slikovni prikaz telesnih vaj, seznam uporabljene in priporočene literature ter seznam spletnih virov, kjer si udeleženci izobraževanja lahko pridobijo dodatne informacije, ideje in primere dobrih praks za uporabo v lastnem delovnem okolju.



4 Vsi udeleženci izobraževanja so se vključili v Stičišče promotorjev zdravja na delovnem mestu v Zdravstveni regiji Koper z imenom Delajmo zdravi, ki deluje v okviru ZZZV Koper. Na ta način so medsebojno povezani, informirani in obveščeni z aktualnimi novicami.

5 V obdobju enega leta od zaključka izobraževanja so v treh delovnih organizacijah pričeli z izvajanjem aktivnih odmorov med delovnim časom.



Slika 2: Primer izvajanja aktivnih odmorov na delovnem mestu

6 V vseh sodelujočih podjetjih so po izobraževanju izvedli vsaj eno aktivnost promocije zdravja na delovnem mestu (predstavitev projekta oz. izobraževanja, ki so se ga udeležili, predavanje na temo promocije zdravja, vzpostavitev info kotička »za zdravje« v delovni organizaciji, članki o promociji zdravja na delovnem mestu v internih časopisih oz. intranetu ipd.).



Slika 3: Utrinek iz izobraževanja

7 Na pobudo udeležencev izobraževanja smo oblikovali in izdali tudi plakat »Aktivni odmori na delovnem mestu«.

8 Na pobudo udeležencev in skladno s cilji projekta smo v letu 2011 izvedli izobraževanje »Promocija zdravja in zdrave prehrane na delovnem mestu«.

9 Na podlagi lastnega obveščanja o projektu ter prispevkih v medijih nas kontaktirajo delovne organizacije iz regije, ki želijo predavanja, delavnice in druge oblike sodelovanja s področja promocije zdravja za svoje zaposlene.

Vrednotenje vseh zastavljenih ciljev sicer še poteka, vmesni rezultati vrednotenja pa kažejo, da si delavci tovrstnih aktivnosti želijo in jih potrebujejo, nepoznavanje in nezavedanje prednosti vlaganja v promocijo zdravja na delovnem mestu s strani delodajalcev pa ostaja pomemben izziv za naše nadaljnje delo.

ZAKLJUČKI

Danes se moramo (še bolj kot kdajkoli prej) zavedati, da je delavec kapital, v katerega velja vsestransko vlagati. Torej tudi in predvsem v njegovo zdravje in da le zdravi delavci lahko tvorijo zdravo, produktivno ter uspešno delovno organizacijo.

Promocija zdravja na delovnem mestu mora biti prepoznana kot sodobna podjetniška strategija, ki ni usmerjena le v zmanjševanje bolniškega staleža, temveč v izboljšanje determinant zdravja in s tem v večanje potencialov, ki promovirajo zdravje ter blaginjo delavcev.

Predvsem pa velja poudariti, da je promocija zdravja na delovnem mestu proces in skupen trud delodajalcev, delavcev, zdravstvenih služb in širše družbe, z namenom izboljšanja zdravja, psihofizičnega dobrega počutja in kakovosti življenja v delovnih (pa tudi drugih) okoljih.

Vir:
1. Vučković R. Gibanje zdravstvenega absenzizma v Sloveniji in v OE Koper. V: Strokovni posvet Obvladovanje zdravstvenega absenzizma, zbornik predavanj. Zavod za zdravstveno varstvo Koper in Zavod za zdravstveno varovanje Slovenije OE Koper, 2009.
2. Sušič Vučković M, Vučković G, Mojčan Kaplavič I. Analiza bolniškega staleža. Zdravstvena regija Koper 2008. Zavod za zdravstveno varstvo Koper, 2009. dostopno na spletni strani http://www.zzzv-kp.si/dokumenta/BS_2008_290310.pdf, 22. 10. 2010.
3. Mojčan Kaplavič I. Pregled zdravstvenega absenzizma v izbranih delovnih organizacijah 2002 - 2008. V: Strokovni posvet Obvladovanje zdravstvenega absenzizma, zbornik predavanj. Zavod za zdravstveno varstvo Koper in Zavod za zdravstveno varovanje Slovenije, OE Koper, 2009.
Literatura:
1. Gönn V, Hoffstahl AR, Cooper PS, Brown JM, Lusk SL. Meta-Analysis of Workplace Physical Activity Interventions. Am J Prev Med. 2009 October; 37(4): 330-339.
2. Prank HP, Kottke TE. Physical activity promotion as a strategic corporate priority to improve worker health and business performance. Prev Med. 2009 Oct; 49(4): 316-21. Epub 2009 Jul 6.
3. Baart P et al. Workplace health promotion, an integral part of good business practice. Woerden: Dutch centre workplace health promotion and Netherlands Institute for health promotion and disease prevention, 2003.
4. Petruša L, Remec M. V zdravju je moč: Veselo na delo: promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu. Koper: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, 2010.