



delo.
uglašeno
z življenjem.
premikamo evropo





Vlaganje v ljudi za večjo konkurenčnost

Zaposleni so za podjetje največji kapital. Vlaganje v ljudi in zagotavljanje socialne vključenosti v okviru modernega socialnega modela je eden od ciljev Lizbonske strategije, ki postavlja temelje za oblikovanje dinamične, na znanju temelječe in konkurenčne Evrope s trajnostno gospodarsko rastjo ter večjo ponudbo boljših delovnih mest. **Vlaganje v ljudi pomeni tudi vlaganje v njihovo zdravje in dobro počutje na delovnem mestu:** oblikovanje zdravju naklonjenega psihosocialnega in fizičnega (delovnega) okolja ter vplivanje na zaposlene, da bi razvijali zdrav življenjski slog.

S projektom, ki poteka pod sloganom Delo. Uglašeno z življenjem, želimo zbrati **čim več primerov dobre prakse s področja promocije duševnega zdravja zaposlenih.** Z njihovim širjenjem želimo vplivati na izboljšanje duševnega zdravja in tako prispevati tudi k večji konkurenčnosti gospodarstva.

Oblikovanje zdravju naklonjenega dela

Delo daje večini ljudi finančno podlago za življenje, hkrati pa je pomemben del identitete posameznika. V delovnem okolju, ki podpira zdravje, delo pozitivno vpliva na telesno in duševno blaginjo. Po drugi strani pa je lahko delovno mesto vir tveganj za zdravje. V sedanjem času **izstopajo predvsem psihosocialne obremenitve**, ki povečujejo negativni stres in povzročajo težave v duševnem zdravju. Na duševno zdravje posebej negativno vplivajo delovne razmere, v katerih prevladujejo neustrezen način vodenja, majhna socialna podpora med zaposlenimi, slabo komuniciranje in pomanjkljivo obveščanje, hrupno in nevarno delovno okolje, prevelika količina dela, nenehni časovni pritiski, negotovost zaposlitve, šibek nadzor nad lastnim delom in nizka stopnja samostojnosti pri delu, trpinčenje in druge oblike nasilja, slabe možnosti za usklajevanje delovnih in družinskih obveznosti ter pogoste organizacijske spremembe. V času zaostrenih gospodarskih razmer predstavljata velik dejavnik tveganja za razvoj duševnih motenj naraščajoča brezposelnost in nestalnost dohodkov.



S celostno skrbjo za zdravje, ki jo imenujemo tudi promocija zdravja, je mogoče ohraniti in krepiti zdravje ter preprečevati bolezni in tako zmanjševati breme slabega zdravja za posameznika in njegovo družino, delovno organizacijo in družbo v celoti. **Delovno okolje je lahko idealno mesto za uvajanje ukrepov promocije zdravja**, saj lahko tam dosežemo relativno veliko število ljudi in jim posredujemo znanje in veščine za oblikovanje zdravju prijaznega življenjskega in delovnega sloga, hkrati pa v sodelovanju z ozaveščenimi delodajalci to okolje spreminjamo tako, da zdravju ne bo škodovalo in bo nudilo možnost zdravju naklonjenih izbir.

Podjetja in organizacije lahko na različne načine **prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju**, na primer:

- z organizacijskimi ukrepi zmanjševanja tveganj za stres (prilagodljiv način dela, povečanje nadzora zaposlenih nad lastnim delom, možnosti za boljše usklajevanje delovnih in družinskih obveznosti, izboljšanje komuniciranja in sodelovanja med vodstvom in zaposlenimi, krepitev timskega dela, vključevanje zaposlenih v odločanje v organizaciji itd.),
- z usposabljanjem zaposlenih za učinkovito obvladovanje stresa,
- s preprečevanjem uporabe drog med zaposlenimi,
- z jasno razdelitvijo nalog in pristojnosti ter sprotim obveščanjem o dogajanju v organizaciji,
- s podporo zaposlenim, ki doživljajo stres ali se srečujejo z drugimi težavami v duševnem zdravju,
- z ustvarjanjem kulture sodelovanja in medsebojnega razumevanja.

Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeljuje kot blaginjo, ki posamezniku omogoča uresničevati njegove sposobnosti, soočati se z običajnimi stresnimi okoliščinami, produktivno in plodno opravljati delo ter prispevati svoj delež k skupnosti.

Nekaj podatkov o duševnem zdravju

Po Evrobarometrovi raziskavi iz leta 2006 ima večina evropskih državljanov pozitivne občutke, več kot 60 % se jih počuti polne življenja, vesele in umirjene, več kot polovica pa jih ima veliko energije.

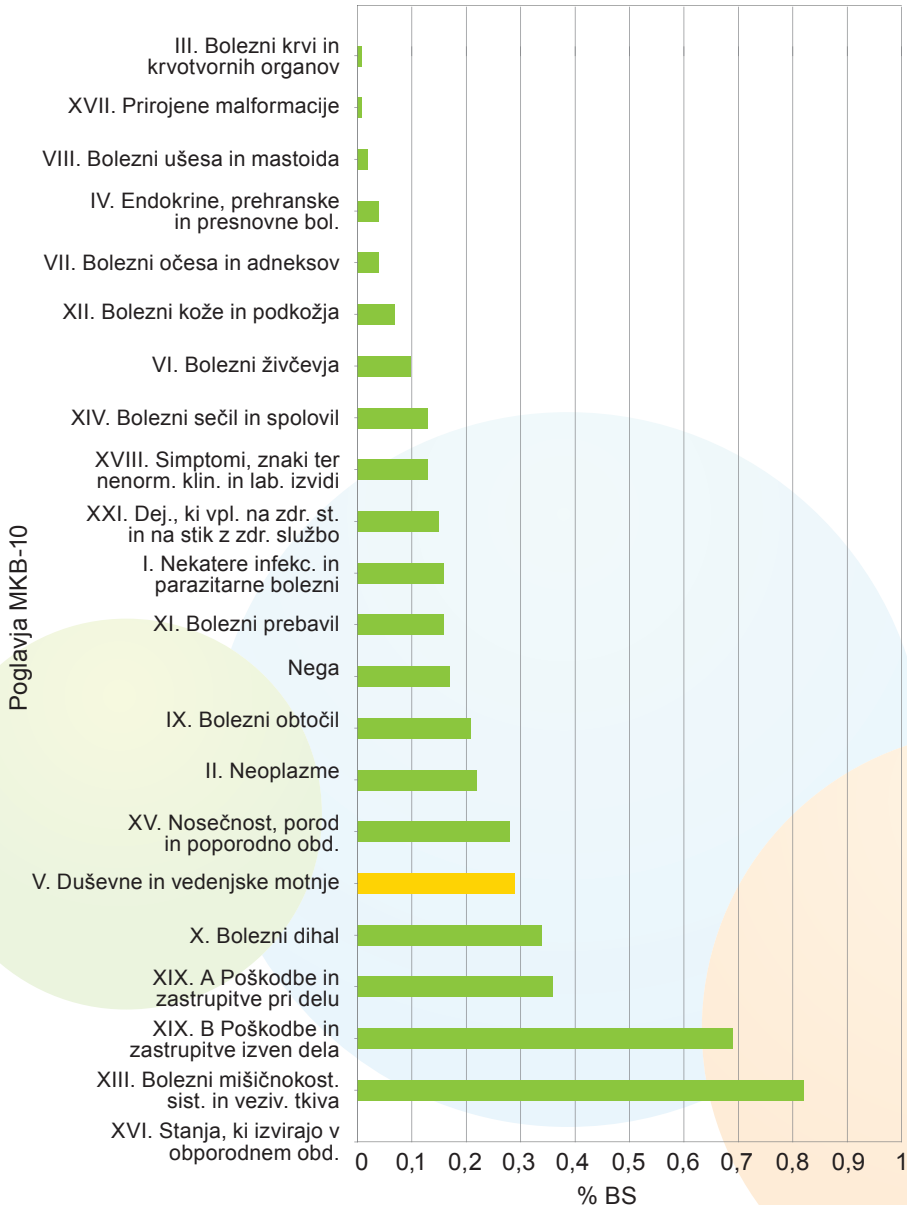
Žal po drugi strani podatki o negativnem zdravju kažejo, da se velik delež ljudi v sodobnem svetu ne počuti tako dobro in da **duševne motnje vse bolj onespobljajo našo zmožnost za delo in ustvarjalno življenje**. Kar 27 % odraslih prebivalcev Evropske unije (EU) namreč letno trpi za duševnimi motnjami, med katerimi sta najpogostejši anksioznost in depresija. Depresija letno prizadene 4,5 % evropskega prebivalstva. Vsaj enkrat v življenju pa zbolijo za katero od duševnih motenj vsak drugi prebivalec EU. Več kot četrtina evropskih delavcev občuti stres pri delu, dolgotrajno doživljanje stresa pa lahko vodi v anksioznost, depresijo in izgorelost.

Duševne motnje so med najpogostejšimi vzroki za bolniški stalež in prezgodnjo upokojitve. V Sloveniji si med vzroki za bolniški stalež duševne motnje izmenjujejo tretje in četrto mesto z boleznimi dihal, sledijo pa glavnima vzrokoma za bolniški stalež, tj. poškodbam (zunaj dela in pri delu) in mišično-kostnim boleznim (sliki 1 in 2). Tudi podatki za EU so podobni. Evropska statistika poleg tega tudi kaže, da lahko okoli 10 % dolgotrajnih zdravstvenih problemov in invalidnosti pripišemo duševnim in čustvenim težavam. Ljudje z duševno motnjo bolj tvegajo, da zbolijo za somatskimi boleznimi, kot so na primer srčne bolezni, kap, sladkorna bolezen, dihalne motnje, rak.

Zgovoren kazalec slabega duševnega zdravja je tudi število samomorov, saj so kar v 90 % posledica duševne motnje. V EU letno izgubimo skoraj 60.000 življenj zaradi samomora, v Sloveniji več kot 500.



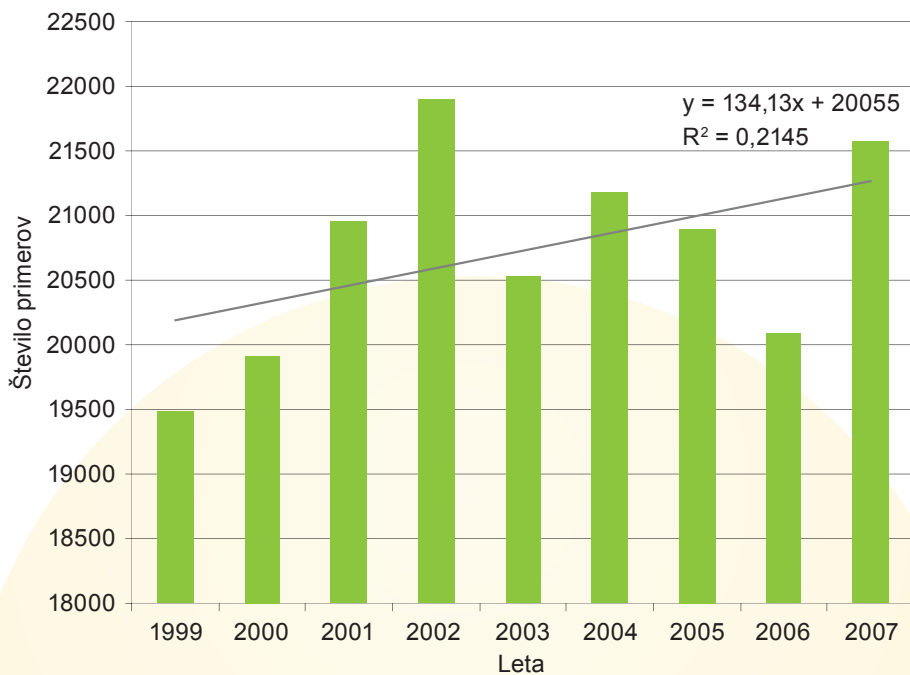
Slika 1: Odstotek bolniškega staleža (% BS) po vzrokih, Slovenija, 2007



Vir: Inštitut za varovanje zdravja RS

Opomba: MKB-10 - Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene, Deseta revizija

Slika 2: Število primerov bolniškega staleža zaradi duševnih in vedenjskih motenj v Sloveniji





Cena slabega duševnega zdravja

Zaradi slabega duševnega zdravja trpijo tako posamezniki in njihove družine kot tudi podjetja/organizacije in družba v celoti, ki izgublja ustvarjalne potenciale ljudi. Ocenjuje se, da v EU ekonomski stroški zaradi duševnih motenj, ki gredo predvsem na račun zmanjšane učinkovitosti, znašajo od 3 % do 4 % bruto družbenega proizvoda (BDP) letno, kar je dvakrat toliko kot celotni BDP države velikosti Avstrije.

Breme podjetij/organizacij zaradi težav v duševnem zdravju **se odraža v stroških bolniškega staleža, zgodnjega upokojevanja, slabše produktivnosti, zaposlovanja, uvajanja in usposabljanja novih delavcev ter slabega ugleda v javnosti**. Ljudje s težavami v duševnem zdravju so navadno zelo dolgo v bolniškem staležu. Podatki za Slovenijo kažejo, da je bolniški stalež daljši le ob težavah v porodnem in poporodnem obdobju ter zaradi rakavih bolezni. Zaposleni, ki trpijo zaradi duševnih motenj, se v povprečju upokojujejo prej kot ljudje z drugimi zdravstvenimi težavami. Po podatkih Evropske agencije za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer lahko kar četrtno novih primerov invalidskih upokojitev v EU pripišemo duševnim motnjam. Hkrati pa se ocenjuje, da zaradi depresije samo stroški slabše produktivnosti nekajkrat presegajo stroške za zdravstvene storitve.

Projekt promocije duševnega zdravja pri delu

S projektom želimo vplivati na vlado, delodajalce in delavce, da bi razvijali in uvažali politike in ukrepe za:

- promocijo duševnega zdravja pri delu,
- preprečevanje težav v duševnem zdravju,
- zgodnje odkrivanje duševnih in čustvenih motenj zaradi čimprejšnje pomoči zbolelim ter
- podporo posameznikom po vrnitvi na delovno mesto po bolniškem staležu.

Cilji projekta, ki poteka pod okriljem Evropske mreže za promocijo zdravja pri delu, so: povečati osveščenost podjetij, deležnikov in splošne javnosti o potrebah in koristih promocije duševnega zdravja pri delu; pritegniti deležnike k sodelovanju v kampanji in jih prepričati v vlaganje v promocijo duševnega zdravja na delovnem mestu; oblikovati uporabna in praktična merila in modele za promocijo duševnega zdravja pri delu ter okrepiti izmenjavo izkušenj na področju promocije duševnega zdravja pri delu.

Na podlagi dostopne literature in zbranih primerov dobre prakse bodo oblikovana številna gradiva, ki bodo delodajalcem in delavcem olajšala uvajanje ukrepov za spodbujanje dobrega duševnega zdravja na delovnem mestu ter prepričala evropske deležnike in podjetja, da je potrebno in vredno vlagati v programe, ki pomagajo izboljšati duševno zdravje zaposlenih.



Kako se nam lahko pridružite v projektu promocije duševnega zdravja pri delu?

Prvi korak: Vprašalnik o duševnem zdravju v podjetju

Vabimo vas, da izpolnite vprašalnik o duševnem zdravju v vašem podjetju, ki ga boste našli na spletnem naslovu www.uglaseno-delo.si. Na podlagi odgovorov na vprašanja sami ocenite kakovost ukrepov za promocijo duševnega zdravja pri delu v vašem podjetju ali ustanovi.

Drugi korak:
Modeli dobre prakse

Kot organizacija z uspešnim programom promocije duševnega zdravja boste prejeli naš vprašalnik o dobri praksi. To vam omogoča, da podrobneje predstavite vaš koncept promocije duševnega zdravja na delovnem mestu. Predstavljene koncepte bo ocenila strokovna komisija.

Tretji korak:
Priznanje podjetju za uspehe na področju promocije duševnega zdravja

Predstavniki najboljših podjetij/ustanov se bodo udeležili zaključne prireditve projekta na državni in mednarodni ravni ter se potegovali za naziv modela odličnosti na področju promocije duševnega zdravja pri delu.

univerzitetni klinični center ljubljana 

Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa

Izdajatelj in založnik: Univerzitetni klinični center Ljubljana,
Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa

Avtorica besedila in urednica: Tanja Urdih Lazar

Jezikovni pregled: Cvetana Tavzes

Oblikovanje: Studio 3S

Tisk: Collegium Graphicum d. o. o.

Naklada: 5000 izvodov

Ljubljana, september 2009



Letak je bil pripravljen ob finančni pomoči Evropske unije. Za vsebino letaka je izključno odgovoren Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališče Evropske unije.

Pripravo in natis letaka je delno omogočilo Ministrstvo za zdravje RS.

