

PROMOCIJA ZDRAVJA PRI DELU V UPRAVNI ENOTI MARIBOR

Maša Černelj

Delavec svoje zdravje izgublja ali gradi v različnih okoljih. Najmanj tretjino časa preživi na delovnem mestu, ki je eno od najpomembnejših življenjskih okolij.

S skrbjo za zdravje pri delu se celostno ukvarjajo programi promocije zdravja, katerih osrednji cilj je boljše zdravje ljudi in s tem večja kakovost življenja in dela. S posameznimi ukrepi v okviru promocije zdravja v delovnih okoljih lahko vplivamo na spremembe delovnih razmer in vsakodnevne odločitve v korist zdravja. Ukrepi pripomorejo k znižanju bolniškega staleža, zmanjšanju števila poškodb pri delu ter k izboljšanju počutja in vzdušja, dolgoročno pa znižujejo stroške zdravljenja. Posledično se poveča produktivnost, izboljša kakovost dela, zadovoljstvo zaposlenih in strank ter ugled podjetja oz. javne službe.

URESNIČEVANJE PROMOCIJE ZDRAVJA V PRAKSI

Upravna enota Maribor je državni organ na lokalni ravni, ki na prvi stopnji odloča o upravnih zadevah s področij upravnih notranjih zadev, gospodarstva in kmetijstva, okolja in prostora ter družbenih dejavnosti. Ima tudi del nadzorne in pospeševalne funkcije na območju, ki ga pokriva.

Upravna enota je sprejela Izjavo o varnosti z oceno tveganja, na podlagi katere izvaja vse ukrepe, ki jih predpisujejo Zakon o varnosti in zdravju pri delu ter podzakonski akti. Sprejela je tudi politiko kakovosti po zahtevah mednarodnega standarda ISO 9001:2000, v katerem je med drugim opredelila stalno izboljševanje zadovoljstva strank in zaposlenih.

Da bi v upravni enoti dosegli čim večjo stopnjo zadovoljstva strank, smo bili sprejeti in izvedeni številni ukrepi, vsi zaposleni pa si prizadevajo, da bi s prijaznim odnosom do strank in strokovnostjo pripomogli, da bi občani brez bojazni vstopali v prostore upravne enote in jih zadovoljni zapuščali.

Dolgoročni cilj upravne enote je tudi zadovoljen uslužbenec, ki je lahko kos pritiskom dela in pričakovanjem strank. Zato je upravna enota začela spreminjati organizacijo in način dela, urejati delovno okolje ter iskati druge možnosti za izboljšanje zadovoljstva uslužbencev. Priložnost za doseg tega cilja je videla tudi v promociji zdravja. Zato se je odločila za sodelovanje v programu Čili za delo in na izobraževanje poslala uslužbenko, ki si je pridobila naziv svetovalke za promocijo zdravja pri delu. To je bil začetek vzpostavitve projekta promocije zdravja v upravni enoti.

PROJEKT PROMOCIJE ZDRAVJA V UPRAVNI ENOTI MARIBOR

Anketa

Ker je za uspeh vsakega projekta ključno, da ga sprejmejo in podprejo vodje, je bila med vodilnimi opravljena anketa o njihovem odnosu do lastnega zdravja in zdravja uslužbencev upravne enote. Analiza izpolnjenih vprašalnikov je pokazala, da načelnik in vodje notranjih organizacijskih enot lastnemu zdravju in zdravju zaposlenih ter skrbi zanj posvečajo veliko pozornost. Hkrati so izrazili pripravljenost sodelovati pri vzpostavitvi delovnih razmer, ki bi vsem zaposlenim na upravni enoti omogočili zdrav način dela. V programih promocije zdravja pa so videli priložnost za izboljšanje

psihofizične kondicije zaposlenih. Z rezultati analize so bili seznanjeni vsi uslužbenci. Prizadevanja za uvedbo promocije zdravja v delovno okolje so ocenili pozitivno.

Politika zdravja

Rezultati analize so služili kot podlaga in usmeritev za oblikovanje dokumenta Politika zdravja pri delu v Upravni enoti Maribor. V njem je upravna enota določila naslednje cilje:

- izboljšati zdravje zaposlenih,
- povečati odgovornost uslužbencev do lastnega zdravja,
- uveljaviti bolj zdrav način življenja in zdravju prijazne delovne razmere,
- zmanjšati bolniško odsotnost in
- povečati kakovost življenja in posledično kakovost dela.

Vodstvo se je zavezalo, da bo v ta namen izvajalo ukrepe promocije zdravja in ustanovilo skupino za zdravje, ki bo skrbela za izvajanje programa promocije zdravja in skupaj z zaposlenimi iskala konkretne rešitve za izboljšanje delovnega okolja ter spremembe delovnega in življenjskega sloga uslužbencev.

Na drugi strani so se s tem dokumentom tudi uslužbenci zavezali, da ne bodo ogrozili svojega zdravja in zdravja svojih sodelavcev, da bodo upoštevali sprejete ukrepe, navodila, pravila in postopke za zdravo delo ter da bodo aktivno sodelovali pri odkrivanju tveganj za zdravje in predlagali rešitve za izboljšanje stanja na področju zdravja pri delu.

Promocija zdravja je bila v dokumentu opredeljena kot ena od prioritarnih nalog Upravne enote Maribor. Podpisala sta jo načelnik upravne enote in delavska zaupnica za varnost in zdravje pri delu. Dokument je s podpisom postal eden od aktov upravne enote, po katerem se morajo ravnati vsi zaposleni.

Skupina za zdravje

Sledila je ustanovitev skupine za zdravje z naslednjimi nalogami:

- skrb za izvajanje programa promocije zdravja,
- spremljanje poteka programa promocije zdravja, njegovo vrednotenje in sprejemanje ukrepov za izboljšanje,
- promoviranje programa promocije zdravja med sodelavci in
- poročanje vodstvu upravne enote.

V skupino so bili imenovani predstavniki vodstva, sindikata, delavcev, zunanjih sodelavcev za varnost in zdravje pri delu ter svetovalka za promocijo zdravja.

Analiza zdravja

Da bi lahko ugotovili dejansko zdravstveno stanje zaposlenih v upravni enoti, je bila izdelana analiza kazalnikov zdravja, ki je temeljila na podatkih o bolniškem staležu, poškodbah pri delu, poklicnih boleznih, invalidnosti in fluktuaciji ter na izsledkih preiskav delovnega okolja in delovne opreme. Pregledane so bile tudi stopnje tveganja na delovnih mestih in ukrepi za preprečevanje teh tveganj. Proučeni so bili izsledki preventivnih zdravstvenih pregledov zadnjih let. Analiza kazalnikov zdravja je pokazala, da so v upravni enoti največji problem bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnih tkiv,

katerih povzročitelji so delo z računalnikom, prisilne drže in premeščanje težkih bremen. Med dejavniki tveganja za zdravje pa so bili izpostavljeni tudi debelost, psihična utrujenost in kajenje.

Program ukrepov

Na podlagi analize zdravja je bil pripravljen program ukrepov za izboljšanje stanja na področju delovnega okolja, organizacije dela, informiranosti in medsebojnih odnosov:

1. Urediti pisarniške prostore v skladu z ergonomskimi načeli (dolgoročni ukrep):
 - iz prostorov odstraniti vse, kar ni povezano z delovnim procesom, in s tem razbremeniti prostor,
 - urediti razsvetljavo v skladu z minimalnimi ergonomskimi smernicami,
 - urediti prezračevanje prostorov,
 - namestiti avtomate za pitno vodo, kjer so zaznani problemi s kakovostjo pitne vode,
 - zagotoviti vizualno ugodje v pisarniških prostorih (pleskanje sten, namestitvev rastlin in slik),
 - nabaviti ergonomsko oblikovano pohištvo,
 - nabaviti podstavke za noge, ki razbremenijo telo pri delu z računalnikom,
 - namestiti računalniško in pisarniško opremo v skladu z ergonomskimi smernicami.
2. Organizirati delo tako, da bo mogoča rotacija med uslužbenci in olajšano gibanje med posameznimi delovnimi opravili in nalogami (stalna naloga).
3. Uslužbenca usposobiti za varno in zdravo delo (obdobna naloga).
4. Informirati uslužbenca o aktivnem preživljanju prostega časa, zdravi prehrani, osnovnih načelih ustvarjanja ugodne psihosocialne klime in o preprečevanju nastanka bolezni v zvezi z delom ter drugimi vsebinami, ki neposredno niso povezane z delom, so pa odločilnega pomena za zdravje in kondicijo uslužbenca (stalna naloga).
5. Uvesti sprostitvene tehnike in aktivne odmore med delom po predhodnem posvetu s pooblaščenim zdravnikom in fizioterapevtom glede vsebine in trajanja (raztezne vaje, mišične sprostitve, sproščanje z dihanjem, avtogeni trening in druge) ter usposobiti uslužbenca, da jih bodo znali izvajati ter nuditi pomoč sodelavcem v stiski (stalna naloga).

Program ukrepov je obravnavala skupina za zdravje, vodstvo upravne enote pa ga je potrdilo in ga takoj začelo izvajati.

Izvajanje ukrepov

Iz pisarn je bilo odstranjeno vse, kar je oviralo delovni proces. V okviru finančnih možnosti poteka zamenjava obstoječih pisarniških stolov z ergonomsko ustreznimi, posodablja in namešča se pisarniško in računalniško opremo v skladu z ergonomskimi načeli, namešča se avtomate za pitno vodo.

Informiranje uslužbenca v zvezi s programi promocije zdravja poteka na sestankih notranjih organizacijskih enot. Uslužbenca brezplačno prejema biltena Družina, zdravje & delo ter Mariborski šport. Med uslužbenca so bile razdeljene različne brošure v zvezi z zdravim življenjskim slogom. Vzpostavljena je infotočka Čili za delo, na kateri so v elektronski obliki objavljene vse informacije v zvezi s promocijo zdravja. Uslužbenca lahko svoje predloge, pripombe in vprašanja pošljejo vodji skupine za zdravje v elektronski obliki. S tem ima vsak uslužbenec možnost za sodelovanje v programu. Uvedena so **permanentna predavanja** na temo Zdrav življenjski slog, v okviru katerih se uslužbenca seznanjajo z dejavniki tveganja ter zdravim načinom življenja in dela. Doslej smo izvedli naslednja predavanja: Varo delo z računalnikom, Spmembe življenjskega sloga, Dejavniki tveganja – povišan krvni pritisk, holesterol in sladkor v krvi, Zdrava prehrana).

V okviru ukrepa usposabljanja za varno in zdravo delo je stekel samostojen projekt **Interni prenos znanja**, v okviru katerega so bila organizirana usposabljanja za tiste uslužbenke, ki niso večji dela na posameznih področjih, in tiste, ki sami želijo osvežiti znanja oz. potrebujejo pomoč pri delu. Usposabljanja vodijo uslužbenki z dolgoletnimi izkušnjami na posameznih področjih.

V nekaterih oddelkih so bile po proučitvi okoliščin in v soglasju z uslužbenki opravljene **organizacijsko-kadrovske spremembe**. V zvezi s tem poteka tudi medoddelčni prenos znanja, ki bo omogočil rotacijo in organizirano nadomeščanje med uslužbenki oddelkov brez stresnih situacij.

Pred letom smo uvedli **10-minutni aktivni odmor med delom**, katerega cilj je zmanjšati stresne situacije in krepiti odpornost proti stresu, sprostitno vplivati na zaposlene in okrepiti njihove psihofizične sposobnosti, pospešiti prekrvavitev celotnega organizma in s tem zmanjšati negativne posledice sedenja. Poteka v skupinah v delovnih prostorih, po štirih ali petih urah dela. Vodijo ga usposobljeni uslužbenki – animatorji pod nadzorom pooblaščenega zdravnika in pod občasnim mentorstvom strokovne osebe.

Organizirali smo **tečaj nordijske hoje**. Udeležila se ga je tretjina zaposlenih, ki sedaj znanje, pridobljeno na tem tečaju, uporabljajo v svojem prostem času.

Z namenom uvajanja uslužbenek v zdrav življenjski slog so organizirane tudi **družabne aktivnosti**, kot so npr.: lažji planinski pohodi in ure odbojke. Spekter teh akcij bomo širili glede na predloge uslužbenek. Poseben poudarek bo namenjen vzpodbujanju uslužbenek h gibanju v naravi.

Pred kratkim je bila izvedena tudi prva akcija z nazivom **Družini prijazna upravna enota**, ko so upravno enoto obiskali otroci naših uslužbenek. V praksi so si ogledali nekatere upravne postopke, ki jih izvajamo. Nekatera enostavna dela so lahko izvedli sami, ogledali pa so si tudi službene prostore. V popoldanskih urah so se uslužbenki skupaj z družinskimi člani družili na pikniku v naravi ob zdravi hrani in športnih aktivnostih. Glede na zelo dober odziv bomo nadaljevali s podobnimi aktivnostmi. Namen te akcije je izboljšati in krepiti medsebojne odnose.

V skrbi za psihično zdravje uslužbenek so bila uvedena **zdravstveno-socialna svetovanja in razgovori** z uslužbenki:

- v primerih, ko so le-ti opozorili na neustrezno delovno klimo, ki v skrajnih primerih ogroža njihovo zdravstveno stanje,
- v primerih uslužbenek, ki opiti prihajajo na delo,
- ko zaposleni po ugotovitvah svojih nadrejenih ne dosegajo zadovoljivih delovnih rezultatov zaradi osebnih, zdravstvenih in drugih vzrokov ter
- v drugih primerih uslužbenek v stiski.

To delo opravljata pooblaščen zdravnik in uslužbenka za varnost in zdravje pri delu, ki v posameznih primerih v delo vključita tudi psihologa in odgovorne vodje. Imenovani sta dve uslužbenki, ki delujeta kot svetovalki za obveščanje o ukrepih, ki so na voljo v zvezi z varstvom pred spolnim in drugim nadlegovanjem ali trpinčenjem na delovnem mestu. Obe nudita tudi pomoč pri reševanju nekaterih težav s tega področja.

Načrt nadaljnjih aktivnosti

Dober odziv na izvajanje programa promocije zdravja nas je vzpodbudil, da z delom nadaljujemo in načrtujemo nadaljnje aktivnosti, kot so: usposabljanje za različne načine obvladovanja doživetij preobremenjenosti, priprava ukrepov za dvig motivacije in

analiziranje posameznih delovnih mest, ki bo osnova za ciljano ukrepanje v smeri oblikovanja delovnih mest v skladu z ergonomskimi načeli.

SKLEP

Odkar je upravna enota začela izvajati ukrepe promocije zdravja, je minilo komaj dobri dve leti, zato še ni mogoče realno meriti njihovih rezultatov. Po odzivu uslužbencev pa sklepamo, da ukrepi že prinašajo pozitivne učinke na njihovo delo, razmišljanje in ravnanje zunaj dela. Izboljšujejo se medsebojni odnosi, raste kolegialnost in zavest, da smo, kadar delamo kot tim, močnejši in lahko bolje opravimo delo, ki ga moramo opraviti v okviru svojih pristojnosti. Glede na vse to lahko zaključim s trditvijo, da je s primernimi ukrepi mogoče zmanjšati negativne vplive dela in delovnega okolja na storilnost, medsebojne odnose in dobro počutje zaposlenih ter jih usmerjati v boljši življenjski slog. To na daljši rok privede do boljših rezultatov dela in do tega, da so zaposleni bolj zdravi in zadovoljni. Posledično se znižajo stroški zdravljenja. Skrb za zdravje je torej dragocena naložba, ki se obrestuje tako delojemalcu kot delodajalcu.