

Promocija zdravja na delovnem mestu v zdravstvenih ustanovah

Davor Romih dr.med.,
specialist medicine dela, prometa
in športa

ZVD Zavod za varstvo pri delu d.o.o.

Načrtovanje in izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu

- ▶ **priprava na izvajanje programa** (oblikovanje skupine za zdravje, ozaveščanje zaposlenih o zdravju ter pridobivanje podpore za program s strani vodstva, zagotovitev potrebnih virov za izvajanje programov financiranje, prostor, kadrovski, tehnični)
- ▶ **analiza zdravja in določitev problema** (priprava in analiza podatkov, določitev prednostnih nalog in izbor področja ukrepanja glede na analizo)
- ▶ **načrt programa** (strategija s cilji na področju zdravja, vsebina in metode programa, roki, spremljanje in evalvacija)
- ▶ **izvajanje programa** (vloga skupine za zdravje, ukrepanje na ravni spreminjanja vedenja in sprememb v delovnem okolju)
- ▶ **spremljanje in evalvacija programa**
- ▶ **prilagoditev in posodobitev programa**
- ▶ **ponovna ocena potreb**



Slovenija 1

- ▶ Za projekt promocije zdravja na delovnem mestu so porabili 632 človek-ur in 20.000,00 EUR
- ▶ Izvedba promocije je vsebovala izključno ergonomске rešitve za delavce, ki izvajajo zdravstveno nego.
- ▶ Najprej so pripravili in teoretično usposobili izvajalca na področju ergonomije (fizioterapevt).
- ▶ Po usposabljanju so sledila teoretična in praktična usposabljanja zaposlenih delavcev v zdravstveni negi z obstoječimi pripomočki in prikaz pravilnega ročnega premeščanja bremen.
- ▶ Podjetje je tudi pripravilo in izdalo so zloženko o ergonomskih standardih zdravstvene nege.

- ▶ Nato so nakupili 8 ergonomsko ustreznih bolnišničnih postelj.
- ▶ Pridobili so tudi sobno dvigalo, drseče rjuhe, deske za premeščanje bremen, pripomočke za podlaganje in razbremenitev, podloge za pobiranje pacientov iz tal.



Slovenija 2

- ▶ program spodbujanja telesne aktivnosti (1 x tedensko – 8 mesecev)
- ▶ programa o ergonomiji na delovnem mestu (v skupnem trajanju 12 ur; za uslužbence v zdravstveni negi, strežnice in delavke v kuhinji);
- ▶ program vadbe za hrbtenico za uslužbence z omejitvami pri delu po odločbi invalidske komisije (1 tedensko – 8 mesecev)
- ▶ program vadbe za vratno hrbtenico za uslužbence z omejitvami pri delu po odločbi invalidske komisije (1 tedensko – 8 mesecev)
- ▶ program vadbe za hrbtenico za ostale zaposlene (1 tedensko – 8 mesecev)
- ▶ program vadbe za vratno hrbtenico za ostale zaposlene (1 tedensko – 8 mesecev)
- ▶ pripravili so promocijski material projekta (zloženke, plakati,) za posamezne ciljne skupine zainteresirane javnosti;
- ▶ vzpostavili so spletno info točko projekta na spletni strani;
- ▶ pripravili so 5 člankov in vsebin za objavo v medijih;
- ▶ organizirali in izvedli so 2 dogodka bolnišničnih športnih iger za zaposlene;
- ▶ organizirali in izvedli so 2 dneva odprtih vrat za prebivalstvo s poudarkom na ozaveščanju o vlogi in pomenu telesne aktivnosti pri vsakdanjih aktivnostih na kakovost življenja.



Slovenija 3

- ▶ delavnica o obvladovanju stresa in komuniciranju
- ▶ delavnica o zdravem načinu življenja
- ▶ plakati o zdravem življenjskem slogu
- ▶ uvedli so spremljanje in kontrolo bolniškega staleža (na domu, presoja upravičenosti)
- ▶ uvedli so razgovore z zaposlenimi po bolniški odsotnosti – pri vračanju v delovno okolje po bolniški odsotnosti z dela
- ▶ mesečna analiza bolniškega staleža
- ▶ uvedli so individualno obravnavo poškodb na delovnem mestu
- ▶ uvedli so zdravo prehrano na delovnem mestu



Slovenija 4

Osnovna načela zdravega prehranjevanja

- ▶ Delavec se lahko udeleži svetovanja, kjer mu svetujejo o zdravi in uravnoteženi prehrani, ritmu prehranjevanja, zdravega načina priprave hrane in izogibanju dejavnikov tveganja (povišan krvni tlak, krvni sladkor in holesterol). Pri svetovanju delavec s pomočjo izučениh delavcev sestavi zdrav jedilnik, ugotavlja se stanja prehranjenosti – BMI in energijskih potreb posameznika.

Spodbujanje telesne aktivnosti:

- ▶ Delavec se lahko udeleži svetovanja, kjer mu svetujejo o pomenu gibalne aktivnosti za zdravje, o varni in učinkoviti vadbi, o aktivnemu odmoru – razbremenilne vaje, in sedečemu načinu življenja, ki predstavlja tveganje za zdravje. Po opravljenem svetovanju se po željah posameznika organizira test hoje na 2 kilometra ali tečaj nordijske hoje.

Samopregledovanje dojk

- ▶ Delavke se lahko udeležijo svetovanja o samopregledovanju dojk (z demonstracijo na modelu)

Skrb moških za svoje zdravje

- ▶ Delavec se lahko udeleži svetovanja, kjer mu svetujejo o boleznih prostate, inkontinenci, raku mod. Nudi se tudi demonstracija na modelu.

Obvladovanje stresa na delovnem mestu (delavnico vodi psihologinja)

- ▶ Delavec se lahko udeleži delavnice, kjer je poudarek na prepoznavanju stresorjev in stresnih situacijah ter reakcijah, nudi se usmeritev in priporočila in metode za spoprijemanje s stresom.



Slovenija 5

- ▶ Usposabljali so sindikalne predstavnike za proaktivno vlogo pri promociji zdravja na delovnem mestu, ter organizirali delavnice s področja obvladovanja stresa in odnosi na delovnem mestu.
- ▶ Ključni elementi vsebine delavnic so bili: narava stresa, izgorevanje na delovnem mestu, dihalne tehnike za hitro umirjanje, kako lahko s pomočjo uma upravljamo s stresom, zdrava organizacija časa, reševanje zahtevnih situacij in komunikacija s pacienti.
- ▶ Pripravili so tudi poročila in nasvete za zdrav življenjski slog v interni reviji.



Tujina

Bolnišnica z 850 zaposlenimi delavci v Porenju

- ▶ Ustanovili so zdravstveno skupino, ki je pripravila delavnice o obvladovanju stresa, delavnice o ergonomiji in o zdravi prehrani s spremembo jedilnika v bolnišnični kuhinji.

Bolnišnica s 500 zaposlenimi delavci v Porenju

- ▶ Ustanovitev delovne skupine, ki zaradi ne ergonomskih razmer predlaga preureditev prostorov, ustanovitev sestankov med zdravniki in sestrami enkrat mesečno (za izboljšanje komunikacije).
-



Tujina

Ev. Krankenhaus Lutherhaus Essen

- ▶ prosta izbira prihoda in odhoda iz dela, predvsem za delavce, ki so zaposleni s krajšim delovnim časom;
 - ▶ usklajevanje urnikov poročenih in neporočenih delavcev na različnih oddelkih;
 - ▶ možnost podaljšanja dopustov pri delavcih, ki prihajajo iz tujine za časovno obdobje daljše kot je v kolektivni pogodbi;
 - ▶ pri prostih delovnih mestih dajanje prednosti že zaposlenim v tem podjetju;
 - ▶ možnost dela s skrajšanim in prilagojenim delovnim časom starejših delavcev;
 - ▶ dopust za nego svojcev brez prekinitve pogodbe;
 - ▶ dodatni neplačan dopust za družinske obveznosti;
 - ▶ vrtec.
-



Tujina

Klinikum Heidenheim

- ▶ nordijska hoja;
- ▶ delavnica o krepitvi mišic medeničnega dna;
- ▶ pilates;
- ▶ trening sprostitvenih tehnik s poudarkom na ramenskem in vratnem predelu;
- ▶ informativni letaki za obvladovanje stresa in obremenitvami na delu;
- ▶ tečaji kuhanja za nizko kalorično dieto;
- ▶ ustanovitev tekaške skupine;
- ▶ delavnica o krepitvi hrbtne miškulature.



Tujina

Sankt Josefsklinik Offenburg

- ▶ izdali so priročnik o zdravju, ki vsebuje poglavje o zdravi prehrani in nasvete o krepitvi hrbtnne mišične skupine. V konceptu knjige je bil omenjen tudi Dan za zdravje.

Marien Hospital Wessen

ustanovitev tekaške skupine:

- ▶ nakup majic;
- ▶ plačilo šartnin za tekmovanja;
- ▶ plačilo za trenerja teka;
- ▶ v program možnost vključitve družinskih članov.



Tujina

Raahe Health and Wellness Area, Finska

Ustanovitev programa Bonus dan odsotnosti z dela, katerega lahko koristijo vsi zaposleni, če izpolnjujejo dva kriterija od naslednjih štirih (v zadnjem letu):

- ▶ Prenehanje kajenja in/ali vzdrževanje abstinence od kajenja
- ▶ BMI pod 28 ali redukcija telesne teže za 5 kilogramov ali več
- ▶ Brez bolniške odsotnosti v zadnjem letu
- ▶ Odlična fizična kondicija (test hoje)

Bas-Saint-Laurent Health and Social Services Agency, Kanada

- ▶ Razvili so program, kjer se izvajajo prilagoditve dela, delovnega okolja in delovnih zahtev pri vračanju na delo po bolniškem staležu.
- ▶ Ustanovi se komite, ki sestoji iz delavca, delavcu nadzornega mentorja, predstavnika sindikata ter medicine dela, in svetovalca s področja rehabilitacije, kjer definirajo naloge, delovne zahteve in obseg dela po zaključku bolniškega staleža.



Tujina

Italija Ospedale Santa Maria Nuova

- ▶ Tehniki in administrativno osebje oddelka za mamografijo; psihološke delavnice za obvladovanje stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu.

Universitätsklinikum Freiburg oddelek za transfuzijo

- ▶ zaposlitev dodatnega zdravnika;
- ▶ organizacijske spremembe pri načrtovanju rabe sob in v recepciji (optimizacija delovnega procesa);
- ▶ nakup senčil in klimatizacija vseh prostorov;
- ▶ zavrnitev zunanje prevzemne ponudbe za vodenje oddelka s strani bolnišnične uprave.



Ugotovitve

Ergonomija

- ▶ Večina programov promocije zdravja v zdravstvenih organizacijah deluje na področju ergonomije, obvladovanju stresa ter zdrave prehrane in gibanja v delovnem okolju.
- ▶ Pri ergonomskih rešitvah se na primer večinoma zaposlenim delavcem ponujajo tečajji pravilnega dvigovanja in premeščanja bremen, le redko se iz literature zasledi, da se pri tem uvedejo tudi ergonomski ukrepi v smislu reorganizacije ter humanizacije oziroma prilagajanja delovnega okolja in delovnega procesa delavcu.
- ▶ Le redki programi so zajemali nakup novih ergonomskih pripomočkov in prikaz rabe le teh.
- ▶ Poleg naštetega so le redke delovne organizacije razvile organizacijske ukrepe pri reševanju ergonomskih problemov, kot sta na primer zaposlitev dodatnega osebja ali zmanjšanje delovne norme.



Ugotovitve

Stres

- ▶ delavnice o prepoznavanju stresorjev in stresnih situacijah, kjer delavci prejmejo tudi usmeritev, priporočila in metode za spoprijemanje s stresom

- ▶ preprečevanje ?

Organizacijski ukrepi, prelaganje že obstoječih nalog in odgovornosti po hierarhičnih nivojih in uvedba obveznih formalnih in neformalnih sestankov v delovnem okolju med različnimi skupinami zaposlenih



Ugotovitve

ostali tematski sklopi

- ▶ Ostali tematski sklopi so pri promociji zdravja v zdravstvenih organizacijah prisotni v manjših obsegih.

Praktično ni zaslediti nobenih aktivnosti, ki bi bile uperjene proti:

- ▶ zlorabi psihoaktivnih snovi ali tobaka,
- ▶ trpinčenju,
- ▶ preprečevanju poškodb na delovnem mestu
- ▶ ali preprečevanju izpostavljenosti kemijskim snovem.



Ostale pomanjkljivosti

- ▶ Analiza
- ▶ Pravičnost in spoštovanje vseh zaposlenih
- ▶ Usklajeno in sistematično delo (podporno okolje)
- ▶ Spremljanje in evalvacija



REŠITEV

Rešitev navedenih težav se nahaja v sistematičnem ter strukturiranem delu, dobri začetni pripravi projekta in rednemu spremljanju.

Le tako bo promocija zdravja pri delu takšna, da bodo zaposleni uporabili napotke na sebi, da bodo spremenili svoje navade in življenjski slog in da bo postopoma postala način življenja.

