

## **Promocija zdravja na delovnem mestu**

### **Program in aktivnosti**

Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja vodstva in delavcev družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. To dosegamo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

### **Že izvedeni ukrepi**

Organizacijski ukrepi:

- omogočanje gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest,
  - omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela in delovnega okolja,
  - zagotavljanje priložnosti za vseživljenjsko učenje delavcev.
- zagotavljanje skupnih družabnih prostorov, karte za kopališče Pristan, najem telovadnice in fitnesa

### **Predvideni ukrepi**

- zagotavljanje spodbudnega psihosocialnega delovnega okolja.

Individualni ukrepi:

- ponujanje in financiranje športnih tečajev in dogodkov,
  - spodbujanje zdravega prehranjevanja,
  - ponujanje programov opuščanja kajenja in
  - podpiranje duševnega dobrega počutja, na primer, z zagotavljanjem zunanje anonimne psihosocialne pomoči, svetovanja in usposabljanja za obvladovanje stresa.
- Letaki na oglasne deske.

### **Smiselnost programa**

Uspešna organizacija temelji na zdravih delavcih, ki delajo v spodbudnem okolju. Promocija zdravja na delovnem mestu prispeva k boljšemu počutju in zdravju delavcev, s čimer se doseže

- zmanjšano izostajanje od dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- lažje zaposlovanje,
- manjša fluktuacija zaposlenih, (mi je nimamo)
- pozitivna in skrbna podoba.

## Kako izvajamo promocijo zdravja na delovnem mestu?

### Štirje koraki do zdrave organizacije

Eden najpomembnejših vidikov uspešnega izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu je stalna zavezanost vseh strani temu vprašanju. Zavezanost vodstva je bistvenega pomena pri preprečevanju navzkrižja med programom promocije zdravja na delovnem mestu in ravnanjem vodstva. Prav tako je zelo pomembna vključenost osebja, kadar koli je to le mogoče, in spodbujanje k čim večjemu sodelovanju v vseh fazah promocije zdravja na delovnem mestu. Poleg tega se pri večini dobro načrtovanih programov promocije zdravja na delovnem mestu združujejo potrebe podjetja in delavcev, za kar pa nimamo standardnega vzorca. To vključuje naslednje faze:

## NAVODILA IN PRIPOROČILA

### 1. Priprava

■ **Delovna skupina**, odgovorna za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu. Optimalno je, da vključuje predstavnike:

- višjega vodstva,
- delavcev,
- kadrovskega oddelka ter
- službe za varnost in zdravje pri delu.

■ **Obveščanje** o programu promocije zdravja na delovnem mestu s pomočjo različnih oblik komunikacije, kot so plakati, oglasne deske, intranet in sestanki.

■ **skladnost z zakonskimi zahtevami na področju**

**varnosti in zdravja pri delu.** Promocija zdravja na delovnem mestu je učinkovita le, če se uspešno obvladujejo nevarnosti pri delu.

### 2. Načrtovanje

■ **priložnost vsem delavcem.** Izogibati se je treba neenakostim, do katerih pride na primer, če se ne upoštevajo urniki vseh delavcev delavci, ki nimajo elektronske pošte so obveščeni preko oglasnih desk oz. individualno.

### ■ 3. Realizacija

■ **Pridobite dejavno in vidno podporo višjega, srednjega in nižjega vodstva.** To je eden najpomembnejših dejavnikov oblikovanja kulture zdravega delovnega mesta.

■ **Vključevanje delavcev**, kolikor je to mogoče.

- finančne spodbude in donacije za kritje stroškov zunanjih družbenih ali športnih dejavnosti,
- prosti čas za udeležbo,
- tekmovanja in nagrade za sodelovanje v programih promocije zdravja na delovnem mestu.

■ **Prilagodite gradivo ciljnemu občinstvu.** Stopnja težavnosti, podrobnosti in zahtevnosti za razumevanje besedila mora biti prilagojena ciljni skupini. Zaposlite za povratne informacije.

### 4. Ocena in nadaljnje izvajanje

■ **Analizirajte učinek programa promocije zdravja na delovnem mestu glede na:**

- zadovoljstvo osebja, na primer z izvedbo raziskave,

— ustrezne gospodarske dejavnike, kot so fluktuacija zaposlenih, produktivnost in stopnja izostajanja od dela.

■ **Ocenite finančne koristi** programa promocije zdravja na delovnem mestu.

■ **Sporočite rezultate** svoje ocene: obvestite ljudi o uspehih in spremembah, ki jih nameravate izvesti v prihodnosti.

■ **Še naprej načrtujete in izboljšujete:** dobra promocija zdravja na delovnem mestu je trajen proces.

■ **Razumeti** morate podrobne rezultate ocene za načrtovanje v prihodnosti.

— Programa promocije zdravja na delovnem mestu nismiselno izvajati, če hkrati ne ponujate varnega in zdravega delovnega okolja. Promocija zdravja na delovnem mestu temelji na kulturi zdravja, ki zahteva predvsem ustrezno obvladovanje tveganj.

— Promocija zdravja na delovnem mestu presega zakonske zahteve. Temelji na prostovoljnih ukrepih, ki jih izvajata obe strani.

— Promocija zdravja na delovnem mestu je lahko uspešna le, če je vključena v vse organizacijske procese kot trajen element.

Maribor, maj 2015

Vodja DE vzdrževanje  
Andrej Herodež dipl.inž.stroj

