

SVEIKATOS STIPRINIMO ORGANIZAVIMAS ĮMONĖSE

Toma Matevičiūtė, Sigita Vičaitė, Raimonda Eičnaitė-Lingienė

Higienos instituto Profesinės sveikatos centras



Sveikatos stiprinimas (SvS) darbe – tai suderintos darbaviečių, darbuotojų ir visuomenės pastangos gerinti dirbančiųjų sveikatą ir gerovę.



Darbuotojų sveikos gyvensenos mokymų ir SvS uždaviniai:

- Formuoti teisingą darbuotojų požiūrį į savo sveikatą, ugdyti sveikos gyvensenos ir SvS įgūdžius;
- Pailginti darbingą amžių, sumažinti darbuotojų sergamumą, padidinti darbingumą ir darbo našumą, kartu sumažinant ekonominę našatą darbdaviams.

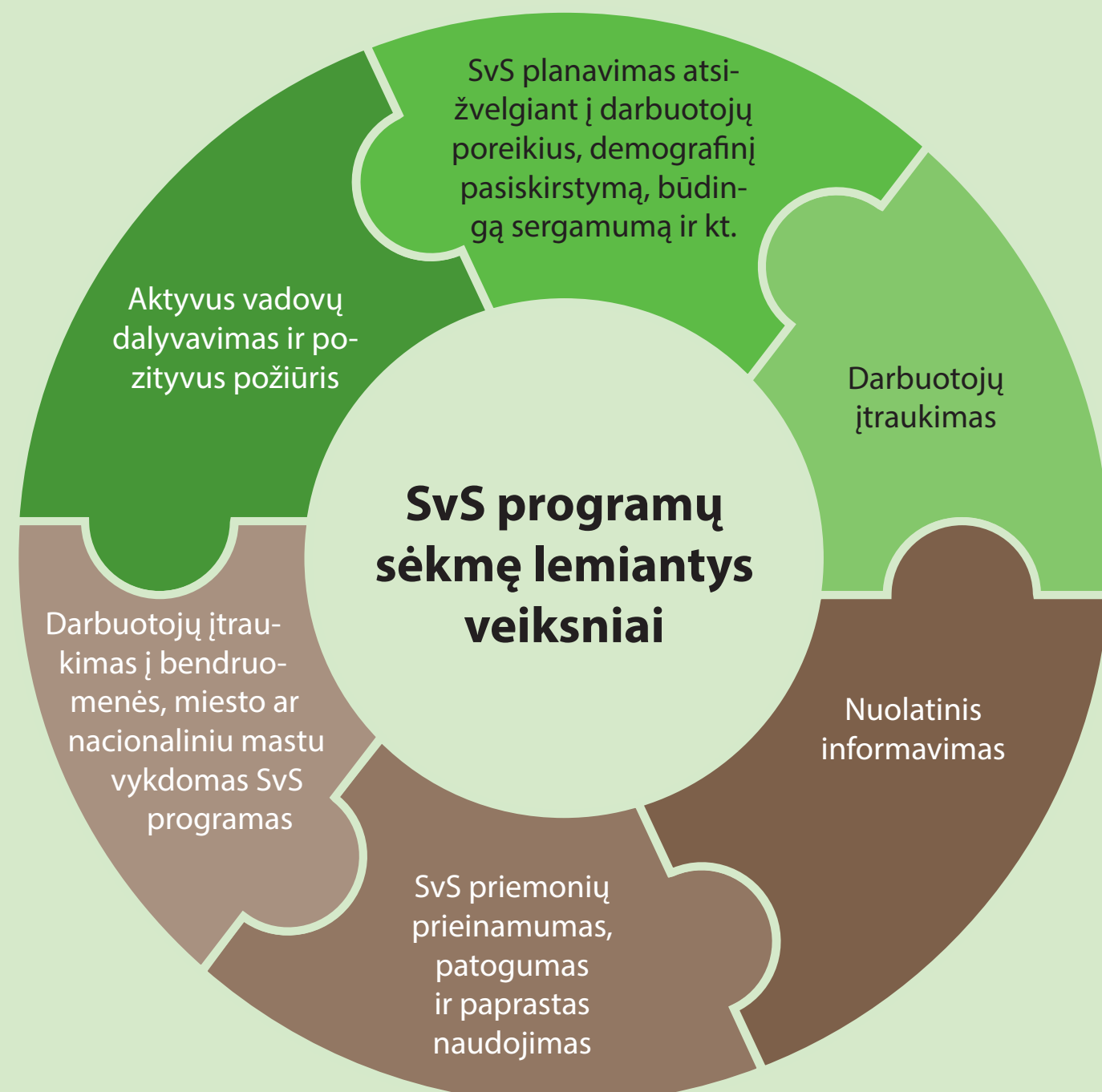
Darbuotojų SvS įmonėje organizuojamas vadovaujantis įmonės darbuotojų SvS programa. SvS programas rengia ir įgyvendina įmonėse dirbantys profesinės sveikatos ir kiti specialistai.

SVS PROGRAMŲ NAUDA DARBDAVIAMS

- Gerėja darbuotojų darbo našumas bei produktyvumas;
- Didėja darbuotojų motyvacija bei pasitenkinimas darbu;
- Sumažėja pravaikštų ir nedarbingų periodų skaičius;
- Sumažėja darbuotojams išmokamų kompensacijų dažnumas ir kiekis;
- Mažėja darbuotojų kaita (kartu mažėja ir naujų darbuotojų apmokymo išlaidos);
- Išauga mokymų ir investicijų į darbuotojų kvalifikaciją grąža;
- Gerėja darbiniai santykiai bei darbuotojų dalyvavimas įmonės veikloje;
- Gerėja įmonės įvaizdis.

SVS PROGRAMŲ NAUDA DARBUOTOJAMS

- Darbuotojai gyvena sveikesnį gyvenimą;
- Gerėja darbuotojų fizinė sveikata bei psichologinė gerovė;
- Didėja pasitenkinimas darbu;
- Gerėja darbuotojų sveikatos raštingumas bei sąmoningumas;
- Sumažėja rizika susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis, profesinėmis ligomis, apsinoudyti;
- Mažiau prarandama pajamų, nes sumažėja nedarbingumo periodų.



Naudota literatūra:

- „Darbuotojų sveikos gyvensenos mokymų ir sveikatos stiprinimo rekomendacijos“ ir „Darbuotojų sveikatos stebėsenos įmonėje rekomendacijos“ http://www.hi.lt/content/metod_inform_leid.html
- Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (European Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA). <http://osha.europa.eu/lt>

1. PARENGIAMASIS ETAPAS

| | SVARBIAUSIOS UŽDUOTYS | PRAKTINIAI PATARIMAI |
|--|--|---|
| | Darbo grupės, kuri planuos, įgyvendins ir vertins SvS programas įmonėje, sudarymas. | Į darbo grupę įtraukti įvairių sričių specialistus, darbuotojų bei vadovybės atstovus. |
| ĮMONĖS POLITIKA | <i>Prieš rengiant SvS programą svarbu atlikti įmonės situacijos analizę. Situacijos analizė atliekama:</i> <ul style="list-style-type: none"> įvertinant įmonės sveikatos ir saugos politiką; įvertinant darbo sąlygas įmonėje; įvertinant, ar užtikrinama sveika ir saugi darbo aplinka; įvertinant įmonės statistikos duomenis (profesinės rizikos veiksnius, jų dydžius darbo vietose, nedarbingumo periodus ir kt.); | Duomenys gali būti renkami: <ul style="list-style-type: none"> Pokalbio su vadovais ir darbuotojais (darbuotojų atstovais) metu (įvertinamas darbo organizavimas, darbo turinys, darbo reikalavimai, asmeniniai santykiai, vadovavimas ir kt.). Klausimai, kuriuos verta užduoti! <ul style="list-style-type: none"> Kokioje darbe vykdomoje SvS veikloje Jūs norėtumėte dalyvauti? Kokia sveikatos tema darbe Jums svarbiausia? (Svorio reguliavimas, streso valdymas, rūkymas, fizinis aktyvumas, sveika mityba ir pan.) Koks laikas darbe Jums būtų patogiausias sveikatingumo veiklai? (Pietų metas, prieš darbą ar po darbo.) |
| INDIVIDUALŪS DARBUOTOJŲ POREIKIAI | <ul style="list-style-type: none"> apklausiant tikslines darbuotojų grupes apie sveikatą ir savijautą; įvertinant socialinius veiksnius asmeniniame darbuotojų gyvenime (santykiai šeimoje, buities sąlygos, šeimos biudžetas ir pan.); asmeniniai SvS poreikiai, interesai; | <ul style="list-style-type: none"> Pasinaudojant darbuotojų sveikatos stebėsenos duomenimis: įmonės darbuotojų charakteristika; darbuotojų sveikatos būklės rodikliai, profesinės rizikos veiksniai, darbuotojų elgsenos ir asmeninės rizikos veiksniai ir kt. Vizualaus (empirinio) įvertinimo metu. |
| SVS APLINKA DARBE | <ul style="list-style-type: none"> darbo režimas (pamainos, pertraukos ir pan.); įvertinant, kaip organizuotas darbuotojų maitinimas; įvertinant buities ir poilsio patalpas įmonėje; įvertinant, ar įmonės darbuotojams sudarytos sąlygos sportuoti, esamos (nuomojamos) patalpos, turima įranga ir pan.; | |

2. PROGRAMOS PLANAVIMAS

| SVARBIAUSIOS UŽDUOTYS | PAVYZDŽIAI |
|--|--|
| Suformuluoti programos tikslą , apibrėžiantį galutinį programos rezultatą per numatytą laikotarpį. | <ul style="list-style-type: none"> Sumažinti darbuotojų nedarbingumo dėl ligos periodų skaičių. Padidinti sėdimą darbą dirbančių darbuotojų fizinį aktyvumą. |
| Programos uždaviniai <i>Jie galėtų būti siejami su šiomis priemonėmis:</i> <ul style="list-style-type: none"> darbo organizavimo tobulinimas | <ul style="list-style-type: none"> Siūlyti darbuotojams lankstų darbo grafiką, kad jie galėtų į darbo dieno-tvarkę įtraukti fizinio aktyvumo veiklas. Skatinti aktyvias pertraukėles darbo metu, pvz.: tempimo pratimai, trumpi pasivaikščiojimai. |
| <ul style="list-style-type: none"> darbo aplinkos gerinimas | <ul style="list-style-type: none"> Sukurti darbo vietas, leidžiančias keisti kūno padėtį (pvz., sėdimą darbą dirbantiems darbuotojams įrengti stovimą darbo vietą). |
| <ul style="list-style-type: none"> darbuotojų skatinimas dalyvauti sveikatingumo veikloje | <ul style="list-style-type: none"> Organizuoti sporto renginius (sporto dienas). Organizuoti specialias mankštas darbuotojams, dirbantiems monotonišką darbą. |
| <ul style="list-style-type: none"> asmeninio tobulėjimo skatinimas | <ul style="list-style-type: none"> Rengti streso valdymo mokymus. |
| Programos priemonės Išsikėlus darbuotojų SvS programos tikslą ir uždavinius, parengiamas veiklų ir priemonių planas. Tai nuosekli ir koordinuota veiklų sistema, o ne pavienės tarpusavyje nesusijusios intervencijos. | <ul style="list-style-type: none"> Organizuoti kineziterapeuto konsultacijas vieną kartą per mėnesį. Mankštų organizavimas pertraukų metu. |
| Išteklių programai įgyvendinti numatymas Sąnaudos – tai finansiniai, materialieji ir žmogiškieji ištekliai, reikalingi programos rezultatams pasiekti. Ištekliai – būtina sąlyga pradėti planuotą veiklą. | <ul style="list-style-type: none"> Numatyti, kad vykdam priemonę bus reikalingos patalpos, CD grotuvas, dalomoji medžiaga, treneris (kineziterapeutas). |

4. VERTINIMAS IR NENUTRŪKSTAMAS ĮGYVENDINIMAS

| SVARBIAUSIOS UŽDUOTYS | PAVYZDŽIAI |
|--|---|
| Vertinimo tikslas – išanalizuoti SvS darbe programos efektyvumą. | |
| Siūlomi vertinti aspektai: <ul style="list-style-type: none"> darbuotojų požiūris į programą, jų nusiskundimai; sveikatą atspindinčių rodiklių pokyčiai; įtaka tam tikriems ekonominiams veiksniams, finansinė nauda. | <ul style="list-style-type: none"> Duomenys renkami naudojant klausimynus, kalbant <i>focus</i> grupėse. Bendras sergamumas ir (ar) sergamumas tam tikrų grupių ligomis, nedarbingumo periodų trukmė. Įvertinti darbuotojų kaitą, produktyvumą, nebuvimą darbe, nedarbingumo kompensacijų išmokas ir kt. |
| Būtinios vertinimo proceso dalys: <ul style="list-style-type: none"> skelbti ir viešinti vertinimo rezultatus, informuojant darbuotojus apie programos sėkmę ir pokyčius, kurie numatomi ateityje; planuoti ir tobulinti kuriamas SvS programas atsižvelgiant į vertinimo rezultatus; raginti darbuotojus nuolat teikti pasiūlymus dėl SvS darbe programų organizavimo ateityje. | |

3. PROGRAMOS ĮDIEGIMAS

| SVARBIAUSIOS UŽDUOTYS | PAVYZDŽIAI |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Darbuotojų SvS programoje numatytų veiklų ir priemonių koordinavimas (į SvS programos koordinavimą įtraukti skirtingų sričių specialistus, darbuotojų bei vadovybės atstovus). | <ul style="list-style-type: none"> Organizuoti darbo grupes, kuri atsakinga už SvS programos vykdymą bei koordinavimą, susitikimus. Programos įgyvendinimo eigos vertinimas, kylančių problemų sprendimas. |
| <ul style="list-style-type: none"> Apie vykdomą SvS programą turi būti informuoti visi įmonės darbuotojai įvairiomis viešinio priemonėmis. | <ul style="list-style-type: none"> Informacijos sklaidos būdai: afišos, plakatai, lankstinukai, dalomoji medžiaga, vidaus kompiuterių tinklas, radijas, įmonės laikraštis, susirinkimai. |
| <ul style="list-style-type: none"> Darbuotojų motyvavimas dalyvauti SvS veikloje yra svarbi programos įgyvendinimo dalis. Paskatinimai gali padėti darbuotojams keisti sveikatos elgseną, atsisakyti žalingų įpročių, rūpintis savo sveikata. | <ul style="list-style-type: none"> Apmokėti sporto ar poilsio klubų nario mokesčių. Sporto renginių ir šeimos sporto švenčių finansavimas ir rėmimas. Konkursai ir prizai už dalyvavimą SvS darbe programose. |