



HIGIENOS INSTITUTO
PROFESINĖS SVEIKATOS CENTRO
PROFESINĖS SVEIKTOS INOVACIJŲ SKYRIUS

**Darbuotojų sveikatos tausojimo ir stiprinimo galimybės,
siekiant skatinti darbuotojus įgyvendinti sveikos gyvensenos
principus įmonėje**

Informacinė medžiaga verslo subjektams

Parengė Aneta Abromavičiūtė,
Profesinės sveikatos inovacijų skyriaus specialistė

2021 m.

Informacinėje ir metodinėje medžiagoje pateikiama informacija apie pagrindinius 2016–2021 m. Higienos instituto (HI) Profesinės sveikatos centro (PSC) veiklos rezultatus. Akcentuojamos darbuotojų sveikatos tausojimo ir stiprinimo galimybės, siekiant skatinti darbuotojus įgyvendinti sveikos gyvensenos principus įmonėje. Siūlome verslą vienijančioms asociacijoms finansuoti darbuotojų sveikatos tausojimą ir stiprinimą, skatinti juos rinktis sveiką gyvenseną, taip pat vadovautis šia parengta informacine medžiaga.

Informacinė medžiaga

- **Informacinis leidinys „Psichikos sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams“ (2021 m.)**

Leidinyje pateikiama informacija apie 2019–2020 m. veiklos pagal Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašą rezultatus bei akcentuojama psichikos sveikatos gerinimo darbuotojams svarba.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/2021/Darbuotoju_psichikos_sveikatos_kompetenciju_%20didinimas_2019%E2%80%932020_m.pdf

- **Informacinis leidinys „Pamaininis darbas ir sveikata“ (2018 m.)**

Leidinyje pateikiama informacija apie pamaininio darbo poveikį bei patarimai darbdaviams ir darbuotojams, kokias priemones taikyti, siekiant užtikrinti pamainomis dirbančių darbuotojų sveikatą ir gerovę.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Pamaininis_%20darbas_%20ir_%20sveikata_2018_%202012_%202019.pdf

- **Kiekvieno darbo dalis yra reguliariai pasimankštinti (2017 m.)**

Informacinis leidinys apie fizinio aktyvumo skatinimo darbo vietose idėjas ir patirtį.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/FA_geros_praktikos_leidinys.pdf

- **Blykst! Diskusijų modelis darbingumui ir gerovei darbe kurti (2017 m.)**

Blykst! diskusijų modelis skirtas visiems - darbuotojų sveikatos ir saugos, profesinės sveikatos specialistams, vadovams, žmoniškųjų išteklių specialistams, aktyviems organizacijų nariams ir mokymų rengėjams. Blykst! diskusijos yra įrankis, kuris padeda aptariant svarbiausius gerovės darbe klausimus, sprendžiamas problemas, ir problemas, kurias reikia spręsti.

Internetinė nuoroda <https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Blykst.pdf>

- **Darbingumas vyresniame amžiuje: galimybė dirbti ilgiau** (2016 m.)

Informacinio leidinio tikslas – atkreipti dėmesį į vyresnio amžiaus darbuotojų darbingumo išlaikymo ir darbinės veiklos ilginimo galimybes.

Internetinė nuoroda

<https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Vyresnio%20amziaus%20darbuotoju%20darbingumas.pdf>

- **Informacinis atvirukas „Darbingumo namas“** (2016 m.)

Darbingumas gali būti pavaizduotas kaip kelių aukštų pastatas su jį supančia aplinka. Namo aukštus jungiantys laiptai rodo, kad visi skirtinguose aukštuose nurodyti veiksniai yra glaudžiai susiję tarpusavyje. Darbingumo veiksniai apima asmenines darbuotojų savybes, su darbu susijusius veiksnius ir aplinką už darbo ribų.

Internetinės nuorodos

https://www.hi.lt/uploads/pdf/kita/A5_skrajute_1puse.pdf

https://www.hi.lt/uploads/pdf/kita/A5_skrajute_2%20puse.pdf

Daugiau informacinių leidinių profesinės sveikatos tema galima rasti Higienos instituto interneto svetainėje <https://www.hi.lt/lt/profesine-sveikata-info.html>

Metodinės rekomendacijos

- **„Vyresnio amžiaus žmonių ilgesnio dalyvavimo darbo rinkoje prielaidos“**, J. Kolesnik, V. Juškelienė, 2021, 26 p.

Metodinėse rekomendacijose pateikiama medžiaga remiantis Higienos instituto tyrimo „Vyresnio amžiaus žmonių ilgesnio darbingo amžiaus ir pasilikimo darbo rinkoje veiksniai“ (2020–2021) rezultatais, Lietuvos ir užsienio mokslinių šaltinių duomenimis. Supažindinama su amžėjančios visuomenės tendencijomis ir įvairių šalių taikomais sprendimo būdais, apibūdinama vyresnių darbuotojų sveikata ir jos stiprinimo galimybės, profesinės rizikos ypatumai, akcentuojant psichosocialinę riziką ir jos valdymo svarbą bei atsižvelgiant į vyresnio amžiaus darbuotojų poreikius, pabrėžiama karjeros planavimo ir profesinės kvalifikacijos tobulinimo vyresniems darbuotojams reikšmė.

Metodinėmis rekomendacijomis galėtų pasinaudoti Lietuvos įmonių ir organizacijų darbdaviai ir vadovai, jų įgalioti asmenys, atsakingi už darbuotojų saugą ir sveikatą (profesinės sveikatos bei darbuotojų saugos ir sveikatos specialistai), žmoniškųjų išteklių specialistai bei kitų profesijų atstovai, vykdančios sveikatinimo programas, organizuojantys mokymus įvairių sektorių įmonėse ir organizacijose.

Internetinė nuoroda

https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/2021/MR_vyresnio_amziaus_darbuotojai.pdf

- **„Mokyklos bendruomenės profesinės gerovės įvertinimas“**, S. Dreskinytė, V. Juškelienė, 2021, 26 p.

Šiose metodinėse rekomendacijose pristatoma profesinės gerovės vertinimo priemonė, pagrįsta mokslo įrodymais bei praktine patirtimi ir pritaikyta naudoti Lietuvoje. Pateikiama medžiaga parengta remiantis Higienos instituto tyrimo „Mokyklos bendruomenės profesinės gerovės įvertinimas, naudojant profesinės gerovės darbe indeksą“ (2020 m.) rezultatais. Tyrimo metu Profesinės gerovės darbe įvertinimo klausimynas buvo išverstas į lietuvių kalbą ir pritaikytas naudoti mūsų šalyje.

Metodinėmis rekomendacijomis galėtų pasinaudoti bendrojo ugdymo mokyklų vadovai, darbuotojų saugos ir sveikatos, profesinės sveikatos ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai, Tarptautinio sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo koordinatorius Lietuvoje – Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centras (SMLPC) ir kiti suinteresuoti asmenys, turintys galimybę rekomenduoti bendrojo ugdymo mokykloms naudoti šią priemonę.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/2021/Mokyklos_profesines_groves_ivertinimas_2021.pdf

- **„Rizikos vertinimo ir valdymo priemonės, susijusios su kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų prevencija“**, J. Tamašauskaitė, 2021, 17 p.

Metodinėse rekomendacijose pateikiama informacija apie tai, kas yra kaulų ir raumenų sistemos sutrikimai, paaiškinama ergonomikos sąvoka ir supažindinama su veiksniais, pagreitinančiais kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų išsivystymą. Taip pat aprašomas rizikos vertinimo procesas – rizikos identifikavimas, asmenų, kuriems kyla rizika, nustatymas, rizikos ir jos veiksnių pagal svarbą įvertinimas, rizikos prevencijos priemonių taikymas, jų stebėseną bei peržiūra. Be to, pateikiama ir ergonominių rizikos veiksnių pavyzdžių darbo vietose, informacijos

apie pagrindinius teisinius dokumentus, susijusius su kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų prevencija.

Leidinyi skirtas darbdaviams, jų įgaliotiems asmenims, atsakingiems už darbuotojų saugą ir sveikatą įmonėse (profesinės sveikatos bei darbuotojų saugos ir sveikatos specialistams).

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/2021/HI_%20rekomendacijos_Rizikos_vertinimas_%20A4.pdf

- **„Grįžimo į darbą po onkologinės ligos organizavimo gairės“**, V. Ivleva, V. Juškelienė, 2020, 32 p.

Šiandien dėl pažengusių medicinos technologijų ir ankstyvos diagnostikos vis daugiau onkologinių pacientų turi galimybę grįžti į darbą. Tačiau dėl ligos ir šalutinių gydymo reiškinių grįžusiųjų darbingumas dažnai būna mažesnis nei iki ligos, o grįžimo į darbą procesą apsunkina nemažai individualių ir darbo aplinkos veiksnių.

Šiose metodinėse rekomendacijose apibūdinami grįžimo į darbą po onkologinės ligos ypatumai, supažindinama su sergančiųjų patiriamais sunkumais bei grįžimą į darbą skatinančiais veiksniais.

Metodinės rekomendacijos skirtos įmonių ir įstaigų vadovams, žmogiškųjų išteklių ir profesinės sveikatos specialistams bei kitiems asmenims, galintiems prisidėti prie grįžimo į darbą po onkologinės ligos proceso organizavimo. Jos naudingos ir onkologiniams pacientams, planuojantiems grįžti į darbą.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/2020/Rekom._Grizimas_i_darba_po_onkol._ligos.pdf

- **„Kompiuterizuotos darbo vietos rizikos veiksnių identifikavimas“**, J. Tamašauskaitė, S. Vainauskas, 2019, 27 p.

Metodinėse rekomendacijose pristatomas tyrimo metu adaptuotas Jungtinės Karalystės sveikatos ir saugos tarnybos sukurtas Kompiuterizuotos darbo vietos kontrolinis klausimynas, kurio paskirtis – kompiuteriu dirbančių darbuotojų darbo vietos rizikos veiksnių identifikavimas.

Remiantis šiuo leidiniu bus galima atlikti kompiuteriu dirbančių darbuotojų darbo vietos rizikos veiksnių ir jų sveikatos (kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų) ypatumų analizę, taikyti profilaktines priemones, kurti sveiką ir saugią darbo aplinką bei tinkamai organizuoti darbo kompiuteriu režimą.

Metodinės rekomendacijos skirtos darbdaviams, jų įgaliotiems asmenims, atsakingiems už darbuotojų saugą ir sveikatą įmonėje (profesinės sveikatos ir darbuotojų saugos bei sveikatos specialistams).

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Kompiuterizuotos_darbo_vietos_rekomendacijos.pdf

- **„Dirbančių asmenų, kuriems prieinamos profesinės sveikatos priežiūros paslaugos, dalies (procentais) rodiklio apskaičiavimas“**, L. Pilipavičienė, S. Vainauskas, 2019, 15 p.

Metodinės rekomendacijos parengtos vadovaujantis profesinės sveikatos priežiūrą Lietuvos Respublikoje reglamentuojančiais strateginiais dokumentais bei teisės aktais. Nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programoje numatyta stebėti rodiklio

„Dirbančių asmenų, kuriems prieinamos profesinės sveikatos priežiūros paslaugos, tai yra paslaugos, kurias teikia profesinės sveikatos priežiūros specialistai, dalis (procentais)“ kitimo dinamiką. Metodinės rekomendacijos parengtos siekiant, jog minėto rodiklio kitimo dinamika būtų stebima taikant vienodą rodiklio skaičiavimo metodiką.

Metodinės rekomendacijos skirtos valstybinių institucijų specialistams, planuojantiems stebėti aprašomo rodiklio dinamiką.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Dirbanciu_asmenu_rekomendacijos_.pdf

- **„Lanksčių darbo sąlygų sudarymas Lietuvoje veikiančiose įmonėse ir organizacijose“**, V. Ivleva, 2019, 29 p.

Lanksčios darbo sąlygos gali būti laikomos darbuotojų gerovės ir sveikatos stiprinimo prielaida. Siekiant geriausių rezultatų, tokias darbo sąlygas svarbu sudaryti tinkamai.

Higienos instituto specialistai parengė metodines rekomendacijas, kuriose pristatomi lanksčių darbo sąlygų galimi privalumai, trūkumai, tinkamo šių sąlygų sudarymo gairės, pateikiama gerosios praktikos pavyzdžių.

Metodinės rekomendacijos skirtos Lietuvos įmonių ir įstaigų darbdaviams ir vadovams, kurie planuoja diegti lanksčias darbo sąlygas įmonėse. Jos taip pat gali būti naudingos personalo valdymo, profesinės sveikatos, darbuotojų saugos ir sveikatos specialistams bei kitų profesijų atstovams, vykdančioms sveikatinimo programas, organizuojantiems mokymus įvairių sektorių įmonėse ir organizacijose.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Methodines_rekomendacijos_lankscios%20darbo%20salygos.pdf

- **„Mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimyno taikymas siekiant darbe stiprinti sveikatą“**, L. Pilipavičienė, S. Vainauskas, 2019, 15 p.

Netinkami mitybos įpročiai ir mažas fizinis aktyvumas šiuo metu yra vienos aktualiausių problemų, kurias reikėtų spręsti nedelsiant, nes nuo jų labai priklauso žmogaus sveikata ir gyvenimo kokybė. O darbovietė yra ideali vieta darbingo amžiaus suaugusių asmenų sveikatai stiprinti.

Metodinėse rekomendacijose pristatomas klausimynas, parengtas apklausus visus 46 Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurus. Jį sudaro mitybos žinių ir fizinio aktyvumo žinių dalys. Taikant šį klausimyną galima atskleisti problemines sritis (žinių spragas), efektyviau planuoti intervencines priemones, sudominti organizuojamų intervencijų dalyvius bei įvertinti vykdomų intervencijų efektyvumą.

Šis leidinys skirtas Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų ir kitų įstaigų specialistams, siekiantiems darbe stiprinti sveikatą.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Svetainei_HI_rekomendacijos_mitybos%20ir%20fizinio%20aktyvumo%20zinu%20klausimynas.pdf

- **„Darbuotojų atsvorį / nutukimą mažinančių individualaus konsultavimo intervencijų taikymas“**, L. Pilipavičienė, S. Vainauskas, 2018, 19 p.

Higienos instituto specialistai, išanalizavę užsienio šalių tyrėjų atliktus tyrimus, nustatė, jog yra įrodymų, kad intervencijos, kurių metu taikomas individualus konsultavimas, gali mažinti

darbuotojų atsvorį / nutukimą. Tad jie parengė metodines rekomendacijas, kuriose supažindinama su individualaus konsultavimo intervencijų taikymo principais.

Metodinės rekomendacijos skirtos Lietuvos įmonėse (įstaigose) dirbantiems profesinės sveikatos, šalies savivaldybių visuomenės sveikatos biurų bei kitiems specialistams, siekiantiems stiprinti darbuotojų sveikatą.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Darbuotoju_antsvoris.pdf

- **„Karščio poveikio prevencinės priemonės darbo vietoje uždaroje aplinkoje ir lauke“**, G. Rožėnaitė, R. Šidagytė, 2018, 28 p.

Metodinėse rekomendacijose aptariamas karščio, kaip rizikos veiksnio, poveikis darbuotojų sveikatai, apibūdinamos karščio poveikio prevencijos priemonės, atsižvelgiant į darbo vietos pobūdį, t. y. kai dirbama lauke ar uždaroje patalpoje. Taip pat pateikiama informacijos, kaip laiku atpažinti su karščiu susijusias ligas, kaip tinkamai suteikti pirmąją pagalbą. Metodinės rekomendacijos skirtos profesinės sveikatos, darbuotojų saugos ir sveikatos specialistams, darbdaviams ir darbuotojams.

Internetinė nuoroda

<https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Karscio%20poveikio%20prevencines%20priemones.pdf>

- **„Slaugytojų profesinio perdegimo prevencija sveikatos priežiūros įstaigose“**, A. Žiedelis, B. Pajarskienė, 2018, 22 p.

Pagrindinės slaugytojų profesinio perdegimo priežastys glūdi darbo aplinkoje, todėl į darbo aplinkos veiksnius orientuota prevencija yra geriausia profesinio perdegimo mažinimo strategija. Higienos instituto parengtos metodinės rekomendacijos skirtos vadovams, darbuotojų saugos ir sveikatos specialistams, psichologams bei kitų profesijų specialistams, kurie planuoja organizuoti slaugytojų profesinio perdegimo prevenciją sveikatos priežiūros įstaigose. Metodinės rekomendacijos taip pat gali būti naudingos organizuojant bei vykdamas kitų profesijų atstovų perdegimo prevenciją sveikatos priežiūros sektoriuje bei kito profilio įmonėse, įstaigose ir organizacijose.

Internetinė nuoroda https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Profesinis_perdegimas.pdf

- **„Saugos ir sveikatos kultūros gerinimas įmonėse“**, L. Pilipavičienė, S. Vainauskas, 2017, 16 p.

Šių metodinių rekomendacijų tikslas – padėti įmonėms pagerinti saugos ir sveikatos kultūrą. Tai ypač aktualu įmonėse, kuriose darbuotojai, veikiami profesinės rizikos veiksnių, patiria didesnę susižalojimų ar nelaimingų atsitikimų darbe riziką (pvz., gamyba užsiimančiose įmonėse), todėl šios metodinės rekomendacijos skirtos pirmiausia tokioms įmonėms. Metodinės rekomendacijos adaptuotos mažoms ir vidutinio dydžio įmonėms. Jos skirtos įmonių vadovams bei asmenims, atsakingiems už darbuotojų saugą ir sveikatą. Šiomis metodinėmis rekomendacijomis taip pat gali vadovautis ir įvairaus pobūdžio įstaigos.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Saugos_sveikatos_kulturos_gerinimas.pdf

- **„Muzikantų kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų prevencija“**, J. Tamašauskaitė, S. Vainauskas, 2017, 21 p.

Šiose metodinėse rekomendacijose pateikiama medžiaga parengta remiantis atlikto tyrimo ir kitų užsienyje atliktų tyrimų rezultatų informacija apie muzikantų kaulų ir raumenų sistemos sutrikimus, simptomus, sutrikimų paplitimą juos veikiančius rizikos veiksnius bei prevenciją. Metodinės rekomendacijos skirtos muzikantams, muzikos mokyklų ir koncertinių įstaigų vadovams, muzikantus ruošiantiems pedagogams. Taip pat jos gali būti naudingos darbo medicinos gydytojams, profesinės sveikatos specialistams, darbuotojų saugos ir sveikatos tarnyboms.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Muzikantams_Metod_rek.pdf

- **„Kaip atpažinti su darbu susijusias ir profesines ligas“**, D. Gorobecienė, R. Šidagytė, 2017, 36 p.

Metodinėse rekomendacijose pateikiama trumpa informacija apie ligų sąsajas su darbu (kas yra profesinės ir kitos su darbu susijusios ligos), patarimai, į ką atkreipti dėmesį renkant profesinę anamnezę, informacija apie aktualias su darbu susijusias ir profesines ligas bei atmintinė gydytojams, kurią galima pateikti ir naudoti atskirai. Patogumo tikslu metodinių rekomendacijų priede pateiktas Lietuvoje patvirtintas profesinių ligų sąrašas. Metodinės rekomendacijos skirtos įvairių profesinių kvalifikacijų gydytojams.

Internetinė nuoroda

<https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Kaip%20atpazinti%20profesines%20ligas.pdf>

- **„Darbuotojų gerovės stiprinimas kuriant darbui ir asmeniniam gyvenimui derinti palankią darbo aplinką“**, D. Šorytė, B. Pajarskienė, 2016, 23 p.

Higienos instituto specialistai parengė metodines rekomendacijas, kuriomis siekiama atkreipti dėmesį į darbuotojų darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros svarbą bei padėti Lietuvos įmonėms ir įstaigoms kurti darbui ir asmeniniam gyvenimui derinti palankią darbo aplinką, kuri stiprintų darbuotojų gerovę. Metodinės rekomendacijos skiriamos Lietuvos įmonių ir įstaigų darbdaviams ir vadovams, taip pat profesinės sveikatos ir žmogiškųjų išteklių valdymo srityse dirbantiems specialistams.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Rekomendacijos_Darbuotoju%20geroves%20stiprinimas.pdf

- **„Lietuvos higienos normos HN 98:2014 „Natūralus ir dirbtinis darbo vietų apšvietimas. Apšvietos ribinės vertės ir bendrieji matavimo reikalavimai“ taikymas“**, D. Gorobecienė, R. Eičnaitė-Lingienė, 2016, 24 p.

Higienos instituto specialistai parengė metodines rekomendacijas „Lietuvos higienos normos HN 98:2014 „Natūralus ir dirbtinis darbo vietų apšvietimas. Apšvietos ribinės vertės ir bendrieji matavimo reikalavimai“ taikymas“.

Metodinės rekomendacijos skirtos darbdaviams, darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų specialistams, įmonių, atliekančių profesinės rizikos veiksnių vertinimą, specialistams, fiziniams ir

juridiniams asmenims, projektuojantiems, įrengiantiems, kontroliuojantiems ir vertinantiems apšvietimą darbo vietose.

Internetinė nuoroda

https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Rekomendacijos_Darbo%20vietu%20apsvietimas.pdf

Daugiau metodinių rekomendacijų profesinės sveikatos tema galima rasti adresu

<https://www.hi.lt/lt/profesines-sveikatos-rekomendacijos.html>