

S promocijo do boljšega zdravja

Zdravje je naša prva prioriteta. Tega se še zlasti zavemo, ko imamo težave z zdravjem sami, ali kdo v naši družini. Žal je visok delež zdravstvenih težav, ki jih imamo ljudje, povezan prav z našim delom. Zato je zelo pozitivno, da je Bernardin Group oziroma konzorcij izvajalcev, ki ga sestavljajo Center za medicino in šport, ZVD d.d., Zavod za varstvo pri delu (ZVD), Inštitut za produktivnost in Konfederacija sindikatov 90 Slovenije, v hudi konkurenci uspešno pridobila sredstva ZZSZ za promocijo zdravja.

Tako v obdobju od oktobra 2013 do oktobra 2014 v Bernardin Group potekata dva projekta. Cilj projekta Promocija zdravja v turizmu in logistiki je promocija zdravja in zmanjšanje odsotnosti z dela ter usposabljanje sindikalnih zaupnikov za proaktivno promocijo zdravja. Cilj projekta Zgodnje odkrivanje kostno-mišičnih obolenj je odkrivanje vzrokov za nastanek kostno-mišičnih obolenj pri delavcih ter na aktiven, atraktiven in stimulativen način izvajati ukrepe na delovnih mestih.

Programi promocije zdravja so dobri za zaposlene in podjetje

Programi promocija zdravja na delovnem mestu so dobri tako za zaposlene, kot za podjetje. Dolgoletne evropske in tudi slovenske izkušnje kažejo, da izvedba zaposlenim predstavlja priložnost za izboljšanje svojega zdravja, počutja in večšin soočanja s stresom, znižanje stroškov zdravljenja bolezni, zvišanje zadovoljstva, ozaveščenost in prevzem bolj zdravega življenjskega sloga itd. Koristi za delodajalce so zlasti manjši stroški odsotnosti z dela, manj menjav zaposlenih, višja storilnost, boljša klima, ugled podjetja, in podobno. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu navaja, da vložen 1 evro v promocijo zdravja povrne 2,5 - 4,8 evra (EU-OHSA, 2010). To pomeni, da gre za eno najbolj donosnih investicij, pri čemer se je potrebno zavedati, da je za doseganje polnih učinkov promocije zdravja potrebno nekje med 3-5 let.

Program promocije zdravja v Bernardin Group

V okviru projekta Promocija zdravja v turizmu in logistiki bo v Bernardin Group ustanovljena skupina za zdravje, sestavljena iz predstavnikov vodstva in zaposlenih. Opravljena bo kakovostna analiza zdravja v organizaciji, ki bo služila kot osnova za pripravo načrta promocije zdravja. Projekt predvideva izvedbo nekaterih ukrepov, kot so delavnice, usposabljanja ... Pozornost bo posvečena ozaveščanju, izobraževanju in usposabljanju za zdravo delo in življenje. V okviru projekta bodo tako med drugim nastale informacijske zloženke za promocijo zdravja, plakati, posneti bodo kratki videi, v Grand Hotelu Bernardin pa bo potekala tudi zaključna konferenca za 120 gostov in novinarjev. Več o projektu si lahko preberete na spletni strani www.zdravje-delo.si.

Projekt Promocija zdravja v turizmu in logistiki



Zgodnje odkrivanje kostno-mišičnih obolenj

Bolezni kosti, mišic in veziva so najpogostejši vzrok odsotnosti z dela v Sloveniji in po podatkih Inštituta za varovanje zdravja so bile v letih 2006-2010 vzrok za 18,5 % do 19,6 % odsotnosti z dela. Razlogi za nastanek teh težav so pogosto in dolgo zadrževanje v nepravilnem telesnem položaju, prisilna drža, ponavljajoči se gibi, nepravilno dvigovanje in premeščanje bremen ter najpogosteje kombinacija naštetih dejavnikov. Subjektivno prihaja do občutka napetosti, pekočega občutka in bolečin v mišicah, utrujenosti, bolečin v sklepih in do zmanjšane gibljivosti. Težave se ponavadi pojavijo počasi, se stopnjujejo in širijo na večja področja. V začetku se pojavijo samo na delovnem mestu, v kolikor se vzrok ne odpravi, so lahko prisotne tudi izven delovnega mesta in vplivajo na vsakdanje življenje. Stanje lahko privede do slabšega počutja, manjše delovne učinkovitosti in slabše kakovosti življenja. Projekt Zgodnje odkrivanje kostno-mišičnih obolenj v delovni populaciji je usmerjeno v odkrivanje vzrokov težav z gibalno neposredno na konkretnem delovnem mestu, v aktivno iskanje in izvajanje ukrepov, da se ti vzroki in posledice zmanjšajo in pravočasno preprečijo. Projekt je usmerjen k delavcem samim, da bi spoznali in odpravili vzroke svojih težav ter aktivno s spremembo in izboljšanjem življenjskega

sloga preprečili nastajanje teh težav. Pri izvajanju bodo sodelovali strokovnjaki s področja medicine dela in športa, telesne vzgoje in telesne vadbe ter fizioterapije. Med izvajanjem in ob zaključku projekta bodo pripravljene in izdane pisno gradivo (zloženke, knjižice) in video posnetki, ki bodo delavcem služili kot izhodiščna točka in pomoč za samostojno izvajanje ukrepov s ciljem izboljšanja počutja in aktivnega življenjskega sloga ne samo na delovnem mestu temveč tudi v vsakdanjem življenju. Potek projekta bodo delavci lahko spremljali na spletni strani: <http://www.cms-zvd.si/strokovni-koticek/raziiskovalna-dejavnost/>.

Projekta Promocija zdravja v turizmu in logistiki in Zgodnje odkrivanje kostno-mišičnih obolenj v delovni populaciji je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Priložnost za korake v smeri boljšega zdravja

Najboljše rezultate zaposleni in podjetje lahko dosežejo z medsebojnim sodelovanjem in aktivno udeležbo v projektu. Tako pomemben del projekta predstavlja tudi usposabljanje sindikalnih zaupnikov za proaktivnost promocijo zdravja na Primorskem, ki ga organizira Konfederacija sindikatov 90 Slovenije.

Odgovornosti za varno in zdravo delo v precejšnji meri nosi delodajalec. Hkrati smo za svoje zdravje najprej odgovorni sami. Zato omenjena projekta promocije zdravja na delovnem mestu predstavljata dobro priložnost za pozitivne korake v smeri zdravja, počutja, zadovoljstva zaposlenih ter poslovne uspešnosti Bernardin Group.

dr. Klemen Podjed, Inštitut za produktivnost

Maja Mikša, dr. med., specialist medicine dela, prometa in športa, Center za medicino in šport, ZVD d.d.

Pomembno je predvsem ozaveščanje ljudi

Zakaj so požari tako pogosti? Statistični podatki kažejo, da je človek zaradi svojega neznanja in malomarnosti povzročitelj več kot polovice vseh požarov. Tako je letos pri kar 1.686 požarih kot vzrok požara naveden človeški faktor.

Zato smo v mesecu septembru izvedli tri vaje evakuacije in sicer iz Hotela Histriona, Restavracije Taverna in Upravne stavbe. Namen vaje je bil ozaveščanje ljudi o nevarnosti požarov, vzrokih za njihov nastanek in čim bolj učinkovita priprava za primer resnične nevarnosti.

Človek je tisti, ki lahko s svojim znanjem največ prispeva k zmanjšanju števila požarov.

Vaja je bila priložnost, da se zaposleni seznanijo z načini postopanja, ki jih predvideva scenarij vaje morebitne nesreče. Hkrati pa so bile vaje organizirane z namenom, da se preveri ustreznost načrtov in izboljša sistem požarne varnosti.

Cilj vaje v Hotelu Histrion je bil, da se zaposleni delavci npr. iz enote kuhinje ali strežbe seznanijo tudi z drugimi deli stavbe kot je npr. nastanitveni del, kjer prebivajo gosti, saj bi v primeru požara morali pomagati pri evakuaciji. Tako so z izvajanjem vaje spoznali tudi druge potencialne poti, ki vodijo iz stavbe.



Delavci določenega objekta so bili seznanjeni z nalogami, ki so jih morali na delovnem mestu v času evakuacije izvršiti. Poleg evakuacije so morali določeni zaposleni izklopiti elektriko, plin... Po vaji evakuacije so se delavci zbrali na zbirnem mestu, kjer smo opravili evidenco prisotnosti ter zbrali podatke o pogrešanih oz. poškodovanih osebah. Delavci so poznali in razumeli svoje naloge ob evakuaciji.

Zavedati se moramo, da je glavni namen vaje evakuacije predvsem lastna varnost.

Marina Sorta