

(EU-OSHA) naj bi delež zaposlenih, starih od 55 do 64 let, do leta 2030 v številnih evropskih državah zave- ma 30 odstotkov vseh zaposlenih. To zaposlene in delodajalce postavlja pred zahteven izziv.

EU-OSHA, 2015

Zaposleni bomo zaradi daljšega delovnega življenja dlje izpostavljeni tveganju za varnost in zdravje na delovnem mestu. Pričakujemo lahko višji odstotek delavcev s kroničnimi zdravstvenimi težavami (visok pritisk, kardiovaskularne bolezni, diabetes ...) in posebnimi potrebami, zlasti v panogah in na delovnih mestih, za katere so značilni velika fizična in/ali psihična delovna obremenitev, fizično delo ali netipičen delovni čas. Ne pozabimo, od 40 do 60 odstotkov bolniške odsotnosti lahko pripišemo stresu oziroma psihosocialnim obremenitvam. S tem so povezani številni zdravstveni problemi (mišično-skeletni, duševne težave idr.) in poklicne bolezni. Vse večji pomen zato pridobivajo preprečevanje nezmožnosti za delo, rehabilitacija in vrnitev na delo.

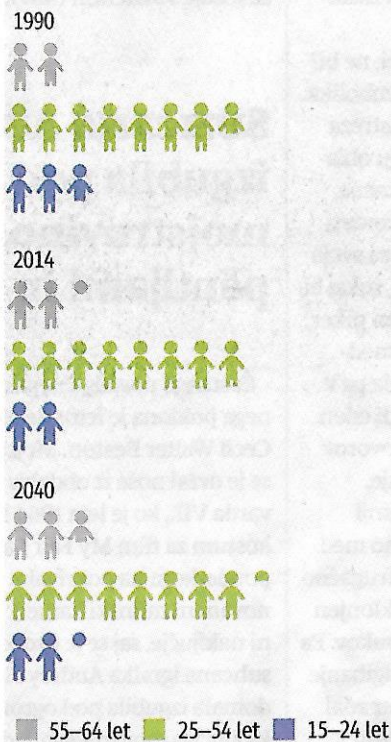
Podatki za Slovenijo že v tem trenutku niso preveč spodbudni. Po ugotovitvah mednarodne raziskave Inštituta za ekonomska raziskovanja so bila leta 2012 pričakovana zdrava leta v Sloveniji 56,5 leta za moške in 55,6 za ženske, kar je daleč pod povprečjem EU, ki znaša 61,5 leta za moške in 62,1 za ženske. Evropska raziskava Eurobarometer (2014) ugotavlja, da kar 84 odstotkov zaposlenih v Sloveniji meni, da so se delovne razmere v zadnjih petih letih poslabšale. To je povsem pri vrhu EU. Hkrati po podatkih Eurofound tretjina žensk in 40,6 odstotka moških meni, da sta njihovo zdravje in varnost pri delu ogrožena, in tudi ta odstotek je med najvišjimi v EU.

mestil plač za čas bolniške odsotnosti znašajo približno 430 milijonov evrov na leto. Če pa prenesemo ocene britanske institucije HSE glede stroškov vseh prizadetih (posamezniki, država, delodajalci), stanejo Slovenijo bolni in poškodbe prebivalcev med eno in tremi milijardami evrov na leto. To je od 500 do 1500 evrov na prebivalca oziroma od 1250 do 3750 evrov na zaposlenega na leto. Boleznim in poškodbam se ne moremo v celoti izogniti, a to je preprosto preveč. Mar ne bi raje tega denarja porabili za kaj drugega?

Promocija zdravja

Zakonodaja obvezuje delodajalce, da načrtujejo in izvajajo promocijo zdravja

Delež zaposlenih v EU glede na starostno strukturo



Vir: EU-OSHA

je Zakon o varnosti in zdravju pri delu ZVZD-1 veljaven od decembra 2011, številna, tudi velika podjetja še vedno nimajo načrtov promocije zdravja.

Ta ni zgolj strošek, ampak delodajalcem prinaša številne koristi: zmanjšani stroški bolniške odsotnosti (od 12 do 36 odstotkov v treh do petih letih), zmanjšanje stroška prezentizma, povečana produktivnost (do 20 odstotkov), visoka donosnost (od 2,5 do 4,8 evra na vloženo evro) v treh do petih letih. Promocija zdravja je torej lahko zelo koristna in donosna – a le če se izvaja strokovno in zavzeto, kar pa je v Sloveniji redko.

EU-OSHA je letos lansirala kampanjo Zdrava delovna mesta za vse generacije za promocijo trajnostnega delovnega mesta, v sklopu katere potekajo številne aktivnosti. Delodajalci in zaposleni lahko na spletnih straneh EU-OSHE najdejo orodja, smernice, primere dobre prakse idr. za upravljanje varnosti in zdravja pri delu z vidika staranja delovne sile (www.healthy-workplaces.eu/sl). Skupaj za zdravje je eden od slovenskih projektov, ki promovirajo zdravje pri delu, na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 ga je finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

In mi sami?

Se lahko zanesete, da bo vaš delodajalec izvrstno poskrbel za vaše zdravje? Verjetno ne. Žal tudi ne moremo pomagati nikomur, ki si noče pomagati sam. Za svoje zdravje smo najprej odgovorni ravno mi sami.

Zdravje pri delu so zdrave navade. Tudi ukrepi, ki se slišijo preprosto, nam lahko na dolgi rok prihranijo marsikatero težavo. Od vsakega od nas je odvisno, kaj smo pripravljeni narediti za zdravje in kaj nam ustreza. Izogibaj-



Foto Shutterstock

SE LAHKO ZANESETE, da bo vaš delodajalec izvrstno poskrbel za vaše zdravje? Verjetno ne.

mo se vmesnim prigrizkom in sladkim pijačam, pijmo dovolj vode (od osem do deset kozarcev na dan), gibajmo se, kjer koli je za to priložnost (namesto z dvigalom pojdimo po stopnicah), večkrat izbirajmo zdrave obroke, delovno mesto si prilagodimo tako, da nam bo čim bolj udobno. Če predolgo sedimo ali smo v prisiljeni drži, se redno, četudi za kratek čas, sprehodimo ali razmigajmo. Stresa, tega počasnega ubijalca, tudi ni treba začeti zmanjševati šele doma. Naučimo se eno od dihalnih tehnik, izboljšajmo svoje komunikacijske veščine, saj so medosebni odnosi ključni vir napetosti. In začnimo gledati nase in na svet okoli sebe bolj pozitivno, saj smo morda prebivalci Slovenije svetovni prvaki v negativnem razmišljanju. Poskrbimo za dovolj spanca. Vikende in dopust čim bolj izkoristimo za počitek in ne urejanje dodatnih obveznosti. Poiščimo podporne skupine, da se znebimo slabih navad, kot sta kajenje ali čezmerno uživanje alkohola, in oblikujemo nove, kot na primer redna rekreacija. Predvsem pa, poiščimo način, da na okoliščine, ki jih ne moremo spremeniti, pogledamo tudi z drugih zornih kotov. Če je treba, si za to poiščimo pomoč. Možnosti za samopomoč imamo veliko, a kako je z našo pripravljenostjo? Kajti najboljše je biti zdrav.