

# Promocija zdravja na delovnem mestu (projekt ZZZS)

## Razvoj modela in uvajanje aktivnih ukrepov promocije zdravja v finančnih inštitucijah

### Avtor:

**Matjaž Sterle**

ZVD Zavod za varstvo pri delu

Promocija zdravja na delovnem mestu izhaja iz Zakona o varnosti in zdravju pri delu, ki velja od leta 2011. Z izdanim zakonom je delodajalec dolžan zagotoviti ustrezne pogoje za zagotavljanje zdravja in varnosti na delovnem mestu, če so za delovno mesto ugotovljena določena tveganja, povezana z delom, ki ga delavec opravlja. Tako je cilj promocije zdravja zagotavljanje, ohranjanje ter krepitev telesnega in duševnega počutja zaposlenih prek sistematično ciljanih aktivnosti in ukrepov. Pri tem gre za kombinacijo sprememb psiho-socialnega in fizičnega okolja ter sprememb na področju zdravega življenjskega sloga. V procesu promocije zdravja na delovnem mestu morajo sodelovati tako delodajalci kot delavci, če želimo, da je proces uspešen. Prav tako je pomembno, da je proces izveden na več nivojih oziroma je kombinacija več ukrepov in aktivnosti. Ukrepi ter aktivnosti morajo biti izvedeni na nivoju izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja, omogočanja izbire zdravega načina življenja, spodbujanja osebnostnega razvoja ter spodbujanja zaposlenih za aktivno udeležbo v aktivnostih, ki zagotavljajo varovanje in krepitev zdravja (*Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, 2015; Ministrstvo za zdravje in Direktorat za javno zdravje*).

Zavod za varstvo pri delu (ZVD) je prek razpisa Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) izvedel projekt promocije zdravja na delovnem mestu. Projekt, ki je bil izveden v letih 2015 in 2016, je temeljil na razvoju modela in uvajanju aktivnih ukrepov promocije zdravja v finančnih inštitucijah. Znotraj projekta smo izvedli več aktivnih ukrepov, s katerimi smo želeli izboljšati počutje, zdravstveno stanje ter ozaveščenost o pomenu zdravja med zaposlenimi. K sodelovanju pri projektu smo povabili tri podjetja, ki se uvrščajo med finančne inštitucije. Ta podjetja so UniCredit banka, Sberbank ter zavarovalnica Adriatic Slovenica.

Projekt je potekal razpršeno po Sloveniji, saj smo želeli, da je v aktivne ukrepe vključeno čim večje število zaposlenih, tudi izven središča države. Tako smo izbrane aktivne ukrepe izvedli v Ljubljani, Kopru, Kranju, Novi Gorici in Mariboru. Seveda pa upamo, da so ukrepi na tak ali drugačen način dosegli tudi ostale kraje po Sloveniji, v katerih podjetja delujejo.

Učinkovitost izvedenih aktivnih ukrepov smo preverili z dvema anketnima vprašalnikoma. Z njima smo pridobili tudi pomembne informacije o zdravstvenih težavah, s katerimi se zaposleni srečujejo kot posledico delovnega mesta, ter informacije o ukrepih promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih podjetja izvajajo neodvisno od projekta.

### AKTIVNI UKREPI

Izbrali smo tri ukrepe, za katere smo menili, da jih lahko v danem časovnem in finančnem okviru kakovostno izvedemo ter bodo prinesli največ pozitivnih sprememb na področju promocije zdravja zaposlenih v finančnih inštitucijah. Ti ukrepi so bili:

- » organizirana vodena vadba s funkcionalnim testiranjem,
- » izdaja strokovnih člankov z aktualnimi temami in problematiko zaposlenih na delovnem mestu v finančnih inštitucijah,
- » strokovna predavanja z aktualnimi temami in problematiko zaposlenih na delovnem mestu v finančnih inštitucijah.

### ORGANIZIRANA VADBA S FUNKCIONALNIM TESTIRANJEM

V okviru projekta smo udeležencem iz podjetij ponudili štiri različne vodene vadbe (tek, fitnes, nordijsko hojo, skupinsko vodeno vadbo), ki se uvrščajo med najbolj priljubljene telesne aktivnosti. Pred začetkom organiziranih vodenih vadb smo za udeležence organizirali testiranja, da bi ugotovili trenutno stanje telesne pripravljenosti z določenimi funkcionalnimi testi ter analizirali telesno držo in telesne sestave (odstotek maščobnega tkiva, odstotek telesne hidracije). Za udeležence je bil nato pripravljen 10-tedenski program vadbe (s frekvenco 2-krat na teden in dolžino vadbene enote 1 uro), za katero so se odločili sami. Po koncu vadbene programa smo ponovno izvedli testiranja, da bi preverili, do kakšnih sprememb je prišlo pri udeležencih.

Primarni namen ter cilj vsake vadbe je bil naučiti udeležence pravilnega izvajanja telesne vadbe, za katero so se odločili, in jih spodbuditi k nadaljevanju

izbrane telesne vadbe. Prav tako je bil cilj izboljšati njihove telesne sposobnosti. Posredno smo želeli tudi povečati ozaveščenost o pomenu telesne aktivnosti ter vplivu telesne aktivnosti na zdravje, počutje in telesno pripravljenost.

Ker so bila v projekt vključena tri podjetja, smo prosta mesta za udeležbo na testiranju ter vadbah enakomerno razdelili med vsa tri. Za vsako podjetje smo načrtovali testiranje 60 udeležencev. Skupaj smo tako želeli testirati 180 udeležencev.

Skupaj se je na vsa testiranja prijavilo 151 vhodnih udeležencev. Pogoji za ponovno opravljanje testiranja je bila vsaj 70-odstotna udeležba na vadbi, ki so si jo udeleženci izbrali, saj smo želeli pridobiti relevantne podatke vplivov organizirane telesne vadbe na posameznika oziroma vadbeno skupino po končanem 10-tedenskem programu.

Upravičenih do ponovnega testiranja je bilo tako v obeh delih projekta skupaj 62 udeležencev; na podlagi njihovih rezultatov smo opravili analizo učinkovitosti različnih vadb in analizirali spremembe v telesni drži ter telesni sestavi. Povprečna starost udeležencev je bila 39,8 leta (najstarejši merjenec je bil star 57 let, najmlajši merjenec pa 25 let). Povprečna delovna doba udeležencev je bila 16,9 leta (najdaljša delovna doba merjenca je bila 35 let, najkrajša delovna doba merjenca pa 1 leto).

Testiranje je bilo sestavljeno iz 7 testov, pri čemer je bilo 5 testov namenjenih preverjanju funkcionalnih telesnih sposobnosti, dva testa pa sta bila namenjena ugotavljanju oziroma analizi telesne drže ter telesne sestave (odstotek maščobnega tkiva, odstotek telesne hidracije).

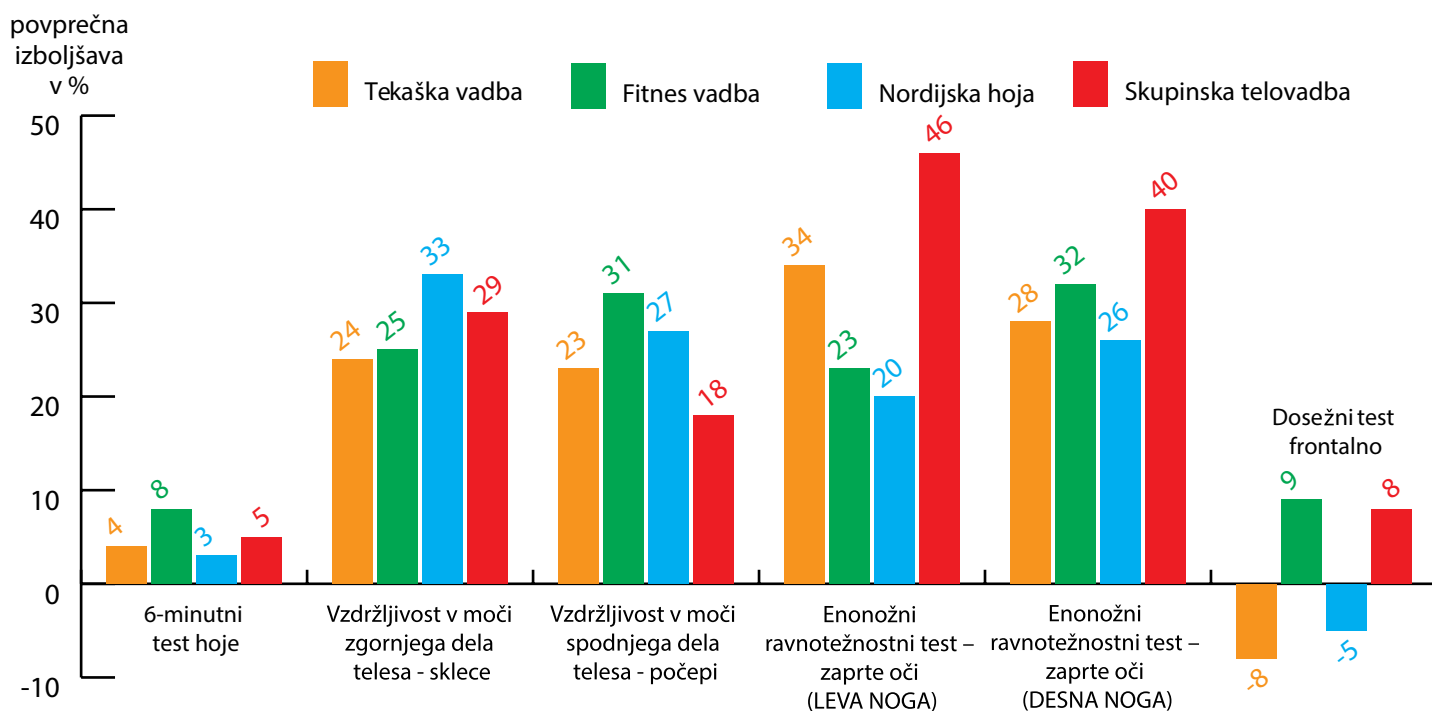
## FUNKCIONALNI TESTI:

- » 6-minutni test hoje (preverjanje aerobne kapacitete ter osnovne živčno-mišične funkcije spodnjih okončin)
- » Počepi (preverjanje vzdržljivosti v moči spodnjih okončin)
- » Sklece (preverjanje vzdržljivosti v moči zgornjih okončin)
- » Enonožni ravnotežnostni test – zaprte oči (preverjanje proprioceptivne funkcije spodnjih okončin ter zavedanja telesa v prostoru)
- » Dosežni test frontalno (preverjanje zavedanja telesa v prostoru in statičnega ravnotežja med hotenim gibanjem)

Analiza rezultatov testiranja je pokazala signifikanten napredek pri skoraj vseh funkcionalnih testih. Izjema, kjer do izboljšanja rezultatov ni prišlo pri vseh skupinah, je bil test Dosežni test frontalno. Negativni rezultati so se pokazali pri dveh skupinah (tekaška vadba, nordijska hoja).

Ker bistvenih razlik med vadbenimi skupinami glede starosti ter delovne dobe ni bilo, lahko potrdimo, da je vsaka organizirana vadba bistveno pripomogla k napredku v telesni zmogljivosti. Ker so bile skupine zelo heterogene (starost, začetna telesna pripravljenost), ne moremo potrditi, da je katera vodena vadba superiorna nad drugimi. Razlog je najverjetneje v tem, da so vse vadbe vključevale razvoj več motoričnih sposobnosti. V vsak program vadbe izbrane telesne aktivnosti so bile poleg primarnega učenja pravilne izvedbe vključene vaje za razvoj moči, ravnotežja in gibljivosti. Tako lahko glede na demonstracijo rezultatov meritev zaključimo, da če so organizirane vadbe celovite oziroma vključujejo razvoj več motoričnih sposobnosti, z njimi vplivamo na več nivojev razvoja telesne zmogljivosti posameznika.

Graf 1: Rezultati funkcionalnih testov - povprečno izboljšanje rezultata po opravljenem programu vadbe v odstotkih.



## ANALIZA TELESNE DRŽE

Z analizo telesne drže smo želeli ugotoviti, ali imajo udeleženci težave s telesno držo ter ali delo, ki ga opravljajo zaposleni (pisarniško delo), vpliva na slabo telesno držo. Pri oceni pokončne držbe telesa smo se osredotočili predvsem na držo v stoječem sproščnem položaju. Cilj ocene držbe je bil opredelitev skupin nepravilne držbe in edukacija preiskovancev o pravilnem telesnem položaju med stojo in sedenjem.

V večini so bile pri preiskovancih povečane ledvena lordoza, vratna lordoza ter prsna kifoza, kar je zelo značilno za sedeče pisarniško delo zaradi preobremenitev v sedečem položaju. Pri pregledu se je pokazala komponenta šibkih stabilizatorjev celotnega trupa od ledvenega dela hrbta do vratu, poleg tega pa je imela večina merjencev slabo razvite mišice spodnjega dela hrbta in medlopaticnih mišic, kar kaže na vzorec pasivne držbe. Omenjene mišične skupine pa so ključne pri vzdrževanju pokončne telesne držbe.

Vsi merjenci so po začetnih meritvah pridobili napotke, katere dele svoje telesne držbe morajo izboljšati in kako lahko to popravijo. Vidna je bila korelacija med nepravilno telesno držo in bolečinami, ki so jih merjenci navajali. Te so bile najpogosteje v ledvenem delu hrbta, v vratu ter ramenskem obroču.

Sprememba držbe je dolgotrajen proces, zato pri teh meritvah nismo pričakovali bistvenih sprememb. Rezultati pa so bili v večini pozitivni. Preiskovanci so navajali boljše počutje in zavedanje držbe telesa. Izboljšala sta se jim občutek o položaju in nadzor nad držo telesa. Pri nekaterih preiskovancih je bilo zaznati tudi fizično izboljšanje položaja. V večini so se preiskovancem, ki so pred vadbenim programom navajali bolečine ali težave, le-te zmanjšale ali pa popolnoma izginile.

Položaj držbe telesa zelo vpliva na bolečine v vratu, ledvenem delu in zgornjem udu, saj je statičen položaj najpogostejši dnevni položaj, v katerem smo. Tako lahko že s samim popravljanjem položaja držbe telesa sede ali stoje dnevno naredimo veliko pozitivnega. Redna telesna aktivnost in krepitev pravih mišičnih skupin ter vzorcev pa še dodatno pripomoreta k boljšemu in lažjemu zadrževanju dobre/pravilne pokončne držbe.

## ANALIZA TELESNE SESTAVE

Analizo telesne sestave smo opravili z merilnim aparatom Tanita, ki informacije o telesni sestavi pridobi prek bioimpedance. Izbrali smo le dva parametra, ki jih naprava meri, in sicer odstotek maščobnega tkiva ter odstotek telesne hidracije.

S parametrom odstotek telesne maščobe smo želeli preveriti, ali so udeleženci ustrezno prehranjeni oziroma ali so povprečne vrednosti odstotka maščobnega tkiva v mejah normale. Prav tako smo želeli preveriti, ali bo sama vadba (glede na to, da v sklopu vadb za udeležence nismo izdali nobenih posebnih prehranskih napotkov) vplivala na zmanjšanje odstotka maščobnega tkiva.

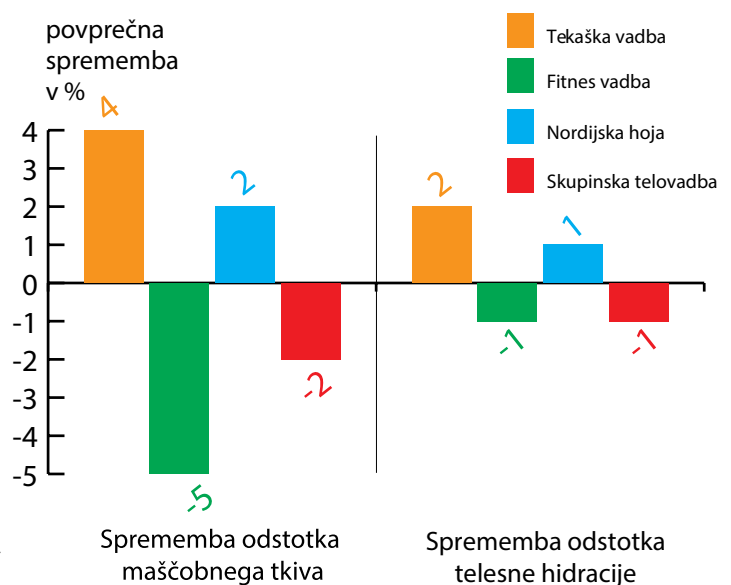
Kljub temu da povprečni rezultati ponovnih meritev (povprečni rezultat vseh skupin je 27,33 %) merjenja odstotka maščobnega tkiva niso presegali normativnih vrednosti, je bilo kar 19 udeležencev s prekomernim odstotkom maščobnega tkiva (nad 30 %), kar je 30,65 % udeležencev.

S parametrom odstotek telesne hidracije smo želeli preveriti, ali so udeleženci ustrezno hidrirani, saj je ustrezna telesna hidracija eden ključnih dejavnikov za zdravje in dobro počutje vsakega posameznika. Istočasno smo želeli preveriti tudi, ali bo vadba vplivala na spremembo telesne hidracije.

Kljub temu da so povprečni rezultati ponovnih meritev (povprečni rezultat vseh skupin = 53,25 %) merjenja odstotka telesne hidracije znotraj normativnih vrednosti, je bilo kar 16 udeležencev s premajhnim odstotkom telesne hidracije (pod 50 %), kar je 25,81 % udeležencev.

Bistvenih sprememb pri analizi telesne sestave nismo pričakovali, kar so pokazali tudi rezultati ponovnega testiranja. Spremembe so bile pri vadbenih skupinah minimalne. Minimalni pozitivni rezultati so se pokazali pri skupinah nordijske hoje in teka; minimalni negativni rezultati pa so se pokazali pri skupinah fitnes in skupinske vadbe.

Graf 2: Spremembe telesne sestave - povprečna sprememba po opravljenem programu vadbe v odstotkih.



## STROKOVNI ČLANKI Z AKTUALNIMI TEMAMI IN PROBLEMATIKO ZAPOSLENIH NA DELOVNEM MESTU V FINANČNIH INŠTITUCIJAH

V času projekta smo izdali 10 strokovnih člankov. Članki so temeljili na določenih problematikah, za katere smo menili, da so pomembne za zaposlene v finančnih inštitucijah. Članki so tako obravnavali področja zdrave prehrane in hidracije, zavedanja/prepoznavanja in obvladovanja stresa, telesne držbe ter telesne aktivnosti. Članke smo izdajali čez vse leto, s čimer smo želeli zagotoviti konstantno

izobraževanje zaposlenih o prej omenjenih temah. Prav tako so bili članki posredovani v elektronski obliki, kar pomeni, da je bil ta aktivni ukrep na voljo prav vsem zaposlenim v vseh vključenih podjetjih.

### PREDAVANJA Z AKTUALNIMI TEMAMI IN PROBLEMATIKO ZAPOSLENIH NA DELOVNEM MESTU V FINANČNIH INŠTITUCIJAH

Poleg izobraževalnih vsebin, ki smo jih ponudili v strokovnih člankih, smo organizirali tudi predavanja in delavnice za zaposlene, ki so temeljila na temah:

- » zdrave prehrane in telesne hidracije,
- » stresa in psihosocialnih dejavnikov tveganja na delovnem mestu,
- » telesne aktivnosti in vplivu telesne aktivnosti na zdravje, telesni drži in ergonomskih načelih sedečega dela.

Poleg predavanj je vsak sklop vseboval tudi praktične delavnice z aktivno vključitvijo udeležencev predavanj.

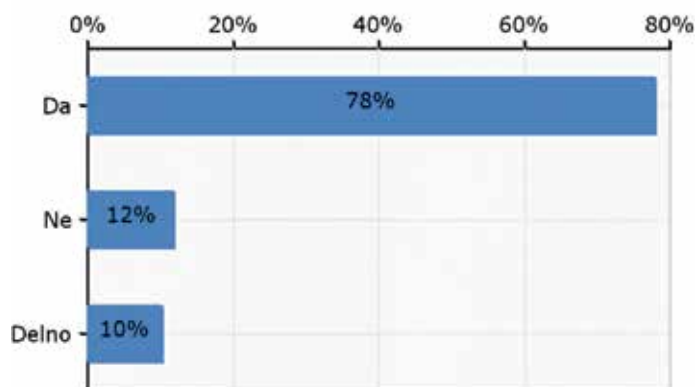
Na vseh izvedenih predavanjih je bilo 242 udeležencev.

### REZULTATI ANALIZE VPRAŠALNIKOV

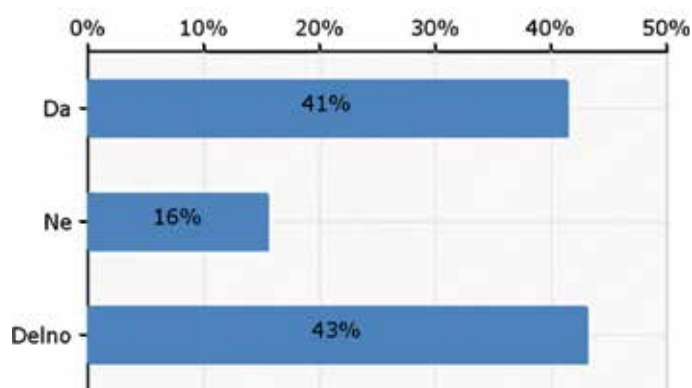
Za zaključek projekta smo za podjetja, ki so sodelovala, izdali dva anketna vprašalnika. Eden od vprašalnikov je bil namenjen izključno udeležencem organizirane vodene vadbe, ki so redno hodili na vadbo ter se udeležili obeh testiranj. Drugi anketni vprašalnik pa je bil namenjen vsem, ki so kakorkoli aktivno sodelovali na projektu promocije zdravja na delovnem mestu (branje člankov, udeležba na vodeni vadbi, udeležba na predavanjih).

#### Vprašalnik, namenjen udeležencem organiziranih vodenih vadb:

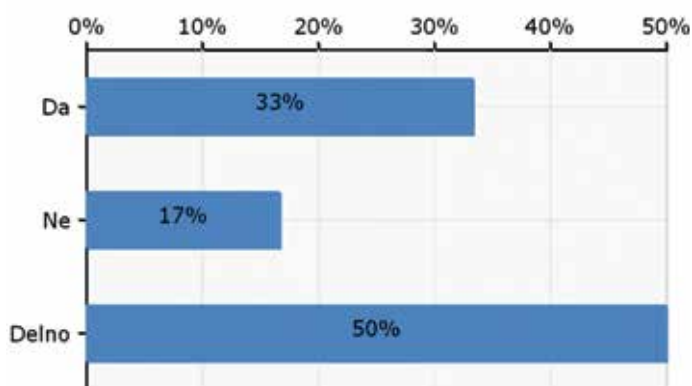
Z anketnim vprašalnikom smo želeli preveriti, ali je imela organizirana vodena vadba pozitiven vpliv na ozaveščenost o pomenu telesne aktivnosti ter na izboljšanje zdravja oziroma počutja posameznika. Dodatno nas je zanimalo, ali bo 10-tedenski program pripomogel k zmanjšanju kostno-mišičnih težav ter težav s telesno držo. Ker so bili udeleženci pred začetkom vadbenih programov v večini premalo telesno aktivni (le 17 % udeležencev lahko označimo za primerno telesno aktivne), nas je zanimalo, ali bo prišlo do sprememb tudi na tem področju. Prav tako so udeleženci navajali lažje premagovanje stresa in stresnih situacij. Glede na rezultate anketnega vprašalnika lahko potrdimo, da je organizirana vodena vadba pozitivno vplivala na vse prej naštetje komponente oziroma nivoje, na katere smo želeli vplivati z organizirano vodeno vadbo ter testiranj.



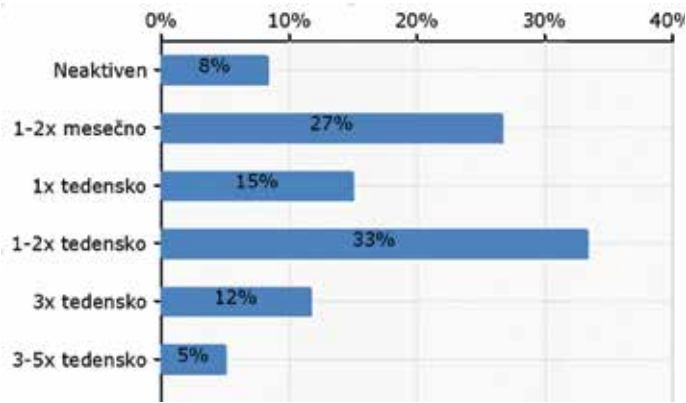
Graf 3: Odstotek udeležencev, ki menijo, da se jim je po zaključku organizirane vodene vadbe v okviru promocije zdravja na delovnem mestu povečala ozaveščenost o pomenu telesne aktivnosti (n = 59).



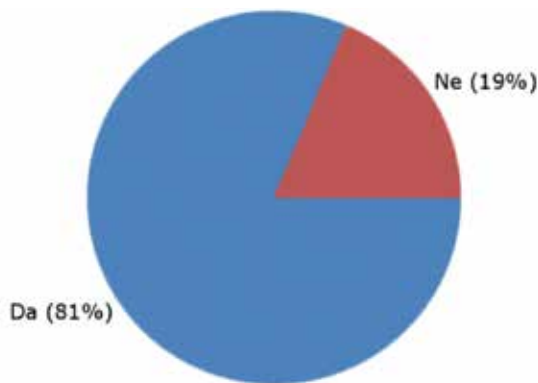
Graf 4: Odstotek udeležencev, ki menijo, da sta se jim po zaključku organizirane vodene vadbe v okviru promocije zdravja na delovnem mestu izboljšala zdravstveno stanje in počutje (n = 58).



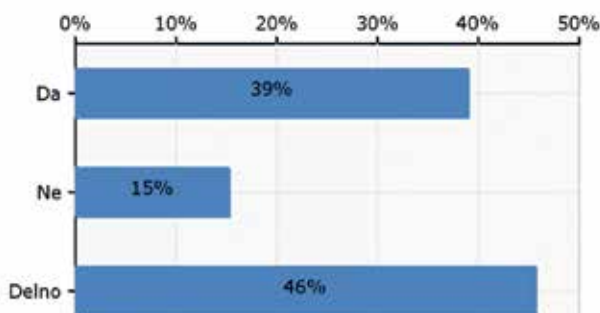
Graf 5: Odstotek udeležencev, ki menijo, da so se po zaključku organizirane vodene vadbe v okviru promocije zdravja na delovnem mestu zmanjšala kostno-mišična obolenja ter težave s telesno držo (n = 60).



Graf 6: Telesna aktivnost udeležencev pred začetkom organizirane vodene vadbe v okviru projekta promocije zdravja na delovnem mestu (n = 60).



Graf 7: Odstotek udeležencev, ki so po zaključku organizirane vodene vadbe v okviru promocije zdravja na delovnem mestu povečali svojo telesno aktivnost (n = 59).



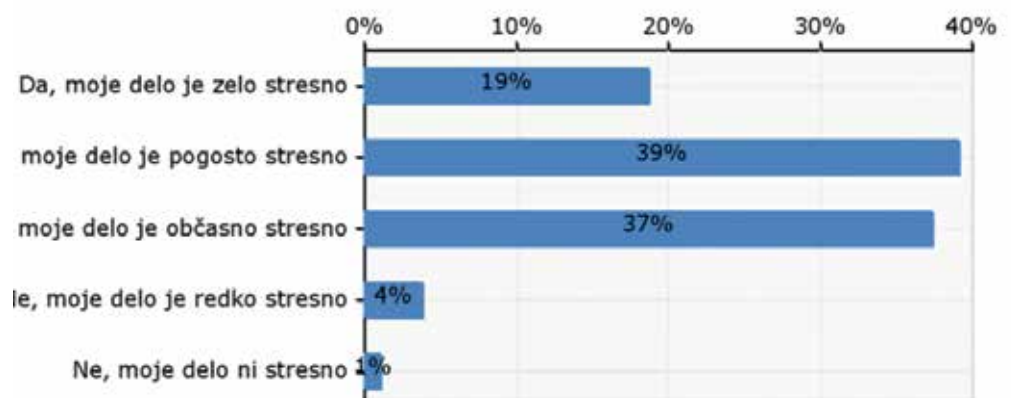
Graf 8: Odstotek udeležencev, ki menijo, da so po zaključku organizirane vodene vadbe v okviru promocije zdravja na delovnem mestu lažje premagovali/obvladovali stresne situacije (n = 59).

Vprašalnik, namenjen vsem aktivno sodelujočim:

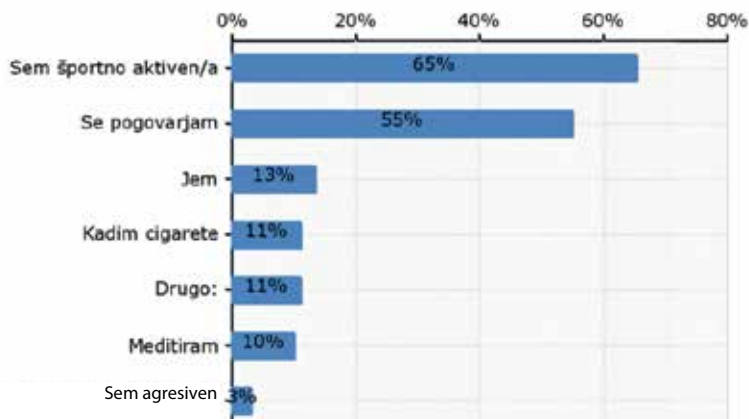
Z vprašalnikom, ki je bil namenjen vsem aktivno sodelujočim iz vključenih podjetij, smo želeli preveriti, s kakšnimi težavami se soočajo kot posledico delovnega mesta v finančnih inštitucijah. Zanimalo nas je, ali je po njihovem mnenju delovno mesto v finančnih inštitucijah stresno, kako se s stresnimi situacijami spopadajo ter ali menijo, da so pri tem uspešni. Nadaljnje nas je zanimalo, ali občutijo negativni vpliv na zdravje kot posledico delovnega mesta ter na kakšen način se izražajo zdravstvene težave. Dodatno so nas v tem okviru zanimali tudi vpliv na kostno-mišična obolenja ter težave s telesno držo in posledično, na katerih telesnih segmentih so prisotne omenjene težave oziroma obolenja. Kot izvajalca projekta nas je zanimalo tudi, ali so bili izvedeni ukrepi učinkoviti ter ali so prinesli pozitivne spremembe za zaposlene. Na koncu smo preverjali tudi, ali so se ukrepi promocije zdravja na delovnem mestu v vključenih podjetjih povečali oziroma izboljšali.

Zaposleni v finančnih inštitucijah se pogosto srečujejo s stresnimi situacijami, ki pa jih glede na odgovore večinoma dobro obvladujejo. Najpogosteje za razbremenitev stresa uporabljajo telesno aktivnost ter pogovor. Prav tako je prisoten negativni vpliv delovnega mesta na zdravstvene težave in počutje. Najbolj se kot negativni vpliv na zdravje in počutje izražajo psihična napetost, zmanjšana pozornost in koncentracija ter težave s telesno pripravljenostjo in gibalnim aparatom. Dodatno so prisotne še nekatere druge težave, ki se pojavljajo kot negativna posledica delovnega mesta, to so povišan krvni tlak in holesterol, debelost, utrujenost in socialna odtujenost. Večina sodelujočih je mnenja, da delovno mesto negativno vpliva na kostno-mišična obolenja ter slabo telesno držo. Pri tem najpogosteje navajajo bolečine v vratu, ledvenem delu hrbta, ramenih ter zapestju ter posledično tudi slabo telesno držo.

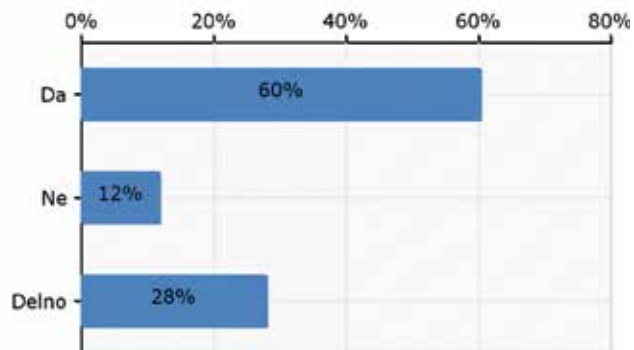
Graf 9: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki menijo, da je delo v finančnih inštitucijah stresno (n = 289).



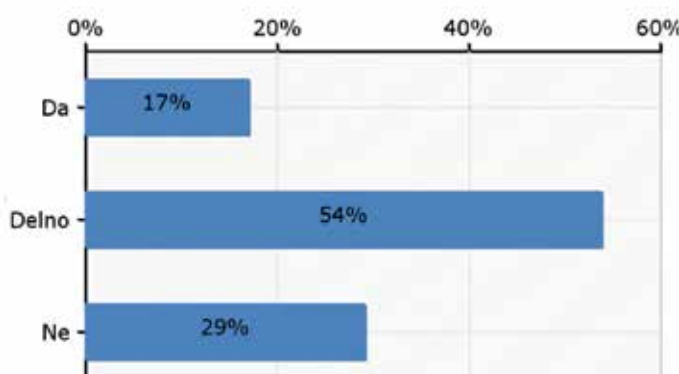




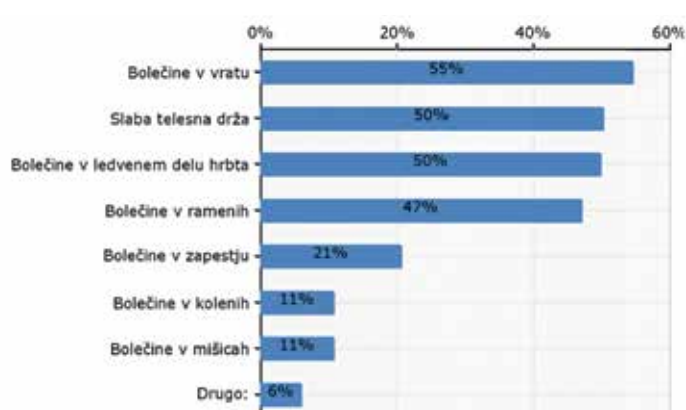
Graf 10: Zaposleni v sodelujočih podjetjih se s stresom spopadajo na različne načine (n = 289).



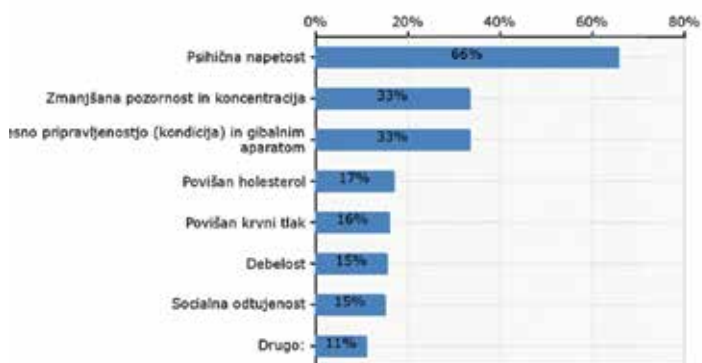
Graf 14: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki menijo, da delovno mesto (sedeče, pisarniško) negativno vpliva na kostno-mišična obolenja ter telesno držo (n = 290).



Graf 11: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki čutijo negativni vpliv oziroma delni negativni vpliv na zdravje in počutje kot posledico delovnega mesta v finančnih inštitucijah (n = 288).

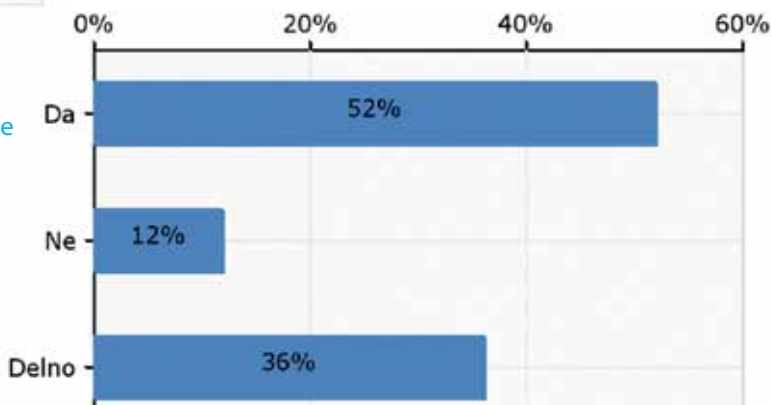


Graf 15: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki občutijo negativni vpliv na kostno-mišična obolenja ter telesno držo na različnih telesnih segmentih (n = 253).



Graf 12: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki občutijo negativni vpliv na zdravje in počutje na različne načine (n = 201).

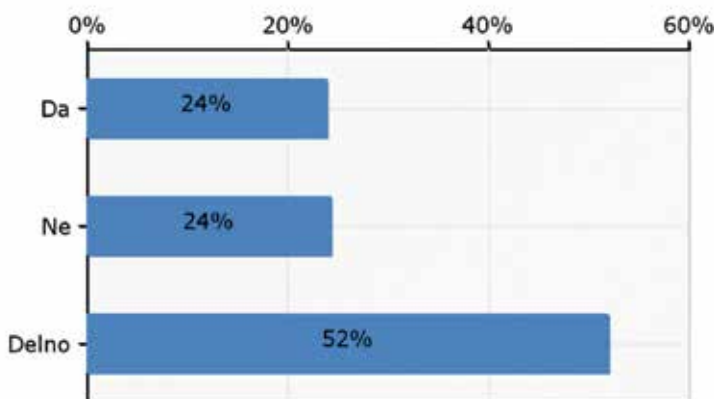
Graf 13: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki menijo, da se jim je povečala ozaveščenost o pomenu zdravja na delovnem mestu ter izven delovnega mesta (n = 277).



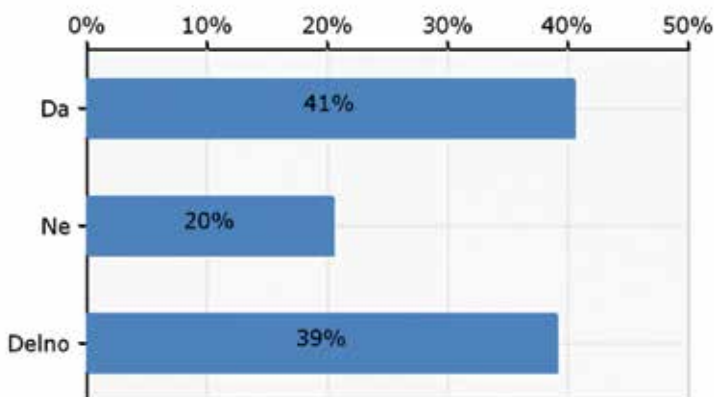
Po mnenju vprašanih se je zaradi izvedenih aktivnih ukrepov s strani ZVD-ja povečala ozaveščenost o pomenu zdravja ter izboljšalo počutje zaposlenih na delovnem mestu ter izven delovnega mesta. Pomembno pa so k temu prispevali prav vsi izvedeni ukrepi. Podjetja so pred vključitvijo v projekt promocije zdravja na delovnem mestu že izvajala določene aktivne ukrepe, ki pa so se po vključitvi v projekt po mnenju večine sodelujočih bistveno izboljšali oziroma povečali.



Graf 16: Odstotek aktivnih ukrepov, ki so jih sodelujoča podjetja izvajala že pred vključitvijo v projekt promocije zdravja na delovnem mestu (n = 265).



Graf 17: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki so mnenja, da se jim je zaradi izvedenih aktivnih ukrepov s strani ZVD-ja izboljšalo počutje ter zmanjšale zdravstvene težave na delovnem mestu ter izven njega (n = 239).



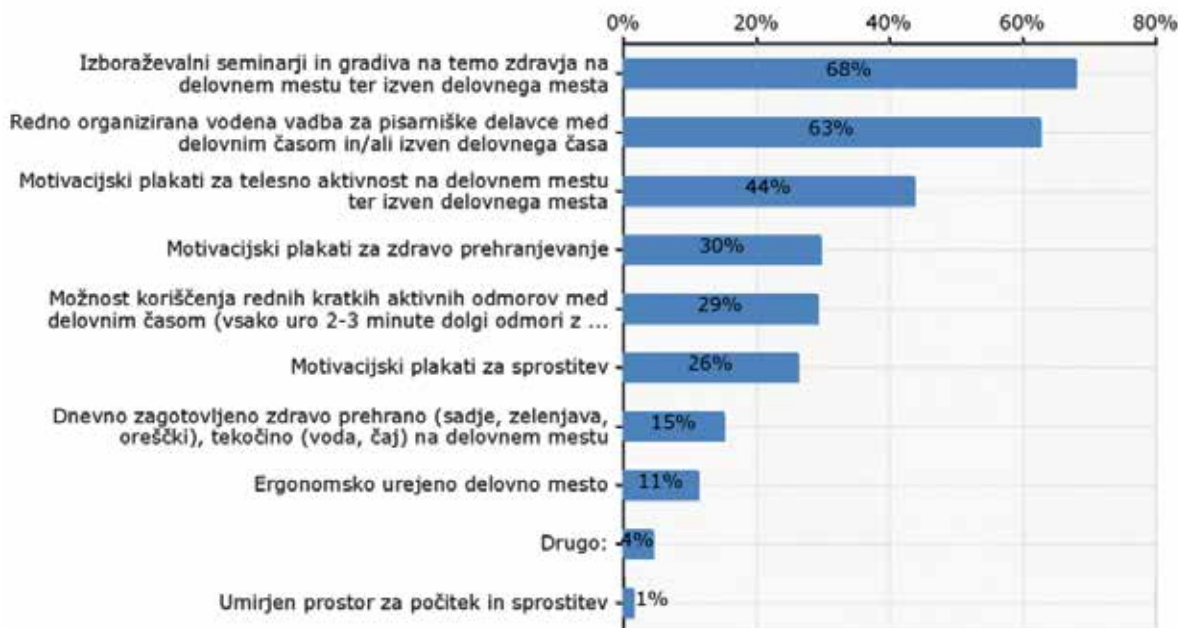
Graf 18: Odstotek zaposlenih v sodelujočih podjetjih, ki menijo, da so se aktivni ukrepi po vključitvi v projekt promocije zdravja na delovnem mestu izboljšali (n = 274).

## ZAKLJUČEK

Projekt promocije zdravja na delovnem mestu v finančnih inštitucijah (UniCredit banka, Sberbank banka ter zavarovalnica Adriatic Slovenica), ki ga je izvedel ZVD v okviru ZZS-ja, lahko označimo kot uspešen. V predvidenem časovnem okviru (1 leto) nam je uspelo razviti model promocije zdravja na delovnem mestu ter znotraj tega kakovostno izvesti vse aktivne ukrepe, ki smo jih načrtovali. Vsi aktivni ukrepi so pomembno ter pozitivno vplivali na zdravje zaposlenih. Istočasno smo identificirali nekatere težave ter dejavnike, s katerimi se zaposleni srečujejo in negativno vplivajo na zdravje zaposlenih v teh inštitucijah. Vsi ukrepi so bili s strani podjetij dobro sprejeti, vendar pa bi si želeli, da bi bil odziv še boljši in bi ukrepi dosegli še večje število zaposlenih v sodelujočih podjetjih.

Skozi delo na projektu in z opravljenimi analizami anketnih vprašalnikov ter funkcionalnega testiranja smo prišli do naslednjih zaključkov:

Delo v finančnih inštitucijah je stresno oziroma je na delu prisotnih veliko stresnih situacij. Zaposleni so mnenja, da v večini primerov stresne situacije dobro obvladujejo. Kontradiktorno pa istočasno navajajo, da najmočnejše občutijo negativni vpliv delovnega mesta na zdravje kot psihično napetost ter zmanjšano pozornost in koncentracijo.



Graf 19: Odstotek aktivnih ukrepov, ki so se po vključitvi v projekt promocije zdravja na delovnem mestu po mnenju zaposlenih v sodelujočih podjetjih izboljšali oziroma povečali (n = 206).



Delo v finančnih inštitucijah je sedeče, pisarniško delo, ki negativno vpliva na razvoj kostno-mišičnih obolenj ter slabe telesne drža. Najpogosteje se bolečine in obolenja pojavljajo v vratu, ledvenem delu hrbta, ramenih ter zapestju.

Organizirana vodena vadba pod strokovnim nadzorom, ki je primerna za pisarniške delavce, pozitivno vpliva na ozaveščenost o pomenu telesne aktivnosti, izboljšanje telesne pripravljenosti, izboljšanje telesne drža ter zmanjševanje kostno-mišičnih obolenj.

Konstantno izobraževanje o problematiki dela v finančnih inštitucijah ter zdravem načinu življenja pomembno vpliva na ozaveščenost zaposlenih o zdravju na delovnem mestu ter izven njega.

Poleg zdravstvenih težav psihološke narave se zaposleni srečujejo tudi s težavami, ki so povezane z gibalnim aparatom in telesno pripravljenostjo, slabo oziroma prekomerno prehranjenostjo ter slabo telesno hidracijo. Vse skupaj pa lahko vpliva na razvoj nekaterih kronično nenalezljivih boleznj.

V finančnih inštitucijah je še veliko prostora za uvajanje aktivnih ukrepov, ki bi pozitivno vplivali na zdravje in kakovost zaposlenih. Vendar pa mora biti za to prisoten obojestranski interes tako delodajalca kot delavcev.

Na podlagi izvedenega projekta promocije zdravja na delovnem mestu v finančnih inštitucijah ter celotne analize projekta lahko za podjetja, ki želijo poskrbeti za dobro promocijo zdravja zaposlenih na delovnem mestu ter posledično zdravja, zadovoljstva ter kakovosti življenja zaposlenih, izdamo naslednja priporočila:

- » Priporočamo, da podjetja za zaposlene organizirajo vodeno vadbo, primerno za pisarniške delavce, ki naj se izvaja že med delovnim časom in tudi izven njega.
- » Podjetja naj pozornost posvetijo ergonomski ureditvi delovnih prostorov ter v skladu z možnostmi uredijo mirne prostore za sprostitev ter ustrezne prostore za prehranjevanje.
- » Priporočljivo je, da imajo zaposleni zagotovljeno zdravo prehrano v obliki svežega sadja, zelenjave, semen in oreščkov ter imajo na razpolago vodo za pitje.
- » Podjetja naj organizirajo izobraževanja oziroma izdajajo izobraževalna gradiva na temo zdravja na delovnem mestu ter izven njega.
- » Podjetja naj identificirajo zaposlene, ki imajo težave s prekomerno telesno težo, s kostno-mišičnimi obolenji ali katerakoli druga rizična zdravstvena stanja, ter jim ponudijo individualne in/ali skupinske delavnice za izboljšanje psihofizičnega zdravja.
- » Podjetja aktivne ukrepe prenesejo na vse svoje enote. [61](#)

