

Vlaganje v zdravje zaposlenih je dolgoročen vložek podjetja

Predstavitev projekta Promocija zdravja v družbi Mercator, d. d.



Podjetja po vsem svetu se soočajo z novimi izzivi. Nagel razvoj na nacionalnih in mednarodnih trgih sili k vse boljšim izdelkom in storitvam v krajšem času in po nižjih cenah. Uspeh vedno bolj določajo fleksibilnost, inovativne sposobnosti, ustvarjalnost, znanje in izkušnje, motivacija in predanost ter tudi sposobnost učenja. Nekatera podjetja so že zdavnaj spoznala, da so za produktivnost in tekmovanje ključnega pomena motivirani, dobro usposobljeni, predvsem pa zdravi delavci.

Zdravje je temelj socialnega in gospodarskega razvoja in je odsev razmer v družbi v posameznem zgodovinskem obdobju. Je odsev preteklih in sedanjih dogajanj, učinkov dednosti in okolja ter človekovega načina življenja. Na zdravje vplivajo biološke, socialne, kulturne, tehnološke, psihološke, demografske, politične

in civilizacijske razmere ter odzivanje zdravstvenega sistema na zdravstvene potrebe ljudi.

Promocija zdravja pa je proces, ki omogoča, da ljudje povečajo nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na njihovo zdravje, in na tej podlagi svoje zdravje izboljšajo. Promocija zdravja izhaja iz biopsihosocialnega koncepta zdravja, ki pravi, da je zdravje vir vsakdanjega življenja, ne pa življenjski cilj. Za doseganje zdravja mora biti vsak posameznik zmožen ugotoviti in uresničiti svoje želje, zadovoljevati potrebe in spreminjati oziroma obvladovati svoje okolje.

Skrb za zdravje zaposlenih je prioriteta Mercatorjeve kadrovske strategije

V Mercatorju spodbujamo zdravo življenje pri zaposlenih, saj se zavedamo da je to pomembno zaradi zagotavljanja večje delovne produktivnosti, pa tudi zaradi zniževanja stroškov bolniških odsotnosti in nadomeščanj odsotnih. Vsak posameznik je dolžan sam skrbeti za svoje zdravje, Mercator pa si prizadeva s številnimi aktivnostmi zaposlenim pri tem pomagati.

Mercator je veliko podjetje, kjer je bolniški absentizem pogojen tudi z dvigom starostne strukture, saj povprečna starost zaposlenih v Mercatorju znaša 42 let. Na število bolniških odsotnosti vpliva tudi dejstvo, da v podjetju prevladujejo ženske, ki se pogosteje

Avtorica:

Nataša Jelovčan, vodja službe za notranje komuniciranje in razvoj zaposlenih
Mercator, d. d.
Šmartinska cesta 102
1000 Ljubljana



Vzorčna trgovina pred prenavo in po prenavi

odločajo za bolniško odsotnost v primeru bolezni otroka. Tudi narava dela v trgovinski dejavnosti botruje nekaj več bolniškim odsotnostim.

Projekt promocija zdravja

Zaposleni kot največji kapital Mercatorja si zaslužijo posebno pozornost. Vlaganje v njihovo dobro psihofizično počutje je za podjetje zagotovo naložba in ne strošek, zato smo se odločili, da pripravimo ciljno usmerjen projekt ohranjanja in izboljšanja zdravja zaposlenih. Ta naj bi posledično prispeval k večjemu zadovoljstvu zaposlenih, vsaj delno spremenjenim življenjskim navadam, večji učinkovitosti na delovnem mestu in zmanjšanim bolezenskim težavam ter bolniškim izostankom.

Med zaposlenimi smo najprej ugotavljali razloge in vzroke za bolniške odsotnosti. Na podlagi ugotovljenih rezultatov smo pripravili predlog projekta promocija zdravja, ki ob že pridobljenem certifikatu družini prijaznega podjetja predstavlja nov pomemben gradnik pri krepitvi korporativne kulture in podobe podjetja.

Izhodišča projekta

- Zaposleni se v okolju, v katerem dela, dobro počuti, rad hodi na delo in se izogiba nepotrebnim bolniški odsotnosti, in obratno. Zaposleni se v delovnem okolju, v katerem dela, ne počuti dobro in mu je težko prihajati na delo. Tak zaposleni bo naredil vse, da bo zaradi najmanjše težave ostal doma.
 - Kadar je delo nezanimivo, monotono in naporno, zaposleni pa ni nikdar pohvaljen za dobro delo, začne od dela bežati – najlažja oblika od dela pa je odsotnost.
 - Ko neko delo dovolj dobro spoznamo in popolnoma obvladamo, postane monotono. Vsako, še tako zanimivo delo postane rutinsko, stereotipno in dolgočasno, če vanj ne vnesemo novih vsebin in izzivov.
 - Znižanje absentizma je dolgotrajen proces, ki se mu je treba neprestano posvečati. Proces namreč vodi v spremembo miselnosti zaposlenih v odnosu do dela in lastnega zdravja ter spremembo miselnosti vodstvenih delavcev do zaposlenih.
- Projekt Promocija zdravja v Mer-

catorju je permanenten projekt, ki poteka od leta 2009, ko ga je potrdila uprava.

Namen projekta

S projektom želimo ozaveščati zaposlene za bolj odgovorno skrb za svoje zdravje, psihofizično kondicijo in varno opravljanje dela, pri tem pa nam z nasveti pomagajo pooblaščen zdravniki Mercatorja. Zaposlenim želimo približati vsebine, ki jim lahko pomagajo pri ohranjanju in izboljševanju zdravja in splošnega dobrega počutja, jim ponuditi konkretne predloge in rešitve ter jih podpreti pri spreminjanju ustaljenih življenjskih vzorcev, ki ne prispevajo h kakovosti življenja, ter pri vsakem posamezniku vzbuditi občutek, da ima priložnost, moč in voljo za dosego pozitivnih sprememb.

Vsebina projekta

Projekt vsebuje številne aktivnosti oziroma ukrepe, za njihovo ustrezno in učinkovito izvajanje pa skrbi projekta skupina, v katero smo povabili strokovnjake z različnih področij dela v Mercatorju, član projektne skupine pa je tudi koor-

dinator pooblaščenih zdravnikov Mercatorja.

Delo projektne skupine smo razdelili na 4 ključna področja, in sicer na:

- splošne naloge,
- varnost in zdravje pri delu,
- ergonomijo,
- zdravje.

1. Splošne naloge

Spremljamo razpise za pridobitev evropskih in državnih sredstev za promocijo zdravja, skrbimo za informiranje in ozaveščanje s področja varnosti in zdravja preko medijev internega komuniciranja (Časomer, intranet, oglasne deske).

2. Varnost in zdravje pri delu

V okviru te naloge kvartalno spremljamo poškodbe pri delu in zdravstveni absentizem, pripravljamo načrt za zmanjševanje poškodb pri delu, pripravljamo izobraževanja z videoposnetki, ki bodo zaposlene spodbujali k varnemu delu, in dvakrat na leto izvajamo razgovore s pogosto odsotnimi sodelavci.

3. Ergonomija

Delo na področju ergonomije je razdeljeno v 5 delovnih skupin:

- za pripravo oziroma aktualizacijo izjave o varnosti z oceno tveganja,
- za zagotavljanje ustrezne ergonomije prostora – prodajno mesto,
- za zagotavljanje varnih delovnih pripomočkov,
- za zagotavljanje ustrezne varovalne opreme za zaposlene,



- za zagotavljanje ustreznih delovnih položajev, drže in fiziološko oblikovanje delovnih gibov.

Vsaka delovna skupina ima akcijski načrt, ki ga je potrdilo tudi vodstvo.

Ključne aktivnosti: priprava informacijske podpore za izjavo o varnosti z oceno tveganja, sodelovanje pri prenovi vzorčne – ergonomske trgovine, priprava predloga za zamenjavo delovnih pripomočkov, priprava pravilnika za uporabo varovalne opreme, organizacija Šole zdravih gibalnih vzorcev ...

4. Zdravje

a. Zdravje in prehrana

Pripravili smo smernice za zdravo prehranjevanje delavcev v Mercatorju, izobraževali sodelavce, ki delajo v gostinstvu, se priključili nacionalnemu akcijskemu načrtu za zmanjševanje uživanja soli v prehrani, spodbujamo pitje vode, uvedli bomo sadni dan in nadaljevali z Mercatorjevo Šolo zdravega kuhanja.

b. Zdravje in gibanje

Nadaljujemo s širitvijo ponudbe Športno-kulturnega društva Mercator in Planinskega društva Mercator, motiviramo zaposlene k aktivnemu preživljanju prostega časa, pripravljamo akcijo 5 minut za zdravje na delovnem mestu, spodbujamo k hoji in rekreaciji na

svežem zraku, uvedli smo tradicionalni družinski pohod (enkrat letno), sodelujemo z Intersportom (tekaški tečajji).

c. Zdravje in psihološki dejavniki
Ozaveščamo o stresu in tehnikah upravljanja s stresom, izvajamo izobraževanja za vodje o duševnih in vedenjskih motnjah (stresne motnje, depresije, bipolarni motnje) in dejavnikih tveganja v delovnem okolju za našete motnje, informiramo zaposlene glede možnosti strokovne pomoči ob tragičnih dogodkih, boleznih, stiskah, uvedli bomo prostore za počitek in sprostitvev na delovnem mestu.

č. Zdravje in zdravstvene akcije

Ozaveščamo zaposlene o pravilni rabi zdravil, sodelujemo s klubom Uživajmo zdravo, Društvom za zdravje srca in ožilja, programom Svit in drugimi društvi, ki organizirajo preventivne akcije in dogodke, izvajamo akcije: 1 dan brez cigarete, 40 dni brez alkohola, informiramo o svetovnih dnevih zdravja in z njimi povezanimi dogodki, izvajamo cepljenje proti sezonski gripi. Izdali smo knjižico Farmacevt svetuje, izvajamo meritve gleženjskega indeksa. Posebno pozornost pa namenimo zagotavljanju ustreznih delovnih razmer sodelavcev z zmanjšano delovno zmožnostjo, delavcem s statusom invalida.



Glede na potrebe jih prezaposlujemo v invalidsko podjetje Mercator IP, d. o. o.

Sklepne misli

Največ koristi od promocije zdravja pri delu imajo brez dvoma zaposleni. Zaradi bolj zdravega vedenja in upadanja težav z zdravjem se njihova duševna in telesna blagi-



nja večja, odnos do dela pa izboljšuje, kar dolgoročno vpliva tudi na poslovno uspešnost podjetja. Promocija zdravja je prispevek podjetja k skrbi za svoje zaposlene in družbeno odgovornemu ravnanju. Poleg tega pa skrb za zdravje zaposlenih povečuje pomen in ugled kadrovske funkcije in obnem podjetja v celoti.

Glede na doseganje izkušnje menimo, da bo v prihodnosti aktivna skrb za zaposlene postala ena od temeljnih konkurenčnih prednosti, saj obstaja tesna povezava med zdravstvenim stanjem delavca in njegovo produktivnostjo.

Literatura in viri

Bilban, M. (2007). Promocija zdravja na delovnem mestu za zmanjševanje zdravstvenega absenzizma. Interno gradivo projekta Promocija zdravja v Mercatorju, d. d. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Onkologija> <http://www2.izd.si/>

OPTIČNO SEVANJE

in Uredba o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti umetnim optičnim sevanjem (Uradni list RS, št.: 34/2010)

Ponujamo vam paket storitev za obvladovanje optičnega sevanja:

- ocena nevarnosti za posamezna delovna mesta, kjer so prisotni viri umetnih optičnih sevanj,
- izvedba meritev optičnega sevanja na delovnih mestih, kjer je to smiselno in potrebno,
- označevanja naprav z opozorilnimi znaki za nevarnost optičnega sevanja (SIST EN 12198),
- izdelava oz. revizija ocene tveganja na delovnem mestu z opredeljenim tveganjem zaradi prisotnosti umetnih optičnih sevanj,
- izvedba strokovnega usposabljanja za delavce, ki delajo na delovnih mestih v prisotnosti umetnih virov optičnega sevanja,
- preventivni in periodični zdravstveni pregledi za delavce, ki delajo v okolju s povečanim tveganjem.

Kontaktne osebe:

Tom Zickero T: 01 585 51 63 M: 041 674 007
Andraž Tancek T: 01 585 51 96 M: 051 671 809

E: tom.zickero@zvd.si
E: andraz.tancek@zvd.si

ZVD

ZVD Zavod za varstvo pri delu d.d.

Chengdujska cesta 25
1260 Ljubljana - Polje
T: 01 585 51 00
F: 01 585 51 01
W: www.zvd.si
E: info@zvd.si



Z NAMI JE VARNEJE