

# 10 svarbiausių patarimų, kaip stiprinti sveikatą darbe

## Įvertinkite, kaip jų laikomasi Jūsų darbovietėje

Sveikatos stiprinimas darbe – tai suderintos darbdavių, darbuotojų ir apskritai visuomenės pastangos gerinti dirbančiųjų sveikatą ir gerovę. Sveikatos stiprinimas darbe apima įvairias veiklas, pavyzdžiui: sveikos darbo aplinkos kūrimą, sveikatai palankių įstaigos struktūrinių pokyčių plėtrą, darbo vietos optimizavimą, streso valdymą ar rūpinimąsi darbuotojų fizine ir psichikos sveikata, darbuotojų sveikos gyvensenos įgūdžių formavimą (fizinį aktyvumą, skatinimą sveikai maitintis, rūkalų, alkoholio, narkotikų vartojimo prevenciją ir pan.). Skiriant daug dėmesio darbuotojų sveikatai stiprinti darbe, gerėja ne tik jų sveikata, bet ir darbingumas, pasitenkinimas darbu, didėja motyvacija dirbti.

### Sėkmingą darbuotojų sveikatos stiprinimą lemia šie veiksniai:

- **Atsižvelgiama į poreikius:** įvertinami darbuotojų ir darbdavių sveikatos stiprinimo poreikiai, galimybės juos tenkinti.
- **Užtikrinamas aktyvus visų darbuotojų dalyvavimas sveikatos stiprinimo veiklose:** į sveikatai stiprinti skirtas veiklas ir jų inicijavimą įtraukiama visa įmonės bendruomenė, ypač profesinės sveikatos specialistai.
- **Kompleksinis požiūris:** sveikatos stiprinimo darbe veiklos siejamos tiek su darbo sąlygų gerinimu, palankaus mikroklimato kūrimu, tiek su kiekvieno darbuotojo individualiais sveikatos poreikiais.
- **Integracija:** darbuotojų sveikatos stiprinimas įtraukiamas į kasdienę veiklą visais įmonės lygmenimis.



Toliau pateikiama 10 svarbiausių patarimų, kaip stiprinti darbuotojų sveikatą. Ar Jūsų darbovietėje jų laikomasi, nesunkiai sužinosite pažymėję, Jūsų manymu, tinkamus teiginius.

TAIP ☒

### 1. Darbuotojų sveikata stiprinama atsižvelgiant į visų poreikius

- ☐ Reguliariai vykdomos apklausos, susijusios su darbuotojų sveikata ir gerove, darbingumu, darbo aplinka (psichosocialine, ergonomine ir kt.).
- ☐ Darbdavys su darbuotojais aptaria jų darbo veiklą ir karjeros galimybes.
- ☐ Atsižvelgiama į profesinės rizikos veiksnių duomenis ir darbuotojų sveikatos būklės rodiklius (dirbančiųjų sergamumo, laikinojo nedarbingumo, profilaktinių sveikatos tikrinimų duomenis).
- ☐ Atsižvelgiama į individualius darbuotojų poreikius (specialių poreikių turintys dirbantieji, besilaukiančios ar mažus vaikus auginančios moterys, vyresnio amžiaus darbuotojai ir t. t.).

### 2. Darbdavys remia sveikatos stiprinimo veiklas

- ☐ Skiriami ištekliai (finansai, patalpos ir kt.) darbuotojų sveikatos stiprinimo veikloms organizuoti.
- ☐ Skatinamos darbuotojų iniciatyvos ir atsižvelgiama į jų nuomonę.

### 3. Visai įmonės bendruomenei užtikrinama galimybė inicijuoti sveikatos stiprinimo veiklas ir dalyvauti jose

#### Sveikatos stiprinimo darbe veiklas inicijuoja ir jose dalyvauja:

- ☐ darbdavys;
- ☐ darbuotojai;
- ☐ profesinės sveikatos ir darbų saugos specialistai.

#### Skatinamas darbuotojų dalyvavimas sveikatos stiprinimo veiklose

- ☐ Darbuotojai informuojami apie sveikatos stiprinimo darbe svarbą ir vykdomas veiklas.
- ☐ Darbuotojai gali inicijuoti sveikatos stiprinimo veiklas.
- ☐ Darbuotojai motyvuojami dalyvauti sveikatos stiprinimo veiklose taikant skatinimo priemones (viešą padėką, dovanas, lengvatas sveikatos priežiūros paslaugoms ir t. t.).

#### Aš pati / pats rodau gerą pavyzdį

- ☐ Ateinu į darbą pėsčiomis arba atvažiuoju dviračiu.
- ☐ Užuoat naudodamasi(s) liftu lipu laiptais.
- ☐ Valgau sveikus priešpiečius ar užkandžius kartu su kolegomis.
- ☐ Darau poilsio pertraukėles.



#### 4. Sveikatos stiprinimo veiklos tinkamai planuojamos

- ☐ Sveikatos stiprinimo veiklos numatomos atsižvelgiant į visų poreikius; parengiamas sveikatos stiprinimo planas.
- ☐ Į planavimą įtraukiama visa įmonės bendruomenė.
- ☐ Visi įmonės bendruomenės nariai supažindinami su parengtu sveikatos stiprinimo planu.
- ☐ Stebima ir vertinama, kaip vykdomos numatytos sveikatos stiprinimo priemonės, atsižvelgiama į šio vertinimo rezultatus.

#### 5. Į sveikatos stiprinimo planus įtraukiamos įvairios veiklos

- ☐ Atliekama mankšta, buriamos fizinio aktyvumo grupės.
- ☐ Įgyvendinamos svorio kontrolės, sveikatos mitybos programos.
- ☐ Įgyvendinamos programos, skirtos konfliktams valdyti, streso įveikai, socialiniams įgūdžiams ugdyti, su darbu susijusiems sprendimams priimti (darbo kontrolei) ir pan.
- ☐ Priklausomybę sukeliančių medžiagų (alkoholio, tabako, narkotikų) vartojimo prevencijai skirtos veiklos.
- ☐ Darbuotojai ir jų šeimos nariai įtraukiami į aktyvias laisvalaikio veiklas.
- ☐ Veikla, skirta su darbu susijusio sergamumo prevencijai (profesinės rizikos vertinimas, gydytojų konsultacijos per profilaktinius darbuotojų sveikatos tikrinimus).

#### 6. Kuriama sveikatą stiprinanti darbo aplinka. Mūsų darbovietėje įrengta:

- ☐ Dviračiams laikyti skirta vieta.
- ☐ Sveiko maisto valgykla, maisto produktų parduotuvė.
- ☐ Patalpa mankštintis ir sportuoti.
- ☐ Dušai.
- ☐ Poilsio kambarys ir / ar virtuvėlė.

#### 7. Vykdoma informacijos apie sveikatą ir sveiką gyvenseną sklaida

- ☐ Dalijami lankstinukai, skrajutės, plakatai ir pan.
- ☐ Organizuojamos paskaitos, seminarai.
- ☐ Teikiamos individualios gydytojų, dietologų, ergonomikos specialistų, psichologų ir kt. konsultacijos.

#### 8. Atsakingas požiūris į sveikatos stiprinimą darbe

- ☐ Laikomasi darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų.
- ☐ Remiamasi kompetentingų institucijų parengtomis rekomendacijomis.
- ☐ Bendradarbiaujama su kitomis institucijomis ir organizacijomis, dirbančiomis visuomenės sveikatos stiprinimo srityje.

#### 9. Pasitelkiame kompetentingus sveikatos specialistus. Dėl sveikatos stiprinimo paslaugų ir / ar konsultacijų kreipiamės į:

- ☐ Įmonės profesinės sveikatos ir saugos specialistus.
- ☐ Pripažintas valstybines ir privačias įstaigas.
- ☐ Pripažintas nevyriausybinės organizacijas.

#### 10. Sveikatos stiprinimas darbe yra mūsų kasdienės veiklos dalis

- ☐ Darbuotojų sveikatos stiprinimo veiklos vykdomos nuolatos, periodiškai atliekamas jų vertinimas.
- ☐ Išteklių, reikalingi sveikatai darbe stiprinti, numatomi ir paskiriami kiekvienais metais.

**Kuo daugiau teiginių pažymėjote, tuo labiau Jūsų darbe yra stiprinama darbuotojų sveikata ir darbingumas. Jei pažymėjote visus teiginius, vadinasi, Jūsų darbovietė yra ideali vieta stiprinti sveikatą.**

### Sveikatos stiprinimas darbe – visų atsakomybė!

Rekomendacijos parengtos įgyvendinant projektą *Sveikatos ugdymas darbo vietose: esama situacija ir poreikiai*, kurį finansavo Nordplus Adult programa.

**Finnish Institute of Occupational Health:** Anne Salmi, Jaana Lerssi-Uskelin and Leila Hopsu.

Tel. nr. +358 30 474 1. El-pašto adresai yra sudaryti tokiu principu: vardas.pavardė@ttl.fi

Daugiau informacijos ir patarimų pateikiama tinklapyje [www.ttl.fi/en/health/workplace\\_health\\_promotion](http://www.ttl.fi/en/health/workplace_health_promotion)

**Rīga Stradiņš University Institute for Occupational Safety and Environmental Health** [www.rsu.lv/ddvvi](http://www.rsu.lv/ddvvi)

**Higienos institutas, Profesinės sveikatos centras** [www.hi.lt](http://www.hi.lt), [www.dmc.lt](http://www.dmc.lt)

**VšĮ „Pozityvios sveikatos komanda“**, [www.sveikatoskomanda.lt](http://www.sveikatoskomanda.lt)

Daugiau informacijos ir gairių, kaip stiprinti sveikatą darbe, rasite internete šiais adresais:

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra [https://osha.europa.eu/lt?set\\_language=lt](https://osha.europa.eu/lt?set_language=lt)

Europos sveikatos stiprinimo darbo vietose tinklas (informacija pateikiama anglų kalba) <http://www.enwhp.org/>



Projektas remiamas: