



Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana



Zdravlje na
radnom mjestu

„ZDRAVLJE NA RADNOM MJESTU“

Promicanje zdravih stilova života na radnom mjestu.

Uvod:

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije zdravo radno mjesto je mjesto na kojem svi zajedno rade na postizanju dogovorene vizije za zdravlje i dobrobit zaposlenika i zajednice. Ono omogućuje zaposlenicima tjelesne, psihološke, socijalne i organizacijske uvjete koji štite i promiču zdravlje i sigurnost. Omogućuje zaposlenicima da povećaju kontrolu nad vlastitim zdravljem i poboljšaju ga te postanu energičniji, pozitivniji i zadovoljniji. Većina radno aktivnog stanovništva provodi većinu svog vremena na radnom mjestu. Modernizacijom i informatizacijom došlo je do značajnih promjena na radnim mjestima, ona sve više postaju sjedilačka i uključuju dugotrajan rad pred računalnim ekranima. Iako se uvjeti rada razlikuju od sektora do sektora, sjedilački način života, stres na radnom mjestu i nezdrave navike prisutne su u svim sektorima i utječu na zdravlje svih zaposlenika. Nadalje porast kroničnih bolesti, poput kardiovaskularnih, muskuloskeletnih i zloćudnih bolesti, zajedno sa starenjem stanovništva, ukazuje na to da promicanje zdravlja na radnom mjestu nikad nije bilo važnije. U Europskoj Uniji provedeno je nekoliko važnih istraživanja koja se bave zdravljem na radnom mjestu, s naglaskom na promicanje zdravih radnih uvjeta i smanjenje zdravstvenih rizika za zaposlenike. "European Working Conditions Survey (EWCS)": Eurofound redovito provodi istraživanja o radnim uvjetima u EU, uključujući aspekte povezane sa zdravljem. Ovo istraživanje istražuje tjelesne, psihosocijalne i organizacijske aspekte radnog mjesta koji utječu na zdravlje zaposlenika. Rezultati pokazuju da su stres, dugotrajno sjedenje i loša ergonomija radnog mjesta česti problemi, a posebna pažnja se posvećuje mišićno-koštanim poremećajima i mentalnom zdravlju. Europska

agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA) provodi "Healthy Workplaces Campaign". Kampanja promovira sigurnost i zdravlje na radnom mjestu u cijeloj Europi. Svake dvije godine, fokusira se na specifične aspekte zdravlja na radnom mjestu, poput stresa, mišićno-koštanih poremećaja ili rizika povezanih sa starenjem radne snage. Europska strategija za sigurnost i zdravlje na radu (2021.-2027.) koju razvija EU komisija

Bavi se izazovima u području sigurnosti i zdravlja na radnom mjestu, osobito zbog demografskih promjena, digitalizacije i novih načina rada.

Istraživanje "Safety and Health at Work (ESENER)" od strane EU-OSHA ispituje kako se rizicima vezanim uz zdravlje i sigurnost na radnom mjestu upravljaju u europskim tvrtkama. Istraživanje pokriva teme kao što su stres, nasilje, napadi, i zdravlje povezana s psihosocijalnim uvjetima. "Work-related stress, depression and anxiety statistics in Europe" je istraživanje koje provodi Eurostat i druge europske organizacije, a bavi se porastom slučajeva stresa, depresije i anksioznosti povezanih s radom. Prema posljednjim podacima, više od 25% radnika prijavljuje stres vezan uz radno mjesto, a mentalno zdravlje postaje sve važnija tema u istraživanjima o radnim uvjetima.

U Republici Hrvatskoj se provode istraživanja i inicijative vezane uz zdravlje na radnom mjestu, iako ona nisu toliko opsežna kao na razini Europske unije. Međutim, kroz različite institucije, projekte i zakonske okvire, postoji rastući interes za promicanje zdravlja i sigurnosti na radu. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) provodi Projekt "Zdravo radno mjesto" koji se bavi zdravljem zaposlenika na radnom mjestu. Fokus je na prevenciji kroničnih bolesti, smanjenju stresa i promociju zdravih životnih navika unutar radne populacije. Također surađuju s poslodavcima na uvođenju mjera za poboljšanje zdravlja na radnom mjestu, poput ergonomske prilagodbe i inicijativa za tjelesnu aktivnost.

„ Zdravlje na radnom mjestu“ NZJIZ

Cilj projekta je promicanje zdravih radnih uvjeta i poboljšanje zdravlja zaposlenika kroz implementaciju sveobuhvatnih programa zdravlja na radnom mjestu, s naglaskom na tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje zaposlenika.

Namjera je istražiti koliko je važno zdravlje i njegovo očuvanje na radnom mjestu. Projekt bi trajao određeno vrijeme nakon čega bi se obradili podaci koji bi bili analizirani prije samog početka projekta, nakon 3 i 6 mjeseci. Bilo korisno da se projekt provodi u JLR, osnivaču

NZZJIŽ te da se time ukaže na važnost u dostizanju slijedećih ciljeva za poboljšanje životnih navika na radnom mjestu.

Blagodati promicanja zdravlja na radnom mjestu na individualnoj razini izravno utječu na zdravlje, zadovoljstvo i ukupnu dobrobit zaposlenika:

1. Poboljšanje tjelesnog zdravlja

- *Smanjenje rizika od kroničnih bolesti:* Programi promicanja zdravlja na radnom mjestu, poput edukacije o zdravoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i ergonomiji, smanjuju rizik od kroničnih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, pretilosti i mišićno-koštanih poremećaja.
- *Bolja tjelesna kondicija:* Uključivanjem tjelesne aktivnosti u radnu rutinu (npr. pauze za istezanje, promicanje hodanja, korištenje stajaćih radnih stanica), zaposlenici mogu poboljšati tjelesnu kondiciju i smanjiti negativne posljedice sjedilačkog načina života.

2. Povećanje mentalnog zdravlja

- *Smanjenje stresa:* Programi koji potiču ravnotežu između poslovnog i privatnog života, podršku mentalnom zdravlju i tehnike upravljanja stresom (npr. mindfulness, meditacija, savjetovanje) smanjuju razinu stresa i sprječavaju izgaranje.
- *Poboljšanje emocionalne otpornosti*

Zaposlenici postaju otporniji na svakodnevne izazove kada im se pruži podrška u obliku savjetovanja, radnih grupnih aktivnosti ili mentalnog treninga, što dovodi do veće emocionalne stabilnosti.

3. Veće zadovoljstvo poslom i osobno ispunjenje

- *Povećanje motivacije i produktivnosti:* Zaposlenici koji osjećaju da im poslodavci pridaju pažnju kroz programe zdravlja i dobrobiti na radnom mjestu postaju motiviraniji i zadovoljniji svojim radnim okruženjem, što rezultira većom produktivnošću.
- *Veće zadovoljstvo radnim uvjetima:* Uvođenje zdravih radnih uvjeta, kao što su poboljšani prostorni uvjeti, ergonomija, prilagođeni radni rasporedi i ravnoteža između posla i privatnog života, povećava zadovoljstvo zaposlenika poslom.

4. Smanjenje izostanaka i bolovanja

- **Manje bolovanja:** Povećanje svijesti o zdravlju i preventivnim mjerama dovodi do smanjenja broja dana bolovanja zbog bolesti ili ozljeda. Zaposlenici su zdraviji, a organizacije bilježe manje izostanaka s posla.
- **Brži oporavak od bolesti:** Zaposlenici koji su uključeni u programe koji potiču zdrav način života, kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i podrška mentalnom zdravlju, često se brže oporavljaju od bolesti ili ozljeda.

5. Razvijanje zdravih navika

- **Promicanje zdravog stila života:** Edukacija o zdravlju na radnom mjestu često potiče zaposlenike da usvoje i održe zdrave životne navike, uključujući zdravu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost i prevenciju bolesti. Te navike često postaju dugoročne, poboljšavajući ukupnu kvalitetu života zaposlenika.
- **Povećanje osobne svijesti o zdravlju:** Zaposlenici postaju svjesniji važnosti očuvanja vlastitog zdravlja i preuzimaju aktivniju ulogu u upravljanju vlastitim zdravstvenim stanjem.

6. Bolja ravnoteža između poslovnog i privatnog života

- **Smanjenje konflikta između posla i privatnog života:** Programi koji potiču fleksibilne radne uvjete, kao što su rad na daljinu ili fleksibilno radno vrijeme, pomažu zaposlenicima da lakše usklade poslovne obveze i privatni život, što rezultira manjim stresom i većim zadovoljstvom u obje sfere.

7. Veće osobno zadovoljstvo i sreća

- **Povećanje osobnog zadovoljstva:** Zdravlje i osjećaj dobrobiti na radnom mjestu pozitivno utječu na opći osjećaj zadovoljstva životom. Zaposlenici koji osjećaju podršku i brigu o svom zdravlju na radnom mjestu često su sretniji i ispunjeniji.
- **Poboljšanje samopouzdanja:** Aktivno sudjelovanje u programima zdravlja često doprinosi povećanju samopouzdanja i osobne motivacije, jer zaposlenici vide pozitivne promjene u svom fizičkom i mentalnom zdravlju.

8. Manje nezgoda na radnom mjestu

- Smanjenje rizika od ozljeda: Primjenom ergonomskih mjera i educiranjem zaposlenika o sigurnosnim procedurama smanjuje se rizik od nesreća i ozljeda na radnom mjestu, čime se povećava sigurnost i smanjuje broj radnih nesreća.

Blagodati promicanja zdravlja na radnom mjestu na razini **šireg** okruženja odnose se na kontekst koji uključuje organizacijsku klimu, društvenu zajednicu, ali i širu ekonomsku i socijalnu perspektivu.

1. Poboljšanje organizacijske klime

- Pozitivna radna atmosfera: Programi usmjereni na zdravlje zaposlenika doprinose stvaranju pozitivne organizacijske kulture i jačanju osjećaja zajedništva među zaposlenicima. Zdravlje i blagostanje zaposlenika često su povezani s međusobnim poštovanjem i podrškom, što stvara harmoničniju i kohezivniju radnu sredinu.
- Smanjenje konflikata i stresa na radnom mjestu: Zdrava radna okolina smanjuje stres, što može dovesti do manjeg broja sukoba između zaposlenika, poboljšavajući timski rad i komunikaciju.

2. Veći ugled i konkurentnost organizacije

- Bolji imidž i privlačnost poslodavca: Tvrtke koje promiču zdravlje zaposlenika postaju atraktivnije kao poslodavci, što može pomoći u zadržavanju i privlačenju visokokvalificiranih stručnjaka. To povećava konkurentnost organizacije na tržištu rada i poboljšava njen ugled u poslovnom svijetu.
- Povećana korporativna društvena odgovornost (CSR): Implementacija programa zdravlja na radnom mjestu pokazuje brigu za zaposlenike i širu zajednicu, što pridonosi društveno odgovornom poslovanju.

3. Smanjenje troškova za zdravstveni sustav i zajednicu

- Manje bolovanja i niži troškovi zdravstvene skrbi: Zaposlenici koji rade u zdravom okruženju imaju manju učestalost bolesti i ozljeda, što smanjuje opterećenje zdravstvenog sustava i troškove povezane s bolovanjima. Koristi za zdravstveni sustav i društvo u cjelini su velike jer se smanjuju troškovi liječenja kroničnih bolesti i drugih zdravstvenih problema.

- **Prevenција bolesti i ozljeda:** Kroz edukaciju i poticanje preventivnih mjera na radnom mjestu, smanjuje se rizik od razvoja kroničnih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti ili mišićno-koštanih poremećaja, što dugoročno smanjuje pritisak na zdravstvene i socijalne usluge.

4. Utjecaj na obitelji i lokalnu zajednicu

- **Poboljšanje kvalitete života zaposlenika i njihovih obitelji:** Zaposlenici koji su zdraviji i zadovoljniji svojim poslom prenose te pozitivne aspekte u svoje osobne živote, što može imati pozitivan utjecaj na njihove obitelji. Zadovoljni i zdraviji zaposlenici često imaju više energije i vremena za obitelj i društvene aktivnosti.
- **Jačanje zajednice:** promičući zdravlje zaposlenika često se podržava i širu zajednicu kroz društveno odgovorne inicijative, kao što su sudjelovanje u lokalnim zdravstvenim kampanjama, donacije i poticanje zaposlenika da volontiraju ili sudjeluju u društveno korisnim aktivnostima.

5. Ekološke blagodati

- **Zelene inicijative:** Programi promicanja zdravlja na radnom mjestu često uključuju i ekološki osviještene aktivnosti, poput poticanja korištenja bicikala ili javnog prijevoza umjesto automobila, implementacije politika za smanjenje otpada na radnom mjestu ili održavanja održivih energetske prakse što implicira pozitivan utjecaj na šire okruženje, pridonoseći očuvanju prirodnih resursa i smanjenju ekološkog otiska tvrtke. Važnost održivosti i održivog razvoja su temelj za zdravije življenje te razvijanje svjesnosti o iskoristivosti prirodnih resursa poput vode, sunčeve energije ili vjetra. Osvještavanje važnosti kvalitete voda, zraka kao i očuvanja okoliša su od izuzetne važnosti u cjeloživotnom i transformacijskom učenju kako mladih tako i odraslih.

6. Širenje kulture zdravlja na druge organizacije

- **Primjer dobre prakse:** Organizacije koje uspješno provode programe zdravlja na radnom mjestu mogu postati uzor drugim tvrtkama i institucijama. To može stvoriti lančanu reakciju gdje sve više organizacija implementira slične inicijative, čime se cjelokupna poslovna zajednica postepeno transformira u zdraviju i održiviju.

7. Povećana produktivnost na razini ekonomije

- **Gospodarski rast:** Zdraviji zaposlenici izravno pridonose većoj produktivnosti, što pozitivno utječe na organizaciju, ali i na širu ekonomiju. Kada su zaposlenici manje bolesni i efikasniji, to povećava konkurentnost i ekonomski razvoj na regionalnoj i nacionalnoj razini.
- **Manji izostanci s posla:** Smanjenje izostanaka zbog bolesti ili ozljeda pridonosi stabilnosti poslovanja i kontinuitetu proizvodnje ili pružanja usluga, što smanjuje troškove za tvrtke i omogućuje im učinkovitije poslovanje.

8. Smanjenje socijalnih nejednakosti, ravnopravnost spolova

- **Jednak pristup zdravlju:** Promicanje zdravlja na radnom mjestu može pomoći smanjiti socijalne nejednakosti jer omogućuje svim zaposlenicima, bez obzira na njihov spol, rod, nacionalnu pripadnost, položaj ili socio-ekonomski status, pristup programima zdravlja, savjetovanju i edukaciji. Potencira se i doprinosi poboljšanju zdravstvenih ishoda za sve članove društva.

9. Bolji odnosi s dionicima

- **Poboljšanje odnosa s poslovnim partnerima i kupcima:** Tvrtke koje promiču zdravlje zaposlenika često grade bolje odnose s vanjskim dionicima, jer se percipiraju kao odgovorni i etični poslovni subjekti.

Plan projekta ZDRAVLJE NA RADNOM MJESTU NZJZIŽ

Anketni upitnik prije početka pilot projekta			
Poseban cilj	Tema	Oblik	Vremenski period
1.ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA I: PRAVILNA PREHRANA I TJELESNA AKTIVNOST	Poticanje vježbanja tijekom radnog vremena . Tjelesna aktivnost tijekom radnog dana.	Vježbanje na radnom mjestu, svakodnevno 15 minuta.	Svakodnevno, grupno
	Poticanje pravilne prehrane (međuobroci) Upoznavanje sa savjetovalištem za prehranu.	Prijedlozi zdravih međuobroka, važnost redovite i kvalitetne prehrane u međuobrocima – radionica	1 radionica 1 predavanje Savjetovalište po potrebi (pri NZJZIŽ)
	Poticanje obavljanja sistematskih i preventivnih pregleda Važnost pridržavanja zdravstvenih mjera i zaštite na radu.	Apeliranje na svijest zaposlenika o važnosti samopregleda, sistematskih pregleda, cijepjenja....	Letci, informativni materijali, anketiranje vezano za samopreglede, odazive na nacionalne programe, sistematske preglede, cijepjenja... video predavanje o važnosti preventivnih pregleda, sistematskih pregleda. Anketa
	Važnost vode u našem organizmu	Koliko vode pijemo? Info letak o važnosti vode u organizmu	Videopredavanje o važnosti vode i utjecaju na kvalitetu života
2.MENTALNO ZDRAVLJE: EMOCIONALNA I SOCIJALNA DOBROBIT	Usklađivanje poslovnih i obiteljskih / privatnih obveza	Predavanje – radionica s interesnim grupama (ovisno o statusu)	1 predavanje Radionica
	Mentalno zdravlje djelatnika: kako ostvariti, održati, graditi i razvijati profesionalni i kolegijalni odnos? Koje su moje granice? Autorefleksija i samokontrola na radnom mjestu. Važnost sna. Ponašajne ovisnosti	3 predavanja/ radionica	3 susreta / radionice Info materijali, letci
Anketni upitnik nakon dijela aktivnosti, na polovici vremenskog trajanja pilot projekta i nakon provedenog projekta.			

Ciljana populacija

Zaposlenici upravnih odjela IŽ.

Misija projekta

Želimo razvijati i jačati sposobnosti (capacity building) i omogućiti zaposlenicima pristup zdravim radnim uvjetima kroz inovativne pristupe prevenciji bolesti, edukaciju i podršku mentalnom i tjelesnom zdravlju, s ciljem stvaranja održivih radnih zajednica.

Vizija projekta

Oblikovanje radne kulture u kojoj su zdravlje i dobrobit zaposlenika ključne vrijednosti koje potiču inovaciju, razvoj i prosperitet.

Trajanje projekta: tijekom 2025.

Odvijanje aktivnosti po projektu: tijekom radnom vremena/ili po dogovoru

Trajanje radionica i predavanja: 45 min.

Video predavanja: 30 min

Provođenje projekta: NZJZIŽ

Istraživanje, standardizirani-validirani upitnik, analiza stavova, priprema evaluacijskih listića: NZJZIŽ

Priprema materijala: NZJZIŽ

Financiranje: JRS/ NZJZIŽ