



## Podpora ochrany zdraví na pracovišti – pro zaměstnance

### Proč je zdraví důležité?

*Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím. (A. Schopenhauer, 1788–1860, německý filozof).*

Schopenhauer není jediný, kdo si uvědomil přirozenou hodnotu zdraví. Čtyři z pěti obyvatel Evropy tvrdí, že dobré zdraví má rozhodující význam pro kvalitu jejich života<sup>(1)</sup>. Chronická nemoc významným způsobem ovlivňuje kvalitu života. Mnoha chronickým nemocem – například nemocem srdce, cukrovce 2. typu a rakovině – lze do velké míry předejít zdravým životním stylem. Tyto změny zahrnují zlepšení stravovacích návyků, zvýšení fyzické kondice a zanechání kouření<sup>(2)</sup>.

### Co znamená podpora ochrany zdraví na pracovišti?

Podpora ochrany zdraví na pracovišti (POZP) zahrnuje vše, co zaměstnavatelé, jejich zaměstnanci i společnost dělají pro zlepšení zdraví a pohody lidí při práci. Patří sem:

1. Zlepšování způsobu organizace práce, například formou:
  - umožnění pružné pracovní doby,
  - nabídky flexibilních pracovišť, jako je práce z domova (teleworking),
  - poskytování možností pro celoživotní vzdělávání, jako je tzv. job rotation a job enlargement – střídání a rozšiřování pracovních úkolů.
2. Zlepšování pracovního prostředí, například formou:
  - podněcování kolegiální podpory,
  - pobízení zaměstnanců, aby se zapojovali do procesu zlepšování pracovního prostředí,
  - nabídky zdravého závodního stravování.
3. Podpora zaměstnanců při jejich zapojování do zdraví prospěšných činností, například formou:
  - nabídky sportovních lekcí,
  - poskytování jízdních kol pro krátké přejezdy v rámci rozlehlých pracovišť.
4. Podpora osobního rozvoje, například formou
  - nabídky kurzů sociálních dovedností, jako je zvládání stresu,
  - pomoci pracovníkům při odvykání kouření.

POZP je více než pouhé splnění právních požadavků v oblasti zdraví a bezpečnosti; znamená to rovněž, že zaměstnavatelé budou aktivně pomáhat svým zaměstnancům při zlepšování vlastního zdraví a pohody<sup>(3)</sup>. V rámci tohoto procesu je zásadní zapojení zaměstnanců a zohlednění jejich potřeb a názorů na organizaci práce a pracoviště.



### Nezapomeňte!

- Váš způsob života je vaší soukromou věcí. Může vám být doporučena změna chování, ale nikdo vás nemůže nutit – pokud nepůsobíte újmu ostatním.
- Účast na jakékoliv zdraví prospěšné činnosti při práci je dobrovolná. Nicméně žít zdravě je v každém případě ve vašem vlastním zájmu.
- POZP vyžaduje aktivní úsilí obou stran: zaměstnavatel poskytuje zdravé podmínky, pokud jde o organizaci práce a pracovní prostředí, a zaměstnanci se aktivně účastní programu POZP.

### Příklady aktivit na podporu ochrany zdraví na pracovišti:

1. Rovnováha mezi soukromým a pracovním životem:
  - poskytování sociální pomoci, jako jsou například jesle.
2. Zlepšování a udržování duševního zdraví, například formou:
  - provádění participativního stylu řízení zohledňujícího stanoviska a názory zaměstnanců,
  - zajišťování kurzů snižování stresu, relaxačních kurzů a důvěrného psychologického poradenství.
3. Péče o zdraví:
  - nabídka pravidelných zdravotních kontrol pro sledování krevního tlaku, hladiny cholesterolu a cukru v krvi.
4. Fyzická aktivita:
  - pomoc s úhradou nákladů na fyzické aktivity mimo zaměstnání, jako je členství ve střediscích pro sport nebo volný čas,
  - pořádání sportovních akcí v rámci organizace,
  - podněcování pracovníků, aby upřednostňovali chůzi po schodech před použitím výtahu.
5. Podpora zdravého životního stylu:
  - nabídka důvěrné pomoci a informací o alkoholu a drogách,
  - propagace informací o zdravém stravování a zajišťování dobrých podmínek pro přeměnu těchto rad do praxe (to znamená poskytování zdravého závodního stravování a dostatečné doby na jídlo).

<sup>(1)</sup> <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

<sup>(2)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) a [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

<sup>(3)</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## Co můžete udělat pro zlepšení svého zdraví

Proč nevyzvat vašeho zaměstnavatele ke zlepšení (nebo zahájení) činnosti na podporu zdraví tak, že se o své názory podělíte s ním a se svými zástupci? Na podporu své věci použijte náš informační list o podpoře ochrany zdraví na pracovišti – pro zaměstnavatele.

Nezapomeňte, že iniciativy nemusejí vycházet pouze od vašeho zaměstnavatele, zlepšovat vlastní zdraví a pohodu může každý. Dále uvádíme několik příkladů:

### Stravování při práci

Stravovat se zdravě nemusí být složité. Zde je několik tipů (\*):

- jezte rozmanité potraviny, konzumujte hodně ovoce a zeleniny,
- nejezte příliš velké porce a nezapomeňte, že je lepší množství nepříliš zdravých potravin omezit, než se pokoušet je vyloučit úplně,
- jezte pravidelně,
- začněte hned a provádějte postupné změny.

### Stres při práci

Existuje mnoho způsobů minimalizace stresu. Prvním krokem je uvědomit si, které věci považujete za stresující. Pak je můžete zvládat například tak, že:

- se budete vyhýbat stresovým situacím, jako je ranní silniční provoz: proč raději nejet metrem?
- se naučíte říkat „ne“, pokud máte pocit, že v případě souhlasu s určitým úkolem byste překročili své hranice,
- si zařadíte do časového plánu relaxační přestávky,
- budete hovořit o své situaci s vaším nadřízeným,
- si budete uvědomovat stresové symptomy, jako jsou problémy se spánkem nebo s koncentrací. Naslouchejte řeči svého těla,
- si promluvíte se svým praktickým lékařem, jestliže budou symptomy přetrvávat.

### Zůstaňte aktivní

Dospělý člověk potřebuje minimálně 30 minut mírné fyzické aktivity po většinu dnů v týdnu. To zvyšuje fyzickou a duševní pohodu a pomáhá předcházet váhovým přírůstkům. Cvičení je také důležité pro snížení rizika rakoviny, nemocí srdce a deprese (†).

(\*) <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/en/>

(†) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

Zde je několik jednoduchých nápadů, jak zvýšit tělesný pohyb, kterého se vám dostává:

- chodte po schodech, kdykoliv je to možné: můžete zkusit vyjít alespoň jedno poschodí, než nastoupíte do výtahu,
- na krátké vzdálenosti chodte pěšky místo jízdy autobusem nebo autem: uvažujte o tom, že vynecháte první zastávku autobusu a dojdete pěšky až na druhou,
- zvažte dojíždění do práce na kole,
- pokud pracujete v kanceláři, umístěte tiskárnu do určité vzdálenosti od stolu, tak uděláte každý den více kroků,
- věnujte se sportovním nebo jiným fyzickým aktivitám nabízeným na pracovišti.

Existují tisíce dalších způsobů zvyšování fyzické aktivity, například samostatným cvičením nebo návštěvami sportovních lekcí.

### Několik faktů o kouření

Tabák je prvořadou příčinou předčasných úmrtí na světě. Tabák zabíjí až jednoho ze dvou dlouhodobých konzumentů, polovinu z nich ve středním věku. V EU umírá každoročně na kouření více než 650 000 osob (‡).

Existuje mnoho dalších důvodů, proč zanechat kouření:

- budete se cítit v lepší kondici, protože budete pravidelněji a přirozeněji dýchat,
- až zmizí úzkost, stres a podrážděnost způsobená odvykáním kouření, znovu se vám vrátí duševní klid a chuť do života,
- ušetříte peníze,
- vaše pokožka, vlasy, zuby a prsty budou vypadat zdravěji a budete mít svěžejší dech,
- vzhledem k tomu, že počet „nekuřáckých“ prostor stále roste, znovu získáte své místo ve společnosti. Z praktičtějšího hlediska to znamená, že budete stále snadněji odolávat pokušení si znovu zakouřit.

**Více informací** o POZP je k dispozici na [http://osha.europa.eu/cs/topics/whp/index\\_html](http://osha.europa.eu/cs/topics/whp/index_html)

**Další informace** o podpoře ochrany zdraví na pracovišti naleznete zde:

<http://www.move-europe.cz/>  
<http://www.menthealthwork.cz/>  
<http://www.szu.cz>

(‡) <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.html>

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ŠPANĚLSKO

Tel. +34 944794360, fax +34 944794383

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

