

ZDRAVI IN VITALNI V JAVNEM SEKTORJU

Skrb za zdravje in dobro počutje zaposlenih izvajajo delodajalci in država s pomočjo aktivnosti promocije zdravja in dobrega počutja. *Promocija zdravja v delovnem okolju pomeni vlaganje skupnih naporov delodajalcev, zaposlenih in družbe (države) za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih v delovnem okolju (po OSHA, 2010). Pri promociji zdravja in dobrega počutja zaposlenih v delovnem okolju gre torej za proces informiranja, usposabljanja, izpopolnjevanja znanja ter izvajanja nadzora na področju zdravja zaposlenih s ciljem doseči optimalno zdravje in počutje zaposlenih.*

Promocija zdravja in dobrega počutja v delovnem okolju prispeva k boljšemu zdravju in počutju zaposlenih – slednje pa po podatkih Eurofounda (2011) pomembno vpliva na uspešnost organizacije, na zmanjšanje zdravstvenega absentizma in fluktuacije, večjo zadovoljstvo zaposlenih; itd. Rezultati raziskave Eurofounda (2011) so tudi pokazali, da so v številnih organizacijah zaradi boljšega zdravja in počutja zaposlenih, zvišali produktivnost celo za 20 odstotkov. To potrjuje, da je skrb za zdravje in dobro počutje zaposlenih immanentno pomembno – *toda to ni samo formalna in normativna obveznost za katero so odgovorni delodajalci in država, ampak je skrb za zdravje in dobro počutje predvsem osnovna in temeljna naloga slehernega zaposlenega. Država in delodajalci lahko namreč zagotavljajo ustrezne aktivnosti s katerimi spodbujajo skrb za zdravje in dobro počutje – toda, če zaposleni aktivnosti ne bodo upoštevali, koristili ali bodo ravnali ravno obratno kot je želeno, so aktivnosti države in delodajalcev, neuporabne.*

V hotenju da se doseže cilj, »biti zdrav in se dobro počutiti v delovnem okolju«, morajo torej zraven delodajalcev in države (družbe), sodelovati tudi zaposleni. V končni fazi je namreč prav od zaposlenih odvisno kako bodo (po)skrbeli za svoje zdravje in dobro počutje. Delodajalci in država pa jim pri tem vsekakor lahko pomagajo z ukrepi promocije zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. Z željo, da se izognejo negativnim učinkom, ki jih lahko povzročata nevarno in neustrezno delovno okolje; izvajajo številni delodajalci različne aktivnosti s katerimi želijo oblikovati »boljše« delovno okolje v katerem se bodo zaposleni počutili dobro, varno, zdravo oziroma vitalno. Vse takšne aktivnosti pa lahko uvrstimo v sklop aktivnosti (ukrepov), ki spadajo v področje promocije zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. Dobre prakse oziroma projekte iz področja promocije zdravja na delovnem mestu lahko najdemo v domačem kot tudi tujem okolju.

Osredotočenost projekta Zdravi in vitalni v javnem sektorju na vidik promocije zdravja in dobrega počutja zaposlenih v delovnem okolju slovenskega javnega sektorja izhaja predvsem iz velike potrebe urejenosti tega področja v javnem sektorju in zaznanega pomanjkanja znanja iz tega področja ter iz problematike iskanja ustreznih ukrepov kako zmanjšati zdravstveni absentizem v javnem sektorju (javni upravi). Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (2009-2014) namreč kažejo, da je odstotek izgubljenih koledarskih dni zaradi zdravstvenega absentizma v slovenski javni upravi v primerjavi z odstotkom za celotno Slovenijo (tudi z zasebnim sektorjem) precej višji. Slednji podatek oziroma indikator spada v sklop več indikatorjev, ki kažejo (s katerimi merimo) na vidik (negativnega) zdravja zaposlenih.

Projekt je zasnovan na tistih temeljnih gradnikih oziroma elementih za katere vse dobre prakse s področja promocije zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu kažejo, da so najustreznejši in najbolj učinkoviti za zagotavljanje pozitivnih učinkov oziroma rezultatov. Slednje potrjujejo tudi analize opravljenih raziskav s področja promocije zdravja in dobrega počutja zaposlenih, ki kažejo, da *programi promocije zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu ustvarijo pozitivne učinke na delovnem mestu, vendar je efektivnost programov*

pogojena z poudarkom na individualnih učinkih *pri spodbujanju večje fizične aktivnosti in zdrave prehrane zaposlenih, kot tistih dveh dejavnikov z najbolj pomembnim vplivom na zdravje in dobro počutje zaposlenih*. Pri tem pa velja poudariti, da so učinki programov, ki so naravnani v *promocijo zdravja in dobrega počutja zaposlenih večplastni, saj prvič; promocija zdravja zaposlenih vodi do nižjega zdravstvenega absentizma in višjega zdravja zaposlenih kar se lahko neposredno odraža tudi v številu preprečenih nesreč pri delu. In drugič, programi za promocijo zdravja in dobrega počutja zaposlenih so finančno vzdržni in predstavljajo investicijo s predvidljivim in razmeroma visokim donosom glede na prihranke obsega zaradi preprečitve delovnih nesreč ter stroške zdravstvene oskrbe, ki nastanejo pri nesrečah na delovnem mestu.*

Slika 1: Predstavitev projekta »Zdravi in vitalni v javnem sektorju« (ZVJS)

NAMEN IN CILJI	AKTIVNOSTI	REZULTATI
<p>Namen projekta je proučiti stanje na področju zdravja in dobrega počutja zaposlenih v slovenskih občinah in vključiti zaposlene v konkretni (pilotni) program ZVJS, ki se osredotoča na zdravje in dobro počutje zaposlenih v javnem sektorju. Projekt je zasnovan tudi s tem namenom, da se zaposlene in vodje izobrazijo o pomenu zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu ter da se izdelajo konkretni preventivni ukrepi za (1) zmanjšanje zdravstvenega absentizma in ukrepi za (2) napredek na področju promocije zdravja in dobrega počutja zaposlenih v javnem sektorju. Temejni cilj projekta je pripraviti konkretne ukrepe (predvsem preventivne) za promocijo zdravja zaposlenih na delovnem mestu in v sklopu tega ukrepe za ohranitev oziroma izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih ter ukrepe za zmanjšanje zdravstvenega absentizma v javnem sektorju.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) izvedba raziskave med zaposlenimi v slovenskih občinah o zdravju in dobrem počutju; 2) organizacija in izvedba praktičnih delavnic za zaposlene in vodilno osebje; 3) izvedba programa ZVJS za zaposlene v občinah in v sklopu tega izdelani individualni programi zdrave prehrane (jedilniki) in gibalnih vaj na delovnem mestu ter športnih aktivnosti (vaj) izven delovnega mesta; 4) izdelava video filmčkov in slikovnih gradiv izvedbe športnih oz. gibalnih vaj na in izven delovnega mesta; 5) finančni izračuni o smiselnosti izvedbe programa ZVJS 6) izdelava dveh pripomočkov za zaposlene in vodilno osebje; 7) izdelava knjige ZVJS z navedenimi priporočili ukrepov za izvajanje promocije zdravja za zaposlene v javnem sektorju 	<ol style="list-style-type: none"> 1) poročilo izvedene raziskave o zdravju in dobrem počutju zaposlenih v slovenskih občinah s predlaganimi ukrepi za zmanjšanje absentizma; 2) usposobljeno vodilno osebje za vodenje in ravnanje z zaposlenimi (tudi za primere komuniciranja z zaposlenimi po vrnitvi iz bolniškega staleža) ter izvajanje aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu; 3) izveden pilotni program ZVDMJS in poročilo primerjave rezultatov meritev vključenih zaposlenih v program ZVJS (začetne in zaključne meritve) 4) izdelani individualni programi športnih in gibalnih aktivnosti (vaj) ter programi zdrave hrane (individualni jedilniki) 5) slikovna gradiva in video prikazi (filmčki) športnih vaj (aktivnosti) 6) dve brošuri (pripomočka z nasveti) za zaposlene in vodje; 7) knjiga z nasveti ZVJS

Pričakovane koristi projekta »Zdravi in vitalni v javnem sektorju« so povezane z izboljšanjem celostnega psihofizičnega zdravja in počutja zaposlenih na delovnem mestu ter z izdelanim naborom kvalitetnih ukrepov (aktivnostmi) s katerimi lahko vplivamo na izboljšanje takšnega stanja. V sklopu koristi projekta zato pričakujemo:

- izboljšanje zdravja zaposlenih – na osnovi ukrepov oziroma aktivnosti, ki bodo uporabljene v programu ZVJS in ki bodo celostno obravnavale položaj posameznika pri delu (npr. tudi vpliv psihofizičnega stanja na aktivno držo posameznika pri delu, načina prehranjevanja) in izven njega;
- izboljšanje počutja zaposlenih na in izven delovnega mesta;
- zmanjšanje stroškov zaradi zdravstvenega absentizma ali neučinkovitosti zaposlenih za delodajalca in ZZZS (v ta namen bomo pripravili finančne izračune koristnosti projekta v primerjavi z deležem zdravstvenega absentizma v konkretni občini, ki bo vključena v program).

Naštete pričakovane koristi bomo v okviru projekta izmerili in na podlagi meritev pričakujemo, da bo pri okvirno 80%-90% zaposlenih, ki bodo vključeni v program ZVJS zaznati izboljšanje zdravja in počutja v primerjavi z začetnim stanjem oziroma rezultati. Pričakujemo tudi, da se bo v tistem obdobju izvajanja programa ZVJS med zaposlenimi v organizaciji zdravstveni absentizem zmanjšal za okvirno 1-2% v primerjavi z začetnim stanjem (deležem) v organizaciji. Slednje bomo prikazali tudi skozi vidik finančnih izračunov.

VSEBINSKA IZVEDBA PROJEKTA

Časovni vidik izvajanja aktivnosti in doseženih rezultatov v okviru projekta je povezan predvsem z aktivnostmi, ki se nanašajo na izvajanje ukrepov programa »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«.

1. izvedba raziskave:

- *namen:* ugotoviti stanje na področju psihosocialnega tveganja in zdravstvenega absentizma zaposlenih v slovenskih občinah,
- *obseg in področje (kraj) izvedbe:* raziskava bo potekala v vseh slovenskih (mestnih) občinah,
- *vključeni deležniki (javnost):* vsi zaposleni v slovenskih občinah,
- *trajanje:* raziskava bo potekala v mesecu novembru 2015 in bo trajala dva tedna.

2. izvedba izobraževanja:

- *namen:* izobraziti zaposlene o zdravem načinu prehranjevanja in izvajanju športnih aktivnosti,
- *obseg in področje (kraj) izvedbe:* izobraževanje bo potekalo v okviru dveh delavnic,
- *vključeni deležniki (javnost):* zaposleni, ki se bodo vključili v program »Zdravi in vitalni v javnem sektorju« in ostali zaposleni v javnem sektorju,
- *trajanje:* izobraževanje bo potekalo v mesecu decembru 2015. Načrtuje se, da bo vsaka delavnica trajala okvirno 2-3 ure.

3. izvedba začetnih merenj z zaposlenimi in individualni pogovori z zaposlenimi:

- *namen:* izmeriti in ugotoviti počutje zaposlenih in s pomočjo individualnih pogovorov določiti cilje, ki jih želi vsak zaposleni posebej doseči v programu »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«,
- *obseg in področje (kraj) izvedbe:* meritve in individualni pogovori bodo potekali s tistimi zaposlenimi, ki se bodo vključili v program »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«. Torej v natančno določenih občinah.
- *vključeni deležniki (javnost):* zaposleni, ki se bodo vključili v program »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«,
- *trajanje:* meritve z individualni pogovori bodo potekale v mesecu decembru 2015. Načrtuje se, da bo vsaka meritev z individualnim pogovorom trajala okvirno 20 minut na zaposlenega. Rezultati začetnih meritev kot rezultat omenjene aktivnosti bodo zaključeni v sredini decembra 2015.

4. izdelava programov zdrave prehrane (individualni jedilniki) in športnih aktivnosti izven delovnega mesta in gibalnih vaj na delovnem mestu ter izvajanje aktivnosti:

- *namen:* izdelati program zdravih prehranjevalnih obrokov (jedilniki prilagojeni za vsakega zaposlenega posebej) in program športnih aktivnosti izven delovnega mesta (slikovni in video prikaz izvedbe vaj) ter gibalne vaje na delovnem mestu (slikovni in video prikaz izvedbe vaj). Namen izvajanja takšnih aktivnosti je izboljšati zdravje in počutje zaposlenih v slovenskih občinah ter zmanjšati morebiti zdravstveni absentizem v slovenskih občinah.
- *obseg in področje (kraj) izvedbe:* za tiste zaposlene v občinah, ki se bodo vključili v program »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«. Ukrepe programa ZVJS izvajajo zaposleni sami.
- *vključeni deležniki (javnost):* zaposleni, ki se bodo vključili v program »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«,
- *trajanje:* programi priprave športnih aktivnosti in program zdravega načina prehranjevanja (jedilniki) bodo pripravljene v mesecu decembru 2015. Nato sledi 2-3 mesečno izvajanje programa »Zdravi in vitalni v javnem sektorju« s tistimi zaposlenimi, ki se bodo vključili v program. Za zaposlene bosta pripravljena dva paketa programa ZVJS, in sicer 2- mesečni program in 3 mesečni program. Izdelani programi zdravih prehranjevalnih obrokov in programi športnih aktivnosti kot rezultati omenjene aktivnosti bodo zaključeni konec decembra 2015.

5. zaključno merjenje z zaposlenimi, ki so bili vključeni v program ZVJS in izvedba končnih intervjujev:

- *namen:* izmeriti in ugotoviti počutje zaposlenih in s pomočjo intervjujev ugotoviti ter primerjati začetna in zaključna merjenja ter določiti končne rezultate izvedbe programa ZVJS ,
- *obseg in področje (kraj) izvedbe:* meritve in intervjuji bodo potekali s tistimi zaposleni, ki se bodo vključili v program »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«.
- *vključeni deležniki (javnost):* zaposleni, ki se bodo vključili v program »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«,
- *trajanje:* meritve z intervjuji bodo potekali ob zaključku vsakega paketa programa ZVJS – toda zadnja merjenja bodo potekala v mesecu aprilu 2016. Načrtuje se, da bo vsaka meritev z intervjujem trajala cca. 15 minut na zaposlenega. Rezultati zaključnih meritev kot rezultat omenjene aktivnosti bodo zaključeni konec meseca aprila 2016.

6. priprava finančnih izračunov o smiselnosti programa »Zdravi in vitki v javnem sektorju«:

- *namen:* izračunati oziroma ugotoviti finančno učinkovitost (smiselnost) programa »Zdravi in vitalni v javnem sektorju« in slednje prikazati tudi skozi finančni vidik zdravstvenega absentizma,
- *obseg in področje (kraj) izvedbe:* finančni izračuni bodo pripravljene na podlagi rezultatov primerjave začetnih in zaključnih meritev (poročil) programa ZVJS, itd. (pripravljali jih bomo v prostorih fakultete za upravo),
- *trajanje:* finančni izračuni bodo potekali v mesecu maju 2016 in bodo trajali približno dva tedna (zaključno poročilo). Finančni izračuni kot rezultat omenjene aktivnosti bodo zaključeni konec meseca maja 2016.

7. priprava knjige z naslovom »Zdravi in vitalni v javnem sektorju«:

- *namen:* izdelati knjigo »Zdravi in vitalni v javnem sektorju« z vsemi teoretičnimi in empiričnimi vsebinami iz področja promocije zdravja na delovnem mestu in zdravstvenega absentizma. V knjigi bodo prikazani tudi praktični nasveti (programi) iz področja zdravega načina prehranjevanja in rekreacije.
- *obseg in področje (kraj) izvedbe:* knjiga bo prvotno namenjena javnemu sektorju – vendar bo tudi vsesplošno uporabna (pripravljali jo bomo na fakulteti za upravo in s pomočjo podjetja Vitja.si ter ostalih partnerjev),
- *trajanje:* priprava oziroma izdelava knjige bo potekala od meseca julija 2016 in bo kot rezultat omenjene aktivnosti zaključena avgusta 2016.

PARTNERJI PROJEKTA

Sodelujoči partnerji:

- 1) FAKULTETA ZA UPRAVO, UNIVERZA V LJUBLJANI**
- 2) SINDIKAT JAVNIH USLUŽBENCEV SLOVENIJE**
- 3) SKUPNOST OBČIN SLOVENIJE**
- 4) VITJA.SI, izobraževanje in svetovanje na področju športa, Vitja Sikošek s.p.**

Projekt ZDRAVI IN VITALNI V JAVNEM SEKTORJU je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



INFORMACIJE

V primeru, da potrebujete dodatne informacije lahko kontaktirate partnerje projekta oziroma glavnega koordinatorskega projekta dr. Jerneja Buzetija (jernej.buzeti@fu.uni-lj.si)