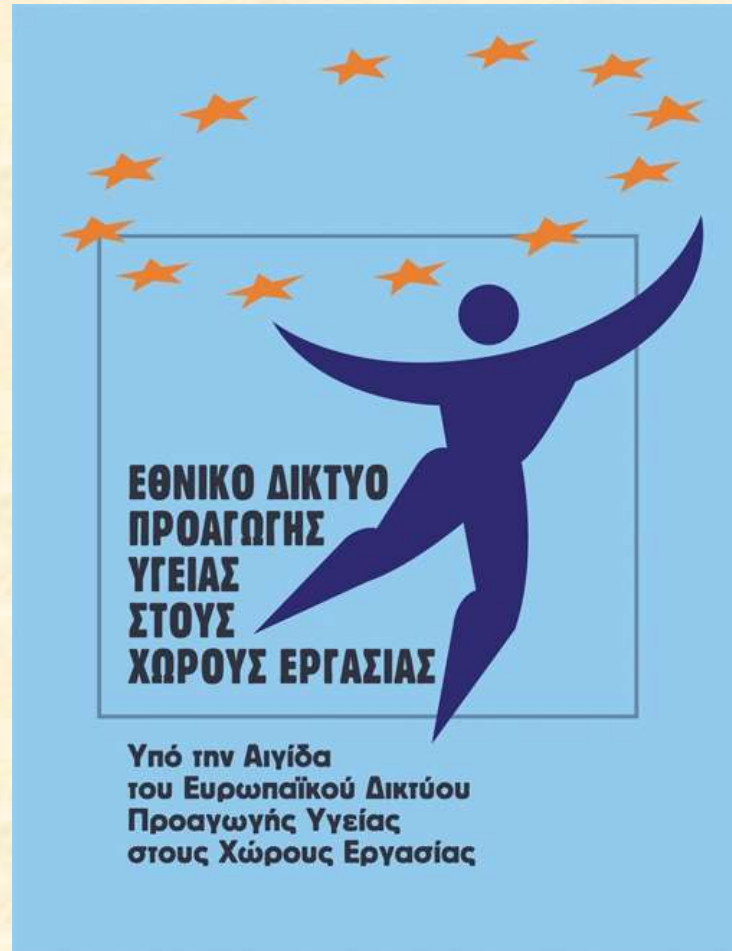


Προαγωγή Υγείας στους χώρους εργασίας

Πρακτική θεώρηση

***Ε.Ζαχαρίας
Ιατρός Εργασίας***

WORKPLACE HEALTH PROMOTION (WHP)



ΕΝΩΗΡ

ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟΥ 2007

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (WHP)

Είνα:

Οι συνδυασμένες προσπάθειες των **εργοδοτών**, των **εργαζομένων** και της κοινωνίας των πολιτών για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των ανθρώπων στην εργασία.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω ενός συνδυασμού :

- της βελτίωσης της **οργάνωσης της εργασίας** και του **εργασιακού περιβάλλοντος**
- της προώθησης της **ενεργού συμμετοχής**
- της ενθάρρυνσης της **προσωπικής ανάπτυξης**

WHP απαιτεί

- ✓ Να υπάρχει **θέληση** της επιχείρησης για την προαγωγή της υγείας
- ✓ Να προβλέπεται η απαραίτητη **ενημέρωση** και να υπάρχουν οι δίαυλοι επικοινωνίας
- ✓ Να παίρνουν μέρος στις **αποφάσεις** και οι εργαζόμενοι
- ✓ Να αναπτύσσεται μια εργατική κουλτούρα βασισμένη στη **συμμετοχή**
- ✓ Η **οργάνωση της εργασίας** να συμβάλλει στην υγεία παρά να την βλάπτει
- ✓ Να εφαρμόζεται πολιτική ώστε οι **εύκολες επιλογές** από πλευράς εργαζομένου να είναι και οι υγιείς.
- ✓ Να αναγνωρίζει η επιχείρηση ότι έχει μια **επίπτωση στην υγεία** του εργαζομένου όχι πάντα την επιθυμητή.

Προαγωγή της Υγείας στους χώρους εργασίας με απλά λόγια

- Ελαχιστοποίηση των τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου
- Αντικατάστασή τους με θετικούς για την Υγεία παράγοντες.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΧΙ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Διαταραχές γενικευμένου άγχους
- Αύξηση του απουσιασμού
- Διόγκωση του παρουσιασμού
- Μείωση των ατομικών-ομαδικών επιδόσεων
- Αύξηση λαθών -ατυχημάτων
- Εσωτερικές διαμάχες
- Παράπονα για αμοιβές και stress.
- Απεργιακές κινητοποιήσεις
- Μείωση της παραγωγικότητας



Παραδοχή;

Τα επαγγελματικής αρχής νοσήματα σε πολλές περιπτώσεις πρυτανεύουν από πλευράς συχνότητας και βαρύτητας ενώ εμφανίζονται συνεχώς νέα στο προσκήνιο.

Αλλά

τα μη επαγγελματικής αρχής νοσήματα είναι πολυπληθέστερα και συχνότερα και επομένως έχουν μεγαλύτερο ειδικό βάρος.

Προαγωγή της Υγείας με απλά λόγια

- Ελαχιστοποίηση των τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου
- Αντικατάστασή τους με θετικούς για την Υγεία παράγοντες.

Εργαζόμενοι με φαινότυπο υγιούς ενδεχομένως να κρύβουν προδιάθεση για κάποια σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Η μαγική λέξη για το εργαλείο που χρησιμοποιείται για να φέρει στην επιφάνεια αυτή την προδιάθεση είναι

Screening

Η Προαγωγή της Υγείας δεν είναι η έγκαιρη διάγνωση μιας παθολογικής κατάστασης.

Η Προαγωγή της Υγείας δεν ταυτίζεται με την πρόληψη.

Διαθέσιμος χρόνος;

Όταν ο διαθέσιμος χρόνος επικοινωνίας του
ιατρού ανά εργαζόμενο είναι αυτός που
προσδιορίζεται από τον νόμο δεν μπορεί να γίνει
κάτι σημαντικό προς την κατεύθυνση της
προαγωγής της υγείας

Επιλογή Στόχων Παρεμβάσεις Προαγωγής Υγείας

Μεταβολικό Σύνδρομο



Διατροφική αγωγή



Κάπνισμα

- Η αντικαπνιστική εκστρατεία χρονολογείται από 30ετίας.
- Απαγόρευση πώλησης τσιγάρων στην καντίνα από το 2005
- Επίσημη αντικαπνιστική εκστρατεία με φαρμακευτική υποστήριξη 2005
- Απαγόρευση καπνίσματος στους χώρους εργασίας 2009



Αγωγή για καθαρά στεφανιαία αγγεία



Υπνική άπνοια



Αθλητική δραστηριότητα





Ψυχική υγεία

- Επιχειρησιακό management
- Στελεχικό management
- Ατομικό management

Work life balance



Ιατρείο Εργασίας

Μονάδα Προαγωγής Υγείας
(Occupational Health Promotion Unit)



ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Έλεγχος αυξημένου ΔΜΣ –Μεταβολικού συνδρόμου - Διατροφική αγωγή.
- Διάγνωση προδιαβήτη
- Αντικαπνιστική εκστρατεία
- Αγωγή για καθαρά στεφανιαία αγγεία
- Screening για υπνική άπνοια
- Αντι-stress αγωγή
- Η σημασία της αθλητικής δραστηριότητας
- Ετήσιος Δρόμος Υγείας. Λοιπές αθλητικές δραστηριότητες.



Στόχος Νο4



ΕΝΩΗΡ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΕΔΙΝΒΟΥΡΓΟΥ 2010

Θετική ψυχική υγεία είναι:

« μια κατάσταση ευεξίας στην οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τα συνήθη stress της ζωής, μπορεί να εργασθεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συμβάλλει στην κοινότητά του»

Αθλητική δραστηριότητα