

**Biegi, odchudzanie, konsultacje z dietetykiem, mammo-
grafia, terapia rzucania palenia, ćwiczenia w godzinach
pracy – pracodawcy mają oryginalne pomysły promujące
zdrowie pracowników. Jednak ciągle są to rzadkie
przyypadki. A przecież im zdrowsi pracownicy, tym niższe
koszty pracy, zwłaszcza koszty absencji chorobowej.**

Dlaczego tak ważna jest rola Pracodawcy?

Co motywuje pracowników do kontrolowania swojego stanu zdrowia? Często pracownicy zgłaszają się na badania sporadycznie, tylko wtedy, gdy muszą – „bo wymaga tego pracodawca” lub wtedy, gdy pojawiają się już mocno niepokojące objawy – niestety często świadczące o zaawansowanej chorobie. Niewykonywanie badań często tłumaczy brakiem czasu – „bo praca”, a brak aktywności fizycznej zmęczeniem lub brakiem funduszy, które mogliby przeznaczyć na ten cel. Stąd też niezbędna jest zmiana podejścia do tego problemu, promowanie dobrych wzorców i wsparcie w otoczeniu pracy. W małych organizacjach pracodawcy zwykle koncentrują się na ustawowych obowiązkach w tym zakresie, czyli na opłaceniu okresowych badań kontrolnych w ramach medycyny pracy. Tymczasem proste i niedroge pomysły mogą uchronić wiele osób przed chorobami cywilizacyjnymi i groźnymi nowotworami.

Pracodawca Zdrowia

Aby zmienić sposób myślenia o profilaktyce zdrowotnej, Ministerstwo Zdrowia przy współpracy z organizacjami pracodawców stworzyło specjalny program motywujący pod nazwą „Pracodawca Zdrowia”. Program ma zachęcić pracodawców, także tych w mniejszych firmach, do promowania i wspierania korzystnych postaw zdrowotnych, i spojrzenia na świadczenia zapłacowane nie jak na zbędne koszty, ale jak na inwestycje w ochronę zdrowia pracowników.

I o ile nadrzędnym celem Programu jest przekonywanie pracowników do częstszego zgłaszania się na badania profilaktyczne pod kątem wykrywania chorób cywilizacyjnych, w szczególności nowotworów, o tyle wśród założeń znalazło się także miejsce na promowanie aktywności fizycznej, zmian w diecie czy ograniczenia używek. Firma, która będzie namawiała załogę do brania udziału w badaniach, a przy tym

planujedlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie

będzie przejawiać szczególną troskę o zdrowie pracowników, otrzyma od Ministerstwa prestiżowy certyfikat Pracodawcy Zdrowia. I co może jeszcze ważniejsze w kontekście rynku pracy, zyska dobrą opinię troskliwego pracodawcy.

Aby zgłosić się do konkursu, należy spełnić wymagania i wypełnić formularz on-line dostępny na stronie:
www.gov.pl/web/zdrowie/pracodawcazdrowia

Co powinien robić wzorowy „Pracodawca Zdrowia” ?

- Promować aktywny styl życia pracowników.
- Zwalczać palenie tytoniu wśród pracowników.
- Nie akceptować sprzedaży i konsumpcji napojów alkoholowych na terenie firmy jako zachowań sprzecznych z prawem.
- Wspierać badania profilaktyczne pracowników, udzielając im raz w roku minimum pół dnia wolnego w godzinach pracy w celu przeprowadzenia takich badań.
- Podejmować działania promujące wśród pracowników zdrowy styl życia i odpowiednie odżywianie.
- Uświadamiać pracownikom konieczność wykonywania badań profilaktycznych w kierunku wczesnego wykrycia nowotworu.
- Wykorzystywać fundusz socjalny na rzecz działań wspierających zdrowie pracownika – wspomagać aktywność fizyczną i wypoczynek pracowników.
- Współfinansować lub przynajmniej aktywnie wspierać kampanie społeczne na rzecz przeciwdziałania chorobom przewlekłym, a w szczególności nowotworowym.
- Chronić swoich pracowników przed działaniem substancji rakotwórczych i innych czynników kancerogennych w miejscu pracy.

Proste pomysły

Polacy, pracujący w filii dużej holenderskiej firmy specjalizującej się w transporcie i logistyce, tak samo jak pracownicy z innych krajów angażują się w prozdrowotne inicjatywy dotyczące głównie sportu. Grupa organizuje międzynarodowe turnieje piłkarskie, biegi i zawody. Raz w roku odbywa się „Tydzień dla zdrowia”, którego celem jest odciążenie wszystkich, choć na chwilę, od biurkowych ćwiczeń gimnastycznych.

Pracowników i współpracowników jednej z dużych polskich firm farmaceutycznych zachęca się do zdrowego trybu życia przez wzmocniony ruch i lepszą dietę. Pracownicy są nagradzani za aktywność. Każdy zrzucony zbędny kilogram

wagi ciała jest wyceniany, a pracodawca płaci za efekty, z tym, że środki nie trafiają do szczuplejszego pracownika, ale zasilają fundusz pomocy potrzebującym.

W dużej firmie ubezpieczeniowej pracownicy korzystają z porad dietetyka, w centrali i większych oddziałach terenowych są urządzone siłownie lub pokoje treningowe, a panie w czasie pracy mogą poddać się badaniom profilaktycznym wykrywającym nowotwory na wczesnym etapie.

Zdrowie w pakietach

Według badań przeprowadzonych przez dużą firmę doradcą – aż 66% pracowników deklaruje, że potrzebuje więcej specjalistycznej opieki medycznej. Z jednej strony mamy więc deklaracje, z drugiej strony rzeczywistość, która pokazuje, że trudno jest nakłonić pracowników do badania się, również w ramach programów badań przesiewowych, zwłaszcza, gdy nie występują jeszcze żadne objawy choroby.

10 tys. instytucji w Polsce wykupiło pakiety sportowe dla miliona pracowników. Pracownicy coraz częściej uważają je za rodzaj premii, bonus, i dopytują się o niego na etapie podejmowania zatrudnienia. A to pokazuje, że sport i aktywność fizyczna nie jest traktowana przez nich jako działania prozdrowotne, ale bardziej w kategoriach rozrywki. Nad takim podejściem ubolewają eksperci z Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy przy Instytucie Medycyny Pracy w Łodzi, którzy uważają, że programy prozdrowotne realizowane w miejscach pracy powinno się lepiej komunikować pracownikom i dostosowywać odpowiednio do ich możliwości i potrzeb.

Na dodatkowe benefity dla pracowników, głównie karnety na siłownie i abonamenty w prywatnych przychodniach, pracodawcy wydają rocznie łącznie ok. 11,3 mld zł. To niewielka kwota w porównaniu do innych kosztów, a jest to najważniejsza inwestycja, w zdrowie, które jak wiemy, jest bezcenne.

Zostań Pracodawcą Zdrowia

Na koniec przesłanie do Pracodawców: „Pamiętajcie, że zatrudniając osoby, możecie dać im nie tylko posady czy środki finansowe, ale znacznie więcej. Możecie być źródłem inspiracji, wzorcem postaw zdrowotnych, zagwarantować pracownikom długie życie w zdrowiu. Przemyślcie to. **Warto zostać Pracodawcą Zdrowia!**”

www.gov.pl/web/zdrowie/pracodawcazdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo
Zdrowia