

Vprašanja za strokovne delavce

Emil Ugrin, Intereuropa d.d.

Emil Ugrin je v družbi Intereuropa d.d. zaposlen že skoraj šestintrideset let. V teh letih je delal na različnih delovnih mestih in spoznal podjetje v najrazličnejših vlogah. Svojo kariero je pričel na delovnem mestu referenta za takratno trajektno linijo Koper–Tartous (Sirija). Intereuropa je v tistem času vsak drugi dan poslala v Sirijo po 200 in več naloženih tovornjakov, da so razvažali tovor po vsem Bližnjem vzhodu.

Delal je tudi na drugih področjih dejavnosti Intereurope, od organizacije zbirnega prometa, do železniških prevozov, kot komercialist v prodaji, nato v marketingu, eno leto pa je bil izvršni direktor v povezani družbi Zetatrans Podgorica. Pred šestimi leti je prevzel vodenje področja varnosti in zdravja pri delu in varstva pred požarom za celotno družbo Intereuropa d.d., ki ima v matični družbi več kot 600 zaposlenih, v celotni skupini pa je zaposlenih več kot 1400 ljudi. Njegove bogate predhodne delovne izkušnje na različnih delovnih mestih v družbi so izjemno pomembne za vodenje področja varnosti in zdravja pri delu ter varstva pred požarom.

■ **Vprašanje: Ali ste v vašem podjetju sprejeli strategijo promocije zdravja na delovnem mestu?**

V septembru 2013 smo se odločili za sodelovanje v projektu Promocije zdravja na delovnem mestu v turizmu in logistiki, ki ga je financiral ZZS.

Projekt je v obdobju od oktobra 2013 do oktobra 2014 izvajal konzorcij



Emil Ugrin je pred šestimi leti prevzel področje varnosti in zdravja pred požarom za celotno družbo Intereuropa d.d..

izvajalcev, ki so ga sestavljali Zavod za varstvo pri delu (ZVD) kot nosilec projekta, Inštitut za produktivnost in Konfederacija sindikatov 90 Slovenije.

Aktivnosti promocije zdravja so se izvajale v dveh pilotnih organizacijah, Hoteli Bernardin Portorož in Intereuropa d.d., ter so vključevale analizo stanja in izdelavo načrta promocije zdravja, pa tudi usposabljanja sindikalnih zaupnikov, skupine za zdravje, komunikacijo z zaposlenimi in javnostjo ter izdelavo raznih gradiv (člankov, spletnikov, zgibank, plakatov, zbornika zaključne konference itd.).

S promocijo zdravja na delovnem mestu poskušamo v organizaciji povečevati vire za izboljševanje zdravja in dobrega počutja delovne sile ter preprečevati slabo zdravje zaposlenih (z delom povezane bolezni, nezgode, poškodbe, poklicne bolezni in stres).

Namen promocije zdravja v Intereuropi

Z izvajanjem promocije zdravja na delovnem mestu želimo doseči:

- » povečanje deleža zaposlenih, ki so psihično in fizično zdravi ter bolj zdravstveno ozaveščeni, kar

vpliva na večjo zavzetost za delo in produktivnost,

- » ustvarjanje ugodne delovne klime, ki temelji na sodelovanju in pretoku informacij,
- » spodbujanje zdravega načina življenja in osebnostnega razvoja,
- » zmanjšanje poškodb pri delu in poklicnih bolezni,
- » zmanjšanje odsotnosti z delovnega mesta zaradi bolniških staležev,
- » zmanjšanje delovne invalidnosti,
- » zmanjšanje fluktuacije najboljših kadrov,
- » povečanje kakovosti izdelkov in storitev
- » ter višanje produktivnosti.

Z veseljem lahko pritrdim, da je uprava naše družbe z odobravanjem soglašala in potrdila sodelovanje Intereurope pri omenjenem projektu. Začetni del projekta smo zaključili v oktobru 2014, sedaj pa se izvajajo ukrepi, opredeljeni v akcijskem Načrtu promocije zdravja do leta 2017.

V januarju 2014 smo izdali »Vzpostavitevni dokument projekta Promocija zdravja na delovnem mestu v družbi Intereuropa d.d.«. V oktobru 2014 je bil s strani uprave družbe Intereuropa d.d. sprejet in potrjen Načrt promocije zdravja.

V projekt so bili vključeni vodstvo družbe, svet delavcev, sindikati in delavci sami.

S strani uprave družbe je bila imenovana projektna skupina, ki jo sestavljajo:

- » namestnica predsednika uprave, kot sponzor projekta,
- » strokovni delavec za varnost in zdravje pri delu na nivoju družbe Intereuropa d.d.,
- » strokovni delavci za varnost in zdravje pri delu na nivoju posameznih poslovnih enot po celotni Sloveniji,
- » sodelavci iz kadrovske službe,
- » predsednica sveta delavcev in sindikata konfederacija 90 v družbi Intereuropa d.d.,
- » posamezni delavci, ki jim je športni življenjski slog pri srcu.

Projekt je potekal v šestih fazah:

1. faza uvodnih aktivnosti;
2. faza pripravljanih aktivnosti;
3. faza analize stanja (k sodelovanju smo pritegnili in povabili vse zaposlene v družbi). Ob izvedbi ankete so vsi člani projektne skupine so zaposlenim razložili izpolnitev vprašalnikov ter v grobem predstavili potek projekta. Rezultat osebnega angažiranja članov projektne skupine je bil 85 % odziv zaposlenih pri izpolnitvi vprašalnikov;
4. faza izdelave načrta promocije zdravja;
5. faza izvajanja;
6. faza ocenjevanja in izboljšav.

■ **Vprašanje:** Kakšne so bile ugotovitve posnetka zdravstvenega stanja vaših zaposlenih? Katere so najpogostejše bolezni/okvare pri vaših delavcih, ki so povezane z delom? Ali ste izvedli kakšne izboljšave organizacije dela in delovnega okolja?

Analiza počutja zaposlenih in analiza bolniških staležev Intereurope d.d., ki ju je izvedel Zavod za varstvo pri delu (v nadaljevanju ZVD) v začetku letu 2014, je pokazala naslednje stanje na področju zdravstvenega stanja in počutja zaposlenih v Intereuropi:

- » Glavno breme pri zaposlenih so

bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva, duševne bolezni, bolezni dihal (skupaj z infekcijskimi boleznimi) in rak.

- » Med boleznimi mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva so prevladujoče dorzalgije (statične obremenitve hrbta ...), med duševnimi boleznimi in vedenjskimi motnjami so zlasti reakcije na hud stres ter depresija in anksioznost, med boleznimi dihal prehladna obolenja zgornjih dihal in med rakavimi obolenji poleg ginekoloških rakov tudi kožni rak.
- » Pri moških izstopajo bolezni kostno-mišičnega sistema in vezivnega tkiva, pri ženskah izstopajo duševne bolezni in rakava obolenja (neoplazme).
- » Bolniški stalež v Intereuropi je v povprečju višji kot v dejavnosti špedicije in nižji kot v Sloveniji.

Podrobnejši opis ključnih zdravstvenih težav in predvideni ukrepi

Ukrepi v okviru projekta Promocije zdravja na delovnem mestu v Intereuropi so usmerjeni k izboljšanju in reševanju problematike predvsem na štirih ključnih področjih, ki izhajajo iz ugotovitev opravljenih analiz*:

- » kostno-mišična obolenja;
- » duševne in vedenjske motnje (stres, napetost, izgorevanje, depresija);
- » bolezni dihal;
- » rakava obolenja.

* Statistična analiza bolniških staležev IE d.d. za leto 2012, Ciljna analiza Počutja zaposlenih v slovenskem delu koncerna IE in Vprašalnik kostno-mišičnih obolenj (januar 2014), Poročilo pooblaščenega zdravnika medicine dela na podlagi opravljenih preventivnih zdravniških pregledov za leta 2011 – 2013, Zlata Nit 2013.

Kostno-mišična obolenja

Med kostno-mišičnimi obolenji v Intereuropi so na prvem mestu dorzalgije – obolenja in bolečine v hrbtenici. Slabih 60 odstotkov zaposlenih je v anketi navedlo, da imajo težave s hrbtenico (48 % ledveni del hrbtenice, 10 % prsni del, 42 % vratni del hrbtenice).

V Intereuropi že od septembra 2013 sodelujejo v projektu Promocije zdravja na delovnem mestu.

Pogosteje obolevajo moški, koncentracija obolenj pa se nanaša predvsem na križni oz. ledveni del (pogosteje pri skladiščnih delavcih). Pri delavcih z računalniškim zaslonom je pogosteje okvarjen ali boleč vratni del hrbtenice pa tudi ramenski obroč in zapestja, zaradi dolgotrajnega sedenja pa tudi križ. Pri delu s slikovnim zaslonom so zelo obremenjene očesne mišice in živci, kar na dolgi rok vpliva na poslabšanje vida in druge težave z očmi. Težave z očmi navaja 71 odstotkov zaposlenih v družbi.

Duševne motnje (stres, napetost, izgorevanje, depresija)

Zaposleni v opravljenih Intereuropinih raziskavah poročajo, da je delo predvsem psihično naporno (takega mnenja je 83 odstotkov zaposlenih). Razlogi so predvsem delo pod časovnih pritiskom, strah pred napakami, pred odpuščanjem, negotovo prihodnostjo, delo s strankami, težave v komunikaciji, nenehne spremembe, neoptimalna organiziranost delovnega procesa, konflikti interesov med sodelavci, s strankami ipd.

Zaradi navedenega je zelo pomembno, da spoznamo svoje telo, mu prisluhnemo in sistematično skrbimo za kakovost svojega življenja.

Bolezni dihal

Bolezni dihal vključujejo bolezni pljuč, poprsnice, sapnika, sapnic, zgornjih dihalnih poti ter mišic in živcev, ki sodelujejo pri dihanju. V Intereuropi 20 odstotkov zaposlenih omenja, da imajo težave z dihali. Prevladujejo virusna obolenja zgornjih dihal, predvsem prehladi, gripe in pljučnica. Navedena skupina obolenj prevladuje v zimskem času.

Najbolj primerna pot za zmanjšanje navedenih obolenj je preventiva na področju zdrave prehrane (in pijače),

izogibanje zaprtim prostorom z veliko koncentracijo ljudi, skrb za gibanje in cepljenje proti sezonski gripi. Prehladna obolenja se posredno povezujejo s slabšim delovanjem imunskega sistema, vzrok pa so lahko tudi stres, napetost in izgorevanje.

Rakava obolenja – neoplazme

Gre za sistemske bolezni, zaradi katerih nastopijo dolgotrajne bolniške odsotnosti in zmanjšana delovna sposobnost. Iz opravljenih raziskav v Intereuropi d.d. izhaja, da so rizična skupina ženske, med vrstami raka pa še posebej ginekološki in kožni rak.

Načrt promocije zdravja zajema posredne preventivne ukrepe, ki so osredotočeni na zdravo prehrano, redno gibalno dejavnost, obvladovanje stresa, mehke veščine, kakovostne odnose, komunikacijo in redne preventivne preglede. Zaposlene bomo obveščali tudi o preventivnih programih preprečevanja in obvladovanja kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine v vseh slovenskih krajih ter spodbujali izvajanje pregledov s pomočjo sodelovanja z našimi doktorji medicine dela.

Prioriteta ukrepov

V pričujočem načrtu promocije zdravja smo največji delež ukrepov usmerili na omenjene skupine obolenj, ki so se izkazale kot najpogostejše pri zaposlenih v družbi, pri čemer smo izvajanje ukrepov iz tega akcijskega načrta načrtovali za obdobje 3 let (2015-2017).

Prednost bodo imeli ukrepi, ki predstavljajo preventivo na več ključnih področjih, so strokovno potrjeni ter tisti, za katere je večina zaposlenih ocenila, da bi najbolj pripomogli k zmanjšanju pojavnosti navedenih zdravstvenih težav.

Ukrepi, aktivnosti in politike, ki so se izvajali že do sedaj, bodo ostali aktivni tudi v prihodnje. Vse navedene prioritete teme smo že tudi vključili v redna obdobja usposabljanja zaposlenih za zdravje in varnost pri delu.

Predvideni ukrepi

Ukrepi za zmanjšanje kostno-mišičnih težav:

- » pravilno sedenje in delo s PC: pregled DM, usposabljanje in nasveti o pravilnem sedenju in delu s slikovnim zaslonom, nabava podlog za miške z gelom;
- » pravilno dvigovanje bremen : usposabljanje, zgibanka, Prikaz pravilnega dvigovanja bremen;
- » trimesečni vadbeni program terapevtske narave, usmerjen v izboljšanje funkcionalnega stanja, lažjega premagovanja delovnih obremenitev ter večjo storilnost;
- » izboljšanje fizične kondicije zaposlenih in telesne prožnosti:
 - » 10-minutne raztezne vaje na delovnih mestih,
 - » omogočanje uporabe prostorov za rekreacijo zaposlenim,
 - » planinski pohodi, tekaške in kolesarske prireditve, smučanje,
 - » spodbujanje hoje po stopnicah, namesto z osebnim dvigalom,
 - » nabava defibrilatorjev.

Ukrepi za izboljšanje psihičnega zdravja (stres, depresija) in počutja na delovnem mestu:

- » obvladovanje stresa, depresije/ boljše počutje na delovnem mestu;
- » delavnice o obvladovanju stresa (joga, avtogeni trening, meditacija), pozitivnemu razmišljanju, organizaciji delovnega časa, informacije o dosegljivosti ustrezne pomoči, izbor psihoterapevta za razgovore;
 - » dogovor s pooblaščenim zdravnikom MDPŠ – psihoterapevtom za anonimno telefonsko pomoč;
 - » pogovor z delavci po vrnitvi z daljše bolniške odsotnosti zaradi lažje vključitve v delovni proces;
 - » letni pogovor z vodjo o delu;
 - » nabiralnik za anonimno zbiranje podatkov o težavah na delovnem mestu;
- » delavnica na temo: razumevanje medsebojnih odnosov in poslovna komunikacija.

Ukrepi za zmanjšanje bolezni dihal in neoplazme (rakava obolenja), kar vključuje tudi ukrepe na področju zdrave prehrane:

- » zdravo prehranjevanje:
 - » dnevna ponudba promocijskega sadja,
 - » spodbujanje pitja vode,
 - » navodila za pravilno umivanje rok;
- » preventivni zdravstveni pregledi:
 - » meritve višine krvnega sladkorja, krvnega tlaka in holesterola,
 - » cepljenje proti gripi,
 - » preventivni pregled za zgodnje odkrivanje rakavih obolenj;
- » opuščanje kajenja:
 - » program opuščanja kajenja.

Vsekakor je potrebna še več vlaganja v krepitev zdravja in zgodnje odkrivanje bolezni. Delodajalec je dolžan s povečevanjem virov poskrbeti za izboljševanje zdravja in dobrega počutja delavcev ter preprečevati slabo zdravje zaposlenih.

Posameznik pa je o pomembnosti zdravega življenja osveščen šele takrat, ko upošteva vse elemente zdravega načina življenja (prehrana, telesna dejavnost, obvladovanje stresa, ...). [60](#)

V rubriki Vprašanja za strokovne delavce predstavljamo delo varnostnih inženirjev iz različnih podjetij in drugih ustanov. Vsem zastavimo nekaj istih vprašanj in nekaj povezanih z njihovo ustanovo. Z veseljem bomo upoštevali tudi vaše predloge za intervjuvance in vprašanja.



Prva pomoč na delovnem mestu

Avtor:
Danijel Andoljšek, dipl. zn.