

Zakład pracy miejscem promowania zdrowia i kształtowania kultury prozdrowotnej



OEiiZK

Grażyna Gregorczyk

**Ośrodek Edukacji Informatycznej
i Zastosowań Komputerów w Warszawie**

**„Choć zdrowie nie jest na pewno
wszystkim, to bez zdrowia wszystko
jest niczym”**

Arthur Schopenhauer

Dlaczego zajmujemy się tą tematyką:

- **Ponieważ edukacja zdrowotna jest procesem, który trwa całe życie i dotyczy wszystkich ludzi.**
- **Placówka promująca zdrowie to sukces pracowników i pracodawcy.**
- **Kapitał ludzki to najcenniejszy majątek przedsiębiorstw, a zdrowie pracowników to kapitał, który opłaca się pomnażać. Wszystkim przynosi korzyści: sprzyja osiągnięciu sukcesów, ogranicza absencję i zwiększa produktywność.**
- **Zdrowie i dobre samopoczucie pracowników zależy od środowiska pracy, a pracodawca jest współodpowiedzialny za zdrowie i dobre samopoczucie załogi.**

Dlaczego zajmujemy się tą tematyką:

- **Tworzenie wzorców ze strony osób dorosłych – rodziców, pracowników szkoły i innych osób znaczących dla dzieci i młodzieży.**
- **Modelowanie pożądanых postaw i zachowań zdrowotnych przez nauczyciela. Wynika to z teorii społecznego uczenia się A. Bandury, zgodnie z którą ludzie uczą się także przez obserwowanie zachowań innych, zwłaszcza osób dla nich znaczących.**

**Opracowanie i wdrożenie programu
profilaktycznego:**

**Zakład pracy miejscem promowania
zdrowia i kształtowania kultury
prozdrowotnej**

Program obejmuje następujące działania:

1. Prowadzenie właściwej polityki w zakresie zarządzania BHP w firmie

Bezpieczeństwo i higiena pracy w firmie

- Ograniczanie ryzyka wypadków w miejscu pracy, poprzez właściwe zarządzanie w dziedzinie BHP
- Okresowe przeglądy placówki przez inspektora BHP
- Szkolenie nauczycieli i pozostałych pracowników, zgodnie z wymaganiami BHP
- Upowszechnianie wiedzy na temat bezpiecznej pracy z komputerem (Ośrodek specjalizuje się w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych)

Warto odwiedzić i zrobić test:

<http://www.ergotest.pl/>

Choroby spowodowane wykonywaniem pracy biurowej w niekorzystnych warunkach:

http://www.zdrowebiuro.pl/choroby_zwiazane_z_praca_biurowa.php



TYLKO 1% komputerowych stanowisk spełnia wymogi ergonomii

zobacz także: **ErgoTest - CZYSTE BIURO**

410

Zapytaj eksperta

Wyniki

Pracuj wygodnie i zgodnie
z prawem

Ankieta

Stanowisko pracy

1. Jak zorganizowane jest stanowisko pracy?

- Stanowisko w pełni ergonomiczne
- Stanowisko nie jest ergonomiczne
- Stanowisko w ogóle nie jest ergonomiczne

2. Jak zorganizowane jest stanowisko pracy?

- Na biurku mieszczą się wszystkie potrzebne narzędzia

Powiadom znajomego o stronie

Twój podpis:

E-mail odbiorcy:

Wyślij

zdrowe BIURO

Misja

Przepisy prawne

Ergonomia

Zdrowie - Ile to kosztuje?

Porady i rozwiązania

Kontakt

Recepta na zdrowe biuro

» Choroby związane z pracą biurową

- » Zespół cieśni nadgarstka
- » Bóle i stany zwyrodnieniowe kręgosłupa
- » Łokieć tenisisty
- » Przewlekłe zapalenie ścięgna i jego pochewki
- » Choroby narządu wzroku
- » Bolesność dolnego odcinka kręgosłupa
- » Choroba zwyrodnieniowa
- » Choroba zwyrodnieniowa

Zdrowie - Ile to kosztuje?

Choroby związane z pracą biurową

wersja do druku

Choroby spowodowane sposobem wykonywania pracy

Środowisko pracy biurowej stwarza wiele zagrożeń dla jego użytkowników. Nie chodzi tu jedynie o możliwość wypadku w pracy, ale o długotrwałe oddziaływanie poszczególnych elementów wyposażenia biura na układ kostno-szkieletowy pracownika, jego wzrok, samopoczucie itp. Efekty tego oddziaływania nie są widoczne od razu, ale powoli, systematycznie doprowadzają do degradacji kręgosłupa, osłabienia wzroku, osłabienia słuchu, nasilenia alergii, nasilenia stanów bólowych i zwyrodnieniowych w obrębie niemal całego ciała. Dopiero po latach obserwujemy konsekwencje niewłaściwej organizacji miejsca pracy w postaci chorób i nieodwracalnych zmian zwyrodnieniowych, i nawet wtedy nie zawsze kojarzymy te dolegliwości z naszym trybem pracy przy komputerze.

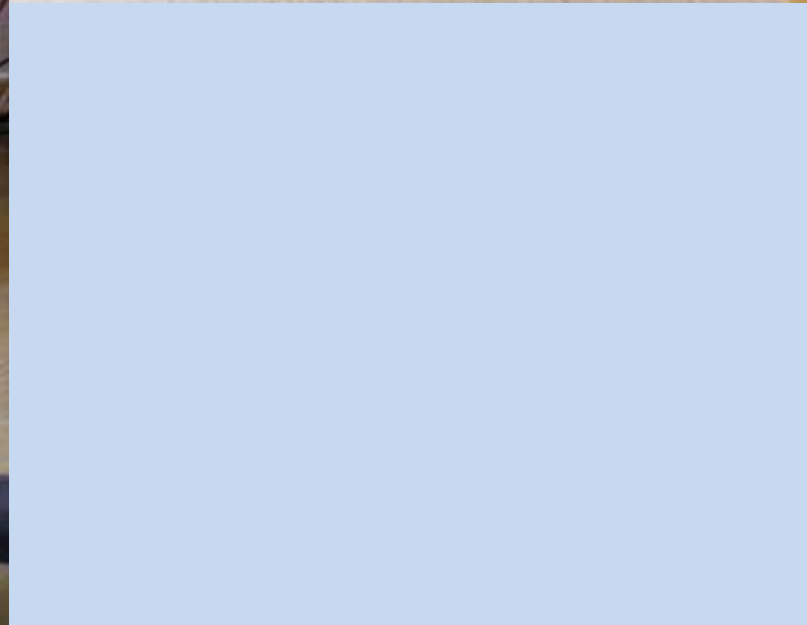
Kilka z najczęstszych dolegliwości doczekało się swojego miejsca w **Wykazie Chorób Zawodowych**, który stanowi załącznik do **Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2002 roku w sprawie** wykazu chorób zawodowych, szczegółowych zasad postępowania w sprawach zgłaszania podejrzenia, rozpoznawania i stwierdzania chorób zawodowych oraz podmiotów właściwych w tych sprawach.



Kontrola stanowisk pracy w firmie Eliminacja nieprawidłowości



Stanowiska stwarzające zagrożenie



Scalanie przewodów przy biurku



Ukrywanie przewodów w prowadnicach



Przykładowa tematyka poruszana w czasie obowiązkowych szkoleń BHP w firmie

– Małe i groźne wypadki w domu i pracy:

- Krwotok z nosa,
- Zakrztuszenie się, zachłyśnięcie,
- Oparzenia,
- Utknięcie ciała obcego w gardle,
- Porażenie prądem,
- Skręcenie nogi,
- Nagły skok ciśnienia,
- Ciało obce w oku,
- Nagła reakcja alergiczna,
- Atak astmy,
- Połknięcie trującej substancji
- Zaburzenia akcji serca

2. Doskonalenie środowiska pracy

- udział pracowników w procesie udoskonalania organizacji pracy;**
- czynny udział i konsultacje z pracownikami dotyczące doskonalenia ich środowiska pracy;**
- poprawa warunków socjalnych.**

Doskonalenie środowiska pracy -

Prowadzenie badań ankietowych wśród pracowników

- **Oceń swoje miejsce pracy:**
 - **co Twoim zdaniem przyczynia się, że Twoje zdrowie w miejscu pracy może się pogarszać,**
 - **co Twoim zdaniem może przyczynić się, do poprawy samopoczucia w miejscu pracy.**

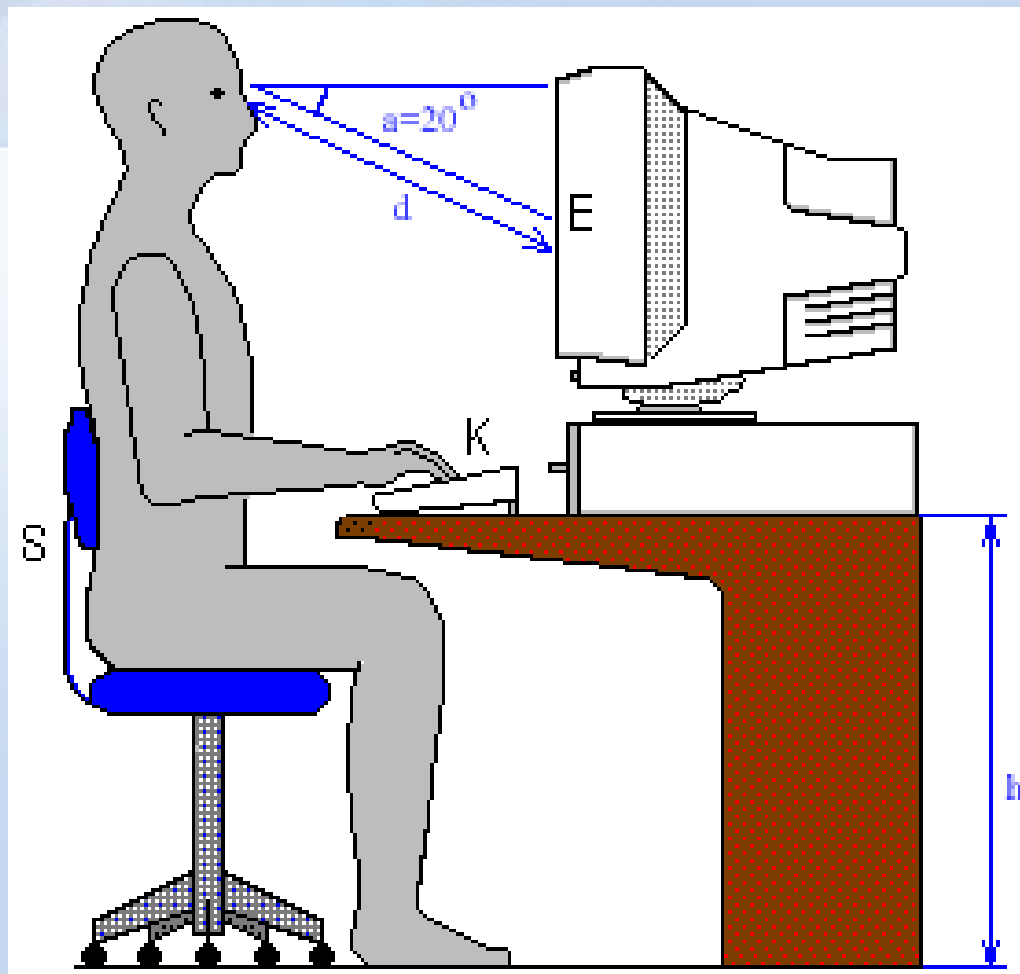
Udzielanie informacji na temat organizacji stanowiska komputerowego – lokalizacja i oświetlenie

Idealnie ustawione stanowisko komputerowe:

- **powinno znajdować się na bezokiennej ścianie,**
- **bokiem do okna, by światło padało z lewej strony,**
- **w odległości nie mniejszej niż 1 metr,**
- **na ekranie monitora nie może odbijać się światło (refleksy świetlne mają negatywny wpływ na wzrok, oczy się szybciej i bardziej dotkliwie męczą).**

Organizacja stanowiska komputerowego - lokalizacja i oświetlenie

- oprawy oświetlenia ogólnego powinny być skierowane tak, by światło padało na podłogę lub blat stołu (nigdy na ekran monitora!),
- ustawiając monitor na biurku należy zwrócić uwagę by górny brzeg ekranu znajdował się nieco poniżej poziomu oczu, nigdy powyżej,
- człowiek przy komputerze powinien siedzieć tak, by mniej więcej środek monitora znajdował się na wysokości jego wzroku,
- pomieszczenie, w którym pracują komputery powinno być często wietrzone lub posiadać klimatyzację.



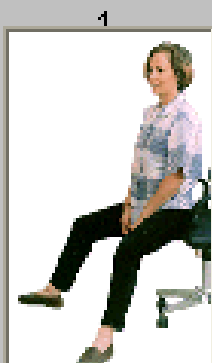
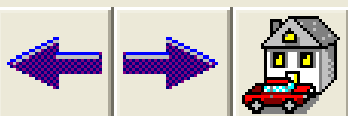
Właściwa postawa przy komputerze

Postawa przy komputerze

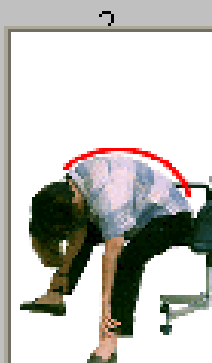
- ✓ **Trzymaj głowę prosto, aby szyja nie była wygięta**
- ✓ **Opieraj się o oparcie fotela**
- ✓ **Łokcie trzymaj pod kątem 90 stopni najlepiej oparte o poręczę fotela**
- ✓ **Ustaw sobie wygodnie fotel i klawiaturę**
- ✓ **Trzymaj stopy ustawione swobodnie i płasko na podłodze**
- ✓ **Nogi powinny być zgięte pod kątem prostym**

Gimnastyka przy komputerze

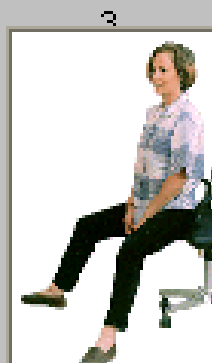
3 / 5



Sit straight on the edge of your chair



Bend your trunk forward and grasp your ankles



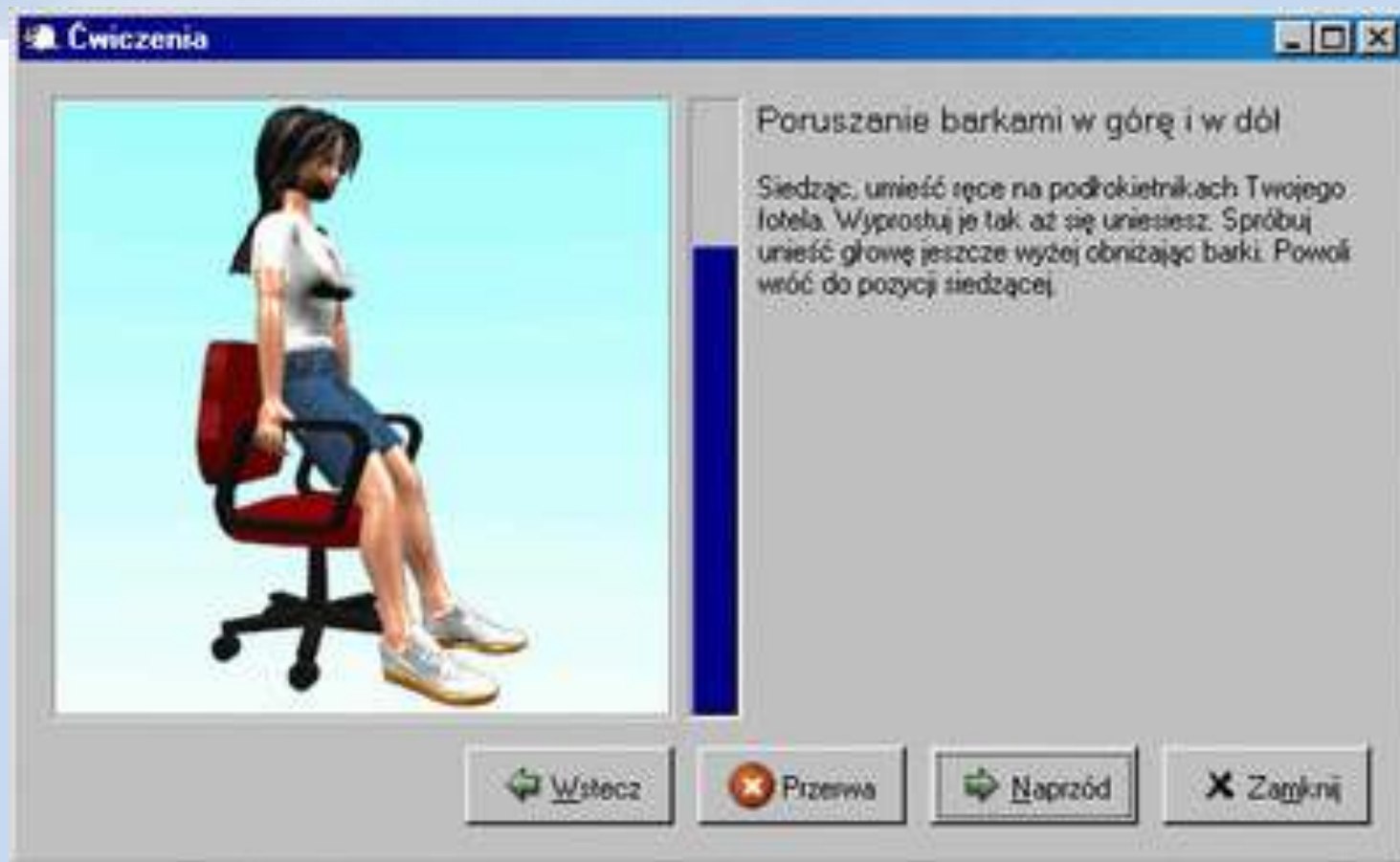
Return to a straight position



Flex your back and grasp your ankles

Obrazy z programu BackPack

Gimnastyka przy komputerze



Obrazy z programu Workrave



**Wyposażenie, poprawiające
ergonomię stanowisk pracy**

Podpórka przeciwdziałająca bólowi pleców



Oparcie dla nóg





**Mata zapewniająca
podparcie nadgarstka**

Pomieszczenia socjalne – warunki do spożycia posiłku



Pomieszczenia socjalne – warunki do wypoczynku



3. Poprawa samopoczucia pracowników w miejscu pracy

- umożliwienie elastycznego czasu pracy lub pracy w domu (telepracy), zwłaszcza dla kobiet z małymi dziećmi, osób niepełnosprawnych oraz mieszkających w dużym oddaleniu od Ośrodka;**
- powołanie „męża zaufania”;**
- monitorowanie relacji między pracownikami i zapobieganie konfliktom;**
- przeciwdziałanie mobbingowi.**

4. Nagłośnienie tematyki zdrowego stylu życia: definicja, zasady postępowania, itp.

**Napis na jednym z nagrobków na
cmentarzu w Wołominie:
„Szanuj zdrowie, bo jak nie,
to cię spotka to, co mnie”.**

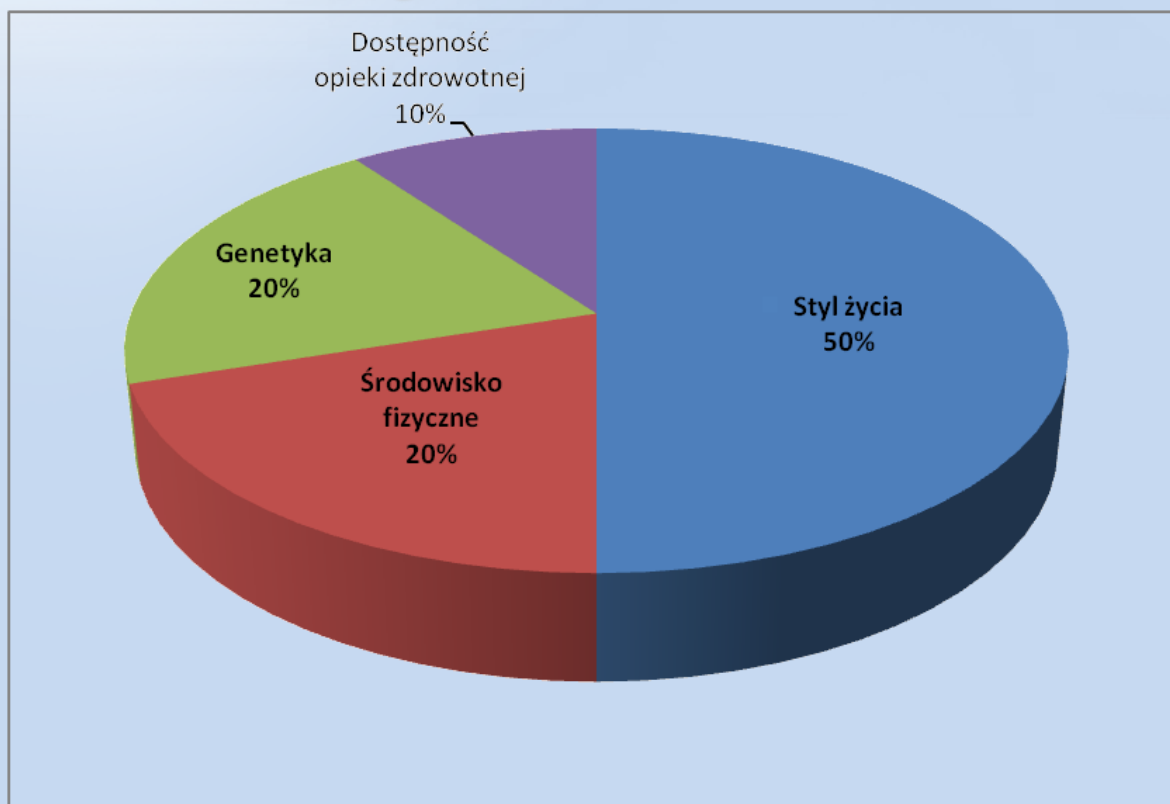
**„Szanuj zdrowie należycie,
bo jak umrzesz stracisz życie”**

Aleksander Fredro

Zdrowy styl życia

- Nagłośnienie tematyki **zdrowego stylu życia**: definicja, zasady postępowania, itp.

Koło czynników zdrowia (w jakim stopniu wpływają na nasze zdrowie) wg Marca Lalonda



Akademia Zdrowia, czyli zdrowie od A do Z nieobowiązkowe zajęcia dla pracowników

- **Wykłady:**

- Choroby cywilizacyjne: otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, nowotwory i jak się ich ustrzec, część 1 i 2.
- Wellness – nowy, zdrowy, styl życia.
- Mindfulness – sztuka świadomego życia, trening uważności.
- Postawa copingowa i jej zachowanie.
- Ruch to zdrowie – osiem kawałków brokatu.
- Przesady w dziedzinie zdrowia.
- Co to jest odżywianie komórkowe oraz jakie może mieć znaczenie dla naszego zdrowia.
- Palić, nie palić? – oto jest pytanie.
- Nie zmuszaj mózgu do diety!

5. Promowanie zdrowia psychicznego wśród pracowników

- oferowanie pracownikom i kadrze kierowniczej szkoleń pomagających w radzeniu sobie ze stresem i napięciem w zespole oraz przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu;**
- umożliwianie anonimowych porad psychologicznych dla pracowników, którzy tego potrzebują.**

6. Nagłośnienie tematu zdrowego odżywiania się



Zdrowe odżywianie się

- Nagłośnienie tematu **zdrowe odżywianie się**, poprzez:
 - udzielanie informacji o zdrowym odżywianiu;
 - prowadzenie odczytów dla pracowników na temat odżywiania;
 - zakup odpowiedniej literatury;
 - oferta zdrowego żywienia podczas spotkań integracyjnych (Wigilia, spotkanie wielkanocne), jubileusze,
 - **Wigilijna wieczerza leczy i odmładza**
 - **Zdrowe, wielkanocne trio: jajko, chrzan, biała kiełbasa**
 - udostępnienie wody przez cały rok; popularyzacja picia wody;
 - **Kto wodę pije ten zdrowo żyje!**
 - zakup zdrowych przekąsek podczas rutynowych spotkań;
 - poruszanie tematyki prozdrowotnej podczas wewnętrznego doskonalenia;
 - wymiana zdrowych przepisów;
 - pieczenie chleba (wymiana przepisów, zakwasów).

7. Uświadamianie o szkodliwości palenia tytoniu

- umożliwianie udziału w programach rzucania palenia,**
- wprowadzenie całkowitego zakazu palenia na terenie całego Ośrodka,**
- współpraca z Departamentem Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego.**

8. Ćwiczenia i aktywność fizyczna

**Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa,
ale żadne lekarstwo nie jest w stanie
zastąpić ruchu.**

***Tissot, szwajcarski lekarz
Wojciech Oczko, nadworny lekarz
Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy,***

Ćwiczenia i aktywność fizyczna

- **Ćwiczenia i aktywność fizyczna**, poprzez oferowanie kursów sportowych, zachęcanie do uprawiania sportu, promowanie aktywnego i zdrowego trybu pracy.
- **Przeprowadzenie wśród pracowników próby Ruffiego.** Próba Ruffiera jest jednym z najbardziej podstawowych i przy tym najprostszycy badań czynnościowych. Może być szeroko stosowanym miernikiem naszej sprawności i wytrzymałości, a przede wszystkim powinna być motywacją do dalszej pracy.
- Zadbanie o odpowiednie wpisy do Regulaminu ZFŚS, umożliwiające refundację kosztów na profilaktykę (basen, klub fitness, itp.).

9. Monitorowanie stanu zdrowia

Człowiek po 40. albo jest lekarzem dla samego siebie, albo jest po prostu głupi.

Przysłowie

Monitorowanie stanu zdrowia

- **Monitorowanie stanu zdrowia**, oferowanie wizyt kontrolnych, np. w celu zbadania ciśnienia krwi lub poziomu cholesterolu, mężczyźni badanie poziomu PSA, organizacja „Białych sobót”.
- Prowadzenie profilaktyki w zakresie chorób cywilizacyjnych.
- Rozszerzenie ubezpieczenia zdrowotnego o elementy profilaktyki zdrowotnej.

Bezpłatna akcja profilaktyczna „BIAŁA SOBOTA”



INFORMACJE NA TEMAT BADAŃ¶

¶
Miejsce: Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla
Pracowników Wojska SP ZOZ Warszawa, 4
ul. Nowowiejska 31 ¶

Termin: 3 września 2011 roku¶



Pakiet I:¶

- przewlekła obturacyjna choroba płuc w odniesieniu do:¶
 - palaczy tytoniu, jako grupy o podwyższonym ryzyku zachorowania,¶
 - chętnych (o skłonnościach do częstych zachorowań, lub w przypadkach występowania tych stanów chorobowych u członków rodzin).¶

Pakiet II:¶

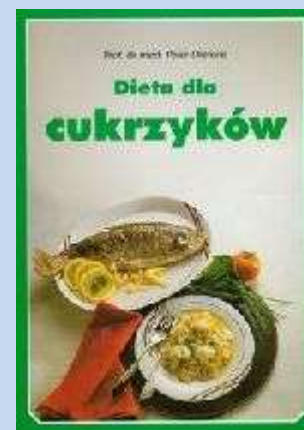
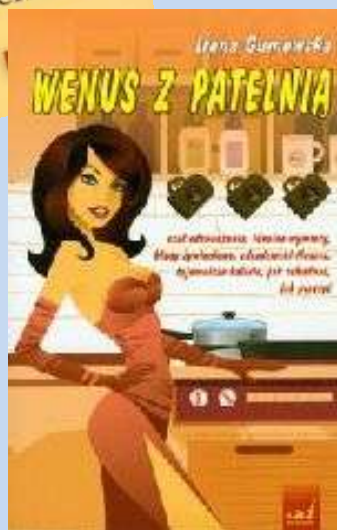
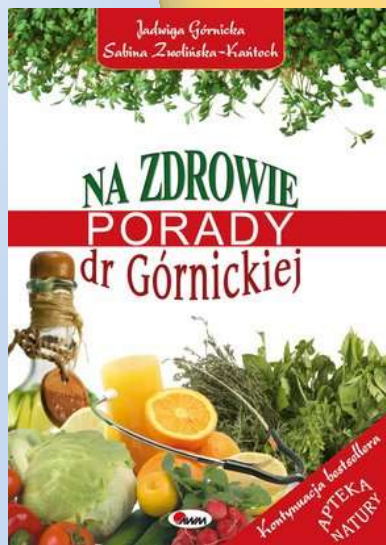
- profilaktyka wad wzroku:¶
 - konsultacje lekarza okulisty wraz z niezbędnymi badaniami diagnostycznymi, oraz badaniem komputerowym wad wzroku.¶

Pakiet III:¶

- profilaktyka wykrywania chorób nowotworowych (choroby

10. Zakup literatury o tematyce prozdrowotnej

Zakup literatury o tematyce prozdrowotnej



11. Rozszerzenie ubezpieczenia zdrowotnego o elementy profilaktyki zdrowotnej