

Veselības veicināšana darba vietā - kā uzlabot darbinieku veselību un labklājību darbā?

TOP 10 rekomendācijas

Veselības veicināšana darba vietās (VVDV) atbalsta nodarbinātos, veicinot labklājību un darba spējas, **uzlabojot** darba apstākļus un darba produktivitāti. VVDV ir process, kura mērķi un apjoms uzņēmumos var atšķirties. VVDV vajadzētu būt integrētai katrā uzņēmuma darbības posmā un jābūt ikviena darba sastāvdaļai.

Faktori, kas ietekmē veiksmīgu VVDV ieviešanu:

- **Vajadzības:** VVDV aktivitātēm jābūt balstītām uz uzņēmuma un nodarbināto veselības vajadzībām;
- **Līdzdalība:** VVDV aktivitātēs jāiesaista visi ieinteresētie - īpaši nodarbinātie un tie, kas ir atbildīgi par darba aizsardzību uzņēmumā;
- **Sabalansēta pieeja:** pasākumiem jābūt orientētiem uz vispārēju darba apstākļu un kvalitātes uzlabošanu, kā arī nodarbināto veselīgu uzvedību;
- **Integrācija:** VVDV aktivitātēm jābūt integrētām vadības metodēs un ikdienas darba dzīvē visos uzņēmuma līmeņos.



Foto: FIOH

Lai uzzinātu, vai Tava darba vieta ievēro TOP 10 rekomendācijas veselības veicināšanai darbā, atbildi uz sekojošiem jautājumiem:

Jā ☒

☐ 1. VVDV ir balstīta uz nodarbināto vajadzībām

- ☐ Vai regulāri tiek veiktas aptaujas/pārrunas par labklājību darba vietā, īpaši par veselību, darba spējām, psihosociālajām problēmām darbā, bosingu, stresa līmeņiem, u. c., t.sk. arī par drošības un ergonomikas problēmām?
- ☐ Vai notiek regulāras pārrunas par darba efektivitāti un karjeras izaugsmi?
- ☐ Vai Tavā darba vietā ir nodarbināti cilvēki ar īpašām vajadzībām? Kā tiek sniegts atbalsts šo cilvēku vajadzībām?

Veselību veicinošā darba vietā uzmanību pievērš arī darbinieku individuālajām vajadzībām, piemēram, darba dienas ilgumam un ergonomikai.

☐ 2. Mūsu uzņēmuma vadība VVDV uztver nopietni

- ☐ Vai uzņēmuma vadība nodrošina resursus (nepieciešamo laiku, finanses u. c.), kas nepieciešami VVDV aktivitāšu veikšanai?
- ☐ Vai darbu vadītāji iedrošina nodarbinātos uzdot jautājumus un izteikt savu viedokli darba vietā?

Vadītāja atbalsts ir svarīgs nodarbinātajiem. Tieši darba vadītāji ir atbildīgi par VVDV, tomēr arī visiem nodarbinātajiem būtu jāiesaistās šajās aktivitātēs.

☐ 3. Mūsu uzņēmumā ikvienam ir iespēja piedalīties VVDV aktivitātēs

Kurš ir iesaistīts VVDV Tavā darba vietā?

- ☐ Vadītāji
- ☐ Arod biedrības biedri
- ☐ Kolēģi
- ☐ Darba aizsardzības speciālisti
- ☐ Nodarbināto pārstāvji

Ikvienam uzņēmumam piederīgajam vajadzētu piedalīties, rīkoties un būt iespējai ierosināt un veikt pārmaiņas, kas saistītas ar VVDV. Piedalīšanās vieno cilvēkus.

Aktivitātes darba vietās, kas uzlabo darba spējas un veicina veselību:

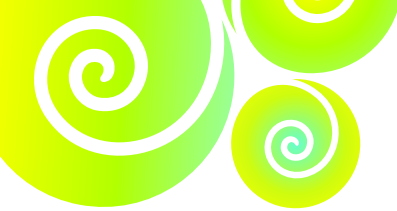
- ☐ Vai nodarbinātie zina, kā darba vieta un darba aizsardzība veicina labklājību darba vietā?
- ☐ Vai nodarbinātie zina, kā viņi var iespaidot faktorus, kas ietekmē viņu darba apstākļus un labklājību?
- ☐ Vai nodarbinātajiem ir paskaidrots, kā rīkoties un pie kā griezties, ja darbā pret tiem slikti izturas?

Kā nodarbinātajiem tiek nodrošināta iespēja piedalīties VVDV aktivitātēs?

- ☐ Vai jūs nodrošiniet un saņemat "atgriezenisko saiti" par sava darba progresu?
- ☐ Vai nodarbinātie var ietekmēt faktorus, kas attiecas uz viņu darba procesiem?
- ☐ Vai nodarbinātie var ietekmēt sava darba apjomu?
- ☐ Vai nodarbinātajiem ir iespēja uzņemties iniciatīvu un radīt izmaiņas uzņēmumā?

Vai Tu pats esi labs piemērs citiem? Vai Tu iesaisties darba vietas VVDV aktivitātēs?

- ☐ Vai Tu vari/vēlies nokļūt uz darbu, ejot ar kājām vai braucot ar divriteni?
- ☐ Vai Tu labprātāk izmanto kāpnes lifta vietā?
- ☐ Vai Tu bieži ieturi veselīgas maltītes un atpūtas pauzes pavadi kopā ar kolēģiem?
- ☐ Vai Tu uzņemies ar veselību saistītas iniciatīvas savā darba vietā?



☐ **4. Mūsu darba vietas VDDV aktivitātes ir labi plānotas un organizētas**

- ☐ Vai VDDV aktivitātes tiek plānotas laicīgi un tām tiek atvēlēts pietiekami daudz resursu?
- ☐ Vai VDDV aktivitātes tiek plānotas tā, lai visi varētu piedalīties?
- ☐ Vai izveidotā VDDV aktivitāšu plānā ir iekļauts aktivitāšu efektivitātes izvērtējums (un vai tas tiek ņemts vērā, plānojot nākamās aktivitātes)?

Veiksmīga VDDV noved pie vispārējas sapratnes par to, kā veicams darbs, kā uzlabot savu veselību un kā rīkoties savā darba vietā.

☐ **5. Mūsu VDDV plāns tiek gatavots kā atsevišķs dokuments un mums ir vairākas programmas, kas paredz šī plāna īstenošanu**

- ☐ Vai jūsu VDDV plānā iekļautas programmas konfliktsituāciju risināšanai, stresa mazināšanai, savstarpējo attiecību uzlabošanai, svarīgu lēmumu pieņemšanai u. c.? Vai tajā ietverta arī veselīga uztura programma?
- ☐ Vai jūsu VDDV plānā iekļautas vadlīnijas un rīcība atkarību veicinošu vielu izplatības mazināšanai darba vietā?

☐ **6. Mēs rūpējamies, lai darba vide un darba paņēmieni veicinātu darbinieku veselību**

Veidi, kā nodrošināt darba aizsardzības pasākumu ievērošanu:

- ☐ Vai darba vides riska novērtējums un nodarbināto aptaujas tiek veiktas regulāri?

Veselību veicinoša darba vide:

- ☐ Vai Tava darba vieta finansiāli atbalsta veselīgu ēšanu (piemēram, nodarbināto ēdnīca vai veikals ar veselīgu pārtiku)?
- ☐ Vai Tava darba vieta pilnībā vai daļēji apmaksā sporta nodarbinātājiem?
- ☐ Vai nodarbinātajiem ir pieejamas atpūtas telpas?
- ☐ Vai nodarbinātajiem tiek organizētas veselīga dzīvesveida domubiedru grupas?
- ☐ Vai nodarbinātajiem ir iespēja iesaistīties programmās, kas saistītas ar svara samazināšanu?
- ☐ Vai nodarbinātajiem ir pieejamas dušas telpas?
- ☐ Vai Tavā darba vietā tiek finansiāli atbalstītas kultūras un citas atpūtas iespējas?
- ☐ Vai Tava darba vieta ir brīva no tabakas dūmiem?

Labklājība darba vietā ir ikviena interesēs!

Par veselības veicināšanu darba vietās ir pieejama plaša informācija. Šīs TOP 10 rekomendācijas ir sagatavotas, balstoties uz informāciju, kas iegūta Somijas, Latvijas un Lietuvas darba vietās projekta "Veselības veicināšana darba vietās: realitāte un vajadzības" ("Health education at workplace survey: reality and needs") ietvaros.

Finnish Institute of Occupational Health: Anne Salmi, Jaana Lerssi-Uskelin and Leila Hopsu.

Tel. +358 30 474 1. E-mail: firstname.surname@ttl.fi

Papildus informācija un padomi: www.ttl.fi/en/health/workplace_health_promotion

Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts www.rsu.lv/ddvvi

Papildus informācija un padomi: www.stradavesels.lv

Institute of Hygiene Occupational Health Centre www.hi.lt, www.dmc.lt

Positive Health Team www.sveikatoskomanda.lt

☐ **7. Mēs rūpējamies, lai informatīvie VDDV materiāli būtu iedvesmojoši, vienkārši un viegli pieejami**

Vai informācijas materiāli, kas saistīti ar darba aizsardzību un veselības veicināšanu...

- ☐ ir viegli uztverami?
- ☐ skaidro, kā un kāpēc tiek īstenoti darba aizsardzības pasākumi?

Informācija par veselīgu dzīvesveidu un VDDV ir veselības izglītība, lekcijas vai semināri, izdales materiāli (plakāti, bukleti, mājas lapas, u.c.).

☐ **8. Mana darba vieta ir sabiedriski aktīva organizācija, kas seko gan likuma prasībām, gan uzklausa VDDV ekspertu, rekomendāciju un vadlīniju padomus**

- ☐ Vai Tavā darba vietā VDDV notiek, balstoties uz darba aizsardzības likumdošanas prasībām?
- ☐ Vai Tava darba vieta ievēro arī citas rekomendācijas, vadlīnijas un instrukcijas, kas attiecas uz VDDV?

☐ **9. Kad nepieciešams, mēs labprāt lūdzam palīdzību jomas profesionāļiem**

- ☐ Vai Tu vērsies pie sava uzņēmuma darba aizsardzības speciālista, ja nepieciešams padoms/palīdzība?
- ☐ Vai Tu zini, kam lūgt palīdzību, ja vēlies uzlabot veselības veicināšanu savā darba vietā?

VDDV speciālistus var atrast darba aizsardzības jomā, veselības veicināšanas un pētniecības institūcijās, sabiedriskajās organizācijās u. c.

☐ **10. VDDV ir integrēta katrā mūsu uzņēmuma darbības posmā un ir ikviena darbinieka ikdienas sastāvdaļa.**

Jo vairāk Tu atbildēji "JĀ" uz TOP 10 rekomendāciju jautājumiem, jo vairāk Tavā darba vietā domā par veselības veicināšanu. Ja atbildēji apstiprinoši uz visiem 10 jautājumiem, veselības veicināšana Tavā darba vietā ir augstā līmenī

