



Työpaikkojen työhyvinvointiverkosto



Finnish Institute of  
Occupational Health

Leverage from  
the EU  
2014–2020



[ttl.fi/tyhyverkosto](http://ttl.fi/tyhyverkosto)



#[tyhyverkosto](https://twitter.com/tyhyverkosto)



[Työpaikkojen työhyvinvointiverkosto](https://www.facebook.com/TyopaikkojenTyohyvinvointiverkosto)

**TyhyverkostoX** – Työterveyttä, työturvallisuutta ja työhyvinvointia verkostoituen

# „Veselības veicināšana darba vietās – individuālā motivācija»

Ivars Vanadziņš, Dr.med.,  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Rīga, 1.03.2018.

 RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



Darba drošības un vides veselības  
institūts

# Tyhy Network, The National Network on Well-being at Work at Finnish Workplaces

- Turpinājums 2017.gada 11.decembra semināram par VVDV Latvijā un Somijā
- Grupu darba rezultāts – būtiskākie semināru/diskusiju temati 2018.gadā
- 2018.gadā – VSAA Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna semināri par VVDV ar fokusu – psihoemocionālie riski darba vietās

11  
-) Individuālas motivācijas  
īstasības attīstīšana

||| ||| ||| | | |  
| (10)

-) Kā pārciest finansējumu/  
piem. nodotību izmaiņas  
valsts līmenī

+  
|| (3)

-) Veselības "kultūras" veidošana

||| ||| ||| ||| (9)

+) Uzlabot OVP prasības valstī

||| ||| ||| ||| (10)

-) Uzņēmumu vadītāju pārbūvēšana  
+ Pasākumu plānā

|| ||| (5)

-) Mobings / bēzings / darba vidē

||| || (4)

-) "Drošības kultūra" kā NORMA

||| ||| ||| || (9)

+) Topošo darbinieku izpratnes paaugstināšana

(9) ||| ||| |

+) Darba vidi balstītas mērķa

(5) ||| |||

+) Valsts VDDV pasākumi  
īstasības attīstīšana

||| ||| ||| ||| (10)

# Semināru/diskusiju tēmas 2018.gadam

- 1.marts – «Individuālā motivācija – iesaistei VVDV pasākumos»
- 20.marts – «Kā uzlabot veselības pārbaudes darba vietās – sadarbības uzlabošana starp arodslimību ārstiem/ārstiem un darba vides speciālistiem»
- 15.maijs – uzņēmumu pieredzes apmaiņa, Lietuvas un Igaunijas pieredze
- 7.jūnijs – Helsinki, noslēguma pasākums

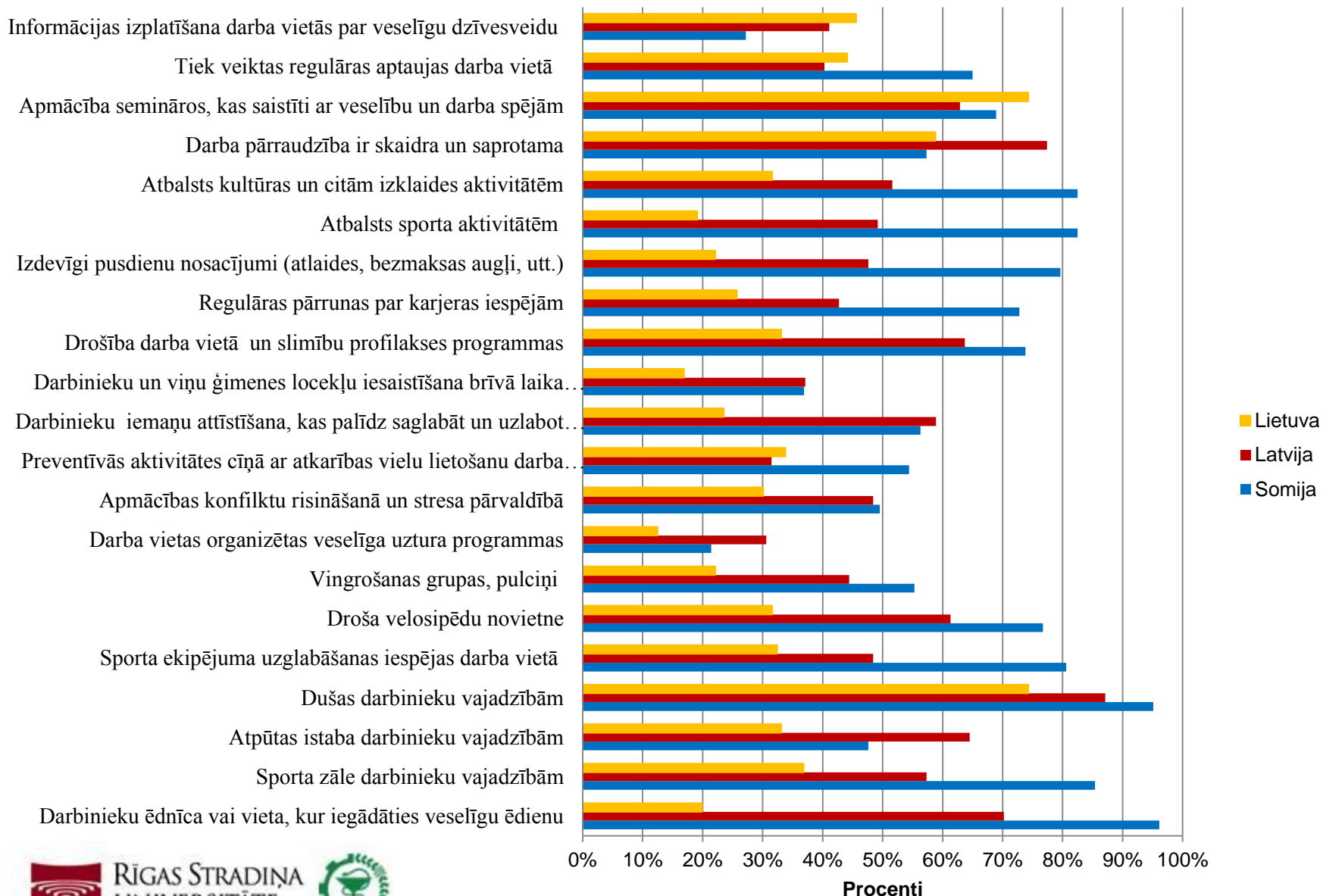
# Dažas pārdomas un piemēri par individuālās motivācijas jautājumiem

- Nodarbināti neizmanto darba vietās pieejamās veselības veicināšanas iespējas, pat ja norāda, ka vēlētos tajās piedalīties un atzīst tās par būtiskām
- Svarīgākie apsvērumi:
  - » Piedāvāt tikai to, ko vēlas un vajag?
  - » Individuālā motivācijas maiņa?
    - Informētība (izpratne un / vai bailes)?
    - Ekonomiskie apsvērumi vai izdevīgums?
    - «šķēršļu novākšana» (pieeja infrastruktūrai, piemērots inventārs, tā glabāšana utt)
  - » Individuāla/grupas pieeja? Kolēģu iesaiste?

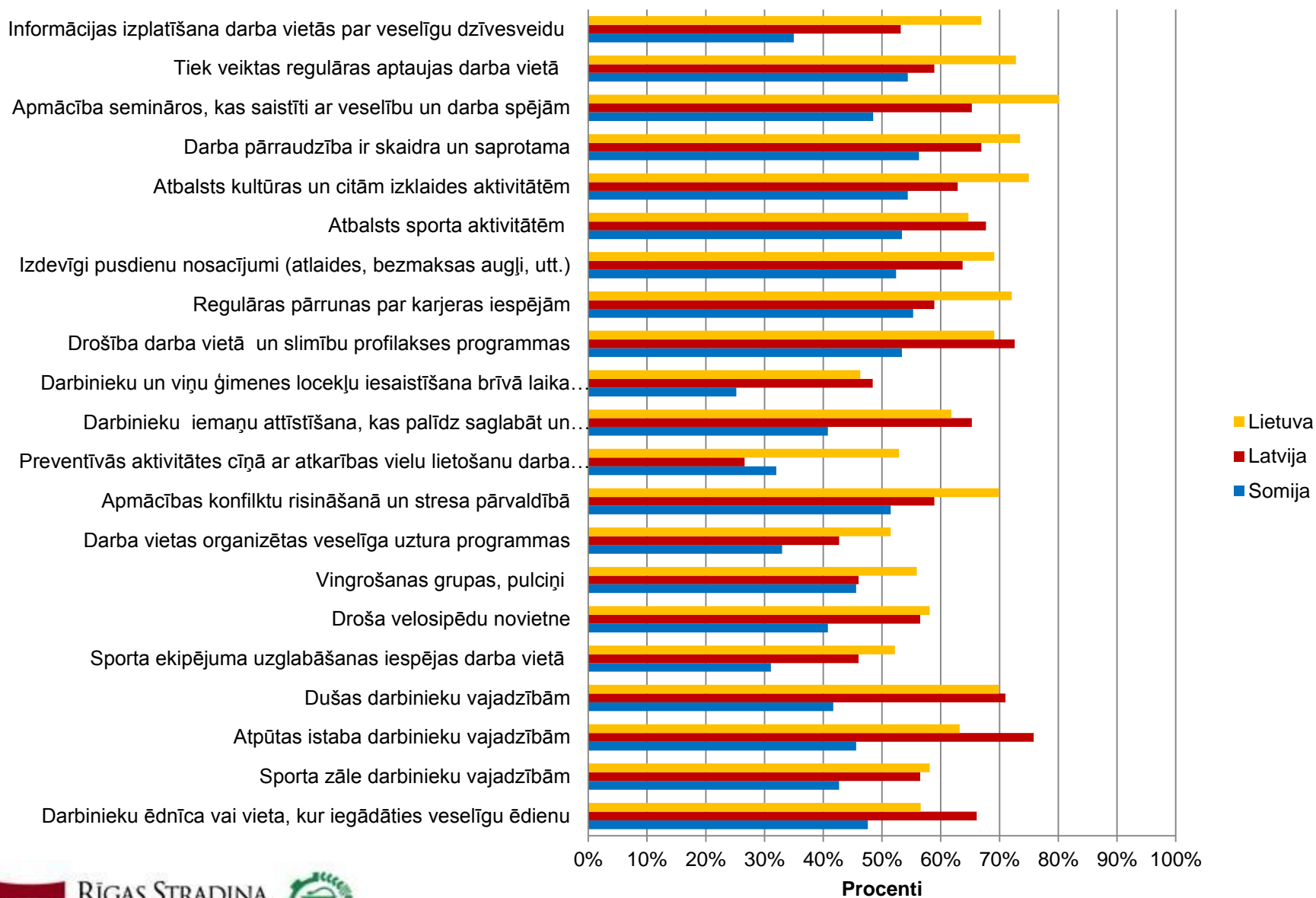
# Daži cipari un secinājumi ievadam

- *Nordplus Adult* projekts "Veselības izglītība darba vietā: realitāte un vajadzības"

# Veselības veicināšanas pasākumi darba vietās Latvijā, Lietuvā un Somijā

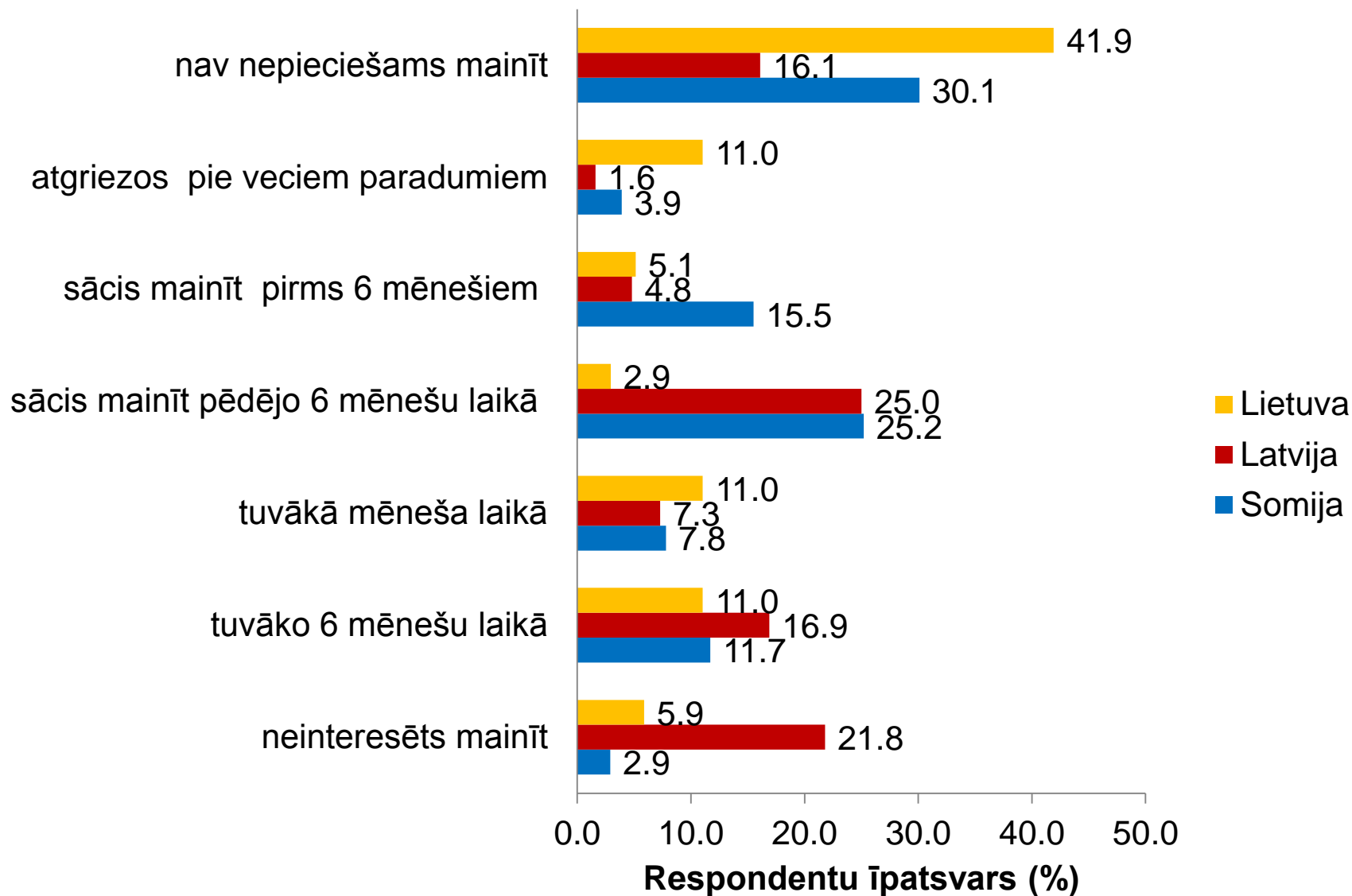


# Ko darbinieki uzskata par nepieciešamību savā darba vietā?

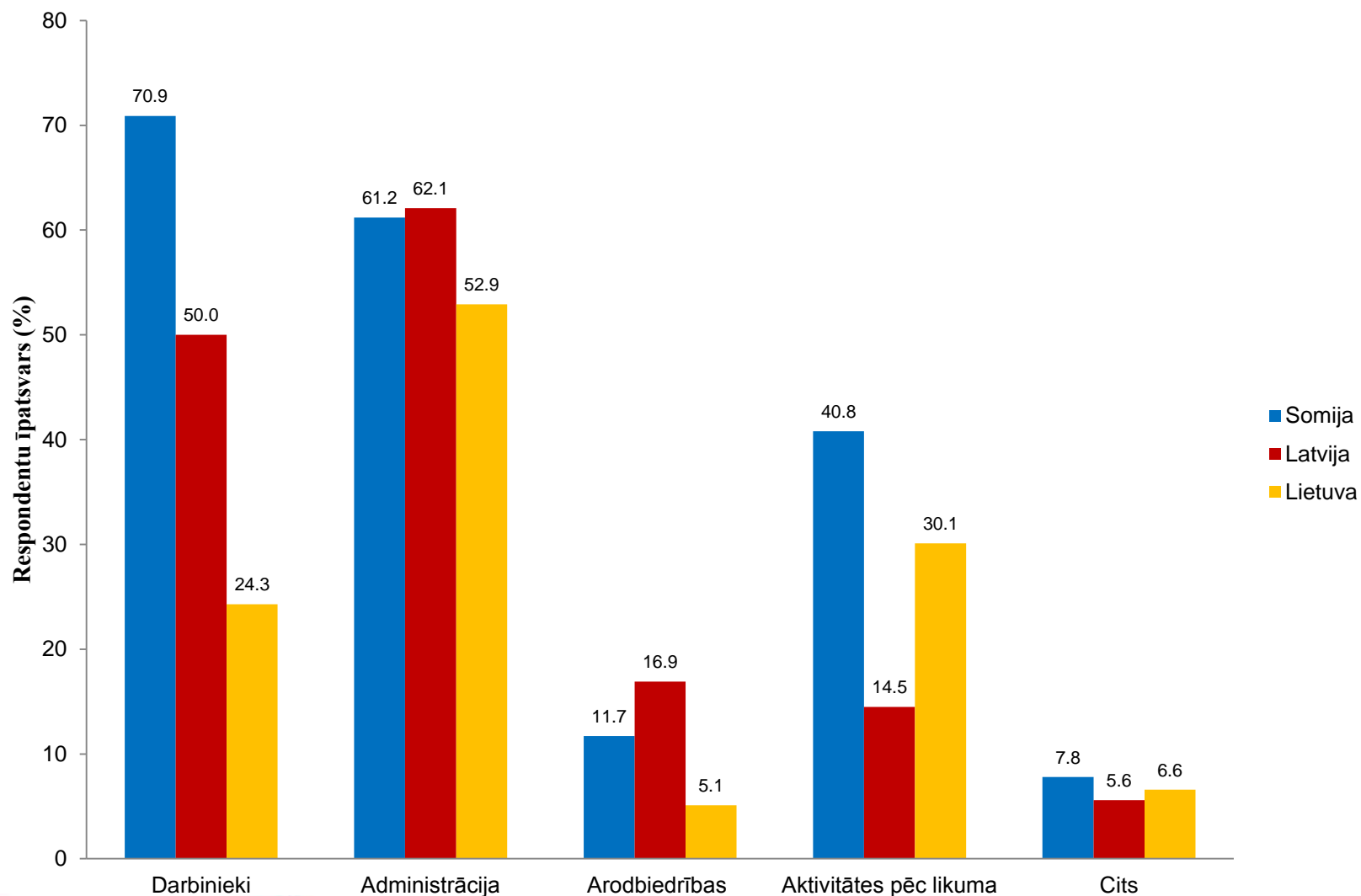




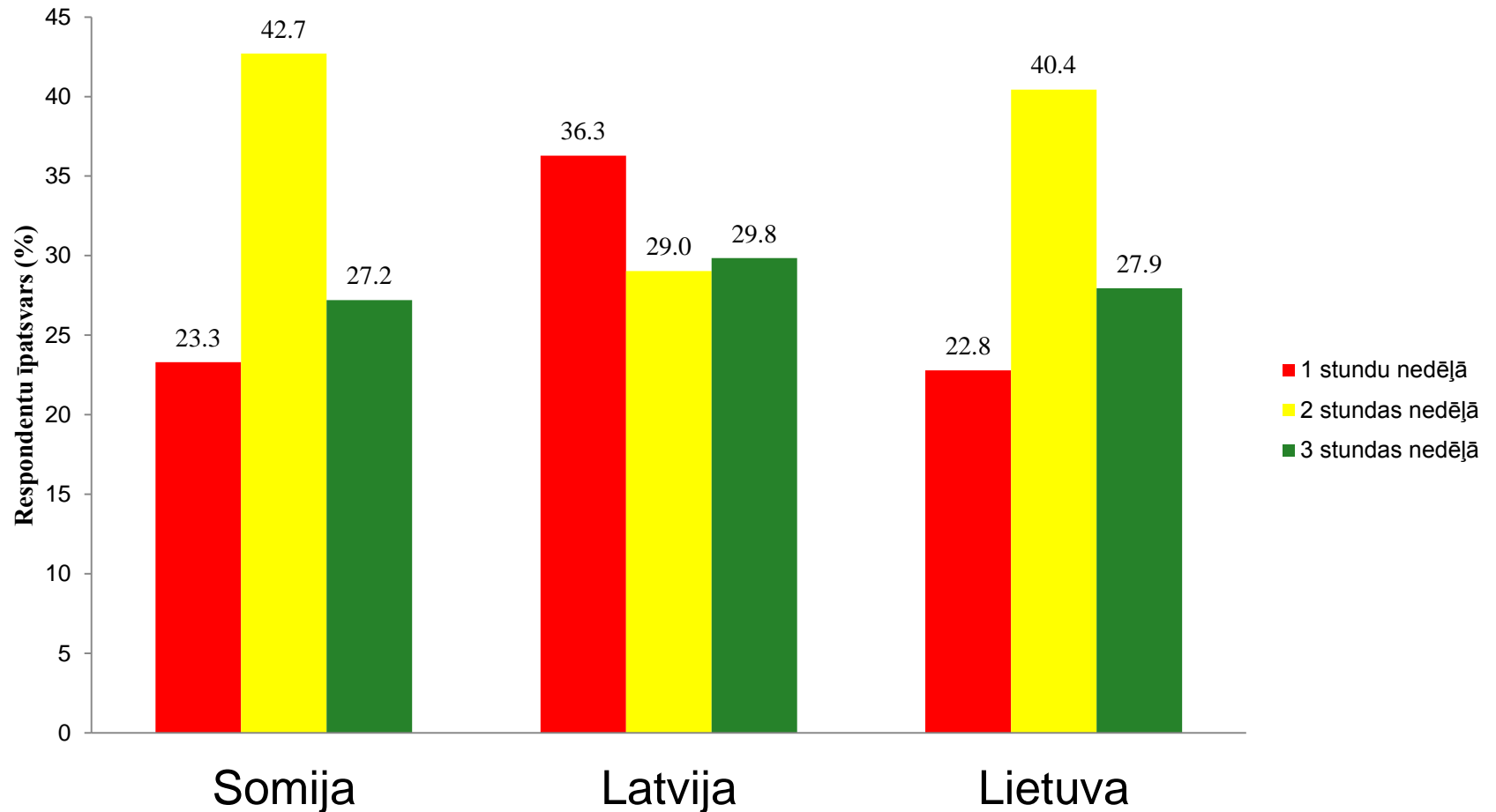
# Gatavība pārmaiņām?



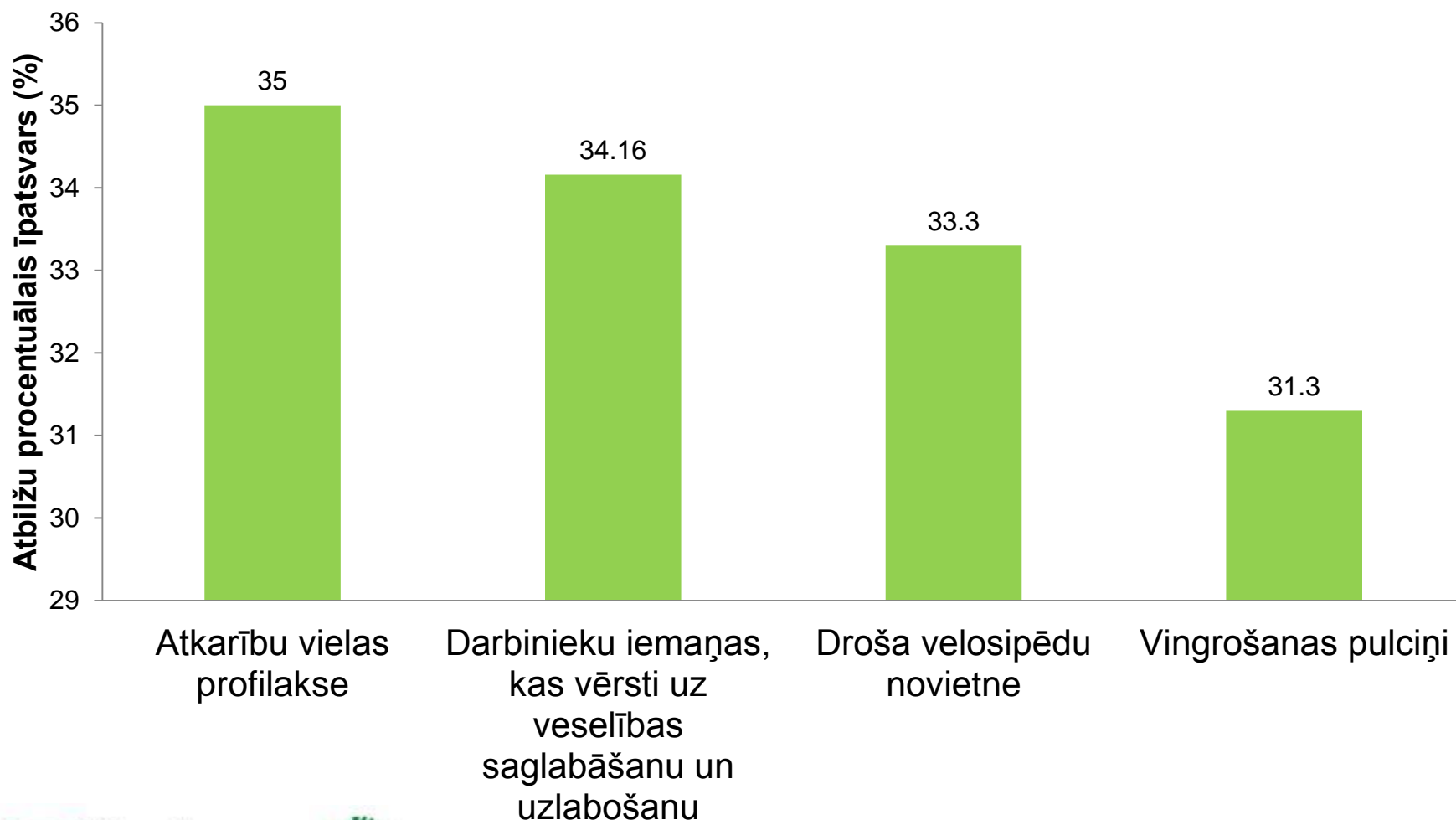
# Veselības veicināšanas aktivitātes – kas ierosina?



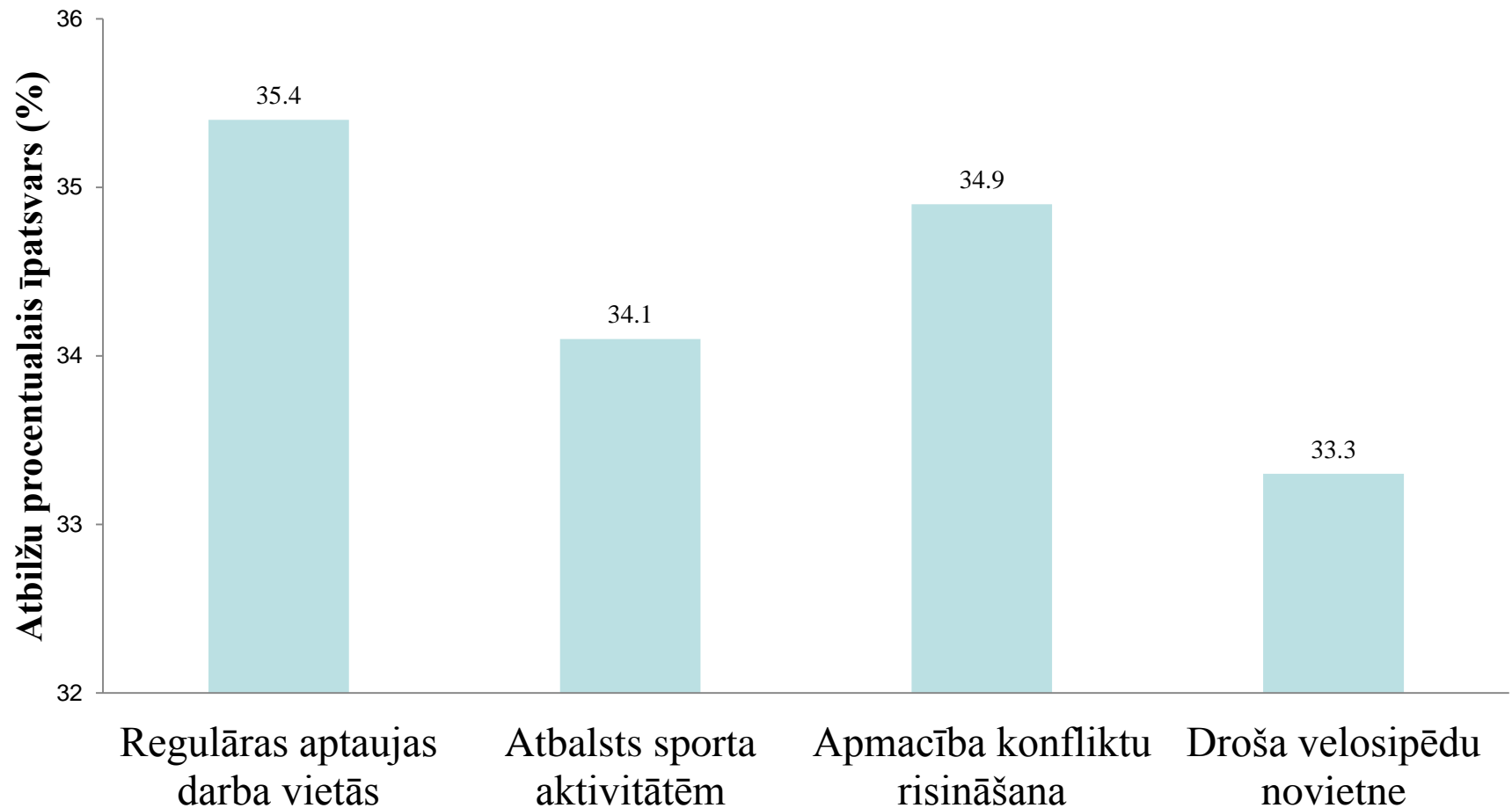
# Cik daudz laika Jūs veltītu darba devēja nodrošinātajām veselības veicināšanas aktivitātēm?



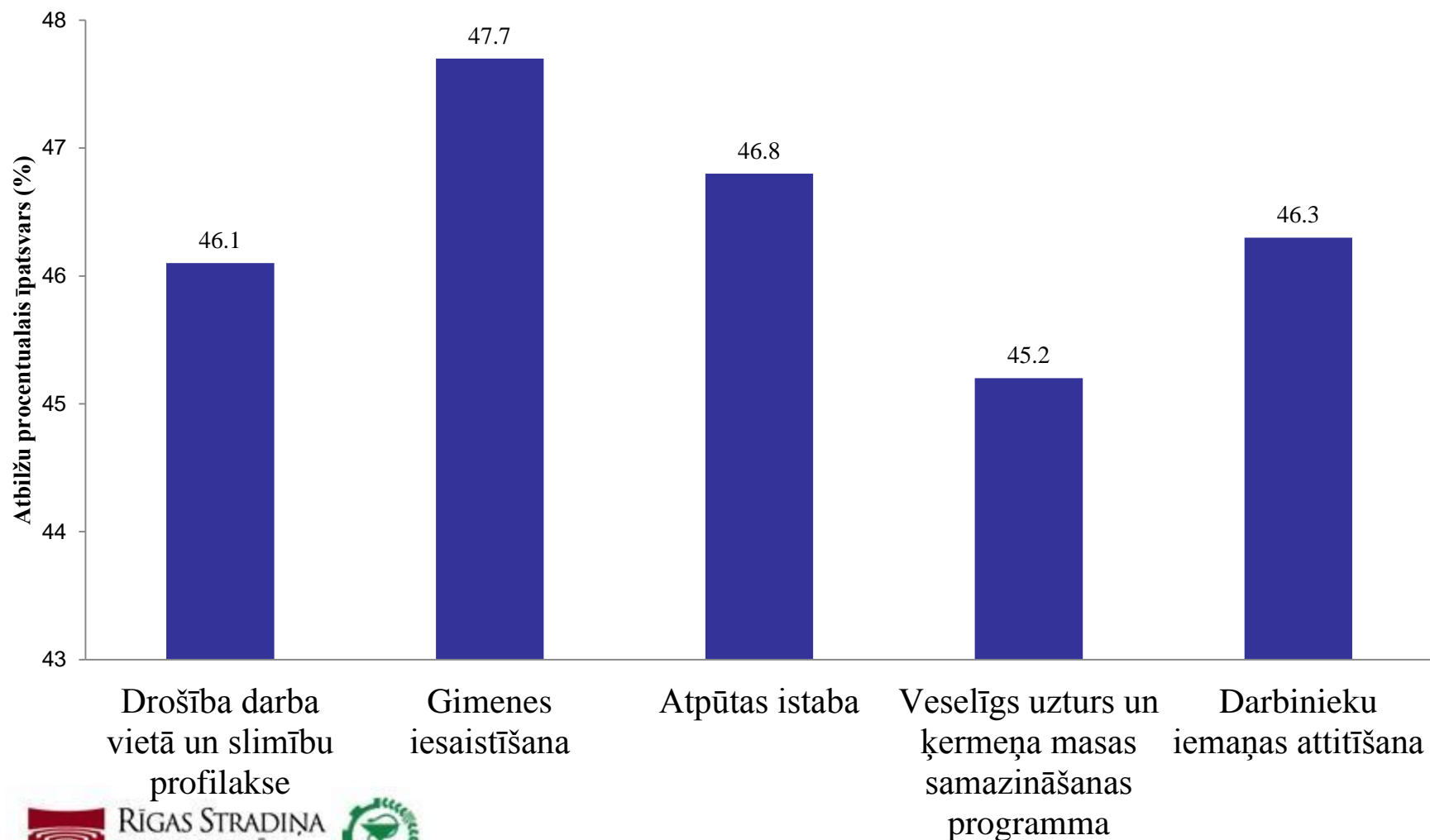
# Aktivitātes, kurās grib piedalīties lietuvieši (vecums 50 +)



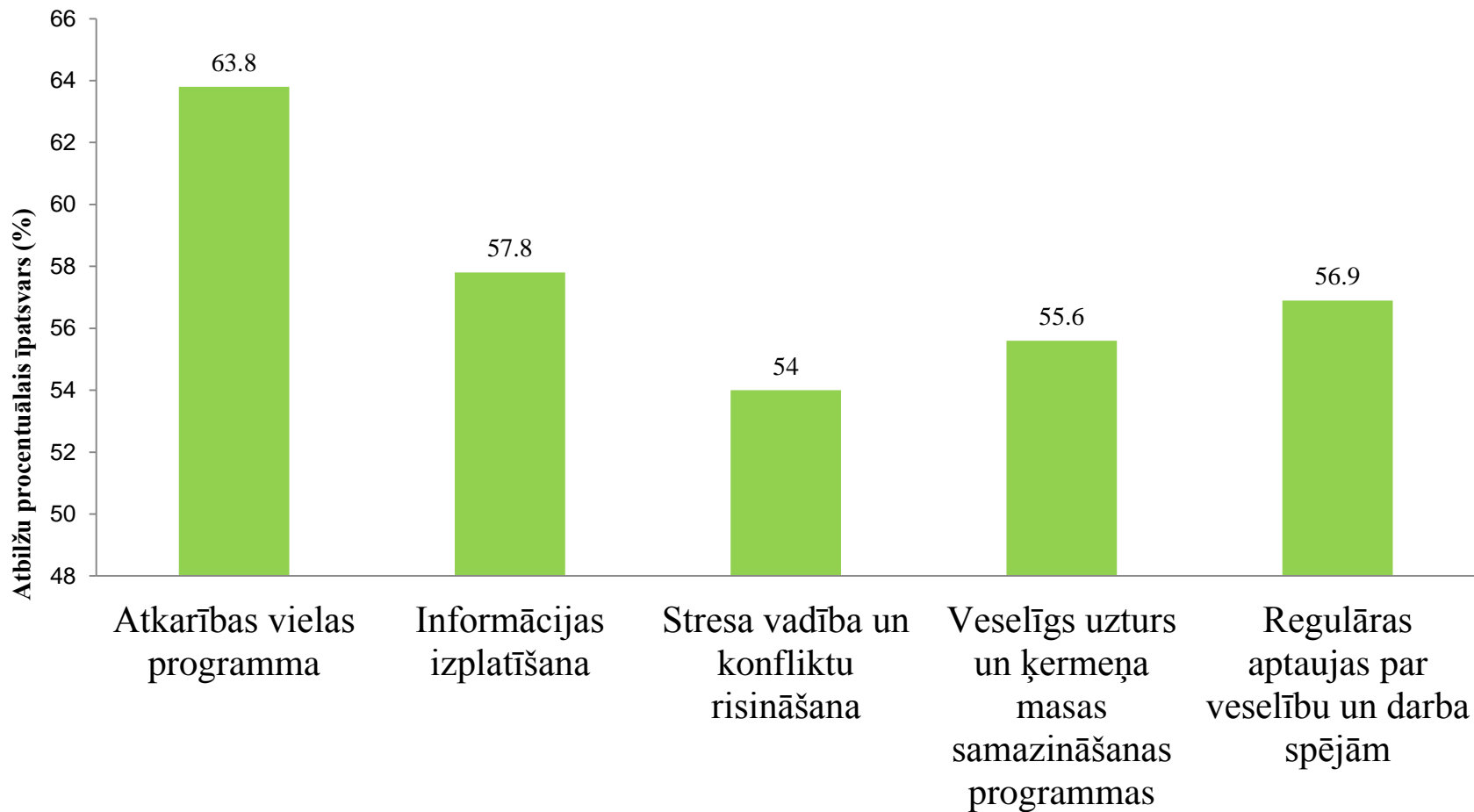
# Aktivitātes, kurās grib piedalīties somi (vecums 50 +)



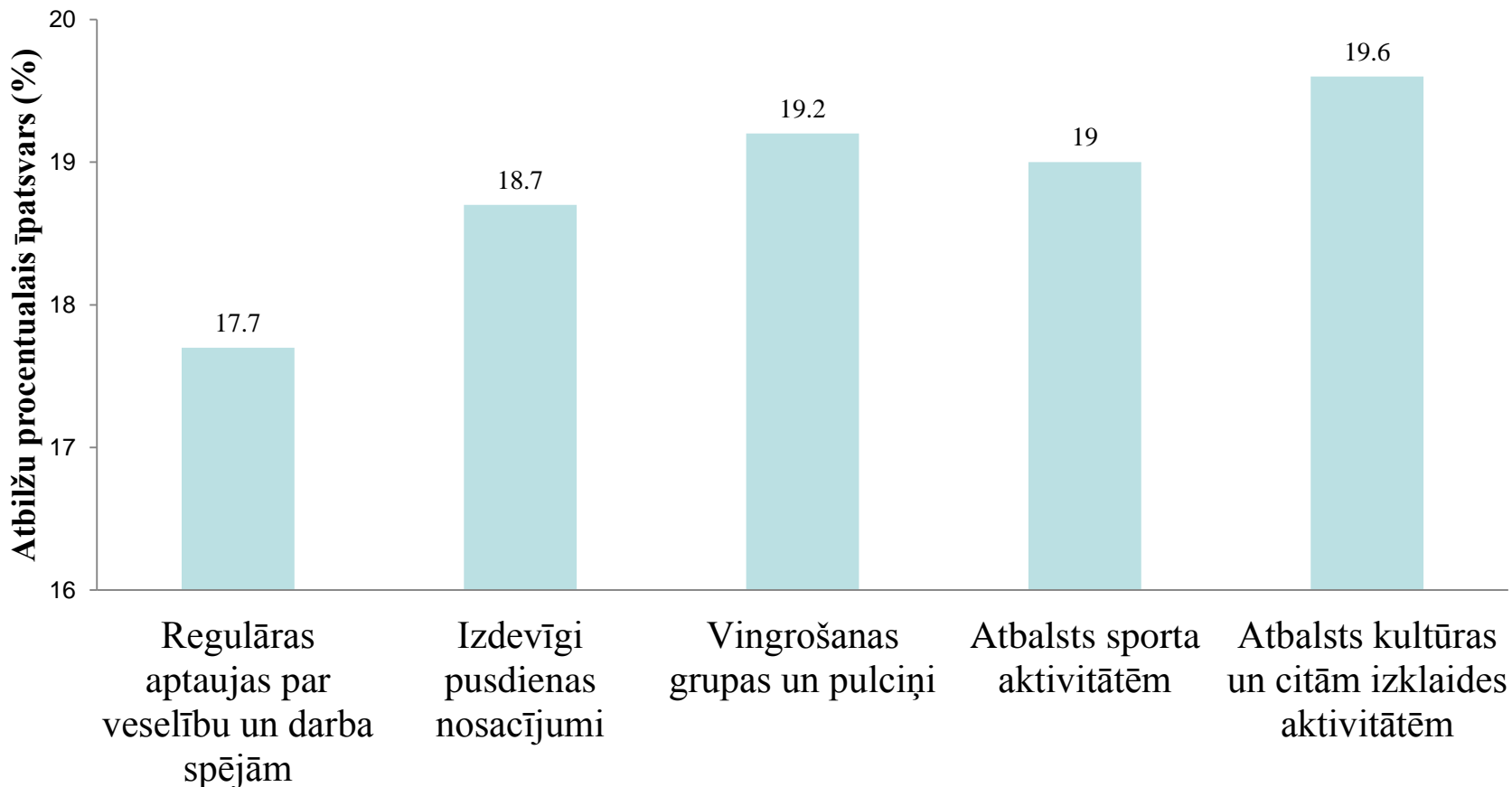
# Aktivitātes, kurās grib piedalīties latvieši (vecums 50 +)



# Aktivitātes, kurās grib piedalīties lietuvieši (vecums <50)

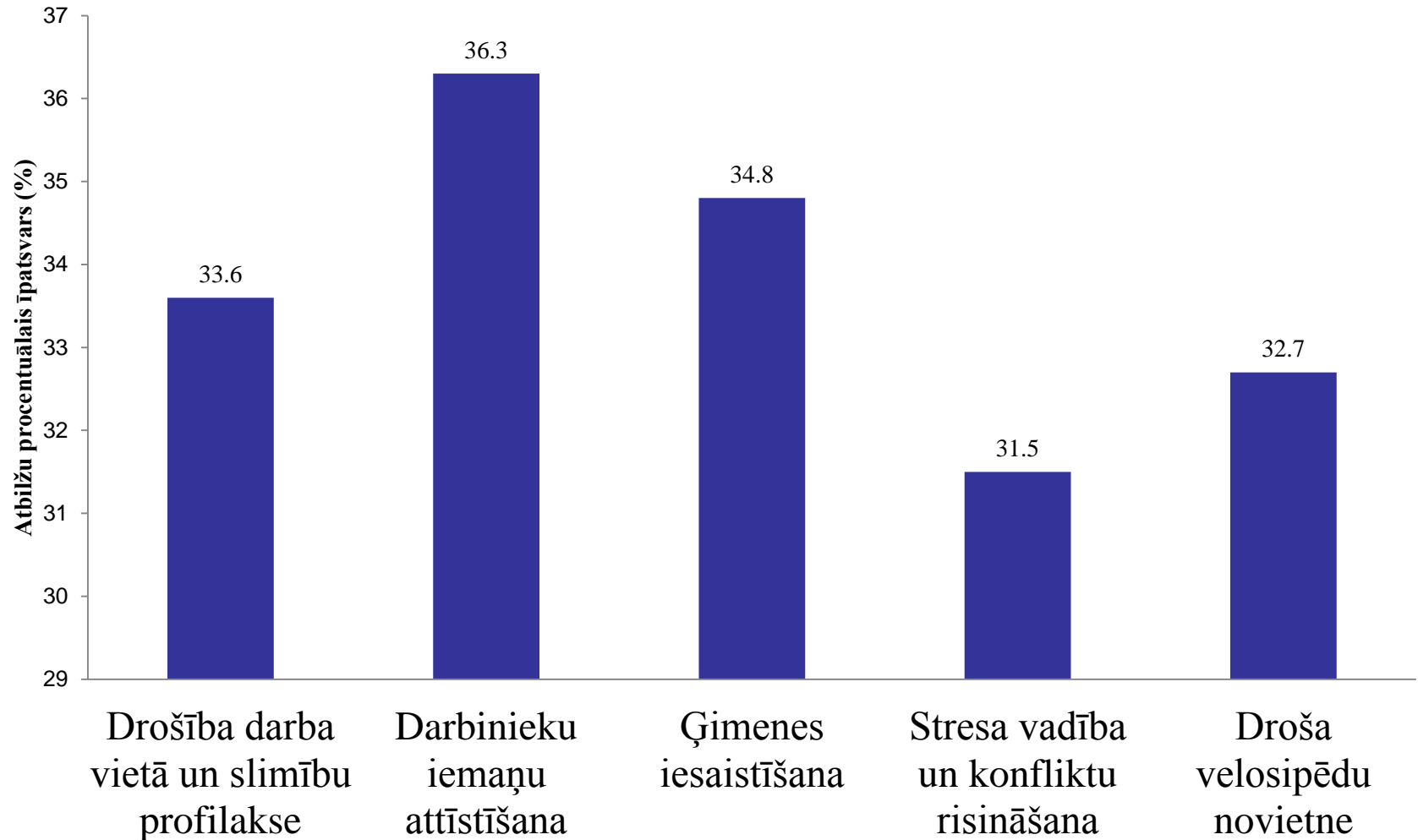


# Aktivitātes, kurās grib piedalīties somi (vecums <50)





# Aktivitātes, kurās grib piedalīties latvieši (vecums <50)



# Daži piemēri motivācijas uzlabošanai un šķēršļu samazināšanai

- Ļoti atšķirīgas lietas...

# Piemērs: Veselīgās brokastis

- Problēma: Darbinieki IT uzņēmumā ar neveselīgiem ēšanas paradumiem, kā arī problēmas ar dalību sapulcēs. Grūtības pārliecināt par ēšanas paradumu maiņu
- Risinājums: «Obligātās» veselīgās brokastis
  - »Katra stāva virtuvē
  - »Katram: 1 nedēļa dežūra, uzdevums – tikai veselīgi ēdieni, ir noteikts budžets, jāplāno veselīga ēdienkarte utt.
  - »Vienlaicīgi sapulce
- Rezultāts: iemaņas un motivācija veselīgai ēšanai, uzņēmumam – efektīvas sapulces!

# Piemērs: Darbinieku smēķēšanas mazināšana

- Problēma: ļoti daudz darbinieki smēķē, daļa to uztver kā papildus pārtraukumu darbā, esošie informatīvie mēģinājumi runāt par smēķēšanas kaitīgumu un «kaunināšana» maz-efektīvi
- Risinājums:
  - » Nesmēķētājiem – papildus atvaļinājuma dienas (*burkāns...*)
  - » Darba laika uzskaitē pīpētājiem (*pātaga...*), daži piemēri liecina, ka «nosmēķē» pat 1-2 h no darba laika

# Laba ideja ar lielu «šūmēšanos» sociālajos tīklos....



[Andris Strazds](#) @Andris\_Strazds · Sep 28

[View translation](#)

Uldis Biķis: mūsu uzņēmumā nesmēķētājiem ir 2 papildus atvaļinājuma dienas. Tas maina uzvedību par labu veselīgākam dzīvesveidam [#reformasLV](#)



42



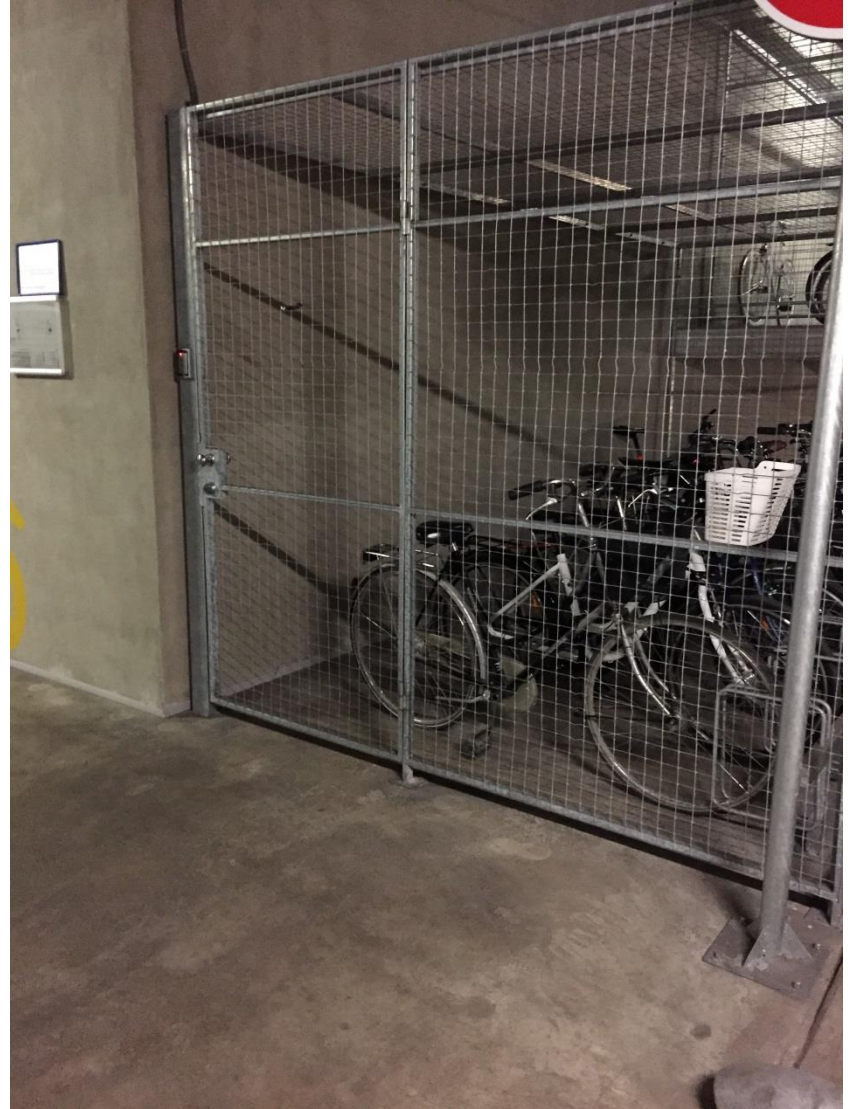
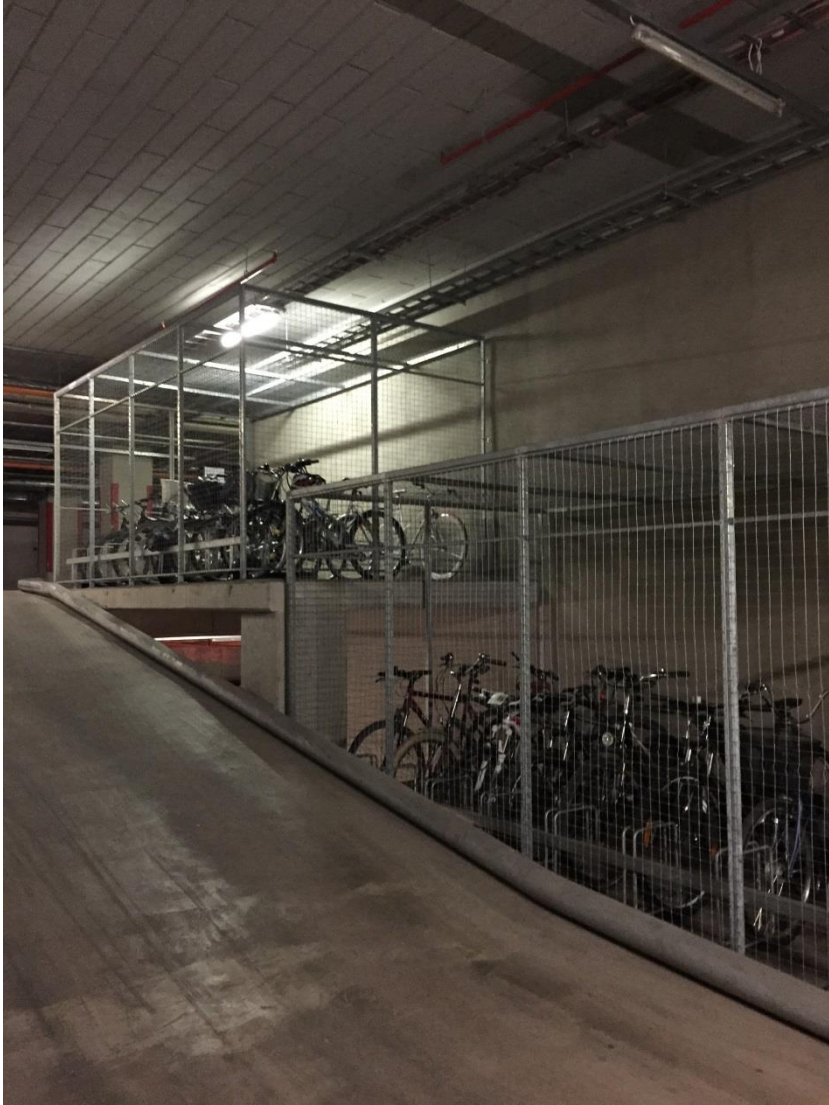
66



# Piemērs: «Piemērotas» velonovietnes

- Problēma: Lai veicinātu darbinieku veselīgu nokļūšanu darbā, tika izveidotas velonovietnes pie ēkas, tomēr daudzi tās neizmantoja...., jo tās nebija pietiekami drošas uzņēmuma darbiniekiem (IT jomas uzņēmums, daudziem darbiniekiem ļoti dārgi velosipēdi)
- Risinājums: pagraba autostāvietas samazināšana, iekārtojot speciālus slēdzamus (ar darbinieku kodu kartēm) metāla skapjus velosipēdiem







# Grupu darbs

- Jūsu pieredze uzņēmumos:
  - » Kāda ir Jūsu uzņēmumu darbinieku motivācija piedalīties/nepiedalīties VVDV aktivitātēs?
  - » Vai ir kādi objektīvi/subjektīvi «šķēršļi», kas to kavē?
- Ko pašlaik jau dariet vai plānojat darīt, lai to mainītu?
- Kas būtu jādara/ko varētu darīt Jūsu konkrētajos uzņēmumos, lai uzlabotu motivāciju/dalību un novāktu/samazinātu «šķēršļus»
- **30.minūtes + 30.minūtes pārrunājam**

# Mājas darbs *Aprīļa semināram*:

■ *Mājas darbs Maija semināram:*

■ **vismaz**

» Pārdomājiet un uzrakstiet savu un vismaz viena kolēģa pārdomas par motivācijas maiņu/uzlabošanu

■ **Ideālā gadījumā:**

» Pārrunājiet/pārdomājiet savos uzņēmumos – ko konkrētu varētu darīt (aktivitātes, laika plāns, finanses, kurš darīs utt.)

