

# Ko dara uzņēmumi Latvijā – veselību atbalstošu darba vietu izveidē?

- Kopējā situācija – maz uzņēmumu par veselības veicināšanu darba vietās (VVDV) domā sistēmātiski un mērķtiecīgi...
- Tomēr – ir arī daudz labu piemēru, par kuriem mēs neuzzinām...
- Prezentācijā – reālu Latvijas uzņēmumu piemēri (no Ilgstpējas indeksa, pieredzes un auditiem uzņēmumos, DAS aptaujas u.c.)!

# Tipiskākie VVDV virzieni?

- Galvenās virzienu/pasākumu grupas:
  - » **darba apstākļu tālāka uzlabošana virs minimālo prasību apjoma** – piemēram, elastīga darba laika organizēšana, ļaujot darbiniekiem darba laika sākumu un beigas izvēlēties pašam;
  - » **vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana** – piemēram, vakcinācija pret gripu;
  - » **veselīgu ēšanas paradumu veicināšana** – veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās, liekā svara kontroles programmu veicināšana;

# Tipiskākie VVDV virzieni?

- » **fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana** – piemēram, speciālu vingrojumu kompleksu veidošana;
- » **sociālo kontaktu veicināšana** – piemēram, kopīgu pasākumu organizēšana, t.sk. ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana;
- » **atkarību profilakse un mazināšana** – piemēram, informācijas kampaņas par alkoholisko un narkotisko vielu, kā arī medikamentu radītajām problēmām, atkarības ārstēšanas programmu ieviešana.

# Darba apstākļu tālāka uzlabošana – veselīgu darba vietu izveide?

- Doma – nodrošināt labākus apstākļus salīdzinājumā ar minimālo prasību izpildi:
  - » Mikroklimata (īpaši caurvējš, sauss gaiss u.c.) uzlabošana,
  - » apgaismojuma uzlabošana,
  - » darba vietu iekārtojuma pilnveidošana (ergonomikas uzlabošana) u.c.,
  - » darba organizācijas, darba laika plānošanas u.c. faktoru uzlabošana;
  - » Riska grupu darba aizsardzības organizācija (grūtnieces, barojošas mātes, jaunieši u.c.)

# Piemēri – Ergonomikai: Darbvirsmas



- \* Stāvēt cilvēks patērē **3x vairāk enerģijas**, samazina spiedienu uz starpskriemeļu diskiem
- \* Ilgstoši stāvēt, rodas pietūkums kājās

# Ergonomiski krēsli – dažāda veida!



# Piemērs – labāka ergonomika







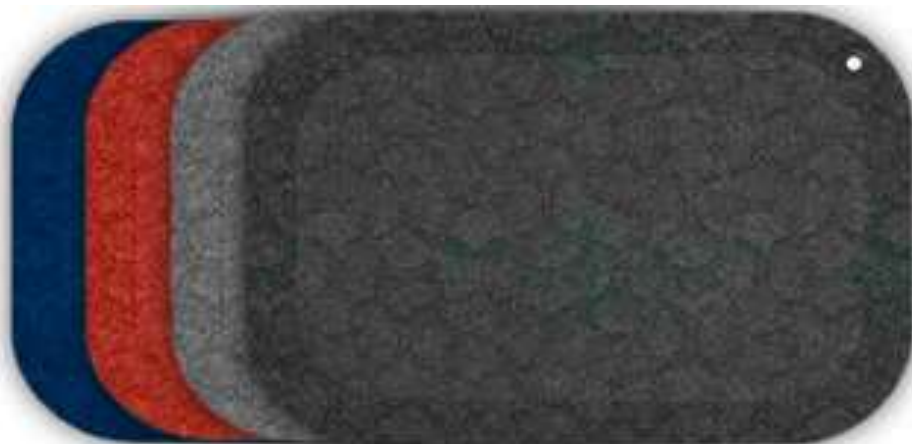
# Ergonomisku risinājumu piemēri



# Amortizējoši paklāji



Ar pārklājumu



Mīkstie



Elektrostatiskie!











# Piemērs no dzīves

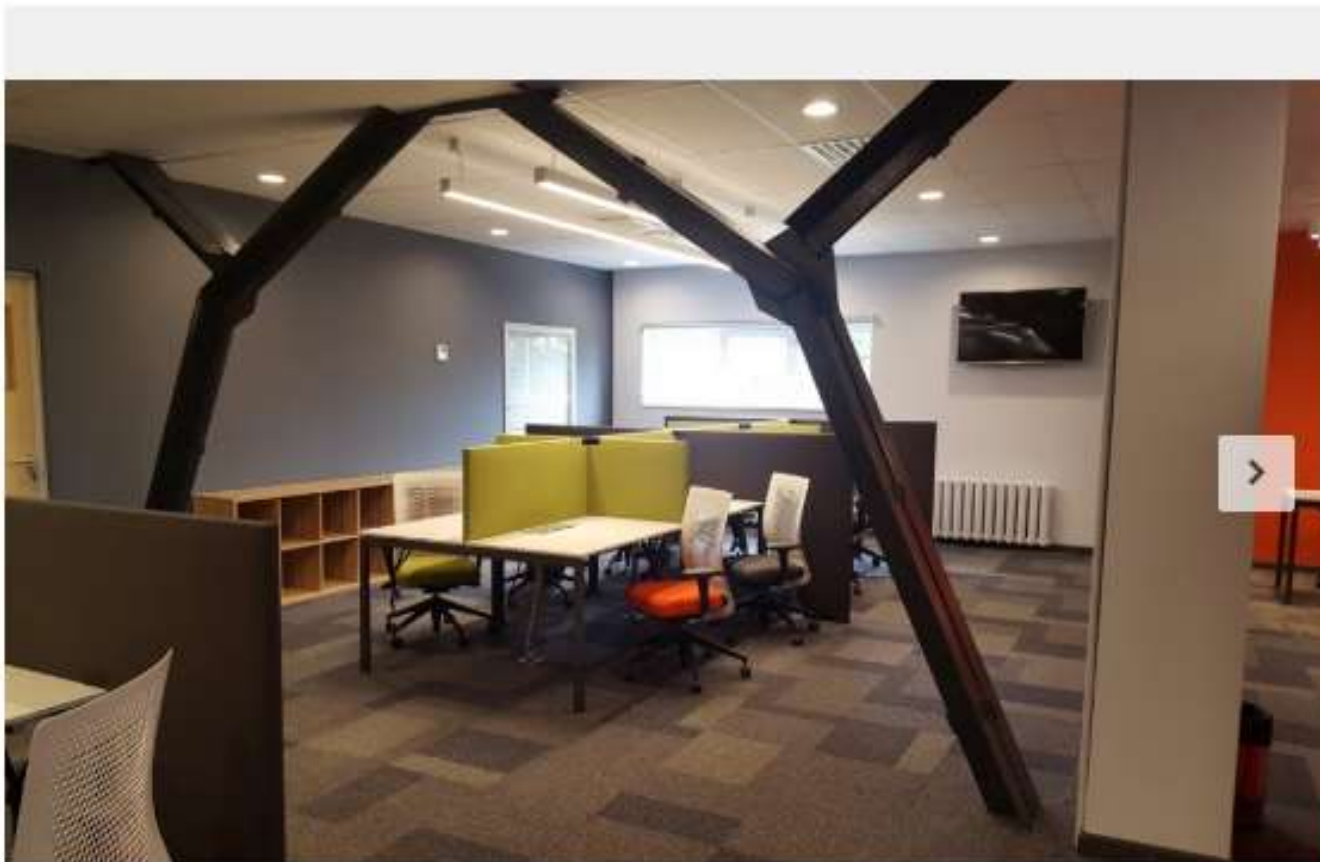
- *Par saviem privātiem līdzekļiem nopirku sēžamo bumbu un gaisa spilvenu. Tos «palaidu apkārt», lai katrs var iemēģināt, vai patīk. Visi ar aizrautību to iemēģināja (katram devu uz kādu nedēļu), izņemot pāris skeptiķus - vīriešus. Daži jau ir iegādājušies bumbas priekš mājas darba vietas, bet spilvenus - gan mājām, gan darbam. Darba vietā bumba mūsu iestādes specifikai īsti neder, taču pa reizei kāds paprasa un pasēž. Tā stāv manā kabinetā un katram pieejama.*



# Jaunās tendences?

DARBA VIDE · 2017. gada 13. septembris 11:21

FOTO: *Lattelecom* atklāj viedo biroju Liepājā <sup>(1)</sup>



■ Avots: Dienas Bizness, 13.09.2017

## Darbs Mettropolē

- 78% ir apmierināti ar tīrā galda politiku.
- 72% personīgi iepazīna daudzus kolēģus, kurus iepriekš nepazīna.
- 73% strādāšana Mettropolē sniedza jaunas iespējas un idejas.
- 69% uzskata, ka sadarbība ar kolēģiem ļauj ātrāk nonākt pie rezultāta.
- 76% Mettropoles darbinieku savā starpā vairāk sazinās klātienē, nevis pastā.
- 88% ir apmierināti, ka ir daļa no Mettropoles.



■ Avots: Dienas Business, 21.10.2016

# Noslēgumā?

- Stress un tā sekas veselībai nav mīts!
- Pirmais solis uz situācijas uzlabošanu – tās apzināšanās visos līmeņos!
- Ir virkne preventīvu pasākumu, kurus var veikt gan organizācijas, gan indivīda līmenī!
- Veselību atbalstošas un veicinošas darba vietas – ļoti būtiska lieta!
- Individuālās uzvedības izmaiņas – visgrūtākās, bet, kombinācijā ar darba vietas atbalstu – **EFEKTĪVĀKĀS!**

# Indivīda izvēle - Ikdienišķa izvēle?



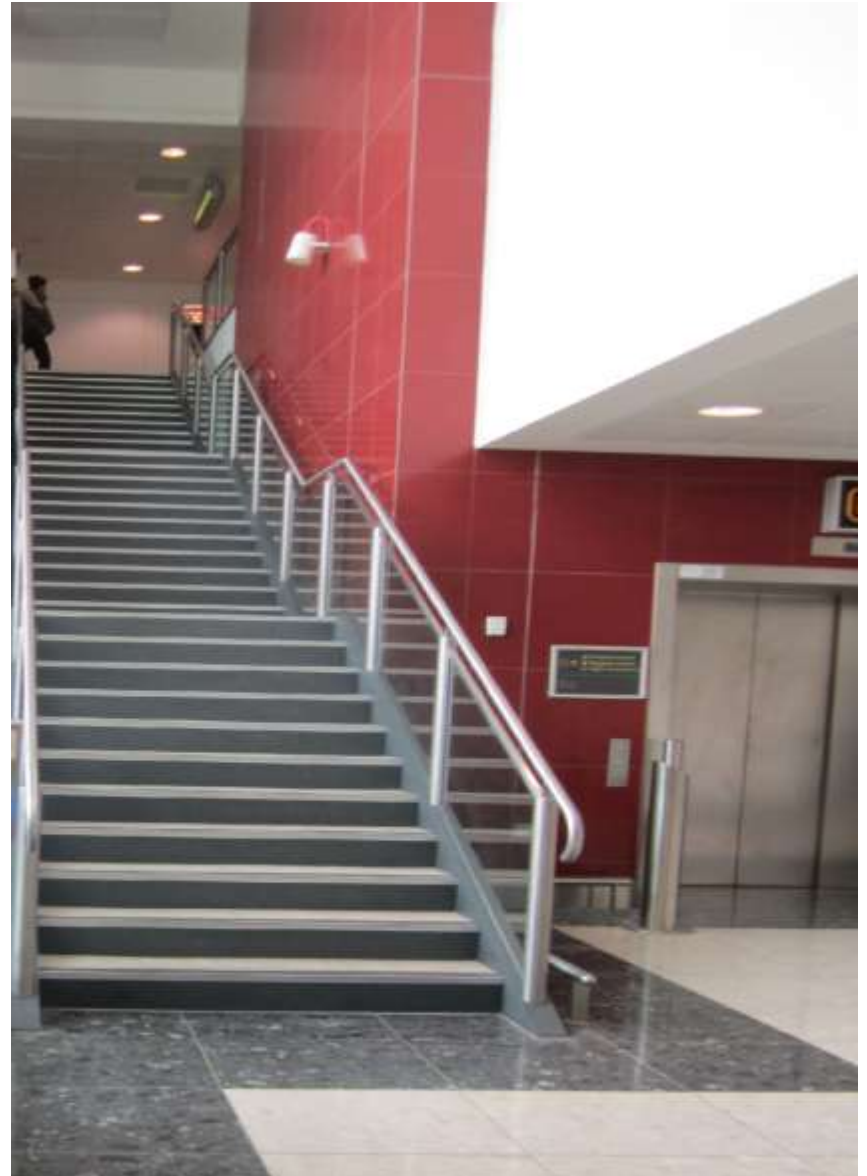
0,34 Euro  
vai 3,40  
Euro/kg

0,30 Euro  
vai 5  
Euro/kg

■ Paradumu maiņai vajagot 21 dienu...!

# Dabiska izvēle?

## ...un ierasta lieta?



**Diemžēl realitāte....**

**ir pavisam cita...**







Portas  
Gates  
Puentes  
D  
E  
TAXI  
Rental Cars  
Oficina de Aduanas de ITSA  
Oficina de Aduanas de ITSA

49  
H.E.