

Promocija duševnega zdravja na delovnem mestu – projekt

Skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev

asist. Saša Zorjan, mag. psih., MSc kognitivne in klinične nevroznanosti,
višja znan. sod. dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih.

ZRC SAZU, Družbenomedicinski Inštitut

Strokovni posvet Promocija zdravja na delovnem mestu – učinkovita orodja in dobre prakse
Kongresni center Thermana, Laško, 26. in 27. november 2015

Duševno zdravje = blaginja, ki posamezniku omogoča uresničevati njegove sposobnosti, soočati se z običajnimi stresnimi razmerami, produktivno in plodno opravljati delo ter prispevati svoj delež k skupnosti (WHO, 2014)



V Evropi lahko **10 %** dolgotrajnih zdravstvenih problemov in invalidnosti pripišemo **duševnim in čustvenim težavam**.



Ljudje s težavami v duševnem zdravju imajo **višje tveganje**, da zbolijo za **somatskimi boleznimi**, kot so na primer srčne bolezni, kap, sladkorna bolezen, dihalne motnje.



Ni zdravja brez duševnega zdravja!

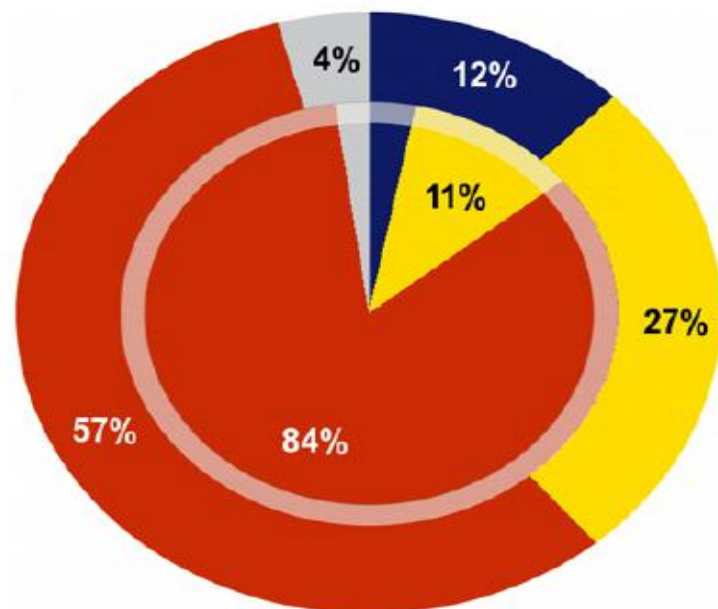
Duševno zdravje spada med najpomembnejše javno-zdravstvene vsebine, saj postaja vpliv izboljševanja duševnega zdravja in preprečevanja duševnih bolezni v delovnem okolju vedno večji.

CILJ: Vplivati na izboljševanje duševnega zdravja in preprečevanje duševnih bolezni v delovnem okolju.



Kako vpliva delovno okolje na duševno zdravje zaposlenih?

Q2. Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega, kar ste izvedeli od svojih prijateljev in sorodnikov, ki trenutno delajo, ali menite, da so se v zadnjih 5 letih delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI)...

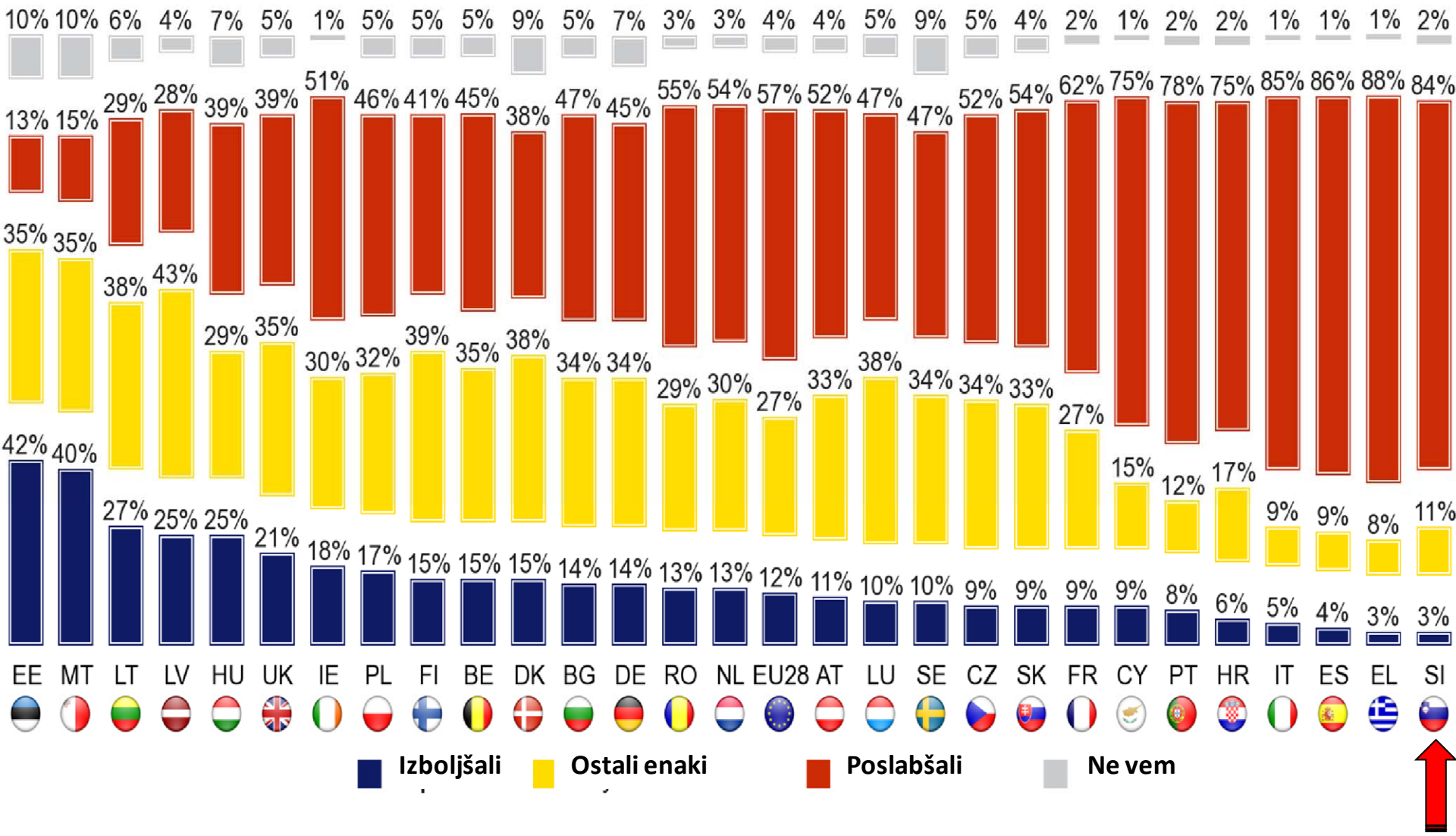


- Izboljšali
- Ostali enaki
- Poslabšali
- Ne vem

EU 🇪🇺 Zunanji graf

SI 🇸🇮 Notranji graf

Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega kar ste izvedeli od svojih prijateljev, sorodnikov, ki trenutno delajo, ali menite, da so se v zadnjih 5 letih delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI) ...



Več kot 1/10 Evropejcev letno

Najpogostejše: anksioznost in depresija

Do 2020: depresija najpogostejši vzrok bolezni



Še posebej ogroženi:

zaposleni v domovih za starejše

razdeljevanje hrane

socialno delo

medicinsko osebje

umetniki

profesorji

zaposleni v storitvenih podjetjih

vzdrževalci in terenski delavci

finančni svetovalci in računovodje

prodajalci v neposredni prodaji



V Sloveniji evidentiramo letno **10 do 11 milijonov izgubljenih delovnih dni** (10-letno povprečje), zaradi bolezni ali poškodb - **dnevno okrog 38.500 – 39.000 ljudi.**

Stroški bolniške odsotnosti letno znašajo med 450 in 500 milijoni evrov + **Dodatni stroški!**

Povprečno trajanje bolniškega staleža zaradi duševnih motenj je okrog 45 dni



Duševne motnje pomenijo **veliko izgubo in obremenitev** za gospodarske, socialne, izobraževalne ter kazenske in sodne sisteme.

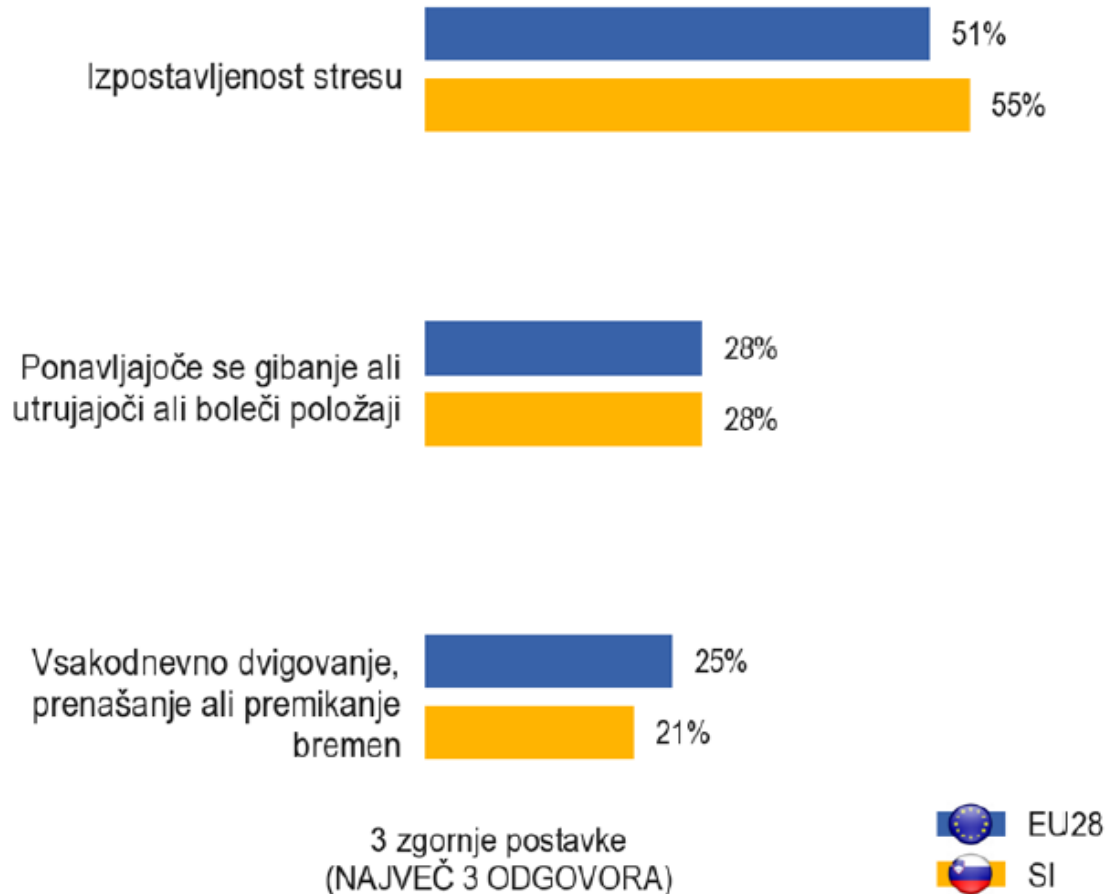
Preobremenjenost = ključen razlog za duševne stiske na delovnem mestu.

41% zaposlenih na bolniškem staležu zaradi **preobremenjenosti** na delovnem mestu

Na **81%** delovnih mest osebje **redno izvaja nadurno delo**

50–60 % vseh izgubljenih delovnih dni je mogoče pripisati **stresu** in **psihosocialnim tveganjem**, povezanih z delom

Q11T. Katera so/so bila po vašem mnenju glavna tveganja za varnost in zdravje pri delu, s katerimi se soočate/ste se soočali na vašem delovnem mestu?



Psihosocialne obremenitve = Tisti vidiki opravljanja dela, značilnosti zaposlenih in njihovih delovnih mest, klime v delovni organizaciji in širših sociodemografskih okoliščin, ki lahko **poslabšajo psihofizično zdravje** in **povečujejo ranljivost za:**

stres,

izgorevanje,

absentizem,

prezentizem,

fluktuacijo,

težave pri usklajevanju dela in zasebnega življenja.

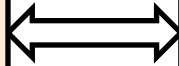
2011: Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1)

V 24. členu delodajalcem nalaga , da sprejmejo ukrepe na področju preprečevanja, odpravljanja in obvladovanja primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnih tveganj, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev.

Socialne in organizacijske okoliščine dela

ZNAČILNOSTI DELA IN UPRAVLJANJA Z NJIM

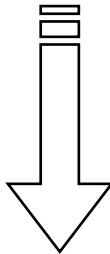
Fizične, kemične, biološke
obremenitve



Psihosocialne obremenitve:

- nasilje, diskriminacija
- slaba organizacija dela
- čustvene zahteve dela
- slaba komunikacija
- negotovost zaposlitve

**DIREKTNA
TVEGANJA**
(fizična, kemična,
biološka)



DOŽIVLJANJE STRESA

**INDIREKTNA
TVEGANJA**
(psihosocialna)



**OGROŽENO PSIHIČNO, FIZIČNO IN SOCIALNO ZDRAVJE ZAPOSLENIH
ŠKODA V DELOVNI ORGANIZACIJI: BOLNIŠKE ODSOTNOSTI, ZMANJŠANA STORILNOST IN
UČINKOVITOST, ODHAJANJE DELAVCEV**

Dobro počutje na delovnem mestu je kompleksen koncept in presega zgolj zagotavljanje zdravih in varnih delovnih mest in vključuje **fizične, čustvene in socialne dejavnike**, tako na kot izven delovnega mesta:

- zdravje in varnost pri delu,
- izboljševanje delovnega okolja,
- spodbujanje dobrega zdravja in prisotnosti namesto kaznovanja odsotnosti,
- zagotavljanje socialne varnosti zaposlenih med začasno zadržanostjo z dela,
- čimprejšnja rehabilitacija in povratak na delovno mesto,
- storitve na področju upravljanja s človeškimi viri,
- upravljanje in vodenje,
- zdravstvene storitve

Univerzalnih ukrepov ni!

Vsako delovno okolje nekaj posebnega

- gospodarska panoga,
- velikost delovne organizacije,
- struktura in izobrazbena raven zaposlenih,
- narava dela,
- lokacija dela (mesto /podeželje/regija)
- interes delodajalcev / zaposlenih

Zgolj **splošne promocijske in preventivne aktivnosti** imajo omejen domet, učinki so slabi!

Ukrepi morajo biti selektivno naravnani!

Glede na: poklicne skupine, specifične okoliščine dela, usmerjeni v posebej pereča tveganja, izvajani tudi na individualni ravni.

Izvajanje takšnih **analiz stanja psihosocialnih tveganj**, ki pokažejo **obseg, vrsto in intenziteto** psihosocialnih obremenitev!

Ukrepi na 2 ravneh: na ravni **delovne organizacije** in na ravni **zaposlenih!**



Projekt: Princip oblikovanja selektivnih ukrepov z OPSA

Partnerji projekta: Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, Območna organizacija ZSSS Podravje in Koroška

Usmerjeni ukrepi

Poklicne skupine

Področja psihosocialnih obremenitev

Velikost tveganj

Aktualne smernice oblikovanja in izvajanja ukrepov za obvladovanje psihosocialnih tveganj priporočajo

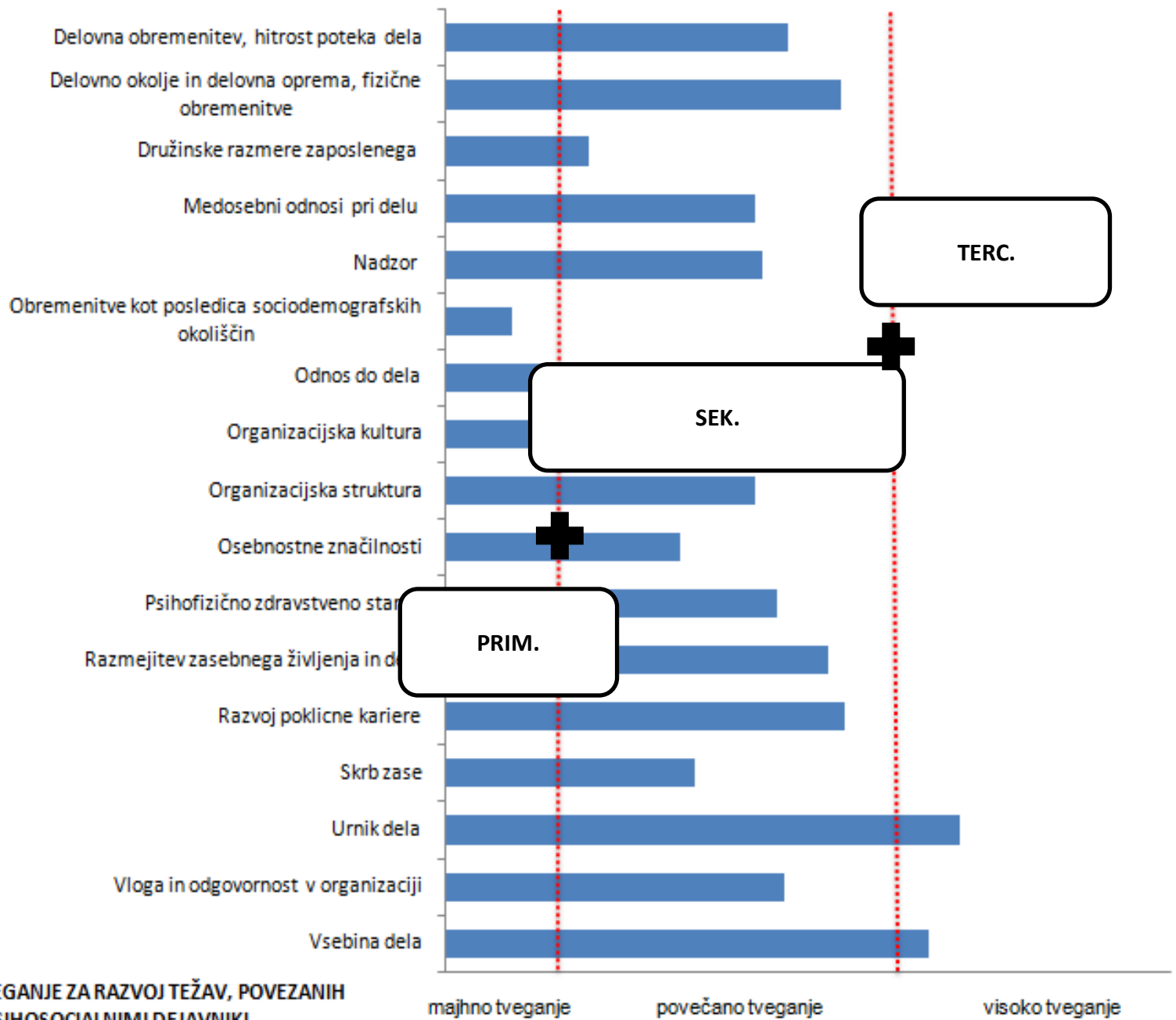
3 ravni ukrepov: primarna, sekundarna, terciarna

Šele kombinacija izvajanja ukrepov na vseh treh ravneh lahko daje **ugodne dolgoročne učinke** pri zmanjševanju psihosocialnih bremen zaposlenih in vzpostavljanju dobrega počutja v delovnem okolju.

Tri ravni ukrepov

Primarna raven ukrepov	Sekundarna raven ukrepov	Terciarna raven ukrepov
<ul style="list-style-type: none">▪ Usmerjenost v preprečevanje učinkov psihosocialnih tveganj na delovnem mestu še preden se ti sploh pojavijo▪ Cilj je ozaveščanje in širjenje znanja (o zdravem načinu življenja, mobingu, stresu ipd.)	<ul style="list-style-type: none">▪ Usmerjenost v prepoznavanje odzivov na stres in v prepoznavanje simptomov stresa, razvijanje strategij za soočanje s stresom skozi izobraževanje in trening▪ Cilj je okrepiti veščine zaposlenih in razviti varovalno vedenje	<ul style="list-style-type: none">▪ Usmerjenost v simptome, torej na tiste zaposlene, ki že kažejo posledice prekomernih psihosocialnih obremenitev▪ Cilj je zdravljenje in rehabilitacija zaposlenih ter individualna podpora

**Izvajaje vseh ukrepov na ravni
zaposlenih in delovne organizacije**



TVEGANJE ZA RAZVOJ TEŽAV, POVEZANIH S PSIHOSOCIALNIMI DEJAVNIKI

majhno tveganje

povečano tveganje

visoko tveganje

Izdelava ocene tveganj za razvoj težav, povezanih s psihosocialnimi dejavniki

Izdelava ukrepov (tako na ravni delovne organizacije kakor zaposlenih) za obvladovanje psihosocialnih tveganj glede na intenziteto psihosocialnih obremenitev na 17 področjih

Izdelava ocene ranljivosti zaposlenih za: doživljanje prekomernega stresa, absentizma, prezentizma, izpostavljenosti nasilju na delovnem mestu, fluktuacije, težav pri usklajevanju dela in družine

Vrednotenje zdravstvenega stanja in počutja zaposlenih (zdravstvene težave; prisotnost težav, povezanih s stresom; zdravstveni absentizem; zadovoljstvo z zdravstvenim stanjem idr.)





Orodje OPSA sestavljajo

- **Priročnik** (format pdf), namenjen seznanjanju s problematiko obvladovanja psihosocialnih tveganj in absentizma ter z interaktivnimi navodili za oblikovanje ukrepov ter povezavami do uporabnih spletnih strani;
- **Vprašalnik OPSA**
- **Excelova datoteka**, ki omogoča po vnosu podatkov samodejno izdelavo ocene psihosocialnih tveganj, njihovih negativnih posledic ter oblikovanje ukrepov za njihovo obvladovanje.

Vsi deli skupaj tvorijo funkcionalno enoto!



Postopek uporabe orodja OPSA

- Navodila! Analiza tveganj – poklicni profili, delovna mesta, enote
- Izpolnjevanje vprašalnika
- Vnašanje podatkov, analiza, ukrepi (Excel datoteka, priročnik)
- Izbor ukrepov, izdelava strategije
- Izvedba
- Evalvacija

Udeleženci za obdobje zadnjega leta na 5-stopenjski lestvici ocenijo, v kolikšni meri je vsaka od navedenih trditev (130) značilna zanje oz. v kolikšni meri se strinjajo z njo.

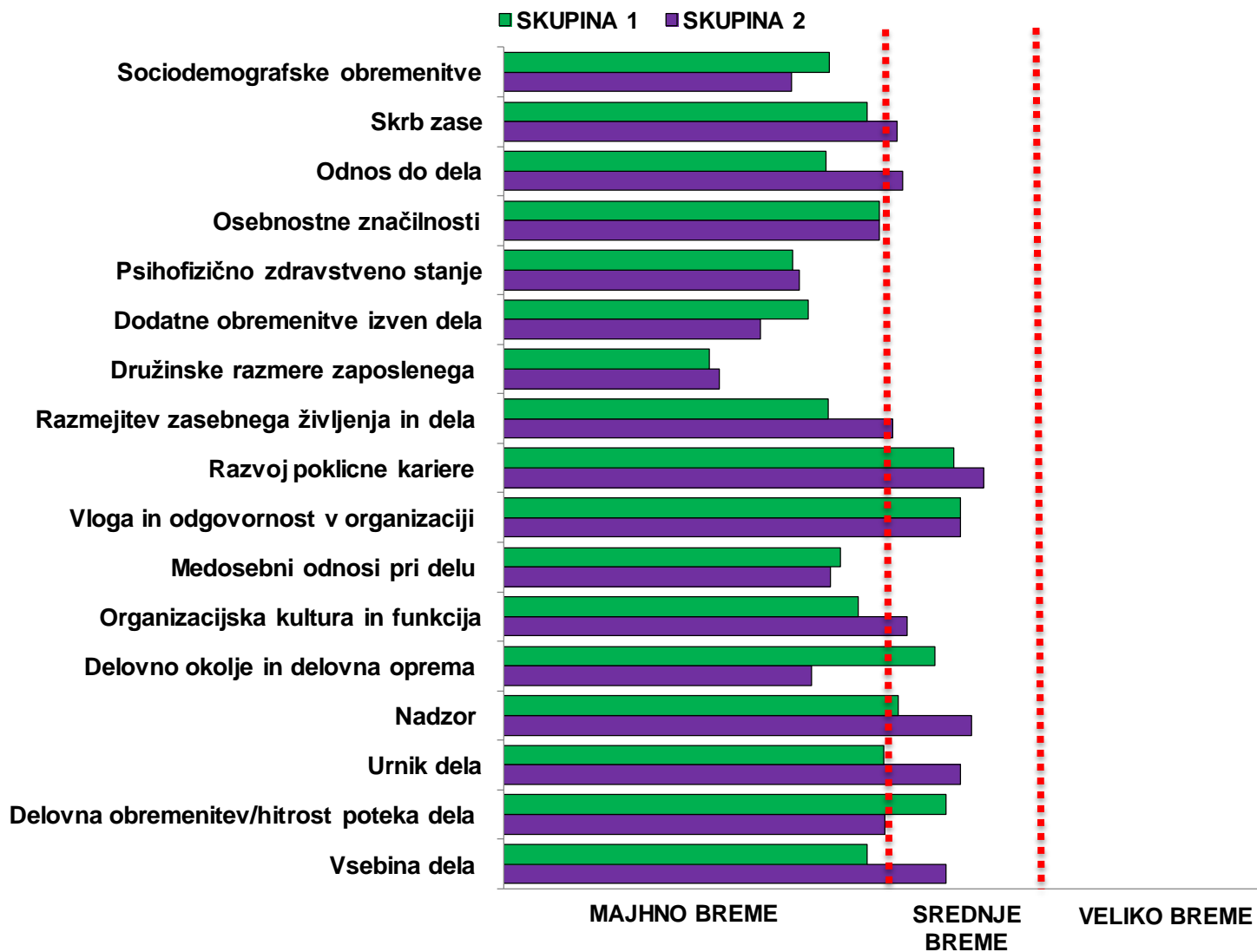
	<i>sploh se ne strinjam / nikoli ne velja zame</i>	<i>malo se strinjam / redko velja zame</i>	<i>srednje se strinjam / občasno velja zame</i>	<i>precej se strinjam / pogosto velja zame</i>	<i>zelo se strinjam / skoraj vedno velja zame</i>
	1	2	3	4	5
1.					
2.					
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

S svojimi oz. drugimi partnerjevimi sorodniki (brat, sestra, bratrance)
 Z drugimi ne-sorodniki
 Nimam skupnega gospodinstva

od 20 do 30 minut

Primer presoje tveganj in obremenitev v različnih poklicnih skupinah

Profil področij tveganj, povezanih z negativnimi izidi poklicnega stresa



Družbenomedicinski inštitut



Naslov

Predstojnik: dr. Duška Knežević Hočevar
E-naslov: duska@zrc-sazu.si
Telefon: +386 01 47 06 100
Faks: +386 01 426 14 93
Sedež: Novi trg 2, P.O.Box. 306
Naslov: 1001 Ljubljana, Slovenia, EU

Oddelki

Družbenomedicinski inštitut

Stres na delovnem mestu

PREDSTAVITEV

SODELAVCI

PROGRAMI IN PROJEKTI

DOGODKI

PUBLIKACIJE

ZBIRKE

NOVICE

Številne zdravstvene težave se povezujejo tudi s psihosocialnimi tveganji, ki so jim v delovnem okolju izpostavljeni zaposleni. Razumemo jih predvsem kot tiste vidike opravljanja dela, značilnosti zaposlenih in njihovih delovnih mest, klime v delovni organizaciji in širših sociodemografskih okoliščin, ki izzovejo prekomerni stres in posledično različne zaplete na področju psihičnega, fizičnega in socialnega zdravja delavcev kot tudi škode v delovni organizaciji, ki se pojavi zaradi izostankov z dela, zmanjšane storilnosti, fluktuacije idr. Raziskovalna skupina Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAŽU je z namenom obvladovanja psihosocialnih tveganj v delovnem okolju razvila dve orodji, in sicer instrument IDTS in orodje OPSA, ki sta prosto dostopni in na voljo vsem, ki želijo pri svojih zaposlenih izvesti presojo obremenitev na delovnem mestu in pripraviti ukrepe za njihovo obvladovanje.

1) Orodje OPSA - Orodje za obvladovanje psihosocialnih tveganj in absentizma

V sklopu projekta **Skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev** je bilo kot nadgradnja instrumenta IDTS razvito novo orodje OPSA, ki omogoča:

- izdelavo **ocene tveganj za razvoj težav**, povezanih s psihosocialnimi obremenitvami, ki so jim izpostavljeni zaposleni v delovnem okolju;
- **analizo zdravstvenega stanja in počutja** zaposlenih;
- oblikovanje **usmerjenih ukrepov za obvladovanje psihosocialnih tveganj** na 17 področjih psihosocialnih obremenitev;
- **izdelavo ocene** za: doživljanje prekomernega stresa, zdravstvenega absentizma in prezentizma, izpostavljenosti nasilju na delovnem mestu, fluktuacije ter razlogov zanjo in težav pri usklajevanju dela in družine.

<http://dmi.zrc-sazu.si/sl/strani/stres-na-delovnem-mestu#v>

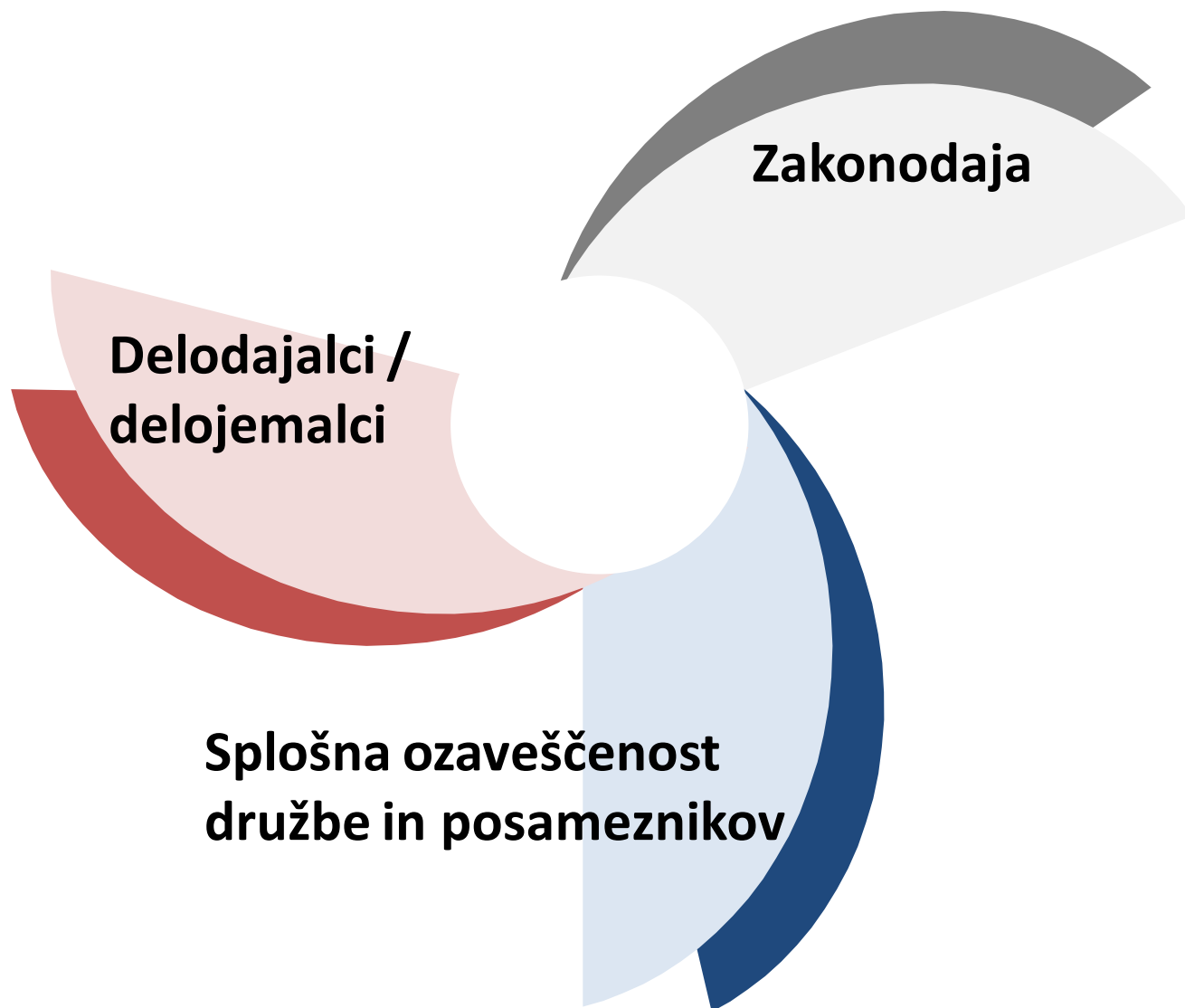
Projekt: **Ocenjevanje izvorov psihosocialnih tveganj v zdravstvenih, socialnih in izbranih dejavnostih zdravstvenega sektorja: e-orodje za celovito podporo promociji zdravja zaposlenih**

Partnerji projekta: Inštitut za produktivnost, Zveza svobodnih sindikatov Slovenije

- Prosto dostopno
- Razvoj platforme za enostaven vnos podatkov s strani uporabnika
- Samodejna obdelava podatkov
- Identifikacije izvorov psihosocialnih tveganj zaposlenih ter njihovih posledic
- Seznam predlaganih ukrepov za obvladovanje izvorov psihosocialnih tveganj



Celostni, selektivni in dolgoročno naravnani ukrepi!



Hvala za vašu pozornost!