



**TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE**
Slovenian Chamber of Commerce



PROMOCIJA ZDRAVJA V TRGOVINI



Evropska unija (EU) je priča občutnemu trendu staranja prebivalstva. Povprečna starost v EU je danes 39,8 let, do leta 2060 pa se bo po predvidevanjih zvišala na 47,2 let. Do leta 2060 naj bi delež starejših od 65 let predstavljal skoraj 30 % prebivalstva EU. Še leta 2010 je bilo v EU starejših od 65 let le 16 % prebivalstva. Starajoča se družba predstavlja izziv za prihodnost, predvsem za trg dela, in s tem povezan ustrezni zdravstveni sistem. Za iskanje odgovorov na te izzive, ki morajo vključevati tudi skrb za zdravje ljudi, so potrebne rešitve, ki bodo vzdržne za vse generacije.

Iz navedenega razloga sta se projektna partnerja Trgovinska zbornica Slovenije (TZS) in Sindikat delavcev trgovine Slovenije (SDTS) odločila, da s pomočjo Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) izvedeta projekt »Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti«, katerega **namen je prispevati h krepitvi zdravja delavcev v trgovinski dejavnosti na celotnem ozemlju Slovenije ter posledično k manjši rabi zdravstvenih storitev.**

PROJEKTNIA PARTNERJA

TRGOVINSKA ZBORNICA SLOVENIJE

Dimičeva 13, Ljubljana

e-naslov: info@tzslo.si, telefon: +386 1 5898 212/213, faks: +386 1 5898 219,
spletna stran: <http://www.tzslo.si/promocija-zdravja>

SINDIKAT DELAVCEV TRGOVINE SLOVENIJE - ZSSS, Republiški odbor

Dalmatinova 4, 1000 Ljubljana

e-naslov: sdts@sindikat-zsss.si, telefon: + 386 1 43 41 253,
spletna stran: <http://www.sindikat-sdts.si/projekti>



Projektna partnerja sta si zadala **naslednje cilje:**

- izboljšati **zavedanje** delavcev, kako se izogniti škodljivemu delovanju na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti, tudi z vključitvijo mlajših oseb, brezposelnih oseb in starejših oseb
- krepiti **zdravje** delavcev v trgovinski dejavnosti in prispevati k zmanjšanju **absentizma** in **prezentizma** v trgovinski dejavnosti
- prispevati k **zmanjšanju stroškov** delodajalcev in ZZSZ za nadomestila za začasno zadržanost od dela
- zmanjšati **obremenjenost zdravnikov** po celotnem ozemlju Republike Slovenije
- vzpostaviti **partnerstvo** med predstavniki delojemalcev, delodajalcev ter ZZSZ na področju krepitve zdravja delavcev na delovnih mestih
- prenesti **dobro prakso** na področju promocije zdravja na delovnem mestu iz tujine v Slovenijo

Za doseg tega namena sta projektna partnerja:

► pripravila to **ZLOŽENKO**, ki prinaša **NOVOST** za **PROMOCIJO ZDRAVJA V TRGOVINI**: sinonim »**TRGOVINKO**«

► opravila **ANALIZO STANJA NA PODROČJU ZDRAVJA PRI DELU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI**

KLJUČNE UGOTOVITVE IZVEDENE ANALIZE:

- največ odsotnosti z dela zaradi bolezni traja do pet dni
- najpogostejši vzroki odsotnosti z dela zaradi bolezni so prehlad, viroza in gripa (55 %), sledijo težave s hrbtenico (9 %)
- zaradi nezgode pri delu ali poklicne bolezni je bilo v zadnjem letu odsotnih 12 % anketirancev
- zaradi poškodbe izven dela je bilo v zadnjem letu odsotnih 8 % anketirancev
- najdaljša odsotnost z dela zaradi poškodbe izven dela je trajala do 5 dni
- največ anketirancev je kljub bolezni ostalo v službi ali prišlo v službo do petkrat (55 %), nato sledi nikoli (29 %)
- najpogostejši razlog za prezentizem je odgovornost (42 %), lojalnost (17 %), finančni razlogi (13 %) in strah pred izgubo službe (7 %)
- 59 % anketirancev je seznanjenih s promocijo zdravja, od tega večino predstavljajo vodstveni kadri in poslovodje

V zadnjem času se več pozornosti namenja **PREZENTIZMU** na delovnem mestu. **Prezentizem na delovnem mestu** pomeni, da delavci prihajajo na delo, čeprav bi morali zaradi zdravstvenih težav ostati doma. Prezentizem je torej prisotnost na delu in hkrati odsotnost. Posameznik je prisoten na delovnem mestu, vendar pri delu ni miselno zbran in učinkovit zaradi različnih razlogov, kot so bolezni, stres, duševne stiske, skrb za zdravje bližnjih, finančnih težav...



TRGOVINKO PREDLAGA DELODAJALCEM IN DELAVCEM!

- z zdravim življenjskim slogom prispevajte k svojemu zdravju
- poskrbite za dovolj prostega časa, počitka, prijateljske pogovore in dejavnosti, ki vas veselijo
- naučite se prepoznavati znake stresa
- med delovnim časom si vzemite čas za odmor in ga izkoristite za zdravo malico ali opravite tehniko sproščanja
- krepite zavedanje, da delavci, ki prihajate na delo bolni, ogrožate svoje zdravje in zdravje sodelavcev, kar na dolgi rok povečuje dolgotrajno bolniško odsotnost in dodatne stroške zdravljenja
- delavci, ki prihajate na delo bolni ogrožate poleg svojega zdravja, tudi zdravje kupcev

► izvedla **DESET BREZPLAČNIH ENODNEVNIH DELAVNIC** v Kranju, Novem mestu, Celju, Mariboru, Kopru, Novi Gorici, Postojni in Ljubljani (tri delavnice)

KLJUČNE UGOTOVITVE DELAVNIC:

- slaba seznanjenost mikro in malih podjetij z zakonodajnimi zahtevami glede promocije zdravja na delovnem mestu
- delavci se neredno in nezdravo prehranjujejo, pogosto tudi izpuščajo obroke
- povečan obseg dela pogosto povečuje stres delavcev, kar lahko posledično vodi v izgorelost
- slaba seznanjenost in neizvajanje pravih tehnik za dvigovanje in premeščanje bremen, kar lahko vodi v dolgotrajne poškodbe
- delavci so v prostem času premalo telesno aktivni



TRGOVINKO PREDLAGA DELODAJALCEM!

- obveščajte delavce, kako skrbeti za svoje zdravje na delovnem mestu preko plakatov, oglasnih desk, sestankov, intraneta ...
- seznanjajte delavce s prednostmi zdrave in redne prehrane, zato se priporoča zagotovitev toplega obroka
- seznanjajte delavce s kratkimi 2 - minutnimi vajami za sproščanje
- seznanjajte delavce s tehnikami za pravilno dvigovanje in premeščanje bremen
- uvedite aktivne odmore med delovnim časom
- organizirajte športne aktivnosti za delavce (npr. nordijsko hojo), ki se jih lahko udeležijo v prostem času

► izvedla **TESTNO USPOSABLJANJE** z namenom povečati kakovost življenja in ozavestiti ljudi o njihovem psihološkem in fizičnem zdravju s pomočjo uporabe spletne in mobilne aplikacije 24alife.



<http://www.24alife.com>



KATERE SO KLJUČNE ZAKONODAJNE OBVEZNOSTI DELODAJALCEV?

► **Zakon o varnosti in zdravju pri delu** (Uradni list RS, št. 43/2011 – ZVZD-1)

Delavec ali delavka je oseba, ki pri delodajalcu opravlja delo na podlagi pogodbe o zaposlitvi. Kot delavec v smislu tega zakona se šteje tudi oseba, ki na kakršnikoli drugi pravni podlagi opravlja delo za delodajalca ali oseba, ki pri delodajalcu opravlja delo zaradi usposabljanja (1. točka 3. člena ZVZD-1).

Delodajalec je vsaka pravna ali fizična oseba in drug subjekt, kakršen je državni organ, lokalna skupnost, podružnica tujega podjetja ter diplomatsko in konzularno predstavništvo, ki zaposluje delavca na podlagi pogodbe o zaposlitvi oziroma ladjar ladje, ki je vpisana v slovenski ladijski register. Kot delodajalec v smislu tega zakona se šteje tudi oseba, ki na kakršnikoli drugi pravni podlagi zagotavlja delo delavcu, razen oseb, ki zagotavljajo delo delavcem v gospodinjstvu in nosilcev kmetij, ki opravljajo delo z družinskimi člani na kmetijah v skladu s predpisi o kmetijstvu. Kot delodajalec se šteje tudi fizična oseba, ki s člani svojih gospodarstev oziroma z družinskimi člani opravlja pridobitno ali drugo dejavnost. Kot delodajalec se šteje tudi uporabnik, h kateremu so v skladu s predpisi, ki urejajo delovna razmerja, napoteni delavci s strani delodajalca, ki opravlja dejavnost zagotavljanja dela delavcev drugemu uporabniku (2. točka 3. člena ZVZD-1)

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepiteve telesnega in duševnega zdravja delavcev (9. točka 3. člena ZVZD-1).

Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (6. člen ZVZD-1).

Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja (32. člen ZVZD-1).



TRGOVINKO OPOZARJA!

- Z globo od 2.000 do 40.000 evrov se kaznuje za prekršek delodajalec, ki v izjavi o varnosti z oceno tveganja ne načrtuje in ne določi promocije zdravja na delovnem mestu, zanjo ne zagotovi potrebnih sredstev, pa tudi načina spremljanja njenega izvajanja (prvi odstavek 76. člena ZVZD-1).
- Z globo od 500 do 4.000 evrov se kaznuje odgovorna oseba delodajalca, ki stori navedeni prekršek (drugi odstavek 76. člena ZVZD-1).

Plačila, ki jih delodajalec nameni za zagotavljanje promocije zdravja delavcev na delovnem mestu ni mogoče na splošno izvzeti iz bonitet. Pri opredelitvi, ali se ta plačila, štejejo za boniteto ali ne, je treba upoštevati dejstva in okoliščine posameznega primera v skladu z veljavno opredelitvijo bonitet po Zakonu o dohodnini – Zdoh-2. Prav tako je davčna obravnava odhodkov za promocijo zdravja odvisna od presoje vsebine odhodkov v vsakem posameznem primeru. **Pod pogojem, da so ukrepi promocije zdravja vključeni v izjavo o varnosti z oceno tveganja, se odhodki, nastali na tej osnovi, lahko obravnavajo kot davčno priznani odhodki ob upoštevanju omejitev iz 29. člena v povezavi z 12. členom ZDDPO-2.** (Vir: Pojasnilo RS – MF, DURS številka: 4230-548528/2013-3 z dne 8.10.2013)

PRISTOJNOST ZA NADZOR: INŠPEKTORAT RS ZA DELO

Verovškova ulica 64a, 1000 Ljubljana T: (01) 280 36 60, F: (01) 280 36 77, e-naslov: gp.irsd@gov.si



V VSAKEM PODJETJU MORA BITI NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU

Z načrtom promocije zdravja pri delu podjetje opredeli proces kot skupek dejavnosti, ki omogočajo krepitev zdravja in dobrega počutja delavcev.

Z izvajanjem promocije zdravja lahko v podjetju dosežemo znižanje stroškov in povečanje potencialov za ustvarjanje prihodkov, saj se promocija zdravja pri delu odraža v večjem zadovoljstvu delavcev in njihovi pripadnosti, povečanju produktivnosti in učinkovitosti delavcev, zmanjšanju bolniške odsotnosti ter fluktuacije in prezentizma. Izboljšajo se medsebojni odnosi in raven medsebojne komunikacije, kar se pozitivno odraža v organizacijski klimi ter ustvarjalnosti in inovativnosti delavcev. Promocija zdravja pri delu pozitivno vpliva tudi na motiviranost delavcev in njihov osebni ter osebni razvoj.



TRGOVINKO SVETUJE DELODAJALCEM!

Vsak evro, vložen v promocijo zdravja, prinaša podjetju donos v višini 2,5 do 4,8 EUR kot posledica manjših stroškov. *Vir: Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2013*

SMERNICE ZA PRIPRAVO NAČRTA PROMOCIJE ZDRAVJA

Promocija zdravja je proces, ki se izvaja v naslednjih fazah:

1) Priprava:

- oblikovanje delovne skupine, odgovorne za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu, ki vključuje predstavnike najvišjega vodstva, delavcev, kadrovske službe, strokovnega sodelavca za varnost in zdravje pri delu, pooblaščenega izvajalca medicine dela in druge
- obveščanje vseh delavcev (plakati, oglasne deske, sestanki, intranet)



TRGOVINKO SVETUJE DELODAJALCEM!

Načrt promocije zdravja na delovnem mestu mora biti zasnovan na dejansko ugotovljenih tveganjih za zdravje delavcev v oceni tveganja.

2) Načrtovanje:

- ocena potreb in pričakovanj delavcev s pomočjo intervjujev z zaposlenimi, na podlagi vprašalnikov, s pregledom obstoječih podatkov bolniške odsotnosti, fluktuacije v podjetju
- določitev ciljev načrta promocije, ki so lahko povezani npr. z zmanjševanjem kostno-mišičnih bolezni, spodbujanjem zdravega življenjskega sloga
- vzpostavitev povezave z aktivnostmi preprečevanja tveganj, ki jih prepoznate v oceni tveganja
- priprava načrta promocije zdravja na delovnem mestu
- vključevanje vseh delavcev

3) Realizacija:

- pridobitev podpore vodstva
- vključevanje delavcev (npr. preko tekmovanj in nagrad za sodelovanje, finančnih spodbud ali donacij za kritje stroškov zunanjih dejavnosti)
- izvedba opredeljenih aktivnosti v načrtu promocije zdravja

4) Ocena in nadaljnje aktivnosti:

- analiza učinkov izvedenega načrta promocije zdravja na delovnem mestu glede na zadovoljstvo delavcev, fluktuacijo, absentizem, prezentizem, produktivnost
- ocena finančnih učinkov programa
- obveščanje delavcev o rezultatih
- načrtovanje nadaljnje promocije zdravja kot trajnega procesa



USMERITVE ZA KLJUČNE PROFILE ZAPOSLENIH V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI

SKLADIŠČNIK

Potencialne naloge skladiščnika kot člana skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu: aktivno sodelovanje pri pripravi in izvajanju aktivnosti načrta promocije zdravja, spodbujanje sodelavcev za razgibanje med delovnim časom (aktivni odmori).

Predlogi tem načrta za izvedbo promocije zdravja za delovno mesto skladiščnika:

- ergonomija na delovnih mestih
- izvajanje telesnih aktivnosti v času aktivnega odmora na delu
- predstavitve in promocije nordijske hoje
- dnevi z družabnimi in športno rekreativnimi aktivnostmi
- izletništvo, vključitev v planinsko društvo
- rekreacija v fitnesu, športna rekreacija v telovadnici
- tečaji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi
- tečaj varne vožnje
- delavnice o varnem in zdravju prijaznem načinu dvigovanja bremen
- delavnice za obvladovanje stresa
- šola za hrbtencičarje in delavce z bolečinami v vratnem in križnem delu hrbtenice

PRODAJALEC

Potencialne naloge prodajalca kot člana skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu: predlaganje tem načrta za promocijo zdravja na delovnem mestu glede na delovne izkušnje, obremenitve pri delu in prepoznano tveganje, aktivno sodelovanje pri izvajanju načrta za promocijo zdravja na delovnem mestu, obveščanje delodajalca o morebitnih negativnih spremembah na delovnem mestu, s svojim pozitivnim odnosom do varnega in zdravega načina dela vpliva na ravnanje sodelavcev.

Predlogi tem načrta za izvedbo promocije zdravja za delovno mesto prodajalca:

- ergonomija na delovnih mestih
- izvajanje telesnih aktivnosti v času aktivnega odmora na delu
- predstavitve in promocije nordijske hoje
- dnevi z družabnimi in športno rekreativnimi aktivnostmi
- izletništvo, vključitev v planinsko društvo
- rekreacija v fitnesu, športna rekreacija v telovadnici
- tečaji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi
- delavnice za obvladovanje stresa na delovnem mestu ter seznanitev s telesnimi, meditativnimi in ustvarjalnimi tehnikami sproščanja za umirjanje stresa med in po delu
- delavnice o varnem in zdravju prijaznem načinu dvigovanja bremen
- tečaji prve pomoči
- šola za hrbtencičarje in delavce z bolečinami v vratnem in križnem delu hrbtenice



TRGOVSKI POSLOVODJA

Potencialne naloge poslovodje kot odgovornega za delovno sredino in člana skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu: sodelovanje pri pripravi in izvajanju načrta za promocijo zdravja na delovnem mestu, informiranje delavcev, izvajanje aktivnosti načrta promocije zdravja.

Predlogi tem načrta za izvedbo promocije zdravja za delovno mesto poslovodje:

- ergonomija na delovnih mestih
- zdravniški pregledi
- izvajanje telesnih aktivnosti v času aktivnega odmora na delu
- predstavitve in promocije nordijske hoje
- predavanja in komunikacijske delavnice o boleznih današnjega časa, bolniški odsotnosti, kroničnih bolnikih in poklicnih boleznih, prepoznavanju in obvladovanju stresa, človeku prijaznem delu ter zagotovitvi fizičnega in psihičnega dobrega počutja
- tečaji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi
- trening varne vožnje z osnovami prve pomoči
- delavnice za krepitev medsebojnih odnosov
- delavnice o upravljanju s časom
- delavnice o prednostih dobre organizacije dela v podjetju, s poudarkom na vplivu dobre organizacije dela na zmanjšanje psihosocialnih tveganj
- delavnice o učinkovitem reševanju konfliktov na delovnem mestu
- delavnica za povečanje delovne motivacije
- šola za hrbteničarje in delavce z bolečinami v vratnem in križnem delu hrbtenice

DIREKTOR

Priporočilo za direktorja: imenovanje delovne skupine z vso podporo najvišjega vodstva za izdelavo načrta in vodenje aktivnosti promocije zdravja, katere naloga je delovanje na področjih informiranja, izobraževanja in usposabljanja, motivacije delavcev za sodelovanje pri krepitevi zdravja in izboljšanja delovnih pogojev.

Predlogi tem načrta za izvedbo promocije zdravja za delovno mesto direktorja:

- ergonomija na delovnih mestih
- managerski zdravniški pregledi
- seminarji in komunikacijske delavnice za vodilne in vodstvene delavce o soočanju s stresom na delovnem mestu, preprečevanju škodljivih vplivov stresa pri delu ter zagotavljanju dobrega počutja na delovnem mestu
- seminarji o managementu in poslovni uspešnosti
- predstavitve in promocije nordijske hoje, rekreacija v fitnesu, športna rekreacija v telovadnici
- tečaji prve pomoči z uporabo defibrilatorja in prve pomoči pri zastrupitvah z nevarnimi snovmi
- trening varne vožnje z osnovami prve pomoči
- delavnice o upravljanju s časom
- team-building



TRGOVINKO SKRBI ZA ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE V TRGOVINI!

- 3 do 5 uravnoveženih obrokov na dan
- reden zajtrk
- pester izbor živil (polnozrnatni žitni izdelki, zdrave maščobe, ribe vsaj 2-krat tedensko)
- sadje in zelenjava večkrat dnevno
- omejitev uživanja predpripravljenih jedi, sladkorja, sladkanih pijač in alkohola
- uživanje dovolj tekočine



TRGOVINKO SVETUJE DELODAJALCEM!

- organizirajte ustrezno prehrano na delovnem mestu, če vaša delovni proces to omogoča, ter pri tem uporabljajte kakovostna živila za pripravo hrane
- povečujte zavedanje o pomenu uravnovežene prehrane
- okrepite zavedanje, da zdrav življenjski slog in uravnovežena prehrana povečujeta kvaliteto življenja
- šport krepi zdravje in povezuje kolektiv



VEČ INFORMACIJ O PROMOCIJI ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU:

MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Kotnikova 28, 1000 Ljubljana
T: 01 369 77 00, F: 01 369 78 32
e-naslov: gp.mddsz@gov.si

MDDSZEM opravlja tudi naloge INFORMACIJSKE TOČKE EVROPSKE AGENCIJE ZA VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

spletna stran: <http://www.osha.mddsz.gov.si/>

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE

spletna stran: www.zzzs.si

TRGOVINSKA ZBORNICA SLOVENIJE

Dimičeva 13, 1000 Ljubljana
T: 01 5898 212/213, F: 01 5898 219
e-naslov: info@tzslo.si
spletna stran: www.tzslo.si

IZDALA IN ZALOŽILA: Trgovinska zbornica Slovenije, Dimičeva 13, Ljubljana / KRAJ IN LETO IZDAJE: Ljubljana, 2014
VODJA PROJEKTA: Mija Lapornik, TZS / 1. izdaja, Ljubljana, Trgovinska zbornica Slovenije / ŠTEVILO IZVODOV: 10.000
NOSILEC MATERIALNIH AVTORSKIH PRAVIC: Trgovinska zbornica Slovenije / OBLIKOVANJE: Maja Tomažič

Projekt »Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.