STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Program podpory zdraví na pracovišti

- Program má mít **daný cíl** a určité trvání, je nutné aby byl personálně a finančně zajištěn.
- **Pokud má mít program úspěch** musí mít od vedení podniku podporu, příslib spolupráce od zaměstnanců, být veden zkušenými odborníky, kteří se zaměří na specifiku podniku, program zhodnotí a zpětně informují zúčastněné o výsledcích.
- **Program může selhat** při nedostatku spolupráce vedení podniku a nedostatku zdrojů jak finančních, tak personálních a na nezájmu zaměstnanců, nebo nepokrytí jejich zájmů a potřeb. Tím nemůže dojít ani k pozitivním změnám v chování.
- **Hlavním zaměřením programu by měla být** zdravá strava, fyzická aktivita, podpora protikuřáckých a antistresových aktivit. Tyto faktory působí na zdraví společně a jsou mezi nimi významné vazby, které vyžadují změnu v chování jednotlivce.
-
  - ***Upřednostňování zdravé stravy*** vede ke snížení rizika onemocnění srdce a cév, obezity a některých druhů rakoviny. Protože zaměstnanci jedí v práci 1-2 denní jídla, zaměstnavatelé mohou snadno podpořit zdravé stravování na pracovišti. Měli by se zaměřit na pestrou stravu s vysokým obsahem vlákniny (ovoce, zelenina, rýže, těstoviny, luštěniny), omezit příjem masa a mléčných výrobků, minimalizovat příjem tuků a cukrů, omezit solení. Porce by měly být přiměřené a vyvážené co se týká obsahu vitamínů a minerálů a talíř by měl být svou úpravou přitažlivý pro konzumenta.
  - ***Fyzická aktivita*** pomáhá udržovat stabilní hmotnost, zlepšuje fyzickou i duševní pohodu, snižuje riziko vysokého tlaku, stres, depresi a osamělost. Dále snižuje výskyt některých druhů nádorů a onemocnění srdce a zlepšuje stav kostí, kloubů, svalů i celkovou výkonnost. Naopak nedostatek pohybu je příčinou téměř 600 000 úmrtí v Evropě ročně (zhruba 6% z celkového počtu). Doporučuje se alespoň 30 minut pravidelné fyzické aktivity střední intenzity téměř každý den (chůze, jízda na kole, běh, aerobní cvičení a další sporty).
  - Kouření cigaret způsobuje rozsáhlá poškození zdravotního stavu obyvatelstva, zejména zvýšení výskytu nemocí srdce a cév, nemocí dýchacího ústrojí, a je hlavní příčinou rakoviny plic a jiných zhoubných nádorů. Proto je důležité ***motivovat kuřáky ke zbavení se návyku*** tím, že jim poskytneme dostatečné informace o kouření (typy závislostí) a možnostech jak přestat kouřit v rámci dostupného komplexního poradenství. Doporučeny jsou také motivační soutěže typu "Přestaň a vyhraj" nebo finanční ohodnocení pro ty, kdo nad zlozvykem zvítězí.
  - Z krátkodobého hlediska **stres** ústí v neschopnost soustředit se, v podrážděnost, přecitlivělé reakce a ztrátu smyslu pro humor. Z dlouhodobého hlediska má negativní dopad na rozhodování, zapříčiňuje únavu, absentérství, vyvolává nezájem a vede k nemocím způsobeným stresem (má vliv na vývoj duševních poruch a zvyšuje riziko srdečních onemocnění). ***Zaměstnavatel může účinně snížit stres na pracovišti*** lepší organizací práce. Dále je vhodné pořádat pro zaměstnance školení zahrnující nácvik reálného sebepoznání a sebehodnocení, budování pozitivního vztahu k sobě samému a lidem okolo, budování účinné osobní obrany proti situaci stresu.

Vypracovala: PhDr. L. Kožená, J. Kubínová k 1.9.2008 (akualizace 7.4.2009)