

# Péče o zdraví zaměstnanců v RWE ČR

Michal Řehořek, specialist HSE

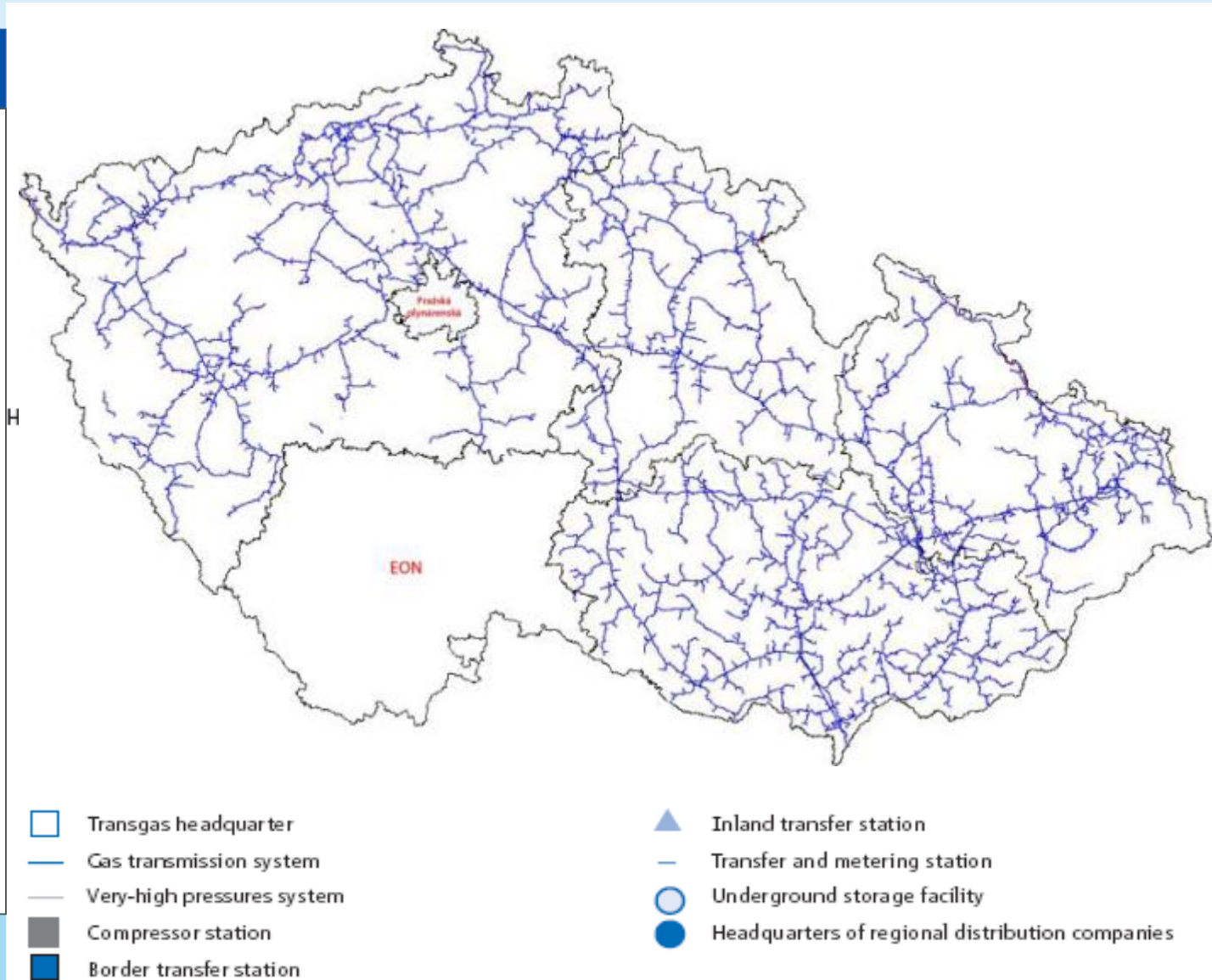


Bezpečnost práce  
Ochrana zdraví  
Životní prostředí

# Krátké představení RWE v České republice, distribuce a uskladnění a prodej plynu, výroba tepla a elektřiny, CNG čerpací stanice

## Fakta

- Domácí distribuční soustava **63,435 km**
- Sdružená výroba tepla a elektřiny - **280 MW**
- **10** čerpacích stanic **CNG**
  - **6** zásobníků plynu
- **Úložná kapacita 3,1 mld. m<sup>3</sup>**, který může udržet dodávky plynu po dobu delší než **60 dnů** v zimním období pro celou zemi.
  - 4300 zaměstnanců
- 3000 aktivních dodavatelů
  - Permanentně 250 aktivních dodavatelů v síťovém provozu



# Vývoj v následujících oblastech zaměření

Oblasti zaměření

## Struktura a procesy

- Ustanovení koordinátora odpovědného za management zdraví
- Motto: “Staráme se, aby každý šel domů tak zdravý, jak ráno přišel.“
- Stanovení cílů, strategie and identifikace priorit
- Návrh rozsahu aktivit v závislosti na stupni rozvoje managementu zdraví

## Metody hodnocení

- Analýza KPIs and absence
- Standardizace zpráv o KPI
- Zvážit zavedení WAI - work ability index
- Kontroly na pracovišti

## Propagace managementu zdraví

- Komunikace – newsletter, intranet, plakáty
- Prevence závislostí
- Cvičení, prevence MSD
- Zdravá výživa a pitný režim
- Prevence nemocí z povolání a zdravotních rizik

## Rozvoj zaměstnanců a vedoucích

- Hodnocení věkové struktury zaměstnanců
- Nastavení cílů managementu
- Zvláštní školení pro management, podpora zaměstnanosti ZTP

## Zdravé pracovní návyky

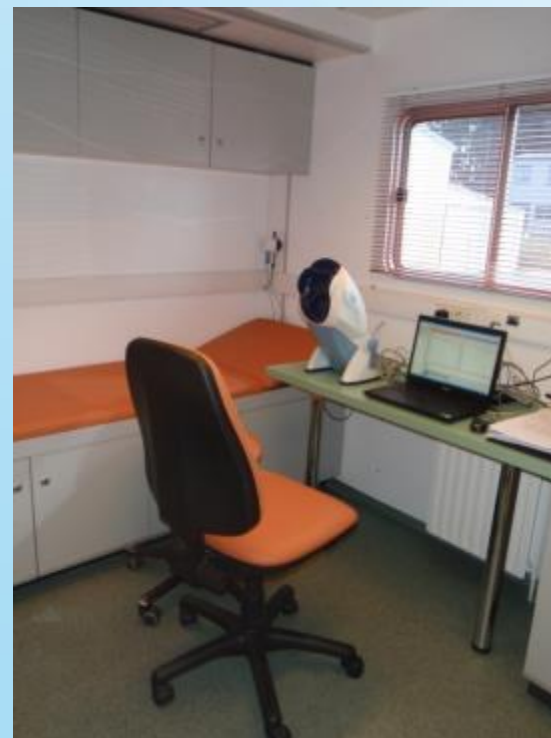
- Analýza zdravotních rizik a stanovení opatření
- Organizace práce
- Osobní hygiena a prevence inf. chorob
- **7 kroků ke zdraví**

# TeamPrevent-Prepo, s.r.o. – poskytovatel PLS mobilní diagnostická jednotka

Kapacita: 70 osob za 5 dní

Plánováno každé 3 roky ve vybraných lokalitách

Široké spektrum vyšetření: vizus s optometrem, EKG, prahová tónová audiometrie, spirometrie, odběry a očkování

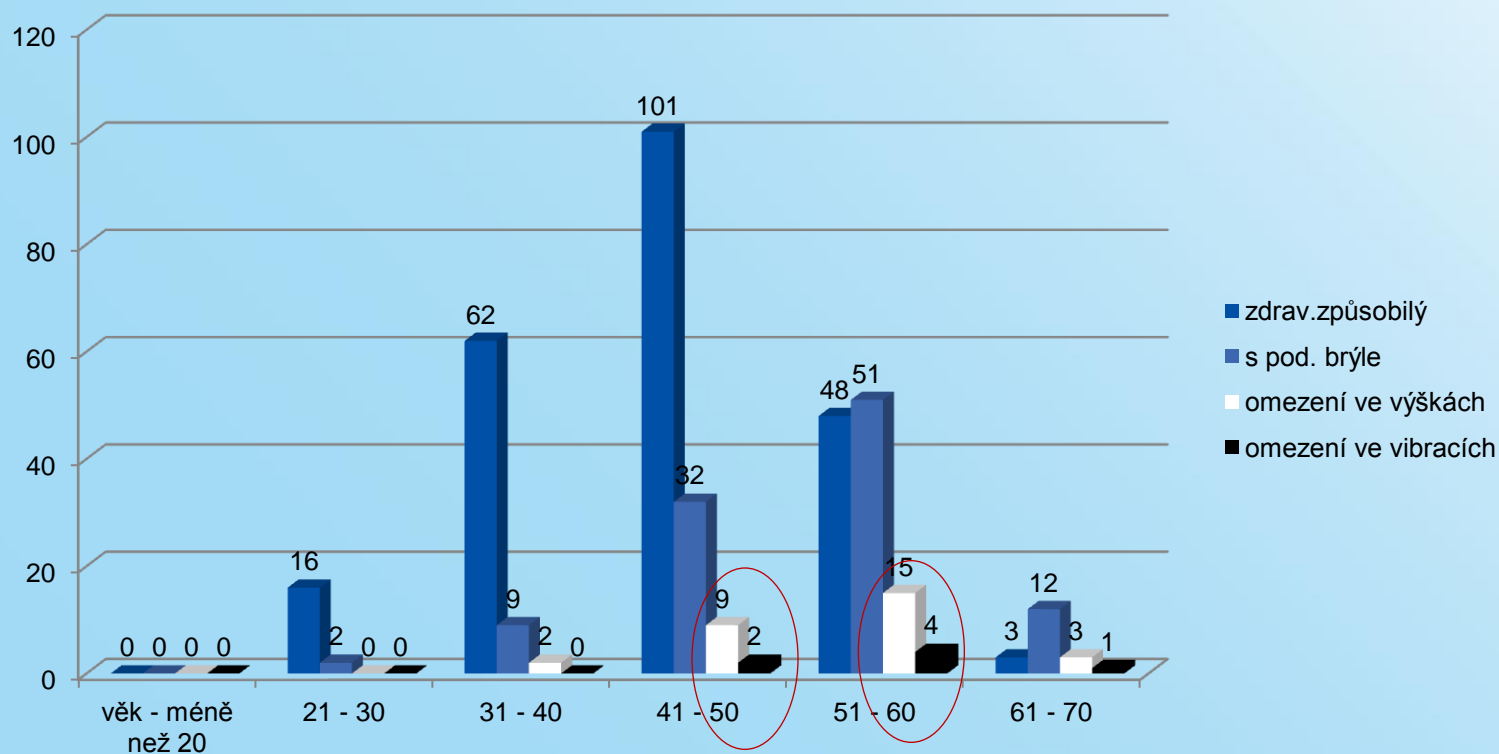


# Základní čísla z MDJ 2014



- MDJ prošlo celkem **377 zaměstnanců RWE DS**
- 223 zaměstnanců je zdravotně způsobilých bez podmínky což představuje **59%** zaměstnanců
- **41%**, tedy 154 zaměstnanců je zdravotně způsobilých s podmínkou
- Z těchto 154 zaměstnanců tvoří **podmínka „brýle“ 105 zaměstnanců.**
- ze zbylých 49 zaměstnanců tvoří **33 zaměstnanců**, kteří mají zdravotní způsobilost s **omezením na práci ve výšce/hloubce**

# Zdravotní způsobilost podle věku – 2014 příklad



Ztráty způsobilosti již mezi 40-60 lety!

# Co děláme aktuálně pro zlepšení zdraví zaměstnanců?

- **Dny zdraví - Sedm kroků ke zdraví, koučovací, prožitkové, celodenní workshopy**
- **Ergonomie - plakát „Než se voda uvaří“, spořič obrazovky „Protahovací cviky“**
- **Projekt „Nekuřácká firma“**
- **Skenování nohou pro určení správné velikosti bot**
- **Extra zdravotní prohlídky v Cafeterii, rozsah prohlídek PLS**

# Ergonomie - zjištění z průzkumu:

## Zdravotní problémy spojené s administrativní prací:

Bolesti zad: 67% alespoň jednou měsíčně, 55% alespoň jednou týdně, 22% denní problémy s potřebou použít léky proti bolesti.

Nejčastěji je oblast krční páteře (61%) a jeho způsobena práce s počítačem alespoň 4 do 6 hodin denně.

Bolest zad je velmi často závislá na spokojenosti s kancelářskou židlí, nábytkem a nastavením monitoru. Na základě vyhodnocení dat 20% pracovišť nesplňuje základní zákonné požadavky na ergonomické nastavení pracoviště (oslnění, nastavitelná židle apod.).

84% zaměstnanců se potýkají s psychosomatickými potížemi (únava očí, bolesti hlavy, poruchy koncentrace, atd. - problémy se zintenzivní s časem stráveným s PC po 4 hodinách.

Potíže se objevují po práci s PC po 1 hodině v 3%, po 3 hodiny 46% a 6 hodinách 84% všech zaměstnanců.

Zákonné přestávky v práci jsou využívány pouze u 32% zaměstnanců, zaměstnanci často nevědí, že mohou mít přestávku po 2 hodinách monotónní práce s PC.





# Aby záda nebolela:

Plakát do kuchyňky

Spořič obrazovky

## NEŽ SE VODA UVAŘÍ



Věnujte pár minut sami sobě a než se voda uvaří, trochu se protáhněte. Přinášíme vám cviky, které pomohají protáhnout a uvolnit ztuhlé či bolavé svaly a zbavit vás nahromaděného napětí. Cviky jsme vybrali tak, aby vám pomohly s bolestmi v oblastech, které vás dle provedení průzkumu nejčastěji trápí.

**Začaly u cvičení:** Při cvičení pravidelně dýchejte a nasazujte dech.  
Cviky provádějte plynule, nehněte.  
Při protážení byste měli cítit příjemné napětí, nikoliv bolest.

### KRČNÍ PÁTEŘ A TRAPEZ

**Než se voda uvaří, trochu se protáhněte.** Přinášíme vám cviky, které pomohou protáhnout a uvolnit ztuhlé či bolavé svaly a zbavit vás nahromaděného napětí. Cviky jsme vybrali tak, aby vám pomohly s bolestmi v oblastech, které vás dle provedení průzkumu nejčastěji trápí.

### OBLAST HRUDNÍ A BEDERNÍ PÁTEŘE

### HORNÍ A DOLNÍ KONČETINY

### ZBAVTE SE NAPĚTÍ A UVOLNĚTE SE

# Kouření, kolik to stojí?



- průměrná mzda v energetice je 43 242 Kč
- medián je 33 315 Kč
- $33\,315 / 160$  pracovních hodin = 208 Kč/h
- $208 / 60$  minut = **3,46 Kč/minutu**
- 4 cigarety se prokouří v práci a na jednu cigaretu je potřeba přibližně 5 minut
- $4 \times 5 = 20$  minut  $\times 3,46$  Kč = **70 Kč/den**
- $70 \times 249$  pracovních dní =

**17 430 Kč / rok / pracovník**

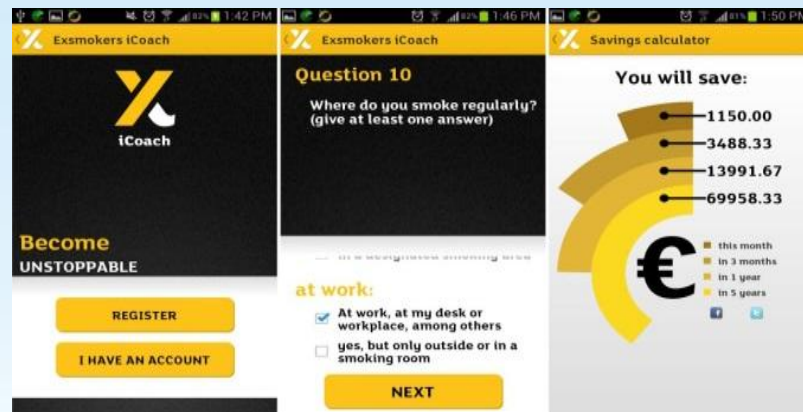
# ...a kolik to stojí skupinu RWE ČR?



- počítejme s nižším odhadem kuřáků, tedy s 26%
- Počet zaměstnanců RWE v ČR je cca 4300
- $26\% \text{ z } 4300 = 1118$  zaměstnanců / kuřáků v RWE
- $17\,430 \text{ Kč} \times 1118$  a výsledek...

**19 486 740 Kč / rok**

# Co s tím? Projekt „Nekuřácká firma“.



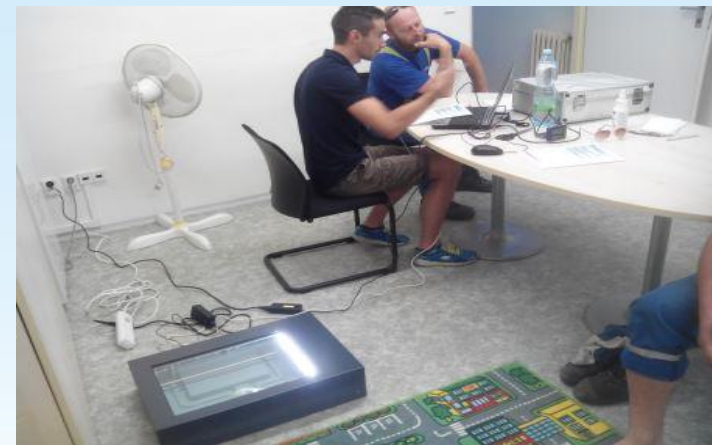
Konzultanti pro skupinu zaměstnanců

- skupina 10 lidí pod vedením konzultantů z Občanského sdružení Česká koalice proti tabáku, z. s. se 1x za 2 měsíčně schází a řeší problém kouření

Aplikace „iCoach“

- mobilní aplikace, která interaktivně komunikuje s kuřákem. iCoach se ukázal jako účinný. Kouřit přestalo více než 30 % lidí, kteří iCoach používali

# Měření velikosti obuvi



V současnosti jsme dokončili první etapu daného projektu, kterého se zúčastnilo cca 420 zaměstnanců.

Předběžné výsledky jsou velmi zajímavé. Realizovaná měření ukázala, že **cca 80% zaměstnanců používá nevhodnou velikost obuvi** (cca 25 % má špatnou šířku obuvi, 15% má špatnou délku obuvi a 40% má špatnou jak šířku, tak délku obuvi).

Velmi zajímavé určitě budou i výstupy specialisty podologa, které budou známy v průběhu měsíce srpna. Každý kdo projektem prošel obdrží konkrétní zprávu s vyhodnocením jeho údajů a podkladů a s konkrétními doporučeními.

# Dny zdraví – 7 kroků ke zdraví

## rok 2013 (Dny zdraví):

- 7x Den zdraví – zaměřeno na velké lokality (Praha, Brno, Ostrava, Plzeň, Hradec králové...)
- Rozsáhlý program skládající se ze 4 hlavních programů, 5 doprovodných a 6 přednášek = 15 aktivit během 1 dne

**nevýhoda** – nezapojení menších lokalit

## rok 2014 (7 kroků ke zdraví):

- 16x Den zdraví – menší přednášky se 7 kroky jak posunout k lepšímu své zdraví do 6 hodinového prožitkového workshopu
- Zapojeno o 9 lokalit více než v předchozím roce

# 7 kroků ke zdraví zahradníkem sám sobě



1

Poznejte svá čísla (BMI, EKG, cholesterol)

2

Diskutujte s praktickým lékařem svá rizika

3

Vyberte si s čím přestanete  
(kouření, tučná jídla, kardio problémy...)

4

Uvědomte si, co jíte a co byste měli změnit

5

Uvědomte si, jaký a kolik pohybu máte

6

Najděte si důvod a co vás motivuje

7

Inspirujte ostatní



# Děkuji za pozornost

