



## Z programu podpory zdraví zaměstnanců České rafinérské

Česká rafinérská, a.s. (ČeR) je největším zpracovatelem ropy a výrobcem ropných produktů v České republice. Provozuje rafinérie v Litvínově a Kralupech nad Vltavou. Česká rafinérská je společným podnikem čtyř akcionářů: rafinérsko-petrochemického holdingu Unipetrol a renomovaných zahraničních společností ENI, ConocoPhillips a Shell. V současné době má necelých 700 zaměstnanců. Společnost je držitelem certifikátu ISO 9001 a ISO 14001, má právo využívat titul Bezpečný podnik a Responsible Care – odpovědné podnikání v chemii a titulu Podnik podporující zdraví 2005 třetího stupně.

### Všeobecné předpoklady pro podporu zdraví zaměstnanců ČeR

- ◆ Význam a hodnota osobního zdraví kontinuálně vyjadřována ve firemní kultuře
- ◆ Příklad vztahu k vlastnímu zdraví davaný vedoucími pracovníky na všech úrovních
- ◆ Podpora zdraví svých podřízených od každého vedoucího – slovy i činy
- ◆ Podněcování a využívání aktivity všech zaměstnanců při dalším rozvoji Programu
- ◆ Vhodná komunikace a připomínání zdravotních aspektů u každé provozní činnosti, při školení a vzdělávání

Programu podpory zdraví se skládá ze čtyř základních okruhů:

- I. Životní styl a jeho celkové pozitivní ovlivnění;**
- II. Podpora pohybu;**
- III. Speciální prevence vybraných chorob**
- IV. Ostatní podpůrné akce**

### **Příklady realizace Programu podpory zdraví v podmínkách České rafinérské:**

**Okruh I. a II.** (forma cílených jednoročních i více ročních projektů:

#### **1. Zdravě a bezpečně v kanceláři (2001)**

Pro administrativní pracovníky připraven edukační program uložený na Intranetu (v úvodu při zavádění podpořen serií plakátů a článků v ECHO), obsahující informace o zdravotně důležitých aspektech práce v kanceláři (sezení, kompenzační cvičení při přestávkách v práci, uspořádání pracoviště a nastavení PC, prevence úrazů, mezilidské vztahy a komunikace)

Přínos:

Zlepšení výkonnosti a snížení nemocnosti zaměstnanců v kancelářích.

## **2. PROBETA - PROstředí BEz Tabáku (2004)**

Projekt přináší základní informace o kouření (typy závislosti), a možnostech jak přestat kouřit (v úvodu série článků v podnikovém periodiku ECHO, plakáty, dále informace na Intranetu).

Osahuje motivační soutěž „Přestaň a vyhraď“ se slosováním o ceny.

V rámci projektu je pro zaměstnance dostupné komplexní poradenství (poradnu zajišťuje pracovní lékař – certifikovaný absolvent kurzu pro terapeutů odvykání kouření).

Opakovaně budou auditována místa s povoleným kouřením v podniku, z hlediska důsledného zajištění nekuřáckého pracovního prostředí pro nekuřáky.

### Přínos:

- Snížení počtu kuřáků a postupné snižování míst s povoleným kouřením, zejména tam, kde se pohybují nekuřáci a návštěvy (chodby, vestibuly apod.).
- Pokles expozice zaměstnanců pasivnímu kouření a riziko požáru.

## **3. NEVA - NEváhej nad Váhou (2005)**

Projekt zahrnuje sérii informací o příčinách obezity a možnostech rozumného snižování váhy (v úvodu článku ECHO a plakáty, dále informace na Intranetu).

Opakovaně organizovat motivační soutěž (při snížení nadváhy o nejméně 5% hmotnosti a udržení váhového úbytku nejméně 6 měsíců je slosování o ceny).

V rámci projektu umožnit účast v Kurzech snižování nadváhy podle metodiky STOB, absolventům přispět na úhradu kurzovního a poskytovat poradenství pracovního lékaře (certifikovaný lektor).

### Přínos:

- Zvýšení povědomí o zdravotních rizicích souvisejících s nadváhou a obezitou.
- Dát příležitost zaměstnancům v odůvodněných případech snížit svou váhu pod dohledem odborníka.

## **4. Zvládání psychické zátěže a její minimalizace -antistresový program (2002-04)**

Projekt obsahuje uspořádání 2 denních kurzů pro (z hlediska pracovního zařazení homogenní) skupiny zaměstnanců, zejména operátorů-velínářů.

Školení zahrnuje nácvik reálného sebepoznání a sebehodnocení, budování pozitivního vztahu k sobě samému a lidem okolo, identifikaci stresu u jednotlivce, budování účinné osobní obrany proti situaci stresu, a je završen nácvikem takového chování, jednání, řešení úkolů a komunikace, aby stres pokud možno vůbec nevznikal.

### Přínos pro účastníky a Českou rafinérskou:

Zvládání neuropsychické zátěže a stresu na exponovaných pracovištích společnosti

## **5. AKTIVITALITA - podpora pohybu a duševní pohody (zahájení 2006)**

Tento projekt představuje:

- vyhlášení roku sportu
- podpora divizních a sekčních soutěží a turnajů
- uspořádání 9-10 celopodnikových sportovních soutěží a turnajů
- vyhlášení minimálně jednoho sportovního odpoledne pro zaměstnance
- cyklus článků v podnikovém periodiku „Výlety k sobě“ o uvědomování si stresu, vlivu sociálního okolí a zásadách prevence
- nabídka testů mapující návyky, myšlení, osobnostní vlastnosti

- dvoudenní kurz o psychickém zdraví a relaxačních technikách

Přínos pro účastníky a Českou rafinérskou:

Zvýšení fyzické kondice, udržení pracovní kapacity ve vyšším věku, prevence kardiovaskulárních chorob, obezity a úrazovosti. Snížení dlouhodobé nemocnosti, při pohybu spojeném s otužováním i snížení krátkodobé nemocnosti. Zapojit alespoň 50% zaměstnanců.

### **Okruh III. Speciální prevence vybraných chorob**

#### **1. Screening osteoporózy pro seniory**

Vyšetření kostní hustoty v předdůchodovém věku přináší informaci, jak moc je člověk ohrožen komplikacemi osteoporózy (zlomeniny obratlů, kyčlí, dlouhých kostí, zápěstí) a zda není nutno zavést intenzivní léčbu k odvrácení tohoto rizika a hustotu kostí dále sledovat.

Realizace:

Zorganizování jednoduchého vyšetření – orientačního změření kostní hustoty ultrazvukovým denzitometrem, a sice pro zaměstnance - ženy nad 45 let a muže nad 55 let. U osob s patologickými nálezy doporučení příslušné péče ve zdravotnickém zařízení. Měření opakovat ve dvou až tříletých periodách.

#### **2. Zátěžové EKG u manažerů**

Manažeři představují klíčové lidské zdroje, jejich výchova a růst stojí hodně prostředků a na jejich rozhodování závisí prosperita a perspektiva firmy po mnoho let. Často vysoké pracovní nasazení jim brání dodržovat správný životní styl a znamená zvýšenou zátěž. Vyšetření zátěžového EKG (bicyklová ergometrie) umožňuje včas odkrýt možné riziko závažného kardiovaskulárního onemocnění.

Realizace:

Probíhá v rámci lékařských preventivních prohlídek.

### **Okruh IV. Ostatní podpůrné akce**

jako například

1. **Zdravotní poradna pro zaměstnance** (snižování nadváhy, odvykání kouření)
  2. **Podávání přípravků s juwimem** (zakomponováno v Kolektivní smlouvě)
  3. **Očkování proti chřipce** (jedna z možností výběru v rámci benefitů)
  4. **Masáže** (nabídka benefitů)
- apod.

1.11.2006