



Προαγωγή Υγείας στο χώρο εργασίας

Ο χώρος εργασίας ως τοποθεσία προαγωγής υγείας

Ο τρόπος που συνδέεται η υγεία με την εργασία είναι πολυδιάστατος.

Η κακή υγεία μπορεί να προκύψει:

- Λόγω κακών συνθηκών εργασίας
- Λόγω ανεπαρκούς εκπαίδευσης των εργαζομένων
- Λόγω έλλειψης αμοιβαίας και υποστηρικτικής συνεργασίας των εργαζομένων

Τι είναι προαγωγή υγείας στην εργασία

Με τον όρο προαγωγή υγείας εννοούμε τις συνδυασμένες προσπάθειες εργαζομένων, εργοδοτών και κοινωνίας ώστε να βελτιωθεί η υγεία και η ευεξία των ατόμων στο χώρο εργασίας. Ο σκοπός αυτός μπορεί να επιτευχθεί με:

- Τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος
- Την προώθηση της ενεργητικής συμμετοχής
- Την ενθάρρυνση της ατομικής ανάπτυξης

Ο χώρος εργασίας

Ο όρος 'χώρος εργασίας' περιλαμβάνει διάφορους τύπους χώρων εργασίας όπως:

- Μεγάλους οργανισμούς
- Μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις
- Δημόσιες υπηρεσίες
- Εκπαιδευτικούς οργανισμούς
- Υπηρεσίες υγείας και πρόνοιας
- Διοικητικές υπηρεσίες

Προσεγγίσεις στη βελτίωση της υγείας στην εργασία

Προσέγγιση της υγιεινής και ασφάλειας στην εργασία

Κύριος σκοπός της προσέγγισης αυτής είναι:

- Η προστασία της υγείας η οποία επιτυγχάνεται με τη μείωση των φυσικών και χημικών κινδύνων που εντοπίζονται στο περιβάλλον εργασίας
- Η μείωση των ατυχημάτων στο χώρο εργασίας.
- Στις περισσότερες χώρες, όπως και στην Ελλάδα, υπάρχει συγκεκριμένο νομοθετικό πλαίσιο για τη λειτουργία των χώρων εργασίας έτσι ώστε να ελαχιστοποιούνται οι κίνδυνοι για την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων.

Νομοθεσία στην Ελλάδα για την υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας

- Στην Ελλάδα νόμοι που αφορούν την Υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων είναι ο **N. 1568/1985** και ο **N. 3850/2010**.
- Η νομοθεσία για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων βρίσκεται στον διαδικτυακό τόπο του Υπουργείου Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων στα θέματα ασφάλειας και υγείας των εργαζομένων.
<https://ypergasias.gov.gr/ergasiakes-scheseis/ygeia-kai-asfaleia-stin-ergasia/sychnes-erotiseis-kai-apantiseis-gia-tin-yae/>

Νομοθεσία στην Ελλάδα για την υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας

- Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Προαγωγή της Υγείας στην Εργασία (ENWHP) Ευρωπαϊκος οργανισμος για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία
<https://osha.europa.eu/el/themes/psychosocial-risks-and-stress>
 - <https://www.napofilm.net/el/napos-films/napo-when-stress-strikes?filmid=napo-019-when-stress-strikes>
 - <https://www.napofilm.net/el/napos-films/napo-danger-chemicals?filmid=napo-012-danger-chemicals>
<https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/check-your-posture>

Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της εργασίας (ΕΛΙΝΥΑΕ).

- Έχει ως σκοπό το σχεδιασμό και υλοποίηση δράσεων και πρωτοβουλιών για την βελτίωση των συνθηκών εργασίας.
- www.elinyae.gr
 - <https://www.elinyae.gr/node/73404>

Επαγγελματικές ασθένειες

- ❖ Αναπνευστικό σύστημα
- ❖ Επαγγελματικός καρκίνος
- ❖ Ατυχήματα (Κατάγματα, ακρωτηριασμοί, θάνατοι από τραυματισμούς)
- ❖ Καρδιακά προβλήματα
- ❖ Προβλήματα αναπαραγωγής
- ❖ Νευροτοξικά προβλήματα
- ❖ Κώφωση από θόρυβο
- ❖ Δερματικά προβλήματα
- ❖ Ψυχολογικά προβλήματα
- ❖ Ψυχικά νοσήματα
- ❖ Αλκοολισμός

<https://www.elinyae.gr/themata-yae/epaggelmatikes-astheneies>

Εργατικά ατυχήματα

- Το 85% των ατυχημάτων αφορούν άνδρες.
- Η ηλικία 25-34 ετών πλήττεται περισσότερο.
- Στο 26% των ατυχημάτων συμβαίνουν κατάγματα.
- Το 25% των ατυχημάτων αφορούν τον κατασκευαστικό κλάδο.

Εργαζόμενοι σε υπηρεσίες υγείας

Ο πιο συνήθης παράγοντας κινδύνου για τους εργαζόμενους σε υπηρεσίες υγείας είναι τα τραύματα από αιχμηρά αντικείμενα, τα οποία εκτός από τον εμφανή τραυματισμό μπορούν να προκαλέσουν χρόνια μεταδοτικά νοσήματα (πχ. HBV, HCV ή HIV).

Κάπνισμα

- Το κάπνισμα στους χώρους εργασίας αποτελεί απειλή για την υγεία τόσο των καπνιστών, όσο και των μη καπνιστών.
- Ειδικά στους χώρους εστίασης και διασκέδασης όπως εστιατόρια, καφετέριες, μουσικά κέντρα κ.λπ. το πρόβλημα είναι ακόμα μεγαλύτερο εξαιτίας του συνωστισμού πολλών ατόμων (Νεοφύτου και Μπεχράκης, 2012))

Βία και η παρενόχληση στο χώρο της εργασίας

- Η βία και η παρενόχληση στο χώρο της εργασίας είναι στενά συνυφασμένη με το εργασιακό άγχος και αποτελεί σοβαρό διαχρονικό πρόβλημα.
- Ο εργασιακός εκφοβισμός- mobbing, αναγνωρίζεται ως «κίνδυνος για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία», ο οποίος εμφανίζεται με πολλές και διαφορετικές μορφές και αναμφισβήτητα εντάσσεται στους ψυχοκοινωνικής φύσεως εργασιακούς κινδύνους που επηρεάζουν τη σωματική και τη ψυχολογική ευημερία των εργαζομένων.

Προγράμματα αγωγής υγείας στην εργασία

Στις περισσότερες χώρες τα βασικά προγράμματα προαγωγής υγείας στην εργασία σχετίζονται με:

- ❖ Την πρόληψη ατυχημάτων
- ❖ Την παροχή πρώτων βοηθειών και ιατρικών υπηρεσιών
- ❖ Την πρόληψη κινδύνων και μολύνσεων
- ❖ Την αγωγή υγείας και συμβουλευτική σχετικά με την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών στο χώρο εργασίας
- ❖ Την ανάπτυξη και παροχή υπηρεσιών που προάγουν την υγεία όπως χώροι για φυσική άσκηση και συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Εξασφάλιση ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος

- Έλεγχος φυσικών παραγόντων
 - Καταλληλότητα χώρου εργασίας (ηχητική, κτιριακή), θερμοκρασία, φωτισμός, εξαερισμός, υγρασία, θόρυβος, ακτινοβολία.
- Έλεγχος χημικών παραγόντων
 - Προσπάθεια απομόνωσης της πηγής εκπομπής, σύσταση για αποφυγή λήψης τροφής κατά τη διάρκεια εργασίας και συστηματικό πλύσιμο χεριών, χρήση ειδικών στολών και αναπνευστικών συσκευών.
- Έλεγχος βιολογικών παραγόντων
 - Πρόληψη μόλυνσης από ιούς, μικρόβια, παράσιτα, αποστείρωση, απολύμανση αντικειμένων.

Υγιές ψυχοκοινωνικό περιβάλλον

Αξιολόγηση και αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων όπως:

- Κυκλικό ωράριο
- Έλλειψη φιλικού κλίματος
- Ανταγωνισμός στο χώρο εργασίας
- Έλλειψη συνεργασίας και αναγνώρισης
- Κουραστικός και συνεχής έλεγχος από τους προϊσταμένους και υπερβολικές απαιτήσεις
- Άδικη και ακατάλληλη τοποθέτηση
- Στέρηση κάποιας δίκαιης προαγωγής.

<https://osha.europa.eu/el/themes/psychosocial-risks-and-stress>

[file:///C:/Users/User/Downloads/Eguide_stress_ENGLISH%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Eguide_stress_ENGLISH%20(2).pdf)

Όργανα βελτίωσης των συνθηκών εργασίας στο Χώρο εργασίας

Ιατρός εργασίας

- Παρέχει υποδείξεις και συμβουλές τόσο στον εργοδότη, όσο και στους εργαζόμενους σχετικά με τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για την σωματική και την ψυχική τους υγεία στο χώρο εργασίας.

Όργανα βελτίωσης των συνθηκών εργασίας στο Χώρο εργασίας

Τεχνικός ασφαλείας

- Ο ρόλος και του τεχνικού ασφαλείας είναι κυρίως συμβουλευτικός και αφορά σε θέματα υγιεινής-ασφάλειας της εργασίας και την πρόληψη των εργατικών ατυχημάτων.
- Ελέγχει την ασφάλεια των εγκαταστάσεων και των τεχνικών μέσων και ερευνά τα αίτια των εργατικών ατυχημάτων.

Όργανα βελτίωσης των συνθηκών εργασίας στο Χώρο εργασίας

Επιτροπή υγιεινής-ασφάλειας της εργασίας (Ε.Υ.Α.Ε)

- Απαρτίζεται από εργαζόμενους, με αριθμό μελών ανάλογα με τον αριθμό των εργαζομένων στην επιχείρηση ή τον οργανισμό.
- Συμμετέχει στη διαμόρφωση της πολιτικής υγιεινής–ασφάλειας της επιχείρησης και την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων.

Ρόλος επαγγελματικού νοσηλευτή

1. Αξιολόγηση και διατήρηση της υγείας και ασφάλειας των εργαζομένων (δελτία υγείας, μάσκες, γάντια, στολές).
2. Εξασφάλιση υγιεινού και ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος.
3. Ανάπτυξη υγιούς ψυχοκοινωνικού περιβάλλοντος.
4. Παροχή βοήθειας σε ξαφνική αρρώστια (καρδιακή ανάταξη, λιποθυμία, αιμορραγία, αλλεργική αντίδραση)..
5. Αποκατάσταση του προβλήματος και τοποθέτηση σε κατάλληλη εργασία ατόμων με παροδική ή μόνιμη αναπηρία.
6. Παροχή συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης στους εργαζομένους
7. Διεξαγωγή έρευνας σχετικά με τα επαγγελματικά νοσήματα.
8. Αγωγή υγείας στους εργαζομένους.

Ινστιτούτο Κοινωνικής & Προληπτικής Ιατρικής

- Αποτελεί μία επιστημονική, αστική, μη κερδοσκοπική εταιρεία.
- Εφαρμόζει προγράμματα προαγωγής και αγωγής υγείας, μελέτες πληθυσμού, μελέτες σχεδιασμού και βιωσιμότητας νοσοκομειακών και πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας, υπηρεσίες ιατρικής πληροφορικής και τηλεϊατρικής.
- <https://neaygeia.gr/foris/institouto-kinonikis-proliptikis-iatrikis/pii-imaste/>

Εθνικό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας

Το Εθνικό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ΕΔΠΥΧΕ) ιδρύθηκε το 2006 υπό την αιγίδα του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Προαγωγή της Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ENWHP).

Βασικός σκοπός του ΕΔΠΥΧΕ είναι η προάσπιση και βελτίωση της υγείας των εργαζομένων με την ανάπτυξη καινοτόμων δραστηριοτήτων Προαγωγής και Αγωγής Υγείας.

<https://neaygeia.gr/diktya/ethniko-diktyo-proagogis-ygias-stous-chorous-ergasias/pii-imaste/>

Εθνικό Δίκτυο Νοσοκομείων & Υπηρεσιών Προαγωγής Υγείας

- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημιούργησε το 1992 το Ευρωπαϊκό Δίκτυο των Νοσοκομείων Προαγωγής Υγείας με τη συμμετοχή 21 νοσοκομείων.
- Στόχος ενός Νοσοκομείου Προαγωγής Υγείας (ΝΠΥ) είναι η ανάπτυξη προγραμμάτων και δραστηριοτήτων που αναβαθμίζουν το νοσοκομειακό περιβάλλον και προάγουν την υγεία των εργαζομένων, των ασθενών και των κατοίκων της περιοχής στην οποία προσφέρει τις υπηρεσίες του.

<https://neaygeia.gr/diktya/ethniko-diktyo-nosokomion-ypiresion-proagogis-ygias/pii-imaste/>

Εθνικό Δίκτυο Νοσοκομείων & Υπηρεσιών Προαγωγής Υγείας

- Υλοποιήθηκαν με επιτυχία προγράμματα για τη μείωση των εργασιακών κινδύνων, τη βελτίωση του περιβάλλοντος χώρου, την κατάρτιση των εργαζομένων, την αγωγή υγείας των ασθενών την προληπτική ιατρική εντός και εκτός του νοσοκομείου, τον εκσυγχρονισμό της διοίκησης, τη διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων.

Τσιμεντοβιομηχανία TITAN

- Ενημερωτική εκστρατεία για την ψυχική υγεία με στόχο την ευαισθητοποίηση και την προαγωγή της καλής ψυχικής υγείας των εργαζομένων.
- Η εκστρατεία περιελάμβανε σχετικά άρθρα, βίντεο και ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης, καθώς και την προώθηση της υπηρεσίας συμβουλευτικής υποστήριξης.

<https://www.titan.gr/el/viwsimh-anaptuksh/ygeia-asfaleia/prwtovoulies-euaisthitopoihshs-ergazomenwn>

<https://www.titan.gr/el/viwsimh-anaptuksh/ygeia-asfaleia/proteraiothta-sthn-ygeia>

Τσιμεντοβιομηχανία TITAN

- Έχει καθιερώσει το πρόγραμμα «Επιλέγω», το οποίο προωθεί την αυτοφροντίδα και την ευεξία μέσα από πολυάριθμες δράσεις σε τρεις θεματικές: **διατροφή, φυσική κατάσταση και ισορροπία**.
- Το «Επιλέγω» προσφέρει σε όλους τους εργαζόμενους:
 - Προγράμματα διακοπής του καπνίσματος
 - Προγράμματα διατροφικής υποστήριξης
 - Διαδικτυακά μαθήματα γυμναστικής
 - Διαδικτυακές και διά ζώσης ομιλίες από ειδικούς με θέματα όπως:
- Ενσυνειδητότητα, Αυτοφροντίδα: Ο τρόπος θετικής ψυχολογίας, αυτορρύθμιση και εσωτερικός διάλογος, διαχείριση του άγχους, κατανόηση της κατάθλιψης, κανένας «Τέλειος Γονέας», ανθεκτικότητα.

Διαδικασία LOTOTO

- Το ακρωνύμιο LOTOTO προέρχεται από τα αρχικά λέξεων Lockout (αποκλεισμός), Tagout (επισήμανση), Tryout (δοκιμή) και τη λέξη Out (απενεργοποίηση).
- Η διαδικασία LOTOTO περιλαμβάνει την αποκλεισμό και την αποσύνδεση του εξοπλισμού από τις πηγές ενέργειας (ηλεκτρική, υδραυλική κ.λπ.), την τοποθέτηση επισημάνσεων που δείχνουν ότι ο εξοπλισμός είναι απενεργοποιημένος και τη δοκιμή του εξοπλισμού για να εξασφαλιστεί ότι είναι πραγματικά απενεργοποιημένος πριν αρχίσουν οι εργασίες.
- <https://www.titan.gr/el/viwsimh-anaptuksh/ygeia-asfaleia/ygeia-asfaleia-vasikoi-kanones>

Βιβλιογραφία

Δαρβίρη Χ. Προαγωγή Υγείας. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα 2014.

Προαγωγή Υγείας. Σχεδιασμός και στρατηγικές. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα 2022.