Projekt *Skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev* 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.

Kako do boljšega zdravja zaposlenih z obvladovanjem psihosocialnih tveganj?

dr. Lilijana Šprah univ. dipl. psih.
Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, Ljubljana

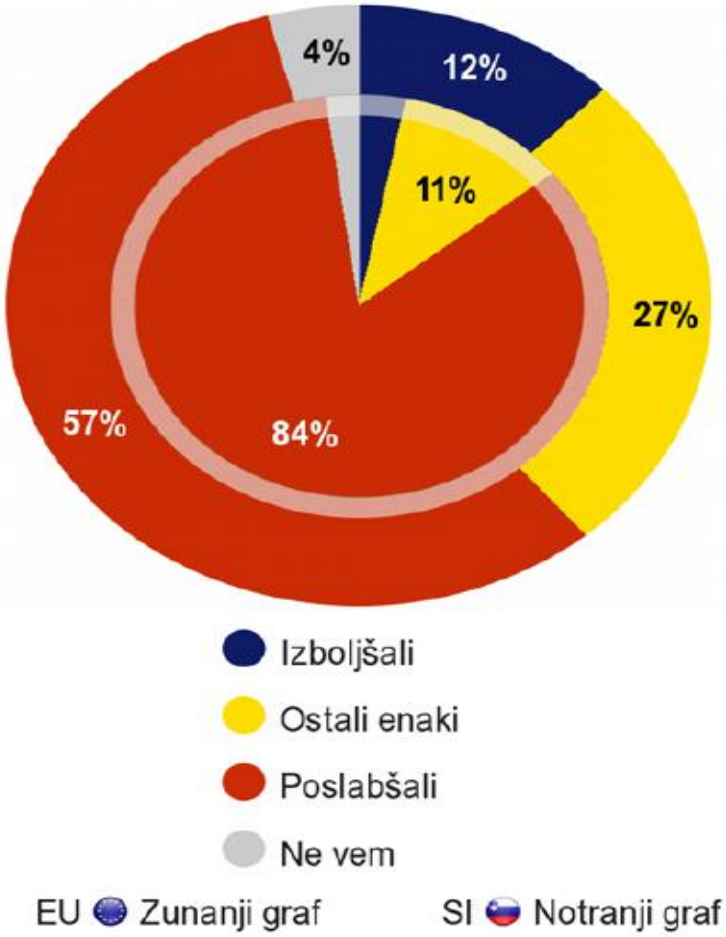
“DA”	Slovenija	EU 27
skupaj (%)	25,6	58,7
moški (%)	28,9	59,0
ženske (%)	21,5	58,3

RAZISKAVA EUROFOND, 2012

Ali menite, da boste <u>isto delo</u> lahko opravljali pri starosti 60 let ?

KAKŠNI SO NAŠI DELOVNI POGOJI?

Q2. Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega, kar ste izvedeli od svojih prijateljev in sorodnikov, ki trenutno delajo, ali menite, da so se v zadnjih 5 letih delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI)...

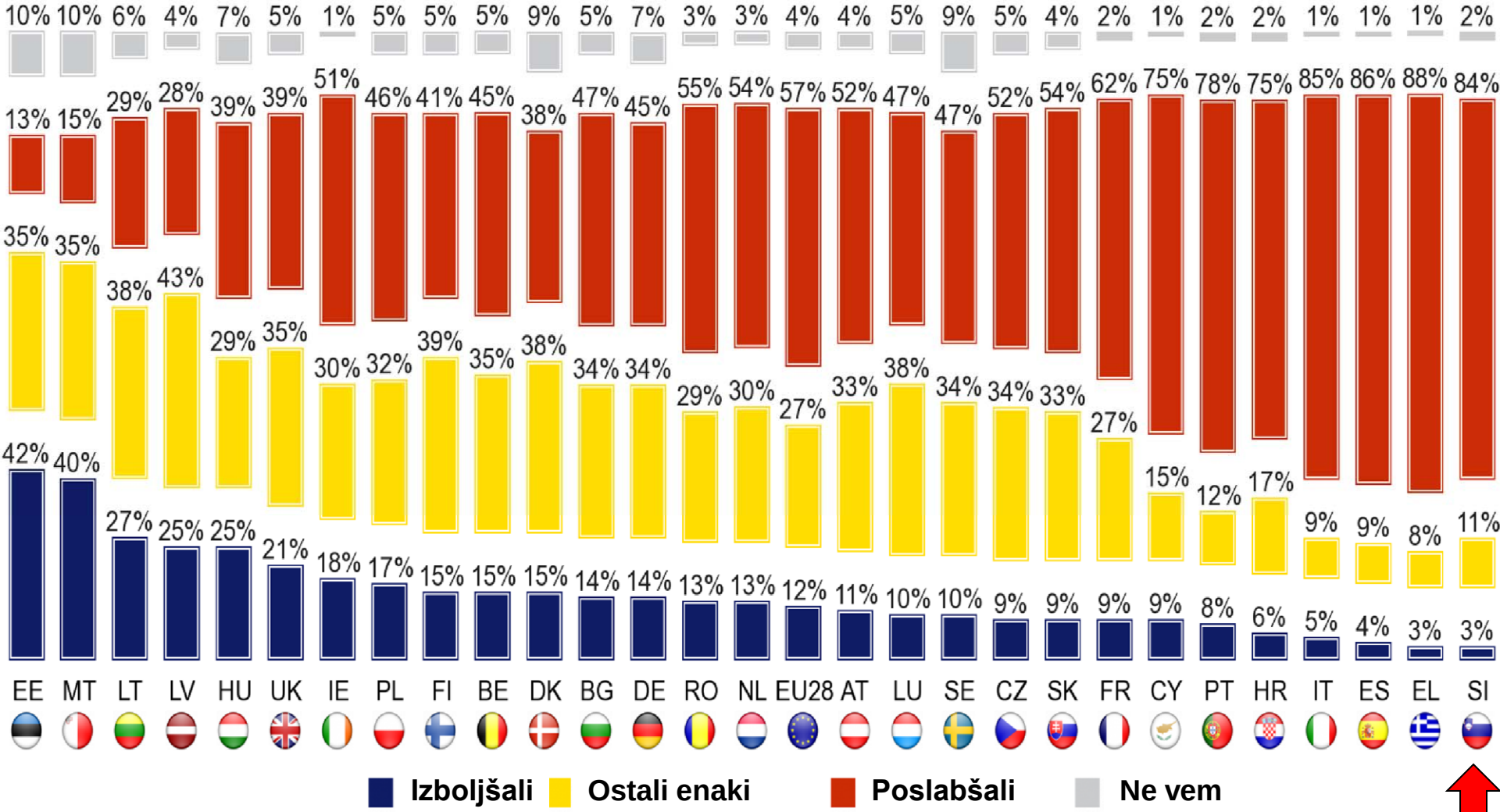


EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o delovnih razmerah

Število anketirancev:1,002

Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega kar ste izvedeli od svojih prijateljev, sorodnikov, ki trenutno delajo, ali menite, da so se v zadnjih 5 letih delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI) …

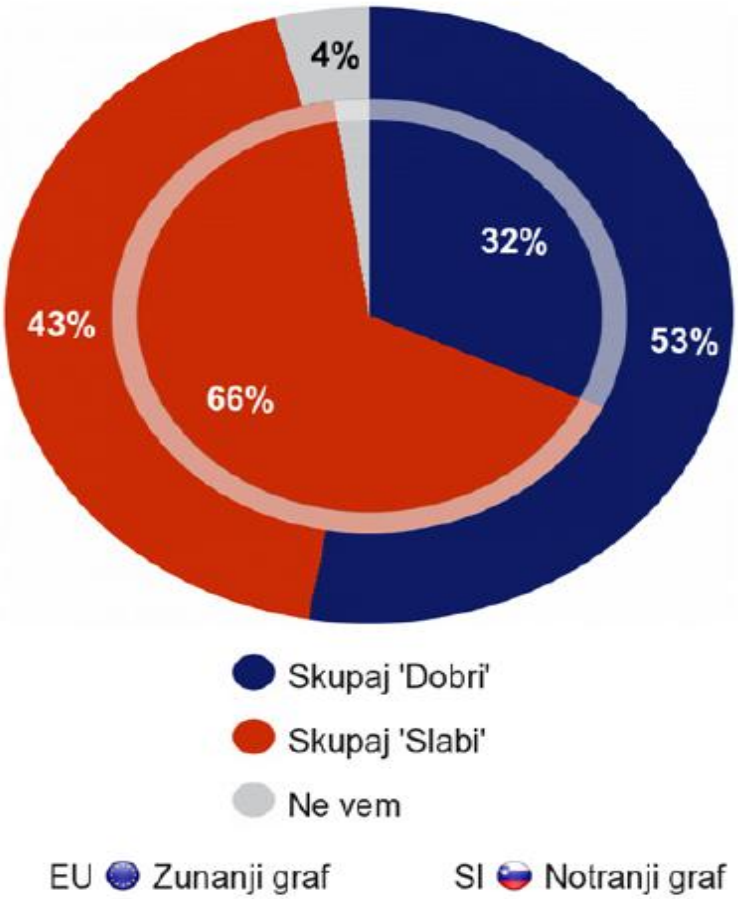


EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o delovnih razmerah

Število anketirancev:1,002

Q1. Delovni pogoji so definirani kot delovni čas, organizacija dela, varnost in zdravje pri delu, zastopstvo delavcev in odnosi z delodajalcem. Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega, kar ste izvedeli od svojih prijateljev in sorodnikov, ki trenutno delajo, kakšni so po vašem mnenju danes delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI)?

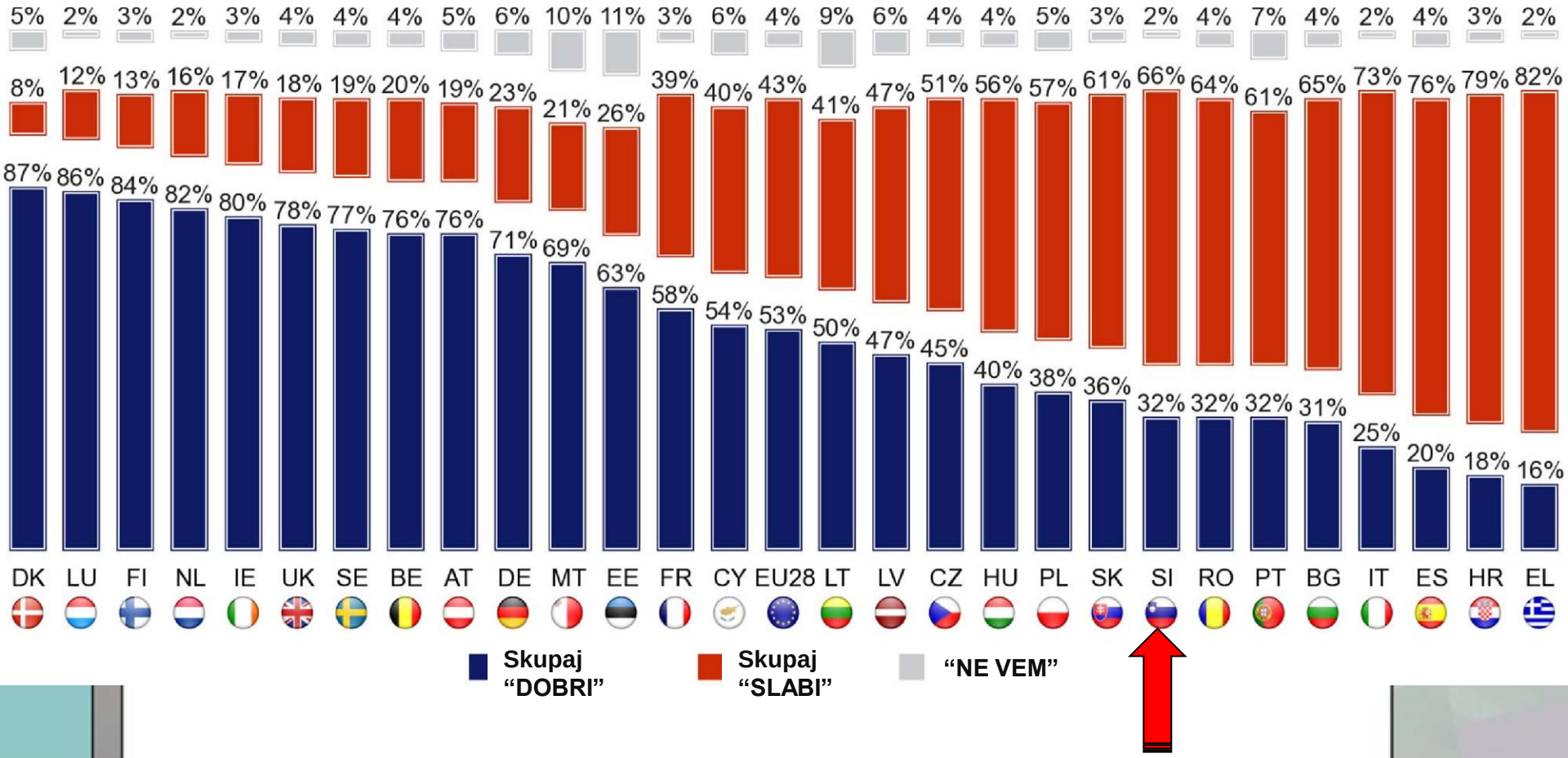


EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o delovnih razmerah

Število anketirancev:1,002

Delovni pogoji so definirani kot delovni čas, organizacija dela, varnost in zdravje pri delu, zastopstvo delavcev in odnosi z delodajalcem. Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega, kar ste izvedeli od svojih prijateljev in sorodnikov, ki trenutno delajo, kakšni so po vašem mnenju <u>danes</u> delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI)?

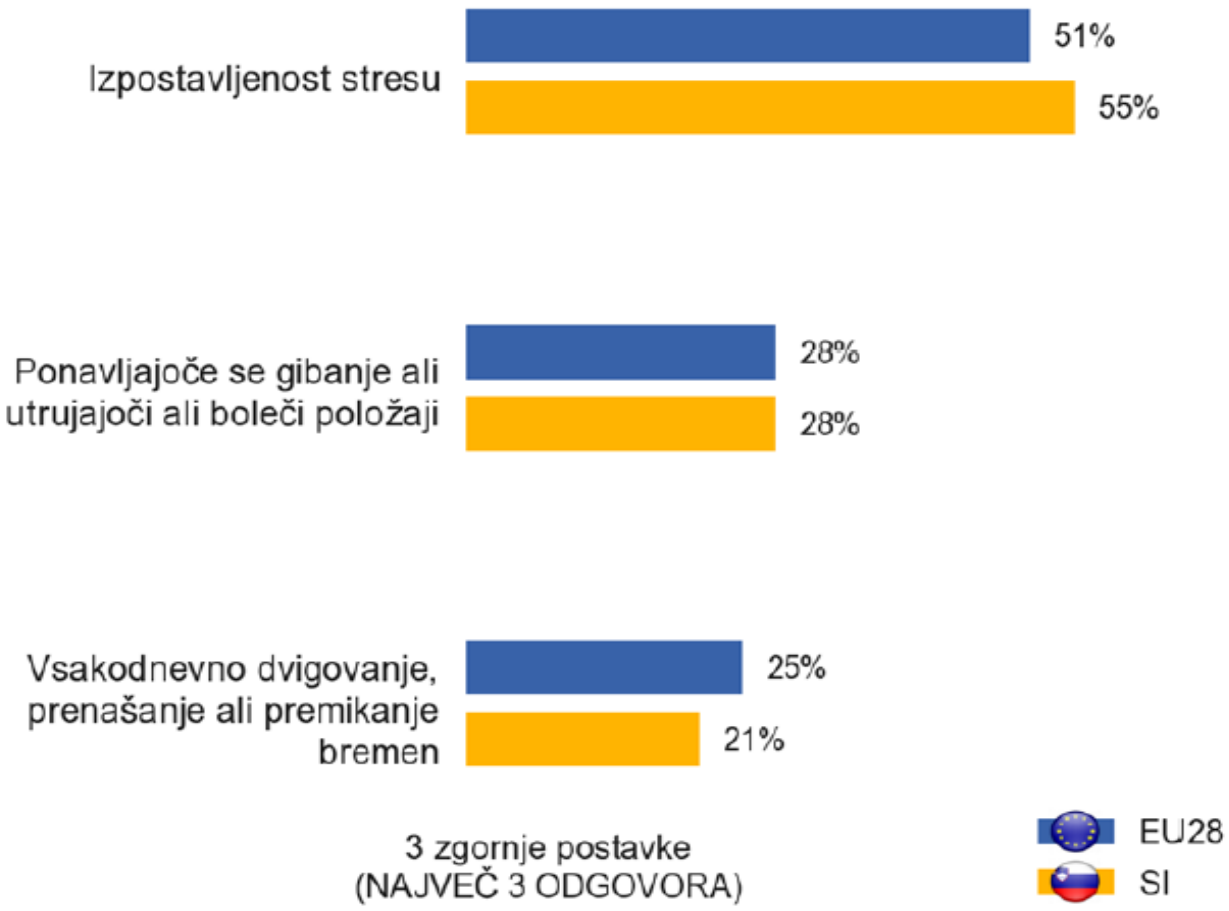


EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o delovnih razmerah

Število anketirancev:1,002

Q11T. Katera so/so bila po vašem mnenju glavna tveganja za varnost in zdravje pri delu, s katerimi se soočate/ste se soočali na vašem delovnem mestu?

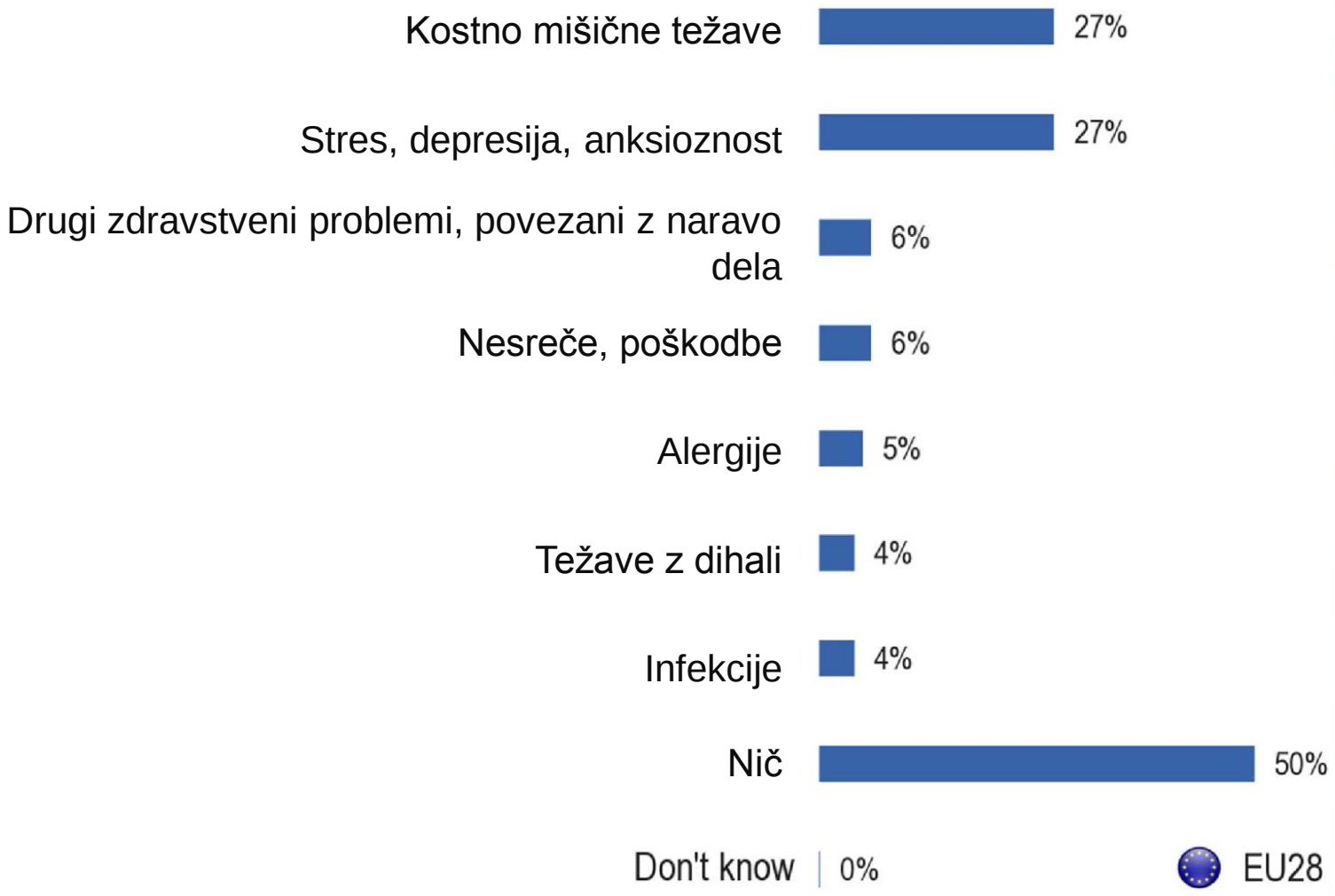


EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o delovnih razmerah

Število anketirancev:1,002

Ali ste imeli v zadnjih 12 mesecih kakšno od naštetih zdravstvenih težav, ki se je pojavila zaradi dela oz. se je poslabšala zaradi njega?

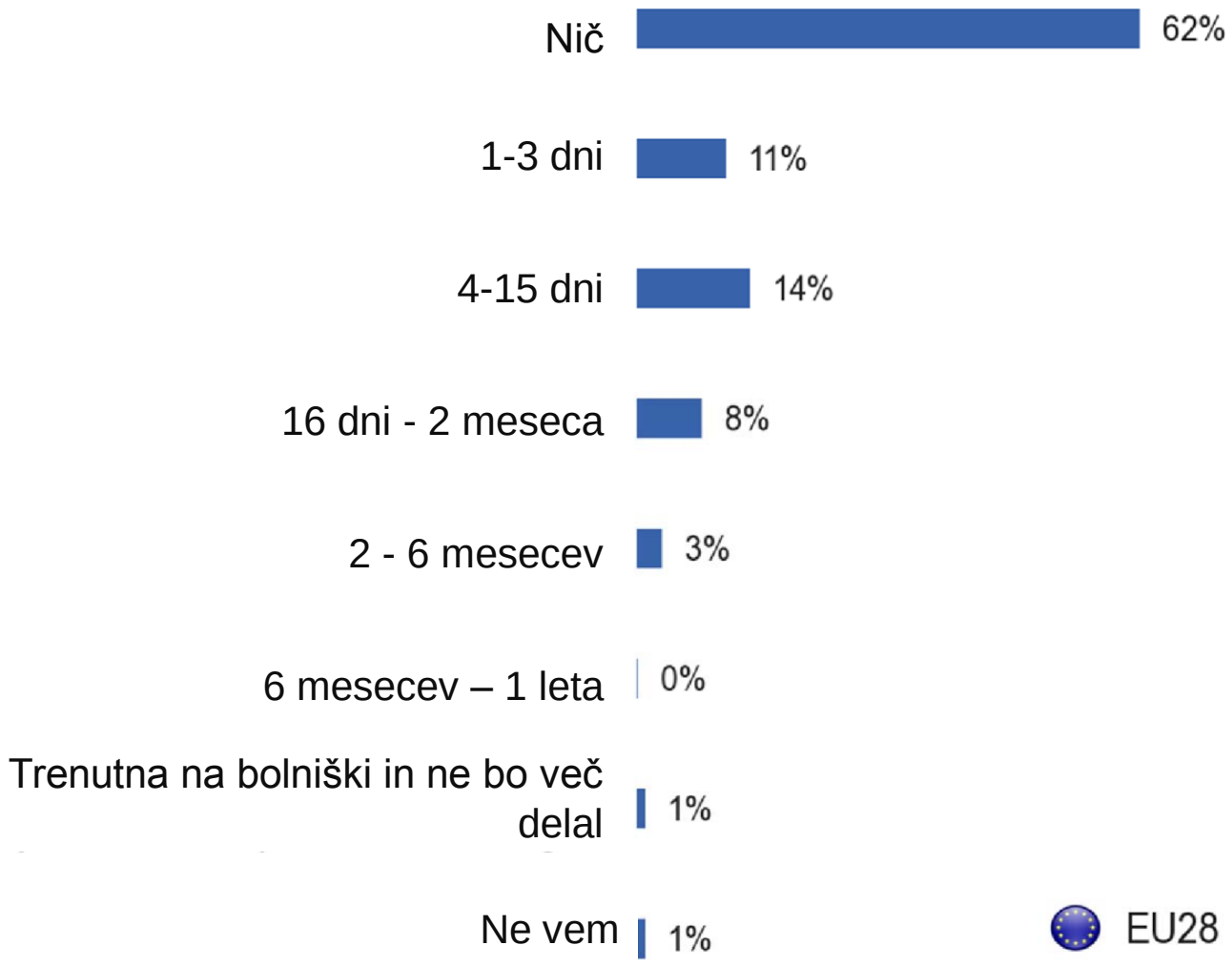


EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o delovnih razmerah

Število anketirancev:1,002

Koliko časa ste preživeli v zadnjih 12 mesecih na bolniškem staležu zaradi zdravstvenih problemov, povezanih z delom?

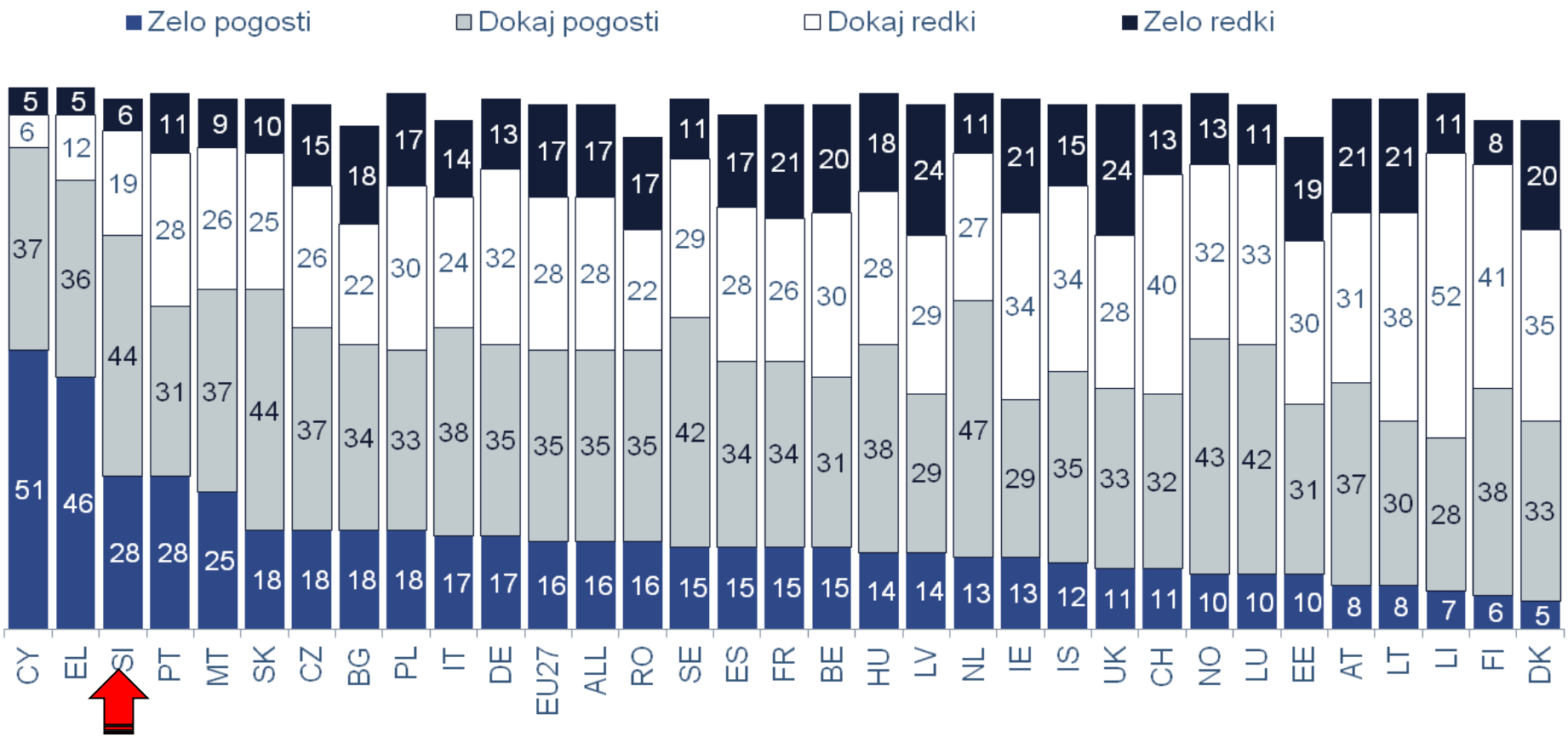


EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o delovnih razmerah

Število anketirancev:1,002

Kako pogosti so, če sploh obstajajo, primeri stresa v zvezi z delom? (%)

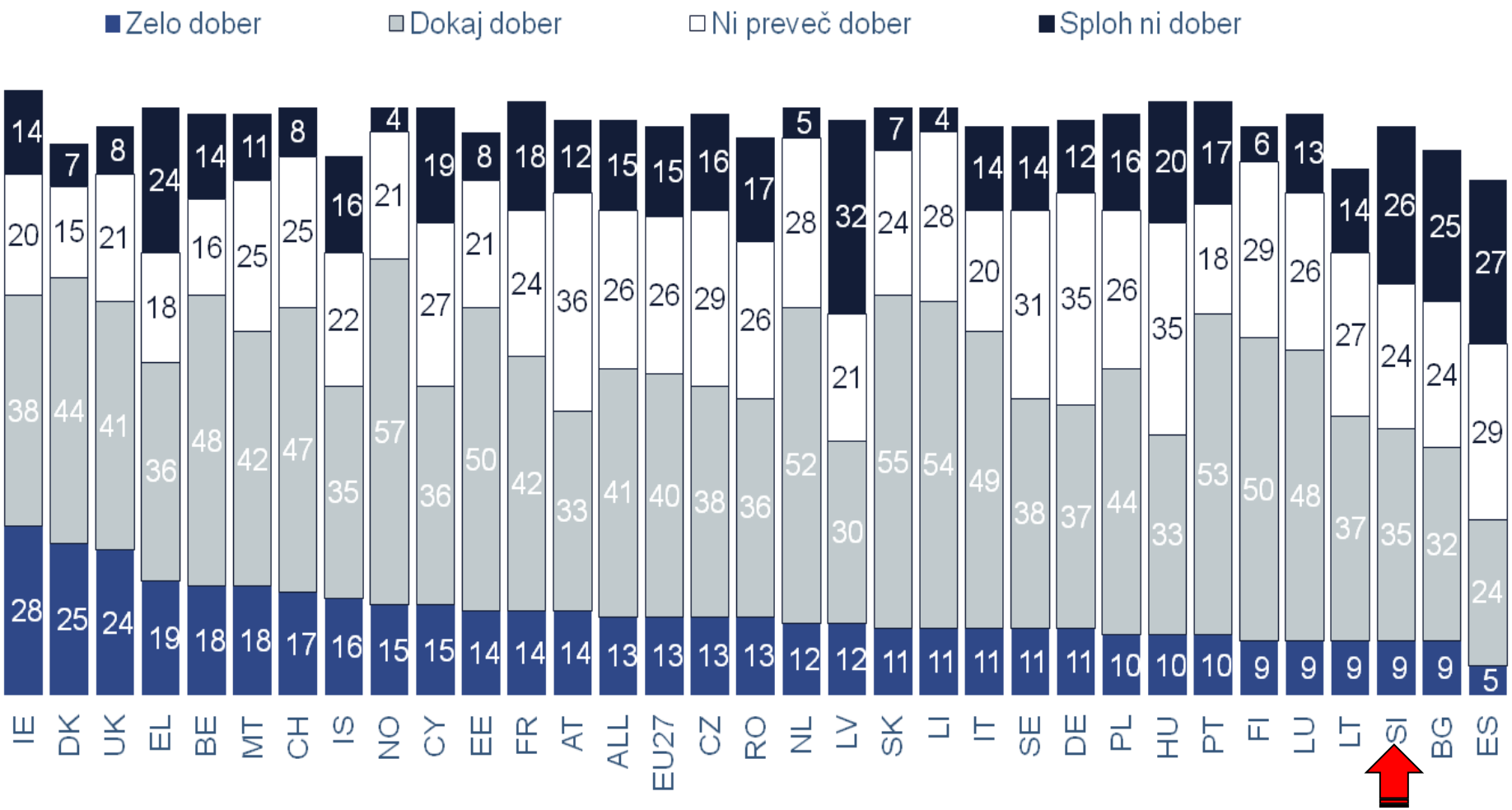


Populacija: Zaposleni, stari 18+

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA)

Panevropska javnomnenjska raziskava o varnosti in zdravju pri delu, *Maj 2013*

Kakšen je po vašem mnenju nadzor nad stresnimi situacijami na vašem delovnem mestu? (%)



Populacija: Zaposleni, stari 18+

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA)

Panevropska javnomnenjska raziskava o varnosti in zdravju pri delu, *Maj 2013*

Najpogostejši izvori stresa na delovnem mestu

- dolg in naporen urnik,
- preobremenjenost zaradi velike količine dela
- reorganizacija in negotovost zaposlitve
- premalo sodelovanja v odločitvenih procesih,
- pomanjkanje kontrole nad delom,
- nejasnost in konfliktnost vlog
- pomanjkanje podpore s strani sodelavcev in nadrejenih
- nesprejemljiva vedenja (ustrahovanje, nadlegovanje)

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA)

Panevropska javnomnenjska raziskava o varnosti in zdravju pri delu, *Maj 2013*

Stres vpliva na zdravje!

DOLGOROČNA NAPOVED SLABA!

50% zaposlenih v EU trpi zaradi posledic stresa na delovnem mestu.

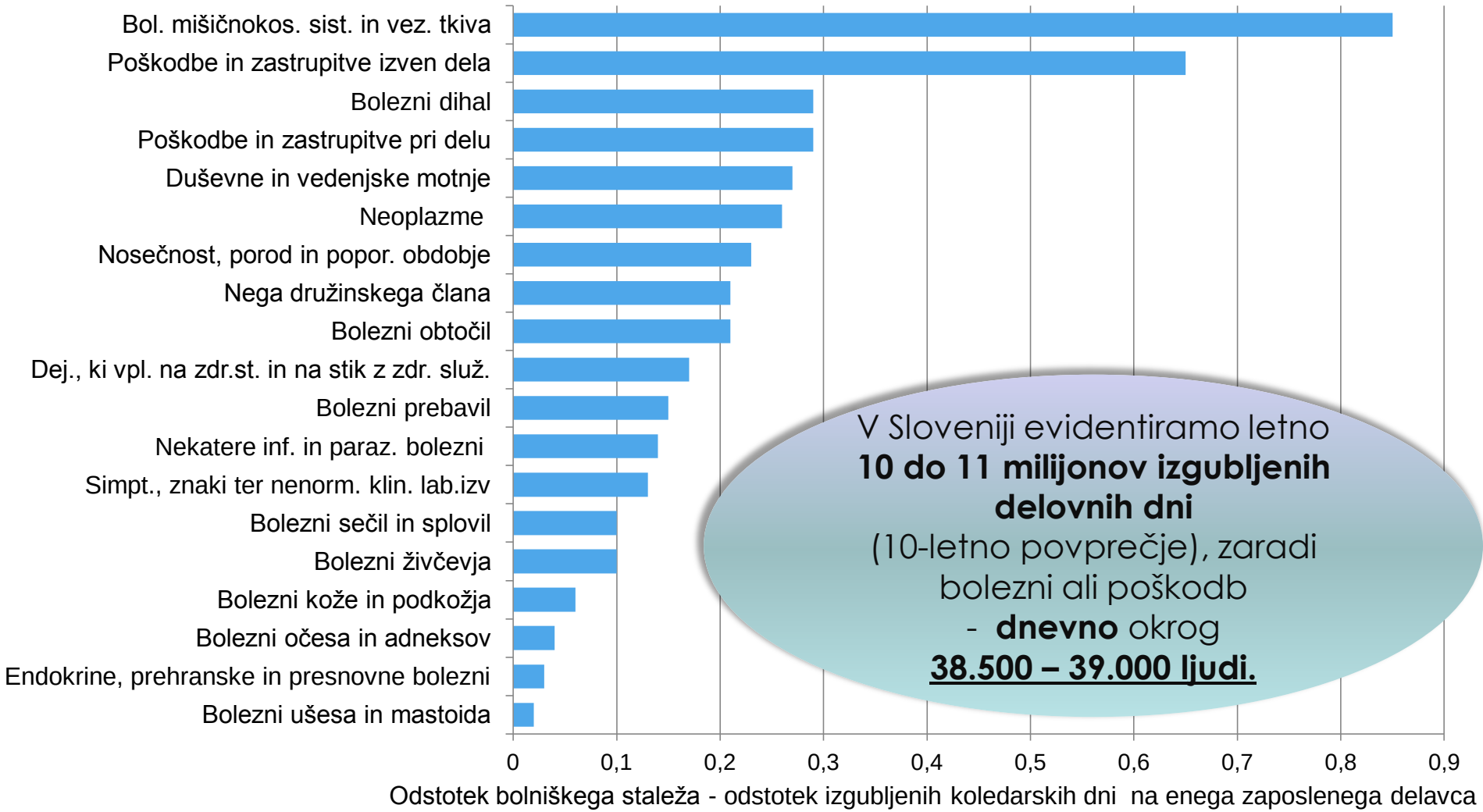
Več kot 80% Slovencev je nezadovoljnih z razmerami na delovnem mestu in ima težave z motivacijo za delo ter s produktivnostjo.

Okrog 70% vseh obiskov pri zdravniku, povezanih z izpostavljenostjo prekomernemu stresu v delovnem okolju.

50 % do 60 % vseh izgubljenih delovnih dni je povezanih s poklicnim stresom

STRES NA DELOVNEM MESTU LAHKO POŽIVLJA, VENDAR TUDI UBIJA!

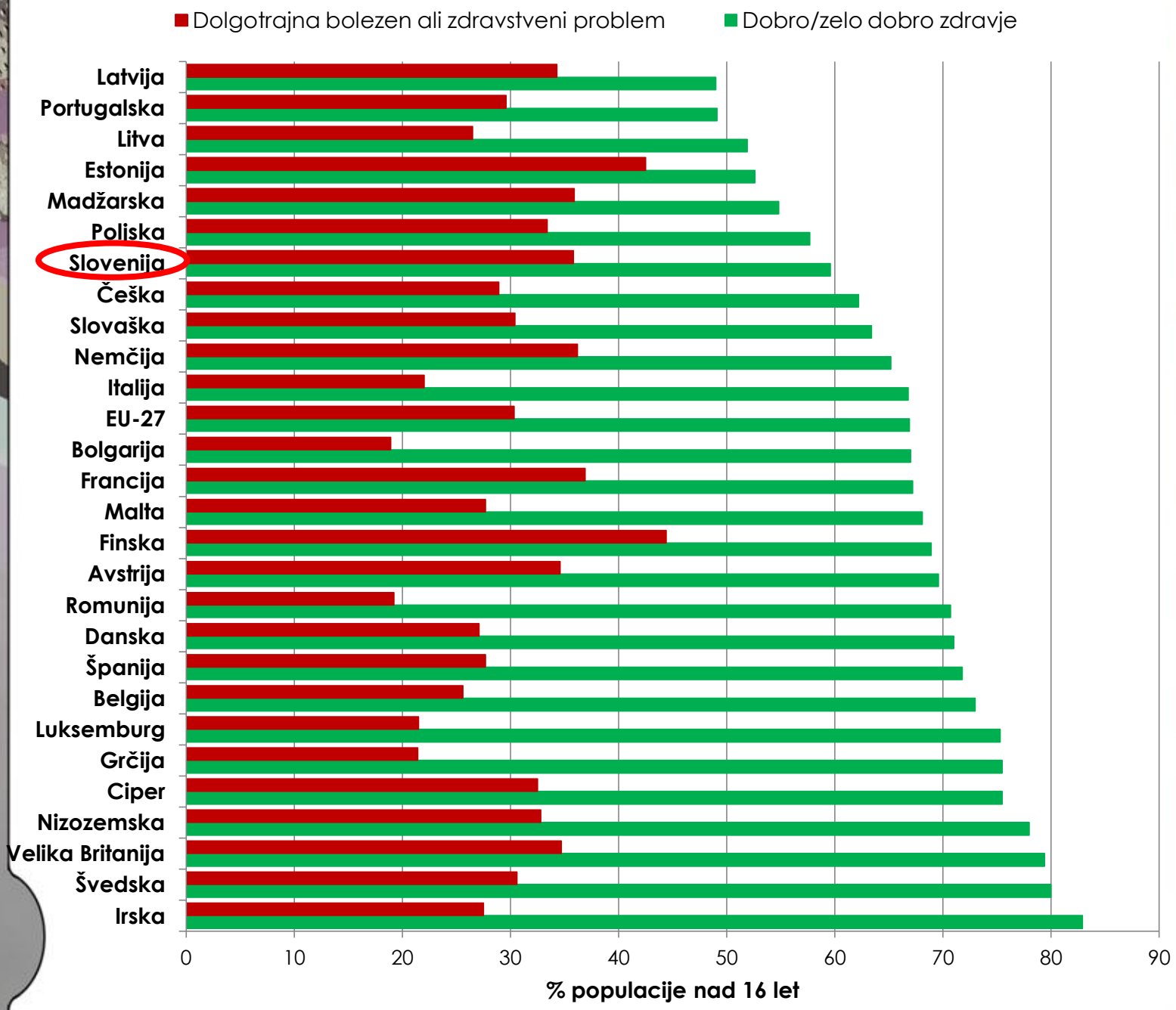
%BS SLOVENIJA - VSE DEJAVNOSTI, LETO 2012



V Sloveniji evidentiramo letno **10 do 11 milijonov izgubljenih delovnih dni** (10-letno povprečje), zaradi bolezni ali poškodb - **dnevno** okrog **38.500 – 39.000 ljudi.**

Bolniški stalež po skupinah bolezni po MKB-10 za **leto 2012**

Kako zdravi se počutijo prebivalci EU (OECD, Health at a Glance 2013)



Bolniške odsotnosti(absentizem) v Sloveniji

OBMOČJE ZZZS	ODSTOTEK BOLNIŠKEGA STALEŽA (% BS)		
	SKUPAJ	V BREME DELODAJALCEV	V BREME ZZZS
KRŠKO	5,7	3,0	2,7
CELJE	4,9	2,6	2,3
MARIBOR	4,7	2,3	2,4
RAVNE NA KOROŠKEM	4,5	2,2	2,3
MURSKA SOBOTA	4,5	2,1	2,4
KOPER	4,3	2,2	2,2
S L O V E N I J A	**4,1**	**2,1**	**2,0**
NOVO MESTO	3,9	2,1	1,8
NOVA GORICA	3,9	2,1	1,8
LJUBLJANA	3,7	1,8	1,9
KRANJ	3,1	1,9	1,3

Stroški bolniške odsotnosti
letno znašajo med 450 in 500 milijoni evrov
+
Dodatni stroški!

Gibanje bolniških odsotnosti ni enotno v vseh slovenskih regijah (Vir: Podatki ZZZS)

*Odstotek bolniškega staleža v obdobju **januar - december 2012** po območnih enotah ZZZS (povzeto po: Bolniški stalež 2012, IVZ).*

Ocenjuje se, da se zaradi ekonomskih posledic nevarnega in nezdravega delovnega okolja izgublja 3 do 5 % BDP.

Obvladovanje ekonomskega bremena, povezanega z zdravstvenim absentizmom in prezentizmom postaja ena od ključnih strategij tako na ravni delodajalca kot nacionalnih zdravstvenih politik.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

PROJEKTI PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

CILJI PROJEKTA:
"SKRB ZA ZDRAVJE ZAPOSLENIH SKOZI USMERJENO OBVLADOVANJE PSIHOSOCIALNIH OBREMENITEV"

1. **Ozaveščanje socialnih partnerjev o povezanosti psihosocialnih tveganj z zdravjem zaposlenih**

2. **Usposobitev promotorjev zdravja v delovnem okolju**

3. **Izdelava orodja za presojo psihosocialnih tveganj in pripravo ukrepov za njihovo obvladovanje**
   - ☞ ***Testiranje orodja v pilotnih podjetjih***

4. **BOLJŠE ZDRAVJE - MANJ ABSENTIZMA**

ZNANSTVENORAZISKOVALNI CENTER SLOVENSKE AKADEMIJE ZNANOSTI IN UMETNOSTI

Zveza svobodnih sindikatov Slovenije

Zveza Svobodnih Sindikatov Slovenije Območna organizacija Podravje in Koroška

Kaj so psihosocialna tveganja?

DEFINICIJA:
Tisti vidiki opravljanja dela, značilnosti zaposlenih in njihovih delovnih mest, klime v delovni organizaciji in širših sociodemografskih okoliščin, ki lahko **poslabšajo psihofizično zdravje**, povečujejo **ranljivost za stres, izgorevanje, absentizem, prezentizem, fluktuacijo, težave pri usklajevanju dela in zasebnega življenja**.

2011 (dec) je stopil v veljavo nov **Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1**), ki je prinesel številne novosti tako na področju **promocije zdravja**, kakor tudi pri **obvladovanju psihosocialnih tveganj na delovnem mestu.** Delodajalcem nalaga **v 24. členu**, da sprejmejo **ukrepe na področju preprečevanja, odpravljanja in obvladovanja primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnih tveganj**, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev.

Izvori psihosocialnih tveganj

zahteve dela, delovna intenzivnost

negotovo delo in zaposlitev

čustvene zahteve dela

pomanjkanje avtonomije

vodenje, organizacijska klima

NOVA PSIHOSOCIALNA TVEGANJA

✓**Spremembe v demografski strukturi delovne sile**:
(ŽENSKE, STAREJŠI, MIGRANTI)

✓**Nove tehnologije, globalna kriza, …**

Posledice obremenitev delovnem okolju

Socialne in organizacijske okoliščine dela

ZNAČILNOSTI DELA IN UPRAVLJANJA Z NJIM

Fizične, kemične, biološke obremenitve

Psihosocialne obremenitve:
- nasilje, diskriminacija
- slaba organizacija dela
- čustvene zahteve dela
- slabo komuniciranje
- negotovost zaposlitve
-idr.

DIREKTNA TVEGANJA
(fizična, kemična, biološka)

INDIREKTNA TVEGANJA
(psihosocialna)

DOŽIVLJANJE STRESA

- **OGROŽENO PSIHIČNO, FIZIČNO IN SOCIALNO ZDRAVJE ZAPOSLENIH**
- **ABSENTIZEM, PREZENTIZEM, FLUKTUACIJA**

Projektni rezultati

- Spletna stran - **Promocija zdravja na delovnem mestu** (zloženke, predavanja, informativno izobraževalna gradiva, …)

http://dmi.zrc-sazu.si/sl/strani/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu#v

- **Vzpostavitev regionalnih promotorjev zdravja na delovnem mestu** (izobraževalne delavnice za delodajalce in delojemalce na temo psihosocialnih tveganj in njihovega obvladovanja)

Izvedba delavnic v 7 zdravstvenih regijah: KRŠKO, CELJE, MARIBOR, RAVNE NA KOROŠKEM,MURSKA SOBOTA, NOVO MESTO, KRANJ

- Orodje za obvladovanje psihosocialnih tveganj in absentizma (**orodje OPSA**)

4 primeri dobre prakse v podjetjih (Farmadent d.o.o., G+S d.o.o., JKP Log d.o.o., Izletnik Celje d.d.)

Izvedba presoje tveganj in priprava smernic za oblikovanje ukrepov

BODOČI IZZIVI NA PODROČJU OBVLADOVANJA PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ IN ZAGOTAVLJANJA DOBREGA POČUTJA V DELOVNEM OKOLJU

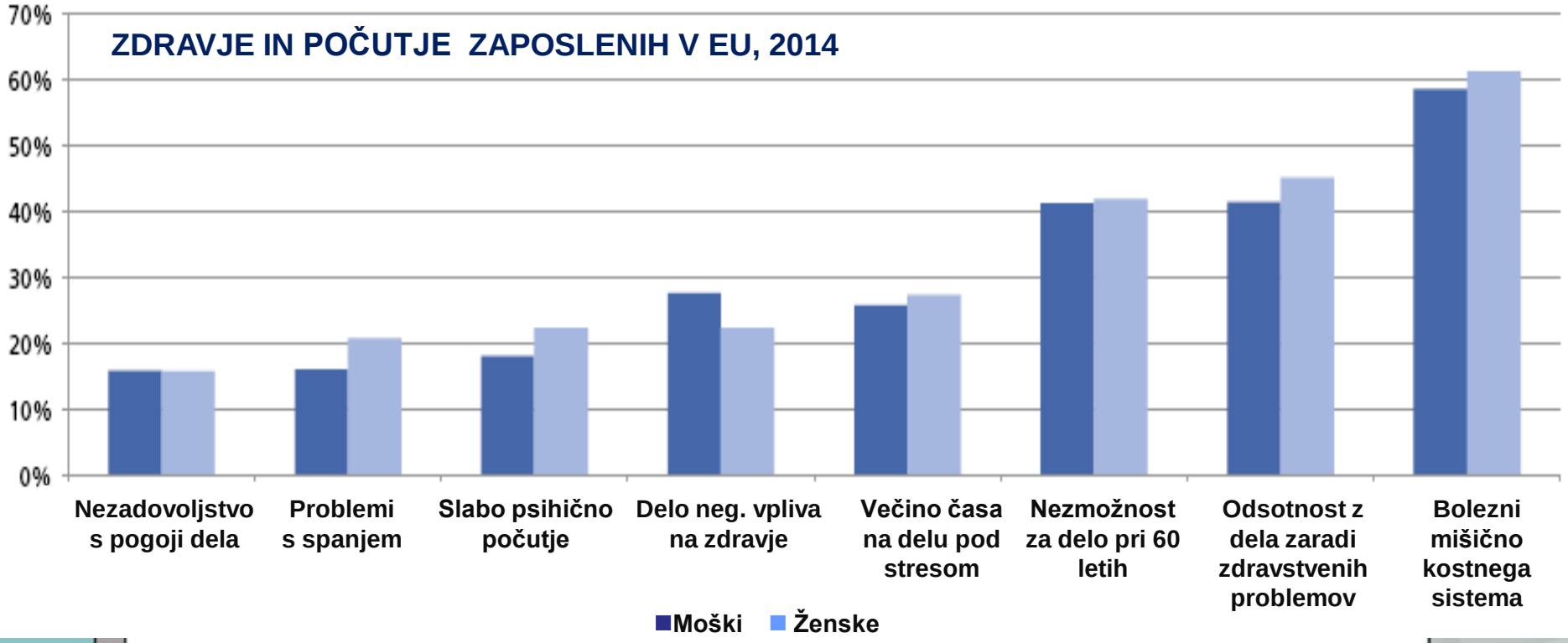
Psihosocialna tveganja so po svoji naravi **dinamična** in **odvisna od prepleta različnih dejavnikov:**

- povezana s **subjektivnim doživljanjem** obremenitev
- odvisna od **osebnostnih značilnosti** zaposlenih
- pojavljajo se **nova** psihosocialna tveganja

Njihov obseg in intenziteta se lahko spreminjata tudi dnevno ali tedensko!

ZATO SO TEŽJE OBVLADLJIVA V PRIMERJAVI Z OSTALIMI TVEGANJI (KEMIČNA idr)

Poročilo o psihosocialnih tveganjih v EU
Eurofond, oktober 2014



- **okrog 25%** zaposlenih v EU poroča, da delo **negativno vpliva na njihovo zdravje**!
- **skoraj 30% zaposlenih zmeraj/večino časa na delu pod stresom**
- **najbolj pogosta psihosocialna tveganja:** monotono delo, visoka intenzivnost dela, kratki roki, neravnovesje med zasebnim in poklicnim življenjem, izpostavljenost nasilju in nadlegovanju, nesigurnost zaposlitve

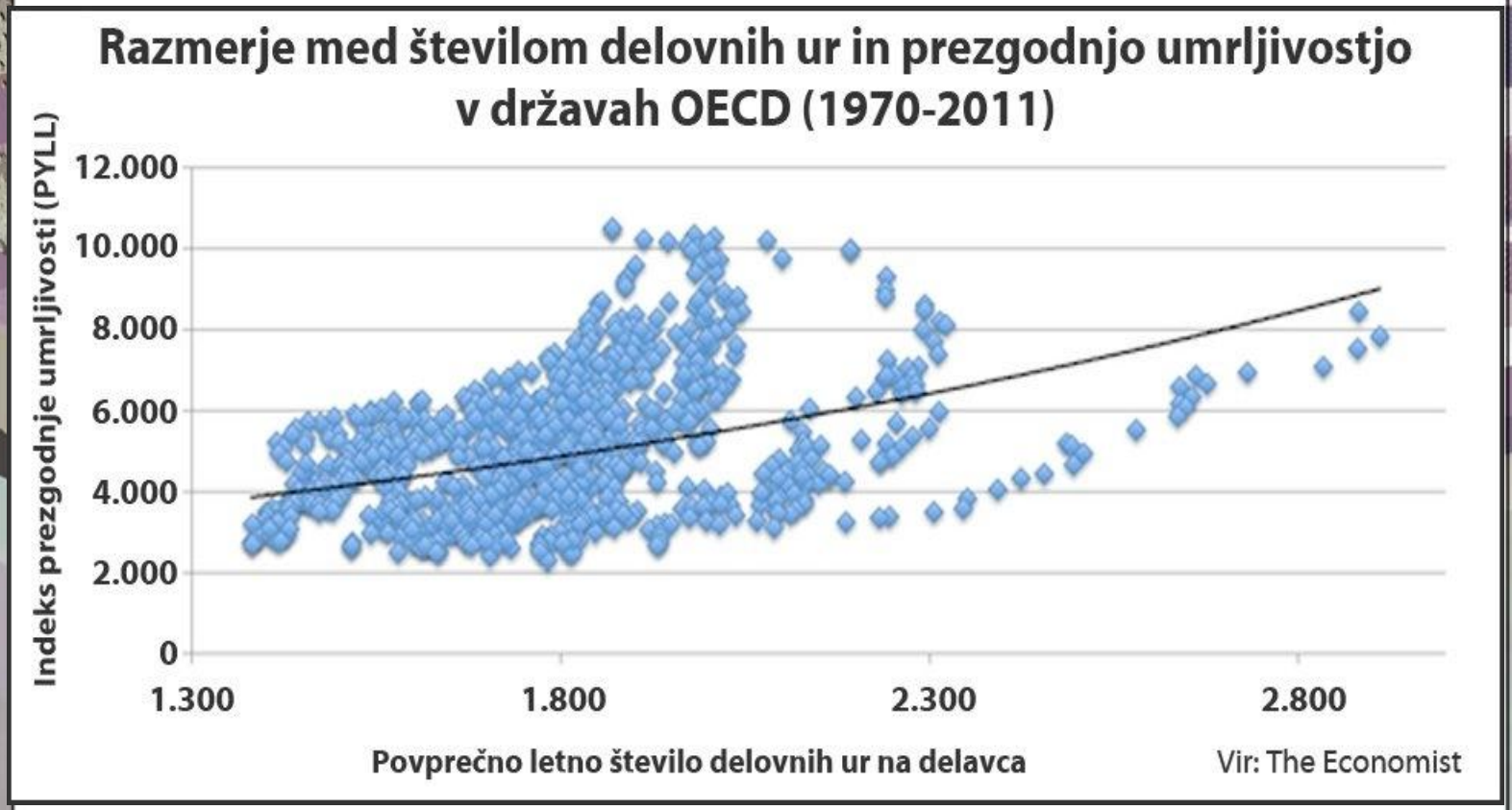
Porast absentizma zaradi preobremenjenosti

- **41%** zaposlenih na bolniškem staležu zaradi **preobremenjenosti na delovnem mestu**

- Na **81%** delovnih mest osebje **redno** izvaja **nadurno delo**

Delavci, ki delajo več kot 70 ur na teden, 2010

	Slovenija	**EU 27**
skupaj (%)	28,1	21,8
moški (%)	17,3	13,6
ženske (%)	41,0	31,7



Daljši delovni čas vodi k <u>višji prezgodnji umrljivosti</u>. Posledice, ki jih prinaša prekomerno delo, so povezane <u>s slabšim zdravjem</u> zaposlenih in <u>višjo ravnijo stresa</u>.

(The Economist, jan 2014)

V skorajda vseh delovnih okoljih lahko v zadnjih letih zasledimo naraščanje trenda stopnje odsotnosti z dela zaradi izgorevanja zaposlenih in slabega duševnega zdravja.

- **Vsak četrti Slovenec** ima **začetne znake** izgorevanja oz. **kronične utrujenosti**.
- **Začaran krog:** namesto počitka, se delovna vnema še stopnjuje (GARAŠTVO) - **DELOHOLIK**.
- **Sindrom izgorelosti** ali adrenalni zlom – **popolna nezmožnost opravljanja dela**.
- Zaradi izgorelosti **dolgotrajni bolniški staleži**.

(*Zdravljenje najhujše oblike izgorelosti v povprečju traja 2-4 leta*)

IZGORELOST IN DEPRESIJA POSTAJATA KLJUČNI POKLICNI BOLEZNI 21. STOLETJA!

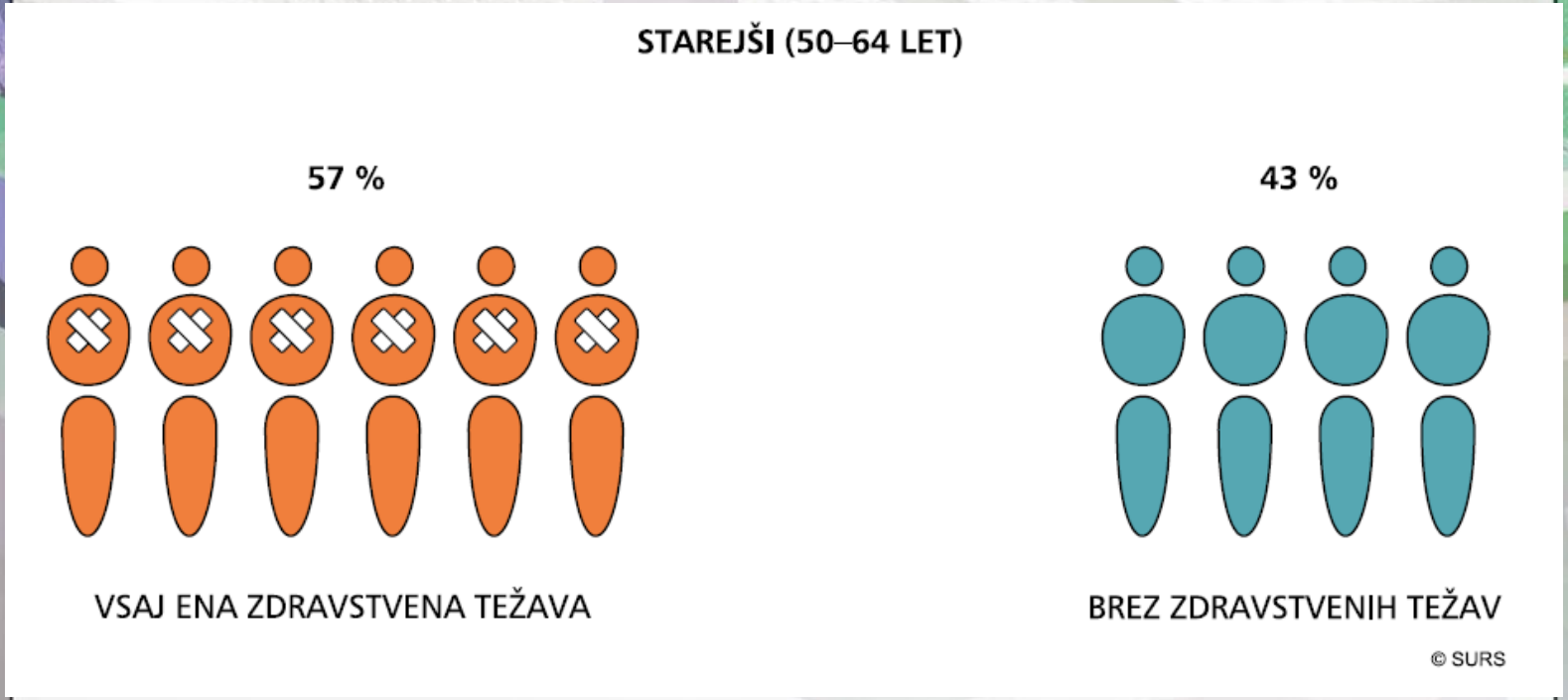
Globalna kriza in zdravje

Globalna kriza NEGATIVNO VPLIVA NA ZDRAVJE

- **KRČENJE SREDSTEV ZA JAVNO ZDRAVJE**
- **NESIGURNOST DELOVNIH MEST**
- **PORAST TVEGANIH VEDENJ (prometne nesreče, zloraba psihoaktivnih snovi, samomorilno vedenje)**
- **PORAST MOTENJ RAZPOLOŽENJA**

Duševne motnje (anksiozne motnje in depresija)so tiste, zaradi katerih se še najprej **pričakuje povečanje bolniške odsotnosti** v času gospodarske krize

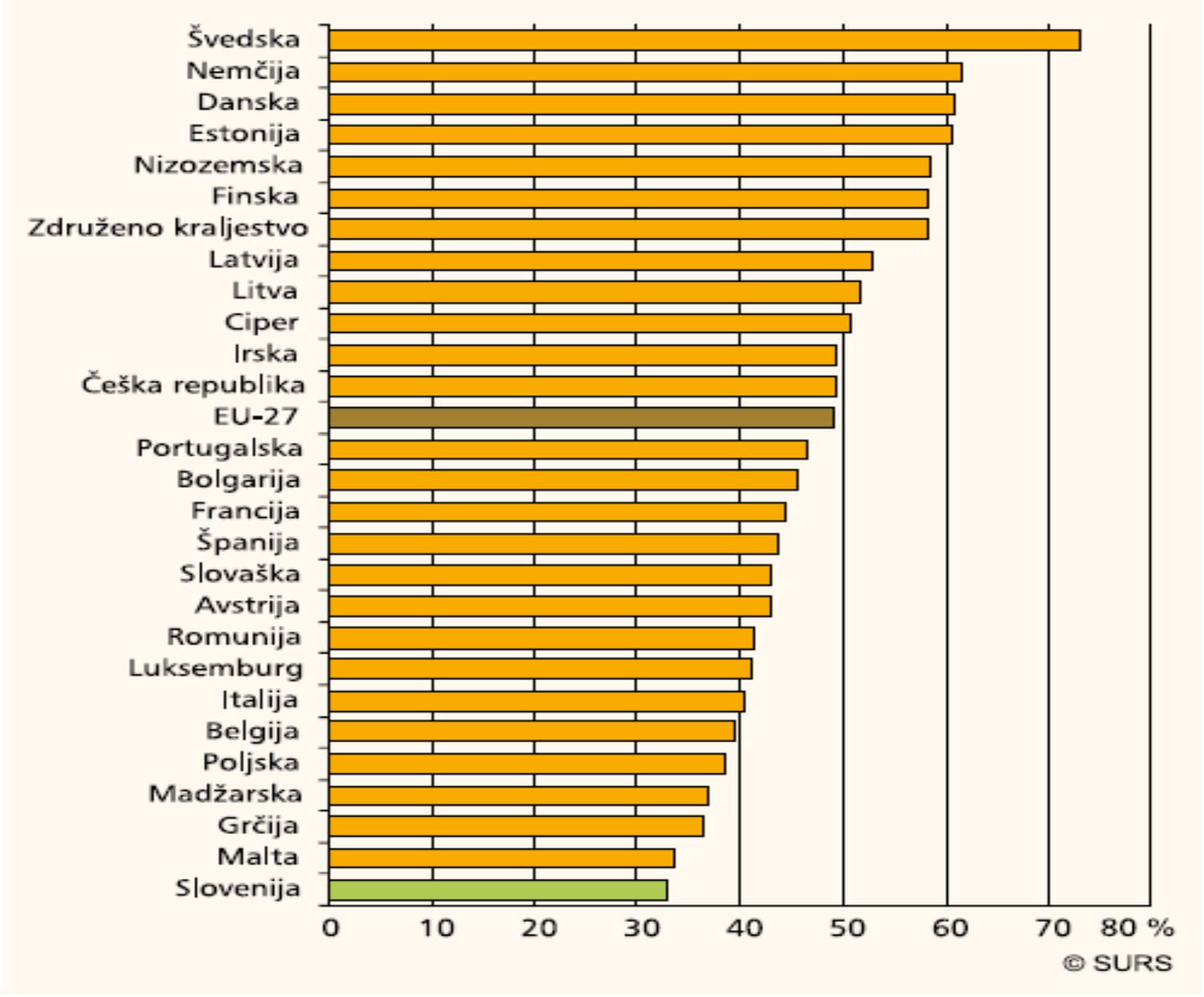
Naraščanje števila starejšega delovno aktivnega prebivalstva!



Za starejše je značilno **zmanjševanje duševnih in telesnih sposobnosti**, ki je tudi posledica normalnega fiziološkega upada življenjskih funkcij in številnih kroničnih bolezni ter stanj.

Večja ranljivost za razvoj duševnih motenj.

Stopnja delovne aktivnosti med prebivalci v starosti 55–64 let, EU-27, 2012



Kako do dobrega počutja v delovnem okolju?

Tveganja

- **Analiza stanja** - spremljanje tveganj in obremenitev, ki so jim izpostavljeni zaposleni
- **Spremljanje negativnih izidov**, povezanih s stresom, (absentizem, fluktuacija, ….)

Nova tveganja

- **Ranljive skupine**: migranti, starejši, ženske,
- **Nova tehnologija, globalna kriza, …**

Ukrepi

- Oblikovanje ustreznih **strategij in ukrepov**, ki zmanjšujejo tveganja za razvoj prekomernega stresa

Kontinuiteta!

ZA DOBRO ZDRAVJE IN POČUTJE NA DELOVNEM MESTU SO ODGOVORNI TAKO ZAPOSLENI KAKOR TUDI DELODAJALEC!

Hvala za vašo pozornost!