

Controlul Fumatului la
Locul de Muncă



Igiena Individuală și
a Locului de Muncă



Zgomotul la
Locul de Muncă



Alimentația
Sănătoasă



Controlul
Stresului
Profesional



Ergonomia



Controlul
Consumului de
Alcool la Locul
de Muncă



Ridicarea Corectă
a Greutăților



Exercițiile Fizice



Sănătatea
Reproducerii



Controlul Stresului Profesional

*Ai grijă de sănătatea ta! Nu mai amâna!
Împreună pentru sănătatea la locul de muncă*

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă
în Regiunea Centru

*"O campanie de informare și educare pentru
angajații întreprinderilor din Regiunea Centru"*



Finanțat de:



PARTENERI ÎN CADRUL PROIECTULUI:

Proiectul, având un caracter transnațional, este realizat de **Fundația Romtens** în colaborare cu partenerii săi **"Bundesverband der Betriebskrankenkassen-BKK"** (Asociația Caselor de Asigurări de Sănătate) și **Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu**.

SCOPUL PROIECTULUI:

CPSLM și-a propus dezvoltarea resurselor umane și creșterea competitivității întreprinderilor mici și mijlocii din regiunea Centru, prin Promovarea Sănătății și Securității în Muncă în cele șase județe ale regiunii Centru (Alba, Brașov, Harghita, Covasna, Sibiu, Mureș). Un aspect inovator îl constituie integrarea activităților de **Sănătatea și Securitatea Muncii** cu cele de **Promovarea Sănătății la Locul de Muncă**, domenii în care cei trei parteneri au o îndelungată experiență. Proiectul urmărește crearea unui mediu de muncă sănătos și atractiv prin asumarea unor comportamente sanogenice de către angajați și manageri, ceea ce duce la îmbunătățirea sănătății la locul de muncă cu efect direct asupra productivității muncii și asupra competitivității întreprinderii în ansamblu. Astfel, întreprinderile devin mai atractive pe piața muncii și deci mai capabile să-și păstreze angajații valoroși.

REZULTATE AȘTEPTATE ALE PROIECTULUI:

120 de manageri certificați CNFPA în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă vor putea să implementeze, ca urmare a cursurilor absolvite, propriile campanii de informare și educare pentru angajați;

Ținând cont de recomandările Strategiei de la Lisabona, ale Rețelei Europene de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă și ale Agenției Europene de Sănătate și Securitatea Muncii, ne așteptăm ca proiectul inovator CPSLM să conducă la o mai bună informare a autorităților publice locale și regionale, a managerilor și profesioniștilor în Sănătatea și Securitatea Muncii, care să ducă la o creștere a competitivității întreprinderilor din România într-un mediu economic aflat în continuu schimbare.

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

Identificarea nevoilor de informare și educare ale managerilor și angajaților

Această primă activitate a fost realizată de către o echipă de experți locali formată din medici de medicina muncii și medici de sănătate publică instruiți în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă în cadrul proiectului.

Cursurile pentru Managerii de Sănătate și Securitate în Muncă și cei de Resurse Umane

S-au organizat 6 cursuri de formare profesională continuă, acreditate CNFPA, în cadrul cărora s-au abordat subiecte vizând domeniul Sănătății și Securității în Muncă (ex. identificarea riscurilor profesionale) și alte aspecte legate de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă (fumatul la locul de muncă, stresul profesional etc.).

Sesiunile de informare și educare pentru angajați

În continuare, demersul educațional se mută la nivelul lucrătorilor; în fiecare întreprindere sunt organizate sesiuni interactive pentru toți angajații, pe teme identificate împreună cu aceștia, ca urmare a evaluării de nevoi.

Consilierea întreprinderilor pentru implementarea politicilor de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă

Ultima activitate are ca obiectiv consilierea oferită întreprinderilor pentru organizarea Cercurilor de Sănătate; în acest mod se va trece la elaborarea și ulterior testarea unor politici de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă.

12.000 de angajați vor fi informați cu privire la sănătatea la locul de muncă, înțelegând astfel mai bine impactul pe care atât locul de muncă (cu riscurile asociate), cât și comportamentul individual îl au în determinarea stării de sănătate.

Titlul programului - Programul Operațional POSDRU

Titlul proiectului - Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru (CPSLM) ID: 22802

Editorul materialului - Fundația Romtens

Data publicării - Decembrie 2010

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Parteneri:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.

"Investește în oameni!"

Ce este stresul?

Este important să știți care este diferența dintre stres și presiune - tensiune; toată lumea experimentează starea de tensiune - presiune în fiecare zi.

În momentul în care tensiunea depășește capacitatea de mobilizare, adaptare și reacție, apare STRESUL.

Stresul este răspunsul nespecific al corpului la orice solicitare făcută asupra sa.

Stresul se poate manifesta sub formă de :

- iritabilitate, izbucniri de furie, ostilitate, lipsă de interes, tulburări de memorie;
- neatenție la detalii, lipsă de concentrare; scăderea productivității;
- șofat agresiv, creșterea consumului de alcool și/sau tutun.

Stresul poate duce la:

- depresie, anxietate;
- lipsa poftei de mâncare, mâncat în exces;
- creșterea susceptibilității organismului la infecții;
- tulburări ale somnului;
- tulburări digestive (ulcer gastric, sindrom de colon iritabil).

În pagina următoare se găsesc câteva întrebări care vă vor ajuta să înțelegeți ce trebuie să faceți ca să vă îmbunătățiți starea de sănătate mintală și să preveniți apariția stresului.



Test

Dacă obișnuți să faceți cu regularitate următoarele activități, vă rugăm să marcați răspunsul „Da”. Dacă nu obișnuți deloc sau faceți foarte rar următoarele activități, vă rugăm să marcați răspunsul „Nu”.

	Da	Nu
1. Sunteți activ din punct de vedere al activității fizice, faceți exerciții fizice cu regularitate.		
2. Desfășurați adesea activități recreative (de exemplu: grădinarit, pictat, „meșterit”, împletit).		
3. Vă acordați timp pentru relaxare / Vă relaxați (de exemplu: ascultați muzică, citiți, vă plimbați, dansați, vă întâlniți cu prietenii).		
4. Măncați sănătos, aveți o dietă echilibrată.		
5. Mențineți legătura cu prietenii și familia dumneavoastră.		
6. Cereți ajutor atunci când aveți nevoie.		
7. Ori de câte ori aveți nevoie, vorbiți cu cineva de încredere despre sentimentele dumneavoastră.		
8. Vă prețuiți atât pe dumneavoastră ca om, cât și pe ceilalți.		
9. Învățați adesea lucruri noi.		



Interpretarea rezultatelor



Dacă ați răspuns la majoritatea întrebărilor de mai sus cu „Da”, înseamnă că deja întreprindeți suficiente activități care să vă protejeze starea de sănătate mintală.

Dacă răspunsul este „Nu” la majoritatea întrebărilor de mai sus, înseamnă că ar trebui să schimbați anumite lucruri în stilul dumneavoastră de viață. Unele dintre activități vi se vor părea mai ușoare, altele mai greu de întreprins. Ar fi util pentru dumneavoastră să practicați câteva dintre activitățile descrise mai sus care vi se par mai ușor de realizat.

Este foarte important să știți cum să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mintală. Fiecare persoană trebuie să știe cum să-și mențină atât sănătatea mintală, cât și starea de sănătate fizică și starea de bine.

Starea de bine depășește limitele personale de fericire și satisfacție. Ea include atât dezvoltarea personală și sentimentul de realizare personală, cât și sentimentul de apartenență la viața comunității prin contribuția personală adusă acesteia.

Cum să preveniți stresul la Locul de Muncă?

Prevenirea apariției stresului înseamnă o stare de bine și de împlinire în general, iar eliberarea de stres poate să însemne:

- Că arătați și vă simțiți mai bine, pentru că vă puteți odihni bine și pentru că acordați atenție „detaliilor” importante pentru sănătate și anume alimentația, activitatea fizică și odihna;
- Creșterea productivității, pentru că vă puteți organiza mai bine și puteți avea o atitudine pozitivă.

Diferite practici de limitare a stresului vă pot aduce multă bucurie: luați viața mai ușor, îngrijiți un animal, ascultați muzică, dansați atunci când faceți curățenie, râdeți mai mult și întâlniți-vă cu prietenii.

De asemenea, puteți învăța cum să evitați apariția stresului profesional, acordând atenție următoarelor aspecte, atât acasă, cât și la locul de muncă:

- Faceți zilnic mișcare cel puțin 30 de minute.
- Măncați sănătos: mese mici și dese care să mențină un nivel adecvat al glicemiei (scăderea cantității de zahăr în sânge produce iritabilitate și anxietate, cu alte cuvinte – stres).
- Consumați cantități moderate de alcool și nu fumați.
- Aveți grijă să dormiți cel puțin opt ore pe zi.
- Organizați-vă mai bine viața, atât acasă, cât și la locul de muncă.
- Învățați să stabiliți prioritățile în orice întreprindere (folosiți calendare, liste de priorități, orare etc.)
- Respectați cu „sfințenie” pauzele la locul de muncă.



Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

ID 22802

