



Controlul Consumului de Alcool la Locul de Muncă

*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 Sănătate 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 lor 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 Sănătate și Securitatea Muncii, care să ducă la o creștere a competitivității întreprinderilor din România într-un mediu economic atât 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 (tututul 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 îl are 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.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.
"Investește în oameni!"



Alcoolul. Știați că, deși vă oferă momente plăcute, folosit în mod necorespunzător, acesta poate avea efecte adverse extrem de negative pentru sănătatea dumneavoastră?

În condițiile în care alcoolul poate părea destul de atrăgător pentru cei mai mulți dintre voi, este foarte important să cunoașteți și efectele negative pe care el le poate produce asupra organismului uman.



Astfel, odată ce vă supuneți la un consum neechilibrat din acest "elixir îmbietor", puteți "beneficia" și de următoarele neplăceri deosebit de grave:

- **Degradarea sănătății mintale**, mai precis pierderi de memorie, deteriorarea capacității de învățare, depresie, anxietate, insomnie
- **Efecte negative pe termen scurt** ca amețea, euforie, letargie, vomă, comă
- **Efecte negative pe termen lung foarte grave ca, afecțiuni ale:**
 - Ficatului - hepatită alcoolică, ciroză hepatică sau cancer de ficat
 - Inimii - hipertensiune, insuficiență cardiacă, aritmie
 - Aparatului digestiv: cancer la gură, cancer faringian și esofagian, ulcer, gastrită, hemoragie internă, cancer gastric, cancer de colon
 - Rinichilor - insuficiență renală
 - Sistemului osteo-articular - osteoporoză
 - Aparatului reproductiv: bărbați - impotență și infertilitate, femei - infertilitate
- **Efecte dezastruoase asupra sănătății fătului**, indiferent de doză și de durată. De exemplu, anomalii caracteristice ale feței, deficiențe de creștere, disfuncții ale sistemului nervos central

În secțiunea următoare veți afla cât de fragili sunteți în fața tentației alcoolului.

Design: Teodor S.A.

Dependență sau „independență”? Completați testul!

Dacă vă regăsiți într-una din situațiile de mai jos, vă rugăm să marcați răspunsul „Da”. În caz contrar, bifați răspunsul „Nu”.

	Da	Nu
1. Simțiți frecvent nevoia de a consuma băuturi alcoolice?		
2. Obișnuiți să consumați alcool la primele ore ale dimineții?		
3. Vi se întâmplă ocazional să beți cantități mari de alcool după ce ați suferit o dezamăgire, ați avut o ceartă sau pur și simplu a fost o zi grea la serviciu?		
4. Aveți tendința să neglijați activitățile cotidiene în favoarea satisfacerii nevoii de a bea?		
5. Ați constatat că aveți rezistență la băutura? Beți și nu vă îmbătați, în timp ce prietenii sunt deja în culmea euforiei?		
6. Aveți la activ sancțiuni legate de conducerea autovehiculelor sub influența alcoolului?		

Dacă ați răspuns la majoritatea întrebărilor de mai sus cu „Da”, înseamnă că aveți o dependență de alcool și este momentul să luați altitudine.

Dacă ați răspuns la majoritatea întrebărilor de mai sus cu „Nu”, puteți să stați liniștiți, pentru că aveți un mod de viață echilibrat și sănătos.

Alcoolul nu vă creează probleme. Sunteți „independent”.

În cazul în care nu vă încadrați în categoria „independenților”, vă reamintim că alcoolul consumat cu nesăbuință distruge atât mintea, cât și trupul, având grave repercursiuni asupra vieții dumneavoastră.



Pentru dependenți: sfaturi pentru reușită:



Totuși, „independența” despre care vorbeam poate fi cucerită. Mai jos puteți vedea câteva sfaturi pentru a reuși să scăpați de acest viciu neplăcut:

Luați o foaie de hârtie și notați-vă avantajele și dezavantajele consumului de alcool. O să observați că talerul balanței va atârna greu în secțiunea dezavantajelor.

Îndepărtați toate tentațiile alcoolice din jurul dumneavoastră: aruncați orice vedeti cu eticheta „alcool” din casa și biroul dumneavoastră. De asemenea, evitați orice mediu social ce vă poate ademeni în consumul de alcool.

Căutați ajutor profesional pentru tratamentul alcoolului și recuperare. Puteți să discutați cu un medic sau să cereți asistența unor organizații de profil, cum ar fi Alcoolicii Anonimi. Nu întârziati să cereți ajutor!!!

Pentru independenți: cum puteți preveni alcoolismul?

Cea mai sigură cale pentru prevenire este abstinerea.

Statul nostru însă: Dacă decideți să beți, faceți-o cu moderație!

Pentru femei nu trebuie depășite - două unități / Pentru bărbați - trei unități pe zi.

O unitate reprezintă un pahar de vin sau 300 ml bere. Un pahar mic de alcool este echivalent cu 1 ½ unități. Cele mai recente studii demonstrează că persoanele care beau cu moderație tind să aibă o sănătate mai bună decât aceia care se abțin și, de asemenea, să trăiască mai mult. Aceștia sunt mai puțini predispuși la a suferi de atacuri de cord sau de a ajunge să se îmbolnăvească de diabet, artrită, demență ori de mai multe tipuri de cancer.

Ce se întâmplă dacă renunțați la alcool?

Care sunt beneficiile unei vieți independente?

Dacă până acum v-am îngrozit cu efectele negative ale alcoolului, puteți respira ușurați, pentru că problema combaterii consumului de alcool are și o parte pozitivă și anume **beneficiile sau avantajele renunțării la alcoolul consumat cu imprudență**.

Astfel, știți că:

• O să trăiți mai mult?

Alcoolul trăiește, în general, cu 10 – 20 de ani mai puțin ca persoanele neconsumatoare. Renunțarea la alcool reduce riscul dezvoltării cirozei, anumitor tipuri de cancer, a disfuncției sexuale și a altor probleme de sănătate.

• Calitatea vieții se va îmbunătăți vizibil?

Nu doar sănătatea se va îndrepta, ci viața în general va căpăta un aspect pozitiv. Detoxifierea organismului de alcool sporește abilitatea și dorința de a munci, de a avansa în carieră, de a optimiza relațiile personale și profesionale.

• Veți avea mai mulți bani?

Să fim onești! Vicilele costă, iar alcoolul în mod deosebit. Însă, odată ce renunțați, nu veți mai risipi bani pe alcool. Banii astfel economisiți pot fi canalizați în scopuri cu mult mai importante, mai plăcute și cu siguranță mai practice.

• Veți deveni o persoană matinală?

Deși alcoolul vă face să vă simțiți obosiți, el provoacă insomnii în timpul nopții. După renunțarea, vă veți regăsi somnul liniștit și profund de altădată, veți avea energia necesară să vă treziți dimineața și să vă duceți planurile la bun sfârșit.

• Aspectul fizic va căpăta un aspect sănătos?

În primul rând, putem vorbi despre siluetă. Alcoolul este bogat în calorii. Dacă nu veți mai bea, aportul caloric de zi cu zi va fi redus, fapt ce va duce inevitabil la pierderea în greutate. În al doilea rând, **pielea**. Alcoolul deshidratează pielea, dilată vasele de sânge de la nivelul feței și reduce nivelul vitaminei A din corp (antioxidant important pentru piele), efecte ce conduc la o piele ternă, cu aspect obosit și îmbătrânit. Înlăturarea alcoolului din organism redă sănătatea și prospețimea pielii.



Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

ID 22802

