

ZDRAVÝ PODNIK

Co je zdravý podnik?

Zdravý podnik věnuje přiměřenou pozornost zdraví svých zaměstnanců. Chápe zdraví jako prostředek ke zvyšování výkonnosti jednotlivých pracovníků a podniku jako celku. Tato přiměřená péče o zdraví pracovníků může být rozhodující pro dlouhodobou úspěšnost podniku.

Z jakého pojetí zdraví vychází?

Zdraví není člověku dáno jednou provždy, neovlivnitelný je pouze jeho dědičný základ. Z pohledu jednotlivce i podniku jsou obtížně ovlivnitelné některé součásti životního prostředí (např. venkovní ovzdušší) a třeba zdravotnictví. Sice obtížně, ale zcela ovlivnitelný je životní styl, který působí na zdraví lidí zhruba z 50 až 60 %. Nestojí za to se nad těmito fakty zamyslet? Zdravý podnik je jedním z možných řešení.

Proč je prospěšný právě zdravý podnik?

Životní styl jednotlivce je široce provázán s jeho sociálním okolím a není jednoduché jej měnit. Snadněji se dosahuje změn, pokud se mění životní styl celé skupiny. Na základě této myšlenky vznikly tzv. komunitní programy „Zdravá škola“ nebo „Zdravé město“.

Zdravý podnik je takovým komunitním programem, který má oproti jiným určité výhody. Je v něm možno navázat na již existující organizační struktury a využít již existující individuální schopnosti jednotlivců. Jistou, relativně pozitivní roli v přijímání programu může sehrávat i případná obava ze ztráty zaměstnání. V zásadě by však měl být program dobrovolný a měl by být zaváděn do podniku bez nátlaku, aby nepřinášel doprovodný jev – stres. V podniku je také možno využívat podpory odborové organizace včetně fondu kulturních a sociálních potřeb a jeho příspěvků, např. na společné stravování. Samozřejmě součástí, která může být i základem programu, je péče o zdravé pracovní podmínky včetně hygieny a bezpečnosti práce. Je výhodné, jestliže je program součástí dalších komunitních programů, např. již jmenovaného programu „Zdravé město“.

Jaké jsou podmínky vzniku zdravého podniku?

Zdravý podnik není myslitelný bez podpory vedení. Z mnoha důvodů je důležitý aktivní podíl všech jednotlivých zúčastněných, tj. vedení, řadových pracovníků i odborové organizace.

Na co je třeba při tvorbě programu pamatovat?

Konkrétní program by měl být vytvářen „zdola“ a přijímán „demokraticky“. Tvorba programu je již sama o sobě školou komunikace a akceschopnosti skupiny, tedy součástí zdravého podniku. Při vytváření programu je užitečné spolupracovat s odborníkem, např. s lékařem, který by však měl ponechat dost prostoru pro iniciativu skupiny. Vlastní program by měl postupně zahrnovat jednotlivé složky zdravého životního stylu (zdravou výživu a dostatek tekutin, nekuření, nezneužívání drog a kontrolu pití alkoholu, vhodný pohyb a otužování, odstraňování a zvládnutí škodlivého stresu, bezpečnost a hygieny práce a zdravé pracovní podmínky).

Zdravá výživa

Je to výživa kaloricky přiměřená (při níž nehubneme, ani nepřibíráme na váze), pestrá, s dostatečným přírůdkem ovoce a zeleniny, s vyváženým podílem tuku (z něhož co největší část by měla být konzumována ve formě rostlinných olejů), čerstvá, připravená šetrně z hlediska zachování vitamínů a pokud možno nepečená, grilovaná či smažená. Pro základní orientaci může sloužit pyramida zdravé výživy. Nenápadnou, ale důležitou součástí výživy je dostatek vhodných tekutin.

Nekouření a nepodléhání pití alkoholu a zneužívání drog

Kouření nepochybně způsobuje rakovinu a má škodlivý vliv na cévy. Kuřákoví s nejvyšší pravděpodobností ubere kolem jedné deseti až dvaceti z jeho života. V rozhodnutí začít s odvykáním kouření mohou kuřákům pomoci v různých poradnách. Nadměrné pití alkoholu má rovněž negativní vliv na zdraví organismu, na pracoviště alkohol ovšem nepatří ani v malém množství. Závislost na drogách je smrtelně nebezpečná pro každého jednotlivce. Proto by měly mít podniky ve svém programu zakotvenou i ochranu proti zneužívání drog, i když dnes pro ně není třeba aktuální.

Dostatek pohybu a otužování

Nedostatek pohybu se projevuje jednak samostatně, tedy vznikem nemoci zad a řídnutím kostí, jednak nepřizpůsobivě zvyšuje účinek ostatních chorob. Přiměřený pohyb stimuluje celý organismus včetně jeho obranyschopnosti a kompenzuje vysokou psychickou zátěž. Má preventivní účinky proti ateroskleróze. Je důležité přizpůsobit pohybovou aktivitu trénovanosti a stavu organismu, protože nepřiměřený pohyb může být škodlivější než pohyb nedostatečný. Otužování má obdobný (celkový i specifický) příznivý vliv na organismus a účinek pohybu tak vhodně doplňuje.

Stres

V zásadě je možné stres rozdělovat do dvou skupin: na stres zvládnutý a působící na organismus příznivě či alespoň ne negativně a na stres nezvládnutý, působící nepříznivě. Zdravému podniku jde o předcházení a odstraňování stresu škodlivého. Nezvládnutý stres způsobuje práce nepřiměřená schopnostem člověka, tedy práce jak příliš náročná, tak i práce příliš jednoduchá. Velmi mnoho stresu způsobují nepřátelské mezilidské vztahy. Silně stresující jsou poruchy komunikace, ohrožení společenského postavení nebo narušování sebeúcty. Zvyšování individuální odolnosti proti stresu se dosahuje zejména nácvikem relaxace.

Bezpečnost a hygiena práce

Dodržování pravidel bezpečnosti při práci a plnění základních hygienických požadavků je dáno právními předpisy a mělo by být tedy samozřejmostí v každé organizaci. Je však rozdílem mezi formálním plněním předpisů v nezbytném rozsahu a odpovědnou a průběžnou analýzou rizik s hledáním možných opatření k jejich prevenci. Ochrana zdraví při práci (hygiena práce) a bezpečnost musí být zařistěny jako základní předpoklady zdravého podniku.

Kde hledat pomoc při tvorbě programu?

Při tvorbě a zapořádání organizace do programu „Zdravý podnik“ je účelné obrátit se na specialisty v podpoře zdraví a využít jejich znalosti a zkušenosti. Tito specialisté jsou na některých hygienických stanicích a ve Státním zdravotním ústavu. Svou roli by měli sehrávat i závodní lékaři, málokterý z nich však má s komunitními programy zkušenosti. Je také možné za účelem vytváření programu a jeho zavádění do podniku usilovat o grant z Národního programu zdraví.

