

Podpora zdraví na pracovišti

MUDr. Vladimíra Lipšová
Státní zdravotní ústav,
Centrum hygieny práce a pracovního lékařství

3.11.2022



Podnik podporující zdraví

- v ČR – soutěž vyhlašována od roku 2005
- ocenění podniků, které nad rámec zákona pečují o zdraví zaměstnanců
- celkem **89 podniků**
- 76 % podniků opakovaně certifikováno
- 244 auditů na pracovištích
- více než 135 000 zaměstnanců
- jednotná Kritéria kvality podpory zdraví na pracovišti



Průběh soutěže

- Přihláška + sebehodnotící dotazník + projekt (březen)
- Osobní audit na pracovišti – kritéria kvality
- Závěrečná zpráva s hodnocením
 - I. stupeň (80-90 %)
 - II. stupeň (90-95 %)
 - III. stupeň (95-100 %)
- Slavnostní předání certifikátů a cen (říjen)
- Konzultační den SZÚ (prosinec)





Kritéria kvality

Velké podniky

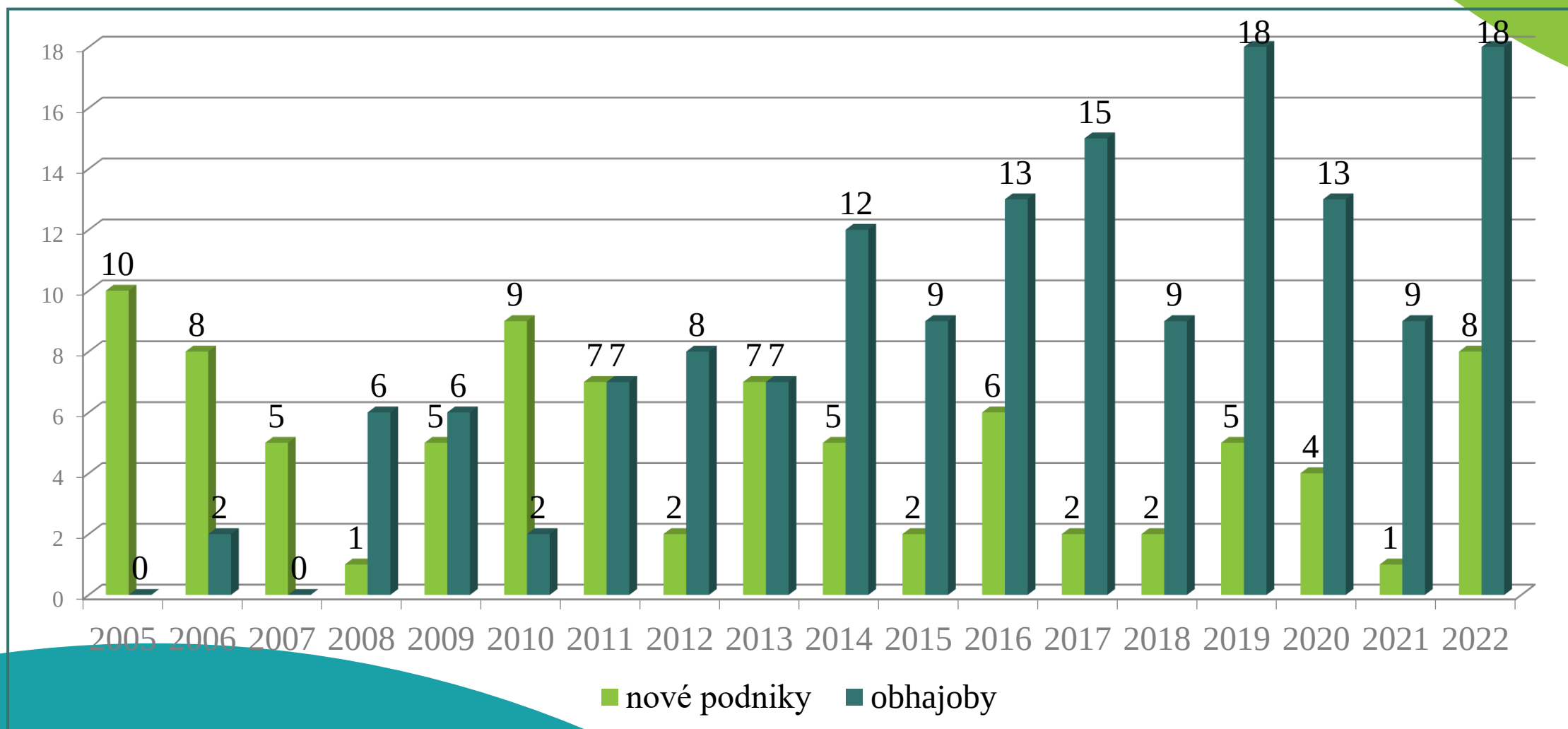
PZP a politika závodu
Lidské zdroje a organizace práce
Plánování PZP
Společenská zodpovědnost
Uplatňování PZP
Výsledky PZP
Ochrana zdraví
Vliv organizace na životní prostředí

Malé a střední podniky

Vedení a participace
Podnikové procesy
Výsledky

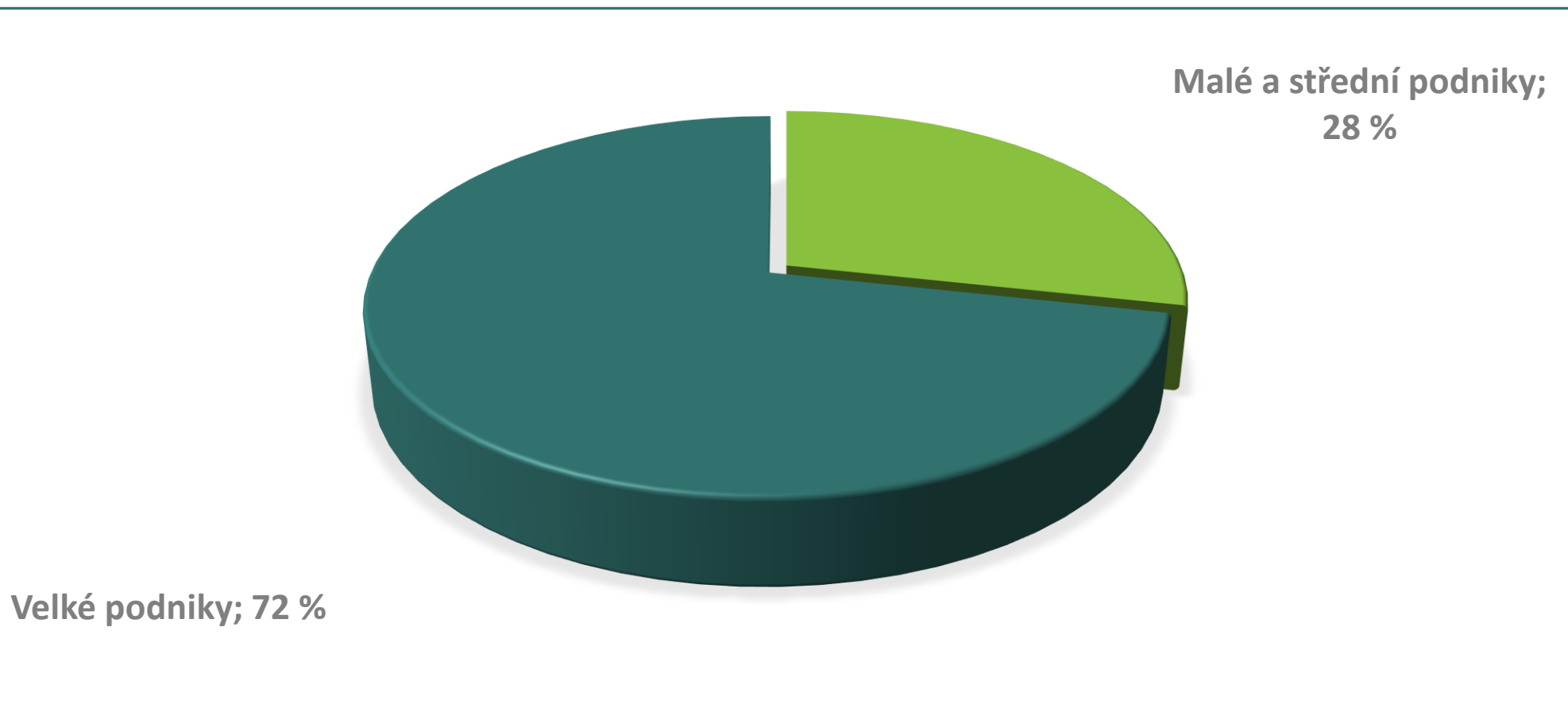


Počty přihlášených podniků (2005 – 2022)





Podniky podle velikosti





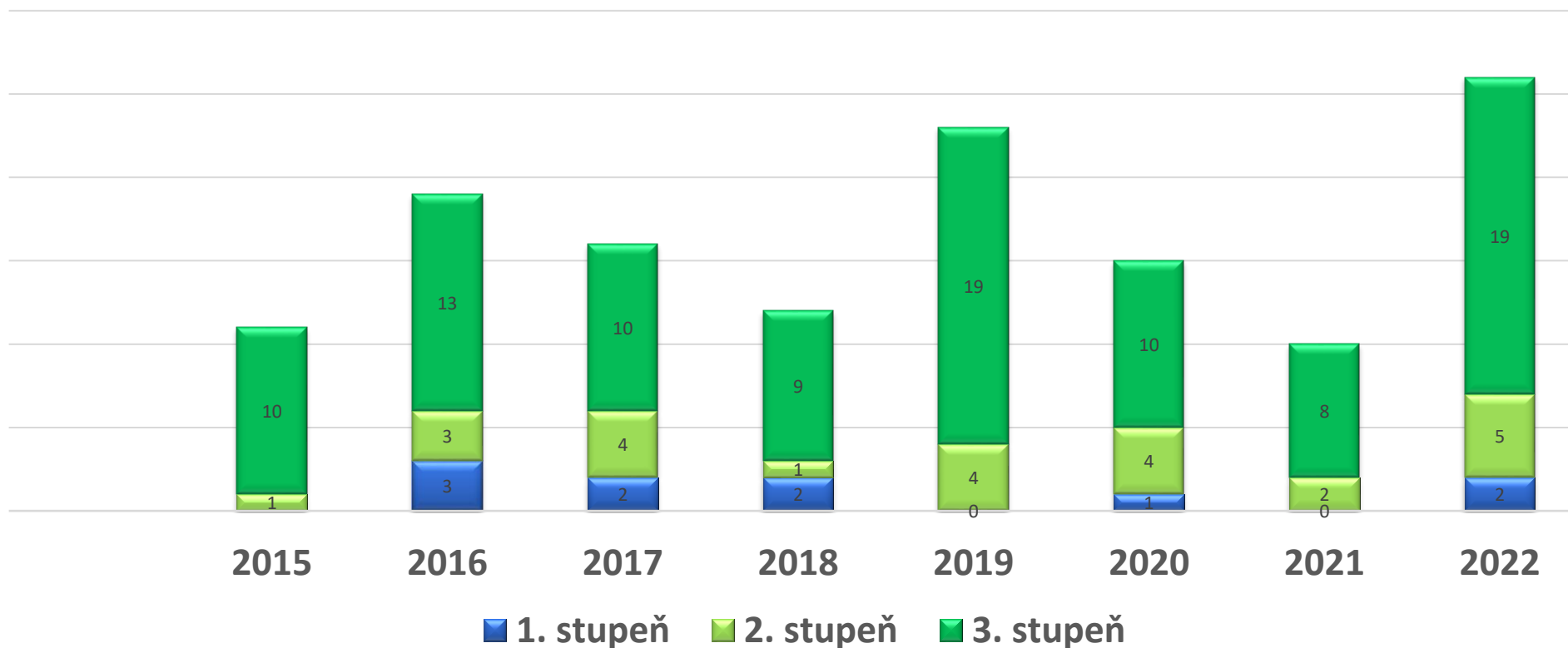
Podniky podle charakteru práce





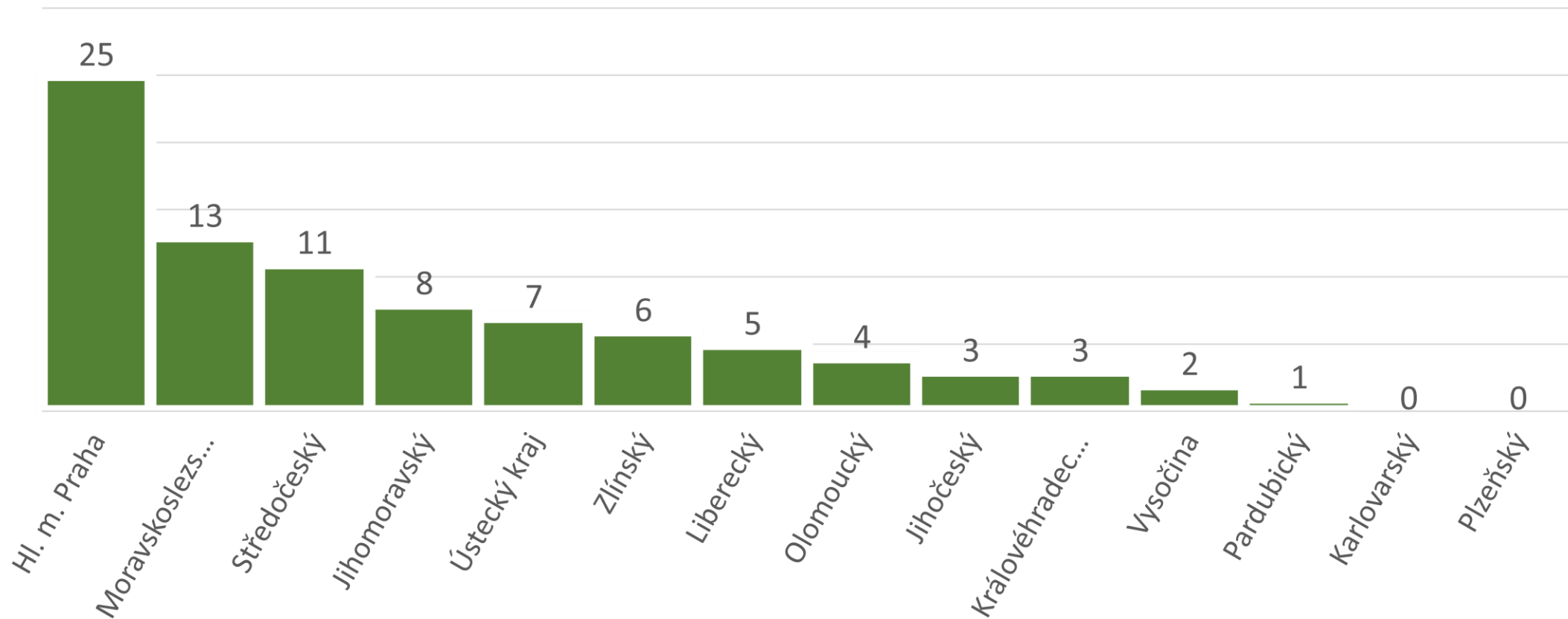
Ocenění dle dosaženého stupně (2015 – 2022)

Ocenění dle stupně (I., II., III.)





Zastoupení podniků v krajích





Zaměření programu



Strava



Pohyb



Kouření



Stres

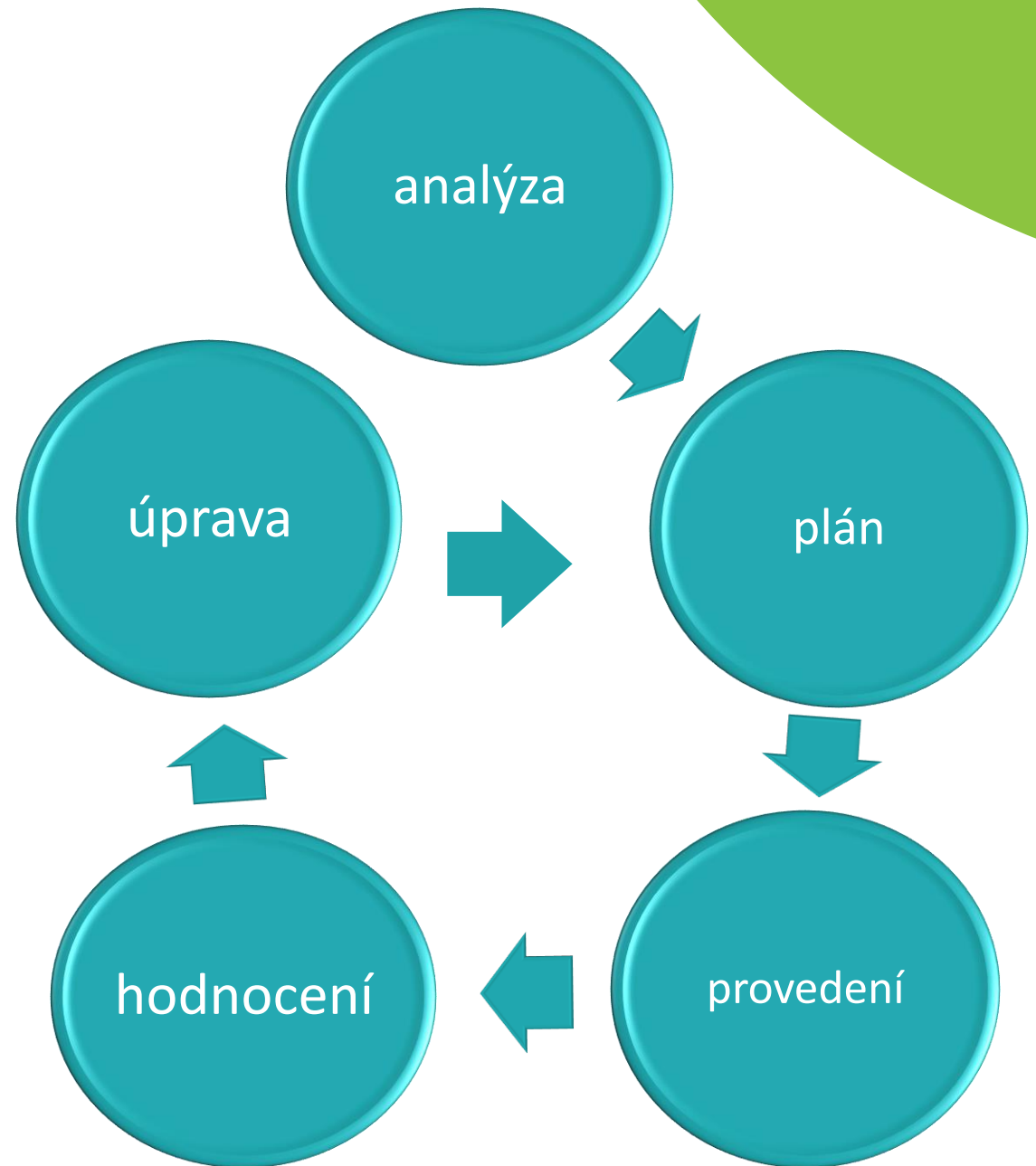


Pracovní rizika



Úspěšný program

- Cíl a trvání
- Personálně a finančně zajištěn
- Podpora od vedení podniku
- Spolupráce zaměstnanců
- Vedení zkušenými odborníky
- Zaměření na specifiku podniku
- Vyhodnocení programu
- Zpětná informace zúčastněným
- Kontinuita



Strava

Sacharidy

Tuky

Bílkoviny

Vitaminy

Zajištění závodního stravování

Specifika stravování při práci na směny

Ovoce, zelenina na pracovišti

Vzdělávání, kurzy, soutěže,





Pohyb (WHO)

- 30 minut střední intenzity 5x týdně
nebo
- 20–25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3x týdně
- Finanční příspěvek na mimopracovní sportování
- Soutěže, teambuildingové aktivity, ..
- Sport na pracovišti
- Rehabilitace, relaxační aktivity, ...





Kouření v ČR (2019)

- 24,9 % kuřáků (denních i příležitostných) starších 15 let
- $\frac{3}{4}$ denní kuřáci
- denně v ČR kouří 21,1 % mužů a 15,2 % žen
- Nejčastěji 10 – 14 cigaret denně
- Elektronické cigarety 4,9 % osob
- Téměř polovina uživatelů elektronických cigaret kouří současně i klasické cigarety
- 17,3 % uživatelů před užíváním elektronických cigaret nikdy nekouřilo



Stres

- vzestup úzkostných a depresivních poruch v populaci

Příčiny chronického stresu:

- pracovní zátěž
- špatné mezilidské vztahy
- nedostatek spánku
- nepříznivé životní prostředí, ...
- Kurzy, školení, psycholog, psychoterapeutická pomoc, ...



Pracovní rizika (KaPr, 2021)

- Celkem 2 334 094 zaměstnanců
- Rizikové kategorie (2R, 3, 4) - 533 088 osob
- Kategorie 4 - 13 669 osob
- Snižování rizik při práci
- Technická, technologická, organizační opatření, ..



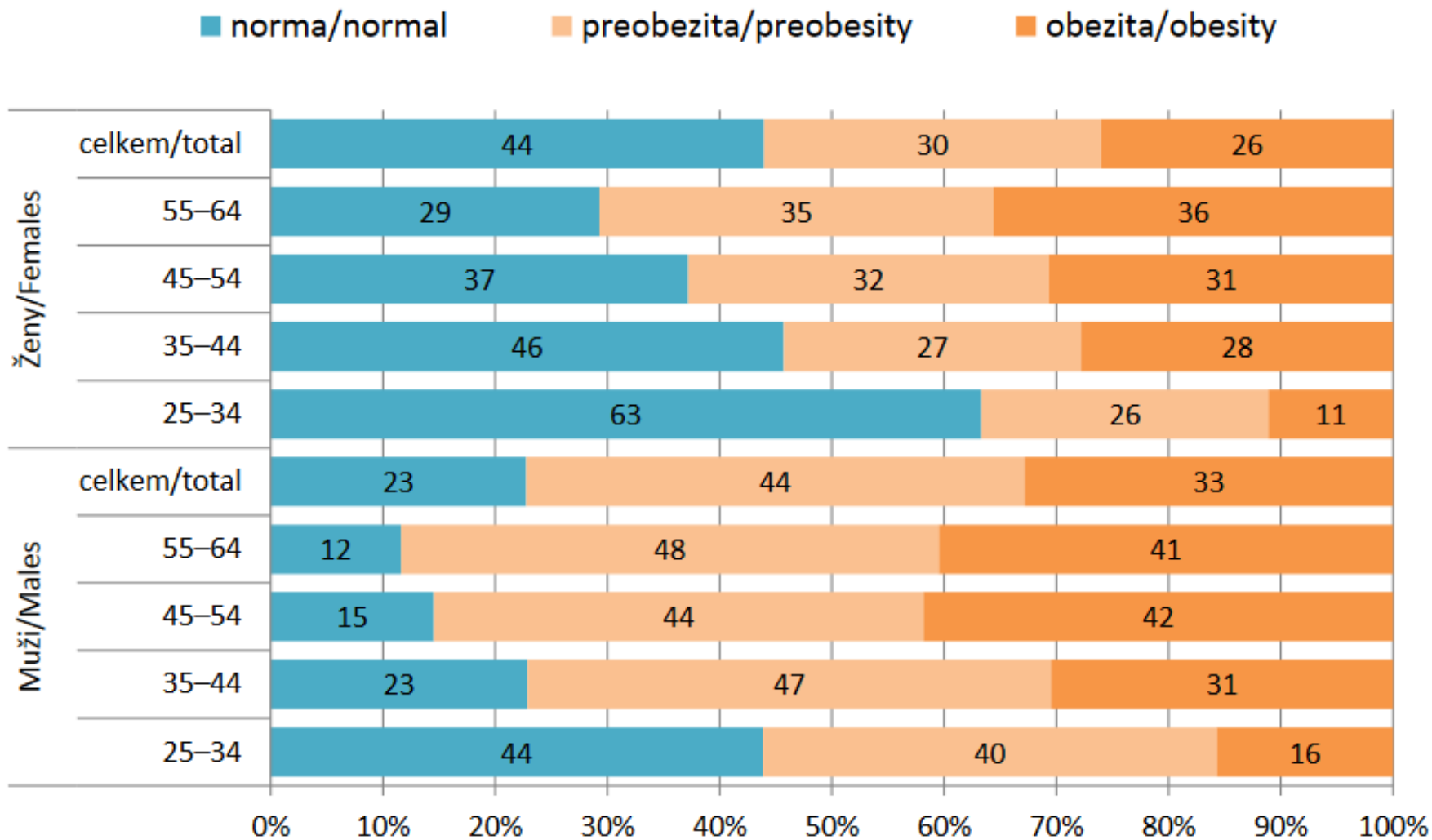


Výskyt rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění (populace 25 – 64 let)

Rizikový faktor	Muži	Ženy
Hypertenze	46 %	26 %
Dyslipidémie	74 %	70 %
Diabetes	8 %	4 %
Obezita	33 %	26 %
Kouření	18 %	17 %
Fyzická inaktivita	50 %	55 %
Prehypertenze	18 %	14 %
Prediabetes	24 %	24 %
Preobezita	44 %	30 %



BMI podle pohlaví a věku (%)



Příklady dobré praxe

malý/střední podnik – administrativní charakter práce

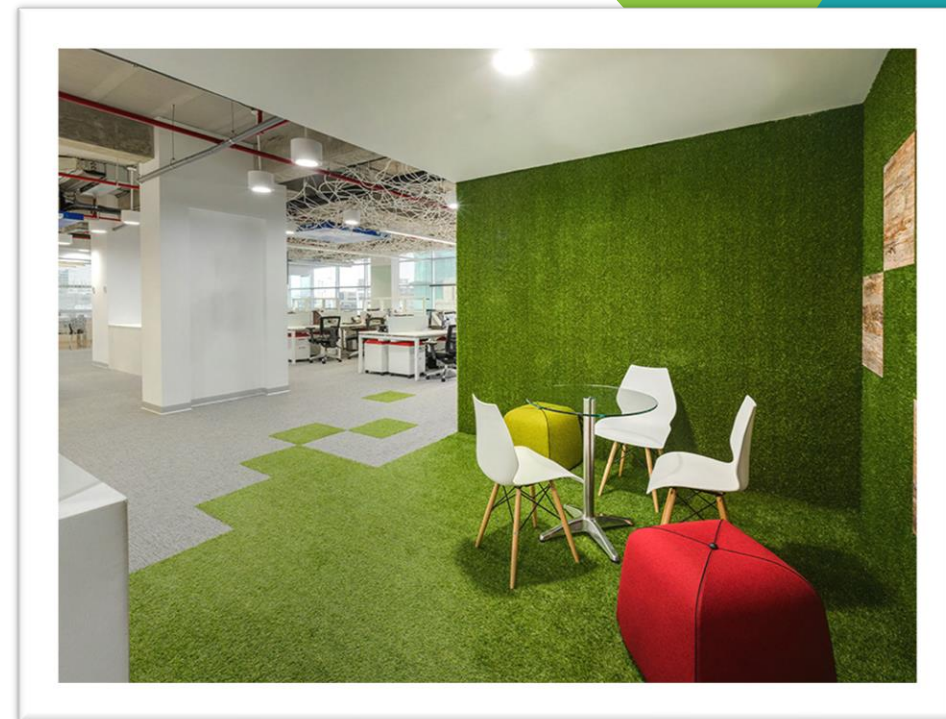
První účast, 220 zaměstnanců

Pracovní prostředí

- open space
- odhlučněné prostory
- ergonomický nábytek, práce vstojе
- odpočinkové zóny, stolní fotbal, ...

Komunikace/pracovní atmosféra

- 1x měsíčně celoagenturní porady
- školení vedoucích v leadershipu
- podpora, motivace podřízených
- individuální koučink
- mindfulness
- „Nevypusť duši“ – prevence syndromu vyhoření, ...





malý/střední podnik – pokr.

Sladění pracovního a rodinného života

- zkrácené úvazky
- home office
- dětský baby klub (1,5–6 let)
- příměstské tábory
- akce pro děti v první a poslední den školního roku
- mikulášská besídka s dárky

Teambuildingové akce

- zimní lyžařské výjezdy na hory
- letní sportování u vody/v přírodě
- vánoční večírek
- Powerleague (sportovní a vědomostní soutěže)
- kroužky/setkávání (Cestovatelský klub, Beauty studio)





malý/střední podnik – pokr.

Sport

- běžecké soutěže, volejbal, paddleboarding
- lukostřelba, stolní tenis
- multisport karta
- v budově – jóga, pilates, kruhový trénink
- „Step by step“ – soutěž týmů, s minimálním denním počtem kroků 10 000/den a s odměnou pro vítěze
- jízda do práce na kole (úschovna kol, sprchy na pracovišti)

Regenerace

- 2–4x za měsíc masáž (30 min., na pracovišti, v pracovní době)
- chiropraktická péče



malý/střední podnik – pokr.

Den zdraví

- zdravotní přednášky, workshopy
- měření krevního tlaku, zraku, váhy
- poradenství týkající se zdravé výživy

Strava

- každý den sezónní čerstvé ovoce zdarma
- dovoz obědů ze „zdravých“ restaurací
- 4x ročně tematicky zaměřené společné snídaně

CSR

- kojenecký ústav v Krči (finančně i osobně – Dětský den, úprava zahrady, hřiště, charitativní bazárek)
- ekologické chování (třídění odpadu, šetření elektrickou energií, ekologické přípravky)



malý/střední podnik – pokr.

Výsledky

- nemocnost nižší než 1 %
- fluktuace – nízká
- spokojenost zaměstnanců – zvýšení během posledních 3 let

Investice do PZP – 2 % zisku

Ocenění – III. stupeň





Příklady dobré praxe

velký podnik – potravinářská výroba

- Opakovaná certifikace
- 2013, 2016, 2019, 2022
- 500 zaměstnanců
- **„Be Well – Tomorrow Starts Today“**
- Zaměření podpory zdraví – dle výběru zaměstnanců (dotazníky)
- Individuální přístup k zaměstnancům
 - rodinné/osobní důvody
 - změna pracovní pozice – přesun z výroby do admin., úprava směn
 - pružná pracovní doba, home office (administrativa)



velký podnik – pokr.

Potřeba zdravého zaměstnance – nutnost ve výrobě potravin

- pracovní docházka bez nemocnosti – finanční bonus (kvartálně)
- určen na podporu zdraví (sport, lékárna)

Ordinace v závodě – přítomnost zdravotní sestry

- měření cholesterolu, glykémie, CRP, měření krevního tlaku
- očkování (chřipka, klíšťová encefalitida)
- dermatolog 2–3x ročně
- psycholog na podporu duševního zdraví
- instruktáž samovyšetřování prsou
- konzultace zdravé výživy



velký podnik – pokr.

Strava

- nový poskytovatel, modernizace jídelny
- 10 druhů salátů denně, 1x týdně salát a ovoce zdarma
- „FIT“ menu, více ryb, tematické týdny, čerstvé sushi
- zvýšení docházky na obědy

Ergonomie – ve výrobě

- modernizace, robotizace
- kvalitní OOPP (3 druhy obuvi, bederní pásy, bandáže, vložky do bot)

Masáže, pedikúra, dentální hygiena



velký podnik – pokr.

Sport

- 2x týdně lekce pilates a jógy, posilovna na pracovišti
- volné vstupenky do bazénu, beachvolejbal
- „Do práce na kole“
- charitativní sportovní akce – Běh pro Světlušku, Teribear, Avon pochod

Nekuřáctví

- konzultace, žvýkačky, náplasti

CSR

- spolupráce s Dětským domovem, základní a zvláštní školou
- výpomoc při úklidu, mytí oken, úklid zahrady, drobné opravy
- finanční podpora



velký podnik – pokr.

Výsledky

- krátkodobá nemocnost – 1 %
- nemoc z povolání – naposledy před 10 lety
- pracovní úraz – 1x za poslední 3 roky

Ocenění – III. stupeň





PPZ – v době pandemie

Zrušené benefity

- sportovní a kulturní akce;
- jazykové a vzdělávací kurzy;
- cvičení pro zaměstnance pro zaměstnance
- rehabilitace



Nové benefity

- 96% firem lepší komunikace;
- psychologické poradenství;
- pečující o děti – práce z domova;
- edukační materiály;
- informace cestou intranetu nebo firemních aplikací;
- online cvičení, kurzy vaření, ...



Závěr

- Podpora zdraví na pracovišti – investice do zdraví zaměstnanců
- Dlouhodobá výhoda
- Preventivní přístup
- Snížení fluktuace, nemocnosti, pracovní úrazovosti, ...
- Zvýšení loajality, spokojenosti, pracovní výkonnosti

Podnik podporující zdraví

Přidejte se k ostatním oceněným podnikům!

[soutěž](#)

vladimira.lipsova@szu.cz

Podpořeno MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav – SZÚ, 75010330)