

**Profesionālās pilnveides seminārs
„Veselības veicināšana darba vietās”**

Veselības veicināšana darba vietās – virzieni un piemēri

Ivars Vanadziņš, Dr.med.,
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv
Madona, 18.06.2014.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Tipiskākie VVDV virzieni?

- Galvenās virzienu/pasākumu grupas:
 - » **darba apstākļu tālāka uzlabošana virs minimālo prasību apjoma** – piemēram, elastīga darba laika organizēšana, ļaujot darbiniekiem darba laika sākumu un beigas izvēlēties pašam;
 - » **vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana** – piemēram, vakcinācija pret gripu;
 - » **veselīgu ēšanas paradumu veicināšana** – veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās, liekā svara kontroles programmu veicināšana;

Tipiskākie VVDV virzieni?

- » **fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana** – piemēram, speciālu vingrojumu kompleksu veidošana;
- » **sociālo kontaktu veicināšana** – piemēram, kopīgu pasākumu organizēšana, t.sk. ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana;
- » **atkarību profilakse un mazināšana** – piemēram, informācijas kampaņas par alkoholisko un narkotisko vielu, kā arī medikamentu radītajām problēmām, atkarības ārstēšanas programmu ieviešana.

Ko dara uzņēmumi Latvijā?

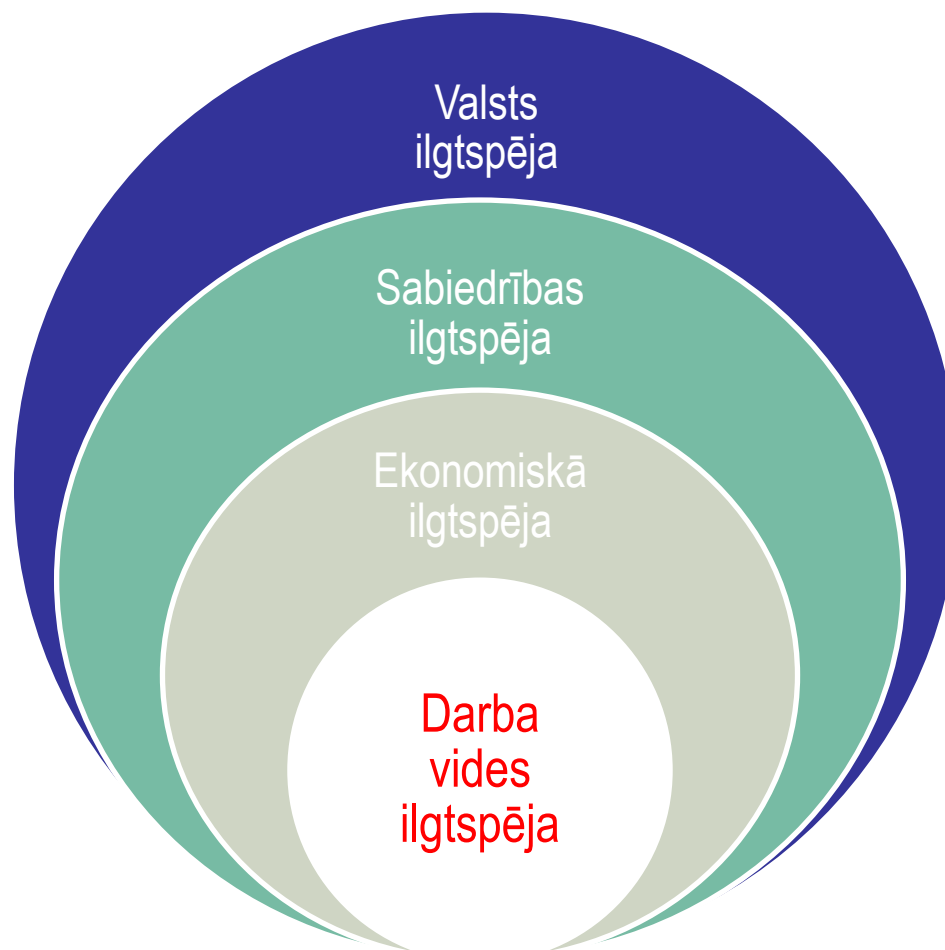
- Kopējā situācija – maz uzņēmumu par veselības veicināšanu domā sistēmātiski un mērķtiecīgi
- Tomēr – ir arī daudz labu piemēru, par kuriem mēs neuzzinām...
- Viens no veidiem kā uzzināt un veicināt labo piemēru izplatīšanos – **Ilgstpējas indekss**



Ekspertu padome



Ilgtpējas struktūra





Veselības veicināšanas veidi – Latvijas uzņēmumu piemēri



Darba apstākļu tālāka uzlabošana

- Doma – nodrošināt labākus apstākļus salīdzinājumā ar minimālo prasību izpildi:
 - » Mikroklimate (īpaši caurvējš, sauss gaiss u.c.) uzlabošana,
 - » apgaismojuma uzlabošana,
 - » darba vietu iekārtojuma pilnveidošana (ergonomikas uzlabošana) u.c.,
 - » darba organizācijas, darba laika plānošanas u.c. faktoru uzlabošana

Piemērs – labāka ergonomika





RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Darba drošības un vides
veselības institūts

Adapting the workplace: to older workers' needs is possible, can increase productivity...



BMW helped older workers be as productive as younger workers

Initial condition: Aging assembly line workforce

Result : 7% productivity improvement in one year, equalizing the productivity of lines staffed by younger workers

How?: Pilot assembly line with design and equipment changes and changes in work practices

- 70 changes to workplace equipment reduced physical strain and the chances of error
- Job rotation across workstations during a shift in order to balance the load on workers' bodies
- Physiotherapist developed strength and stretching exercises for workers to do every day

Cost-effective: US\$40,000

... And is cost-effective: through Ergonomics changes to in-work practices and tools

Wooden flooring

Cost <€5,000

Reduces knee strain & exposure to static electricity jolt

Barbershop chairs

Cost <€1,000

Enable short breaks & alternating physical strain (workers can stand or sit)

Orthopedic footwear

Cost <€2,000

Reduces strain on feet

Angled monitors

No Cost

Reduce eyestrain

Larger typeface on computer screens

No Cost

Magnifying lenses

Cost <€1,000

Reduce eyestrain & minimize errors

Adjustable worktables

No Cost

Ease physical strain & facilitate personnel rotation during shifts

Large-handled gripping tools

No Cost

Reduce strain on arms

Stackable transport containers

No Cost

Ease physical strain & facilitate personnel rotation during shifts

Manual hoisting cranes

Cost <€1,000

Reduce strain on back

Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

- sirds un asinsvadu slimību profilakse – holesterīna un asinsspiediena kontrole, informācijas kampaņas par sirds-asinsvadu slimību riska faktoriem, spiediena noteikšana, cukura līmeņa noteikšana u.c.,
- Infekcijas slimību profilakse:
 - » vakcinācijas (piemēram, ērces, gripa u.c.),
 - » Imunitātes stiprināšana (piemēram, medus/greipfrūti u.c.)
 - » Informēšana un atgādināšana par «pareizu (iz)slimošanu»

Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

- papildus veselības pārbaudes un agrīna diagnostika (polises, informatīvas kampaņas, atgādinājumi u.c.)
- vecāko darbinieku veselības stāvokļa nostiprināšana (baseini, vingrošana, fizikultūras grupas u.c.)

Papildu veselības pārbaudes

- Veselības apdrošināšanas polises ietvaros sedz papildu veselības pārbaudes – vispārējā veselības stāvokļa monitorings (piem., mamogrāfijas pārbaudes darbiniecēm, cukura, holesterīna līmeņa noteikšana asinīs u.c.)
- Ķermeņa masas indeksa noteikšana
- Informatīvi pasākumi:
 - » mudinājumi aktīvāk izmantot veselības polises
 - » mudinājums OVP laikā pateikt ārstam par sūdzībām (informatīva akcija - Parunājies ar dakterīti!)
- Veselības pārbaucēju laikā arī papildu vakcinācija
- **Apdrošināšana – NAV UNIVERSĀLS LĪDZEKLIS!!!**

Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana:
 - » piemērotu higiēnisko apstākļu nodrošināšana,
 - » veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās,
 - » speciālas programmas ēšanas paradumu maiņai,
 - » liekā svara kontroles programmu veicināšana, palīdzība individuālu diētu izstrādāšanai u.c.
 - » Uzņēmuma «kultūras» maiņa attiecībā uz ēšanu

Tipiskā sapulce....



Varbūt labāk šādi?



Vai šādi?



Piemēri praksē









Veselīga ēšana – Latvijas uzņēmumu piemēri

- Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā
- Kopīgas veselīgas brokastis (daži «aizliegtie produkti»)
- Svaigi augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- «Dzeriet bērzu sulas uz veselību» - bērzu sulu laikā tās visiem pieejamas virtuvītē
- Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudenī)!
- Augļu grozi
- Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā
- Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- Apmācības par veselīga uztura pamatiem (ar mudinājumu apmeklēt)
- Mainītas jubileju svinēšanas tradīcijas (bez treknām kūkām un saldinātiem dzērieniem)



Veselīga izvēle?!

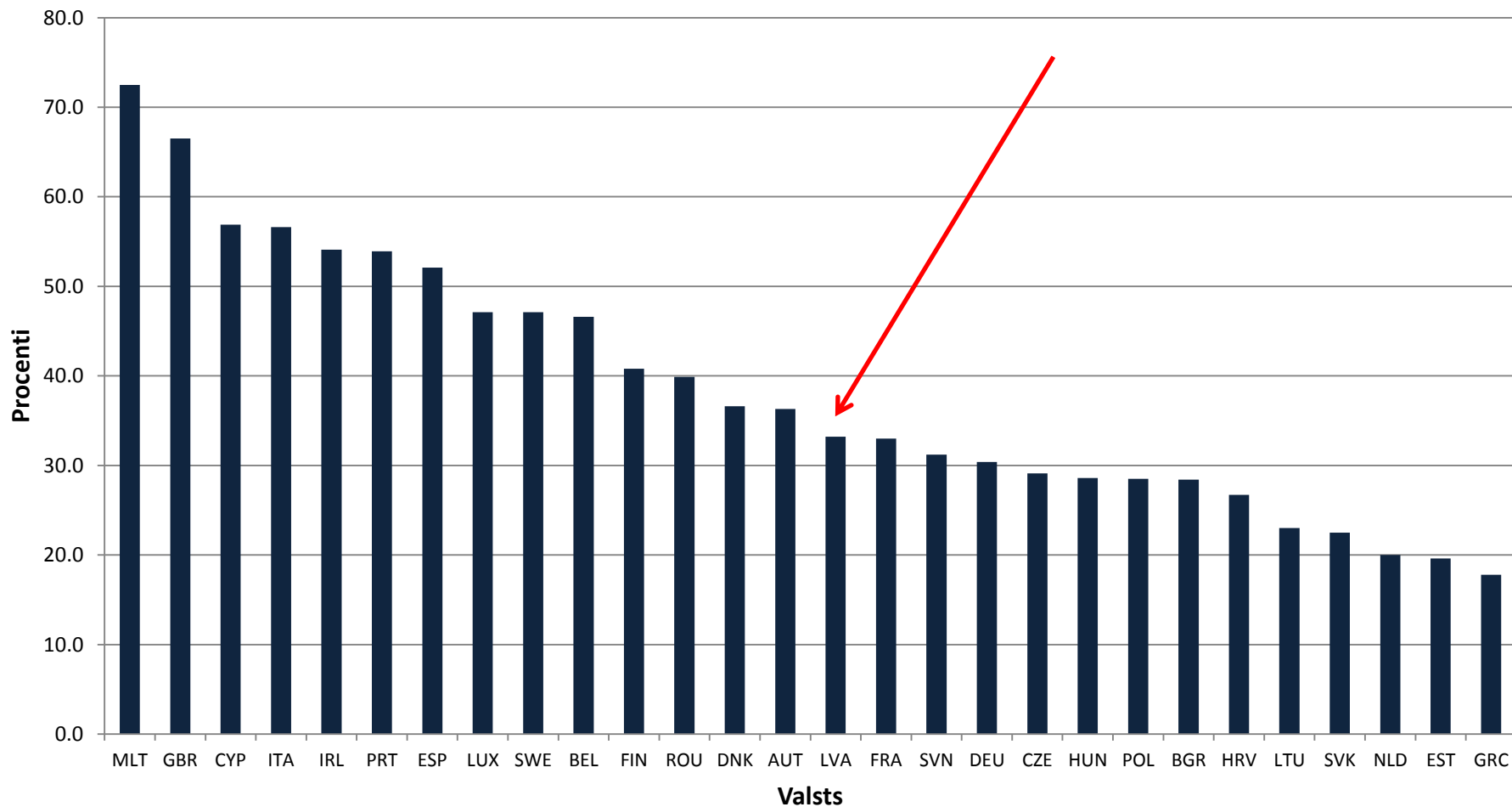
Izvēlies AUGĻUS, nevis CEPUMUS!

Augļi un ūdens ir veselīgāka izvēle par cepumiem un kafiju, ar kuriem Tu uzņem daudz nevajadzīgu kaloriju.

Dzer daudz ūdens – tas palīdzēs Tavam ķermenim dzīvot veselīgāk!



Mazkustība Eiropā – PVO 2008



Avots: Dr.P.,Apinis,LĀB

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

- Speciālu vingrojumu kompleksu attīstība, apmācība (piemēram, darbam pie datora, smagumu pārvietošanai u.c.),
- Kopīga vingrošanas mācīšanās,
- Atgādinājumi par izkustēšanos (piemēram, ekrāna saudzētāji)
- Telpu plānošanas aspekti
- Sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksa, uzņēmumu sporta zāļu veidošana u.c.),

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

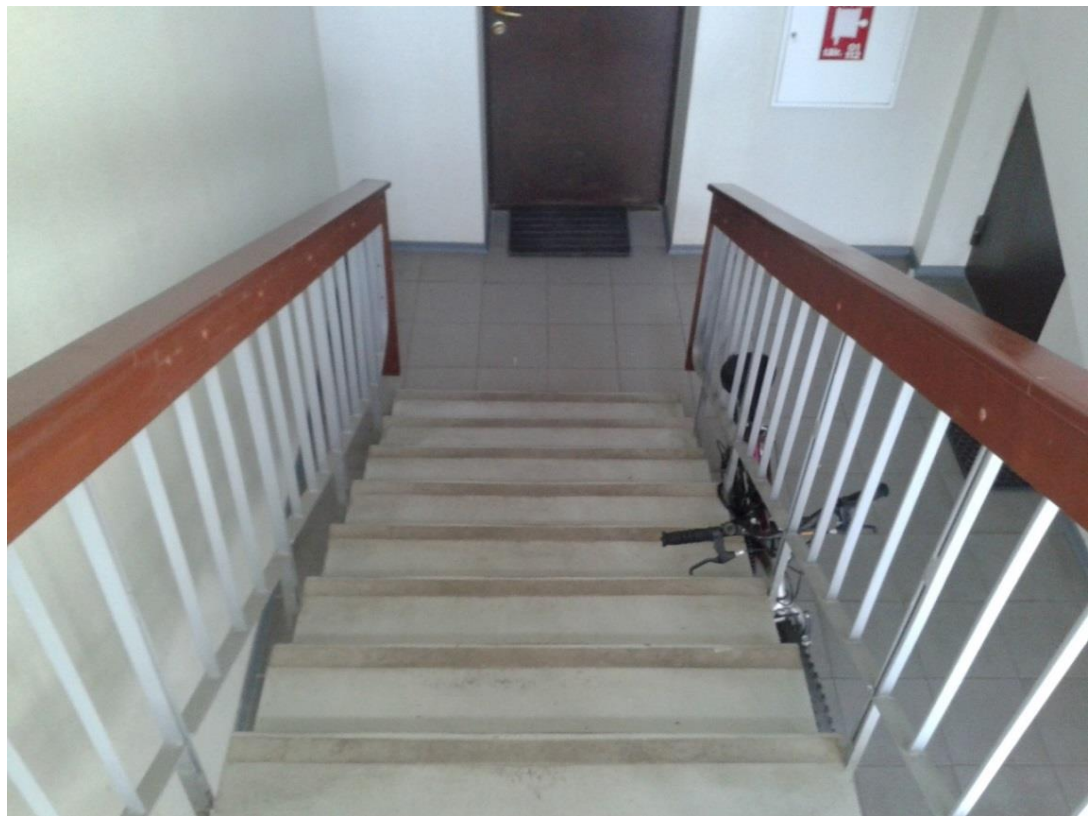
- Darbinieku līdzdalības veicināšana sporta pasākumos (uzņēmumu komandas u.c.)
- Darba vietu piemērošana sportiskam dzīvesveidam:
 - » velosipēdu novietņu izvietošana uzņēmumos,
 - » dušās telpas velobraucējiem u.c.
 - » Atgādinājumi par lifta nelietošanu u.c.

Velokustība





BET - Velokustība – var būt arī risks!



Atbildīga velokustības veicināšana

- Velosipēda drošība (velonovietnes, saslēgšana)
- Velosipēda izvēle un tehniskais stāvoklis (t.sk. regulāras apkopes, iespējas nomazgāt)
- Maršruta plānošana, braukšanas nosacījumi uzņēmuma teritorijā
- Sadzīves atpūtas telpas (dušas, skapītis ķiverai, maiņas drēbes)
- Izglītība par drošu pārvietošanos (ēšana, dzeršana, telefons, priekšmetu pārvietošana, kā tikt mājās, ja līst)

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Atbalsta pasākumi darbiniekiem:
 - ✓ Uzskaitē / salīdzināšana/ «sacensības» - dažādas mobilās aplikācijas
 - ✓ Bezmaksas velonoma - uzņēmums uzņemas visus izdevumus, kas saistīti ar velosipēda iegādi, apkopēm:
 - Braukšanai starp dažādām uzņēmuma struktūrvienībām
 - Brīvajā laikā (uz darbu / uz mājām)

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Tematiskie pasākumi:
 - ✓ Atbalsts dalībai sacensībās (transports uz / no sacensību vietas, formas tērpi, kopējas komandas u.c.)
 - ✓ Velo diena (integrētas ar vides un veselības pasākumiem)
 - ✓ Velo mēnesis
 - ✓ Fanu klubiņš
- Velokustība kā biznesa sastāvdaļa:
 - ✓ Velonovietnes klientiem
 - ✓ Atlaides veloklientiem
 - ✓ Pakalpojumu / piegādātāju izvēle (piemēram, velokurjeri)

Fizisko aktivitāšu veicināšana



Fizisko aktivitāšu veicināšana

- Speciālu vingrojumu kompleksu attīstība, apmācība (piem., darbam pie datora, smagumu pārvietošanai u.c.)
- Kopīga vingrošana sanāksmēs
- Kopīga vingrošana fizioterapeita vadībā, izmantojot modernās tehnoloģijas (skype)
- Atgādinājumi par izkustēšanos (piem., ekrāna saudzētāji)
- Telpu plānošanas aspekti (printeri, tualetes)
- Sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksa, uzņēmumu sporta zāļu veidošana u.c.)
- Velotrenažieris birojā
- Deju pauzes
- Galda tenisa galds, galda futbola galds, novusa galds

Sacensību gars kā motivācija

- Sporta seriāls (9 mēneši) - dažādu sporta veidu iepazīšana treneru uzraudzībā, punktu krāšana, uzvarētāju apbalvošana
- Atbalsts darbinieku dalībai dažādās individuālās sporta sacensībās, piem., slēpošana, riteņbraukšana, "roņu" peldēšana, roku cīņas, svaru celšana
- Dažādu aplikāciju izmantošana
 - komandu sacensības, individuālās sacensības – km, minūtes, patērētās kalorijas, piem., endomondo



Veselīga izvēle?!

Izvēlies KĀPNES, nevis LIFTU!

Izvēloties kāpt pa kāpnēm, Tev ir iespēja izkustēties, stiprināt savu sirdi un sadedzināt liekās kalorijas!



RĪGAS STRAUMJU
UNIVERSITĀTE

RĪGAS STRAUMJU
UNIVERSITĀTE

VALDĪBAS IZSTRĀDĀJUMA
UNĀRŠĒJĀS KĀRTOTĀJAS

VALDĪBAS IZSTRĀDĀJUMA
UNĀRŠĒJĀS KĀRTOTĀJAS

VALDĪBAS IZSTRĀDĀJUMA
UNĀRŠĒJĀS KĀRTOTĀJAS

VALDĪBAS IZSTRĀDĀJUMA
UNĀRŠĒJĀS KĀRTOTĀJAS



R. 140-2013

rošības un vides
s institūts

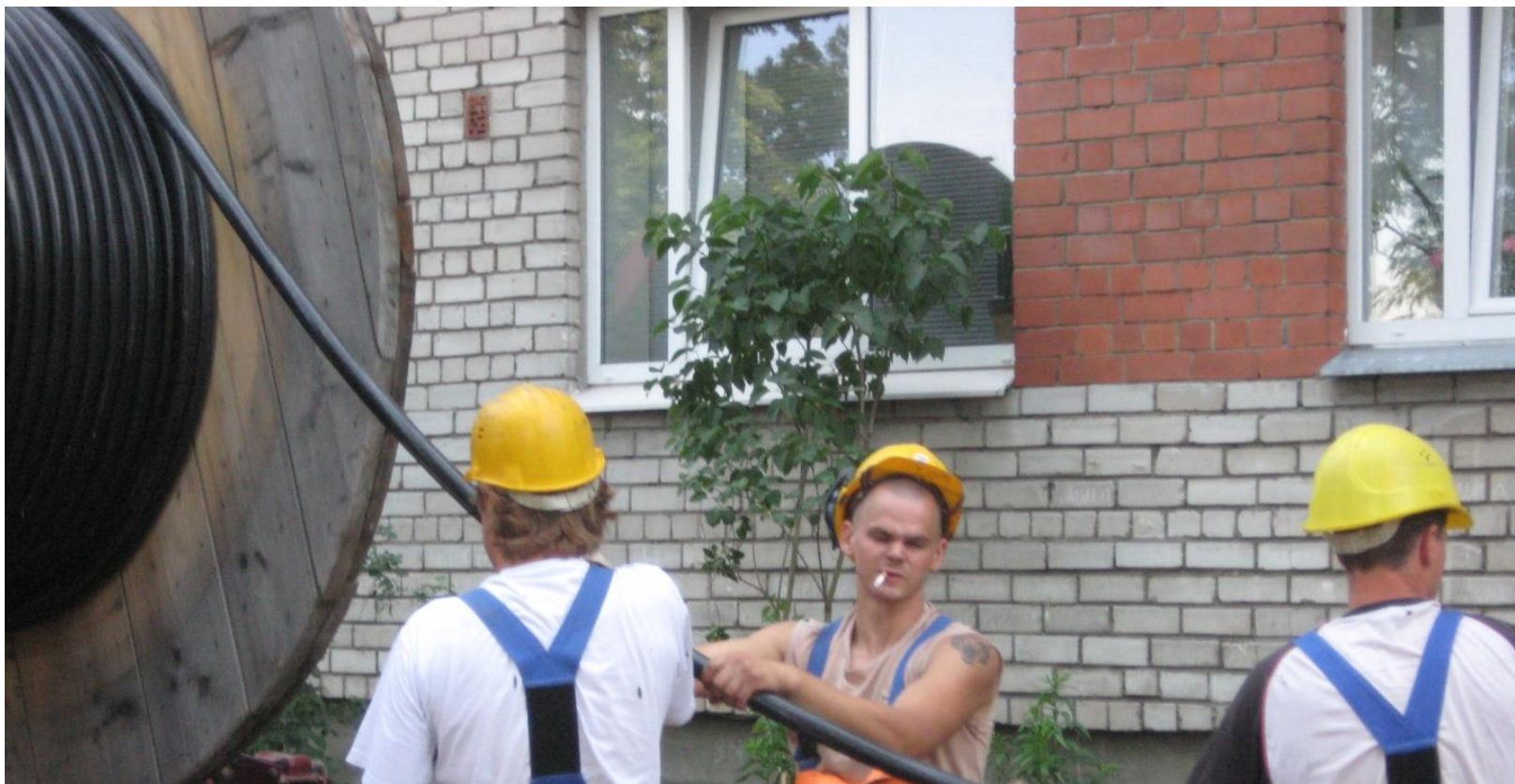
Sociālo kontaktu veicināšana

- kopīgu pasākumu organizēšana,
- Sociālo kontaktu veicināšana ārpus darba laika un vietas
- ģimeņu iesaistīšana u.c.

Atkarību profilakse un mazināšana

- Pretsmēķēšanas kampaņas, vispārējās nesmēķēšanas kultūras ieviešana u.c.,
- informācijas kampaņas par alkoholisma un narkotisko vielu radītajām problēmām,
- Atkarību ārstēšanas programmu ieviešana u.c.

Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi



Smēķēšana

- Tabakas lietošana ir viens no briesmīgākajiem tautsaimniecības slogiem. Latvijā tabakas izstrādājumu naudiskais apgrozījums ir aptuveni 400 miljoni latu, tas ir gandrīz tikpat, cik valsts tērē medicīniskiem pakalpojumiem.
- Liela daļa no tabakai tērētās naudas aiziet kontrabandas cigaretēs, par ko nekādi nodokļi netiek maksāti.
- Smēķētājs gadā nokūpina 500–1000 latu. Smēķētājam nav tiesību gausties par sliktu valsts ekonomisko stāvokli, jo tieši šādā veidā nauda “aizplūst” no Latvijas.

Avots: Dr.P.,Apinis,LĀB

Smēķēšana

- Smēķētājs vairāk slimo, šajā laikā nestrādā, nerada pievienoto vērtību, taču pārtiek no sociālā budžeta, tas ir, no nodokļu maksātāju naudas.
- mēķētāju darba ražīgums ir mazāks par nesmēķētāju darba ražīgumu – smēķējot ir samazināta asins apskābekļošana plaušās un smēķētāja asinīs ir mazāka skābekļa saturācija, līdz ar to ātrāk veidojas nogurums, uzmanības traucējumi.
- Bez tam smēķētājs pamanās darba laikā uzsmēķēt, šajā laikā nestrādājot.

Avots: Dr.P., Apinis, LĀB

Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi

- Stratēģisks lēmums dažu gadu laikā likvidēt / samazināt smēķētavu skaitu
- Informēšana par smēķēšanas kaitīgumu
 - »uzņēmuma iekšējā izdevumā,
 - »ar informatīvu lapu starpniecību uzņēmuma teritorijā/ smēķēšanas vietās
- Uzraksti – aicinājumi smēķēšanu aizvietot ar kādu citu nodarbi
- Smēķēšanas atmešanas SMS serviss
- Smēķētava atrodas:
 - ārpus uzņēmuma telpām, kas mazina darbinieku vēlmi aukstā laikā doties ārā (vistālāk no darba vietām)
 - tieši telpu vidū stikla «kupolā», lai visi redz, kurš un cik ilgi smēķē
 - nost no pārvietošanās ceļiem
- Piemaksa darbiniekiem – nesmēķētājiem

Viens izmērs neder visiem!

JEB

katram uzņēmumam jāatrod tie pasākumi un tās metodes, kas der šī uzņēmuma **DARBINIEKIEM** un ir vajadzīgi šī uzņēmuma **VADĪTĀJIEM UN ĪPAŠNIEKIEM!**



Veselīga izvēle?!

Izvēlies
KĀPNES,
nevis liftu!



Izvēlies
NESMĒKĒT,
nevis smēkēt...



Izvēlies AUGLUS,
nevis cepumus...



Izvēlies dzert ŪDENI,
nevis saldinātus dzērienus...



Izvēlies VESELĪBU!

Katru dienu Tu izvēlies – starp veselīgu vai neveselīgu dzīvesveidu



Izvēlies AIZIET,
nevis piezvanīt...

Izvēlies
VELOSIPĒDU,
nevis auto...



Izvēlies
VAKCINĒTIES,
nevis slimot...



Izvēlies
SPORTU,
nevis televizoru...



Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti

- Aldaris
- BIOR
- Cēsu alus
- Coca-cola
- Exigen
- Amazone
- DHL
- Filter
- Danske Bank
- Cemex
- Starptautiskā lidosta "Rīga"
- G4S Latvia
- Latvenergo
- Statoil
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas loto
- Nordea Bank
- PricewaterhouseCoopers
- Rimi
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Swedbank
- Valmieras stikla šķiedra
- VTU Valmiera
- Ventspils reiss
- DPA
- Fazer Latvia
- Swedbank
- Draugiem.lv



Papildu informācija

The Twitter logo, consisting of the word "twitter" in a light blue, lowercase, sans-serif font.

@ilgtspeja

The Slideshare logo, featuring a stylized icon of two people (one orange, one blue) standing next to a whiteboard, followed by the word "slideshare" in a teal, lowercase, sans-serif font.

[Slideshare.net/ilgtspeja](https://slideshare.net/ilgtspeja)

The YouTube logo, featuring the word "You" in black and "Tube" in white inside a red rounded rectangle, with a reflection effect below it.

Youtube.com/ilgtspeja

Veselības veicināšana gan darbā, gan vispār?

■ Svarīga lieta – ATTIEKSME, kuru veido daudzi faktori:

- » Izglītība un izpratne
- » Apkārtējā sabiedrība
- » «Viedokļa līderi»
- » Normatīvs regulējums un dažādi ekonomiski mehānismi (piemēram, apdrošināšana, nodokļi u. c.)

■ **Bet tomēr - ir saistīta arī ar katra personīgo attieksmi – bieži vien tieši SĪKUMOS!!!**

Ikdienišķa izvēle?



0,34 Euro
vai 3,40
Euro/kg

0,30 Euro
vai 5
Euro/kg

■ Paradumu maiņai vajagot 21 dienu...!

Dabiska izvēle?

...un ierasta lieta?



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Diemžēl realitāte....

ir pavisam cita...



**Sāksim arī katrs pats ar savas
veselības veicināšanu...**

Balvu novada veselības aprūpes sistēma

sabiedrības veselības speciālists
Ilze Kozlovskā



Balvu novads Latvijā



Balvu novads atrodas Latvijas ZA daļā - Ziemeļatgalē,
220 km no Rīgas,
80 km no Rēzeknes,
150 km no Pleskavas (Krievija)
200 km no Tartu (Igaunija).

Organizētie pasākumi

- ***Pasākums „Aktīvā miesā – veselīgs gars”***, kurš notika “Dienas centra” telpās. Tika uzaicināti sociālo māju iemītnieku, Balvu novada vecākās paaudzes iedzīvotāju un cilvēku ar īpašām vajadzībām.

- Pasākumu laikā tika lasīta lekcija par sirds – asinsvadu sistēmas saslimšanām.
- Notika diskusijas.
- Interesentiem tika mērīts asinsspiediens.

- Izglītojošs pasākums “***Fizisko aktivitāšu nozīme un piemērotākie veidi cilvēkiem vecumā pēc 45 gadiem***”.

- **Interaktīvi izglītojošas nodarbības pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem (1. - 4.klases skolēniem) par drošību un traumatisma profilaksi.**
- Nodarbība tika saorganizēta visam novadam, kuru apmeklēja aptuveni 500 bērnu pirmsskolas un 1.-4. klašu vecuma grupās.

- **Balvu Valsts Ģimnāzijā** notika lekcijas 7.,8. un 9. klašu skolēniem par veselīga uztura nozīmi, jo skolā tika īstenots projekts “Skolas auglis”.

- Sociālā dienesta III stāva zālē notika seminārs:
- **“Bērna krūts ēdināšana, problēmjaudājumi un risinājumi”.**

- **Balvu konference „Veselības saglabāšanas nozīme primārās veselības aprūpes darbā”**
- ko organizēja Ziemeļaustrumu Mutes Veselības Centrs sadarbībā ar Paula Stradiņa Klīniskās Universitātes slimnīcas Zobārstniecības un sejas ķirurģijas centru, kā arī Veselības Ministrijas veselības veicināšanas nodaļu un Slimību profilakses un kontroles centru.