

# **„Stress un veselības veicināšana darba vietās – iespējas un pieredze” Kopējā situācija un konceptija**

Ivars Vanadziņš, Dr.med., A.Struka, L.Buldure,  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Tukums, 09.10.2018.

# Kāpēc ir aktuāla «Veselības veicināšana darba vietās?»

- Darba vides ietekme uz veselību kā tādu un «veselīgu dzīvesveidu» Latvijā nepietiekami novērtēta – situācija gan **kopumā mainās un uzlabojas!**
- Veselības traucējumi (īpaši stresa un pārslodžu/ergonomikas izraisītie) izmaksā ļoti dārgi un prasa ilgstošu rehabilitāciju un pastāvīgu uzraudzību
- Veselības riski ietekmē ne tikai slimības lapu skaitu, arodslimību statistiku un ārstēšanas izdevumus, bet arī produktivitāti un darba spējas (t.s. “*presenteism*”) – attiecīgi arī valsts un uzņēmuma ekonomiku!

# Esam mainījušies un turpinām mainīties!

## Darba aizsardzības likumam

# 15 gadi!

### Kas ir mainījies?

## Toreiz

Tā laika Latvijas Medicīnas  
akadēmijas Darba un vides  
veselības institūta ārste

**Linda Matisāne:**

*"Mēbeles ir regulējamas un  
pielāgojamas konkrētam  
cilvēkam, taču darbinieks vai nu  
neprot regulēt, vai nepievērš tam  
uzmanību, viņam vienkārši  
neienāk prātā, ka mēbeles var  
pielāgot."*

## 2000. gads

Dienas bizness, 2000. gada 31. augusts



## Tagad

**Nordea bankas**

*Latvijas filiāles  
departamenta finanšu  
produktu speciālisti strādā  
dažādos augstumos.  
Elektroniskie datorgaldi dod  
iespēju atrasties gan ierasti-  
sēdus, gan piecelties kājās un  
turpināt darbu. Piespied tik  
podziņu un galda virsma ar  
visu datoru uzdūcina tādā  
augstumā, kā nepieciešams.*

### Gribu sēžu, gribu – stāvu

Nordea bankas Latvijas filiāles departamenta finanšu produktu speciālisti strādā dažādos augstumos. Elektroniskie datorgaldi dod iespēju atrasties gan ierastiesēdus, gan piecelties kājās un turpināt darbu. Piespied tik podziņu un galda virsma ar visu datoru uzdūcina tādā augstumā, kā nepieciešams.





Valsts darba  
inspekcija

# Darba aizsardzības likumam

## 15 gadi!

*Kas ir mainījies?*

Toreiz ↗

### 2001. gads

Tā laika Labklājības ministrijas  
Darba aizsardzības politikas nodaļas vadītājs

**Imants Kristiņš:**

**"Direktīva "Darbs ar displeju" un  
Ministru kabineta Noteikumi  
Nr.153 "Darba drošības un  
veselības aizsardzības  
noteikumi, strādājot ar displeju  
un iekārtojot darbastaciju" - ir  
un būs viena no dārgākajām  
Direktīvām tās ieviešanas  
procesā - tieši speciālo mēbeļu  
nepieciešamības ziņā."**

Latvijas Meža nozaru arodu biedrības ziņas, 2001. gads



Tagad ↗

Ir daudz uzņēmumu - labas prakses piemēru, kas ne tikai pilda  
normatīvo aktu prasības, bet dara daudz vairāk, lai uzlabotu darba  
vidi un nodrošinātu darbiniekiem patīkamus darba apstākļus,  
piemēram, darbiniekiem tiek nodrošinātas īpaši aprīkotas atpūtas  
telpas, bezmaksas pusdienas, bezmaksas sportiskās aktivitātes,  
ziemā - ingvera tējas ar medu, veselīgi našķi, sulas un ne tikai!



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

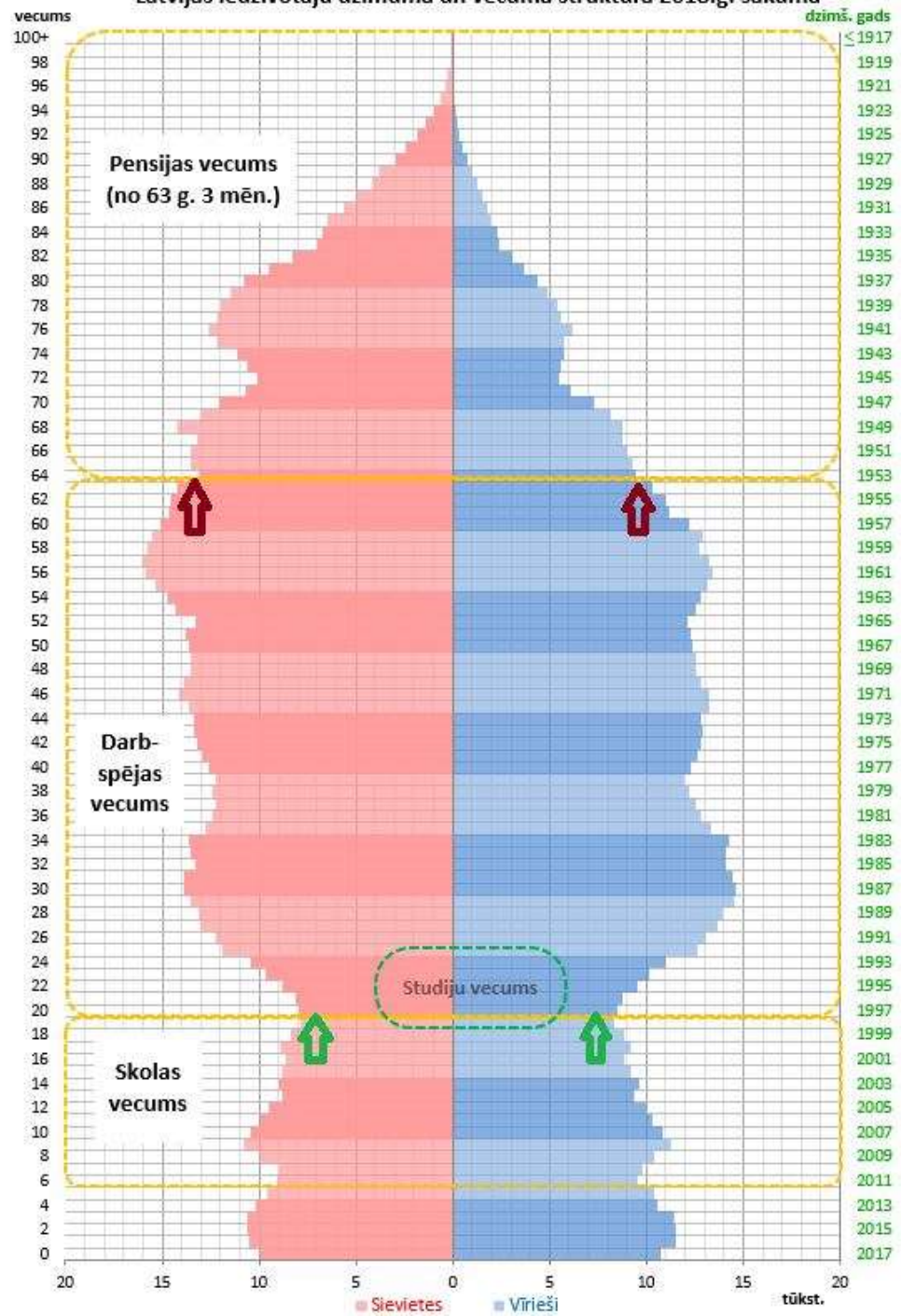
# Izaicinājumi turpmākajā laika periodā

■ Tuvākā un tālāk nākotnē mūs sagaida daudzas problēmas:

- » Populācijas (un arī darbaspēka) novecošana, izmaiņas darba spējās
- » Pieaugošs cilvēku skaits ar hroniskām saslimšanām, attiecīgi papildus noslogojums veselības un sociālajai sistēmai
- » Izmaiņas pašā darba vidē un jauni riski, garas darba stundas un pārslodzes, informācijas pārbagātība
- » Veselības veicināšanas un slimību profilakses nozīmes pieaugums
- » Slikta uztura, atkarību un kaitīgo ieradumu pieaugumus

■ Tā būs gan ekonomiska, gan sociāla problēma

Latvijas iedzīvotāju dzimuma un vecuma struktūra 2018.g. sākumā



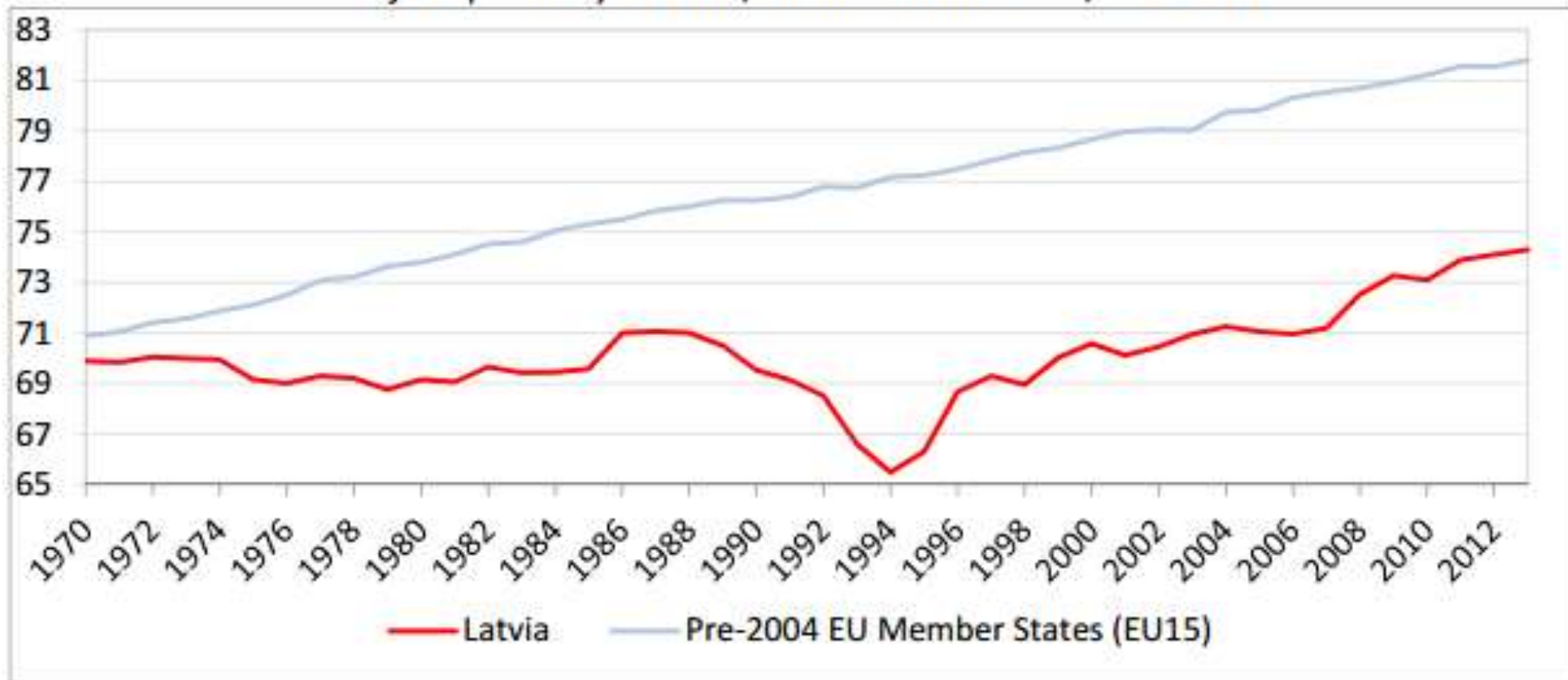
# Demogrāfija – kādi esam?



# Sagaidāmais dzīves ilgums piedzimšanas brīdī

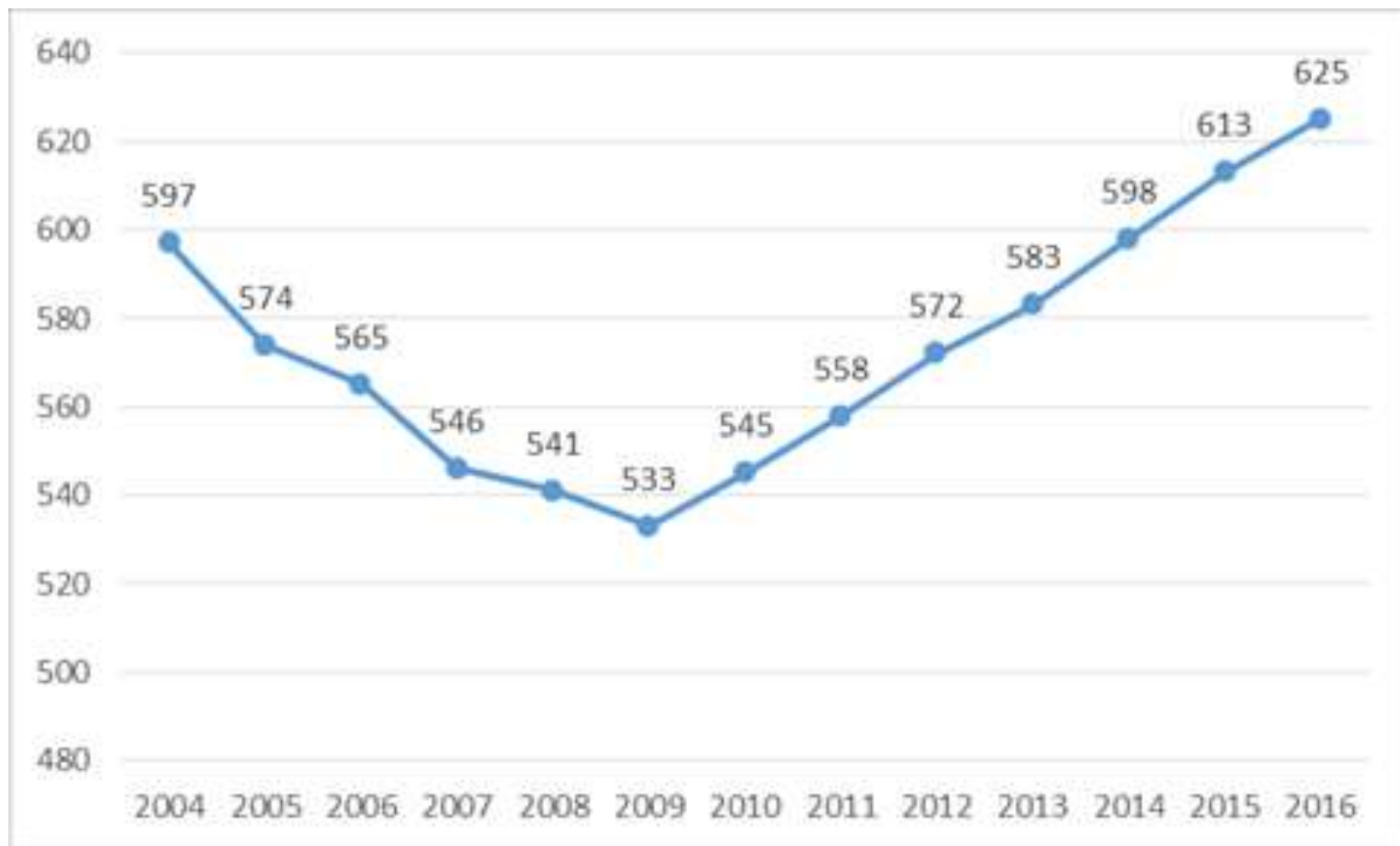
Figure 13: Latvia's life expectancy gap with the pre-2004 EU member states has fallen since the early 1990s, but still was eight years in 2013

*Life Expectancy at Birth, Latvia and the EU15, 1970–2013*



Sources: World Bank's World Development Indicators (2014) and Eurostat (2015).

# Demogrāfiskās slodzes līmenis Latvijā 2016. gada sākumā



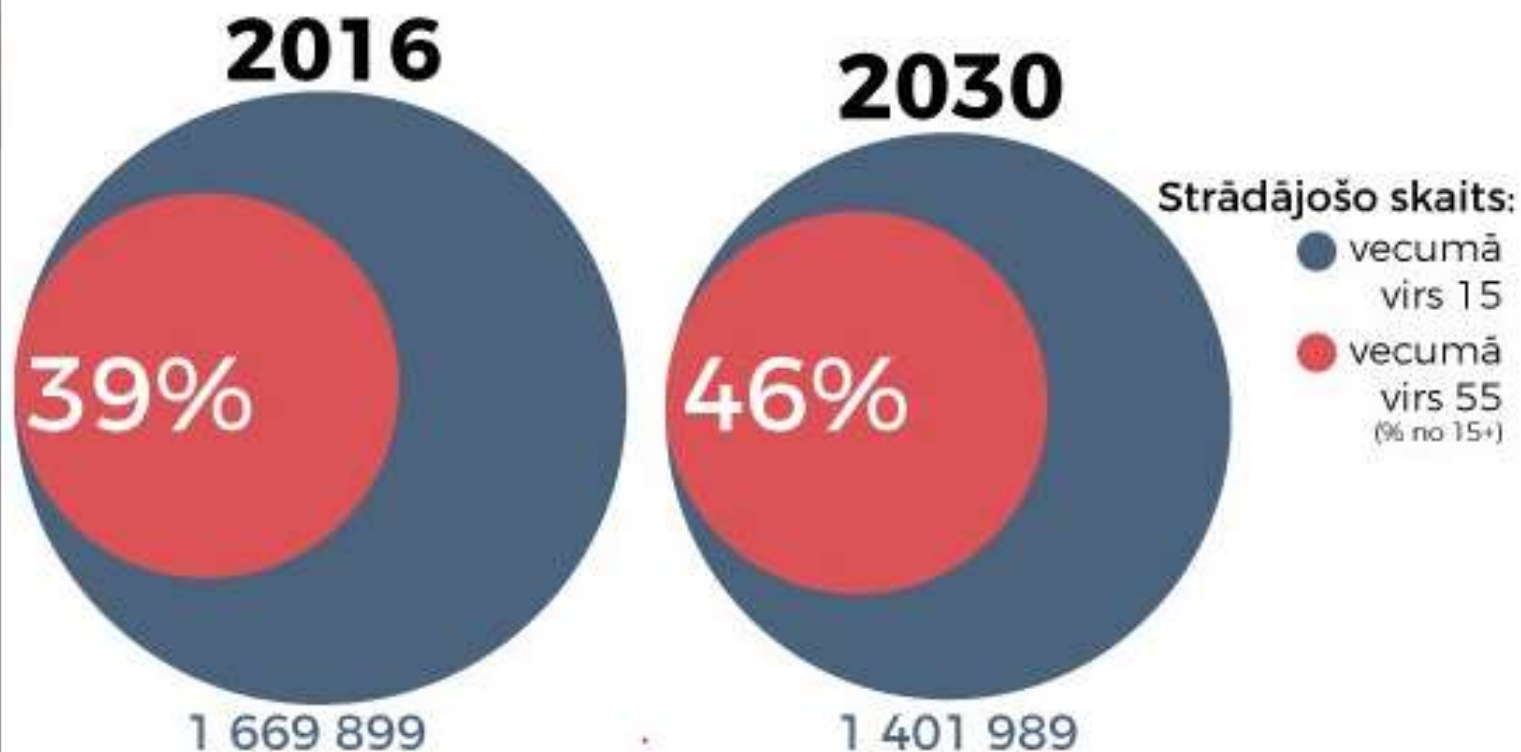


# Pensionēšanās vecums



# Cik traki būs?

## DEMOGRĀFISKĀ SITUĀCIJA LATVIJĀ



Avots: EUROSTAT



**Inga Springe** @IngaSpringe · 23m

Jau pēc 14 gadiem gandrīz puse strādājošo LV būs pirmspensijas vecumā. Ko dara darba devēji? Rimi pozitīvais piemērs [rebaltica.lv/lv/petijumi/ma...](http://rebaltica.lv/lv/petijumi/ma...) [pic.twitter.com/APmBT72GDi](https://pic.twitter.com/APmBT72GDi)

## Veselības stāvokļa pašvērtējums dzimuma un vecuma grupās (%)

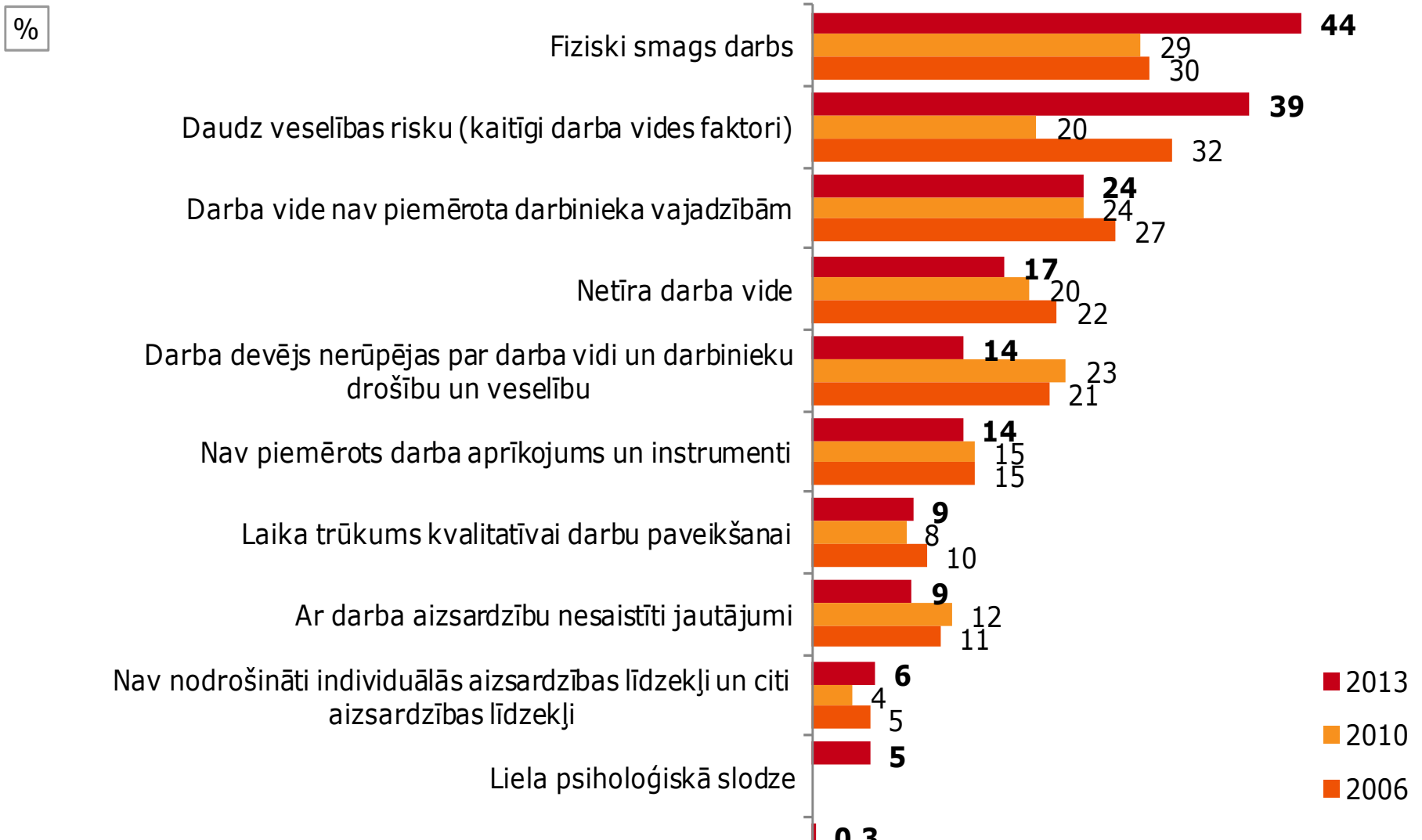
Tabula 18.A. Veselības stāvokļa pašnovērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 18.A. Self-assessment of state of health by sex and age (%)

		<i>Vīrieši/ Males</i>							<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>		
		<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>	
		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>15-24</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>				
<i>Kā Jūs pats (pati) novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli?/ How do you estimate your current state of health?</i>	<i>labs/ good</i>	57,4	47,3	30,4	19,5	11,8	9,9	31,7	45,0	41,0	32,5	18,9	10,5	4,7	25,3	28,3		
	<i>diezgan labs/ reasonably good</i>	28,1	35,6	42,2	30,3	23,7	17,7	30,9	39,0	37,0	35,3	23,7	18,7	15,9	28,2	29,4		
	<i>vidējs/ average</i>	13,2	16,5	23,9	37,5	52,5	45,3	29,5	14,0	19,7	27,1	46,5	52,2	46,5	34,7	32,2		
	<i>diezgan slikti/ rather poor</i>	1,3	0,3	2,6	10,2	8,6	22,7	6,3	2,0	2,0	4,6	9,2	15,4	24,2	9,5	8,0		
	<i>slikti/ bad</i>	0,0	0,3	0,9	2,4	3,4	4,4	1,6	0,0	0,2	0,4	1,7	3,2	8,7	2,3	2,0		
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0		
	<i>(N)</i>	306	325	314	315	242	176	1678	306	306	327	353	323	303	1918	3596		

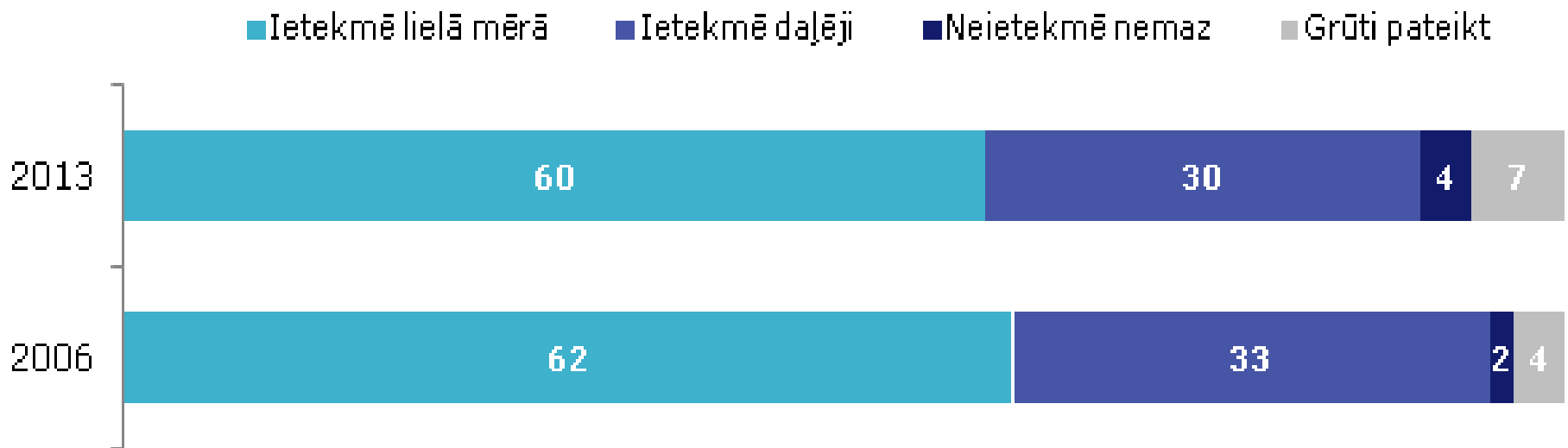
# Nodarbināto aptauja

## Nodarbināto neapmierinātības iemesli ar darba apstākļiem un vidi



# Iedzīvotāju aptauja

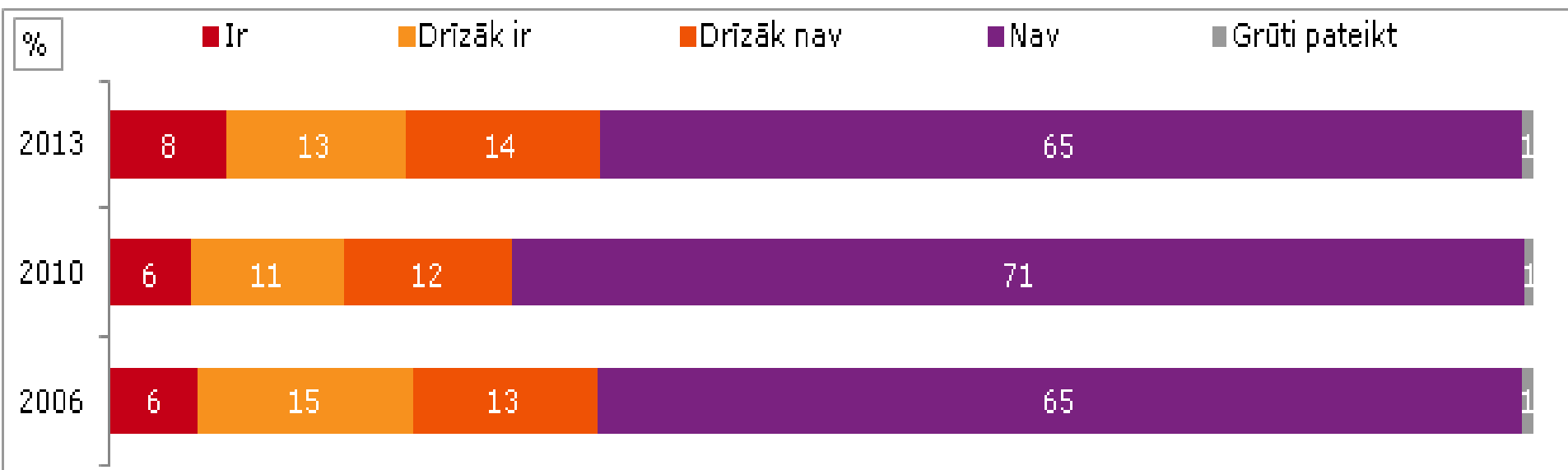
**Jūsaprāt, cik lielā mērā darba apstākļi un vide ietekmē strādājošo veselību?**



Bāze: Visi respondenti, [2006: n=1015; 2013: n=1012]

# Darba ņēmēju aptauja

**Vai Jums ir kādi veselības traucējumi, kuru cēlonis, Jūsuprāt, ir darba vidē esošie kaitīgie faktori (piemēram, troksnis, vibrācija, putekļi, ķīmiskās vielas u.c.)?**



Bāze: Visi darba ņēmēji, [2006: n=2455; 2010: n=2378; 2013: n=2383]

# Būtiskākās veselības problēmas ilgtermiņā

## ■ Mirstības biežākie iemesli:

- » Sirds-asinsvadu sistēmas slimības
- » Ļaundabīgie audzēji
- » Ārējie nāves cēloņi (traumas, pašnāvības u. tml.)

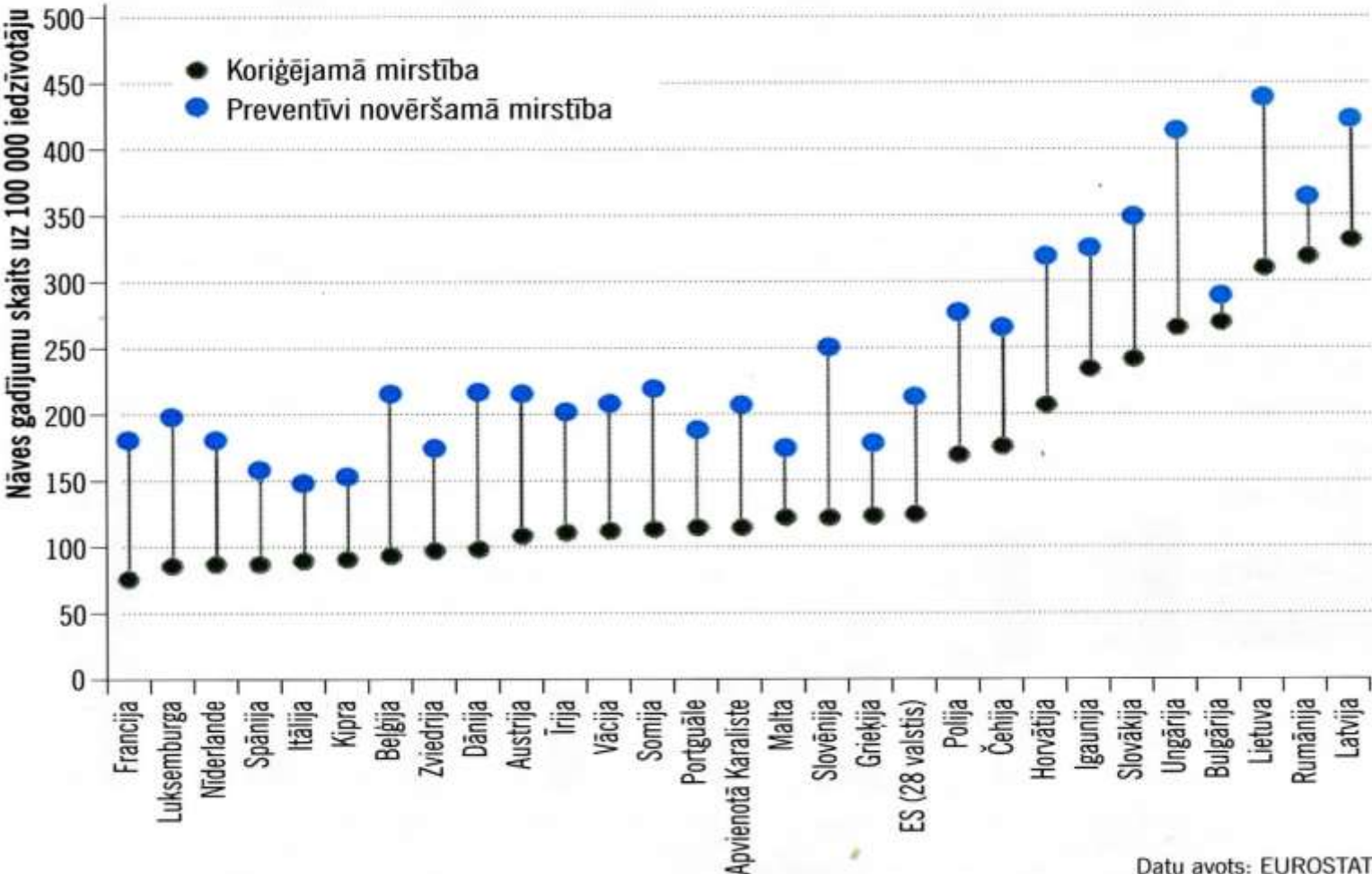
## ■ Ilgtermiņa slimību būtiskākie cēloņi (saistībā ar darba vidi):

- » Muskuļu-skeleta sistēmas slimības (1. vieta ES arodslimību skaitā)
- » Stress un tā radītās nelabvēlīgās sekas (2. vieta ES arodslimību skaitā)

# Koriģējamā un preventīvi novēršamā mirstība

1. attēls

Koriģējamā un preventīvi novēršamā mirstība uz 100 000 iedzīvotāju ES valstīs 2014. gadā



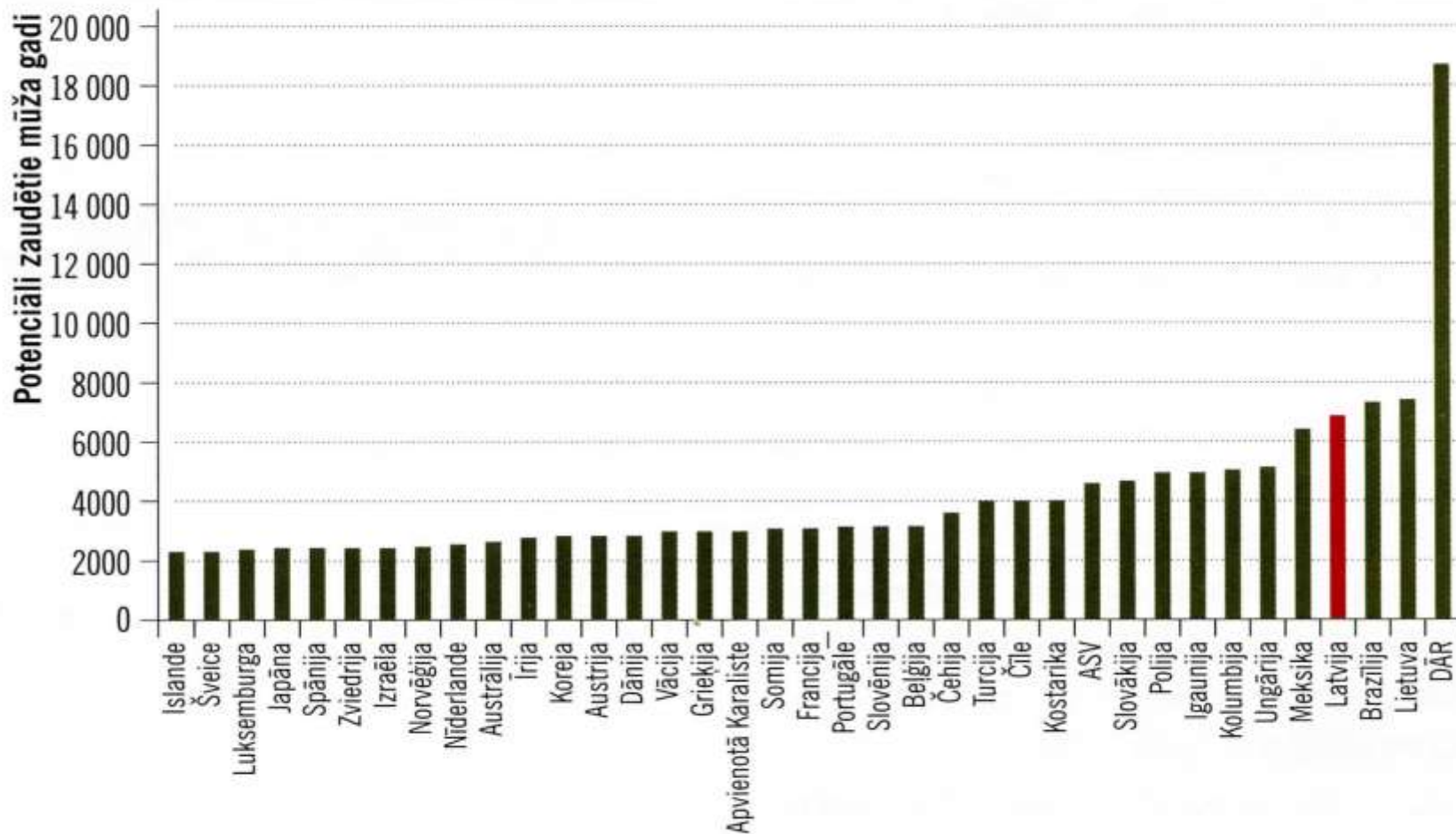
Datu avots: EUROSTAT





# Cik daudz varētu iegūt?

5. attēls | Potenciāli zaudētie mūža gadi uz 100 000 iedzīvotāju OECD valstīs 2013. gadā



Datu avots: OECD datu bāze

Avots: Prof. Dz.Mozgjis, Latvijas ārsts, 2017

# Kas ir VESELĪBAS VEICINĀŠANA?

- **Protams, vairākas definīcijas**
- **Veselības veicināšana** ir process, kas **katram** indivīdam ļauj uzņemties lielāku kontroli **pār savu** veselību un uzlabot to
  - » Otavas harta. PVO, Ženēva, 1986.
- Veselības veicināšana ir **komplekss sociāls un politisks process**, tā nav tikai aktivitātes indivīda iemaņu un spēju stiprināšanai, bet arī uz sociālajiem, **vides un ekonomiskajiem** faktoriem vērsti pasākumi, lai izmainītu to ietekmi uz sabiedrības un indivīda veselību.

# Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Vēsturiski „veselības veicināšana darba vietās” (VVDV) kā koncepcija Eiropā sāka attīstīties pagājušā gadsimta 80.gados
- Izpratne no veselību darba vietās mainījās no darba drošības nodrošināšanas līdz izpratnei par to, ka veselība ir cilvēka veselības stāvoklis, kurš nozīmē ne tikai slimību trūkumu, bet arī pilnīgu fizisku, garīgu un sociālu labklājību
- Attieksmi „galvenais – novērst arodslimības un nelaimes gadījumus” sāka nomainīt izpratne par to, ka tikai pilnībā vesels (šī jēdziena plašākajā izpratnē) darbinieks ir spējīgs pilnvērtīgi un produktīvi strādāt

# Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Populārākā definīcija - Eiropas veselības veicināšanas darba vietās sadarbības tīkla (*European Network for workplace health promotion – ENWHP*)

Luksemburgas sanāksmē formulētā (1997)

» „veselības veicināšana darba vietā ir **kopēja** darba devēju, nodarbināto un sabiedrības rīcība veselības un labklājības nodrošināšanai darba vietās”

# Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

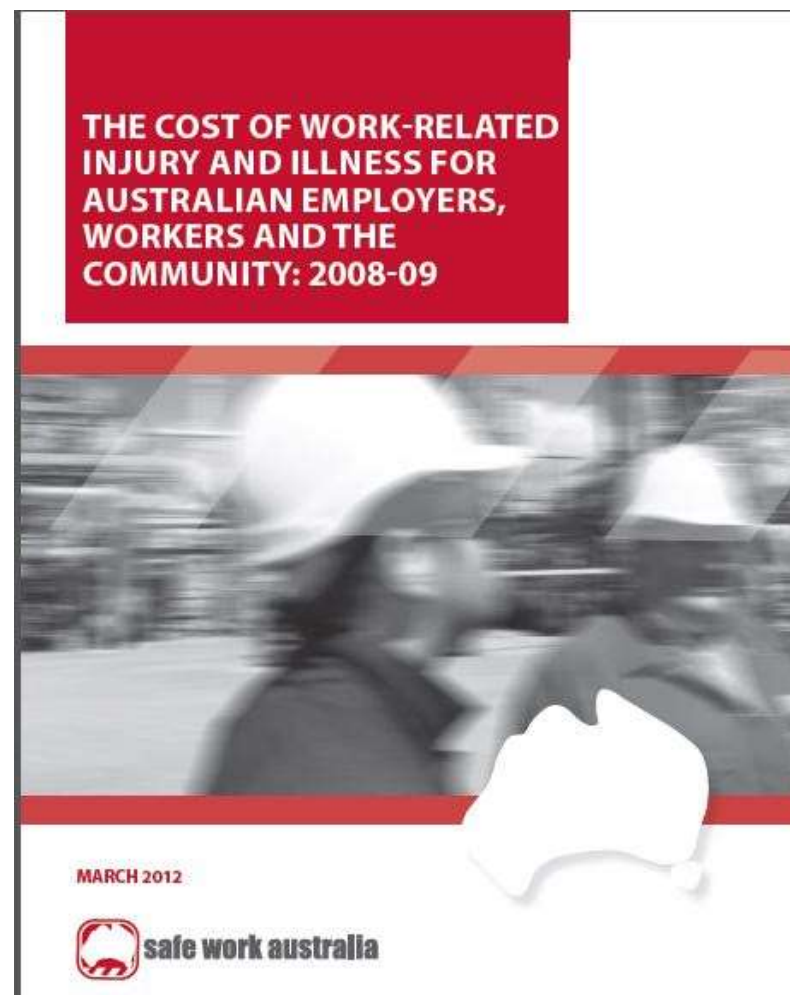
- Moderna pieeja uzņēmuma darbības organizēšanā, kura ir vērsta uz veselībai nelabvēlīgu ietekmju samazināšanu vai novēršanu, nodarbināto veselības potenciāla pilnveidošanu un labklājības nodrošināšanu darba vietās
- Pēdējā laika atziņa, kura saistīta ar dinamiskajām izmaiņām – pati veselība nav «sastindzis» stāvoklis, **tā vairāk ir cilvēka spēja adaptēties**

# Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- „Laba veselība – Labs bizness”
- Jebkurš uzņēmējs teiks, ka vēlas sava kapitāla ilgtspējīgu izmantošanu - tomēr ne visi atcerēsies to, ka svarīgākais uzņēmuma kapitāls ir tā darbinieki!
- Lai nodrošinātu tā darba spējas un produktivitāti – tajā nepieciešams investēt līdzekļus!
- Diemžēl tikai retos uzņēmumos – normāla daļa no uzņēmējdarbības
- **Vai no VVDV ir jēga?**

# Cik maksā darba aizsardzība (precīzāk - tās trūkums)?

- Viens no apjomīgākajiem pētījumiem par darba aizsardzības radītajiem zaudējumiem Austrālijas ekonomikai
- **4,8% no iekšzemes kopprodukta!!!**
- **Latvijā tas būtu ~ 1,3 miljardi Euro**



2017 gada IKP: ~27 miljardi Euro,  
Avots: CSP

# Sliktas darba vides Somijas ekonomikai radīto zaudējumu aprēķins (2012) – zaudētās algas

Nr.	Izmaksu veids	Aprēķinātie zaudējumi, miljardos Euro
1.	Pārejošas darba nespējas izmaksas	3,4
2.	T.s. „prezenteisma” izmaksas (nodarbināto sliktas pašsajūtas radītie darbaspēju traucējumi)	3,4
3.	Nelaiemes gadījumi darbā	2,0
4.	Arodslimības	0,1
5.	Invaliditātes izmaksas	2,3
	<b>Kopā</b>	<b>11,2</b>

Avots: Wiking Husberg, Mikko Rissanen, Somijas Sociālu lietu un veselības ministrija, 2014



# Slimības lapas un *Prezenteisms*

- **Slimības lapas** – biežākais rādītājs, ko izmanto pasaulē
  - » Vidēji ES - ~ 6% gadā (tas nozīmē, ka darbinieks gadā nestrādā 13 dienas....)
  - » LR tas ir ap 700 Euro/gadā uz katru nodarbināto (tikai tiešās algas izmaksas)
- **Cik mēs īsti slimojam?**
  - » LV ļoti grūti iegūt precīzu informāciju
  - » Daļa slimības lapu, iespējams, fiktīva....
  - » Latvijas iedzīvotāju aptaujas dati samērā maz iepriecinoši
  - » Būtiski pieaudzis valsts izmaksu līmenis
  - » ?

# Realitāte ar slimošanu?

Tabula 15.A. Slimības dēļ kavēto kalendāro darba dienu skaits pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

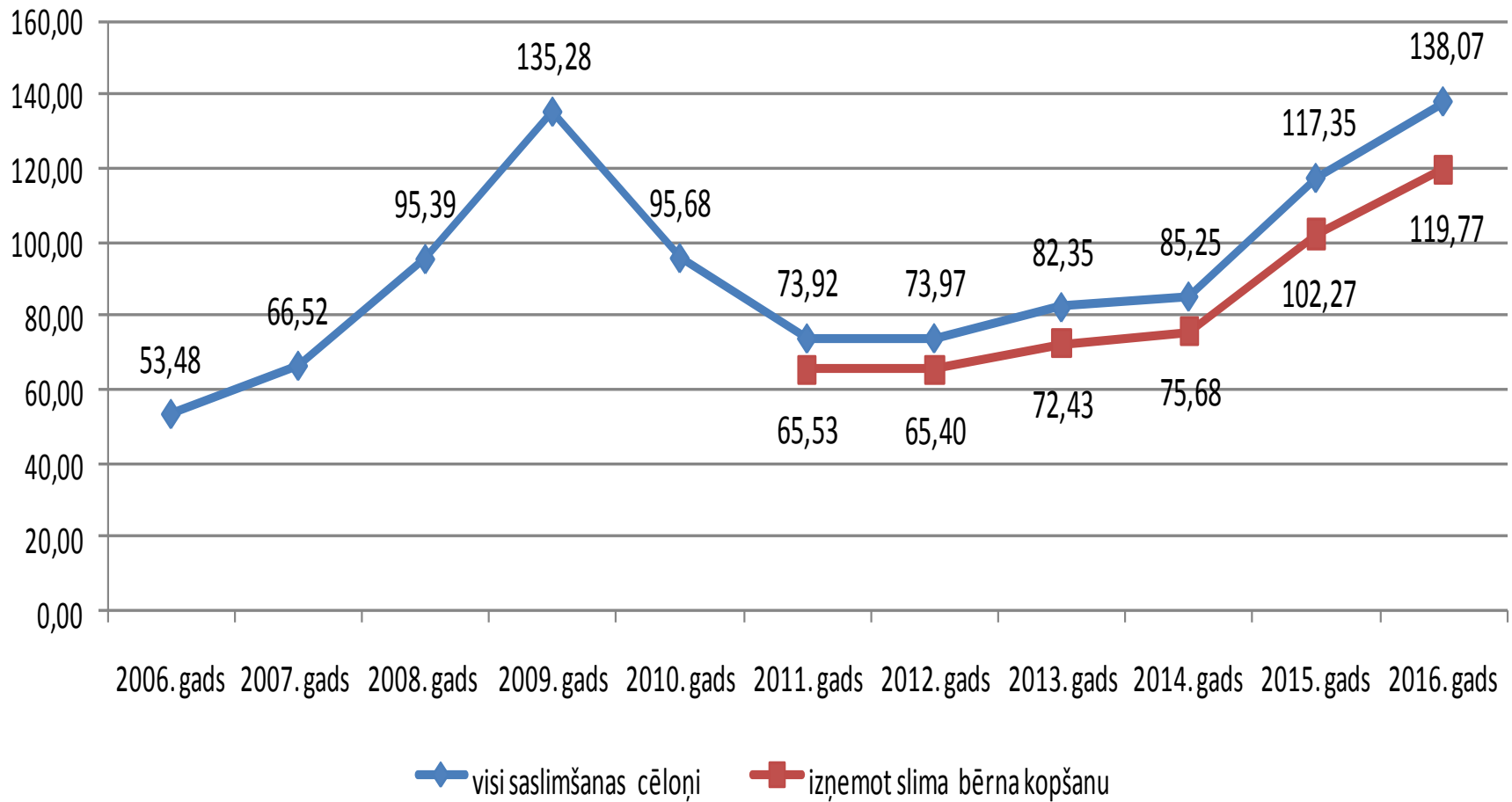
Table 15 .A. Calendar days of absence from work because of illness during the last year by sex and age (%).

		Vīrieši/ Males						Kopā/ Total	Sievietes/ Females						Kopā/ Total	
		Vecuma grupa/ Age group							Vecuma grupa/ Age group							
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik kalendāro dienu pēdējā gada laikā Jūs nebijāt darbā vai nepildījāt savus parastos pienākumus slimības dēļ?/ During the last year, how many calendar days were you absent from work or unable to carry out normal duties because of illness?</i>	<i>nevienu/ none</i>	57,6	57,7	64,3	53,9	54,1	52,1	57,1	50,9	53,8	55,0	46,4	50,9	52,2	51,4	54,1
	<i>1-10 dienas/ 1-10 days</i>	23,7	29,9	18,2	25,1	20,7	21,5	23,5	25,7	30,9	25,6	27,1	26,9	23,1	26,5	25,1
	<i>11-20 dienas/ 11-20 days</i>	9,9	6,8	10,0	10,3	10,2	10,1	9,5	11,7	7,9	10,0	10,9	8,8	9,5	9,8	9,7
	<i>21-30 dienas/ 21-30 days</i>	6,2	2,7	3,0	5,5	6,7	9,5	5,2	8,3	3,5	5,5	7,9	5,7	6,2	6,2	5,7
	<i>31 un vairāk/ 31 or more</i>	2,6	2,9	4,5	5,1	8,3	6,7	4,8	3,4	4,0	3,9	7,7	7,7	9,0	6,0	5,4
<b>Kopā/ Total</b>	<b>(%)</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<b>(N)</b>	306	325	314	315	242	176	1678	306	306	326	352	321	302	1913	3591

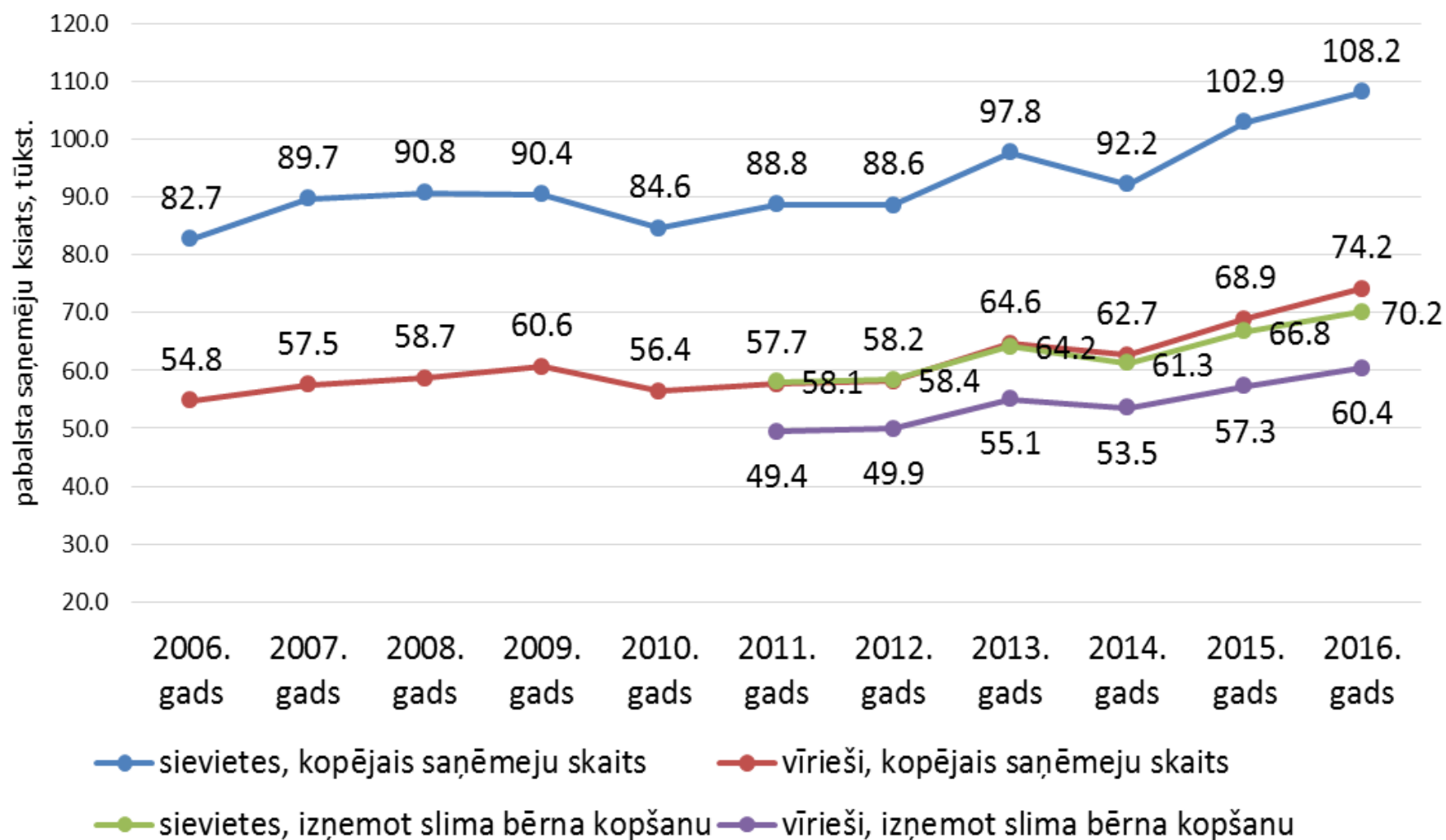
- 25,1% aptaujāto slimojuši 1-10 dienas
- 9,7 % - 11-20 dienas
- 5,7 % - 21-30 dienas un 5,4 % - > 31 dienu

©SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu pētījums, 2016

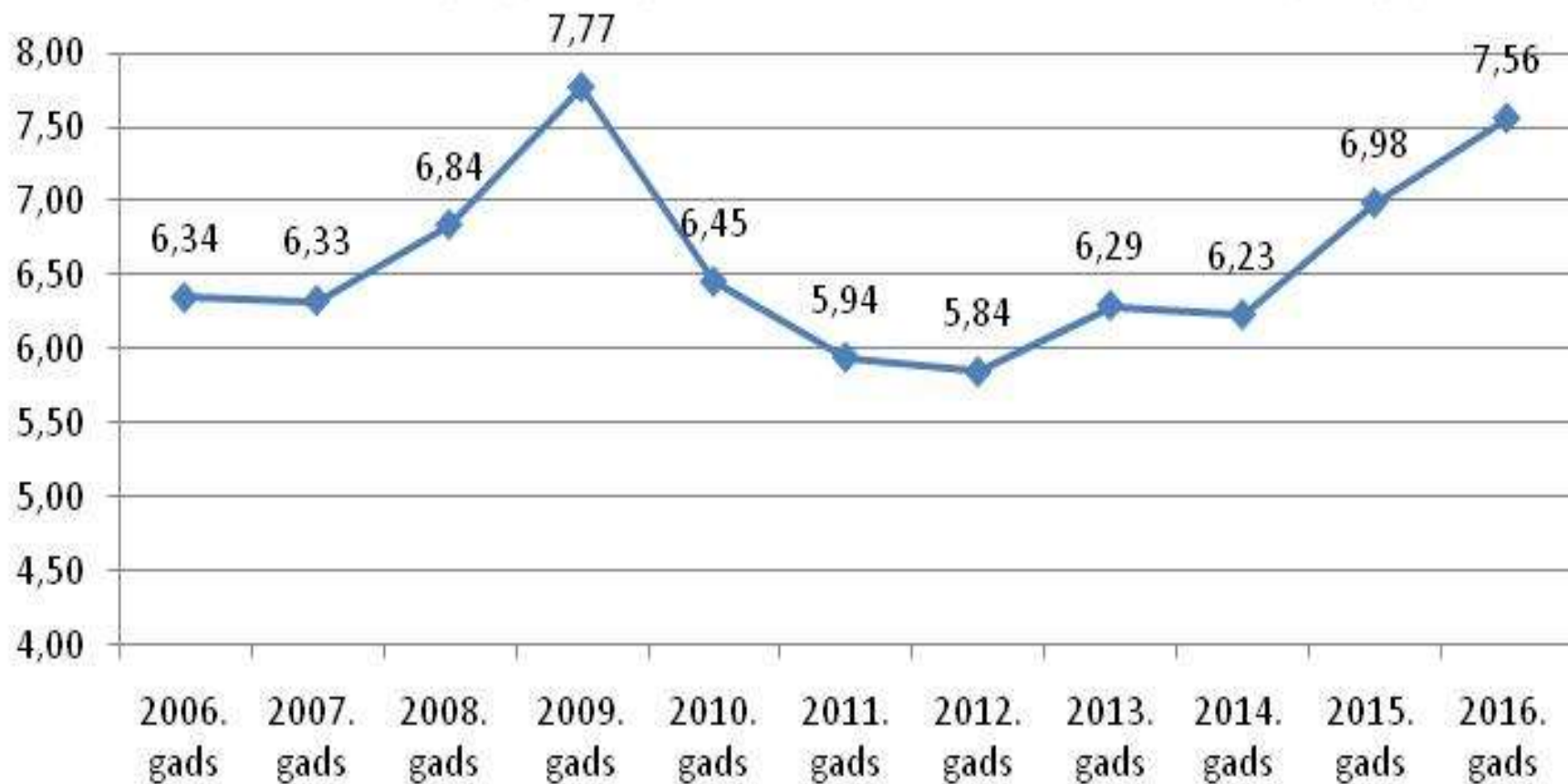
## Kopējie izdevumi slimības pabalstiem (milj. EUR)



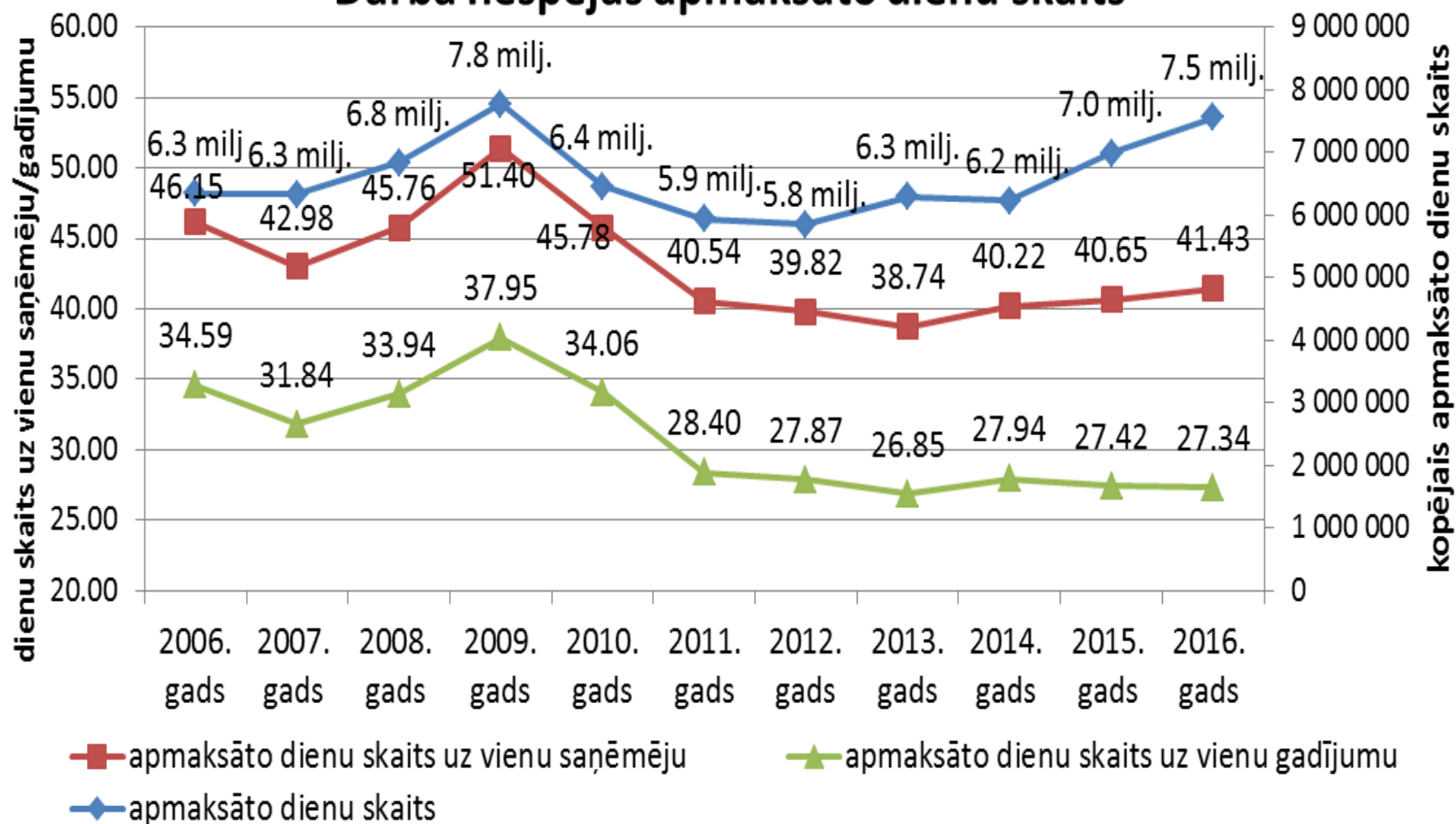
## Slimības pabalsta saņēmēju skaits



## Darba nespējas apmaksāto dienu skaits (milj.)

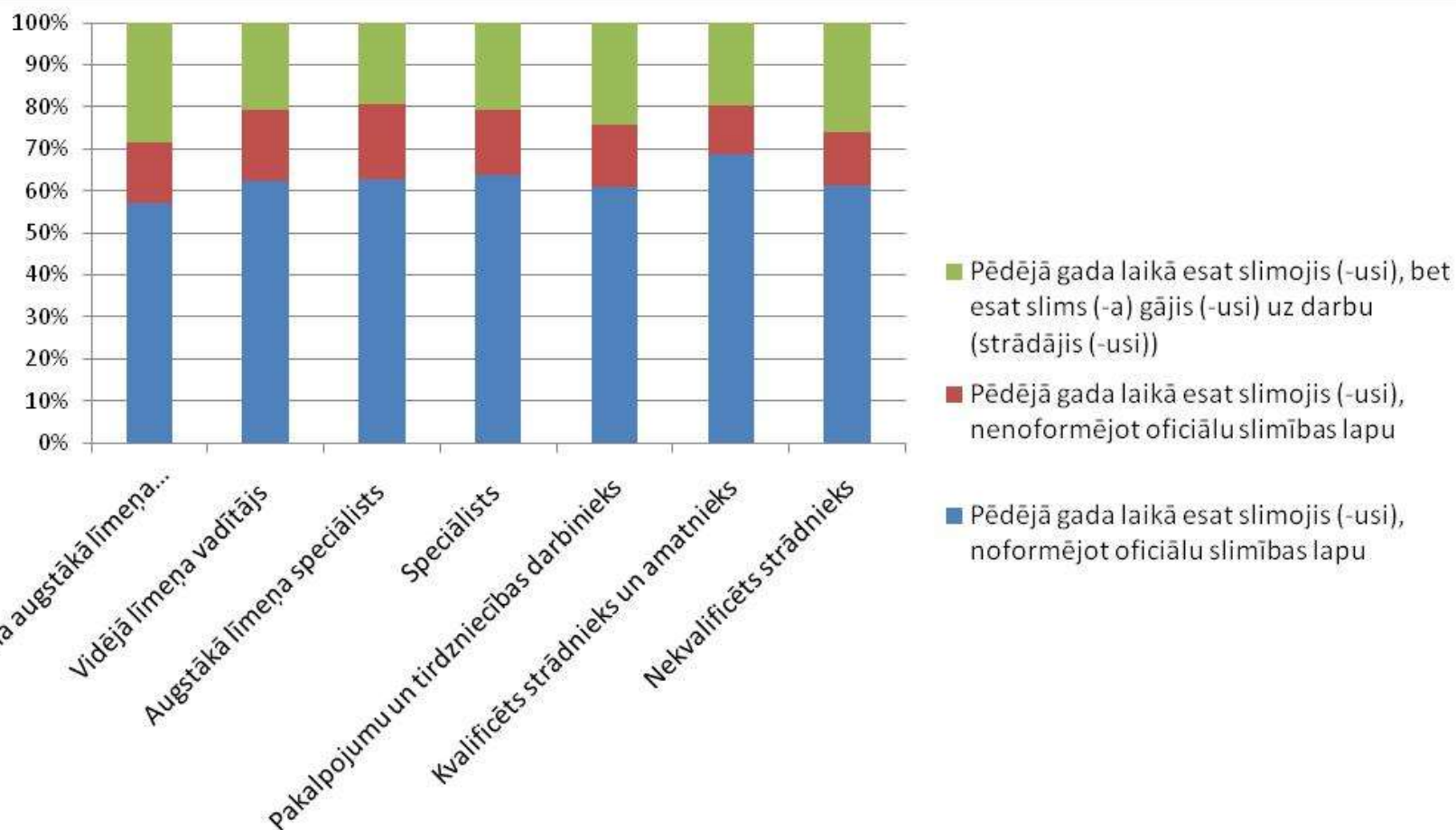


## Darba nespējas apmaksāto dienu skaits



# Pārejoša darba nespēja dažādās grupās

Pa dzimumiem, vecuma grupām, ienākumiem, **amatu grupām** vai darba



# Lielie uzņēmumi sāk «mosties».....



**Andris Strazds** @Andris\_Strazds · Sep 28

Uldis Biķis: Latvijas Finiera darbinieki 10% no darba dienām kavē slimības dēļ. #reformasLV





# Slimības lapas un *Prezenteisms*

- *Tas ir tad, kad cilvēks nav paņēmis slimības lapu, bet īsti strādāt nespēj...*
  - » *Vienkāršoti runājot, tas ir tas laiks, kuru cilvēks atrodas darba vietā, bet sava veselības stāvokļa (piemēram, sāp mugura, cilvēks ir depresīvs utmldz.) daļu no sava darba laika nevis strādā, bet vienkārši nosēž*
- Lielākā problēma tieši labi apmaksātajos «balto apkaklīšu darbos»
- Tiek rēķināts, ka rada 3 reizes lielākas izmaksas par slimības lapām
- Katrs var pārbaudīt sevi ar vienkāršu datorprogrammu palīdzību
- Oficiālie termini: «**slimstrāde**» vai «**prezenteisms**»

# Svarīgākie *prezenteisma* iemesli?

## ■ Var minēt:

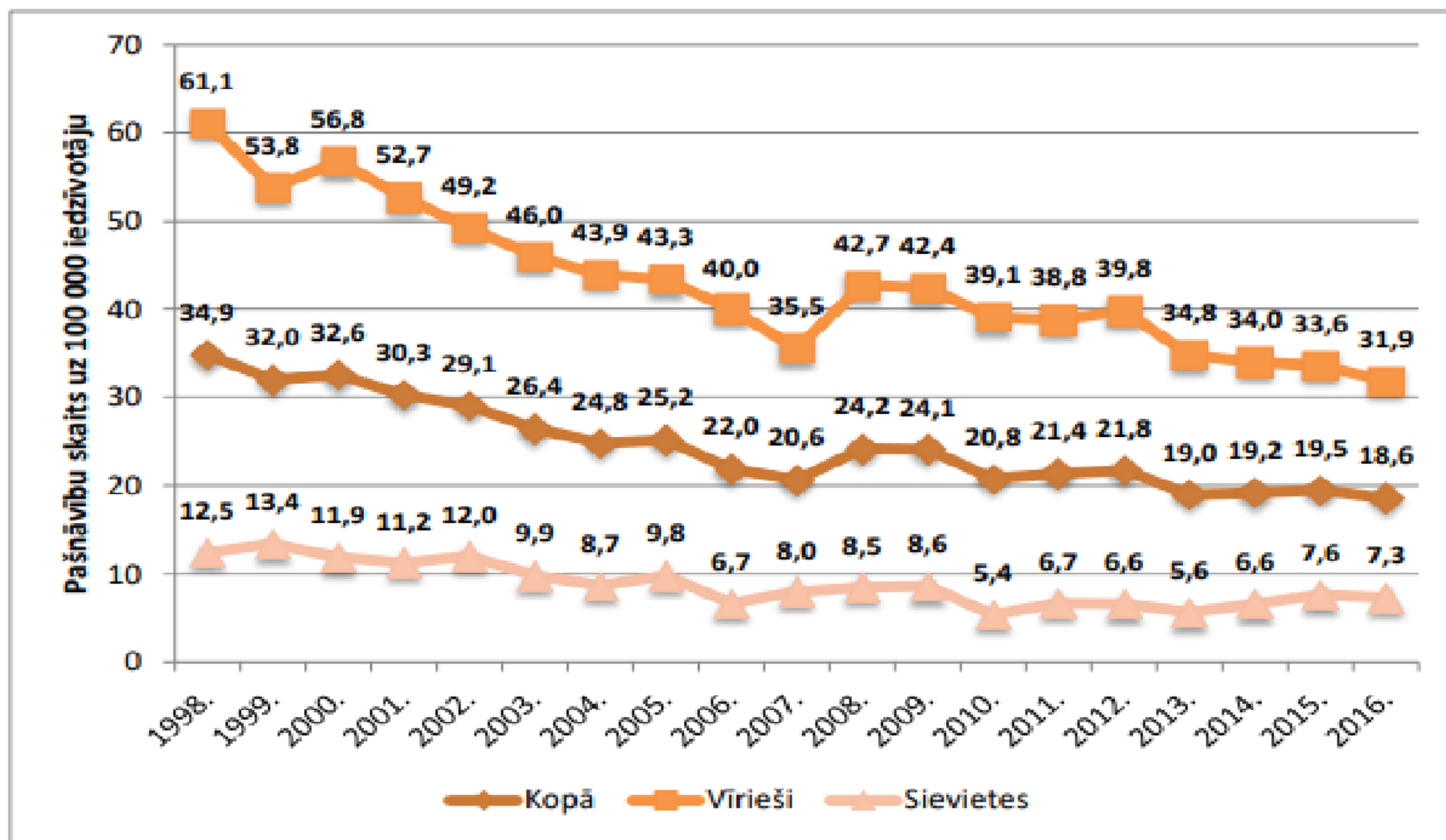
- » Stresu un tā izraisītās reakcijas (depresija, nomāktība, psihosomatiskās slimības u. tml.)
- » Alerģiskās slimības (reakcijas) un astmu;
- » Dažādus artrītus (locītavu slimības);
- » Muguras un spranda sāpes;
- » Hronisku obstruktīvu plaušu slimību un citas plaušu slimības;

# Svarīgākie *prezenteisma* iemesli?

- » Diabētu;
- » Aptaukošanos;
- » Migrēnu;
- » Sirds un asinsvadu sistēmas slimības;
- » Infekcijas slimības;
- » Smēķēšanu u.c.

# Pašnāvību skaita dinamika

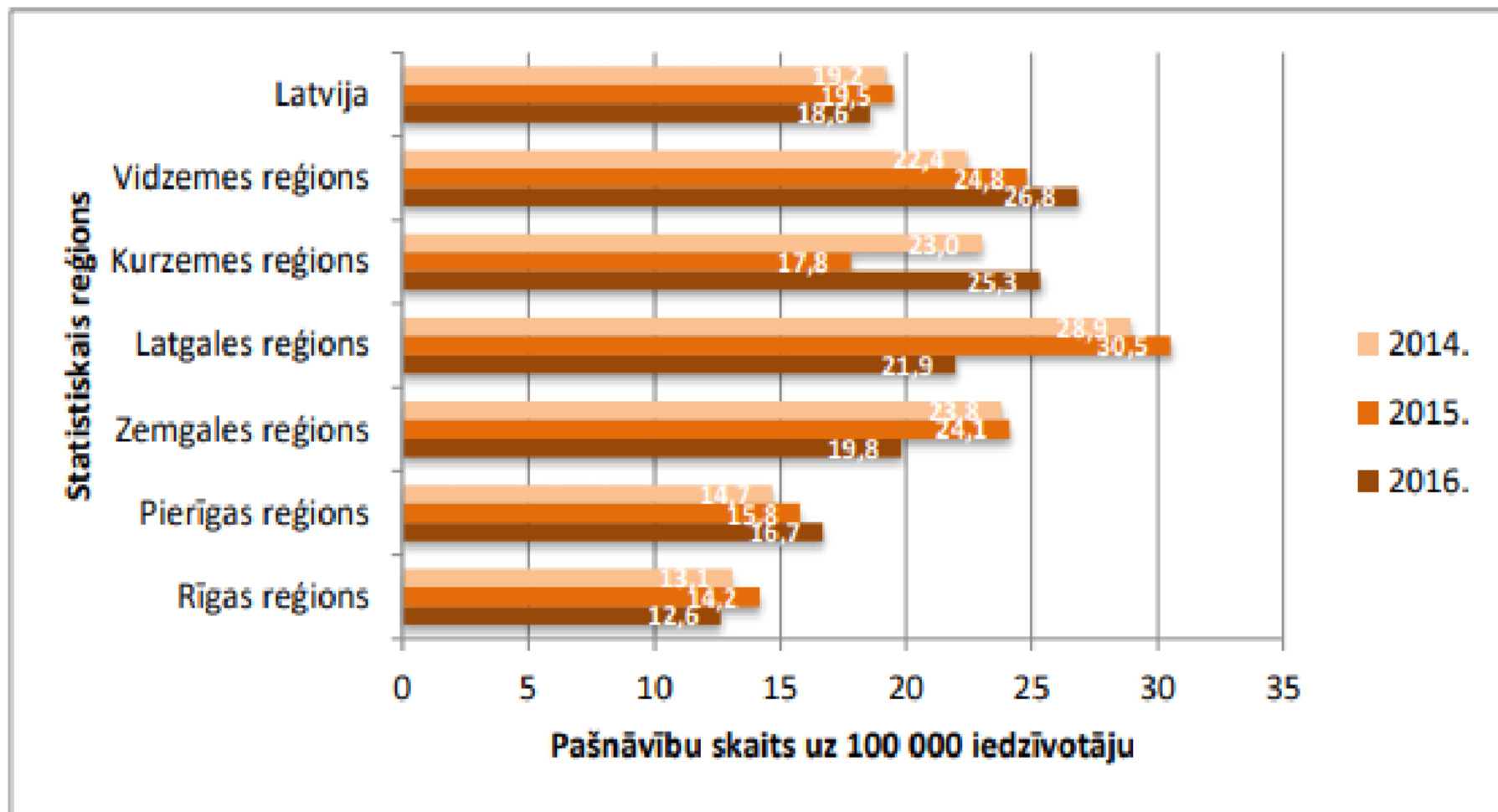
15. attēls. Pašnāvību skaita dinamika Latvijā dzimumu grupās uz 100 000 iedzīvotāju



Avots: Latvijas iedzīvotāju nāves ceļoņu datubāze. Slimību profilakses un kontroles centrs

# Pašnāvību skaita dinamika reģionos

16. attēls. Pašnāvību skaits statistiskajos reģionos uz 100 000 iedzīvotāju 2014.-2016. gadā



Avots: Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datubāze. Slimību profilakses un kontroles centrs

# Depresija Latvijā

Tabula 16.A. Respondentu īpatsvars, kuriem ir ārstētas vai diagnosticētas minētās slimības pēdējā gada (12 mēnešu) laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 16.A. Incidence of diseases treated or diagnosed by a doctor during the last year (12 months) by sex and age (%).

	<i>Vīrieši/ Males</i>							<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Kopā/ Total</i>	
	<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>osteoporozē/ osteoporosis</i>	0,0	0,4	0,6	0,4	1,0	3,4	<b>0,8</b>	0,0	0,0	1,1	3,0	8,6	15,5	4,7	<b>2,8</b>
<i>depresija/ depression</i>	1,6	2,5	0,6	1,4	5,7	1,8	<b>2,2</b>	2,8	1,7	2,7	3,9	2,5	5,2	3,1	<b>2,7</b>
<i>somatoforma veģetatīva distonija (veģetatīvā distonija)/ somatoform vegetative dystonia (vegetative dystonia)</i>	0,4	1,8	0,7	1,2	1,1	0,8	<b>1,0</b>	3,8	2,2	3,0	3,2	3,3	2,5	3,0	<b>2,1</b>
<i>epilepsija/ epilepsy</i>	0,7	0,0	0,7	0,8	1,3	0,0	<b>0,6</b>	0,5	0,6	0,2	0,3	1,0	1,3	0,6	<b>0,6</b>
<i>polineuropātija/ polyneuropathy</i>	0,0	0,3	0,4	1,0	0,4	0,0	<b>0,4</b>	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,2	0,1	<b>0,3</b>



# Depresija Latvijā

LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU VESELĪBU IETEKMĒJOŠO PARADUMU PĒTĪJUMS, 2016 – HEALTH BEHAVIOUR AMONG LATVIAN ADULT POPULATION, 2016

Tabula 17.A. Respondentu īpatsvars ar minētajiem simptomiem un sūdzībām pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 17.A. Proportion of respondents with symptoms and complaints during the last month by sex and age (%).

	<i>Vīrieši/ Males</i>							<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Kopā/ Total</i>	
	<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>depresija/ depression</i>	5,8	6,7	4,5	8,7	10,6	4,0	6,8	7,0	3,9	4,2	8,6	6,9	9,3	6,7	6,7

[https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt\\_2016\\_2.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt_2016_2.pdf)

# Sasprindzinājuma un stresa izplatība

Tabula 20.A. Sasprindzinājuma, stresa un nomāktības biežums pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 20.A. The frequency of feeling tense, stress or under a lot of pressure during the last month by sex and age (%).

		Vīrieši/ Males						Kopā/ Total	Sievietes/ Females						Kopā/ Total	
		Vecuma grupa/ Age group							Vecuma grupa/ Age group							
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Vai Jūs esat izjutis (-usi) sasprindzinājumu, stresu un nomāktību pēdējā mēneša laikā?/ Have you felt tense, stress or under a lot of pressure during the last month?	nē/ no	65,1	56,0	53,6	50,0	47,5	61,4	55,4	55,5	51,0	44,4	44,0	49,1	42,9	47,7	51,3
	jā - dažreiz/ yes - sometimes	32,1	39,2	42,4	41,5	46,8	34,7	39,6	36,3	44,3	48,0	49,0	42,7	44,6	44,3	42,1
	jā - biežāk nekā pārējie/ yes - more often than people in general	2,8	4,2	3,9	8,6	4,9	3,9	4,8	6,9	4,7	6,4	5,6	7,3	11,7	7,1	6,0
	jā - mana dzīve ir neciešama/ yes - my life is next to unbearable	0,0	0,6	0,0	0,0	0,8	0,0	0,2	1,3	0,0	1,2	1,5	0,9	0,8	1,0	0,6
<b>Kopā/ Total</b>	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	306	325	314	315	242	176	1678	306	306	327	353	323	303	1918	3596

[https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt\\_2016\\_2.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt_2016_2.pdf)



# Sūdzības par depresiju

Tabula 21.A. Sūdzības par depresiju pēdējā gada (12 mēnešu) laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 21.A. Proportion of respondents having depression during the last year (12 months) by sex and age (%).

		<i>Vīrieši/ Males</i>						<i>Kopā/ Total</i>	<i>Sievietes/ Females</i>						<i>Kopā/ Total</i>	
		<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							
		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā/ Total</i>
<i>Vai Jums ir bijusi depresija pēdējo 12 mēnešu laikā?/ Have you felt depression during the last 12 months?</i>	<i>nē/ no depression</i>	86,9	84,6	88,8	80,8	79,0	87,1	<b>84,5</b>	83,5	85,6	87,1	78,2	79,7	75,3	<b>81,5</b>	<b>82,9</b>
	<i>mazāk kā iepriekšējos gados/ less depression than previous years</i>	1,8	5,5	1,9	5,5	10,5	3,5	<b>4,6</b>	4,2	5,5	2,9	6,8	6,6	9,5	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>
	<i>ne vairāk kā iepriekšējos gados/ not more than previous years</i>	7,6	7,3	7,6	8,4	6,3	5,4	<b>7,3</b>	5,2	6,1	5,4	9,8	8,1	8,5	<b>7,2</b>	<b>7,3</b>
	<i>nedaudz vairāk kā iepriekš/ a little more than previous years</i>	3,2	1,9	0,7	3,8	2,9	3,4	<b>2,6</b>	4,0	1,7	3,9	3,1	3,3	4,6	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>
	<i>daudz vairāk nekā iepriekš/ much more than previous years</i>	0,6	0,7	1,0	1,6	1,4	0,6	<b>1,0</b>	3,1	1,1	0,8	2,1	2,2	2,0	<b>1,9</b>	<b>1,5</b>
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
	<i>(N)</i>	306	325	314	315	242	176	<b>1678</b>	306	306	327	353	323	303	<b>1918</b>	<b>3596</b>

[https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt\\_2016\\_2.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt_2016_2.pdf)

# VVDV koncepcijas ekonomiskā puse?

## ■ Zaudējumu novēršana

- » Slimības lapu skaita samazināšana
- » «*Prezenteisma*» samazināšana
- » Darba spēju pazemināšanās novēršana

## ■ Peļņas palielināšana

- » Darba spēju pieaugums
  - » Mazāka personāla mainība
  - » Paaugstināta darbinieku motivācija
- u.c.

# Vai var novērst un samazināt slimošanu un prezenteismu?

- **JĀ! VVDV bieži ir vērsta uz šo aspektu!**
- Daudz un dažādu pētījumu, piemēram, tika analizēta dažādu profilaktisku medikamentu lietošana, pierādot, ka vislabāk atmaksājās:
  - » vakcinācijas pret gripu
  - » moderno preparātu lietošana pret migrēnu
  - » dažādu anti-alerģisku medikamentu lietošana
- Analizējot citā pētījumā:
  - » muguras un spranda sāpes – pasākumi šo sūdzību skaita samazināšanai ir finansiāli visefektīvākie

# Piemērs: Gripas vakcīna (20 nodarbināto uzņēmums)

- Izmaksas visu darbinieku vakcinācijai:  $20 \times 7,50 = 150,00$  Euro (2017.gada sezonas cenas prognoze: ~ 8.50-9.00, 4 celmu vakcīna - ~ 12 Euro)
- 1 darbinieku saslimšanas TIEŠĀS izmaksas darba devējam: **214 Euro (+64 Euro)**
- 2 darbinieku saslimšanas izmaksas: **428 Euro (+278)**
- **+ Netiešās izmaksas?** (virsstundas, aizvietošana, laiks darbu pārplānošanai, negūtā peļņa, zaudēti pasūtījumi u.c.)

Izejas dati: vidējā darba samaksa 932,00 Euro bruto, 21 dd/mēnesī, vidējais slimības ilgums 6 dienas, 1 slimības diena – neapmaksāta, 2-3.diena 75% no algas, 4.,5.,6. – 80%

# Realitāte ar vakcinācijām?

Tabula 30. Potēšanās pret gripu, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 30. Proportion of respondents immunised against influenza by sex and age (%).

		Vīrieši/ Males							Sievietes/ Females							Kopā/ Total
		Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total	
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Kad Jūs pēdējo reizi potējāties pret gripu?/ When was the last time you were immunised against influenza?	pēdējā gada laikā/ during the last year	12,3	7,2	7,5	3,9	4,4	7,1	7,1	12,9	7,9	7,7	6,7	4,9	4,3	7,4	7,3
	pirms 1-3 gadiem/ in the last 3 years	6,1	4,7	3,1	4,1	2,6	3,6	4,1	7,3	3,6	4,7	3,4	4,3	3,5	4,4	4,3
	vairāk kā pirms 3 gadiem/ more than 3 years ago	6,7	8,8	6,5	14,6	10,0	6,8	9,0	8,6	7,6	11,3	7,3	9,0	12,2	9,3	9,2
	es nekad neesmu potējies (-usies)/ I have never been immunised	58,9	74,8	80,8	74,2	78,9	76,5	73,7	59,5	76,1	73,9	79,7	77,9	75,9	74,0	73,8
	nezinu/I don't know	16,1	4,6	2,2	3,1	4,0	5,9	6,0	11,7	4,9	2,3	2,8	4,0	4,2	4,9	5,4
<b>Kopā/ Total</b>	<b>(%)</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<b>(N)</b>	306	325	314	315	242	176	1678	306	306	327	353	323	303	1918	3596

- 7,3 % - pēdējā gada laikā....
- 9,2 % - pēdējo 3 gadu laikā....
- **Nekad: 73,8 %**

©SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu pētījums, 2016

# Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

## ■ Uzņēmējiem:

- » mazāks skaits darba kavējumu (gan īslaicīgo – piemēram, smēķēšanas pauzes, gan ilglaicīgo, piemēram, ārstēšanās un rehabilitācija pēc infarkta vai insulta);
- » samazinātas tiešās un netiešās izmaksas, kas saistītas ar darba nespējas lapu apmaksu, nodarbināto aizvietošanu u.c.;
- » mazāka nodarbināto mainība;
- » vieglāka personāla atlase (vairāk „*bonusu*”, kas tiek piedāvāti nodarbinātajiem);

# Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

- » labāka nodarbināto motivācija un iesaiste (vairāk un labāki priekšlikumi uzņēmuma darbības uzlabošanai);
- » efektīvāka darba aizsardzības sistēma;
- » mazāki obligāto veselības pārbaucēju izdevumi (veselākiem nodarbinātajiem nav jāveic papildus izmeklējumi, lai arodslimību ārsts sniegtu atbildi par veselības stāvokļa atbilstību veicamajam darbam);
- » augstākas uzņēmuma ētiskās vērtības;

# Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

- » augstāka produktivitāte;
- » pozitīvs uzņēmuma tēls un reputācija (tāda darba devēja tēls, kurš rūpējas par saviem nodarbinātajiem);
- » labāka uzņēmuma atpazīstamība (piemēram, nodarbinātie popularizē uzņēmumu, piedaloties sporta pasākumos apģērbā ar darba devēja vai konkrēta produkta logo) u.c.



# Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

## ■ Nodarbinātajiem:

- » veselīgāka un drošāka darba vide;
- » ilgāk saglabātas labas darba spējas;
- » labāka veselība, tāpēc labāka konkurētspēja darba tirgū salīdzinājumā ar citiem tāda paša vecuma cilvēkiem;
- » labāka veselība, tāpēc mazāki izdevumi par medikamentiem un ārstu apmeklējumiem;
- » iespējas ietaupīt finanšu līdzekļus (piemēram, samazināsies izdevumi, kas saistīti ar smēķēšanu);

# Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

- »zemāks stresa līmenis, labākas attiecības ar līdzcilvēkiem, tāpēc augstāka dzīves kvalitāte;
- »labākas zināšanas un prasmes, kā rūpēties par savu un savas ģimenes locekļu veselību;
- »labāka pašsajūta, tāpēc arī lielāka vēlme aktīvi iesaistīties citos pasākumos, kas vēl vairāk veicina veselības un pašsajūtas uzlabošanos u.c.

# 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...
- Prezentācijā – reālu Latvijas uzņēmumu piemēri (no Ilgstpējas indeksa, pieredzes un auditiem uzņēmumos, DAS aptaujas u.c.)!

# VVDD riski?

- VVDD ir arī riski, piemēram:
  - » Veicinot darbinieku pārvietošanos ar velosipēdiem, pieaug traumu skaits...
  - » Atmetot smēķēšanu – pieaug liekā svara problēmas
- Svarīgi – plānojot VVDD pasākumus, apdomāt visus iespējamus scenārijus un riskus!

# Kam tad būtu jānodarbojas ar veselības veicināšanu?

.....„veselības veicināšana darba vietā ir **kopēja** darba devēju, nodarbināto un sabiedrības rīcība veselības un labklājības nodrošināšanai darba vietās”

- Visiem loma un iespējas!
- Protams, darba vietās – darba devējs un darbinieki, bet....
- Būtiska loma pašvaldībām un darbībai lokālā līmenī!
  - » sabiedrības veselības jautājumu lokāla specifika
  - » iespējas ātrai, operatīvai un precīzai rīcībai
  - » atbalsta mehānisms valsts sabiedrības veselības politikas īstenošanai