

Niski poziom aktywności fizycznej, otyłość i choroby jej towarzyszące oraz starzenie się – to istotne czynniki obniżające sprawność i wydajność pracowników, a także przyczyniające się do ich częstszych absencji.

Jak przekonują eksperci Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, działającego w ramach Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera – Aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie się to czynniki, które w istotnym stopniu kształtują stan zdrowia, samopoczucie i poziom energii pracowników.

Specjaliści podkreślają, że dobra kondycja pracowników i dbanie o nią przez pracodawców przekłada się na wiele wymiernych korzyści, m.in. na: mniejszą częstość i długość absencji chorobowych pracowników, a także ich większą produktywność i zaangażowanie. Zyskuje też na tym wizerunek danej firmy czy organizacji oraz jej atrakcyjność na rynku pracy.

### **Jak pracodawcy mogą zadbać o kondycję fizyczną personelu? – Oto przykładowe rekomendacje ekspertów z Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy:**

- edukuj pracowników na temat wartości zdrowotnej różnych form aktywności fizycznej (np. jako metody radzenia sobie ze stresem czy zwiększania poziomu energii) i zachęcaj ich do podejmowania jej w czasie wolnym,
- organizuj spotkania (bezpośrednie i online) ze sportowcami, amatorami-pasjonatami aktywności ruchowej, w tym również z twojej firmy czy środowiska lokalnego,
- zawieraj „kontrakty na aktywność fizyczną” z pracownikami, polegające na tym, że oni deklarują jakąś konkretną aktywność w określonym przedziale czasu czy osiągnięcie jakiegoś konkretnego wyniku, a firma wspiera ich w tym finansowo (np. refundując zakup sprzętu albo wsparcie trenera),
- zapewniaj udogodnienia np. w postaci stojaków na rowery, pryszniców i szatni, dla osób które aktywnie pokonują drogę do i z pracy (np. na rowerze, biegiem, na rolkach),
- organizuj lub wspieraj grupy pracowników, które wspólnie ćwiczą, biegają lub grają w gry zespołowe,
- przygotuj na terenie firmy miejsca i pomieszczenia do ćwiczeń, do wykorzystywania przez personel w czasie wolnym lub w przerwach od pracy (dostępnych także dla rodzin pracowników), organizuj w takich miejscach zajęcia ruchowe z trenerem lub rehabilitantem (np. joga, aerobik, tai-chi, sztuki walki),
- organizuj gry, konkursy lub zawody sportowe dla pracowników i ich rodzin,
- sponsoruj zajęcia sportowo-rekreacyjne pracowników, np. w formie kartów umożliwiających im regularny wstęp do centrów sportowych, klubów fitness czy na basen,
- opracuj i upowszechniaj wśród pracowników informację na temat wpływu ich stanowiska pracy na narząd ruchu, wraz ze szczegółową instrukcją jakie ćwiczenia usprawniające lub odciążające mogą wykonywać (w czasie pracy lub po),
- doposaż stanowiska pracy siedzącej w sprzęt ograniczający negatywne skutki długotrwałego siedzenia (np. specjalne piłki do siedzenia, ruchome blaty umożliwiające pracę na stojąco czy tzw. klękosiady),
- wyposaż miejsce pracy lub pracowników w proste przyrządy do ćwiczeń (np. korektory postawy, bieżnie, drabinki, rowery stacjonarne),
- organizuj krótkie przerwy w pracy na wspólne ćwiczenia, zachęcaj pracowników do przemieszczania się, korzystania ze schodów, etc.

### **Eksperci Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy podpowiadają też, jak pracodawca może pomóc pracownikom w zdrowym odżywianiu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała:**

- dostarczaj pracownikom rzetelnych informacji i praktycznych materiałów edukacyjnych dotyczących przyczyn, skutków, a także metod leczenia i profilaktyki otyłości i nadwagi (m.in. informacji na temat zasad zdrowego żywienia, optymalnego sposobu żywienia z punktu widzenia specyfiki wykonywanej pracy, a także umiejętnego czytania etykiet produktów spożywczych),
- informuj pracowników o lokalizacji najbliższych placówek żywienia zbiorowego lub sklepów oferujących zdrowe jedzenie,
- wydłuż czas przerwy w pracy na posiłek dla pracowników, jeśli to możliwe daj pracownikom możliwość wyboru pory jedzenia,
- udostępnij atrakcyjne i dobrze wyposażone pomieszczenia kuchenne w pracy, umożliwiające przygotowywanie prostych potraw i ich spożywanie,
- zadбай o to, żeby w dostępnych w pracy automatach z przekąskami znalazły się jak najzdrowsze produkty,
- jeśli w pracy jest zakładowa stołówka lub bufet, zadбай o jak najzdrowsze menu albo promuj najzdrowsze opcje (np. przez specjalne ich oznakowanie lub dofinansowanie),
- sponsoruj systematyczne i urozmaicone dostawy świeżych owoców i warzyw jako „zdrowe przekąski” dla pracowników,
- pomóż zorganizować lub sfinansować zdrowy catering dla pracowników, z uwzględnieniem osób pracujących w godzinach wieczornych i nocnych,
- organizuj lub sponsoruj pracownikom indywidualne konsultacje z dietetykiem czy też porady medyczne, dotyczące sposobu odżywiania (np. w formie online), najlepiej w powiązaniu z dodatkowymi badaniami medycznymi oceniającymi stan odżywienia i parametry związane ze stanem metabolizmu.

Warto też wiedzieć, co specjaliści od medycyny pracy radzą pracodawcom w kontekście wspierania zdrowia starzejącego się personelu.

### **Na przykład, w odpowiedzi na pojawiające się z wiekiem u pracowników ograniczenia ruchowe dotyczące stawów, ścięgien i więzadeł, należy tak dostosować ich stanowisko i zakres pracy, aby:**

- unikać częstego wykonywania czynności z podniesionymi rękami, pochylania kręgosłupa czy utrzymywania przedłużającej się, wymuszonej pozycji ciała,
- odpowiednio umiejscowić przedmioty i narzędzia (w sposób minimalizujący konieczność skręcania i pochylania tułowia), a także zaadaptować stanowisko pracy do indywidualnych rozmiarów pracownika (ergonomiczne doskonalenie miejsca pracy).

### **W odpowiedzi na rozwijające się z wiekiem zmniejszenie siły fizycznej, należy z kolei:**

- unikać prac wymagających podnoszenia, pchania czy przenoszenia ciężkich przedmiotów,
- lub odpowiednio przeszkolić pracownika i zaaranżować stanowisko pracy związanej z dźwiganiem tak, aby ładunki mogły być przenoszone blisko ciała bez nadmiernego skręcania czy pochylania kręgosłupa (zgodnie z zasadami ergonomii).

### **W celu ułatwienia pracy osobie starszej z osłabionym wzrokiem i upośledzonym widzeniem barw**

### **należy:**

- zapewnić o 50-100 proc. większe natężenie oświetlenia, w zależności od wieku pracownika (po 55 r.ż. powinno być ono już o 100 proc. większe),
- zapewnić monitory i wyświetlacze o zwiększonym kontraście oraz z większą czcionką wyświetlanych liter czy cyfr.

„Pracodawcy, poprzez odpowiednie zakładowe przedsięwzięcia, mogą spowolnić niekorzystne procesy zachodzące w organizmach pracowników, a nawet poprawić ich zdrowie, samopoczucie i kondycję. Stan zdrowia pracowników wynika nie tylko z ich wieku” – podkreślają eksperci Instytutu Medycyny Pracy.

Według nich, procesy demograficzne spowodują, że w pracodawcy, niezależnie od swoich przekonań, będą napotykać istotne trudności w pozyskiwaniu młodych pracowników i będą mieć do czynienia z coraz starszym personelem.

„W takiej sytuacji rezerwy pozwalające utrzymywać lub zwiększać produktywność firm tkwią w zatrudnianiu osób starszych i równoległym wzmocnianiu ich zdrowia, a długofalowo także w trosce o zdrowie ogółu pracowników, którzy nieuchronnie stopniowo się starzeją. Dbanie o zdrowie młodszych pomaga przeciwdziałać problemom zdrowotnym, które mogą pojawić się w późniejszym wieku” – przekonują specjaliści.

Źródło: [pap-mediroom.pl](http://pap-mediroom.pl)