

# Podpora zdraví v podnicích

Jedná se o úsilí zaměstnavatele, ale i jeho zaměstnanců (a tím celé pracovní společnosti) nejen o předcházení nemocí, ale především o zlepšení fyzického i duševního zdraví a pracovní pohody (zaměstnanců i zaměstnavatele). Je založena na pochopení významu, změně postojů a dobrovolné změně chování. Součástí může být i podpora zdraví rodin zaměstnanců.

Jako kýžený vedlejší produkt tohoto úsilí se zaměstnavateli nabízí:

- **zvýšení produktivity práce**
- snížení absencí
- zvýšení pracovní morálky
- redukce stresu
- zlepšení kvality života zaměstnanců
- optimalizace správné výrobní praxe

## Způsoby podpory zdraví

Existuje několik obecně platných zásad, jak podnik může pozitivně ovlivnit zdraví svých zaměstnanců. Všechna taková opatření by ale měl konzultovat se závodním lékařem. V praxi jde o prevenci a kontrolu obezity, nádorových, kardiovaskulárních a metabolických onemocnění.

1. **Tělesný pohyb** – vhodný tělesný pohyb může kompenzovat jednostrannou pracovní zátěž. Podnik může vybudovat tělocvičnu nebo posilovnu pro zaměstnance, nebo jim poskytnout poukázky na plavání či jiné sporty. Dále může podporovat místní sportovní akce, vytvořit vlastní sportovní oddíl.
2. **Zlepšit kvalitu stravování** – ideálním nástrojem se jeví být závodní jídelna podniku. Nabízet sortiment potravin s nižším obsahem tuku a sacharidů, zvýšit příjem zeleniny a ovoce, omezit slazené limonády. Další možností je taky ovlivnit sortiment potravin nabízených zaměstnancům v bufetu nebo prodejně potravin v areálu podniku.
3. **Pěstovat dobré psychosociální klima na pracovišti** – základ pro spokojenost zaměstnanců. Přítomnost stresu na pracovišti může být způsobena i chybným zařazením zaměstnance, který nezvládá úkoly mu svěřené, nebo naopak když zaměstnanec nemůže své schopnosti plně rozvinout. Obecně platí, že se zvyšujícími se nároky na práci stoupá i stres. Situaci často vyřeší spolupráce s psychologem. Součástí je i prevence závislostí (kouření cigaret, alkoholismus) a péče o příjemný vzhled pracovního prostředí.

Je nutné, aby taková opatření nebyla vykonávána jednotlivě, vytrženě z kontextu, jinak ztratí smysl. Podpora zdraví v podniku znamená souhrn systematických opatření, která zahrnují nejlépe všechny výše uvedené položky. Nezbytně nutná je podpora vedení podniku (jít příkladem) a podpora závodního lékaře.

## Trocha historie

Za průkopníka v této oblasti je považován **Tomáš Baťa**, který ve svých podnicích rozvíjel komplexní péči o zaměstnance. Kromě zajištění kvalitního bydlení v blízkosti práce a závodní zdravotní péče taky rozvíjel mimopracovní činnosti a vzdělávání zaměstnanců i jejich rodin.

## Odkazy

### Externí odkazy

- Podpora zdraví na pracovišti, SZÚ (<http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/podpora-zdravi-na-pracovisti>)
- Soutěž Podnik podporující zdraví (<http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/soutez-podnik-podporujici-zdravi-1>)

### Použitá literatura

- SLÍVA, Jiří. *Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v malých a středních podnicích : příručka pro zaměstnavatele*. 2. vydání. Praha : Tigris, 2004. ISBN 8070712481.
- TUČEK, Milan, Miroslav CIKRT a Daniela PELCLOVÁ. *Pracovní lékařství pro praxi : Příručka s doporučenými standardy*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, 2005. 328 s. ISBN 80-247-0927-9.