

Ogólnopolska kampania informacyjna na rzecz zapobiegania chorobom układu krążenia wśród pracowników

Praca – codzienne wyzwania dla serca



Choroby układu krążenia (ChUK) zaliczane są do chorób cywilizacyjnych. Na ich występowanie w dużym stopniu wpływ ma nasz styl życia oraz warunki pracy, a w szczególności:

- **stres** – np. wywołany presją czasu, żeby dotrzeć punktualnie do pracy; żeby wykonać terminowo wszystkie powierzone nam zadania; stres wywołany myślą o tym, jak postrzega nas przełożony lub obawa przed relacjami z innymi współpracownikami, ale także stres spowodowany brakiem pracy i widmem długoterminowego bezrobocia; lub problemy wynikające z próby pogodzenia pracy zawodowej z obowiązkami rodzinnymi;
- **praca wymagająca dużego wysiłku fizycznego** (dynamicznego i statycznego);
- **narażenie na nadmierny hałas w pracy**, na długotrwałe drgania mechaniczne (np. przy pracach budowlanych z użyciem młotów pneumatycznych);
- **praca w mikroklimacie zimnym** (np. w chłodniach), w narażeniu na szkodliwe substancje chemiczne;
- **praca zmianowa**;
- **wydłużony czas pracy**.

Intensywne tempo życia sprzyja powstawaniu niezdrowych nawyków. Znalezienie chwili na zdrowy posiłek, zjedzony w spokojnej atmosferze, o stałej porze, a po pracy czas na aktywność fizyczną i relaks, staje się wyzwaniem. Stosowanie używek (papierosy, alkohol) w celu zmniejszenia odczuwanego napięcia, na pozór tylko pozwala odprężyć się, a tak naprawdę przysparza kolejnych problemów zdrowotnych.

Na tych z nas, którzy nie radzą sobie z wyzwaniami „cywilizowanego świata” czekają cierpliwie, rosnące w siłę: nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu, miażdżyca, choroba niedokrwienna serca i wiele innych chorób. Niektóre z nich – jak zawał serca czy udar, atakują zniemacka, najczęściej nie dając nam już drugiej szansy na zmianę przyzwyczajzeń i poprawę stanu zdrowia.



Życić dłużej w lepszym zdrowiu

W zapobieganiu chorobom układu krążenia pomoc może wiedza i zmiana stylu życia na zdrowszy. Dużą rolę we wsparciu w tym zakresie może odegrać pracodawca. To właśnie w przedsiębiorstwach rodzą się często inicjatywy mające na celu stworzenie bezpiecznych miejsc pracy, w których pracownicy będą jak najdłużej aktywni zawodowo.

Z danych Instytutu Medycyny Pracy wynika, że co piąta średnia i duża firma w Polsce dba o zdrowie swoich pracowników z zakresie większym niż wymaga tego polskie prawodawstwo [1]. Promocja zdrowia w miejscu pracy obejmuje często nie tylko edukację zdrowotną, zapobieganie chorobom, ale także „wewnętrzna”, tj. firmową politykę zdrowotną.

[1] Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Korzyści dla firm z wdrożenia programu promocji zdrowia, aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania się personelu, https://www.bcc.org.pl/wp-content/uploads/korzysci-dlafirmy-z-wdrozcc87enia-programu-promocji-zdrowia_druk.pdf (dostęp: 16 I 2022), za: Kukawska K., Raport z akcji prozdrowotnej Pracodawca dbający o zdrowie pracowników – ocena zaangażowania pracodawców, Studia Prawa Publicznego 2022, 2 (38), s. 149, <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/spp/article/view/35048/30263> (dostęp: 28.04.2023).

Działania na rzecz zapobiegania ChUK w miejscu pracy

Pracodawca może zaproponować pracownikom:

▶ działania edukacyjne, informujące jak zapobiegać ChUK

- seminaria i warsztaty edukacyjne,
- porady na temat zdrowia na stronie internetowej firmy, w firmowym intranecie,
- szkolenia prowadzone przez lekarzy medycyny pracy i pracowników służby bhp.

▶ pakiet dodatkowych benefitów prozdrowotnych

- dodatkowe badania profilaktyczne w celu wykrycia i profilaktyki ChUK,
- karnety do obiektów sportowych,
- prywatną opiekę medyczną.

▶ działania propagujące zdrowy styl życia

- oferowanie zdrowych przekąsek w pracy (tzw. owocowe dni),
- zapewnienie porady dietetyka, trenera sportowego,
- zapewnienie pomocy w radzeniu sobie ze stresem (np. coaching psychologiczny),
- wsparcie w walce z nałogami (np. terapia uzależnień),
- zapewnienie dodatkowych konsultacji lekarskich w miejscu pracy,
- zachęcanie do większej aktywności fizycznej (np. siłownia w miejscu pracy, tworzenie firmowych drużyn sportowych).



Co możesz zrobić sam dla swojego zdrowia, żeby zapobiegać chorobom serca:

- dbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi (stosuj zbilansowaną dietę; ograniczaj spożycie soli oraz tłuszczów nasyconych m.in. tłustego mięsa, śmietany, serów i jaj, a także unikaj spożywania żywności typu fast food),
- utrzymuj prawidłową masę ciała (18,5–24,9 BMI),
- stosuj właściwe nawyki żywieniowe, np. jedz codziennie śniadanie, nie podjadaj między posiłkami, jedz 4–5 posiłków dziennie,
- ogranicz spożywanie alkoholu,
- zrezygnuj z palenia tytoniu,
- kontroluj ciśnienie tętnicze krwi, utrzymując je w granicach normy (<140/90mmHg),
- podejmuj regularnie umiarkowaną aktywność fizyczną,
- wysypiaj się.



Kto realizuje kampanię?

CIOP  **PIB**

Organizatorem ogólnopolskiej kampanii informacyjnej pn. „Serce do pracy” – kampanii na rzecz zapobiegania chorobom układu krążenia jest Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

Więcej o kampanii na: www.ciop.pl/serce-do-pracy

Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Zadanie nr 7.ZS.08 pt. „Komunikowanie zagadnień bezpieczeństwa pracy w szczególności poprzez informacyjne kampanie społeczne (w tym kampanię Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy), media społecznościowe oraz newsletter, z uwzględnieniem współpracy z instytucjami krajowymi i międzynarodowymi”.

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy