

# Promicanje zdravlja kroz radne aktivnosti

---

**Lukin, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split / Sveučilište u Splitu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:176:369704>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-01**



Sveučilišni odjel zdravstvenih studija  
SVEUČILIŠTE U SPLITU

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University Department for Health Studies, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
Podružnica  
SVEUČILIŠNI ODJEL ZDRAVSTVENIH STUDIJA  
SVEUČILIŠNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ  
SESTRINSTVO

**Ana Lukin**

**PROMICANJE ZDRAVLJA KROZ RADNE AKTIVNOSTI**

**Završni rad**

Split, 2023.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
Podružnica  
SVEUČILIŠNI ODJEL ZDRAVSTVENIH STUDIJA  
SVEUČILIŠNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ  
SESTRINSTVO

**Ana Lukin**

**PROMICANJE ZDRAVLJA KROZ RADNE AKTIVNOSTI**

**HEALTH PROMOTION THROUGH WORK ACTIVITIES**

**Završni rad / Bachelor's Thesis**

Mentor:

**Ante Buljubašić, mag.med.techn.**

Split, 2023.

# TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

ZAVRŠNI RAD

Sveučilište u Splitu  
Sveučilišni odjel zdravstvenih studija  
Sveučilišni prijediplomski studij Sestrinstvo

**Znanstveno područje:** biomedicina i zdravstvo  
**Znanstveno polje:** kliničke medicinske znanosti

**Mentor:** Ante Buljubašić, mag.med.techn.

## PROMICANJE ZDRAVLJA KROZ RADNE AKTIVNOSTI

Ana Lukin, 0346010397

### SAŽETAK

Ustav RH jamči svakome “pravo na zdravstvenu zaštitu u skladu sa zakonom”, a to se pravo ostvaruje kroz sustav zdravstvene zaštite. Promicanje zdravlja se definira kao javnozdravstvena disciplina s ciljem unapređenja zdravlja kao i stvaranja boljeg potencijala za dobro zdravlje. Zdravlje je društvena odgovornost u smislu brige za osiguranje zdravog i sigurnog životnog i radnog okruženja, smanjenja i sprečavanja čimbenika koji štete zdravlju, te povećanja ulaganja u unapređenje zdravlja. Promicanje zdravlja na radnom mjestu predstavlja zajedničke napore poslodavaca, zaposlenika i cijeloga društva za poboljšanje zdravlja i dobrobiti svih ljudi na svojim radnim mjestima.

**Ključne riječi:** promicanje, radne aktivnosti, radno mjesto, zdravlje.

**Rad sadrži:** 30 stranica, 15 referenci

**Jezik izvornika:** hrvatski

# BASIC DOCUMENTATION CARD

BACHELOR THESIS

**University of Split**  
**Univeristy Department for Health Studies**  
**Undergraduate Program of Studies in Nursing**

**Scientific area:** biomedicine and health care  
**Scientific field:** clinical medical sciences

**Supervisor:** Ante Buljubašić, mag.med.techn.

## HEALTH PROMOTION THROUGH WORK ACTIVITIES

Ana Lukin, 0346010397

### SUMMARY

The Constitution of the Republic of Croatia guarantees "the right to health care in accordance with the law", and this right is exercised through the health care system. Health promotion is defined as a public health discipline with the aim of improving health as well as creating better potential for good health. Health is a social responsibility in the sense of concern for ensuring a healthy and safe living and working environment, reducing and preventing factors that harm health, and increasing investment in improving health. Health promotion in the workplace represents the joint efforts of employers, employees and the whole society to improve the health and well-being of all people in their workplaces.

**Keywords:** promotion, work activities, workplace, health.

**Thesis contains:** 30 pages, 15 references

**Original in:** Croatian

# SADRŽAJ

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA .....	I
BASIC DOCUMENTATION CARD .....	II
SADRŽAJ.....	III
1. UVOD.....	1
1.1. ZDRAVLJE.....	1
1.1.1. Fizičko zdravlje .....	3
1.1.2. Mentalno zdravlje.....	5
1.1.3. Socijalno zdravlje .....	6
1.2. PROMOCIJA ZDRAVLJA.....	9
2. CILJ RADA.....	11
3. RASPRAVA.....	12
3.1. PROMICANJE ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU.....	12
3.2. AKTIVNOSTI PROMICANJA ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU .....	14
3.3. ZAKONSKI OKVIR ZAŠTITE ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU U RH I EU .....	19
3.4. PRIMJER DOBRE PRAKSE U HRVATSKOJ.....	19
3.5. PRIMJERI DOBRE PRAKSE U EU .....	23
3.6. AKTIVNOSTI EUROPSKE MREŽE ZA PROMICANJE ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU .....	26
4. ZAKLJUČAK.....	28
5. LITERATURA .....	29
6. ŽIVOTOPIS.....	31

# 1. UVOD

Promicanje zdravlja se definira kao javnozdravstvena disciplina s ciljem unapređenja zdravlja kao i stvaranja boljeg potencijala za dobro zdravlje. Današnje, moderno doba, kao i svaki povijesni period donosi neke nove probleme, kako ekonomske, političke, tako i zdravstvene. U posljednjih nekoliko desetljeća bolesti kardiovaskularnog i dišnog sustava, tumori, epidemije, sve veća prevalencija bolesti izazvanih stilom života su glavni uzroci zdravstvenih kriza novog doba (1).

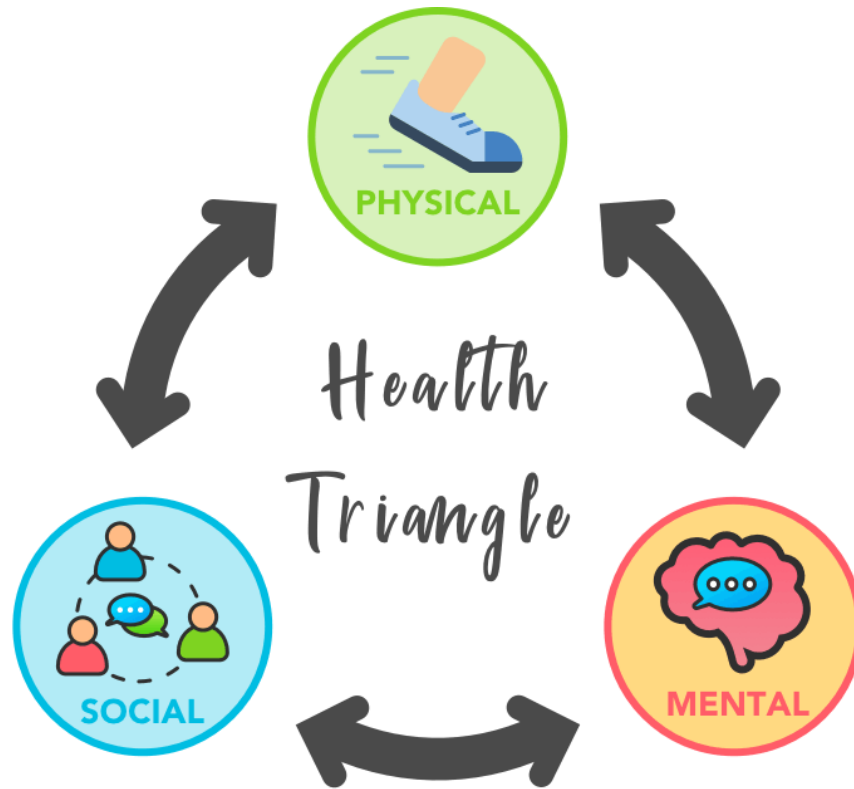
## 1.1. ZDRAVLJE

Svjetska zdravstvena organizacija WHO (*World Health Organization*), definira zdravlje kao stanje fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja – zdravlja, a ne isključivo odsustvo bolesti. Zdravlje se najjednostavnije može podijeliti na fizičku, psihičku i socijalnu komponentu zdravlja. Fizička komponentna zdravlja znači izostanak bolesti ili ozljede, a psihička komponenta zdravlja se odnosi na mentalno zdravlje. Socijalna komponenta zdravlja ovisi o zadovoljenju socijalnih potreba svake osobe (1).

Može se reći da bi zdravlje trebalo odnosno mora biti društvena odgovornost kao i odgovornost pojedinca, u organizacijskom smislu, u smislu brige za osiguranje zdravog i sigurnog životnog i radnog okruženja, smanjenja i sprečavanja čimbenika koji štete zdravlju, te povećanja ulaganja u unapređenje zdravlja. Prevencija bolesti je pojam koji označava sve postupke kojima se bolest sprječava, odnosno onemogućava. Prevencijom bolesti, te unapređenjem i očuvanjem zdravlja bavi se posebna znanstvena medicinska disciplina, preventivna medicina (2).

Zdravlje i bolest su relativni i međusobno povezani pojmovi, koji označavaju balans tjelesnih funkcija i forme koje proizlaze iz više ili manje uspješnog prilagođavanja čovjeka na sredinu u kojoj živi. U literaturi možemo naći različite strukture podjele zdravlja, a najčešće se zdravlje dijeli na sljedeći način (2):

- Fizičko zdravlje
- Mentalno zdravlje
- Socijalno zdravlje



Slika 1. Zdravlje

Izvor: <https://www.mindmypeelings.com/blog/health-triangle>

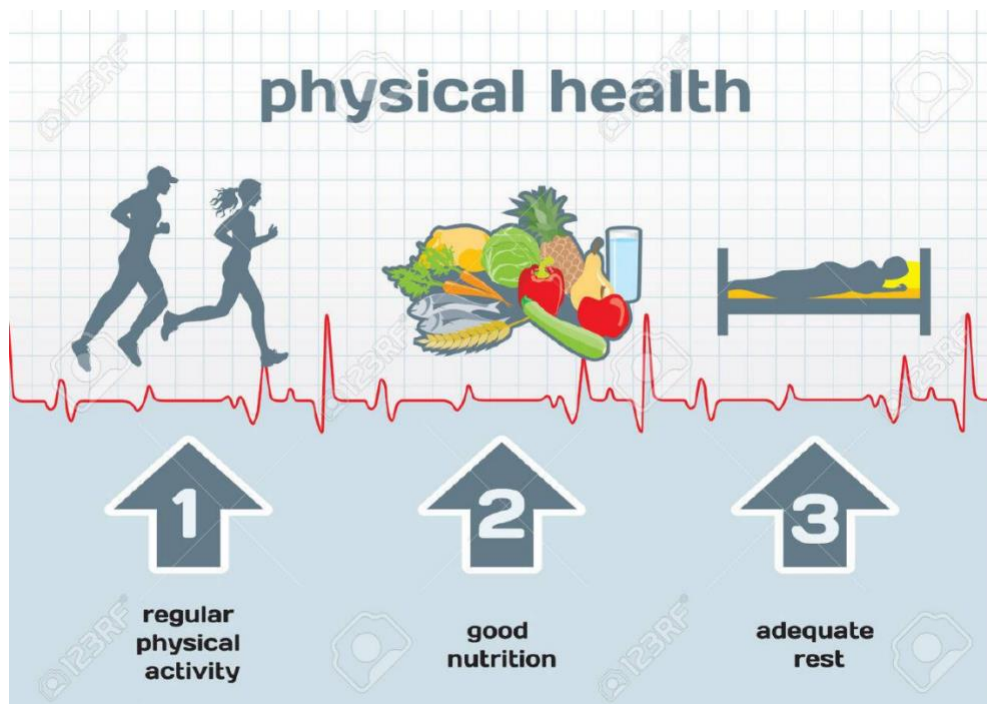
Koncepti bolesti i medicinske skrbi, zdravlja i promicanja zdravlja ne postoje u sociokulturnom, institucionalnom i političkom vakumu. Oni odražavaju vrijednosti, uvjerenja, znanja i prakse koje dijele laici, profesionalci i druge utjecajne skupine (1).



### 1.1.1. Fizičko zdravlje

Fizičko zdravlje se definira kao stanje ljudskog tijela kada se uzme u obzir izostanak bolesti i/ili ozljede. Fizičko zdravlje ključno je za sveukupnu dobrobit čovjeka, a mnogo je čimbenika koji mogu utjecati na fizičko zdravlje kao što su (16):

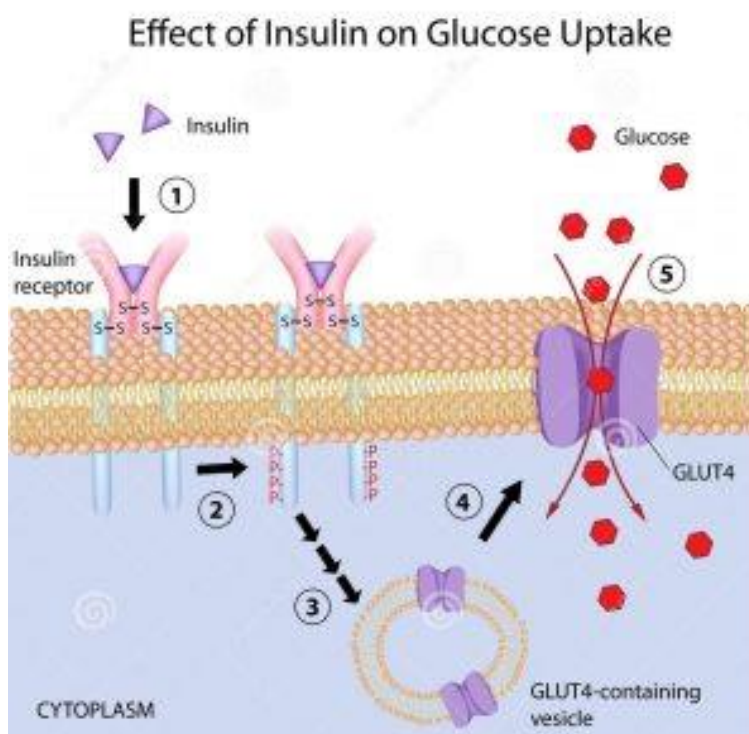
- Način života (prehrana, razina tjelesne aktivnosti i ponašanje - na primjer, pušenje)
- Ljudska biologija (genetika i fiziologija osobe mogu olakšavati ili otežavati postizanje dobrog fizičkog zdravlja)
- Okoliš (okruženje i izloženost čimbenicima poput sunčeve svjetlosti ili otrovnih tvari)
- Zdravstvene usluge (dobra zdravstvena njega može spriječiti bolesti, kao i preventivno otkriti i liječiti bolesti).



Slika 2. Komponentne fizičkog zdravlja

Izvor: [https://www.123rf.com/photo\\_28522139\\_physical-health-diagram-physical-activity-good-nutrition-adequate-rest.html](https://www.123rf.com/photo_28522139_physical-health-diagram-physical-activity-good-nutrition-adequate-rest.html)

Suvremeni život nosi sa sobom mnogo stresa, ali mozak svaki stres doživljava kao opasnost. U to vrijeme čovjek je stalno pod nekim stresom, pa su adrenalin i kortizol stalno povišeni. To postupno dovodi do slabljenja imuniteta, a tada često dolazi do razvoja upalnih procesa i infekcija. Jedna od bolesti koja se može spriječiti redovitim vježbanjem je dijabetes. Inzulinska rezistencija i dijabetes, zajedno s pretilošću, predstavljaju modernu pandemiju. Tjelesna aktivnost povećava osjetljivost stanica na inzulini, snižava razinu šećera u krvi i smanjuje rizik od dodatnih komplikacija dijabetesa (3).



Slika 3. Kako fizička aktivnost utječe na zdravlje

Izvor: <https://inspiracija.razvojkarijere.bg.ac.rs/kako-fizicka-aktivnost-utice-na-zdravlje/>

### 1.1.2. Mentalno zdravlje

Sve je više literature koja prepoznaje pozitivne učinke tjelovježbe na stanja raspoloženja kao što su tjeskoba, stres i depresija, putem fizioloških i biokemijskih mehanizama, uključujući endorfine, mitohondrije, i dr. Mentalno zdravlje definirano je kao emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje. Usko povezan pojam sa mentalnim zdravljem je tjelesna aktivnost kao bitan čimbenik kod promicanja zdravlja. Objašnjenje blagotvornih učinaka tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje su (4):

- Hipoteza distrakcije
- Hipoteza samoučinkovitosti
- Hipoteza društvene interakcije.

Distrakcija sugerira odvratanje od nepovoljnih podražaja te dovodi do poboljšanja raspoloženja tijekom i nakon vježbanja. Samoučinkovitost predlaže da, budući da se tjelesna vježba može smatrati izazovnom aktivnošću, sposobnost redovitog uključivanja u nju može dovesti do poboljšanog raspoloženja i samopouzdanja.



Slika 4. Kako očuvati mentalno zdravlje

Izvor: [http://www.gimnazija-osamnaesta-zg.skole.hr/mentalno\\_zdravlje](http://www.gimnazija-osamnaesta-zg.skole.hr/mentalno_zdravlje)

Mentalno zdravlje podrazumijeva bavljenje produktivnim aktivnostima – onima koje uključuju ljudska osjetila, emocije i intelekt, a pomažu ljudima da rastu i razvijaju se. Društveni odnosi koji su obično svojstveni tjelesnoj aktivnosti, kao i uzajamna podrška koja se javlja između pojedinaca uključenih u tjelovježbu, igraju važnu ulogu u učincima tjelovježbe na mentalno zdravlje. Na slici 3 prikazani su savjeti kako očuvati mentalno zdravlje. Važno je ulagati u emocionalnu dobrobit – osjećaje, psihičku dobrobit – pozitivno funkcioniranje, društvenu dobrobit – odnosi s drugima i prema društvu, tjelesnu dobrobit – tjelesno zdravlje, duhovnu dobrobit – smisao života. Dobro mentalno zdravlje donosi pojedincu moć da se odupre životnim poteškoćama i pomaže u smanjenju rizika za razvoj mentalnih poremećaja. Dakle, svaka akcija koja se provodi s ciljem očuvanja i unaprjeđenja mentalnog zdravlja, usmjerena na dobro mentalno zdravlje i kvalitetu života te osnaživanje, na razvoj kompetencija i resursa te zaštitne čimbenike može biti dio promicanja mentalnog zdravlja (5).

### **1.1.3. Socijalno zdravlje**

Društveno zdravlje može se definirati kao ljudska sposobnost interakcije i stvaranja značajnih odnosa s drugima. Također se odnosi na to koliko se udobno možemo prilagoditi društvenim situacijama. Društveni odnosi utječu na ljudsko mentalno zdravlje, fizičko zdravlje i rizik od smrti. Tijekom godina sociolozi su uspostavili vezu između društvenih odnosa i zdravstvenih ishoda. Studije pokazuju da kvalitetni i kvantitetni društveni odnosi imaju kratkoročne i dugoročne učinke na ljudsko zdravlje.

Društvene determinante zdravlja složeno su pitanje koje utječe na zdravlje stanovništva, posebice u zemljama s nižim i srednjim dohotkom. Povjerenstvo za socijalne odrednice zdravlja (CSDH - *Commission on Social Determinants of Health*) ponovilo je ustavne obveze WHO-a prema jednakosti u zdravlju i socijalnoj pravdi i naglasilo vrijednosti zdravlja za sve. U svibnju 2009. Svjetska zdravstvena skupština usvojila je rezoluciju WHA 62.14 pod naslovom „Smanjenje nejednakosti u zdravlju djelovanjem na društvene odrednice

zdravlja”, pozivajući države članice i međunarodnu zajednicu da provedu preporuke Komisije, ističući područja kao što su mjerenje nejednakosti u zdravlju, implementacija pristupa društvenih odrednica u javnozdravstvene programe, usvajanje pristupa zdravstva u svim politikama od strane vlade i usklađivanje rada na društvenim odrednicama s obnovom primarne zdravstvene zaštite (6).

Znakovi socijalnog zdravlja su (7):

- Posjedovanje asertivnih vještina umjesto pasivnih ili agresivnih,
- Usklađivanje društvenog i osobnog vremena,
- Biti angažiran s drugim ljudima u zajednici,
- Prilagodba u društvenim situacijama,
- Biti svoj u svim situacijama,
- Odnos prema drugima s poštovanjem,
- Biti u stanju razvijati i održavati prijateljstva i kontakte,
- Stvaranje granica u prijateljstvima za poticanje komunikacije i rješavanje sukoba,
- Imati podršku kontakata, obitelji i prijatelja,
- Zabavljati se u životu.

Svaki dan komuniciramo s ljudima. Kvaliteta i kvantiteta ljudskih odnosa utječu na mentalno i fizičko blagostanje. Održavanje dobre razine društvenog blagostanja omogućuje izgradnju međuljudskih odnosa s drugima. Ti odnosi uključuju prijateljstva, intimne odnose, platonske, obiteljske i profesionalne (radne) odnose. Istraživači su također povezali sljedeće zdravstvene probleme s lošim socijalnim zdravljem (7):

- Srčani udar
- Kronične bolesti
- Problemi s mobilnošću
- Visoki krvni tlak
- Povišeni hormoni stresa dovode do upale

- Rak
- Loše mentalno zdravlje
- Anksioznost i depresija
- Loš imunološki sustav

Velik dio stvaranja i održavanja poslovnih i privatnih kontakata je komunikacija. Neki ljudi smatraju da im slabe komunikacijske vještine otežavaju druženje i uspostavljanje odnosa s novim ljudima. Za neke je to stanje s kojim su rođeni, dok je za druge nedostatak samopouzdanja ili prakse. Postoje tečajevi koje ljudi mogu pohađati online ili osobno, a koji mogu pomoći u komunikacijskim vještinama, što se također može provoditi kroz promociju zdravlja kroz radne aktivnosti.

# Social Health

How appropriate your interactions are with others for your age and development.



Slika 5. Socijalno zdravlje

Izvor: <https://healthhub.hif.com.au/mental-health/what-is-social-health-definitions-examples-and-tips-on-improving-your-social-wellness>

## 1.2. PROMOCIJA ZDRAVLJA

Ustavom Republike Hrvatske svakome je zajamčeno “pravo na zdravstvenu zaštitu u skladu sa zakonom”, a to se pravo ostvaruje kroz sustav zdravstvene zaštite. Aktivnosti djelatnosti promicanja zdravlja temelje se na aktualnim planovima promicanja zdravlja, prevencije i ranog otkrivanja bolesti na lokalnoj razini – gradskoj, općinskoj, županijskoj, te nacionalnim strateškim dokumentima, odnosno akcijskim planovima koje propisuje i donosi Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske. Ministarstvo zdravlja i Hrvatski zavod za javno zdravstvo u okviru Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ osmislili su modul pod nazivom „Tvrтка prijatelj zdravlja“, koji je vezan uz gospodarstvo i očuvanje i promicanje zdravlja na radnom mjestu, a o kojem će više biti riječi u nastavku rada.

Razvoj promicanja zdravlja kroz različite koncepte pojavio se sedamdesetih godina prošlog stoljeća, nakon što je WHO objavila dokument pod nazivom Health for all, 1977. godine. Prva međunarodna konferencija o promicanju zdravlja održana je 1986. godine u Kanadi (Ottawa) i smatra se temeljom za razvoj promicanja zdravlja. Na navedenoj konferenciji donesena je „Ottawa charter for Health Promotion“ – tzv. Ottawska deklaracija, kojom je definirano pet javnozdravstvenih prioriteta (2):

- izgradnja javnozdravstvenih politika usmjerenih zdravlju,
- stvaranje podražavajućega okoliša,
- jačanje aktivnosti na razini zajednice,
- razvoj osobnih vještina
- reorijentacija zdravstvenog sustava.

Nakon konferencije u Ottawi uslijedile su razne konferencije na istu temu, gdje je uvijek donesena nova odluka o još aktivnijem promicanju zdravlja. Na konferenciji održanoj u Šangaju 2016. godine donesena je još jedna važna deklaracija, o promicanju zdravlja u UN-ovim ciljevima održivog razvoja 2030. Šangajska deklaracija donosi zaključke kako se zdrav

život i unaprjeđenje blagostanja svih ljudi svih dobi mogu postići promicanjem zdravlja u svim ciljevima održivog razvoja, uključenjem cijelog društva i procesa razvoja zdravstva (2).

Promocija zdravlja danas se definira kao postupak koji omogućava ljudima da povećaju kontrolu i poboljšaju svoje zdravlje. Predstavlja sveobuhvatan društveni i politički proces, koji uključuje radnje na poboljšanju vještina i sposobnosti pojedinaca da povećaju kontrolu nad zdravstvenim odrednicama i akcije na promjeni socijalnih, okolišnih i ekonomskih uvjeta radi rješavanja njihovog utjecaja na javno i pojedinačno zdravlje. Usluge promicanja zdravlja uključuju organizirane napore za jačanje vještina i sposobnosti pojedinaca, kao i napore na promjeni socijalnih, okolišnih i ekonomskih uvjeta kako bi se ublažio njihov utjecaj na javno i pojedinačno zdravlje (2).



Slika 6. Primjer kampanje promicanja zdravlja

Izvor: <https://institut-pzkz.hr/>



## **2. CILJ RADA**

Cilj rada je objasniti koncept promicanja zdravlja na radnom mjestu i prikazati korist pozitivnog pristupa zdravlju na radnom mjestu.

## 3. RASPRAVA

### 3.1. PROMICANJE ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU

Kao što je navedeno u uvodu, promicanje zdravlja je djelatnost javnog zdravstva koja treba biti usmjerena na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja opće populacije, rizičnih i osjetljivih populacijskih skupina i pojedinca. Provodi se u većini slučajeva kroz mjere primarne prevencije. Osim neposrednog rada s populacijskim skupinama i zdravstvenog savjetovanja, promicanje zdravlja može se provoditi i kroz aktivnosti informiranja, prosvjećivanja, edukacije i osposobljavanja populacije kroz medijske kanale, stručne skupove i edukaciju edukatora (8). Poslovi i programi promicanja zdravlja provode se na temelju definiranih javnozdravstvenih prioriteta.



Slika 7. Djelujmo zajedno

Izvor: <https://www.sigurnost.eu/svjetski-dan-sigurnosti-i-zastite-zdravlja-na-radu-2022/>

Promicanje zdravlja na radnom mjestu predstavlja zajedničke napore poslodavaca, zaposlenika i cijeloga društva za poboljšanje zdravlja i dobrobiti svih ljudi na svojim radnim

mjestima. Različiti su načini kojima se može postići navedeni cilj, a najveći uspjeh daje kombinacija više faktora među kojima su (9):

- poboljšanje organizacije rada i radne okoline,
- promicanje aktivnog sudjelovanja u raznim aktivnostima,
- poticanje osobnog razvoja svakog zaposlenika.

Izraz "promicanje zdravlja na radnom mjestu" višedimenzionalni je koncept koji obuhvaća najmanje dvije glavne filozofije o tome što je zdravlje i kako na njega pojedinac utječe. Prvi pristup ili filozofija zdravlja vidi zdravlje kao najveći proizvod individualnog ponašanja i kao individualnu odgovornost. Može donekle priznati ulogu genetike i okoliša, ali vrsta promicanja zdravlja koja proizlazi iz ovog skupa uvjerenja usredotočuje se na individualno ponašanje. Posljedično, radno mjesto se prvenstveno vidi kao mjesto kroz koje se mogu isporučiti različiti programi. Primjeri programskih područja su: fitness, upravljanje stresom, prestanak pušenja, njega leđa, smanjenje težine/prehrana, lijekovi (10).

Druga filozofija vidi zdravlje kao pod utjecajem niza sila, od kojih je značajan broj izvan kontrole pojedinca. Premda priznaje odgovornost pojedinca za vlastito zdravlje, ovaj skup uvjerenja usredotočuje se na ulogu okoliša. Posljedično, radno mjesto se smatra utjecajem na zdravlje samo po sebi. Pažnja se ovdje uglavnom usmjerava na organizaciju i dizajn rada u njegovoj fizičkoj i psihosocijalnoj dimenziji.

Svakako, treba priznati da zdravlje, kakvo se doživljava i promatra na radnom mjestu, proizvode ili stvaraju dvije stavke (10):

- Ono što zaposlenici donose sa sobom na radno mjesto u smislu osobnih resursa, zdravstvenih praksi, uvjerenja, stavovi, vrijednosti i nasljeđe;
- Što radno mjesto čini zaposlenicima kada su tamo u smislu organizacije rada u fizičkom i psihosocijalnom smislu.

Povezanost između fizičkog i psihosocijalnog okruženja, a time i pojma "organizacija rada" koji uključuje oboje, nastala je činjenicom da su oboje pod jakim utjecajem izbora upravljanja na visokoj razini kao i odluka o tome kako će rad biti organiziran. Kada se uzme u obzir interakcija između fizičkog okruženja ("sigurnost mjesta i stvari") i psihosocijalnog okruženja ("kultura i klima"), njihov zajednički utjecaj na zdravlje može biti značajan (10).

### **3.2. AKTIVNOSTI PROMICANJA ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU**

Promocija zdravlja je postupak koji omogućava ljudima da povećaju kontrolu i poboljšaju svoje zdravlje. Predstavlja sveobuhvatan društveni i politički proces, koji uključuje radnje na poboljšanju vještina i sposobnosti pojedinaca da povećaju kontrolu nad zdravstvenim odrednicama i akcije na promjeni socijalnih, okolišnih i ekonomskih uvjeta radi rješavanja njihovog utjecaja na javno i pojedinačno zdravlje (11).

Istraživačka literatura obično se bavi osobnim zdravstvenim praksama (na primjer, prehranom, tjelovježbom, spavanjem, pićem, pušenjem, suočavanjem sa stresom) kao "čimbenicima rizika" za razne poremećaje, bolesti ili nesposobnosti, kao i čimbenikom rizika za izostanak s posla i s njim povezane troškove zdravstvene skrbi. Najčešći rezultati iz ovakvih istraživanja pokazuje da, ako se uzme one zaposlenike koji imaju tri ili više čimbenika rizika (na primjer, ozbiljno su neaktivni, puše, previše piju i imaju prekomjernu težinu), oni će vjerojatno imati 50% više izostanaka s posla od onih zaposlenika koji nemaju takve čimbenike rizika (10).

Zdravlje na radnom mjestu se može promicati na više načina i kroz različite alate kao što su (12):

- različite kampanje,
- radionice
- predavanja
- vježbe, sportske aktivnosti,
- druženja,

- razni promotivni materijali (letci, posteri, brošure, vodiči).

Usluge promicanja zdravlja uključuju organizirane napore za jačanje vještina i sposobnosti pojedinaca, kao i napore na promjeni socijalnih, okolišnih i ekonomskih uvjeta kako bi se ublažio njihov utjecaj na javno i pojedinačno zdravlje (13).

Jasno je da su trenutne politike i prakse ulaganja često neodržive i rezultiraju visokim ljudskim, socijalnim, ekonomskim i ekološkim troškovima. Umjesto da se zdravlje gleda kao trošak, potrebno je pronaći puteve i resurse što će uvjeriti relevantne kreatore politike, planere i političare, a samim time i javnost - da razumiju zdravlje kao investicijsko dobro i opće dobro koje treba sačuvati. Europa se suočava sa sve većim ulaganjima u socijalne usluge, uključujući socijalno stanovanje, obrazovanje i zdravstvo. Nužno je da pružatelji usluga promocije zdravlja započnu istraživati mogućnosti koje pružaju komplementarni i inovativni mehanizmi financiranja.

Principi uspješnih programa promicanja zdravlja na radnom mjestu su (2):

- višekomponentni, teže sveobuhvatnosti i integriranosti
- vidljiva i nedvosmislena predanost visokog vodstva tvrtke/organizacije zdravlju zaposlenika
- otvoreni svim zaposlenicima
- sustavna zdravstvena procjena, pravovremene i smislene povratne informacije i pomoć u postavljanju i praćenju pojedinih zdravstvenih ciljeva
- aktivnosti „krojene“ prema potrebama zaposlenika
- visoka razina sudjelovanja u programu postignuta kreativnim i privlačnim programima poticaja
- implementacija i održavanje promjena okoliša i politika koje podržavaju zdravo ponašanje
- povezivanje usluge promicanja zdravlja sa sigurnosti na radu i radnim učinkom zaposlenika svih razina

- aktivnosti i usluge promicanja zdravlja aktivno šire i prema supružnicima i članovima obitelji
- sustavno procjenjuju zdravstvene potrebe i učinkovitost aktivnosti i usluga promicanja zdravlja u ispunjavanju tih potreba.



Slika 8. Promicanje zdravlja na radnom mjestu

Izvor: <https://eguides.osha.europa.eu/all-ages/CR-hr/cimbenici-uspjesnosti-promicanja-zdravlja-na-radnom-mjestu>

Europska mreža za promidžbu zdravlja na radnom mjestu (14) definira promidžbu zdravlja na radnom mjestu kao udružene napore poslodavaca, zaposlenika i društva za poboljšanje zdravlja i dobrobiti ljudi na radu. Poseban naglasak stavlja se na poboljšanje organizacije rada i radnog okruženja, povećanje sudjelovanja radnika u oblikovanju radnog okruženja te poticanje osobnih vještina i profesionalnog razvoja.

Prema Zakonu o zaštiti na radu promidžba zdravlja na radnom mjestu usmjerena je na pitanja kao što su:

- zdravstveni odgoj i obrazovanje;
- ravnoteža između poslovnog i privatnog života (društvena mreža, društvena skrb, uvjeti prijevoza);
- stres i psihičko zadovoljstvo;
- način života (prehrana, tjelesna aktivnost, duhan i alkohol).

Da bi se uspješno provodile aktivnosti promicanja zdravlja na radnome mjestu potrebno je imati temeljne elemente programa promicanja zdravlja na radnome mjestu. Za to je potrebno prvo napraviti dobru pripremu koja uključuje osnivanje radne skupine koja može preuzeti odgovornost za promicanje zdravlja na radu. Ukoliko postoji mogućnost skupina treba biti sastavljena od nekoga iz višeg menadžmenta, osoblja, stručnjaka za ljudske resurse i zaštite i zdravlja na radu.

Potrebno je komunicirati o promicanju zdravlja na radu te kontaktirati sve aktere od kojih bi se moglo nešto dodatno saznati, naučiti ili primijeniti dobre prakse. Osnivanjem raznih radnih skupina, odražavanjem seminara, radionica, izradama plakata i slično, može se doprinijeti svijesti i usmjeriti se na prednosti promicanja zdravlja na radnom mjestu. Koordinacija s postojećim strukturama sigurnosti i zdravlja na radu je od velike važnosti jer promicanje zdravlja na radu je najučinkovitije kad nadopunjuje postojeće mjere zaštite na radu.

Planiranje je drugi korak ka dobrom promicanju zdravlja na radnom mjestu, a može sadržavati:

- Procjenu potrebe i očekivanja radnika kroz alate za analizu, kao što su ankete i postavljanja pitanja radnicima;
- Postavljanje jasnih ciljeva koji su u skladu s politikom i vizijom tvrtke;
- Provedba koordiniranih programa, umjesto provedbe nekoliko malih inicijativa;
- Uključivanje posredničkih organizacija, kao što su pružatelji medicinskih usluga, društva za zdravstveno osiguranje ili sportski klubovi
- Poštivanje raznolikosti među radnicima: različite radnike motivirat će različite stvari potrebno je razmisliti o tome kako bi to moglo utjecati na zapošljavanje i sudjelovanje.

Nakon planiranja slijedi provedba koja uključuje osiguranje vidljive podrške uprave kako bi se poboljšala predanost i sudjelovanje, zatim uključivanje radnika što je više moguće. Potrebno je koristiti poticaje za sudjelovanje radnika, a najvažnije od svega je prilagoditi informacije i materijale ciljanim skupinama.

Procjena uspješnosti provedbe se može napraviti kroz (14):

- Analizu utjecaja na zadovoljstvo zaposlenika i tvrtke u cjelini;
- Procjenu financijske prednosti: čvrsti pokazatelji (npr. stopa izostanka s posla) ili mekši pokazatelji (npr. utjecaj boljih radnih odnosa na produktivnost);
- Komuniciranje rezultata i informiranje ljudi o uspjesima;
- Pregled i poboljšanje zaštite i zdravlje na radu što mora biti kontinuirani proces.



### **3.3. ZAKONSKI OKVIR ZAŠTITE ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU U RH I EU**

Zakon o zaštiti na radu (N.N. 71/14, 118/14, 154/14 , 94/18, 96/18) uređuje sustav zaštite na radu u RH, te mu je svrha sustavno unapređivanje sigurnosti i zaštite zdravlja radnika i osoba na radu, kao i sprječavanje ozljeda na radu, profesionalnih oboljenja te bolesti u svezi s radom. Zaštita na radu je prema Zakonu o zaštiti na radu sustav pravila, načela, mjera, postupaka i aktivnosti, čijom se organiziranom primjenom ostvaruje i unapređuje sigurnost i zaštita zdravlja na radu, s ciljem sprječavanja rizika na radu, ozljeda na radu, profesionalnih bolesti, bolesti u vezi s radom te ostalih materijalnih i nematerijalnih šteta na radu i u vezi s radom (15).

Dakle, sve mjere koje se poduzimaju za promicanje zdravlja na radnome mjestu mogu se pokrijeti Zakonom o zaštiti na radu koji propisuje da se kroz zaštitu na radu sustavno unaprjeđuje zdravlje i sigurnost radnika na radnome mjestu. U nastavku rada prikazati će se dobre prakse iz Europske unije kao iz Hrvatske koje kontinuirano kroz različite programe i aktivnosti radne na promicanju zaštite zdravlja na radnom mjestu.

### **3.4. PRIMJER DOBRE PRAKSE U HRVATSKOJ**

U Hrvatskoj je od 2015. godine aktivan Nacionalni program „Živjeti zdravo“, koji je osmišljen od Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Od 2016. godine ovaj program financira Europski socijalni fond u okviru programa „Učinkoviti ljudski potencijali“.

Prioritetna područja djelovanja Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ usmjerena su na (16):

- pravilnu prehranu,
- tjelesnu aktivnost,
- prevenciju debljine,
- mentalno zdravlje

- spolno zdravlje.

Aktivnosti programa provode se u pet komponenti:

- Zdravstveno obrazovanje,
- Zdravlje i tjelesna aktivnost,
- Zdravlje i prehrana,
- Zdravlje i radno mjesto
- Zdravlje i okoliš.

Ove komponente se sastoje od niza pojedinačnih projekata koje sadržajno odgovaraju gore navedenim područjima i provode se u zajednici uz aktivno sudjelovanje djece i mladih, odraslih, radno sposobnih te starijih stanovnika Republike Hrvatske. Kroz komponentu Zdravlje i radno mjesto, osmišljen je modul Tvrtka prijatelj zdravlja, koji je usmjeren zaposlenicima i klijentima te potiče uvođenje posebnih oznaka za radna okruženja koja zaposlenicima omogućuju usvajanje zdravih životnih navika, promiču zdravlje na radnom mjestu i iskazuju pozitivnu brigu o zdravlju djelatnika te očuvanju okoliša.

Da bi tvrtka dobila oznaku Tvrtka prijatelj zdravlja, potrebno je zadovoljiti određene kriterije. Tim stručnjaka Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo dolazi u nadzorni posjet tvrtki, gdje provodi ocjenjivanje radnog okruženja tvrtke na sedam područja (16):

- prehrana,
- promicanje tjelesne aktivnosti,
- zaštita zdravlja djelatnika na radnom mjestu,
- zabrana pušenja,
- zabrana konzumacije alkohola,
- uređenje okoliša
- zaštita zdravlja djelatnika.

Nakon evaluacije predviđeno je održavanje edukacija za djelatnike tvrtke prema definiranim temama:

- pravilna prehrana
- tjelesna aktivnost
- mentalno zdravlje na radnom mjestu
- alkohol
- kockanje i klađenje
- pušenje
- prevencija kroničnih bolesti
- zdravstvena ispravnost hrane
- okoliš i zdravlje

Nakon održanog inicijalnog sastanaka, provedene evaluacije i edukacija djelatnika tvrtka dobiva oznaku *Tvrtka prijatelj zdravlja* koja se dodjeljuje na vremensko razdoblje od dvije godine. Nakon dvije godine certifikat se produžava nakon provedene reevaluacije. Neke od tvrtki koje su dobile ovu oznaku su: E.ON Hrvatska, Decathlon, Toplice Sv. Martin, Strabag d.o.o., Jamnica plus d.o.o., Pardus d.o.o., IN2 d.o.o., PIK Vrbovec, Hrvatska poštanska banka, DM, itd.

# Svakodnevno vježbanje na radnom mjestu

**ŽIVJETI ZDRAVO**

**A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE**

- Zauzimate prostora za nastavljeno vježbanje u svako radno mjesto
- Krozduzavite vježbe potrebno je napraviti ruku stierku (10 do 16 sekundi)

**B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS**

- 1 ROTACIJA GLAVOM**  
U lijevu i desnu stranu – po 5 puta u svakom smjeru (ukupno 10 ponavljanja)
- 2 OTKLONI GLAVOM**  
Uzham do ramena, na jednu ili drugu stranu (ukupno 8 do 9 ponavljanja)
- 3 PRETKLON I ZAKLON GLAVOM**  
Najprije vrh pogled prema podu i prema stropu (ukupno 8 ponavljanja)
- 4 KRUŽENJE RAMENIMA**  
Prema naprijed i prema natrag ruku uz tijelo (ukupno 8 do 9 ponavljanja)
- 5 KRUŽENJE ISPRUŽENIM RUKAMA PREDNA PREDIJA NADAVRJE**  
Istovremeno (ukupno 8 do 9 ponavljanja)
- 6 KRUŽENJE ISPRUŽENOM RUKOM UNAZAD**  
Jedna ruka ispružena iznad glave, a druga na stranu (ukupno 8 do 10 ponavljanja)

**C TRUP I RUKE**

- 7 OTKLONI TRUPOM**  
Kl naborjenički i otkloni u lijevu i desnu stranu (ukupno 8 do 10 ponavljanja)
- 8 ZASUCI TRUPOM**  
Zameti rukama naborjenički u desno i lijevo, a pogledi prati ruke (ukupno 8 do 10 ponavljanja)
- 9 OTVARANJE ČLANOVA I SPAJANJE LOPATICA**  
Istovremeno otvarati članove prema naprijed i poglediti lopatice (ukupno 8 ponavljanja)
- 10 KRUŽENJE KUKOVIMA**  
Udesno i lijevo (ukupno 8 ponavljanja)
- 11 "DOBRO JUTRO"**  
Ispušti trup u grubost iz naborjeničkog stava članovi iz glave (ukupno 8 ponavljanja)

**D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELEČNI POJAS**

- 12 PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA**  
Stav sukladni, članovi su na stranu (ukupno 8 do 12 ponavljanja)
- 13 HODANJE NA PETAMA U MJESTU**  
(ukupno 20 ponavljanja)
- 14 PODIZANJE KOLJENA**  
Najprije koljena i zadizavanje ruku (ukupno 8 do 9 ponavljanja)
- 15 POLICUCANJE DO SJEDA NA STOLICU**  
Mogu su i biti i ramena i izdati se polucucanje do stolice, ali se ne sjeda (ukupno 8 do 12 ponavljanja)
- 16 ZIBANJE IZ RASKORAKA**  
U naborjeničkom stavu otkloni se članovima na koljena i naborjenički izvođi "zibanje" u lijevu i desnu stranu (ukupno 8 do 12 ponavljanja)
- 17 ISKORAK S UZRUČENJEH**  
Najprije otkloni i zručavanje lijevom i desnom nogom (ukupno 8 ponavljanja)
- 18 ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE NA JEDNOJ NOZI**  
(po 10 sekundi na svakoj nozi)

Logos: European Union, Ministry of Health, HZJZ

Slika 9. Plakat kampanje Živjeti zdravo

Izvor: <https://zivjetizdravo.eu/2020/01/03/plakat-svakodnevno-vjezbanje-na-radnom-mjestu/>

### 3.5. PRIMJERI DOBRE PRAKSE U EU

Kao što u Hrvatskoj djeluje kampanja Živjeti zdravo, tako se na području Europske unije mogu izdvojiti razne kampanje na državnoj razini, ali i na razini tvrtki koje razvijaju sami svoje programe. U tome se najviše razlikuje razvijenost svijesti o promicanju zdravlja, jer u Hrvatskoj većina tvrtki djeluje pod kampanjom Živjeti zdravo, rijetki su slučajevi da razvijaju svoje privatne kampanje. Zato će se u ovome dijelu izdvojiti nekoliko primjera dobre prakse na razini tvrtki iz više zemalja Europske unije.

Prva među njima koja se ističe je Norveška zračna luka u Oslu koja ima razvijenu politiku pod nazivom „Životna faza“ koja za cilj ima smanjivanje bolovanja i profesionalnih bolesti za rad, a samim time i dulje zadržavanje kvalificiranih radnika. Vlasnik norveške glavne zračne luke u Oslu je tvrtka OSL, a broje oko 500 zaposlenika s prosječnom dobi od 46 godina, s više od 50% smjenskog rada.

Razvijen je program sigurnosti i zdravlja na radu za zaposlenike starije životne dobi, uključujući aktivnosti promicanja zdravlja, razvoj vještina/kompetencija, fleksibilno radno vrijeme i razvoj programa upravljanja ljudskim resursima usmjerenog na probleme starenja i životnog tijeka. Za one starije od 50 godina utvrđeno je nadziranje zdravlja, redoviti zdravstveni pregledi i seminari o zdravlju i planiranju karijere. Uveli su između ostalog fleksibilan rad, više slobodnog vremena i premještaj ili prekvalifikacija ukoliko se pokaže potreba za istim, organiziraju razne aktivnosti tečajeve promicanja zdravlja s temama prehrane, fizičke aktivnosti, pušenja i konzumacije alkohola. U suradnji sa Sveučilištem u Stavangeru, upravi se pruža osposobljavanje o problemima povezanima sa starijim radnicima. Prosječna dob umirovljenja u tvrtki OSL povećala se za tri godine (iznad ciljanog povećanja od šest mjeseci), a smanjila su se bolovanja i broj zaposlenih koje se kategorizira kao zaposlenike s medicinskim invaliditetom. Od svih zaposlenika, 90 % zadovoljno je poslom, a tvrtka OSL dobila je nacionalno priznanje za svoju politiku za zaposlenike starije dobi. Čimbenici uspjeha uključuju predanost uprave, koordinaciju dionika, vanjsku potporu i raznolikost mjera. Glavna načela ovog programa prenosiva su na bilo koju tvrtku (17).

Još jedan zanimljiv primjer dolazi iz Češke, gdje banke GE Money bank imaju svoj program „GE Health ahead“. Ovaj program su započeli razvijati 2010. godine u skladu s globalnom strategijom kulture zdravlja GE-a. „Zdravlje na čelu“ („Health Ahead“) standard je za certifikaciju GE-a kojim se procjenjuju mjesta rada po određenim parametrima zdravih mjesta rada izvan potrebnih mjera za zdravlje i sigurnost. Program se provodi tijekom cijele godine za vrijeme radnog vremena i usmjeren je na radnike svih dobni skupina. Nude se radionice, razgovori i pregledi za rano otkrivanje bolesti, kao i odgovarajuće mjere povratka na posao nakon bolovanja. Dvije podružnice dobile su certifikat Zdravlje na čelu na temelju svojih rezultata iz obiju mjera predodređenih korporativnim smjernicama i lokalnim inicijativama. Unutarnja evaluacija 48 mjera u prve je dvije godine pokazala povećanu svijest o zdravom stilu života, povećanu razinu fizičke aktivnosti i smanjenu razinu stresa. Čimbenici uspjeha uključivali su jasne korporativne smjernice, dosljednu komunikaciju sa zaposlenicima i dijeljenje dobre prakse među mjestima. Dosljednost se postiže redovnim procjenama certifikata.

Primjeri konkretnih mjera za ispunjavanje zahtjeva certifikacije uključuju:

- ponuda besplatnog voća uz kupnju zdravog obroka;
- pomaganje zaposlenicima u smanjenju stresa kroz 'terapiju smijehom';
- pružanje subvencionirane članarine u fitness centru;
- organiziranje obiteljskih događaja 'Spring Fling' za promicanje zdravog načina života bez stresa;
- implementacija preobrazbe automata za prodaju kako bi se poboljšala prehrana na kampusu;
- donošenje politike zdravih sastanaka za catering sastanke i posjete kupaca;
- zakazivanje redovitih wellness šetnji za zaposlenike;
- prikazivanje kalorijskih tablica i informacija o nutritivnoj vrijednosti u kafeterijama.

Ovaj program lako je prenosiv budući da se može prilagoditi strukturi tvrtke (18).

U sklopu projekta GE Pro zdravi provode se sljedeće vrste aktivnosti (18):

- Razgovori o zdravom načinu života: Zdravi režimi prehrane, tehnike upravljanja stresom i strategije za prevladavanje ovisnosti o duhanu neki su primjeri ponuđenih razgovora.
- Radionice: Zaposlenici imaju priliku sudjelovati u intenzivnim radionicama usmjerenim na prestanak pušenja. Ostale radionice posebno se fokusiraju na upravljanje stresom, koristeći tehnike kao što je trening asertivnog ponašanja, upravljanje ravnotežom između posla i privatnog života te upravljanje i prevencija psihosocijalnih opterećenja u radnom okruženju.
- Zdravstveni pregledi: Zaposlenicima se nude besplatni zdravstveni pregledi na licu mjesta. Mjerenja krvi tlaka, indeksa tjelesne mase i kolesterola, te kardiovaskularne i fizioterapeutske pregleda, imaju za cilj identificirati zdravstvene rizike. Tijekom vrlo uspješnog programa pregleda očiju, kod 100 zaposlenika dijagnosticirani su problemi s očima te su im dostavljene informacije potrebne za njihovo liječenje.
- Konzultacije s vanjskim savjetnicima: stručnjacima za prehranu, psiholozima, medicinskim djelatnicima i kada je to potrebno, za zaposlenike su osigurani centri za ovisnost o duhanu.
- Zdrava prehrana: zdrava hrana je jasno označena i dostupna u trgovini/kantini. Zaposlenici su također informirani o sadržaju kalorija i masti u glavnom obroku.
- Povratak na posao: Skup mjera za olakšavanje povratka radnika na posao nakon dugog razdoblja bolovanja također čini dio programa. Prijaviti se mogu zaposlenici koji su bolesni dulje od šest tjedana za privremene promjene uvjeta rada (npr. promjene radnog vremena i/ili posla opis) kako bi se olakšao njihov povratak.

### **3.6. AKTIVNOSTI EUROPSKE MREŽE ZA PROMICANJE ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU**

Europska mreža za promicanje zdravlja na radnom mjestu (WHP) razvija različite kampanje koje za cilj imaju povećavati svijest svih sudionika, razvijati skup alata za samoprocjenu, zatim izrađivati smjernice za poslodavce i zaposlenike, identificirati, analizirati, dokumentirati i širiti modele dobre prakse te davati preporuke za sudionike (19).

Glavni zadaci ENWHP su sljedeći:

- Razvijanje snažnih politika na nacionalnoj, sustavnoj i radnoj razini
- Promicanje razvoja i prakse promicanja zdravlja na radnom mjestu
- Razvoj obuke i obrazovanja
- Akreditacija prakse i obuke
- Poduzimanje i promicanje istraživanja
- Izrada dokumenata politike
- Izrada redovite komunikacije
- Izrada i promocija publikacija.

Rezultati istraživanja WHP-a temeljeni na velikom broju Modela dobre prakse u poduzećima

iz različitih europskih regija pokazuju zajedničke čimbenike uspjeha za zdravlje na radnom mjestu promocija. To uključuje (14):

- Zdravstvene mjere na radnom mjestu trebale bi se temeljiti na analizi zdravstvenih zahtjeva i potrebe poduzeća
- Zdravstvene aktivnosti trebale bi uključiti sve dionike u poduzećima, a posebno radnike i predstavnike posredničkih organizacija (participativni pristup)
- Radnje WHP-a također bi trebale težiti poboljšanju kvalitete radnog života i uvjeta kao fokusiranje na ponašanje pojedinog radnika
- Mjere za zdravlje na radnom mjestu trebale bi postati sastavni dio praksi upravljanja i svakodnevnog radnog života na svim razinama poduzeća.



Mala i srednja poduzeća (MSP) vrlo su važan gospodarski sektor, posebice u smislu otvaranja radnih mjesta. Do danas, većina resursa u medicini rada, a sigurnost kao i promicanje zdravlja na radnom mjestu korišteni su za rješavanje potreba većih poduzeća. Međutim, situacija u malim i srednjim poduzećima razlikuje se od onih u većim poduzećima gdje je primijećeno da pružanje usluga na radnom mjestu kao i poticanje bolje zdravstvene prakse u malim i srednjim poduzećima još predstavljaju velike probleme koje tek treba adekvatno riješiti (20).

Dovođenje WHP-a u mala i srednja poduzeća na učinkovit način uključuje primjenu niza načela koji su posebno važni za ovaj sektor. To uključuje:

- Pružanje integriranih usluga - važno je pružiti integrirane usluge malim i srednjim poduzećima, budući da će njihove potrebe vjerojatno biti epizodične, a ne kontinuirane. To pružanje obuhvaća cijeli niz zdravstvenih usluga na radnom mjestu prema specifičnim zahtjevima.
- Korištenje postojećih mreža malih i srednjih poduzeća – uvijek pružanje usluga malim i srednjim poduzećima predstavlja izazov. Korištenje postojećih mreža malih i srednjih poduzeća nudi mogućnost zadovoljavanja potreba malih i srednjih poduzeća korištenjem kanala u koje sektor malih i srednjih poduzeća ima povjerenja i koji će smanjiti napor koji je potreban pružateljima usluga.
- Pružanje usluga jednostavnih za korištenje - mala i srednja poduzeća teško mogu posvetiti vrijeme i trud uključenju u WHP. U ovoj situaciji, pružatelji usluga moraju svoje usluge prilagoditi na relevantan, jednostavan za pristup i jednostavan za korištenje.
- Pružanje usluga uz smanjene troškove - mala i srednja poduzeća općenito i mikro poduzeća posebice nemaju resurse za sudjelovanje u WHP-u na samofinancirajućoj osnovi. Za ovakva poduzeća potrebno je pronaći model financiranja iz EU ili državnih fondova.

## 4. ZAKLJUČAK

Uz obitelj i školu, radno mjesto je jedna od tri primarne društvene zajednice i time spada u jednu od najvažnijih socijalnih odrednica zdravlja. U radu je naglašeno da je zdravo radno okruženje preduvjet socijalnog, mentalnog i fizičkog zdravlja, te da je radno aktivan čovjek preduvjet društvenog opstanka. U današnje vrijeme kada se živi brzo, sa mnogo dnevnih obaveza i zadataka, investicija u zdravlje je investicija u produktivnost i razvoj zajednice, a samim time i u ekonomski i socijalni napredak i blagostanje.

Unaprjeđenjem zdravlja na radnom mjestu djelatnici su produktivniji, smanjuje se stopa bolovanja, smanjuje se broj odlazaka u prijevremenu mirovinu te se povećava ekonomska dobit. Promicanje primjene zdravijih tehnologija i procesa rada te proizvoda koji su zdraviji, štiti se ne samo zdravlje radnika, već i potrošača i okoliša.

Iz svih navedenih prednosti promicanja zdravlja, u Hrvatskoj je pokrenut program pod nazivom Tvrtka prijatelj zdravlja, kroz koju svaka tvrtka u Hrvatskoj može poboljšati promicanje zdravlja na radnome mjestu.

Kroz takav i slične programe tvrtke postižu zdravo radno okruženje, usvajaju se zdravije životne navike što je u Hrvatskoj može se reći još na vrlo niskim granama. Promiče se i unapređuje zdravlje na radnome mjestu, stvara se pozitivna briga o zdravlju djelatnika. Zajednički cilj prevencije bolesti i promicanja zdravlja je očuvanje i unapređenje zdravlja, koje je vezano uz pozitivne ljudske i životne vrijednosti.

Stoga se može zaključiti izrekom grčkog filozofa Herofila od prije dvije tisuće godina, koji je napisao da je bez zdravlja „znanost slaba, umjetnost ništavna, sila slaba, blagostanje beskorisno, a rječitost nemoćna“.

## 5. LITERATURA

1. World Health Organization: Measurement in health promotion and protection, WHO. Regional Office for Europe, 2000, WHO Regional Publications. European Series ; No.22 ISBN 92-890-1113-0
2. Jović Buričić, D. i sur: Promicanje zdravlja na radnom mjestu u Europi i Hrvatskoj, Acta Med Croatica, 72 (2018) 509-515, Zagreb.
3. Kako fizička aktivnost utiče na zdravlje? – Inspiracija [Internet]. inspiracija.razvojkarijere.bg.ac.rs. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <https://inspiracija.razvojkarijere.bg.ac.rs/kako-fizicka-aktivnost-utice-na-zdravlje/>
4. Murray AL, Booth T. Personality and physical health. Current Opinion in Psychology, 2015, 5: 50-55.
5. Mikkelsen K, et al. Exercise and mental health. Maturitas, 2017, 106: 48-56.
6. 18.XVIII. gimnazija Zagreb - MENTALNO ZDRAVLJE [Internet]. www.gimnazija-osamnaesta-zg.skole.hr. [citirano 18.rujna 2023.]. Dostupno na: [http://www.gimnazija-osamnaesta-zg.skole.hr/mentalno\\_zdravlje](http://www.gimnazija-osamnaesta-zg.skole.hr/mentalno_zdravlje)
7. World health organization, et al. Social determinants of health. WHO Regional Office for South-East Asia, 2008.
8. Zdravlje za sve [Internet]. zdravljezasve.hr. [citirano 18.rujna 2023.]. Dostupno na: [http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje13\\_intervju.html](http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje13_intervju.html)
9. Koncept promicanja zdravlja na radnom mjestu [Internet]. [citirano 18.rujna 2023.]. Dostupno na: <http://www.hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/11/Koncept-promicanja-zdravlja-na-radnom-mjestu.pdf>
10. Shain, M., Kramer, D.M.: Health promotion in the workplace: framing the concept; reviewing the evidence, Occup Environ Med 2004;61:643–648. doi: 10.1136/oem.2004.013193
11. Što je promocija zdravlja? - e-vodič za financiranje [Internet]. Financing e-Guide. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <https://health-inequalities.eu/hr/financing-e-guide/what-is-health-promotion/>

12. Metoda rješavanja problema - Promicanje zdravlja na radu [Internet]. [citirano 18.rujna 2023.]. Dostupno na: [http://www.hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/11/Promicanje\\_zdravlja\\_HDMR\\_14.2.2015.pdf](http://www.hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/11/Promicanje_zdravlja_HDMR_14.2.2015.pdf)
13. ZZJZDNZ.HR [Internet]. www.zzjzdnz.hr. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <https://www.zzjzdnz.hr/sluzbe/promicanje-zdravlja>
14. Što je to promicanje zdravlja na radnom mjestu? | All ages eguide [Internet]. eguides.osha.europa.eu. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <https://eguides.osha.europa.eu/all-ages/CR-hr/sto-je-promicanje-zdravlja-na-radnom-mjestu>
15. magicmarinac.hr. Zakon o zaštiti na radu - Zakon.hr [Internet]. Zakon.hr. 2015. Dostupno na: <https://www.zakon.hr/z/167/Zakon-o-za%C5%A1titi-na-radu>
16. ŽIVJETI ZDRAVO – EU Projekt Živjeti zdravo [Internet]. Dostupno na: <https://zivjetizdravo.eu/>
17. Norveška – politika „Životna faza” zračne luke u Oslu | Safety and health at work EU-OSHA [Internet]. osha.europa.eu. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/norway-oslo-airports-life-phase-policy>
18. Češka – program „Zdravlje na čelu” („Health Ahead”) banke GE Money Bank („GE Pro zdravi”) | Safety and health at work EU-OSHA [Internet]. osha.europa.eu. [citirano 18.rujna 2023.]. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/czech-republic-ge-money-bank-health-ahead-programme-ge-pro-zdravi>
19. Aktivnosti Europske mreže za promicanje zdravlja na radnom mjestu(ENWHP) [Internet]. 2014 [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <http://www.hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/11/Aktivnosti-ENWHP.pdf>
20. George T. What is Social Health? Definitions, Examples and Tips on Improving Your Social Wellness [Internet]. healthhub.hif.com.au. 2022. Dostupno na: <https://healthhub.hif.com.au/mental-health/what-is-social-health-definitions-examples-and-tips-on-improving-your-social-wellness>

## 6. ŽIVOTOPIS

### OSOBNI PODACI:

Ime i prezime: Ana Lukin  
Datum i mjesto rođenja: 09.04.1997., Split  
E-mail: ana.pera09@gmail.com

### OBRAZOVANJE:

2011. – 2016. – Medicinska sestra/tehničar

### RADNO ISKUSTVO:

01.09.2016.-15.7.2017 - Ustanova za zdravstvenu njegu u kući „Octavius“  
15.7.2017-15.10.2017 - Ordinacije obiteljske medicine dr. Krolo Vikica, dr. Vukman Marija,  
dr. Klarić Marija  
09.01.2018.-15.5.2019 - Brodotrogir d.o.o.  
01.11.2020.-15.05.2022. - Dječji dom „Maestral“  
20.06.2022. - Ustanova za djelatnost medicine rada dr. Milena Matulić