



**KATARZYNA SZEREMETA**

mgr fizjoterapii, współwłaścicielka Care Solutions

## Zdrowa firma – działania poprawiające zdrowie pracowników

Firma Care Solutions zajmuje się wdrażaniem programów prozdrowotnych do przedsiębiorstw o różnym profilu. Działania zdrowotne szyte są na miarę potrzeb pracowników firmy. Programy opierają się na fizjoterapii, treningu, dietetyce i psychologii. W zależności od rodzaju wykonywanej pracy, przyjmowanych pozycji, specyfiki pracy i wieku kadry podejmowane są działania mające na celu poprawę zdrowia i samopoczucia. Zyskuje pracownik, zyskuje firma.

**P**odejmowanie działań zdrowotnych dotyczy firm różnej wielkości, specyfikacji i zasięgu. Wśród partnerów Care Solutions są zarówno przedsiębiorstwa liczące 10 pracowników, jak i takie, których liczba przekracza 4000. Część z nich ma pojedyncze oddziały, a część – liczne placówki rozsiane po całym kraju. Nie ma również ograniczeń w kwestii branży. Na takie działania otwarcie rynku jest coraz większe. Od firm IT, banków, koncernów paliwowych, po

przez firmy produkcyjne, spedycję i jednostki państwowe.

### Ktoś zyska, ktoś straci?

Doceniony, bardziej świadomy i zadowolony pracownik z pewnością jest bardziej zaangażowany w pracę. W zależności od rodzaju wdrażanych aktywności mają one na celu m.in.: poprawę pozycji podczas pracy, zmianę nawyków zdrowotnych, zwiększenie komfortu pracy poprzez odpowiednie przystosowanie stanowiska, zwiększenie

świadomości zdrowotnej. Działania przekładają się bezpośrednio na efektywność, zwiększenie skuteczności, podniesienie motywacji i poziomu energii. Pracownicy czują się docenieni. Firmy wprowadzające programy czasowo lub na stałe obserwują zmniejszoną rotację pracowników, zmniejszoną absencję i poprawę wizerunku.

### Pierwszy krok

Podejmując decyzję o wprowadzeniu lub zwiększeniu zakresu działań zdrowot-

nych w firmie, należy przede wszystkim zbadać potrzeby pracowników. Warto zaobserwować, co jest największym problemem w pracy, na co pracownicy zwracają uwagę. Są branże, w których celem nadrzędnym jest np. zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa, a co się z tym wiąże – zmniejszenie absencji spowodowanej tą przypadłością. Dotyczy to głównie przedsiębiorstw zatrudniających pracowników biurowych. W procesie produkcji często motywem przewodnim jest zmniejszenie wypadków w pracy spowodowanych kontuzjami lub zmniejszenie przeciążeń spowodowanych jednostajną pozycją.

### Budowanie świadomości

Do każdego programu firma Care Solutions pomaga odpowiednio się przygotować i przeprowadzić skuteczną promocję usług wśród kadry. Nawet najlepszy produkt czy usługa nie będą cieszyły się powodzeniem, jeżeli odbiorcy nie będą mieli świadomości celu i korzyści z nich płynących. W części branż kadra jest na tyle świadoma, że wystarczy informacja na plakacie czy też mailing, w innych natomiast wdrażane działania wymagają budowania świadomości od podstaw.

### Szyte na miarę potrzeb biura...

Programy zdrowotne skierowane do pracowników biurowych mogą mieć formę stałej inicjatywy lub czasowego eventu (pół roku, miesiąc, tydzień). Wszystko zależy od możliwości firmy i celu, który pracodawca chce osiągnąć. Atrakcjami skierowanymi do pracowników siedzących mogą być:

- Działania fizjoterapeutyczne:
  - masaże biurowe,
  - konsultacje z fizjoterapeutą przy miejscu pracy,
  - badania postawy,
  - ćwiczenia w biurze,
  - szkolenia z ergonomii pracy,
  - warsztaty ćwiczeń Zdrowy Kręgosłup.
- Działania dietetyczne:
  - badanie składu ciała,
  - konsultacje dietetyczne,
  - warsztaty dietetyczne,
  - szkolenia dietetyczne.

- Działania psychologiczne:
  - konsultacje z coachem/psychologiem,
  - szkolenia na temat wypalenia zawodowego,
  - szkolenia na temat eliminacji stresu,
  - warsztaty z zachowania równowagi między pracą, a życiem prywatnym.
- Działania sportowe:
  - joga w pracy,
  - warsztaty biegowe,
  - warsztaty nordic walking,
  - szkolenia z utrzymywania prawidłowej kondycji fizycznej.

### ... i produkcji

Firmy zatrudniające pracowników fizycznych chętniej podejmują działania stałe, mające przynieść skutek długofalowy. Wprowadzone usługi mogą być oparte o działania podobne jak w przypadku pracowników biurowych, zmodyfikowane jednak pod specyfikę pracy lub oparte na zupełnie nowych możliwościach.

Przykładem programu jest program wdrożony do sieci Centrów Logistycznych w całej Polsce. Odbiorcami są głównie pracownicy fizyczni, pracujący w magazynie. Program opiera się na 3 filarach. Są to:

1. Ćwiczenia przed rozpoczęciem pracy mające na celu odpowiednie przygotowanie pracowników do wymagającej pracy. Forma to 15 minutowy stretching w magazynie, bezpośrednio przez rozpoczęciem pracy.
2. Wizyty w gabinecie fizjoterapeutycznym, utworzonym bezpośrednio w miejscu pracy. Gabinet dostępny jest dla pracowników przez 6 dni w tygodniu, 11 godzin dziennie. Pracownicy mogą korzystać z porad i konsultacji, masażu i rehabilitacji. Fizjoterapeuci prowadzą długofalowe terapie mające za zadanie zmniejszyć dolegliwości bólowe, zlikwidować problem zdrowotny, zabezpieczyć narząd ruchu przed obciążeniami i zapobiec incydentom wypadkowym.
3. Wczesna interwencja w przypadku wypadków podczas pracy. Stały dostęp do specjalisty zapewnia możliwość szybkiego podjęcia działań zdrowotnych w przypadku nagłego incydentu. W każdej sytuacji narażania narządu ruchu na utratę stabilności szybsze



działanie powoduje zmniejszenie konsekwencji urazów, szybszą rekonwalescencję i szybszy powrót do pracy.

Projekt zdrowotny prowadzony jest z powodzeniem od 3 lat.

### Kto za to zapłaci

Dodatkowe korzyści dla pracowników mają tę zaletę, że są bezpłatne dla pracowników. Większość pracodawców decyduje się na finansowanie usług zdrowotnych. Zazwyczaj komitety socjalne przeznaczają środki na poprawę zdrowia i zadowolenia kadry. Warto pamiętać, że fundusze wydane na tego typu usługi zwracają się poprzez np. zmniejszoną liczbę urlopów zdrowotnych. Jest to inwestycja długoterminowa, ale przynosi oczekiwane efekty.

### Realia w Care Solutions

Jako że mamy styczność z działaniami zdrowotnymi w firmach, często zadawane jest nam pytanie, czy to faktycznie funkcjonuje, kto wprowadza takie usługi, czy jest zainteresowanie rynku. Odpowiedź nie jest prosta. Rozpoczynając promocję zdrowia w firmach, napotykalismy spore bariery w możliwościach wprowadzenia takich działań. Wynikiem tego była głównie obawa o możliwości organizacyjne i całą ich logistykę. Z czasem, kiedy coraz więcej firm przekonało się, że wprowadzenie programu zdrowotnego jest bardzo proste, zainteresowanie znacznie wzrosło. □