




KORZYŚCI DLA FIRMY

z wdrożenia programu
promocji zdrowia,
aktywności fizycznej
i zdrowego odżywiania się
personelu



Rekomendacje ekspertów



Aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie się to czynniki, które w istotnym stopniu kształtują stan zdrowia, samopoczucie i poziom energii pracowników.

Aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie się to czynniki, które w istotnym stopniu kształtują stan zdrowia, samopoczucie i poziom energii pracowników.

W Polsce co piąte średnie i duże przedsiębiorstwo dba o zdrowie swojego personelu w większym zakresie, niż wymaga prawo. Największa liczba pracodawców sponsoruje pracownikom opiekę medyczną. Niewiele mniej firm wspiera rekreacyjną aktywność fizyczną, a co dwudziesta zdrowe odżywianie się personelu.¹

Takie działania, realizowane w sposób spójny i systematyczny, polecany przez ekspertów, mogą przyczyniać się do **oszczędności kapitałowych i dodatniego zwrotu z inwestycji w zdrowie**, co jest efektem:

zmiany w stylu życia pracowników, poprawy ich samopoczucia	poprawy stanu zdrowia pracowników	wzrostu energii i produktywności personelu	redukcji absencji chorobowej	poprawy morale i relacji społecznych w firmie oraz zmniejszenia fluktuacji	poprawy wizerunku firmy
--	-----------------------------------	--	------------------------------	--	-------------------------

Korzyści tych dowodzą liczne badania naukowe, potwierdzają doświadczenia ekspertów od lat zajmujących się promocją zdrowia w zakładach pracy. Sugeruje to również praktyka wielu znanych firm, przekonania pracodawców i opinie pracowników, jak też rozwój trendów w zarządzaniu organizacjami biznesowymi.

Wśród dziesięciu światowych trendów, które w najbliższym czasie będą najmocniej oddziaływać na przedsiębiorstwa, eksperci wymieniają zaangażowanie firm w stymulowanie i wspieranie prozdrowotnego stylu życia personelu oraz wykorzystanie wizerunku pracowników do budowania marki firmy.² **Zdrowy, witalny i dobrze czujący się pracownik, zadowolony z działań pracodawcy, może stać się jego dobrą wizytówką**



Korzyści

oszczędności kapitałowe i dodatni zwrot z inwestycji w zdrowie

Program promocji zdrowia może prowadzić do **zracjonalizowania wydatków** przeznaczanych w firmie na zdrowie, świadczenia socjalne i modyfikacje środowiska związane z higieną oraz bezpieczeństwem pracy. Tworzenie i wdrażanie programów prozdrowotnych staje się okazją do doskonalenia wewnętrznych infrastruktur i procedur (**np. dotyczących wykupionego przez firmę wstępu na basen, z którego korzystają tylko znajomi pracowników**).

Ustalenia dotyczące efektów ekonomicznych osiąganych dzięki promocji zdrowia w firmach są zróżnicowane. W niektórych badaniach zwrot z inwestycji szacowany jest nawet na poziomie 1: 10,1 euro, w innych nie stwierdza się wymiernych efektów finansowych. Badania Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera pokazują, że w Polsce od wielu lat mniej niż 2/5 średnich i dużych przedsiębiorstw prowadzi jakiegokolwiek oceny realizowanych aktywności prozdrowotnych: ich przebiegu, uwarunkowań, odbioru, skutków, opłacalności, etc.

Konkluzja z zachodnich opracowań naukowych na temat efektów programów promocji zdrowia w pracy jest taka, że **dobrze zaprojektowane i dobrze wdrożone działania mogą przynosić pozytywne wyniki zdrowotne i biznesowe**. Co więcej, **promocja zdrowia jest jedną z najbardziej skutecznych strategii na rzecz zmniejszenia kosztów firmy wynikających z ochrony zdrowia i absencji pracowników**.³

Korzyści

pozytywne zmiany stylu życia pracowników uczestniczących w programach promocji zdrowia

Możliwy wpływ programu promocji zdrowia na styl życia pracowników:



Co szósty polski pracownik przyznaje, że podjął się zmiany swojego stylu życia pod wpływem kampanii prozdrowotnych w miejscu pracy. Tak samo liczna grupa deklaruje, że jej stan zdrowia poprawił się dzięki takim działaniom pracodawcy.⁴ Gdyby zapytać o te efekty tylko uczestników zakładowych programów prozdrowotnych, to odsetki potwierdzających ich skuteczność byłyby znacznie wyższe.

Wiele badań naukowych pokazuje, że interwencje dotyczące zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej w zakładach pracy mogą wpływać na racjonalne zachowania żywieniowe i wzrost dbałości o własną kondycję fizyczną wśród pracowników.⁵

Korzyści

poprawa stanu zdrowia pracowników

Szacuje się, że choroby pracowników mogą generować koszt od 3,5% do 6,3% funduszu płac. Badania naukowe pokazują, że programy prozdrowotne w firmach mogą redukować te koszty poprzez ograniczenie zachorowań (zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych, częstości chorób krótkotrwałych, czasu ich trwania), redukcję dolegliwości (częstotliwości oraz nasilenia ich odczuwania), także poprawę rokowań przy leczeniu schorzeń, na które cierpią pracownicy.

Korzyści zdrowotne potwierdzają również pracodawcy. Międzynarodowe badania sygnowane w Polsce przez Pracodawców RP i Luxmed pokazują, że **44% menadżerów realizujących działania prozdrowotne w firmie stwierdza w ich efekcie poprawę zdrowia personelu.**⁶

Korzyści

wzrost produktywności personelu

Według Brytyjskiego Centrum Badań Ekonomicznych i Biznesowych **działania stymulujące pracowników, by stali się bardziej aktywni ruchowo, przyczyniają się do zwiększenia ich produktywności, polepszenia dobrostanu i zwiększenia wydajności.**⁷

Korzyści tego typu dostrzegają pracodawcy – 66% polskich menadżerów wśród głównych celów programów prozdrowotnych w firmach wskazuje poprawę wydajności, a 40% potwierdza, że zauważa takie ich efekty.

lepsze samopoczucie
mniej chorób
i dolegliwości

wyższy poziom
witalności
i energii,
osłabienie
zmęczenia

większa
odporność
na stres

ograniczenie
przyczyn
prezentyzmu
(nieefektywnej
obecności
w pracy

**Wzrost
produktywności**

47% pracodawców potwierdza, że program promocji zdrowia w firmie może ograniczyć częstość przebywania pracowników na zwolnieniach.⁸ Może też zmniejszać przeciętny czas trwania nieobecności oraz koszty ponoszone przez firmę w związku z absencją (związane m.in. z finansowaniem przez pracodawcę pensji pracownika przebywającego na zwolnieniu krótkotrwałym, z koniecznością zorganizowania zastępstwa za nieobecnego pracownika).

Badania naukowe wskazują na skuteczność programów służących m.in. profilaktyce dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, które są jedną z głównych przyczyn absencji i dyskomfortu pracowników. Programy takie nie tylko sprzyjają obniżeniu absencji, ale służą poprawie ogólnej zdolności do pracy.

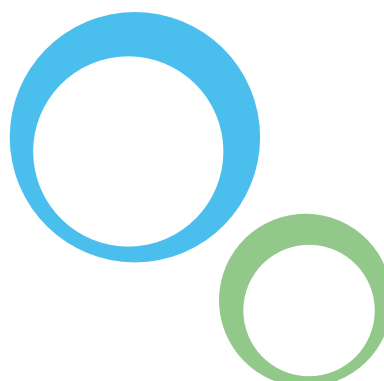
Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Instytut Badań Strukturalnych oceniają, że **zwiększenie aktywności fizycznej u 10% Polaków pozwoliłoby w jednym roku zmniejszyć liczbę absencji pracowniczej o 2%**. Gdyby połowa osób nieaktywnych fizycznie zaczęła regularnie ćwiczyć, to absencja by spadła o 6%.⁹

 Korzyści poprawa morale pracowników i relacji społecznych oraz zmniejszenie fluktuacji

Pracownicy doceniają starania pracodawców mające na celu poprawę ich stanu zdrowia. Zwiększone morale oraz mniejsza fluktuacja są efektem nie tylko lepszej fizycznej kondycji personelu, ale też działań związanych z wdrożeniem programu prozdrowotnego (m.in. pokazania że firma dba o najważniejsze dla pracowników wartości, włączenia ich w kooperację służącą przygotowaniu programu odpowiadającego ich potrzebom, usprawnienia komunikacji w firmie, itp.).

Potwierdzają to wyniki badań – w międzynarodowym sondażu 80% pracodawców z Polski za bardzo ważny cel programów promocji zdrowia uznaje podniesienie morale i zaangażowania pracowników.¹⁰ Podobnie w prowadzonych od lat badaniach Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera niezmiennie **2/3 menedżerów średnich i dużych firm w Polsce sądzi, że zatrudnieni integrują się z firmą, gdy pracodawca dba o ich zdrowie.**

Możliwość wykorzystania funkcji integracyjnej promocji zdrowia w ograniczaniu fluktuacji jest warta uwagi. W minionych czterech latach wskaźniki przeciętnego czasu oraz przeciętnego kosztu rekrutacji nowego pracownika wzrosły o ponad 40% każdy. Uwzględniając rosnące koszty rezygnacji z pracy z inicjatywy pracownika (oszacowane średnio na 50300 zł) analitycy PwC sugerują, by pracodawcy szukali oszczędności właśnie poprzez wdrażanie polityki utrzymywania pracowników w organizacji¹¹, w którą doskonale wpisują się działania na rzecz zdrowia personelu.



Korzyści

tworzenie dobrego wizerunku firmy i realizacja społecznej odpowiedzialności

Firma promująca zdrowie personelu może być postrzegana jako organizacja nowoczesnie zarządzana, dobrze prosperująca, odpowiedzialna społecznie, dbająca o pracowników.

58% pracodawców z Polski uważa, że jednym z ważnych celów programów promocji zdrowia jest wypełnianie społecznej odpowiedzialności firmy.¹²

Blisko ¾ konsumentów deklaruje swoje pozytywne odczucia wobec firm, które prowadzą działania CSR.¹³ Zważywszy że zdrowie jest kluczową wartością dla zdecydowanej większości społeczeństwa, to **polityka CSR skierowana na zdrowie personelu może wzmacniać te pozytywne odczucia.**

Badania Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera pokazują, że większość osób zarządzających średnimi i dużymi firmami w Polsce ma świadomość powyższych korzyści z promocji zdrowia. Blisko **80% menadżerów zgadza się, że firma dbająca o zdrowie pracowników ma lepszy wizerunek.** Niespełna 60% uważa, że im lepiej firma to robi, tym bardziej staje się konkurencyjna.

W kontekście przedstawionych argumentów, myślący perspektywnie pracodawcy stają przed pytaniem, jak efektywnie inwestować w promocję zdrowia personelu.

Jak osiągać z tych działań największe korzyści (w tym satysfakcjonujący zwrot z inwestycji)?

Jak z pomocą promocji zdrowia realizować inne wartości ważne dla firmy?

Pomoc ekspertów

Uruchomienie **Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020** dało pracodawcom możliwość uzyskania **nieodpłatnego wsparcia konsultacyjnego**, dotyczącego realizacji i doskonalenia wdrażanych strategii/programów promocji zdrowia i zdrowego stylu życia pracowników. Konsultacji tych udzielają eksperci Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, w ramach realizacji zadania 1.4.4: „Działania edukacyjne dla pracodawców, kadry zakładów pracy, organizacji pracowniczych, specjalistów służby medycyny pracy w zakresie przygotowania i animacji programów promocji aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w zakładach pracy”.

Konsultacje służą temu, by korzystająca z nich firma mogła m.in.:

- podnieść skuteczność realizowanych działań prozdrowotnych i zwiększyć osiągnięte z nich korzyści,
- zracjonalizować niektóre koszty takich działań, uczynić je bardziej opłacalnymi,
- lepiej zintegrować swoje działania prozdrowotne z kulturą organizacyjną, celami i strategiami rozwoju, wizerunkiem publicznym,
- bardziej dostosować realizowane działania do potrzeb i oczekiwań personelu oraz zwiększyć poziom uczestnictwa i zainteresowanie pracowników sprawami zdrowia,
- poznać nowe skuteczne metody planowania i wdrażania działań prozdrowotnych, oceny ich przebiegu i efektów,
- doskonalić zarządzanie programem prozdrowotnym i kompetencje zespołu projektowego,
- wypromować się jako pracodawcę dbającego o zdrowie personelu,
- uniknąć wielu potencjalnych niepowodzeń, jakie często towarzyszą realizacji programów prozdrowotnych w pracy (nie popełniać błędów).

Przypisy

- ¹ Puchalski K., Korzeniowska E., Promocja zdrowia w zakładach pracy w Polsce w 2015 r. – diagnoza na podstawie reprezentatywnego badania firm zatrudniających powyżej 50 pracowników, *Medycyna Pracy*, 2017, 68(3). doi.org/10.13075/mp.5893.00532
- ² Grupa Sodexo Global Workplace Trends Report 2017
- ³ Baxter S., Sanderson K., Venn AJ., Blizzard CL., Palmer AJ., The relationship between return on investment and quality of study methodology in workplace health promotion programs. *American Journal Of Health Promotion: AJHP [Am J Health Promot]* 2014 Jul-Aug; Vol. 28 (6), pp. 347-63; Goetzel Z. i wsp. Do Workplace Health Promotion (Wellness) Programs Work? *JOEM* Volume 56, 9, September 2014
- ⁴ Zdrowie w miejscu pracy – diagnoza i oczekiwane zmiany, Pracodawcy RP oraz Luxmed
- ⁵ M.in. Allison KR, Dwyer JJM, MacGillivray A, Hawrychuk S; Ontario Agency for Health Protection and Promotion. A review of workplace and community interventions for adults: effects of physical activity, eating behaviours and BMI – risk factors for diabetes. Toronto, ON: Queen's Printer for Ontario, 2011
- ⁶ Zdrowie w miejscu pracy – diagnoza i oczekiwane zmiany, Pracodawcy RP oraz Luxmed
- ⁷ Koszty ekonomiczne braku aktywności fizycznej w Europie, Raport ISCA/ Cebr, Czerwiec 2015)
- ⁸ Zdrowie w miejscu pracy – diagnoza i oczekiwane zmiany, Pracodawcy RP oraz Luxmed
- ⁹ Baran J., Lis M., Magda I., Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów. Raport analityczny. IBS i MSiT, Warszawa 2016
- ¹⁰ Buck Consultants, Xerox. Working well. Międzynarodowe badanie dotyczące promocji zdrowia i jakości środowiska pracy. Raport polski, VI edycja – sierpień 2014
- ¹¹ PwC Saratoga Human Capital Benchmarking. Podsumowanie wyników Badania Saratoga w Edycji 2015
- ¹² Buck Consultants, Xerox. Working well. Międzynarodowe badanie dotyczące promocji zdrowia i jakości środowiska pracy. Raport polski, VI edycja – sierpień 2014
- ¹³ Barometr CSR, CSR Consulting, Maison& Partners, 2016

Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera zaprasza firmy do konsultowania realizowanych w nich działań/programów/strategii promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.

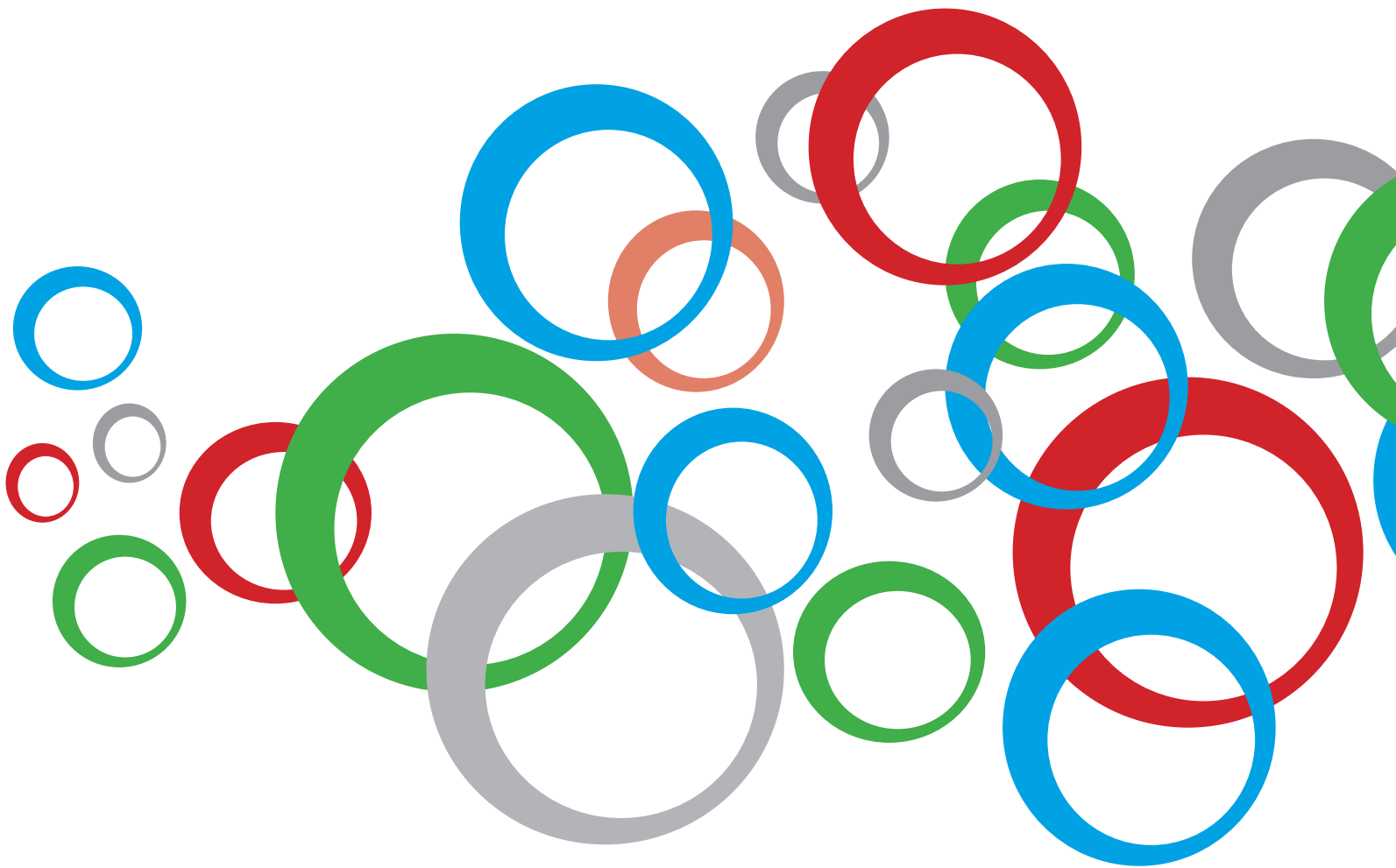
Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy w Instytucie Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera tworzyło się pod koniec lat 80. ubiegłego stulecia. Pod obecną nazwą działa od 1996 r., zachowując część ówczesnego składu osobowego. Od 1995 r. Centrum animuje Ogólnopolską Sieć Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, skupiającą wojewódzkie ośrodki medycyny pracy i inne podmioty wspierające ideę promocji zdrowia, a także firmy wdrażające własne programy prozdrowotne. W 2001 r. zostało narodowym punktem kontaktowym utworzonej w 1996 r. Europejskiej Sieci Promocji Zdrowia w Pracy (ENWHP). W latach 2005–2006 koordynowało projekt przyłączenia do ENWHP państw z obszaru Europy Środkowej i Wschodniej, a później uczestniczyło w kolejnych międzynarodowych inicjatywach tej sieci, dotyczących m.in. przedłużania zdolności do pracy starzejących się pracowników, promocji zdrowego stylu życia pracujących, profilaktyki otyłości w miejscu pracy, wzmacniania kompetencji zdrowotnych nisko wykształconego personelu, rozwiązywania w firmach problemów dotyczących palenia tytoniu, picia alkoholu, zdrowia psychicznego. Projekty realizowane w kraju dotyczyły m.in. badania przemian i uwarunkowań związanego ze zdrowiem stylu życia pracowników, dynamiki i uwarunkowań aktywności przedsiębiorstw w sferze promocji zdrowia personelu, oceny jakości i efektów programów prozdrowotnych w firmach, tworzenia metodologii i narzędzi wdrażania takich programów.

Eksperti Centrum są autorami podręczników, monografii i artykułów oraz licznych materiałów i narzędzi dotyczących promocji zdrowia w pracy. Na zaproszenie przedsiębiorstw i wojewódzkich ośrodków medycyny pracy konsultują, wspierają i popularyzują realizowane w nich programy prozdrowotne. W 2009 r. Światowa Organizacja Zdrowia przyznała Centrum nagrodę Państwa Kuwejt za badania w dziedzinie promocji zdrowia, w uznaniu wybitnych zasług w tym obszarze (statuetka nagrody wręczona podczas 62. Światowego Zgromadzenia Zdrowia w Genewie).

Kontakt: ul. Św. Teresy od Dzieciątka Jezus 8, 91-348 Łódź;
tel. 42 6314685; 42 6314686; 42 6314673;
e-mail: whpp@imp.lodz.pl



Materiał opracowany w ramach realizacji I Celu Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 pt: „Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa.” Wykonawca: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy. Zadanie 1.4.4: Działania edukacyjne dla pracodawców, kadry zakładów pracy, organizacji pracowniczych, specjalistów służby medycyny pracy w zakresie przygotowania i animacji programów promocji aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w zakładach pracy.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020



Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy
Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra J. Nofera
ul. Św. Teresy od Dzieciątka Jezus 8, 91-348 Łódź
tel. 42 6314 686

