



W ZDROWEJ FIRMIE

ZDROWY PRACOWNIK

Zdrowie pracowników to wartość, o której w pierwszej kolejności powinien pomyśleć każdy odpowiedzialny pracodawca. Idea work-life balance oraz dbałość o dobrostan fizyczny i psychiczny kadry przekładają się na realne zyski dla biznesu. Co istotne, te profity nie dotyczą tylko sfery materialnej. Zdrowy, wypoczęty pracownik to pracownik zmotywowany, wykonujący lepiej swoją pracę i bardziej związany z pracodawcą.

PROMOCJA ZDROWIA W MIEJSCU PRACY – DLACZEGO TO WAŻNE?



Codzienne dolegliwości jak zmęczenie, przewlekłe bóle czy ogólne złe samopoczucie sprawiają, że ponad 40% pracowników przebadanych w 2020 roku przez Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy (KCPZwMP) pracowało przynajmniej przez godzinę lub dwie w ciągu dnia znacznie poniżej swoich możliwości. Zaledwie co czwarty z biorących udział w badaniu przyznawał, że ma duże zasoby siły i witalności¹.

Te dość alarmujące dane pokazują, jak istotne jest dbanie o dobrostan psychiczny i fizyczny w miejscu pracy. To, jak czuje się pracownik, ma bowiem bezpośredni wpływ na jego produktywność czy satysfakcję z wykonywanej pracy. Jeśli przyjrzeć się wynikom, które mówiły, że jeszcze w 2015 roku zaledwie 3% firm badanych w Polsce miało w pełni wdrożoną strategię promocji zdrowia² – do nadrobienia było naprawdę sporo.

I choć dziś jest lepiej, bo aż 76,2%, czyli ponad 3/4 przebadanych firm potwierdza, że realizuje konkretną strategię prozdrowotną³, to jednak problemów z wypaleniem zawodowym czy innymi rodzajami przeciążenia wynikającymi z wykonywanej pracy jest wśród pracowników nadal sporo.

1. <https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2020/02/Raport-Instytutu-Medycyny-Pracy.pdf>

2. <https://odpowiedzialnybiznes.pl/publikacje/working-well-6-miedzynarodowe-badanie-dotyczace-promocji-zdrowia-i-jakosci-srodowiska-pracy-1-raport-polski/?cn-reloaded=1>

3. <https://politykazdrowotna.com/artukul/jakie-strategie-zdrowotne-n1234644>

DROGA DO ZDROWIA W PRACY – JAK JĄ WYTYCZYĆ?

W kontekście wspomnianych wcześniej danych promowanie zdrowego trybu życia w miejscu pracy powinno stać się jedną z podstawowych aktywności pracodawcy. Jaką strategię może tu przyjąć przedsiębiorca, który chce poprawić dobrostan pracowników?

Ciekawe zestawienie wyłania się z ankiety przeprowadzonej wśród członków organizacji Pracodawcy RP w marcu 2024 roku⁴. Według zgromadzonych odpowiedzi przedmiotem strategii zdrowotnej w przedsiębiorstwie są najczęściej różnego rodzaju programy zwiększające świadomość pracowników na temat wpływu stylu życia na zdrowie (tak wskazało 82,4% respondentów), a także dodatkowa opieka profilaktyczna nad pracownikami (88,3%).

To dość ogólnikowe pojęcia, ale najczęściej kryją się pod nimi bardzo realne działania. Pracodawcy wymieniają tu m.in. promocję zdrowia w miejscu pracy (81%), profilaktykę chorób cywilizacyjnych (57,1%), profilaktykę chorób zakaźnych (76,2%), ale także wsparcie psychologiczne (66,7%) czy karty sportowe (71,4%).

Na rynku dostępnych jest obecnie sporo opcji, które mogą kwalifikować się jako zdrowotne programy profilaktyczne w firmach. **Od lat dużą popularnością cieszą się tu m.in. karty sportowe, które wskazywane są przez aż 71,4% osób przebadanych w ankiecie przeprowadzonej wśród członków organizacji Pracodawcy RP⁵.**

Dlaczego karty sportowe cieszą się aż takim zainteresowaniem? W praktycznie każdej odmianie sport to klucz do zdrowia – poprawia sprawność ruchową, redukuje stres, wpływa pozytywnie na nastrój. Według rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia osoby w przedziale 18-64 lata powinny wykonywać aktywność fizyczną 150-300 minut dziennie (umiarkowana intensywność) lub 75-150 minut (duża intensywność)⁶.

I właśnie w tym kontekście karta, dzięki której można skorzystać z basenu, siłowni, ścianki wspinaczkowej, kortu tenisowego czy zajęć jogi wydaje się optymalnym rozwiązaniem. To łatwy sposób na zwiększenie dostępu do szeregu aktywności.

DROGA DO ZDROWIA W PRACY – JAK JĄ WYTYCZYĆ?

Firmowe akcje na rzecz zdrowia mogą przybierać różny kształt. Wielu pracodawców promuje prozdrowotny tryb życia w miejscu pracy m.in. poprzez ułatwianie pracownikom dostępu do usług medycznych niezwiązanych z powszechnym systemem ubezpieczeń, spotkania z dietetykiem, warsztaty kulinarne, pakiety darmowych szczepień przeciwko grypie czy badań przesiewowych⁷.

Benefity sportowe lub związane z wellbeingiem to często świadczenia dodatkowe, ponadobligatoryjne i uznaniowe.

4. <https://pracodawcyrp.pl/storage/app/media/Co%20robimy/Ankiety/ankieta-25032024-r.pdf>

5. <https://politykazdrowotna.com/artukul/jakie-strategie-zdrowotne-n1234644>

6. <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/>

7. <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/spp/article/download/35048/30263/74841>

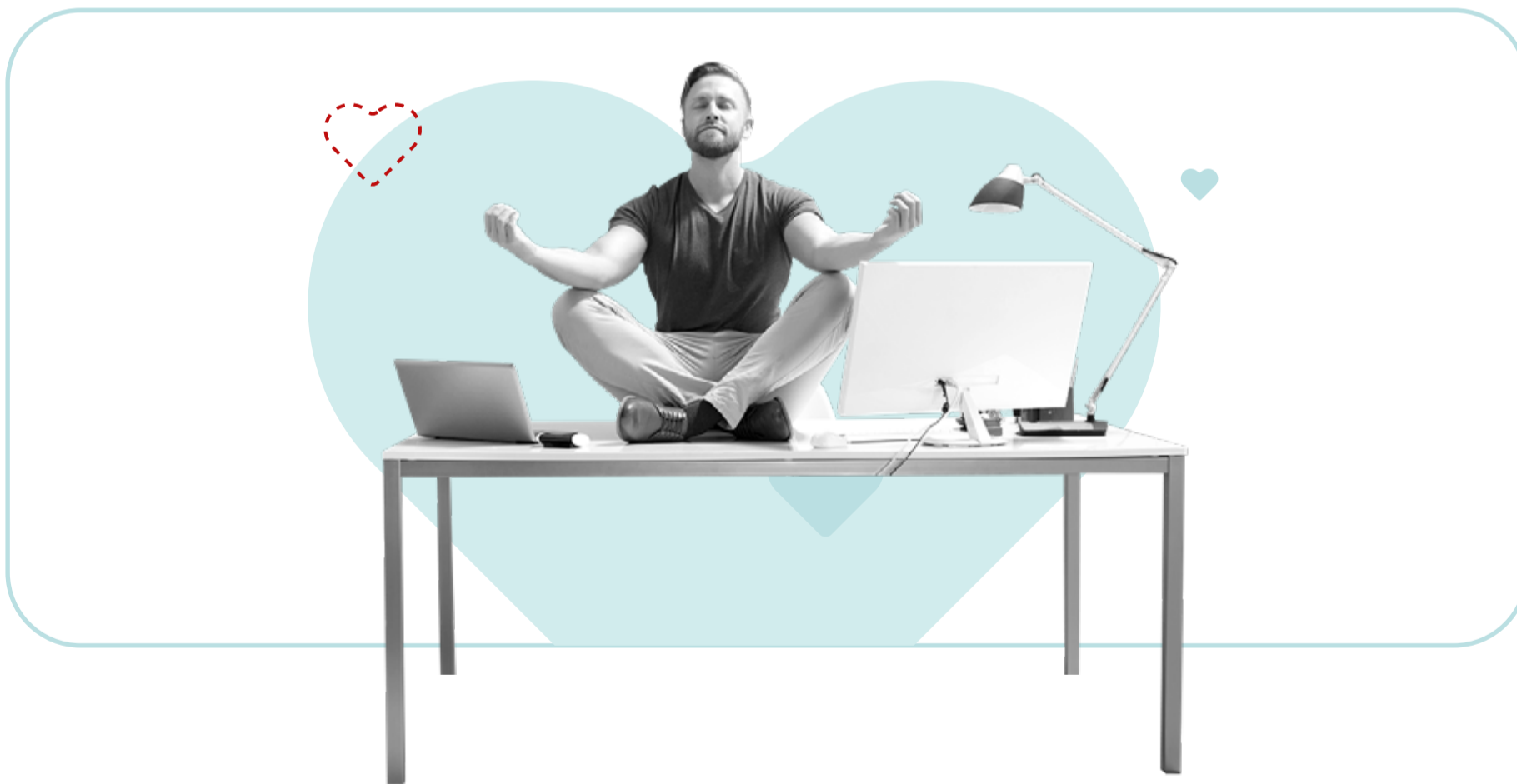
Z drugiej strony przedsiębiorstwa zobowiązane są do wielu konkretnych działań na rzecz zdrowia, w ramach których pracownik powinien mieć zapewnione ergonomiczne stanowisko pracy, a czynniki ryzyka wynikające ze specyfiki jego pracy powinny być minimalizowane. Kluczowy jest tu również dostęp do programów edukacyjnych w zakresie zdrowia.

Kodeks pracy jasno określa, jak powinna wyglądać profilaktyczna ochrona zdrowia, a także bezpieczeństwo i higiena pracy w danym zakładzie. Zdrowie i życie pracowników są bowiem wartościami nadrzędnymi, stąd przedsiębiorcy muszą zapewnić im właściwe warunki pracy, chronić przed zagrożeniami, organizować badania lekarskie oraz ponosić koszty takich często profilaktycznych działań⁸.

ZALETY WDRAŻANIA ROZWIĄZAŃ PROZDROWOTNYCH

Rozwiązania, dzięki którym pracodawca dba o dobrostan fizyczny i psychiczny pracowników, mają szereg zalet. **Promocja zdrowia w miejscu pracy z wykorzystaniem metod wcześniej opisywanych pozwala wygenerować oszczędności oraz dodatni zwrot z inwestycji w zdrowie⁹.** Oznacza to, że wymienione działania – szczególnie gdy są realizowane w sposób spójny i systematyczny – mogą realnie przełożyć się na codzienność firmy i jej pracowników.

Ponadto wynikiem takich działań są z pewnością m.in. budowa atrakcyjnego wizerunku pracodawcy, podniesione morale pracowników, poprawa relacji w miejscu pracy, a także wzrost efektywności wykonywanych zadań. Pracodawca, który działa na rzecz zdrowia pracowników może też zyskać większe zaufanie wśród obecnych i przyszłych pracowników. Ponadto, wydatkowane koszty często zwracają się np. w postaci niższej absencji pracowników, zmniejszenia rotacji w załodze, wzrostu produktywności personelu czy poprawy wizerunku firmy.



8. <https://www.pip.gov.pl/files/127/Dla-pracodawcow/340/profilaktyczna-ochrona-zdrowia.pdf>

9. Ibidem

ZAANGAŻOWANI W ZDROWIE – TO SIĘ OPŁACA!

Wpływ zdrowia fizycznego i mentalnego pracowników na sukces firmy jest niezaprzeczalny. Korelacje między dobrostanem a wynikami w pracy jasno wskazują, że wypoczęty, zdrowy i nieprzeciążony personel podejmuje lepsze decyzje, jest bardziej zaangażowany w wykonywane zadania i ma większe zaufanie do swojego pracodawcy.

W ciekawym raporcie „Co firmy powinny wiedzieć, by skutecznie promować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną pracowników?” opracowanym przez m.in. **Ministerstwo Zdrowia wskazuje się, że ponad 40% badanych przyznaje, że będzie się bardziej angażować w pracę, jeżeli firma będzie lepiej dbała o ich zdrowie**¹⁰. Ta korelacja mówi sama za siebie!

Jeśli chcesz przyciągać zmotywowanych i zaangażowanych w swoje zadania pracowników –
pomyśl o rozwoju swojej oferty benefitowej.

W VanityStyle znajdziesz szereg ciekawych pakietów dopasowanych do potrzeb mniejszych i większych firm.

→ Zapraszamy do kontaktu

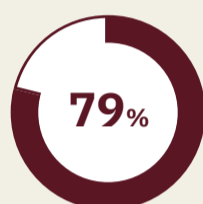
10. <https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2020/02/Raport-Instytutu-Medycyny-Pracy.pdf>



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit



- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle na:



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

