İş sağlığı ve güvenliği eğitimi

Çalışma yaşamında sağlığın geliştirilmesi

YENİ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu

ULUDAĞ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu

ofis akademi

ASYA AKADEMİ
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EĞİTİM KURUMU

Amaç, öğrenme hedefleri ve konular

Amaç: işyerinde sağlığın geliştirilmesi programlarını hazırlamak ve uygulamak için gerekli temel bilgileri kazandırmak.

Katılımcılar

- İşyerinde sağlığın geliştirilmesi kavramını tanımlar.
- Bu konuda program hazırlar.
- Programın uygulanması ve izlenmesinde dikkat edilecek hususları benimser.

Konular

1	Sağlık ve sağlığı geliştirme kavramı
2	İşyerinde sağlığın geliştirilmesi programları ve örnek bir programın hazırlanması
3	Sağlıklı yaşam: sigara ve madde kullanımı, doğru beslenme, yaşam boyu egzersiz, stresle baş etme

Bölüm 1

Sağlık ve sağlığı geliştirme

Tanımlar, değişen sağlık sorunları, çalışma yaşamı ve sağlık ilişkisi

YENİ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu
ULUDAĞ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu
ofis akademi
ASYA AKADEMİ

Temel kavramlar

- **Sağlık:** yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlidir (Dünya Sağlık Örgütü).
- **Sağlığı geliştirme:** insanların kendi sağlıklarını belirleyen faktörler üzerindeki kontrollerini artırarak sağlıklarını geliştirmelerini sağlama süreci
- **İşyerinde sağlığın geliştirilmesi:** işverenlerin, çalışanların ve toplumun, çalışma yaşamında insanların sağlığını ve iyilik hâlini iyileştirmek için birlikte gösterdiği çabadır (Lüksemburg Bildirgesi, 1997).
- 21 Kasım 1986'da Ottawa'da toplanan ilk Uluslararası Sağlığı Geliştirme Konferansı, "Herkes İçin Sağlık" hedefine ulaşmanın koşullarını Ottawa Şartı ile ortaya koydu.

Değişen sağlık sorunları

- Tanı ve tedavi olanaklarının artması, aşılar ve sağlıklı suyla başta enfeksiyon hastalıkları olmak üzere birçok ölüm nedeni azaldı.
- Son 50–60 yılda dünyada ortalama yaşam süresi yaklaşık 20 yıl uzadı.
- Yeni sağlık sorunları öne çıktı: kronik hastalıklar, yaşlılık, kazalar, sigara, alkol ve madde kullanımına bağlı sorunlar.

Dünün yaklaşımı

"Yaşama yıllar katın" (add years to life)

Bugünün yaklaşımı

"Yıllara yaşam katın" (add life to years)

Çalışma yaşamı ve sağlık



Çalışma ortamındaki etkenleri teknik ve tıbbi önlemlerle kontrol etmenin yanında, bireysel davranışları olumlu yönde değiştiren sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme etkinlikleri de önemlidir.

İş sağlığının temel özellikleri

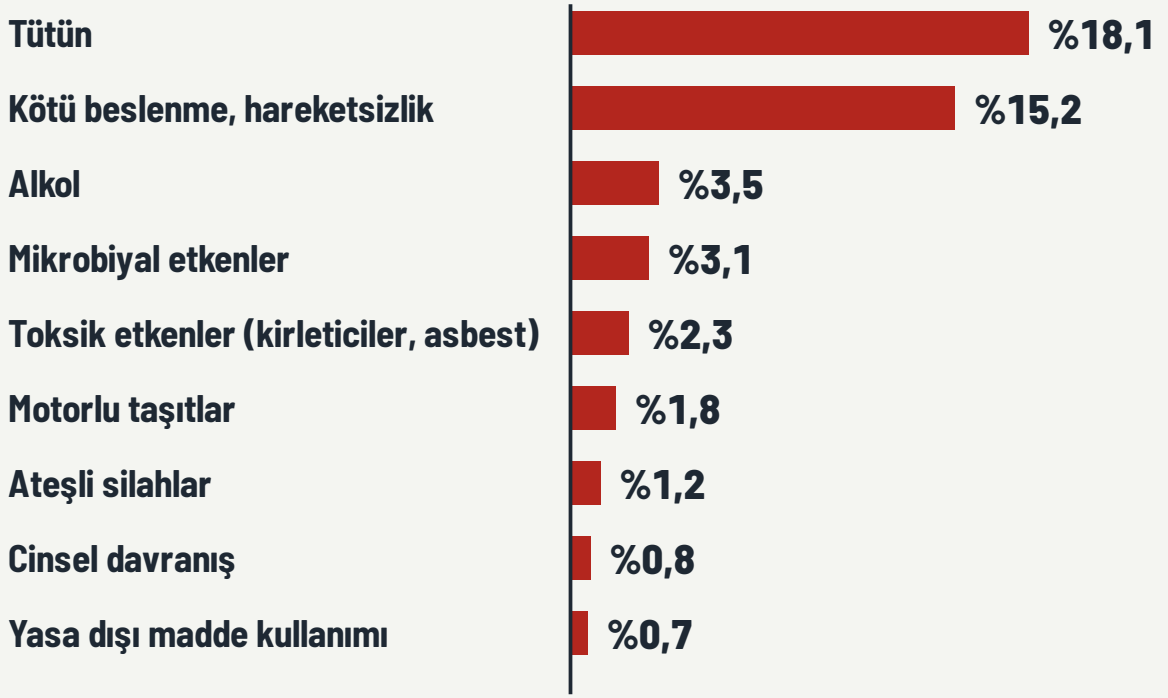
- Tüm çalışanlara yöneliktir.
- Yaşanan ve çalışılan çevreyi birlikte değerlendirir.
- Temel araçlarından biri sürekli izlemdir.
- Koruyucu hizmet ağırlıklı, bütünsel bir yaklaşımdır.

Etkileşimlerini değerlendirdiği sistemler

- Çalışanlar
- Üretim sistemleri: ham madde, ara ürün, ürün ve atıklar
- Çalışma ortamı ve çalışma koşulları
- Çalışma alanları ve tüm yaşam alanları
- Çevreleyen sistemler

Nelerden koruyacağız?

- ABD'de 2000 yılı ölümlerinin altında yatan gerçek nedenler incelendiğinde, ilk iki sırada tütün kullanımı ile kötü beslenme ve fiziksel hareketsizlik yer almıştır.
- Kalp hastalıkları, kanser ve inme gibi önde gelen ölüm nedenlerinin büyük bölümü bu önlenebilir davranışlarla ilişkilidir.

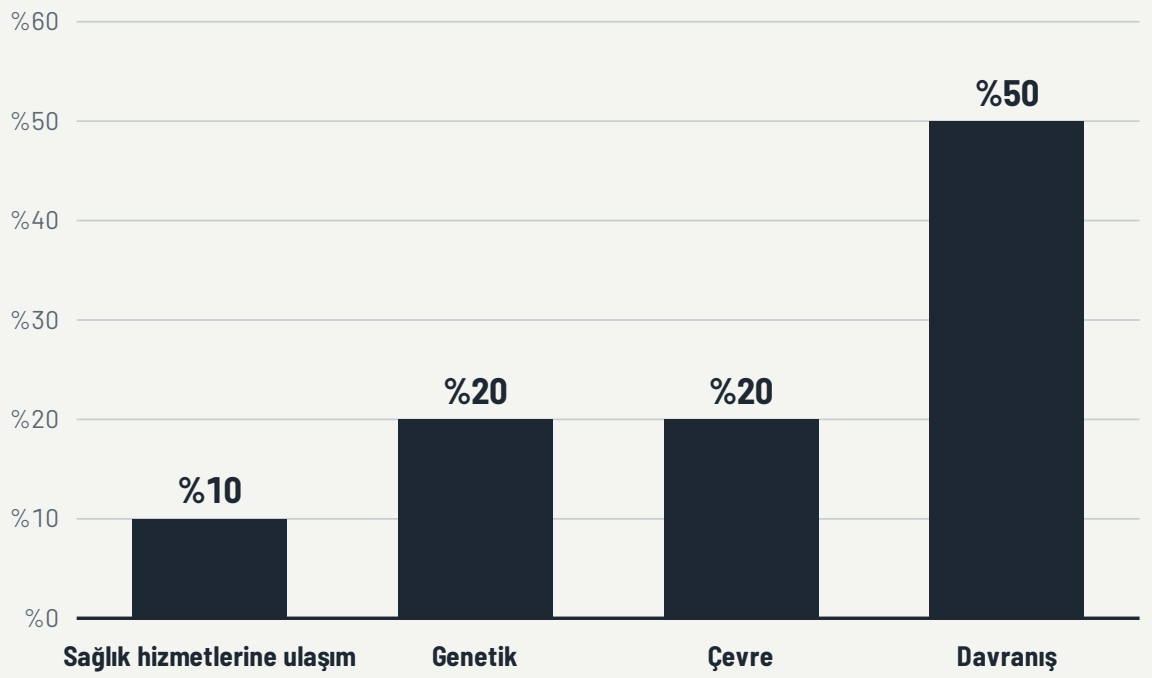


Mokdad AH ve ark., JAMA, 2004; kötü beslenme ve hareketsizlik değeri 2005'teki düzeltmeyle %15,2'dir. Tüm ölümler içindeki pay.

Sağlığı belirleyen etkenler

- Yaygın olarak kullanılan bir tahmine göre sağlık durumunu en çok yaşam tarzı ve davranışlar belirler.
- Genetik ve çevresel etkenler ile sağlık hizmetlerine ulaşım da önemli rol oynar.
- Davranışlar değiştirilebilir olduğundan, sağlığı geliştirme programları en büyük etkiyi bu alanda yaratabilir.

Yaklaşık değerlerdir; farklı modellerde oranlar değişir.



Bölüm 2

İşyerinde sağlığı geliştirme programları

Yararlar, başarı koşulları, yöntemler, konular ve program hazırlama

YENİ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu
ULUDAĞ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu
ofis akademi
ASYA AKADEMİ

İşyerinde sağlığı geliştirmenin yararları

İşveren için

Hastalık ve kaza nedeniyle iş kayıplarının azalması, verimli çalışma ve üretimin artması

Çalışan için

Güvenli bir ortamda sağlıklı olarak çalışmak

Neler yapılabilir?

- En az bir öğün sağlıklı yemek
- Egzersiz
- Sigara kontrolü
- Toplu eğitim etkinlikleri

İşyerleri sağlık eğitimi için genelde uygun ortamlardır. Etkinliklere tüm çalışanların ve işverenin katılması başarı şansını artırır.

Başarılı bir programın koşulları

1. Amaç net olarak belirlenmeli; işveren ve çalışanlarca benimsenmeli
2. Katılımcıların istek ve gereksinimleri öğrenilmeli
3. Uygun yer ve zaman ayarlanmalı
4. Finansman sağlanmalı
5. İşverenin katılımı sağlanmalı
6. Düzenli kayıt tutulmalı
7. Katılımcılardan geri bildirim alınmalı
8. Kişisel bilgilerin gizliliği sağlanmalı
9. Sonuçlar değerlendirilmeli ve katılımcılara bildirilmeli

Eğitim yöntemleri ve program konuları

Yöntemler

- Broşür ve afişler
- Konferanslar ve küçük grup görüşmeleri
- Video ve dijital içerikler, e-posta ve iç iletişim kanalları
- Katılımı artırmak için ödüller: maddi ödül veya işverenin vereceği belge

Konular

- İşyerinde kullanılan malzemelerin sağlık tehlikeleri
- İşyerindeki risklerden korunma, kaza ve yaralanmalara karşı önlemler
- Fiziksel egzersiz; sigara ve alkol kontrolü
- Stresle baş etme; sağlıklı beslenme
- Hipertansiyon, kalp hastalıkları, yüksek kolesterol, osteoporoz ve kanserden korunma
- Şişmanlığın kontrolü

Program hazırlama adımları

1	**Harekete geçirme:** işveren ve çalışan temsilcilerinin desteğini almak
2	**Ekip kurma:** işyeri hekimi, iş güvenliği uzmanı, insan kaynakları ve çalışan temsilcileri
3	**Durum değerlendirmesi:** sağlık gözetimi verileri, devamsızlık kayıtları ve anketlerle ihtiyaçları belirlemek
4	**Önceliklendirme:** en yaygın ve değiştirilebilir sorunları seçmek
5	**Planlama ve uygulama:** hedefler, takvim, sorumlular ve bütçe
6	**Değerlendirme ve iyileştirme:** sonuçları ölçmek ve programı güncellemek

Adımlar WHO Sağlıklı İşyerleri Çerçevesi'ndeki (2010) sürekli iyileştirme sürecine dayanır.

Örnek program: sigarayı bırakma

- **Hedef:** bir yıl içinde sigara içenlerin en az beşte birinin sigarayı bırakması
- **Durum değerlendirmesi:** anketle sigara içme oranının ve bırakma isteğinin belirlenmesi
- **Uygulama:** bilgilendirme toplantıları ve afişler; işyeri hekimiyle bireysel görüşme; sigara bırakma polikliniklerine ve ALO 171 danışma hattına yönlendirme
- **Destekleyici ortam:** kapalı alanlarda sigara yasağının denetimi, sigara molası yerine sağlıklı mola alternatifleri
- **İzlem ve değerlendirme:** üç, altı ve on iki ayda bırakma oranlarının ölçülmesi; başarıların duyurulması

Bölüm 3

Sağlıklı yaşam ilkeleri

Sigara, beslenme, fiziksel aktivite ve stresle baş etme

YENİ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu
ULUDAĞ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu
ofis akademi
ASYA AKADEMİ

Sağlıklı yaşam ilkeleri

Sigara içme

Tütün, hastalıkların önlenebilir en önemli nedenidir (WHO).

Sağlıklı beslen

Yeterli ve dengeli beslenme

Hareket et

Düzenli fiziksel aktivite

Stresle baş et

Bireysel ve örgütsel stres yönetimi

Sigara ile mücadele

Üç temel amaç

1	Sigara alışkanlığının edinilmemesi
2	Sigara içenlerin bırakmalarına yardımcı olunması
3	Başkalarının sigara dumanından pasif olarak etkilenenlerin korunması

Sigara dumanındaki zararlı maddeler

- Tütün dumanında 7.000'den fazla kimyasal bulunur; bunların en az 250'si zararlı, yaklaşık 70'i kanserojendir.
- Örnekler: nikotin, katran, karbon monoksit, hidrojen siyanür, arsenik, kadmiyum, aseton, benzen

ABD Sağlık Bakanlığı (Surgeon General) raporları, 2010 ve 2014. Orijinal sunumdaki "4.000'in üzerinde zararlı madde, 40'ı aşkın kanserojen" bilgisi güncellenmiştir.

İşyerinde sigarasızlık politikası

- Türkiye'de 4207 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun'a göre kamu ve özel işyerlerinin tüm kapalı alanlarında tütün ürünü kullanımı yasaktır (2008 değişikliği); işyeri içinde sigara odası ayrılamaz.
- Sigara içilmesine yalnızca açık alanlarda, belirlenen yerlerde izin verilebilir; orijinal sunumda ikinci yaklaşım olarak anlatılan "işyerinde sigara içilecek yerler ayrılması" bugün kapalı alanlar için geçerli değildir.
- Yasak, sigara bırakma desteği ve eğitimle birlikte uygulandığında daha etkilidir.

Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme demektir.

Besin ögesi	Günlük enerjideki payı
Karbonhidrat	%45–60
Protein	%10–20
Yağ	%20–35

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER).

Dünya Sağlık Örgütü önerileri

- Doymuş yağ enerjinin %10'undan, trans yağ %1'inden az olmalı
- Serbest şeker enerjinin %10'undan az olmalı
- Tuz günde 5 g'ı geçmemeli
- Günde en az 400 g sebze ve meyve tüketilmeli
- Kalsiyum ve diğer mineraller yeterli alınmalı

Orijinal sunumdaki oranlar (%50–55 karbonhidrat, %15–20 protein, %20–25 yağ) ve yağın üçte birinin katı yağ olması önerisi güncel rehberlere göre düzeltilmiştir.

Fiziksel aktivite

İşyerinde düzenli egzersiz programları

- Günün değişik saatlerinde düzenlenebilir.
- Hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesinde yararlıdır.
- Çalışanlar arasında daha sıcak ilişkilerin gelişmesine imkân verir; iş motivasyonunu artırır.
- Obezite, hipertansiyon, osteoporoz, diyabet ve kalp hastalıkları hareketsiz yaşamla ilişkilidir.

Yetişkinler için WHO önerisi (2020)

- Haftada 150–300 dakika orta şiddette veya 75–150 dakika yüksek şiddette aerobik aktivite
- Haftada en az iki gün kas güçlendirme
- Oturarak geçen sürenin azaltılması ve aralarla bölünmesi

Stresle baş etme

- Çalışma koşulları ve kişiler arası ilişkiler stres yaratmayacak şekilde düzenlenmelidir.
- Stres altındaki kişilere uygun destek programları sağlanmalı, stresle baş etme yolları öğretilmelidir.
- Psikososyal riskler risk değerlendirmesinde ele alınmalıdır; ISO 45003 (2021) işte psikolojik sağlık ve güvenliğin yönetimi için rehberlik sağlar.

Stresle mücadele yolları

a	Stresle ilişkili belirtilerle baş etme
b	Bireysel duyarlılığı azaltma
c	Kişiler arası ilişkileri düzenleme
d	İşten kaynaklanan stres faktörlerini kontrol etme
e	Yönetimden kaynaklanan stresle baş etme
f	Bireysel stres kaynaklarını kontrol etme

Kaynaklar

- WHO, Ottawa Charter for Health Promotion, 1986
- ENWHP, Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion, 1997
- WHO, Healthy Workplaces: A Model for Action, 2010
- WHO, Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020; Healthy Diet fact sheet
- Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)
- 4207 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun
- U.S. Surgeon General, How Tobacco Smoke Causes Disease, 2010; The Health Consequences of Smoking, 2014
- Mokdad AH ve ark., Actual Causes of Death in the United States, 2000. JAMA, 2004
- ISO 45003:2021

İş sağlığı ve güvenliği eğitimi

Teşekkürler

Çalışma yaşamında sağlığın geliştirilmesi

YENİ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu

ULUDAĞ UZMAN AKADEMİ
iş sağlığı ve güvenliği eğitim kurumu

ofis akademi

ASYA AKADEMİ
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EĞİTİM KURUMU