

SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA
programa zdravlja na radnom mjestu smatra
jednom od najboljih opcija za prevenciju
kroničnih bolesti, osobito poteškoća povezanih
s mentalnim zdravljem



HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

Rad ima snažan terapijski učinak, a radna su mjesta savršeno okruženja gdje se zdravlje može nadzirati i upravljati njime. Takvi programi mogu pomoći u postizanju cilja Svjetske zdravstvene organizacije o smanjenju smrtnih slučajeva koji se mogu izbjeći i tereta mentalnih bolesti te zaštiti i promicanju zdravlje na radnom mjestu kako je navedeno Globalnim planom djelovanja na zdravlje radnika.

Između različitih zemalja postoje velike razlike u izloženosti radnika opasnostima na poslu kao i njihovom pristupu uslugama službi medicine rada. U zemljama s visokim dohotkom središte usluga medicine rada postala su stanja poput boli u donjem dijelu leđa i poremećaja mentalnog zdravlja zbog velike učestalosti i posljedičnih izostanaka s posla. Sve je više pokazatelja o utjecaju mentalnih bolesti na svjetskoj razini: pet od deset vodećih uzroka invaliditeta u svijetu jesu zdravstveni problemi uzrokovani narušenim mentalnim zdravljem.

Smatra se da su mentalne bolesti jednako značajne u zemljama s niskim dohotkom kao i u bogatim zemljama, zahvaćaju sve starosne, spolne i društvene skupine. **Radno mjesto identificirano je kao ključno okruženje za rješavanje sve veće učestalosti mentalnih bolesti.** Tehnološke, društvene i organizacijske promjene na radnom mjestu, kao i brza globalizacija, doveli su do pojave novih rizika i izazova u zaštiti zdravlja izloženih osoba.



Ovaj projekt financira Grad Zagreb. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza udruga invalida rada i ne održava nužno stajalište Grada Zagreba.

**HRVATSKI SAVEZ UDRUGA
INVALIDA RADA /
CROATIAN ASSOCIATION
OF SOCIETIES OF DISABLED
WORKERS**



i dalje s ružom

Hrvatski savez udruga invalida rada / Croatian Association of societies of disabled workers djeluje od 1967. godine s ciljem unapređenja društvenog položaja invalida rada, prevencije nastanka ozljeda na radu i zaštite prava invalida rada i svih osoba s invaliditetom.

U svome članstvu okuplja 30 udruga s područja cijele Republike Hrvatske. U smjeru unapređenja društvenog položaja i kvalitete življenja svih osoba s invaliditetom Hrvatski savez udruga invalida rada: zagovara prava osoba s invaliditetom, sudjeluje u kreiranju i oblikovanju socijalnih politika i mjera, organizira i provodi edukacije, seminare, okrugle stolove, tribine, treninge, pruža podršku u jačanju kapaciteta udruga članica informiranjem, savjetovanjem i edukacijama i obilježava Nacionalni dan invalida rada Hrvatske – 21. ožujak, Međunarodni dan osoba s invaliditetom 3. prosinac i vrši senzibilizaciju javnosti.

**HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA
RADA / CROATIAN ASSOCIATION OF
SOCIETIES OF DISABLED WORKERS**

Hrgovići 47, 10 110 Zagreb
tel: +385 1 48 29 295
fax: +385 1 48 29 076
info@hsuir.hr



www.hsuir.hr

SIGURNO NA POSLU - UNAPREĐENJE PRAKSI ZAŠTITE NA RADU



Ovaj projekt financira Grad Zagreb. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza udruga invalida rada i ne održava nužno stajalište Grada Zagreba.

O PROJEKTU

Cilj projekta je unaprijediti zaštitu zdravlja i sigurnost na radu u udrugama osoba s invaliditetom u Gradu Zagrebu. **Projektom ćemo promicati zaštitu zdravlja na radu i mentalno zdravlje na radnom mjestu.** Projekt se provodi od 1.1.2024. do 31.12.2024. u suradnji s lokalnom zajednicom.

ZAŠTO JE ZAŠTITA NA RADU VAŽNA?

Zaštita na radu nije samo zakonska obaveza, već i ključni element svakog radnog okruženja. Njezina svrha je osigurati sigurnost i zdravlje radnika, smanjiti rizik od povreda, bolesti ili nezgoda te poboljšati ukupnu radnu efikasnost.

STRES I MOBBING - TIHI PROBLEMI RADNOG MJESTA

Osim fizičkih ozljeda, važan dio zaštite na radu je i briga o mentalnom zdravlju radnika. Stres i mobbing mogu imati ozbiljne posljedice na zdravlje i produktivnost zaposlenika. Dugotrajan stres može dovesti do sagorijevanja, depresije, anksioznosti i drugih zdravstvenih problema, dok mobbing stvara toksično radno okruženje koje negativno utječe na cijeli tim.



KAKO PREPOZNATI I SMANJITI STRES I MOBBING?

Prepoznajte znakove stresa: Umor, nesanicu, gubitak koncentracije, anksioznost i razdražljivost.

Borite se protiv mobbinga: Prijavite neprimjereno ponašanje, potražite podršku od nadređenih.

Razgovarajte otvoreno: Redovna komunikacija i podrška među kolegama mogu značajno smanjiti stres i osjećaj izoliranosti.

Organizirajte vrijeme: Dobra organizacija i postavljanje prioriteta pomažu u smanjenju stresa.

ŠTO MOŽETE UČINITI?

Poštujte pravila sigurnosti: Uvijek slijedite upute i pridržavajte se sigurnosnih smjernica.

Koristite zaštitnu opremu: Kacige, rukavice, zaštitne naočale i ostala oprema nisu samo za ukras. Koristite ih svaki put kad je potrebno!

Prijavite opasnosti: Ako primijetite potencijalne opasnosti ili nesigurne uvjete, odmah ih prijavite nadležnim osobama.

Budite oprezni: Svaka nepažnja može dovesti do ozbiljnih posljedica.

Prednosti zaštite na radu: Smanjenje rizika od ozljeda, bolesti, stresa i mobbinga, povećana produktivnost i zadovoljstvo radnika, niži troškovi za poslodavca zbog manje ozljeda i bolovanja, pozitivna radna atmosfera i bolji međuljudski odnosi.

Znate li?



80 % nezgoda na radu može se spriječiti primjenom osnovnih mjera zaštite na radu! Stres i mobbing također su rješivi uz pravu podršku! Ne zaboravite - vaša sigurnost i mentalno zdravlje su najvažniji! Ulažite u zaštitu na radu i brigu o radnoj atmosferi, jer zdravi i sigurni radnici čine snažan i produktivan tim.

MENTALNO ZDRAVLJE NA RADNOM MJESTU

Stres na radnom mjestu može utjecati na vaše fizičko i mentalno zdravlje. Neke mjere koje možete poduzeti: organizirajte svoje zadatke i napravite pauze tijekom dana. Razgovarajte sa svojim nadređenima ako se osjećate preopterećeno ili imate poteškoća s izvršavanjem zadataka.

PREVENCIJA MOBBINGA

Mobbing, odnosno zlostavljanje na radnom mjestu, ozbiljan je problem koji može negativno utjecati na vaše mentalno zdravlje. Ako doživite mobbing: prijavite incident svom poslodavcu ili nadležnoj osobi i potražite podršku od kolega, sindikata ili stručne pomoći.

VAŽNOST MENTALNOG ZDRAVLJA

Mentalno zdravlje jednako je važno kao i fizičko zdravlje. Poduzmite korake kako biste održali dobrobit: Pristupite dostupnim resursima poput savjetovanja ili terapije. Razgovarajte s kolegama i nadređenima o svim izazovima koji utječu na vaše mentalno zdravlje. Podržavajte kulturu otvorene komunikacije i međusobne podrške.