

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΕ & ΤΑ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Σαμουήλ Ζορμπάς, MD, MSc(Public Health, Athens)
Ειδικός Ιατρός Εργασίας

ΥΓΕΙΑ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ο **στόχος** της εφαρμογής στην πράξη της
Ιατρικής και της Υγιεινής της Εργασίας είναι:

Η πρόληψη μέσω

- **Προστασίας** και της
- **Προαγωγής** της υγείας των εργαζομένων.

ΥΓΕΙΑ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Η επαγγελματική υγεία έχει βασική σπουδαιότητα για την εργασιακή ζωή των εργαζομένων.
- Αποφέρει την αύξηση του επιπέδου της προστασίας της υγείας και της πρόληψης των ατυχημάτων και των βλαβών της υγείας.

ΥΓΕΙΑ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Οι επενδύσεις στην Υγεία και την Ασφάλεια της Εργασίας είναι γενικώς **κερδοφόρες**, και κατά συνέπεια η ορθά εφαρμοζόμενες πρακτικές μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη σχέση **κόστους – ωφέλειας** σε Επιχειρήσεις/ Δημόσιους Οργανισμούς

ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- Η ειδικότητα της Ιατρικής της Εργασίας αναπτύχθηκε, ως ξεχωριστός κλάδος της Ιατρικής Επιστήμης, για την αντιμετώπιση (δηλαδή την πρόληψη και την καταστολή) του επαγγελματικού κινδύνου της υγείας .

ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- Ρόλος του ΙΕ:
- Συμβουλευτικές αρμοδιότητες
- Επίβλεψη της υγείας των εργαζομένων
- Τήρηση ιατρικού απορρήτου
- Οργάνωση και εκτέλεση εκπαιδευτικών προγραμμάτων (π.χ. Πρώτων Βοηθειών, Προαγωγής Υγείας)
- Δείκτες Υγιεινής και Ασφάλειας(Εργατικών ατυχημάτων – Απουσιασμός)
- Συνεργασία ΤΑ & ΙΕ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΔΟΤΗ

- Προστασία και Προαγωγή της υγείας των εργαζομένων
- Εξασφάλιση ενός ασφαλούς και υγιεινού εργασιακού περιβάλλοντος,
- Πρόληψη των επαγγελματικών ασθενειών
- Ελαχιστοποίηση των εργατικών ατυχημάτων

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- **Η Προαγωγή της Υγείας στο χώρο Εργασίας
(Work Health Promotion)**

Απαιτεί τη συλλογική δράση:

- Εργαζομένων
- Εργοδοτών
- Κοινωνίας

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Η Προαγωγή της Υγείας:
- Αποσκοπεί στην υιοθέτηση **υγιών συμπεριφορών**
- **Απαιτεί την ενεργή συμμετοχή** των εργαζομένων
- Ενθαρρύνει την **προσωπική εξέλιξη**

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΕ & ΤΑ

- ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ
- ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ
- ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ “STRESS”
- ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Αναγνώριση του επαγγελματικού κινδύνου
- Διαχείριση του επαγγελματικού κινδύνου
- **Στόχος** Πρόληψη του Επαγγελματικού Κινδύνου
- Πρόγραμμα Προαγωγής Υγείας δρα συμπληρωματικά στην **ορθή διαχείριση** του επαγγελματικού κινδύνου.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- **Συνεργασία ΙΕ & ΤΑ**
- **Φυσικούς κινδύνους**
- **Χημικούς κινδύνους**
- **Ψυχοκοινωνικούς κινδύνους**
- **Βιολογικούς κινδύνους**

Γραπτή Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου (ΓΕΕΚ)

- Να **ενημερώνεται εγγράφως** ο ΙΕ ότι θα εκπονηθεί ΓΕΕΚ
- **Ενεργή συμμετοχή** του ΙΕ & ΤΑ στις μετρήσεις που διενεργούν πιστοποιημένα εργαστήρια (Αξιοπιστία της μεθοδολογίας/προτύπου)
- Να υπάρχει μια **ιεραρχία** στα μέτρα που καλούνται να λάβουν οι εργοδότες για τον έλεγχο των κινδύνων που διατρέχουν οι εργαζόμενοι
- Να **καταγράφονται** και τα μέτρα προστασίας που ήδη παρέχει ο εργοδότης
- Να εστιάζεται στους **πραγματικούς κινδύνους** του εκάστοτε εργασιακού περιβάλλοντος και να μην γίνεται αντιγραφή του Νόμου
- Να προγραμματίζονται **συναντήσεις** ΙΕ& ΤΑ & ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- **Συνεργασία ΙΕ & ΤΑ**
- **ΤΑ** συστήνει Τεχνικά Μέτρα Πρόληψης (Σκίαστρα)
- Οργάνωση εργασίας (Διαλείμματα κατάλληλης διάρκειας)
- ΜΑΠ (Καπέλο & Γυαλιά)
- **ΙΕ** Αγωγή Υγείας
- Ενυδάτωση πίνοντας άφθονο νερό,
- Επιπτώσεις της ηλιακής ακτινοβολίας στο Δέρμα - Πρώτες Βοήθειες κ.α.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ
ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ

- 1) Να αποφεύγει την άσκοπη έκθεση στον ήλιο.
- 2) Να χρησιμοποιεί κατάλληλο κάλυμμα κεφαλής (όπου δεν προβλέπεται χρήση κράνους).
- 3) Να φοράει γυαλιά ήλιου για την προστασία των οφθαλμών από τον ήλιο.
- 4) Να χρησιμοποιεί αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας 50 στις εκτεθειμένες επιφάνειες του δέρματός του, για προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία.
- 5) Να φορά ελαφρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα από ύφασμα που επιτρέπει στο σώμα να αερίζεται και που διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα.
- 6) Να ενυδατώνεται πίνοντας άφθονο δροσερό νερό, περίπου 1 ποτήρι κάθε 30' κατά την διάρκεια της εργασίας με έκθεση στον ήλιο.
- 7) Να αποφεύγει να πίνει ποτά (π.χ. αναψυκτικά) που περιέχουν υψηλές ποσότητες ζάχαρης.
- 8) Να μην καταναλώνει οινόπνευματώδη ποτά (π.χ. μύρα).
- 9) Να τρώει ελαφρά και μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων της εργασίας του, φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά και την ποσότητα του φαγητού. Να φροντίζει να μην είναι υπέρβαρος.
- 10) Να κάνει διαλείμματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα, στη σκιά, ιδιαίτερα τις ώρες 14:00-17:00.
- 11) Αν χρειαστεί, να βρέχει το τριχωτό της κεφαλής και τα άνω άκρα με δροσερό νερό και να τοποθετεί υγρά καλύμματα στο κεφάλι και το λαιμό.
- 12) Να ελαττώνει όσο είναι δυνατόν το κάπνισμα.
- 13) Να έχει κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ.
- 14) Αν κατά τη διάρκεια της εργασίας αισθανθεί δυσφορία ή εκδηλώσει τάση για λιποθυμία, να σταματήσει αμέσως κάθε δραστηριότητα, και να ενημερώσει τους συναδέλφους του ή και τον προϊστάμενο.
- 15) Να φροντίζει να έχει φορτισμένο το κινητό του τηλέφωνο (για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης).
- 16) Να παρατηρεί τους συναδέλφους του κατά διαστήματα και να τους ερωτά αν αισθάνονται καλά.
- 17) Αν βρίσκεται υπό φαρμακευτική αγωγή να ακολουθεί τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού του.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΕΓΧΩΡΙΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ

- 1) Να προγραμματίζει τις εργασίες, έτσι ώστε οι πλέον κοπιαστικές να γίνονται τις ώρες που η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη.
- 2) Να προγραμματίζει εργασίες με διαχειρίσιμα χρονοδιαγράμματα, και να έχει ρεαλιστικές προσδοκίες για το έργο που μπορούν να εκτελέσουν οι εργαζόμενοι.
- 3) Να οργανώνει το χρόνο εργασίας με προγραμματισμό διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας για τη μείωση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων.
- 4) Να επιλέγει και να ορίζει σκιερό μέρος για τα διαλείμματα της εργασίας ή να φροντίζει για τη κατασκευή κατάλληλων στεγαστρών για την εκτέλεση των εργασιών, όπου τούτο είναι δυνατόν.
- 5) Να ορίζει μειωμένη απασχόληση των εργαζομένων, μεταξύ των ωρών 14.00-17.00.
- 6) Να χορηγεί τα κατάλληλα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ), ανάλογα με την εργασία (π.χ. καπέλο, κράνος).
- 7) Να ελέγχει αν τα ΜΑΠ χρησιμοποιούνται από το προσωπικό.
- 8) Να παρατηρεί αν οι εργαζόμενοι αισθάνονται υγιείς κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.
- 9) Να φροντίζει για την παροχή πόσιμου δροσερού νερού σε θερμοκρασία 10-15° C.
- 10) Να διαθέτει κατάλληλους κλιματιζόμενους χώρους για την ανάπαυση των εργαζομένων, αν αυτό είναι εφικτό.
- 11) Να ορίζει σύστημα εργασίας σε ζεύγη.
- 12) Να ενημερώνεται καθημερινά μέσω της ιστοσελίδας της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (ΕΜΥ) για την ανακοίνωση έκτακτου δελτίου τυχόν επερχόμενου καύσωνα, και να ενημερώνει σχετικά τους εργαζόμενους.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ “STRESS”

- **28 Απριλίου 2016**
- **Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (ILO)**
- **«Εργασιακό Στρες: μια πρόκληση για όλους»**

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ “STRESS”

- Πέντε Ειδικοί Ιατροί Εργασίας συνεργαστήκαμε και δημοσιοποιήσαμε ευρέως, αφίσα, με **οδηγίες** για την **πρόληψη** και την **ελάττωση** του εργασιακού στρες, οι οποίες αφορούν τους εργαζόμενους σε Δήμους τους δημότες τους, καθώς και ιδιωτικές επιχειρήσεις.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2016
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ: ΜΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΑΠΑΙΤΕΙ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ, ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ, ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

Γιατί το έντονο στρες: Προκαλεί ψυχικές και σωματικές διαταραχές, Ελαττώνει την παραγωγικότητα, υπονομεύει την οικονομία, Μειώνει τη συμβολή των ατόμων στην κοινωνική εξέλιξη.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΟΥ;

Να φροντίζει για:

- Τακτική σωματική άσκηση, σωστή διατροφή, αρκετό ύπνο, αποφυγή κατάχρησης οινόπνευματων ποτών, ψυχαγωγία και εξωεργασιακές ασχολίες.

Να εφαρμόζει στη δουλειά του:

- Προγραμματισμό με διαχείρισμα χρονοδιαγράμματα και προτεραιότητες, με διαλείμματα για αναπόληση και προσδοκία ευχάριστων δράσεων,
- Απαλοιφή κωλυσιεργίας, μη ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών, ελαχιστοποίηση εκκρεμοτήτων,
- Καταγραφή ψυχοφθόρων εργασιακών παραγόντων και συζήτησή τους με συναδέλφους ή προϊστάμενο,
- Υιοθέτηση ρεαλιστικών προσδοκιών.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ;

Να ορίζει: Σαφές καθηκοντολόγιο και διαχείρισιμο φόρτο εργασίας με ρεαλιστικές προθεσμίες για κάθε εργαζόμενο, Επιχειρησιακό σχέδιο για κάθε τμήμα του οργανισμού ή της επιχείρησης, Πρωτόκολλα εργασίας με πρόβλεψη και για διαχείριση εκτάκτων περιστατικών, εργασίες με δυνατότητα πρωτοβουλίας & μερικού ελέγχου του χρόνου εκτέλεσής τους από τον εργαζόμενο,

Να φροντίζει για: Υγιεινές και ασφαλείς συνθήκες εργασίας, αξιοκρατική υλική και ηθική ανταμοιβή των εργαζομένων, Δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και υποστήριξης των εργαζομένων, Καλή επικοινωνία, κατάλληλες προσλήψεις, μεταθέσεις, προαγωγές και κατάρτιση των εργαζομένων, Επαρκή διαβούλευση πριν από οποιαδήποτε εργασιακή αλλαγή, την κατάρτισή του με σκοπό την αναγνώριση του εργασιακού στρες στους εργατούπαλλήλους.

Δρ Σαμουήλ Ζορμπάς, MD, MSc, Ειδικός Ιατρός Εργασίας του Δήμου Αχαρνών
Δρ Θεόδωρος Μπάζας, MD, PhD, MSc(London), DHH(Engl), Ειδικός Ιατρός της Εργασίας,
Αντιπρόεδρος της Επιτροπής Υγείας και Πρόνοιας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού,
Ανώτερο Μέλος της Σχολής Ιατρικής της Εργασίας του Βασιλικού Κολλεγίου Ιατρών του Λονδίνου

Χορηγός:
 **ΕΥΡΩΧΑΡΤΙΚΗ**
ΒΙΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΣΜΟΝ

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (Π.Ο.Υ.)
« Πρώτες Βοήθειες για Βλάβες Ψυχικής Υγείας »

- Όπως αυτή έχει καθιερωθεί από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας (WFMH) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO)
- Επιδιώκοντας να **ενημερώσει** και να **ευαισθητοποιήσει** το ευρύ κοινό για τη προάσπιση/διασφάλιση των δικαιωμάτων
- **Πρόληψη** και έγκαιρη αναγνώριση των ψυχικών διαταραχών
- **Προαγωγή** της ψυχικής υγείας και των ανθρώπινων δικαιωμάτων
- Κοινωνική/εργασιακή **επανένταξη** τους

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (Π.Ο.Υ.)
« Πρώτες Βοήθειες για Βλάβες Ψυχικής Υγείας »

- **Αποφυγή**, της στέρησης της πρόσβασης σε εκπαιδευτικές και εργασιακές ευκαιρίες.
- **Αποφυγή**, του στίγματος και της παραπληροφόρησης σχετικά με τα ψυχικά νοσήματα
- **Αποφυγή** της περιθωριοποίησης, κακομεταχείρισης, παραβίασης των δικαιωμάτων τους

ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- 10^η Οκτωβρίου 2016
- Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (Π.Ο.Υ.)
- Θέμα: «Πρώτες Βοήθειες για Βλάβες Ψυχικής Υγείας»
- Εστιάζοντας στους πάσχοντες από **κατάθλιψη**, εκπονήσαμε και δημοσιοποιήσαμε ευρέως, αφίσσα και φυλλάδιο, με οδηγίες για την **πρόληψη** και την **αντιμετώπιση** της κατάθλιψης στους χώρους εργασίας, τις οποίες θα είναι χρήσιμο να γνωρίζουν οι εργαζόμενοι, εργοδότες και οι δημότες που επισκέπτονται τα δημοτικά κτίρια.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΑΧΑΡΙΩΝ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016

«ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΒΛΑΒΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Στην Ελλάδα περί τις 500.000 άνθρωποι υπέφεραν από κατάθλιψη το 2014.

Η κατάθλιψη:

- Πλήττει τα θύματα μεγάλων καταστροφών, τους διασώστες και τους φροντιστές τους.
- Μπορεί να προσβάλλει εργαζόμενους και μη, οποιασδήποτε ηλικίας.
- Επιπρεάζει την απόδοση του καταθλιπτικού στην εργασία και μειώνει την ικανοποίησή του από αυτήν.
- Επιπρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών και των συγγενών τους.
- Μειώνει την συμβολή των ασθενών στην εξέλιξη της κοινωνίας.
- Μπορεί να θεραπευτεί πλήρως με την κατάλληλη ιατρική αγωγή και κοινωνική στήριξη.

«Ελεγχόμενος» καταθλιπτικός: είναι εκείνος, που έχει την ικανότητα να εκτελεί εργασιακά καθήκοντα, γιατί η αρρώστια του ελέγχεται με θεραπεία επαρκώς και δεν έχει κρίσεις μανίας, ακραία ή επικίνδυνη συμπεριφορά, απότομες αλλαγές συναισθήματος, και μεγάλη ελάττωση των νοητικών ικανοτήτων του.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΣΧΟΝΤΩΝ, ΤΩΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΤΟΥΣ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο «ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟΣ» ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΟΥ;

Να φροντίζει για:

τη συχνή σωματική άσκηση του, την αποφυγή κατάχρησης οπιοειδωμάτων, την διατήρηση καλών διαπροσωπικών σχέσεων με τους συναδέλφους του και εξωεργασιακών ασχολιών, την επαρκή απόδοση του στην εργασία, τη χωρίς διακοπές λήψη της συνταγογραφημένης φαρμακευτικής αγωγής, τις τακτικές επισκέψεις στο θεράποντα ιατρό του.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ «ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ» ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ ΤΟΥ;

Να αναγνωρίζουν:

- το πρόβλημα της υγείας του, την οντότητα, την αξία, την προσωπικότητα και την προσφορά του στην επιχείρηση ή τον οργανισμό.

Να τον επαινούν:

- για τη βελτίωση της απόδοσής του, ενθαρρυνοντάς τον, κατανοώντας την ανάγκη του για επικοινωνία και λήψη ηθικής συμπαράστασης, και αντιμετωπίζοντάς τον με ψυχραιμία, σταθερότητα και συνέπεια.

Να μη θεωρούν:

- την αρρώστια του ως κοινωνικό στίγμα και να μην τον απομονώνουν.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ «ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ» ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ;

Να ορίζει σε συνεργασία με τον Ειδικό Ιατρό Εργασίας:

- Διαδικαστικά πρωτόκολλα για την διαχείριση των επειγόντων περιστατικών βλάβης της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας (π.χ. εκδηλώσεις μανίας ή κατάθλιψης).
- Υπεύθυνο επικοινωνίας για εξασφάλιση άμεσης **ιατρικής φροντίδας** για τον πάσχοντα.
- Κανόνες προστασίας του πάσχοντος, χωρίς απομόνωσή του σε χώρο εργασίας μακριά από συναδέλφους, δημότες και επισκέπτες, επί μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Κανόνες ορθής συμπεριφοράς όχι μόνο μεταξύ συναδέλφων, αλλά και των καταθλιπτικών εργαζομένων προς δημότες και επισκέπτες.
- Διαδικασία για εξέταση της δυνατότητας για εύλεκτο χρόνο απασχόλησης του πάσχοντος, συνεκτιμώντας τις πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής.

Να φροντίζει για:

- την τοποθέτηση του πάσχοντος εργαζομένου σε θέση προσαρμοσμένη στις ικανότητές του, με ενδιαφέροντα γι' αυτόν εργασιακά καθήκοντα, τη διασφάλιση των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειάς του, την εφαρμογή μηδενικής ανοχής σε παρενοχλήσεις κάθε τύπου από συναδέλφους (π.χ. σθένιο ανταγωνισμό, ύβρεις, απειλές, ειρωνείες), την απολαγή του πάσχοντος από εργασίες με κυκλικό ή νυχτερινό ωράριο, την ακριβή αξιολόγηση της ποιότητας και της ποσότητας της εργασίας του, τον έλεγχο της τακτικότητας της προσέλευσής του, την εξασφάλιση εργοχώρας για την πρόληψη και την αναγνώριση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας.

Δρ. Σαμουήλ Σοφιάς, MD, MSc, Ειδικός Ιατρός Εργασίας του Δήμου Αχαρίων
Δρ. Θεόδωρος Μηνιάδης, MD, PhD, MSc (London), Διηγήτης, Ειδικός Ιατρός της Εργασίας,
Αντιπρόεδρος της Εταιρείας Υγείας και Πρόνοιας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού,
Ανώτερο Μέλος της Σχολής Ιατρικής της Εργασίας του Βασιλικού Κολλεγίου Ιατρών του Λονδίνου,
Πρώην μέλος Περιφερειακής Σύμβουλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τις Μη Μεταδοτικές Ασθένειες

Χαραγμός:



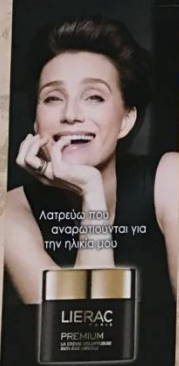
PPG HELLAS S.A.



ΑΚΕΙΟ ΩΤΣΗ

ΟΜΟΡΦΙΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ
LIERAC
PARIS

PREMIUM
Η ΑΝΥΠΕΡΒΑΝΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ
ΑΠΟΛΥΤΗΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ



Λατρεύω που
αναρριπώνται για
την ηλικία μου



LIERAC
PREMIUM

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Ανακάλυψε τις δυνατότητες σου
PREMIUM στο www.lierac.gr
Αναζητήστε μας Lierac Paris



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΙΕ & ΤΑ

- Ανάπτυξη πρωτοβουλιών
- Διαμόρφωση καλών πρακτικών και δημοσιοποίηση αυτών
- Ανάρτηση αφισών
- Διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού στις ιστοσελίδες των Οργανισμών/Επιχειρήσεων

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Στην σύγχρονη πραγματικότητα είναι πολλαπλές οι **προκλήσεις** που προκαλούν καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης και απαιτούν εγρήγορση για την αντιμετώπιση τους.
- Η προστασία των εργαζομένων που βρίσκονται στη πρώτη γραμμή αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων είναι απαραίτητη μέσω της **πρόληψης, εκπαίδευσης, δημιουργίας κουλτούρας Υγιεινής και Ασφάλειας**

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Να παρέχονται πληροφορίες προς τους **εργαζόμενους**, που έρχονται σε επαφή με συνανθρώπους μας οι οποίοι προσφάτως υπέστησαν πλήγμα από μια **κρίση**, για τη σωστή προσέγγιση τους μια και έχουν βιώσει **ακραία τραυματικά γεγονότα**.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΕ & ΤΑ

- Ουσιαστικότερη επικοινωνία σε ποικίλα θέματα Υγείας & Ασφάλειας
- Αναβαθμισμένες και ποιοτικότερες υπηρεσίες
- Επίλυση επίκαιρων και σύγχρονων πραγματικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν εργαζόμενοι, εργοδότες αλλά και ολόκληρη η κοινωνία.
- Τήρηση έκαστου της επαγγελματικής δεοντολογίας και σεβασμός των επιστημονικών ορίων του ΙΕ & ΤΑ προς την αποφυγή σπουδαίων λαθών!!
- Να ενημερωθούν οι εργοδότες, οι εργαζόμενοι και το κοινό για τη προσφορά και τα καθήκοντα του ΙΕ & ΤΑ με ευθύνη του Υπουργείου Εργασίας, Υπουργείου Υγείας και Υπουργείου Παιδείας.

Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας.