

## o tym się mówi

Międzynarodowe badania pracowników

# Czy szef mógłby pomóc w odchudzaniu

**Polacy - częściej niż Brytyjczycy, Hiszpanie czy Australijczycy - uważają, że pracodawca powinien finansować walkę z depresją, pomagać w rzuceniu palenia i odchudzaniu.**

WOJCIECH MOSKAL

Problemy psychiczne, stres, depresja to - jak od pewnego czasu alarmują eksperci - codzienność tysięcy Polaków. Powodów jest wiele. Jednym z nich jest to, że - jak wynika z badań - jesteśmy dziś jednym z najdłużej pracujących narodów w Europie.

- Gdy zaczynałam swoją pracę jako lekarz medycyny pracy, pacjentów, którzy wracali do zawodowej aktywności po zwolnieniach psychiatrycznych, było bardzo niewiele. Dziś człowiek, który mówi, że się leczył lub leczy, np. z powodu depresji, nerwic, reakcji sytuacyjnych, to niemal codzienność - mówi prof. Jolanta Walusiak-Skorupa, kierownik Kliniki Chorób Zawodowych i Toksykologii Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi.

## » Więcej profilaktyki

Praca w jakim miejscu wiąże się z dużym stresem? - Banki, infolinie, sieci komórkowe, telezakupy. Wydawałoby się, że to mało wymagające pod względem zdrowotnym stanowiska - tak je traktujemy. Komputer, słuchawki, wysięk głosowy - nie powinno być problemów, teoretycznie każdy może taką pracę wykonywać. Ale okazuje się, że presja narzucana tym pracownikom, oczekiwania położonych co do wyników są ogromne. Do tego dochodzi też kontakt ze z reguły niezadowolonym bądź lekceważącym pracownika klientem - niech każdy sobie przypomni, jak potraktował kogoś z infolinii, i mamy powód tej epidemii nerwic i depresji - mówi prof. Walusiak-Skorupa.

Czy pracodawcy zdają sobie z tego sprawę? Z badania przeprowadzonego w czterech krajach - Polsce, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii i Australii - na zlecenie grupy Bupa (właściciela grupy LUX MED) wynika, że raczej nie.

- Aż 45 proc. badanych Polaków (to wyraźnie więcej w porównaniu z Australią czy Wielką Brytanią i porównywalnie z Hiszpanią) zadeklarowało, że oczekiwałoby od swoich przełożonych jakiejś formy zainteresowania się tym problemem i pomocy w jego rozwiązaniu - mówi dr n. med. Grzegorz Juszczyk, dyrektor Biura Edukacji Zdrowotnej grupy LUX MED w Polsce.

Oczywiście zdarzają się wyjątki. - Kiedyś podczas rozmów na temat realizacji pewnego projektu prezesa dużej firmy powiedział mi, że powinniśmy się zająć również zdrowiem psychicznym, bo ma wrażenie, że jego kadra menedżerska może mieć problem z wypaleniem zawodowym. Ale taka postawa wciąż

należy do rzadko spotykanych - mówi prof. Walusiak-Skorupa.

Badanie Bupa jest jednym z największych, które przeprowadzono w tym kontekście. Udział wzięło w nim 1600 menedżerów (200 w Polsce) i 16,8 tys. pracowników (2 tys. w Polsce) z małych, średnich i dużych firm.

- Polscy pracodawcy wprowadzają programy zdrowotne głównie w celu ograniczenia absencji chorobowej (28 proc. pracodawców wskazało to jako najwyższy priorytet) i poprawy wydajności pracowników (26 proc.). Dla porównania hiszpańscy pracodawcy liczą na to, że dzięki takim programom uda się przede wszystkim zwiększyć zaangażowanie pracowników - mówi dr Juszczyk.

Najciekawiej wyglądają jednak wyniki pokazujące oczekiwania pracowników.

19 proc. badanych Polaków przyznało, że pracodawca zapewnia im opiekę zdrowotną w formie ubezpieczenia bądź abonamentu. Dla porównania, w Hiszpanii było to aż 30 proc., ale już w Australii - tylko 6 proc. - co wynika z bardzo dobrej dostępności publicznej opieki zdrowotnej i przewagi ubezpieczeń indywidualnych nad ubezpieczeniami grupowymi - tłumaczy dr Juszczyk.

18 proc. Polaków - najczęściej w całym badaniu (Wielka Brytania - 13 proc., Australia - 8 proc., Hiszpania - 5 proc.) - zgłaszało, że pracodawca zapewnia im zniżkę na karnet na siłownię, basen itp. Za to zdecydowanie mniej polskich pracowników mogło liczyć na pomoc w zakresie kampanii edukacyjnych na temat zdrowia serca, zdrowia psy-



**18 proc. Polaków podaje, że ich firma zapewnia zniżkę na siłownię czy basen. W innych badanych krajach dopłat do fitnessu było mniej**

chicznego, profilaktyki nowotworów, zdrowego odżywiania czy zdrowego snu. W tych dwóch ostatnich przypadkach polskie wskaźniki oscyływały wokół jednego procentu; w pozostałych krajach sięgały 5, 6 procent.

Powstaje więc od razu pytanie: czy nasi pracodawcy nie wychodzą przypadkiem z założenia, że zamiast inwestować w konkretną, specjalistyczną poradę, łatwiej i taniej jest dać karnet na siłownię czy basen?

- To niewątpliwie najprostsze rozwiązanie. Dziś w dużym stopniu staramy się zwracać uwagę na profilaktykę, która powinna być realizowana wspólnie przez pracodawcę i służbę medycyny pracy. Tyle że to nie jest wymagane. Wymagane jest posiadanie przez pracodawcę za-



**Według szacunków nawet 1,5 mln dorosłych Polaków cierpi na zaburzenia depresyjne. Coraz więcej z nich to ludzie, którzy nie wytrzymują presji i tempa w pracy**

## » Pożądany abonament na zdrowie

» Polscy pracownicy bardzo cenią sobie opiekę zdrowotną, którą zapewnia im firma. 25 proc. przyznało, że jeżeli pracodawca nie zacznie poważnie traktować ich samopoczucia, to odejdą z firmy, a aż 43 proc. twierdzi, że w przyszłości będzie rozważało pracę wyłącznie w firmach, które priorytetowo traktują zdrowie i dobre samopoczucie pracowników.

» W polskich firmach, w których dostępne są działania prozdrowotne, aż 66 proc. pracowników deklaruje uczestnictwo w nich (to o wiele więcej niż w innych badanych krajach).

Aż 59 proc. deklaruje jednak, że uczestniczy w tych działaniach, gdyż są za darmo. 56 proc. robi to, bo chce poprawić swój stan zdrowia.

» 5 proc. polskich pracodawców zapewnia podwładnym bezpłatne owocowe, zdrowe przekąski. W Hiszpanii robi to 4 proc., w Wielkiej Brytanii - 7 proc., a w Australii - prawie co dziesiąty pracodawca.

» Szczepienia przeciw grypie wykupuje dla swoich pracowników 17 proc. polskich pracodawców. To więcej niż w Wielkiej Brytanii (12 proc.), ale mniej niż w Hiszpanii (21 proc.) i o wiele mniej niż w Australii (30 proc.).

świadczeń o zdolności do pracy na danym stanowisku. Bardzo boleliśmy nad tym, że wiele z działań profilaktycznych nie jest dostępnych dla pracownika. Tym bardziej że mamy unikalną okazję - każdy pracownik musi być zbadany przez lekarza medycyny pracy, a to jest szansa na przeprowadzenie kompleksowej oceny stanu zdrowia, zwrócenie uwagi na czynniki ryzyka i wczesne objawy chorób przewlekłych. A jeśli jakieś choroby występują - na to, czy są prawidłowo i regularnie leczone - mówi prof. Walusiak-Skorupa.

## » Odmienić życie

Co więc lekarz medycyny pracy powinien i co może zrobić? Często po prostu odsyła do innego specjalisty.

- Odsyła, bo nie leczy i nie diagnozuje. Lekarz medycyny pracy z reguły ma umowę z pracodawcą na to, by zbadać pracownika i wydać mu wspominane zaświadczenie o braku przeciwwskazań do pracy. Ale nie ma w tym leczenia. Leczy się w ramach NFZ lub w ramach dodatkowego abonamentu. Najczęściej lekarz byłby w stanie pomóc pacjentowi w większym zakresie, gdyż ma odpowiednią wiedzę, nierzadko również dodatkową specjalizację z chorób wewnętrznych, ale w ramach umowy nie mieszczą się działania medyczne typu skierowanie na dodatkowe badania czy wypisanie recept - mówi prof. Walusiak-Skorupa.

Oczywiście pewne zalecenia profilaktyczne, poradę odnośnie do np. zmiany stylu życia wynikającą z kompleksowej oceny stanu zdrowia lekarz może, a wręcz zawsze powinien udzielić. Jest do tego przygotowany, nie wymaga to ponoszenia dodatkowych kosztów ani żadnych dodatkowych umów.

- Walczę z podejściem, że lekarz medycyny pracy jest tylko od przybicia pieczętki na zaświadczeniu o braku przeciwwskazań do pracy. Ma w przypadku każdego pacjenta, który wejdzie do jego gabinetu, przeprowadzić kompleksową ocenę stanu zdrowia, z uwzględnieniem czynników ryzyka chorób przewlekłych, udzielić niezbędnych porad i zaleceń i postarać się pomóc pacjentowi w jak największym stopniu, np. przypomnieć kobiecie o cytologii, mammografii czy nawet pacjentowi z rodzinnym występowaniem raka jelita grubego o uświadomienie konieczności badania. Pacjenci bardzo chętnie rozmawiają o swoich problemach zdrowotnych i to od lekarza medycyny pracy zależy, czy wykorzysta tę unikalną możliwość podjęcia działań profilaktycznych - wyjaśnia prof. Walusiak-Skorupa.

Oczywiście dużo też zależy od tego, do jakiego lekarza trafimy. Dla pracodawców w zdecydowanej większości kryterium wyboru lekarza medycyny pracy, do którego kierują swoich pracowników, jest cena, a nie jakość usługi.

Z badania LUX MED-u wynika, że polscy pracownicy chcieliby też fachowej pomocy dotyczącej zmiany stylu życia.

- Aż 39 proc. deklarowało, że oczekuje więcej działań oferowanych przez pracodawcę w zakresie zdrowia układu krążenia, 34 proc. w zakresie zdrowej diety (to najwięcej spośród czterech badanych państw), 33 proc. w zakresie aktywności fizycznej, 18 proc. przyrzeceniu palenia - mówi dr Juszczyk.

Czy to świadczy o tym, że Polacy zdają sobie coraz lepiej sprawę z konieczności zmiany stylu życia, wprowadzenia odpowiedniej profilaktyki, która może ich ochronić przed poważnymi kłopotami ze zdrowiem?

- Na pewno tak. Jest coraz więcej osób, które żyją zdrowo, przestrzegają diety czy dbają o aktywność fizyczną. Aczkolwiek ta świadomość na pewno jest wciąż niewystarczająca. Przeraza mnie pokolenie dwudziesto-, trzydziestolatków, którzy trafiają do mojego gabinetu z ogromną nadwagą, z już rozwiniętym nadciśnieniem czy zbyt wysokim stężeniem cholesterolu i mówią, że nic z tym nie będą robić, bo na razie nie mają np. czasu. A to jest ten w zasadzie ostatni moment, kiedy można przeciwdziałać wystąpieniu poważnych skutków zdrowotnych - mówi prof. Walusiak-Skorupa. ●