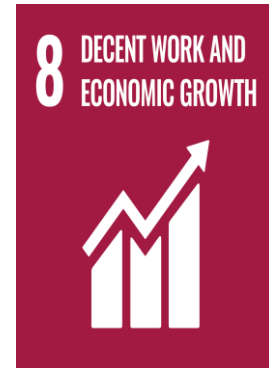




Η σημασία της προαγωγής υγείας στους χώρους εργασίας με στόχο τη βιώσιμη ανάπτυξη

Ροδία Στούκα¹, Πηνελόπη Σωτηροπούλου², Ασπασία Γούλα³, Γεώργιος Πιερράκος⁴

1. RN, MSc Υγιεινή και Ασφάλεια της Εργασίας, Υποψήφια Διδάκτορας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Γ.Ν. Ασκληπιείο Βούλας
2. Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
3. Καθηγήτρια, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
4. Καθηγητής, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



Εισαγωγή

Η **προαγωγή υγείας** στους εργαζομένους είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της **ευεξίας** και της **παραγωγικότητάς** τους, ενώ παράλληλα συμβάλλει στους στόχους **βιώσιμης ανάπτυξης**. Η ενσωμάτωση προληπτικών πολιτικών και πρακτικών εντός της ΠΦΥ μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των εργαζομένων και να μειώσει τους κινδύνους που συνδέονται με επαγγελματικές ασθένειες και εργατικά ατυχήματα.

Σκοπός

Σκοπός είναι η ανάδειξη της σημασίας της προαγωγής υγείας στους χώρους εργασίας, εστιάζοντας στη σύνδεσή της με τη βιώσιμη ανάπτυξη και την ενίσχυση της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Μέθοδος

Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση διεθνούς και ελληνικής βιβλιογραφίας σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων όπως pubmed, google scholar για τους όρους προαγωγή υγείας, βιώσιμη ανάπτυξη, υγιής εργαζόμενος.



[Πηγή: Health management and Occupational health and safety | Society | Sustainability | Comprehensive valve Manufacturer KITZ Corporation](#)

Αποτελέσματα

Οι **παρεμβάσεις προαγωγής υγείας** σε εργαζόμενους, όπως η εφαρμογή προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας, ισορροπημένης διατροφής και ψυχολογικής υποστήριξης, φαίνεται ότι είχαν θετική επίδραση στην υγεία τους και ειδικότερα στην πρόληψη εμφάνισης ασθενειών και στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

- Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία οι μισοί ευρωπαίοι εργαζόμενοι αναφέρουν το **άγχος** ως κοινό πρόβλημα στον χώρο εργασίας (Rocha F.V et al,2024).
- Πολυάριθμες μελέτες δείχνουν τα οφέλη της **σωματικής δραστηριότητας** που συμβάλλει στην πρόληψη εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, μεταβολικού συνδρόμου, και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας του εργαζόμενου (Foncubierta-Rodríguez M-J.et al,2024).
- Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι η υγιεινή **διατροφή** βελτιώνει την ευημερία των εργαζομένων, η οποία έχει αντίκτυπο στην επιχείρηση, μειώνοντας τον απουσιασμό και αυξάνοντας την παραγωγικότητα (Rachmah Q.et al,2021).
- Η προώθηση προγραμμάτων για σωματική **άσκηση** στο εργασιακό περιβάλλον μπορεί επίσης να μειώσει την εμφάνιση μυοσκελετικών προβλημάτων (Rodrigues E.V,2014).

Συμπεράσματα

Η **προαγωγή υγείας** των εργαζομένων είναι κρίσιμος παράγοντας για τη βιώσιμη ανάπτυξη του οργανισμού. Η **ΠΦΥ αποτελεί τον πρώτο πυλώνα** για την παροχή αντίστοιχων υπηρεσιών στους εργαζομένους. Η εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής της υγείας στο χώρο εργασίας μπορεί να βελτιώσει την ικανοποίηση και τη δέσμευση των εργαζομένων η οποία μπορεί να οδηγήσει σε συμμόρφωση με τις προσδοκίες των εργαζομένων. (Foncubierto-Rodríguez M-J et al., 2024)

Η υιοθέτηση **ολοκληρωμένων προσεγγίσεων** που συνδυάζουν την υγεία και την προστασία του περιβάλλοντος φαίνεται σκόπιμη. Η **φροντίδα του εργατικού δυναμικού και η ανάπτυξη** της ικανότητάς του (ψυχικά, σωματικά, κοινωνικά) έχει στρατηγική σημασία τόσο για τους οργανισμούς όσο και για την κοινωνία κι επομένως το εργατικό δυναμικό αποτελεί βασικό καθοριστικό παράγοντα για τη **βιώσιμη οικονομική και ανθρώπινη ανάπτυξη**. (González-Cantón et al., 2019)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Foncubierta-Rodríguez M-J et al, Workplace health promotion programs: The role of compliance with workers' expectations, the reputation and the productivity of the company, Journal of Safety Research,2024

González-Cantón et al., Exploring the link between human rights, the capability approach and corporate responsibility,J.Bus,Ethics,2019

Rachmah Q.et al., The effectiveness of nutrition and health intervention in workplace setting: A systematic review,J.of Public Health Research,2021

Rocha F.V et al.,The Impact of a 12-Week Workplace Physical Activity Program on the Quality of Life of Sedentary Workers: A Pilot Study,Appl.Sci.,2024

Rodrigues E.V., Effects of exercise on pain of musculoskeletal disorders: a systematic review, Acta Orto Bras,2014