

ZDROWIE MENEDŻERA



Zadbać o komfort pracownika

Problem przyciągnięcia i zatrzymania ekspertów w firmie zyskuje na znaczeniu. Jednym z czynników budujących przewagę organizacji jest odpowiedni dobór benefitów pozapłacowych.

Ewa Zembło

Coraz częściej przedsiębiorcy z sektora MSP decydują się na zapewnienie prywatnej opieki medycznej swoim pracownikom. Na rynku istnieje wiele rozwiązań oferowanych przez towarzystwa ubezpieczeniowe oraz wyspecjalizowane sieci medyczne. Wzrost mobilności zawodowej polskich pracowników ma niewątpliwie wpływ na zmianę postaw i strategii zarządzania zasobami ludzkimi. Według najnowszej edycji „Monitora Rynku Pracy” w II kwartale br. aż 29 proc. Polaków zmieniło pracę, co stanowi najwyższy odsetek od 2010 r. Z kolei 32 proc. badanych poszukiwało nowego zatrudnienia. Ważniejszą informacją dla firm jest jednak przyczyna podjęcia takiej decyzji. 44 proc., z osób, które zdecydowały się na zmianę pracy motywowały lepsze warunki oferowane przez nowego pracodawcę.

Kto korzysta z prywatnej służby zdrowia?

Współczesny pracownik poszukuje nie tylko satysfakcjonującego wynagrodzenia, ale również pracy zapewniającej odpowiedni poziom „work-life balance”. Jak pokazują najnowsze dane CBOS, Polacy, którzy potrzebują opieki medycznej, najczęściej łączą pomoc oferowaną przez NFZ z prywatnymi usługami. W tym roku aż 84 proc. Polaków skorzystało z pomocy lekarza – znaczna większość w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia, jednak prawie co drugi pytany pacjent (47 proc.) leczył się także prywatnie. Jedną z przyczyn rosnącej popularności niepublicznych świadczeń jest nieustanny rozwój ofert sieci medycznych i towarzystw ubezpieczeniowych. Większość osób korzystających z polis zdrowotnych, to pracownicy objęci ubezpieczeniami grupowymi. Coraz częściej są to przedstawiciele sektora MSP. Zapewnienie prywatnej opieki medycz-

nej przestało być domeną dużych organizacji i korporacji. Dzieje się tak nie tylko za sprawą spadku cen tych usług, ale także dzięki wprowadzeniu różnych modeli ich rozliczania, jak na przykład możliwość współpłacenia.

Szeroki dostęp do świadczeń

Przed zakupem programu opieki zdrowotnej, należy sprawdzić zakres terytorialny placówek, z których będzie można skorzystać. Na tym polu widać przewagę ubezpieczeń zdrowotnych nad pakietami przygotowanymi przez sieci medyczne. Towarzystwa ubezpieczeniowe z reguły nawiązują współpracę z wieloma różnymi sieciami, dzięki czemu są w stanie zaoferować dostęp do zdecydowanie większej liczby placówek. Jest to szczególnie istotne w przypadku firm prowadzących działalność poza aglomeracjami miejskimi, gdzie wybór placówek medycznych jest mniejszy. Ma to także znaczenie dla przedsiębiorców posiadających oddziały w różnych lokalizacjach, bo dzięki temu każdy pracownik ma zapewniony taki sam poziom ochrony, niezależnie od miejsca zamieszkania. Ponadto, dostęp do prywatnej opieki

medycznej przekłada się na skrócenie czasu potrzebnego na odbycie wizyty lekarskiej, co pozytywnie wpływa na komfort pracy.

Nielimitowana liczba wizyt nie zawsze jest najważniejsza

Równie ważnym elementem, na który powinno się zwracać uwagę jest zakres świadczonych usług, tj. rodzaj specjalistów i badań, z których możemy skorzystać. Najczęściej spotykanym sposobem dywersyfikacji oferowanych pakietów jest ograniczenie skali dostępnych lekarzy, poziomu diagnostyki oraz zabiegów. Ich lista rośnie wraz ze wzrostem wartości pakietu. Alternatywnym podejściem jest wprowadzenie rozgraniczenia ilościowego. Niezależnie od wysokości wykupionego pakietu mamy dostęp do tego samego rodzaju świadczeń. Różnice widoczne są za to w liczbie wizyt i badań, z których możemy skorzystać w ciągu roku. Popularnym, w oczach Polaków, wyznacznikiem atrakcyjności prywatnych świadczeń medycznych jest szeroka lista specjalistów, z których konsultacji możemy skorzystać. Należy jednak

pamiętać, że nawet najlepszy fachowiec nie postawi trafnej diagnozy bez wykonania odpowiednich badań. W związku z tym przed podjęciem decyzji o wyborze pakietu warto wnikliwie sprawdzić zakres oferowanych w jego ramach badań diagnostycznych. Nieustanny rozwój polskiego rynku prywatnych usług medycznych skutkuje zmianami cen proponowanych świadczeń oraz większą ilością oferowanych rozwiązań. Dzięki temu każda firma, niezależnie od wielkości organizacji, może skorzystać z produktu dopasowanego do jej potrzeb i możliwości. Najwięcej korzyści z tych zmian mogą czerpać przedstawiciele sektora małych i średnich przedsiębiorstw. Ze względu na skalę działalności szukają oni rozwiązań niewymagających znacznych nakładów finansowych. Jednym ze sposobów jest współfinansowanie przez pracowników proponowanych pakietów medycznych. Model ten nie wiąże się z ponoszeniem wysokich kosztów przez żadną ze stron, a znacząco wpływa na komfort i zadowolenie z pracy.

Autorka jest kierownikiem zespołu HR w SALTUS Ubezpieczenia

Istota dobrej diety

Według badań przeprowadzonych w 2011 r. Polacy są jednym z najbardziej zestresowanych narodów na świecie. Wyprzedzają pod tym względem i Chiny i Stany Zjednoczone.



Mgr inż. Renata Bąk

Wymagania, co do wyników pracy wzrastają, ambicje, aby osiągnąć sukces zawodowy i materialny także i często pracujemy coraz dłużej, kosztem czasu wolnego. Prognozy demograficzne również nie są korzystne i wskazują na to, że na naszym rynku ludzi w wieku produkcyjnym z czasem będzie coraz mniej. Aby człowiek mógł dysponować pełnią sił, był zdrowy i zdolny do wydajnej pracy, niezbędna jest wiedza z zakresu racjonalnego żywienia.

3 proste zasady

Choć wśród kadr menadżerskich w naszym kraju, możemy zauważyć wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną oraz chęć poprawy jakości

życia i zdrowia, to nadal nie można stwierdzić, iż dysponują rzetelną wiedzą z zakresu żywienia człowieka. Jest to dynamicznie rozwijająca się nauka z każdym dniem przynosząca nową wiedzę, która w znacznym zakresie decyduje o stanie zdrowia obecnych i przyszłych pokoleń. Zpracowany człowiek, który spędza w pracy lub w drodze do niej większość swojego dnia, musi wykazać się szczególną dbałością w planowaniu swojej diety i niewątpliwie nie może jej czerpać z reklam czy aktualnych trendów mody na diety, które nie zawsze uczą zasad racjonalnego żywienia. Dobrze zaplanowane żywienie, jeśli tylko jest to możliwe, powinno się planować na poziomie indywidualnym i musi się opierać na trzech głównych zasadach: Urozmaicenie potraw i posiłków poprzez dobór odpowiednich produktów, Równoważenie bilansu energetycznego, Regularne i odpowiednio często spożywane posiłki.

Dieta to nie trend

W naszej codziennej diecie nie powinno zabraknąć produktów z każdej grupy zawartej w piramidzie żywieniowej. Choć wygląd piramidy w ostatnich latach uległ znacznym zmianom, przyzwyczajenia lub brak wiedzy na ten temat powodują, że nadal spożywane są zbyt duże ilości

mięsa, a zdecydowanie za małe ilości warzyw oraz dobrych tłuszczów. Równie częstym błędem jest trzymanie zbędnych kilogramów poprzez niejedzenie czy też modne „głodówki”. Aby być w dobrej formie i zdrowiu musimy jeść, ale racjonalnie. Nie możemy absolutnie zapominać o aktywności fizycznej oraz odpowiednim nawodnieniu. Nieprawidłowe odżywianie się, może być przyczyną nawet kilku-

dziesięciu chorób. Szacuje się, że w Polsce ok 30 proc. społeczeństwa cierpi na różne dolegliwości fizyczne i psychiczne z powodu złego odżywiania. Polacy wciąż najczęściej umierają na choroby układu krążenia i nowotwory. Do najczęstszych chorób cywilizacyjnych związanych ze stylem życia, niewątpliwie należy nadciśnienie tętnicze. Liczba osób cierpiących na to schorzenie niestety jest bardzo duża i to przede

wszystkim w krajach wysoko rozwiniętych, w których praca, rozwój i biznes zdominowały codzienne życie. Profilaktyka oraz leczenie nadciśnienia tętniczego i jego powikłań należą do najważniejszych zadań stojących przed współczesną medycyną. Bardzo ważna jest przy tym edukacja społeczeństwa na każdym poziomie i etapie życia.

Autorka jest dietetykiem w portalu dietyonline24.pl



„Jak nas widzą, tak nas piszą”...

Odwieczna reguła „Wygląd ma znaczenie” oraz „Efekt pierwszego wrażenia” nadal działają. To jak wyglądamy wpływa na to jak postrzegają nas inni, ma to również ogromne znaczenie w kwestii naszego samopoczucia.



Urszula Brumer

Osoby na stanowisku menadżera oprócz zdolności przywódczych muszą posiadać wiedzę z zakresu dziedziny, w jakiej się obracają. Powinny cechować się też odwagą i zdolnością przewidywania skutków zaplanowanych działań firmy. Działania te są jednak wynikiem pracy całego zespołu. Ważne jest więc, jak podwładni postrzegają swoich przełożonych.

Estetyka przede wszystkim

Praca wykonywana pod wpływem sympatii do swoich menadżerów jest bardziej wydajna i bardziej kreatywna niż praca na zlecenie osób, które tych pozytywnych uczuć estetycznych (i nie tylko oczywiście) nie

wzbudzają wśród swoich podwładnych. Co składa się na ten estetyczny i ładny wygląd? Na pewno nasz ubiór. Najczęściej jest to garnitur lub garsionka, ale jeśli firma nie jest korporacją z odgórnym narzuconym dress codem, może to być bardziej niezobowiązujący strój, ale nadal schludny i pasujący do sylwetki oraz zajmowanego stanowiska. Kolejnym aspektem naszego wyglądu jest fryzura. Ładnie obcięte włosy z odpowiednio dopasowanym kolorem potrafią naprawdę

odmłodzić i dodać twarzy uroku. No właśnie twarz. Niestety nieznaną nam jest jeszcze metoda powstrzymania procesu starzenia się. Wszyscy ponosimy tego konsekwencje. Większość pań (śmiem twierdzić, że wszystkie) i znaczna ilość panów nie ma w sobie zgody na starzenie się, a dokładnie na zmiany na twarzy i ciele z tym związane. W ostatnich latach obserwujemy wzrost zainteresowania zabiegami z zakresu medycyny estetycznej, które obiecują cud odmłodzenia. I rzeczywiście, są zabiegi, które potrafią odmłodzić naszą skórę (a nawet tkankę podskórną) o 5–10 lat, ale są też takie, które mogą nas postarzać, lub wręcz oszpecać.

Starzenie się to proces

Od wielu lat staram się podkreślać, że proces starzenia się jest PROCESSEM. Zmiany na naszej twarzy związane z utratą napięcia i elastyczności skóry oraz zanikaniem tkanki podskórnej nie dzieją się w ciągu jednej nocy, tylko pojawiają się w pewnym czasie. Aby to poprawić i uzyskać ładny, młodszy wygląd też potrzebujemy czasu i zabiegów. Nie jest możliwe cofnięcie tych zmian podczas jednej wizyty w gabinecie medycyny estetycznej. Takie próby najczęściej kończą się zmianą wyglądu twarzy, co nie jest jednoznaczne z odmłodzeniem, a często takie działania zamiast dodać pacjentce urody, odbierają ją.

Podam przykład z mojego doświadczenia. Pewnego razu mój znajomy, który jest właścicielem własnej firmy świadczącej usługi dużym podmiotom opowiedział mi swoje przeżycie. Pojechał na spotkanie biznesowe do firmy, z którą współpracuje. Spotkał się z panią menadżer, którą zna od kilku lat i poczuł konsternację. Pani coś sobie zrobiła. Wiedział, że powinien ją skomplementować, ale czuł, że nie mógł. Czuł się zażenowany, bo Pani wyglądała dziwnie, nienaturalnie i to nie było ładne. Komplement byłby fałszywy. Ratował się ucieczką do innego działu. Cudnie, że jest medycyna estetyczna, jak mówi jedna z moich pacjentek, ale tak jak wszędzie potrzebny jest rozsądek i czas. Tym bardziej, że coraz więcej osób, w różnym wieku czuje potrzebę zainwestowania w jakość i kondycję swojej skóry i tkanki podskórnej. I bardzo dobrze. Żaden ciuch nie wpłynie tak na poprawę naszego wyglądu jak zdrowa i napięta skóra. Pamiętać tylko należy, że tak jak ważne jest jak my czujemy się ze sobą i ze swoim wyglądem, tak również ważne jest jak czują się z nami inni.



Autorka jest lekarzem medycyny estetycznej

Czy bycie „fit” to tylko moda?

Pracownik biurowy to bardzo szerokie pojęcie, oddające raczej charakterystykę miejsca pracy, a nie konkretne stanowiska.



Katarzyna
Lorenc-Kapala

Znaleźć go możemy w niemal każdej branży: zarówno w wielkich korporacjach międzynarodowych zajmujących się marketingiem i reklamą, koncernach farmaceutycznych, spedycji, jak i w małym warsztacie samochodowym – bo przecież ktoś musi prowadzić księgowość i sprawy kadrowe. Osoby wykonujące pracę biurową mają bardzo różne zakresy obowiązków i różny charakter pracy, odpowiedzialności, kompetencje. Jedno je jednak łączy – praca za biurkiem przy komputerze oraz wszystkie wynikające z tego konsekwencje, niestety – głównie te przykre.

Powody złego stanu zdrowia

Bóle pleców i pasa barkowego, problemy z krążeniem, problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała – to tylko te najczęściej spotykane dolegliwości wynikające z pracy w pozycji siedzącej. Oczywiście najlepszym sposobem ich uniknięcia jest profilaktyka. Na



przykład odpowiednio dobrany i ustawiony do naszej sylwetki ergonomiczny fotel. Ogromne znaczenie ma też utrzymanie odpowiedniej higieny pracy – pamiętajmy, że na każdą godzinę spędzoną

przy komputerze powinniśmy poświęcić minimum 5 minut na inne zajęcia. Być może pójść skopować potrzebne dokumenty lub po prostu zaparzyć herbatę. Pamiętajmy też należy, że osoba pracująca „za

biurkiem” ma dużo mniejsze zapotrzebowanie energetyczne niż pracownik fizyczny – odłóżmy więc na bok pączki i słodkie bułki, a poszukajmy czegoś bardziej „fit”. Po przekroczeniu 30. roku życia może okazać się, że problemy z bólami kręgosłupa się pojawiają mimo przestrzegania powyższych zasad. Dlatego bardzo ważny jest ruch, bycie aktywnym fizycznie. Pływanie – nawet nie do końca doskonale technicznie – przyniesie ogromną ulgę nie tylko mięśniom pleców i kręgosłupowi, ale również rozluźni spięty pas barkowy, biodrowy, pośladki. Oczywiście nie każdy może sobie pozwolić na dwa wyjścia w tygodniu na basen – bo dzieci, bo rodzina, dom, obowiązki. Logistyczne dużo łatwiejsze do opanowania będzie bieganie. Na początek nie wymaga ono nawet dużych inwestycji sprzętowych – wystarczy kupić wygodne buty, a biegać można właściwie wszędzie. Zimą być może łatwiej będzie się zdecydować na ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ogromny wybór ich zestawów oferuje internet oraz oczywiście każdy klub fitness. Dla bardziej ambitnych dobrym rozwiązaniem będzie cross-fit, pamiętajmy jednak, żeby w tym przypadku zawsze korzystać z pomocy trenera, który odpowiednio pokieruje naszymi zajęciami.

Jak zapobiegać?

Dla naszego kręgosłupa najważniejsze jest, abyśmy byli w ruchu w jakikolwiek sposób – aktywność zawsze będzie lepsza niż siedzenie na kanapie i oglądanie telewizji. Wybierzmy za-

tem jakąkolwiek dyscyplinę sportu, tę, która nam najbardziej odpowiada, i której z przyjemnością poświęcimy czas. Niestety, okazuje się, że nie zawsze działania profilaktyczne są wystarczające. Czasem nie jesteśmy świadomi konieczności stosowania profilaktyki, czasem ją po prostu lekceważymy lub brakuje nam konsekwencji. Co zrobić, kiedy jest już naprawdę źle? Kiedy myśl o ponownym zajęciu miejsca pracy przyprawia nas o mdłości, wywołane bólem pleców? Wydaje się, że najskuteczniejszym sposobem będzie odpowiednio dobrana i przeprowadzona rehabilitacja. Dobrze wyszkolony rehabilitant w porozumieniu z ortopedą, proponuje nam zabiegi fizykoterapeutyczne na stany ostre oraz właściwe ćwiczenia połączone z terapią tkanek miękkich i masaż na stany łagodniejsze oraz przewlekłe. W grę będą wchodziły różnego rodzaju prądy, jonoforeza czy też pole magnetyczne. W ostatnim czasie dość często stosuje się też kinesiotaping – oklejanie specjalnymi taśmami, które wspomagają odpowiednią pracę mięśni. Każdy dobry rehabilitant zaproponuje nam również krótkie zestawy ćwiczeń do wykonywania przy biurku podczas pracy. Pamiętajmy, że kręgosłup jest jedną z najważniejszych części naszego układu szkieletowego, a zaniedbanie go może przełożyć się na uciążliwe bóle głowy, nieraz o charakterze migrenowym. Dlatego pamiętajmy o zachowaniu aktywności fizycznej i diecie, która będzie zbilansowana odpowiednio do prowadzonego trybu życia.

Autorka jest ekspertem Centrum Medycznego Platany

Ćwicz nawet za biurkiem

Postęp cywilizacyjny wymusił na nas zmianę stylu życia. Dużo więcej czasu spędzamy za biurkiem, często ponad osiem godzin dziennie przez pięć dni w tygodniu.



mgr Agnieszka
Barbasiewicz

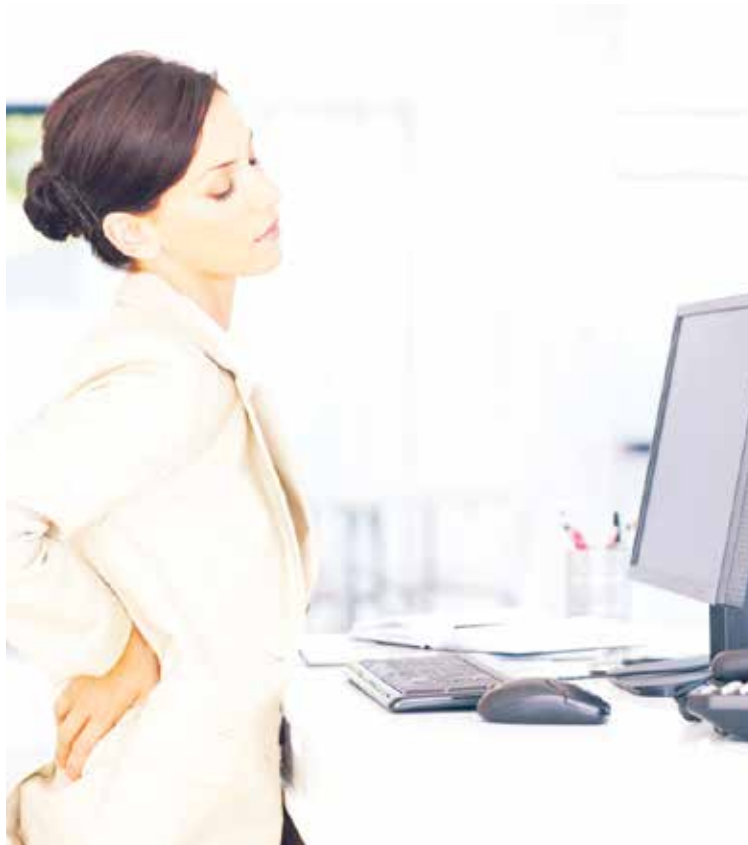
Liczne udogodnienia w życiu codziennym powodują, że właściwie nie musimy wykonywać żadnej aktywności fizycznej, a przepracowanie i stres sprawiają, że odśuwamy ją wręcz na drugi plan. Taki tryb życia sprzyja powstaniu różnych dolegliwości ze strony kręgosłupa.

Jak zatem temu zapobiegać?

Przede wszystkim powinniśmy dostosować swoje stanowisko pracy do naszych potrzeb – typu budowy ciała i wzrostu oraz pamiętać o kilku prostych zasadach aby nie dopuścić, żeby zaczął boleć nas kręgosłup. Kluczowe jest to na, czym siedzimy – warto wybierać fotele, które mają możliwość regulacji wysokości siedziska. Powinno być ono ustawione, tak by kąt między linią tułowia a linią ud oraz linią ud a linią nogi wynosiły około 90 stopni. Oparcie fotela powinno mieć regulację wysokości, tak aby niezależnie od wzrostu całe plecy (czasem i głowa) miały podparcie. Sprawdzamy to wsuwając pośladki głęboko do końca siedziska, tak by plecy miały solidne podparcie na oparciu fotela i w miarę możliwości ustawienie kręgosłupa było bliskie pionu.

Poprawić komfort siedzenia

Regulowane na wysokość podłokietniki to kolejny poprawiający komfort pracy element fotela. Odpowiednio ustawione powodują, że łokcie pod-



parte na dobrej wysokości odciążają dodatkowo kręgosłup. Drugim ważnym elementem jest prawidłowe ustawienie monitora od komputera, tak by patrzeć na niego na wprost. Długotrwałe niesymetryczne ustawienie głowy przez wiele godzin dziennie może powodować bóle głowy i szyi, a później bóle całego kręgosłupa. Wielogodzinna praca biurowa w złe przygotowanym stanowisku i w złej pozycji, zmęczenie, stres, wieloletnie zaniedbania może po pewnym czasie skutkować bólami kręgosłupa lub innymi objawami jak drętwienie rąk, bóle głowy, barków, stawów biodrowych i kolanowych, a także obrzęki nogi. W okresach największego napięcia w pracy, ponieważ właśnie wtedy najłatwiej o zaburzenia napięcia mięśniowego i rozpoczęcie błędnego koła prowadzącego do bólu kręgosłupa warto skorzystać z pomocy fizjoterapeuty. Pomoże on wskazując odpowiedni trening lub rozmasuje zmęczone mięśnie.

Autorka jest fizjoterapeutką, koordynatorką rehabilitacji CM Gamma