

CUESTIONARIO: MOVE EUROPE

Cumplimente el Cuestionario de Salud para la Empresa y descubra cómo su empresa u organización puede mejorar la gestión de la salud de sus trabajadores.

Le tomará tan sólo 15 minutos de su tiempo descubrir hasta qué punto la promoción de la salud es parte de su empresa.

El Cuestionario de Salud para la Empresa le permite evaluar sus políticas y actividades en el área de promoción de la salud en el trabajo. Podrá hacer una autoevaluación de la calidad de las medidas de promoción de la salud en su empresa o en su organización.

El cheklist está estructurado alrededor de 4 temas: tabaquismo; actividad física; nutrición y estrés. Cada pregunta requiere de un SÍ o un NO como respuesta. Para obtener el resultado de la evaluación es necesario responder a TODAS las preguntas.

Una vez cumplimentado el cuestionario, recibirá por correo electrónico una serie de recomendaciones con consejos prácticos y algunas ideas para fomentar y mejorar la promoción de la salud en su empresa.

CUESTIONARIO MOVE EUROPE

General

1. Política y cultura

- ¿Se contempla por escrito la promoción de la salud en el trabajo (bienestar en el trabajo, hábitos de vida saludables, prevención de riesgos laborales, etc.) en la declaración de la misión corporativa y/o en la filosofía empresarial? Sí No
- ¿Existe en su empresa/organización una declaración por escrito de la política empresarial en materia de promoción de la salud en el trabajo? Sí No
- ¿La Dirección está comprometida y apoya de forma activa la política de promoción de la salud en el trabajo e iniciativas relacionadas? Sí No
- ¿Se da a los trabajadores la oportunidad de participar en la elaboración de la política de promoción de la salud en el trabajo? Sí No
- ¿Se informa a los trabajadores acerca de la política de promoción de la salud en el trabajo? Sí No

Prevención del tabaquismo

2.1 Prevención del tabaquismo / organización y estructuras

- ¿Se ha elaborado un plan de actuación específico (o como parte del plan de prevención de riesgos laborales) para la prevención del tabaquismo en su empresa/organización? Sí No
- ¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para la prevención del tabaquismo? Sí No
- ¿Se ha facilitado al coordinador y/o a los miembros del grupo de trabajo formación y/o información específica sobre la prevención del tabaquismo? Sí No
- ¿Los recursos financieros (presupuesto) y materiales (infraestructura, etc.) asignados son suficientes para desarrollar las actividades de prevención del tabaquismo? Sí No
- ¿Participan los trabajadores en el desarrollo de acciones/medidas de prevención del tabaquismo? Sí No

2.2 Prevención del tabaquismo / estrategia y ejecución

¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a la prevención del tabaquismo?	Sí	No
¿Está totalmente prohibido fumar en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común?	Sí	No
Si no es así, ¿se han habilitado zonas para fumar?	Sí	No
Si fumar está permitido tan sólo en zonas específicas, ¿disponen éstas de un sistema adecuado de ventilación suficiente?	Sí	No
¿Facilita la empresa/organización información sobre la prevención del tabaquismo en el lugar de trabajo? Por ej.: revista de empresa, intranet, correo electrónico, carta, tablón de anuncios, sesiones informativas, entrevistas, campañas, eventos, etc.	Sí	No
¿Se ofrece ayuda a aquellos trabajadores que han decidido dejar de fumar? Por ej.: asesoramiento psicológico, tratamiento grupal, terapia sustitutiva, incentivos para los trabajadores que dejan de fumar, etc.	Sí	No
¿Se ofrece formación a los voluntarios (trabajadores) que ayudan a aquellos compañeros de trabajo que están intentando dejar de fumar?	Sí	No

2.3 Prevención del tabaquismo / evaluación y resultado

¿Se evalúan las acciones/medidas de prevención del tabaquismo? Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc.	Sí	No
--	----	----

Alimentación saludable

3.1 Alimentación saludable / organización y estructura

¿Se ha elaborado un plan de actuación específico para la promoción de una alimentación saludable en su empresa/organización?	Sí	No
¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para la promoción de una alimentación saludable?	Sí	No
¿Se ha facilitado al coordinador y/o a los miembros del grupo de trabajo formación y/o información específica acerca de una alimentación saludable?	Sí	No

¿Los recursos financieros (presupuesto) y materiales (infraestructura, etc.) disponibles son suficientes para desarrollar las actividades de promoción de una alimentación saludable? Sí No

¿Participan los trabajadores en el desarrollo de acciones/medidas de promoción de una alimentación saludable? Sí No

3.2 Alimentación saludable / estrategia y ejecución

¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a hábitos nutricionales saludables? Sí No

¿Existe un área confortable y limpia (considerando la higiene alimentaria) a disposición de los trabajadores? Sí No

¿Ofrece su empresa/organización sólo alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol) Sí No

Si no es así ¿se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.) Sí No

¿Se ofrece fruta fresca de forma gratuita? Sí No

¿Se provee agua potable de forma gratuita? Sí No

¿Facilita la empresa/organización información sobre hábitos nutricionales saludables? Ej.: revista de la empresa, intranet, correo electrónico, carta, tablón de anuncios, sesiones informativas, entrevistas, campañas, eventos, etc. Sí No

¿Se ofrece ayuda a los trabajadores en lo relativo a una alimentación saludable? Consejo profesional por parte de un dietista. Sí No

3.3 Alimentación saludable / resultados y evaluación

¿Se evalúan las acciones/medidas de promoción de una alimentación saludable? Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc. Sí No

Actividad física

4.1 Actividad física / organización y estructuras

¿Se ha elaborado un plan de actuación para la promoción del ejercicio/actividad física en su empresa/organización? Sí No

¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para la promoción del ejercicio/actividad física? Sí No

¿Se ha facilitado al coordinador y/o a los miembros del grupo de trabajo formación y/o información específica sobre el ejercicio/actividad física? Sí No

¿Los recursos financieros (presupuesto) y materiales (infraestructura, etc.) asignados son suficientes para desarrollar las actividades de promoción del ejercicio/actividad física? Sí No

¿Participan los trabajadores en el desarrollo de acciones/medidas de promoción del ejercicio/actividad física? Sí No

4.2 Actividad física / estrategia y ejecución

¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo al ejercicio/actividad física? Sí No

¿Se organizan actividades físicas durante las horas de trabajo? (entrenamiento físico, pausas para hacer ejercicio durante las reuniones o para trabajadores sedentarios (ej.: trabajo prolongado con ordenador), ejercicios (calentamiento) antes de empezar a trabajar, etc.) Sí No

¿Se ofrecen actividades físicas antes/despues de la jornada laboral? (Grupos para correr, equipos de fútbol, tenis de mesa, badminton, etc.) Sí No

¿Apoya su empresa/organización ir o venir del trabajo andando/en bicicleta? Sí No

¿Tienen los trabajadores acceso a infraestructuras deportivas dentro o fuera de la empresa? (tarjeta como miembro de un club deportivo ej. Cuotas reducidas) Sí No

¿Pueden los trabajadores usar las duchas después de hacer ejercicio? Sí No

¿Ofrece la empresa/organización asesoramiento/pruebas/ayuda profesional para los trabajadores que quieren hacer ejercicio? Sí No

¿Facilita la empresa/organización información sobre ejercicio/actividad física? Ej.: revista de empresa, intranet, correo electrónico, carta, tablón de anuncios, sesiones informativas, entrevistas, campañas, eventos, etc. Sí No

4.3 Actividad física / resultados y evaluación

¿Se evalúan las acciones/medidas de promoción del ejercicio/actividad física? Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc. Sí No

Estrés

5.1 Estrés / organización y estructuras

- | | | |
|--|----|----|
| ¿Se ha elaborado un plan de acción para abordar el estrés en su empresa/organización? | Sí | No |
| ¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para la prevención del estrés? | Sí | No |
| ¿Se ha facilitado al coordinador y/o a los miembros del grupo de trabajo formación y/o información específica sobre la prevención del estrés? | Sí | No |
| ¿Los recursos financieros (presupuesto) y/o materiales (infraestructura, etc.) asignados son suficientes para desarrollar las actividades del programa de prevención del estrés? | Sí | No |
| ¿Participan los trabajadores en el desarrollo de acciones/medidas frente al estrés? | Sí | No |

5.2 Estrés / estrategia y ejecución

- | | | |
|---|----|----|
| ¿Se ha llevado a cabo una evaluación de riesgos que contemple el estrés? | Sí | No |
| ¿Participan los trabajadores en la identificación de las posibles fuentes/causas de estrés? | Sí | No |
| ¿Se han tomado medidas para adaptar la carga de trabajo? (plazos, ritmo de trabajo, cantidad de trabajo, etc.) | Sí | No |
| ¿Se han tomado medidas para hacer frente a un trabajo con poco contenido? [rotación, ampliación (incluyendo variedad de tareas), enriquecimiento (incluyendo tareas más interesantes) de tareas] | Sí | No |
| ¿Se han tomado medidas para favorecer un mayor control de los trabajadores sobre su trabajo? (Horario de trabajo flexible, pausas a demanda) | Sí | No |
| ¿Ofrece la empresa/organización asesoramiento psicológico confidencial o ayuda a aquellos trabajadores que padecen estrés? | Sí | No |
| ¿Facilita la empresa/organización información sobre el estrés? Por ej. A través de: la revista de empresa, intranet, correo electrónico, carta, tablón de anuncios, sesiones informativas, entrevistas, campañas, eventos, etc. | Sí | No |

5.3 Estrés / resultados y evaluación

- | | | |
|--|----|----|
| ¿Se evalúan las acciones/medidas de prevención del estrés? Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc. | Sí | No |
|--|----|----|