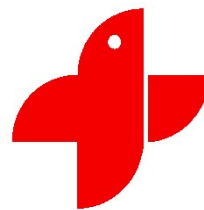


ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1e

☎ **040/31 03 37, 31 03 36, 31 03 38**



Ravnatelj: 040/31 17 90

Djelatnost za javno zdravstvo i promicanje zdravlja

Klasa: 501-02/25-03/6

Ur. broj: 2109-70-03-25/2

Datum: 06.11.2025.

PREPORUKE ZA POSLODAVCE - Izazovi šećerne bolesti na radnom mjestu!

(Svjetski dan šećerne bolesti 2025.g. – 14. studenog 2025.g.)

Svjetski dan dijabetesa (šećerne bolesti) obilježava se svake godine 14. studenog kao najveća kampanja podizanja svijesti o dijabetesu. Ove godine je u fokusu „dijabetes na radnom mjestu“ pa vam se tim povodom želimo obratiti s ključnim informacijama o bolesti i ukazati na poteškoće s kojima se oboljeli od dijabetesa suočavaju na radnom mjestu. Najčešće, dijabetes ima mali ili nikakav utjecaj na sposobnost radnika da obavlja svoj posao, a poslodavci možda ni ne znaju da zaposlenik ima dijabetes. No kod nekih osoba i na nekim radnim mjestima može doći do negativnih posljedica ukoliko bolest nije dobro kontrolirana ili ako radnik nema adekvatne uvijete na radnom mjestu da bi mogao kontrolirati dijabetes.

ŠTO JE DIJABETES?

Dijabetes je medicinsko stanje u kojem ljudi ne mogu proizvesti dovoljno inzulina ili njihovo tijelo ne može adekvatno iskoristiti inzulin koji je proizvelo. Inzulin je hormon koji kontrolira razinu glukoze (oblik šećera) u krvotoku regulirajući njezino kretanje u stanice. Inzulin je neophodan jer je glukoza glavni izvor energije za stanice tijela. Ljudsko tijelo može proizvesti glukozu ili je dobiti iz hrane.

Postoje tri vrste dijabetesa:

- **Dijabetes tipa 1** je autoimuna bolest u kojoj gušterača ne proizvodi inzulin. Dijabetes tipa 1 se ne može spriječiti. Osobama koje žive s dijabetesom tipa 1 neophodan je inzulin.
- **Dijabetes tipa 2** razvija se kada gušterača prestane proizvoditi dovoljno inzulina ili kada tijelo prestane učinkovito koristiti proizvedeni inzulin. Mnogi ljudi s dijabetesom tipa 2 mogu kontrolirati stanje dijetom i tjelovježbom, dok drugi možda trebaju uzimati lijekove i /ili inzulin
- **Gestacijski dijabetes** razvija se kada žensko tijelo prestane adekvatno proizvoditi ili koristiti inzulin tijekom trudnoće. Ovaj oblik dijabetesa, koji pogađa 2-4% svih trudnoća, obično nestaje nakon rođenja djeteta. Međutim, majka i dijete i dalje imaju veći rizik od razvoja dijabetesa tipa 2 kasnije u životu.

KOJI SU SIMPTOMI DIJABETESA?

Simptomi ili znakovi povezani s razvojem dijabetesa uključuju:

- Neobična ili pojačana žeđ
- Česta potreba za mokrenjem
- Zamagljen vid
- Ekstremna glad
- Česte ili ponavljajuće infekcije
- Neobjašnjiv gubitak težine ili debljanje
- Umor ili nedostatak energije
- Razdražljivost
- Dezorijentiranost
- Sporo zacjeljujuće posjekotine ili rane
- Trnci ili utrnulost u rukama ili nogama

Neće svi ljudi pokazivati znakove i simptome.

KOJE SU KOMPLIKACIJE ILI POSLJEDICE DIJABETESA?

Kada gušterača ne proizvodi inzulin, glukoza se nakuplja u krvi. To stanje poznato je kao **hiperglikemija** i tada se javljaju neki simptomi navedeni ranije.

Kada tijelo nema glukozu kao izvor energije, počinje koristiti masnoću. Kao rezultat tog procesa, stanice proizvode ketone koji se zatim oslobađaju u krv. Visoke razine ketona u krvi mogu uzrokovati kiselost krvi. Kod osoba s dijabetesom to se naziva **dijabetička ketoacidoza** koja može dovesti do kome ili smrti ako se ne liječi. Češća je kod osoba s dijabetesom tipa 1, ali se može pojaviti i kod osoba s dijabetesom tipa 2.

Može se javiti i **hipoglikemija**. Hipoglikemija je stanje u kojem osoba ima premalo glukoze u krvi. Može se pojaviti kada inzulin uklanja previše glukoze iz krvi što se događa kod povećane tjelesne aktivnosti, previše lijekova, premalo hrane (ili propuštenog ili odgođenog međuobroka ili obroka) i učinaka pijenja alkohola. Simptomi hipoglikemije uključuju hladnu, ljepljivu ili znojnu kožu, zamagljen vid, vrtoglavicu, drhtavicu/nedostatak koordinacije, glavobolju, razdražljivost ili neprijateljstvo, bol u trbuhu ili mučninu.

Dugoročne komplikacije

Drugi učinci dijabetesa javljat će se postupno. Rizik od ovih komplikacija povećava se što dulje netko ima dijabetes i što je šećer u krvi manje kontroliran. Komplikacije uključuju:

- Kardiovaskularne bolesti, uključujući visoki krvni tlak, povišene masnoće u krvi i druge srčane probleme
- Oštećenje živaca (neuropatija)
- Oštećenje bubrega (nefropatija)
- Oštećenje vida (retinopatija) koje može dovesti do sljepoće, ali i katarakte i glaukoma
- Oštećenje krvnih žila s posljedičnom slabom cirkulacijom u rukama i nogama
- Česte infekcije
- Kožne bolesti, uključujući bakterijske i gljivične infekcije
- Oštećenje sluha
- Alzheimerova bolest i demencija
- Depresija

KAKO SE DIJAGNOSTICIRA DIJABETES?

Osobe sa simptomima dijabetesa ili visokim faktorima rizika trebaju se javiti liječniku koji će ih uputiti da naprave nekoliko krvnih pretraga kako bi se dijagnosticirao dijabetes. Rana dijagnoza i suradnja sa zdravstvenim djelatnicima pomoći će u sprječavanju ozbiljnih komplikacija koje mogu nastati zbog neliječnog ili loše kontroliranog dijabetesa.

KOJI SU FAKTORI RIZIKA ZA DIJABETES?

Uzrok dijabetesa tipa 1 nije poznat. Čimbenici rizika mogu biti obiteljski (ukoliko netko od bliskih srodnika ima dijabetes), zatim čimbenici okoliša (npr. neke virusne bolesti mogu imati utjecaj) i prisutnost stanica imunološkog sustava poznatih kao autoantitijela.

Čimbenici rizika za razvoj dijabetesa tipa 2 su prekomjerna tjelesna masa i debljina, tjelesna neaktivnost, obiteljska anamneza, dob, gestacijski dijabetes, sindrom policističnih jajnika te visoki krvni tlak i/ili visoki kolesterol.

PREDSTAVLJA LI DIJABETES PROBLEM NA RADNOM MJESTU?

Kao što je u uvodu rečeno, dijabetes najčešće ima mali ili nikakav utjecaj na sposobnost radnika da obavlja svoj posao i poslodavci često ne znaju da zaposlenik ima dijabetes. Mnogi ljudi kontroliraju svoj dijabetes prehranom, redovitom tjelovježbom i održavanjem normalne tjelesne mase. Pojedinci koji koriste lijekove mogu uzimati lijekove oralno ili si mogu sami davati inzulin štrcaljkom ili olovkom ili pak imati implantiranu inzulinsku pumpu. Neke osobe imaju ugrađene senzore na koži (najčešće na nadlaktici) kojima lakše mogu izmjeriti razinu šećera u krvi posebnim aparatom ili se podaci kontinuirano šalju na aplikaciju na pametnom telefonu.

U većini radnih okruženja, poput ureda ili maloprodajnih prostora, dijabetes radnika neće ugroziti njega samog ili druge. Dezorijentacija i epizode nesvjestice su rijetke, ali mogu biti uzrokovane hipoglikemijom (niskom razinom glukoze u krvi). Međutim, ako zaposlenik iznenada postane dezorijentiran tijekom rada s teškim strojevima ili na visini, rizik od ozljede je veći.

Radnici nemaju obavezu reći poslodavcu da boluju od dijabetesa, iako bi bilo dobro da je poslodavac obaviješten kako bi mogao prilagoditi uvijete rada za tog radnika (ukoliko je potrebno) i kako bi u slučaju pojave simptoma hipoglikemije mogli adekvatno reagirati.

Poslodavci i radnici trebaju surađivati kako bi se napravile prilagodbe radnog okruženja vezane uz dijabetes. To može uključivati vrijeme ili privatno mjesto za mjerenje šećera u krvi uzimanje lijekova ili davanje inzulina, mogućnost držanja hrane u blizini ili raspored redovitih pauza za uzimanje obroka što je vrlo važno za osobe s dijabetesom.

MOGU LI PROFESIONALNI ČIMBENICI NEGATIVNO UTJECATI NA OSOBU S DIJABETESOM?

Radnici s dijabetesom mogu biti pogođeni sljedećim profesionalnim čimbenicima:

- Rad u ekstremnim temperaturama
- Visoka razina tjelesne aktivnosti (može dovesti do hipoglikemije)
- Rasporedi koji uključuju rad u smjenama ili nedovoljno vremena za odmor između smjena
- Teškoće u pronalaženju vremena za uzimanje lijekova ili redovitu prehranu

ŠTO JOŠ POSLODAVCI MOGU UČINITI ?

Budite svjesni da postoje faktori rizika koje možete kontrolirati. Poslodavci mogu pomoći na sljedeći način:

- Uključivanje informacija o prevenciji i liječenju dijabetesa u bilo koji program zdravlja na radnom mjestu.
- Edukacija uprave i nadređenih o dijabetesu kako bi bili svjesni potreba radnika s dijabetesom i kako im se najbolje prilagoditi.
- Pitati radnika koje su njegove potrebe. Neće svi radnici s dijabetesom imati iste potrebe. Nekima će možda trebati privatni prostor za mjerenje razine šećera u krvi ili davanje injekcija inzulina, dok drugima možda neće trebati. Neki će trebati uz sebe imati aparat za očitavanje senzora ili pametni telefon kako bi mogli imati uvid u razinu šećera u krvi.
- Promjena radnog rasporeda radnika, ako je potrebno.
- Radnici s dijabetičkom retinopatijom, poremećajem vida uzrokovanim dijabetesom, možda će morati koristiti pomoćnu tehnologiju kako bi im se poboljšao vid.
- Radnici s dijabetičkom neuropatijom, što je poremećaj živaca uzrokovao dijabetesom, možda će morati koristiti stolicu ili barsku stolicu dok rade.
- Osigurati obuku iz prve pomoći za sve zaposlene, uključujući prepoznavanje uobičajenih akutnih simptoma hipoglikemije i povezanih problema kako bi mogli pružiti pomoć.
- Osiguravanje radnicima mjesta za odmor dok im se razina šećera u krvi ne normalizira ukoliko imaju hiper ili hipoglikemiju
- Omogućavanje odlaganja „oštrih“ predmeta ako se inzulin primjenjuje iglama.
- Omogućavanje radnicima da hranu i pribor za mjerenje šećera drže u blizini svojih radnih mjesta ili prostora za odmor.
- Pružanje radnicima pauza za jelo ili piće, uzimanje lijekova ili testiranje razine šećera u krvi.
- Poticanje tjelesne aktivnosti (npr. vrijeme, oprema, staze za hodanje itd.).
- Pružanje zdravog izbora hrane u kantinama, automatima za prodaju hrane, na sastancima itd.
- Omogućavanje pristupa programima pomoći zaposlenicima, grupama podrške itd.

Ukoliko želite unaprijediti zdravlje svojih zaposlenika te prevenirati šećernu bolest ali i druge kronične nezarazne bolesti možete se informirati o dobivanju certifikata „Tvrtka prijatelj zdravlja. Naime, s ciljem unaprjeđenja zdravlja na radnom mjestu Ministarstvo zdravstva i Hrvatski zavod za javno zdravstvo su u okviru Nacionalnog programa *Živjeti zdravo* osmislili IV. komponentu *Zdravlje i radno mjesto* i unutar nje modul *Tvrtka prijatelj zdravlja*.

Modul *Tvrtka prijatelj zdravlja* je usmjeren zaposlenicima i klijentima te potiče uvođenje posebnih oznaka za radna okruženja koja zaposlenicima omogućuju usvajanje zdravih životnih navika, promiču zdravlje na radnom mjestu i iskazuju pozitivnu brigu o zdravlju djelatnika te očuvanju okoliša. Tvrtka prijatelj zdravlja je oznaka tvrtke koja prepoznaje zdrave vrijednosti i brine o unaprjeđenju zdravlja svojih zaposlenika i zaposlenika.

O tome kako možete postati *Tvrtka prijatelj zdravlja* pogledajte na stranici Nacionalnog programa *Živjeti zdravo* na sljedećem linku: <https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-tvrtka-prijatelj-zdravlja/>

KAKO POSTUPITI AKO OSOBA IMA HIPOGLIKEMIJU?

Hipoglikemiju treba liječiti pružanjem prve pomoći. Simptomi hipoglikemije uključuju hladnu, ljepljivu ili znojnu kožu, zamagljen vid, vrtoglavicu, drhtavicu/nedostatak koordinacije, glavobolju, razdražljivost, bol u trbuhu ili mučninu.

Ako je moguće, provjerite razinu glukoze u krvi osobe. Ako mjerač glukoze nije dostupan, liječite simptome. Koraci prve pomoći za **svjesnu osobu**:

1. Neka osoba popije ili pojede brzo djelujući ugljikohidrat, npr. 15 ml (3 čajne žličice) ili 3 vrećice šećera otopljenog u vodi, ½ čaše soka ili običnog bezalkoholnog pića, 6 bombona, (npr. žele bombona) ili 15 ml (1 žlica) meda.
2. Pričekajte 10 do 15 minuta i ponovno provjerite razinu glukoze u krvi.
3. Ako vam je razina šećera i dalje niska ili se i dalje ne osjećate bolje, ponovno ponovite postupak pod točkom 1. Ako je sljedeći obrok planiran tek za više od sat vremena, pojedite međuobrok (pola sendviča ili sir i krekeri).

Ako liječenje ne djeluje ili ako osoba postane zbunjena ili dezorijentirana, izgubi svijest ili ima napadaj, **odmah nazovite 194 (služba hitne medicinske pomoći) ili 112 (služba za uzbuđivanje)**, kako bi zaposlenik dobio potrebnu liječničku pomoć.

U nastavku je link na priču jednog zaposlenika, ujedno i poslodavca o tome kako se on nosi s izazovima šećerne bolesti već duže od 15 godina -

<https://www.zadi.hr/clanci/novosti/istrazivaci-se-slazu-ovo-su-poslovi-koji-povecavaju-rizik-od-nastanka-dijabetesa-tipa-2/>

Donosimo i link na Priručnik s preporukama za razumnu prilagodbu radnog mjesta II. Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom iz studenog 2019.g. - chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://zosi.hr/wp-content/uploads/2023/01/prirucnik_s_preporukama_za_razumnu_prilagodbu_radnog_mjesta_ii.pdf (str. 24-33)

Pripremile: Petra Vlah Zrna, univ.spec.epidemiolog i Renata Kutnjak-Kiš, dr.med.spec.epidemiolog prema slijedećim izvorima:

Izvori:

<https://worlddiabetesday.org/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/odjel-za-koordinaciju-i-provođenje-programa-i-projekata-za-prevenciju-kronicnih-nezaraznih-bolest/dijabetes/>

<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-tvrtka-prijatelji-zdravlja/>

<https://www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/diabetes.html>