

“At work, at home” – A message from WorkSafeNB CMO

by Dr. Paul Atkinson
Chief Medical Officer, WorkSafeNB
Professor of Emergency Medicine, Dalhousie University and Saint John Regional Hospital

As I begin a new role with WorkSafeNB, perhaps it is timely to reflect on some of the best ways that we can all improve our health and the health of our patients, whether at work, or at home. Too often, we equate our health with how we feel, what pills we take, or how often we see a nurse or doctor. We all have a much greater influence and control over the quiet processes underpinning our physical and mental health than we are aware of.

How can we, as a society, achieve mindfulness that while some parts of our bodies (neurons) are as old as we are, others (skin, lungs, liver and even our heart) are replaced over time, cell by cell? That the food we eat is not just fuel for our bodies, but also supplies the building blocks – the replacement parts for our organs? To consider that when we drink that bottle of sugary pop to wash down the nachos or pizza, we should not be surprised if the body we build, over time, reflects those choices. If we sit all day, every day, and then suddenly need to run to catch a bus, or climb a flight of stairs, is it surprising that our leg muscles cry out in protest, and our heart pounds to alert us to its stress?

I believe that 2017 is as good a year as any for us as a society, and as individuals, to make some changes, so that in 2018, 2028 and beyond, we have a little bit more health, and a little less “health care” in our lives. How does that relate to work? Let’s look at a few scenarios: working, being unemployed, disability, going back to work and time spent at home.

Working: In general, going to work is good for us. Working is the most common way to make a living and attain financial independence. We know that long spells without work are harmful to physical and mental health. Earning enough money to eat well, to afford leisure, to reduce stress around meeting payments is likely to benefit our health. Work also meets many psychosocial needs including identity and providing a purpose in life.

However, many jobs pose both physical and psychological hazards that can risk health. These might include the dangers associated with construction, operating machinery or performing repetitive tasks, or may simply be the amount of sitting down at work. People who sit for prolonged periods of time have a higher risk of dying from all causes — even those who exercise regularly.

Unemployment: There is a strong association between not working and being in poor health. Unemployed people die earlier, have more physical and mental health issues, and use medical resources more frequently.

Disability: Injured and ill workers need the time and medical interventions provided to them by workers’ compensation, or other insurance, to recover from their injury or illness. However, they too will suffer the ill effects of being off work for extended periods of time.

Going back to work: For the most part, the negative effects of not working can be reversed by going back to work. Disabled and sick individuals should be encouraged and supported to return to some form of work as soon as possible, when their health condition permits. Again, this helps to promote recovery and rehabilitation; leads to better physical and mental health outcomes; improves their economic position and improves quality of life overall.

At home: Many of the factors that influence health in the workplace also apply at home and in all other settings. Better food, less sitting, more exercise, more relaxation, and active community engagement all improve our health and wellbeing.

We all know these things to be true. Physicians and politicians talk about educating the public. And yet rates of obesity, diabetes, high blood pressure, mental health issues and many other chronic illnesses continue to increase. So, while we must continue to promote healthy choices, it is clear that education and information are not very effective without systemic change.

Over the past century, major health improvements and increased life expectancy came about because of clean water and rapid declines in infectious disease, including immunization policy, as well as broad economic growth, rising living standards, and improved nutritional status. Much of this change has been at a societal level, rather than individual – in other words, ordinary people didn’t really need to make any special effort to benefit from these things. More recent smaller gains have resulted from advances in treatment of cardiovascular disease and control of its risk factors, such as smoking.

Frieden’s “Health Impact Pyramid” clearly shows that if we want to improve health, the most effective and straightforward means is through improving socio-economic factors. However, the next level of action is challenging. “Changing the context to make

Continued on page 26

« Au travail, à la maison » – Message du médecin-chef de Travail sécuritaire NB

Dr Paul Atkinson
Médecin-chef, Travail sécuritaire NB
Professeur de médecine d’urgence, Université Dalhousie et Hôpital régional de Saint John

Comme je commence un nouveau rôle auprès de Travail sécuritaire NB, il est peut-être opportun d’amorcer une réflexion sur certaines des meilleures manières dont nous pouvons tous améliorer notre santé et la santé de nos patients, que ce soit au travail ou à la maison. Trop souvent, nous assimilons notre santé à ce que nous ressentons, aux pilules que nous prenons ou à la fréquence de nos visites chez l’infirmière ou le médecin. Nous avons tous une influence et un contrôle beaucoup plus grands sur les processus silencieux sous-jacents à notre santé physique et mentale que nous pouvons imaginer.

Comment pouvons-nous, en tant que société, prendre conscience que bien que certaines parties de notre corps (les neurones) soient aussi vieilles que nous, certaines autres (la peau, les poumons, le foie et même notre cœur) se renouvellent au fil du temps, une cellule à la fois? Que la nourriture que nous mangeons n’est pas seulement du carburant pour notre corps, mais qu’elle fournit également les assises – les pièces de rechange de nos organes? Quand on pense qu’on ingurgite cette bouteille de boisson gazeuse pour faire descendre les nachos ou la pizza, il ne faudrait pas être surpris si le corps que nous avons bâti au fil du temps reflète ces choix. Si l’on est quotidiennement assis toute la journée et qu’on doit soudainement courir pour attraper un autobus ou monter un escalier, est-il surprenant que les muscles de nos jambes protestent et que notre cœur batte fort pour nous prévenir de son stress?

Je crois que l’année 2017 est aussi propice que toute autre pour nous en tant que société et en tant que personne pour apporter des changements, de sorte qu’en 2018, en 2028 et par la suite, notre santé soit un peu meilleure et qu’on ait moins besoin de « soins de santé » dans notre vie. Quel est le lien avec le travail? Examinons quelques scénarios : le travail, le chômage, l’invalidité, le retour au travail et le temps passé à la maison.

Le travail : En général, le travail est bon pour nous. C’est la manière la plus courante de gagner sa vie et d’accéder à l’indépendance financière. Nous savons que les longues périodes sans travail sont néfastes pour la santé physique et mentale. Gagner assez d’argent pour bien manger, pour avoir des loisirs, pour réduire le stress touchant les paiements à effectuer profitera vraisemblablement à notre santé. De plus, le travail répond à de nombreux besoins psychosociaux, y compris l’identité et le fait de donner un sens à la vie.

Mais de nombreux emplois présentent des dangers à la fois physiques et psychologiques pour la santé. Il s’agit notamment des dangers associés à la construction, à la

conduite de machines ou à l’exécution de tâches répétitives ou simplement la quantité de temps en position assise au travail. Les personnes qui sont assises pendant des périodes prolongées s’exposent à un plus grand risque de mourir de toutes les causes — même si elles font de l’exercice de manière régulière.

Le chômage : Il y a un lien très étroit entre le chômage et la mauvaise santé. Les personnes sans emploi meurent plus jeunes, ont plus de problèmes physiques et mentaux et utilisent les ressources médicales plus fréquemment.

L’invalidité : Les travailleurs blessés et malades ont besoin du temps et des interventions médicales qui leur sont fournis par l’indemnisation des accidentés du travail ou une autre assurance, afin de se rétablir de leur blessure ou de leur maladie. Mais, eux aussi subiront les effets néfastes du chômage pour de longues périodes.

Le retour au travail : Pour la majeure partie, les effets négatifs du chômage peuvent être inversés par le retour au travail. Il faut encourager et aider les personnes invalides ou malades à retourner au travail le plus rapidement possible, lorsque leur état de santé le permet. Une fois de plus, cela aide à accélérer le rétablissement et la réadaptation, entraîne de meilleurs résultats pour la santé physique et mentale, améliore leur situation économique et améliore la qualité de vie dans son ensemble.

À la maison : Un grand nombre de facteurs qui influent sur la santé au travail s’appliquent également à la maison et dans tous les autres milieux. Une meilleure alimentation, moins de temps assis, plus d’exercice, plus de relaxation et la participation communautaire active améliorent tous notre santé et notre mieux-être.

Nous savons tous que ces choses sont vraies. Les médecins et les politiciens parlent de sensibiliser le public. Mais les taux d’obésité, de diabète, d’hypertension artérielle, de problèmes de santé mentale et de nombreuses autres maladies chroniques continuent d’augmenter. Il faut donc continuer de promouvoir les choix santé, mais il est clair que la sensibilisation et l’information ne sont pas très efficaces sans changement systémique.

Au cours du siècle dernier, on a pu voir des améliorations majeures de la santé et une hausse de l’espérance de vie grâce à l’eau propre et aux rapides déclinés des maladies infectieuses, y compris la politique d’immunisation, ainsi qu’une vaste croissance économique, l’amélioration du niveau de vie et l’amélioration de l’état nutritionnel. Une grande part de ce changement a eu lieu à l’échelle sociale plutôt qu’individuelle – autrement dit, les gens ordinaires n’avaient pas réellement besoin

Suite à la page 27

individuals' default decisions healthy" may sound to some a little too much like the "nanny state" or "big brother." But does true independent individual choice exist? We tend to eat similar foods to those around us – think of the difference you notice when you travel to another culture. The milk we drink, the bread we eat – as individuals, we do not control the ingredients. We have similar habits to those around us – think social media, cars we drive, holidays we celebrate. These choices all contain elements that are beyond our control, yet they influence our health every day. Individual choices will move in a healthier direction when government, industry and community leadership come together to establish a healthier environment.

I will sign off with my suggested prescriptions for 2017. These are all achievable, without a major amount of effort, at minimal cost, but with major potential benefit:

Prescription for Workers:

Engage in your job. Remain as physically active as possible at work - stand rather than sit, for periods of time; use the stairs rather than the elevator. Eat well - pack a salad for lunch; don't bring unhealthy sugary snacks to work. Take regular breaks, each day, each week, and use your vacation to renew body and mind. Safety – always take full safety precautions; never operate dangerous machinery when fatigued, distracted or intoxicated; report any dangers you discover.



Prescription for Employers:

Engage your workers. Provide opportunity for physical activity. Facilitate options for healthy eating. Schedule workers appropriately, allowing adequate rest periods. Provide support for stressed, sick, or injured workers. And of course, always provide a safe work environment, cultivating a safety culture where workers are comfortable discussing dangers and precautions.

Prescription for Decision Makers (Government, Healthcare Providers, Industry, etc.):

Continue to work towards full employment. Promote exercise, and make it easier for all to exercise safely – with walking paths, cycle lanes and paths, safe crosswalks. Encourage a better general diet – create incentives for healthy choices. Encourage and incentivize the healthcare sector to make cost effective choices for treatment and investigation. Prioritize health and prevention of disease when making policy decisions – factor in long term investment and cost savings over short term gains. Help create a healthy, safe culture for all.

Prescription for All of us at Home:

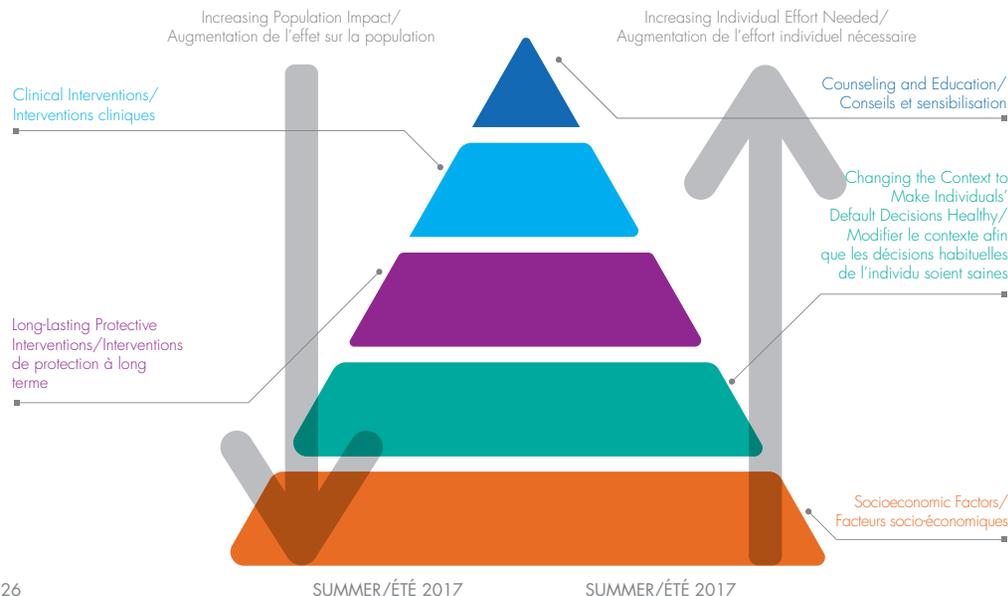
Let's think about what food we buy – we are likely to eat it! We are what we eat (and drink) - it is not just fuel. Don't drink sugary beverages – they will damage our livers and increase our chance of diabetes and obesity. Don't smoke – it kills – and help is available to stop. Stand up, walk around, then walk some more. There are 24 hours in a day – why not spend at least half an hour exercising? Spend some time with friends and family, and spend some time alone, thinking.

Here's to a healthier 2017, at work, and at home.

de faire un effort spécial pour en profiter. Des gains moins élevés ont été réalisés plus récemment dans le cadre d'avancées dans le traitement des maladies cardiovasculaires et le contrôle de ses facteurs de risque, comme le tabagisme.

La « Pyramide de l'effet sur la santé » de Frieden démontre clairement que si nous voulons améliorer la santé, le moyen le plus efficace et direct consiste à améliorer les facteurs socio-économiques. Mais le niveau d'action suivant représente un défi. Modifier le contexte pour faire en sorte que les décisions par défaut des personnes soient axées sur la santé peut trop ressembler à l'État-providence ou au grand frère. Mais est-il vraiment possible de faire un choix individuel indépendant? Nous avons tendance à manger des aliments semblables à ceux de notre entourage – pensez à la différence que vous remarquez lorsque vous voyagez dans une autre culture. Le lait que nous buvons, le pain que nous mangeons – en tant que personnes, nous n'en contrôlons pas les ingrédients. Nos habitudes sont semblables à celles des autres autour de nous – il suffit de penser aux médias sociaux, aux voitures que nous conduisons et aux fêtes que nous célébrons. Ces choix contiennent tous des éléments indépendants de notre volonté, mais qui ont une incidence sur notre santé chaque jour. Les choix individuels prendront une orientation plus saine lorsque le gouvernement, l'industrie et la collectivité se rallieront pour établir un environnement plus sain.

Je terminerai en vous présentant mes ordonnances pour 2017. Il s'agit d'objectifs atteignables sans une quantité importante d'effort, à un coût minime, mais qui rapportera beaucoup :



Ordonnance à l'intention des travailleurs

Engagez-vous dans votre travail. Faites de l'activité physique le plus souvent possible au travail – tenez-vous debout au lieu de vous asseoir pour des laps de temps; empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Mangez bien – préparez une salade que vous emporterez pour le dîner au travail; évitez d'apporter des collations sucrées malsaines au travail. Prenez des pauses de manière régulière chaque jour, chaque semaine, et profitez de vos vacances pour rafraîchir votre corps et votre esprit. Sécurité – prenez toujours toutes les précautions de sécurité qui s'imposent; ne conduisez jamais de machines dangereuses si vous êtes fatigués, distraits ou intoxiqués; déclarez les dangers que vous apercevez.

Ordonnance à l'intention des employeurs

Faites participer vos employés. Permettez-leur de faire de l'activité physique. Facilitez les options en matière de saine alimentation. Établissez un horaire de travail approprié pour les travailleurs et prévoyez des périodes de repos adéquates. Offrez de l'aide aux travailleurs stressés, malades ou blessés. Et, bien entendu, offrez toujours un milieu de travail sécuritaire. Instaurer une culture de sécurité dans laquelle les travailleurs sont à l'aise de discuter des dangers et des précautions.

Ordonnance à l'intention des décideurs (gouvernement, fournisseurs de soins de santé, industrie, etc.)

Continuez de travailler à l'atteinte du plein emploi. Encouragez l'exercice et prenez les mesures nécessaires pour que tous puissent faire de l'exercice en toute sécurité – grâce à des sentiers pédestres, des voies et des pistes cyclables ainsi que des passages sécuritaires pour piétons. Encouragez une alimentation générale meilleure – créez des mesures incitatives axées sur les choix sains. Encouragez et incitez le secteur des soins de santé à faire des choix économiques en matière de traitement et d'examen. Accordez la priorité à la santé et à la prévention de la maladie dans les décisions politiques – tenez compte de l'investissement à long terme et des économies avant les gains à court terme. Aidez à instaurer une culture de santé et de sécurité pour tous.

Ordonnance à l'intention de nous tous à la maison

Pensons à la nourriture que nous achetons – nous la mangerons probablement! Nous sommes ce que nous mangeons (et buvons) – ce n'est pas seulement du carburant. Ne buvez pas de boissons sucrées – elles endommageront notre foie et augmenteront notre risque de diabète et d'obésité. Ne fumez pas – la cigarette tue – et il y a de l'aide pour cesser de fumer. Levez-vous, marchez et marchez encore. Il y a 24 heures dans une journée – pourquoi ne pas consacrer au moins une demi-heure à faire de l'exercice? Passez plus de temps avec vos amis et votre famille, et passez du temps seul à réfléchir.

En 2017, que votre santé soit meilleure au travail et à la maison.