

NAČRT

PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU- 2024



Vsebina

1	POVABILO K SODELOVANJU V AKTIVNOSTIH PROMOCIJE ZDRAVJA	3
2	DOSEDANJI UKREPI NA PODROČJU ZDRAVJA IN POČUTJA ZAPOSLENIH.....	3
2.1	Struktura in število zaposlenih	4
2.2	Bolniški stalež (podatki NIJZ).....	4
2.3	Podatki iz internih vprašalnikov o zdravju in počutju	5
3	NAMEN IN PRIORITETE UKREPOV PROMOCIJE ZDRAVJA	5
4	AKCIJSKI NAČRT UKREPOV	6
5	KAZALNIKI STANJA ZDRAVJA IN USPEŠNOSTI UKREPOV	7
6	SODELOVANJE VSEH ZA BOLJŠE ZDRAVJE IN POČUTJE	8

1 POVABILO K SODELOVANJU V AKTIVNOSTIH PROMOCIJE ZDRAVJA

Zdravje in počutje zaposlenih v naši organizaciji spada med najvišje prioritete.

Želimo še izboljšati zdravo delovno okolje, v katerem zaposleni lahko ohranjajo zdravje in dobro počutje pozno v starost, okolje, ki spodbuja dobre medosebne odnose ter zdrav način življenja, ter omogoča razvoj veščin in motivacije glede zdravja in počutja. Načrt promocije zdravja izhaja iz naših priložnosti za izboljšave ter glede na možnosti vključuje tudi predloge zaposlenih.

Vsak je za svoje zdravje najprej odgovoren sam, in skupaj smo lahko bolj uspešni pri skrbi za svoje zdravje in počutje.

Delovna skupina za promocijo zdravja je odgovorna za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu.

Delovna skupina vključuje:

- predstavnika vodstva (**Mojca Jež Gole**),
- predstavnika delavcev (**sindikalni zaupnik Mitja Mlakar**),
- predstavnik kadrovskega oddelka (**vodja službe za kadrovske in splošne zadeve Suzana Pšajt**),
- pooblaščenega izvajalca medicine dela, prometa in športa (**dr. Skočir Jasmina**),
- strokovnega delavca za varnost in zdravje pri delu (**dr. Tonica Bončina**),
- druge strokovnjake iz področij, ki lahko pripomorejo k boljšim rezultatom promocije zdravja pri delu (**športni pedagog Silvester Lipošek**).

2 DOSEDANJI UKREPI NA PODROČJU ZDRAVJA IN POČUTJA ZAPOSLENIH

Na FS UM smo izvajali oziroma še izvajamo vrsto aktivnosti glede zdravja in počutja ter dobrih odnosov med sodelavci, npr. glede:

- uvajanja novih ergonomskih rešitev in avtomatizacije,
- lepih in zračnih prostorov,
- izletov, piknikov, novoletnih druženj, športnih iger,
- tople prehrane,
- izvajanja letnih razgovorov,
- druženj preko sindikata,
- kavomatov, vodomatov,
- zagotavljanja delovne opreme

KLJUČNE TEŽAVE ZAPOSLENIH GLEDE ZDRAVJA IN POČUTJA

Največ odsotnosti iz dela je bilo zaradi bolezni, nekaj tudi zaradi poškodb izven dela. Drugih težav ni bilo zaznati.

2.1 Struktura in število zaposlenih

Število vseh zaposlenih: 197 zaposlenih (113 moških (57,4 %) in 84 žensk (42,6 %))

Starostna struktura zaposlenih:

- **do 30 let:** 38 zaposlenih (19,29 %)
- **od 31 do 40 let:** 33 zaposlenih (16,75 %)
- **od 41 do 50 let:** 51 zaposlenih (25,89 %)
- **od 51 do 60 let:** 54 zaposlenih (27,41 %)
- **nad 61 let:** 21 zaposlenih (10,66 %)

Izobrazbena struktura zaposlenih:

- **Srednješolska izobrazba:** 14 zaposlenih (7,1 %)
- **Višješolska izobrazba:** 7 zaposlenih (3,6 %)
- **Visokošolska izobrazba:** 176 zaposlenih (89,3 %)

2.2 Bolniški stalež (podatki NIJZ)

Bolniški staleži zaposlenih v letu 2023 (po razlogu zadržanosti in posameznih mesecih)													
Razlogi zadržanosti	Bolniški staleži zaposlenih po posameznih mesecih v letu 2023 (dejansko število ur)												Skupna vsota
	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij	Julij	August	September	Oktober	November	December	
V breme DELODAJALCA (* do 20 delovnih dni)													
01 Bolezen (80 %) (Radno delo) (1463)	224	496	488	190	318	223	72	288	448	336	316	440	3839
01 Bolezen (80 %) (Dopolnilno delo) (1463)	1,4	44,8	7,2	3,2	2,4	0,8		9,6	36,6	8	6,4	6,4	126,8
02 Poškodba leven dela (80 %) (Radno delo) (1460)	40				144	16				24	64		288
02 Poškodba leven dela (80 %) (Dopolnilno delo) (1460)											12,8		12,8
V breme ZZZS (* nad 20 delovnih dni)													
01 Bolezen (80 %) (* nad 20 DD do 90 DD) (Radno delo) (1421)					52	88	84	40	208	256	88		816
01 Bolezen (80 %) (* nad 20 DD do 90 DD) (Dopolnilno delo) (1421)									11,2	16			27,2
01 Bolezen (90 %) (* nad 90 DD) (Radno delo) (1413)			36,8	32	36,8	35,2	33,6	88,8	133,6	164	32		592,8
06 Nega (80 %) (Radno delo) (1451)	96	104	72	72	110	82	24	24	40	112,8	80	120	936,8
06 Nega (80 %) (Dopolnilno delo) (1451)			1,6							1,6		1,6	4,8
02 Poškodba leven dela (70 %) (* do 90 DD) (Radno delo) (1415)						160	168	184	8				520
02 Poškodba leven dela (80 %) (* nad 90 DD) (Radno delo) (1415)									160	176	176	168	680
09 Spremembo (70 %) (* do 90 DD) (Radno delo) (1417)	4		8	1		8		8	8	16	8	8	69
Krvodajalstvo (100 %) (1427)		8		8					8			16	40
Krvodajalstvo (100 %) (* Prot 2. dan) (1427)		8		8					8			16	40
08 Izolacija (90 %) (* do 90 DD) (Radno delo) (1451)	48		48										96
Solivanje (80 %) (1491)								16			32		48
Skupna vsota	413,4	660,8	661,6	314,2	663,2	613	381,6	658,4	1069,4	1110,4	815,2	776	8137,2

2.3 Podatki iz internih vprašalnikov o zdravju in počutju

Podatki kažejo na zadovoljstvo zaposlenih, o stresu in izgorevanju ni bilo nič rečenega. Ob skupnih druženjih na pohodih, sindikalnih izletih se govori samo o pozitivnem vzdušju.

3 NAMEN IN PRIORITETE UKREPOV PROMOCIJE ZDRAVJA

Namen promocije zdravja na FS UM je:

- 1) izboljšati zdravje in počutje zaposlenih,
- 2) izboljšati medosebne odnose ter
- 3) zmanjšanje stroškov in težav glede bolniške odsotnosti zaposlenih.

Prioriteti promocije zdravja v naslednjem obdobju sta:

1. Zmanjšanje bolniške odsotnosti zaradi bolezni
2. Izboljšanje medosebnih odnosov in krepitev večšin obvladovanja stresa.

4 AKCIJSKI NAČRT UKREPOV

NAMEN/CILJ	Telesna aktivnost zaposlenih
PROGRAM	Promocija zdravja
UKREPI/AKTIVNOSTI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izvajanje športnih aktivnosti v dvorani UŠC Leona Štuklja v sklopu akcije »Teden zdravja« 2. Izvajanje rekreacije zaposlenih skozi študijsko leto 2023/2024 3. Pohod na Pohorje – Spodnja postaja Vzpenjače do Bellevua 4. Pohod na Pohorje – Bellevue do Areha 5. Objava promocijskega materiala skozi vse leto
UKREP/AKTIVNOST 1:	<p>Kaj: Izvajanje športnih aktivnosti v dvorani (športne igre)</p> <p>Kdo je odgovoren: dr. Silvester Lipošek</p> <p>Časovni okvir: april 2024</p> <p>Kazalniki spremljanja: število aktivnih</p> <p>Viri in sredstva: niso potrebni</p> <p>Napredek/učinek: povečanje aerobne vzdržljivosti; izboljšanje medsebojnih odnosov</p>
UKREP/AKTIVNOST 2:	<p>Kaj: Izvajanje rekreacije zaposlenih v dvorani UŠC</p> <p>Kdo je odgovoren: dr. Silvester Lipošek</p> <p>Termin: vsak četrtek 18.30 – 20.00</p> <p>Kazalniki spremljanja: število aktivnih</p> <p>Viri in sredstva: niso potrebni</p> <p>Napredek/učinek: preprečevanje stresa, povečanje telesne zmogljivosti; izboljšanje medsebojnih odnosov</p>
UKREP/AKTIVNOST 3:	<p>Kaj: Pohod na Pohorje</p> <p>Kdo je odgovoren: dr. Silvester Lipošek</p> <p>Časovni okvir: maj 2024</p> <p>Kazalniki spremljanja: število aktivnih</p> <p>Viri in sredstva: fakulteta – kosilo 10 EUR/osebo</p> <p>Napredek/učinek: izboljšava splošne fizične priprave; izboljšanje medsebojnih odnosov</p>
UKREP/AKTIVNOST 4:	<p>Kaj: Pohod na Pohorje</p> <p>Kdo je odgovoren: dr. Silvester Lipošek</p>

	<p>Časovni okvir: oktober 2024</p> <p>Kazalniki spremljanja: število aktivnih</p> <p>Viri in sredstva: fakulteta – kosilo 10 EUR/osebo</p> <p>Napredek/učinek: izboljšava splošne fizične priprave; izboljšanje medsebojnih odnosov</p>
UKREP 5:	<p>Kaj: Objava promocijskega materiala v povezavi z varovanjem zdravja</p> <p>Kdo je odgovoren: dr. Silvester Lipošek</p> <p>Časovni okvir: skozi vse leto 2024</p> <p>Kazalniki spremljanja: število aktivnih</p> <p>Viri in sredstva: fakulteta</p> <p>Napredek/učinek: osveščanje zaposlenih o ohranitvi zdravja</p>

5 KAZALNIKI STANJA ZDRAVJA IN USPEŠNOSTI UKREPOV

Kazalnik	Vir podatkov
<p>Odstotek bolniškega staleža (%)</p> <p>Izgubljeni koledarski dnevi na zaposlenega (indeks onesposabljanja)</p> <p>Število primerov na 100 zaposlenih (indeks frekvence)</p> <p>Povprečno trajanje odsotnosti (resnost)</p>	Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje
<p>Gibanje, vadba, ozaveščanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vrsta ukrepa ➤ Okvirno (število udeležencev) ➤ Zadovoljstvo udeležencev 	<p>Jesenski pohod – 52 udeležencev</p> <p>Spomladanski pohod – 64</p> <p>Izredno zadovoljni z druženjem</p> <p>Rekreativna vadba ob četrtnih – 20 udeležencev</p>
<p>Delo skupine za zdravje</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rednost srečanj skupine za zdravje ➤ Rezultati dela skupine za zdravje 	<p>Srečanja 2 – 3x letno kjer večinoma pripravimo program in ga realiziramo. Sledi tudi analiza</p>
<p>Izleti, pohodi, druženja ((vrsta dogodka,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ okvirno število udeležencev) 	Sindikalni izlet – 50 udeležencev

Ozaveščanje in informiranje o zdravju in počutju	Preko spletne strani fakultete objavljamo vsebine povezane z zdravjem in zdravim načinom življenja. Objavljamo tudi »letake« z različnimi vajami
Vlaganja v ergonomske ukrepe, pripomočke, ipd.	
Zadovoljstvo zaposlenih	Anketa o zadovoljstvu je pokazala dobre odnose med zaposlenimi
Življenjski slog in navade zaposlenih	
Zdrava prehrana in ponudba tekočin	Zdravo prehranjevanje zaposlenih je možno v kuhinji fakultet
Drugi kazalniki	

Primeri virov podatkov:

6 SODELOVANJE VSEH ZA BOLJŠE ZDRAVJE IN POČUTJE

Za dober uspeh ukrepov promocije zdravja je ključno sodelovanje vodstva, skupine za zdravja ter vseh sodelavcev.

Vodstvo je redno seznanjano z aktivnostmi promocije zdravja, potrjuje načrt promocije zdravja ter se v okviru danih možnosti prizadeva za optimalno podporo aktivnostim za zdravje ter dobro počutje in medosebne odnose med zaposlenimi.

Skupina za zdravje je motor promocije zdravja. Namen skupine za zdravje je analiza stanja zdravja in počutja zaposlenih, izdelava načrta promocije zdravja na delovnem mestu ter prispevati k dobremu zdravju in počutju sodelavcev. Člani skupine za zdravje se bomo trudili, da sodelavcem ponudimo kar najbolj primeren nabor aktivnosti promocije zdravja in želimo izvedeti tudi vaše predloge, pobude, saj bomo le skupaj bolj uspešni pri skrbi za svoje zdravje.

Skupino za zdravje na FS UM sestavljajo:

Vodja skupine: dr. Silvester Lipošek

Predstavniki vodstva: Mojca Jež Gole

Člani skupine: dr. Tonica Bončina, mag. Suzana Pšajt, dr. Jasmina Skočir, Mitja Mlakar

Sodelavci

In na prvem mestu ste **vi, sodelavci**, ki s svojim sodelovanjem v ukrepih, pobudami in predlogi, ter zlasti skrbjo za lastno zdravje lahko najbolj prispevate k lastnemu dobremu zdravju in počutju, kot tudi medosebnim odnosom v kolektivu. Ne pozabimo, za svoje zdravje in počutje smo najbolj odgovorni mi sami.