
NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ZAPOSLENIH NA FAKULTETI ZA STROJNIŠTVO UM

Zdrava prehrana



Telesna aktivnost



Na podlagi 6. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št.: 43/2011),
Fakulteta za strojništvo UM,
Smetanova ulica 17,
ki jo zastopa: **red.prof.dr. Bojan Dolšek**

sprejema naslednji

NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Pravna podlaga:

Zakon o varnosti in zdravju pri delu nalaga delodajalcu, da mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja. S tem zakonom se določajo pravice in dolžnosti delodajalcev in delavcev v zvezi z varnim in zdravim delom ter ukrepi za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu. In sicer mora delodajalec izvajati ukrepe potrebne za:

- **zagotovitev varnosti in zdravja delavcev** in drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi (5.člen)
- **izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki**, in sicer po izvedenem ocenjevanju tveganja za varnost in zdravje pri delu (3. točka 17. člena);
- **sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja** in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev (25. člen).

Po drugi strani pa mora delodajalec tudi:

- **načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu** (6. člen);
- **zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja** izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu (32. člen);
- **načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu v izjavi o varnosti z oceno tveganja** (27. točka 76. člena).

V nadaljevanju so izpisani členi, ki opredeljujejo to področje.

3. člen

(pomen izrazov)

9. točka: Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematično ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev.

5. člen

(zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev pri delu)

Delodajalec mora zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu in drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi.

6. člen

(promocija zdravja na delovnem mestu)

Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

17. člen

(ocenjevanje tveganja in izjava o varnosti)

3. točka: Delodajalec mora po izvedem ocenjevanju tveganja za varnost in zdravje pri delu izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki, ki glede na vrsto in obseg dejavnosti vsebuje zlasti:

- načrt za izvedbo predpisanih zahtev in ukrepov;
- načrt in postopke za izvedbo ukrepov v primerih neposredne nevarnosti;
- opredelitev obveznosti in odgovornosti odgovornih oseb delodajalca in delavcev za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu.

32. člen

(načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu)

Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja

76. člen

(prekrški delodajalca)

Z globo 2.000 do 40.000 evrov se kaznuje za prekršek delodajalca, ki:

27. točka: v izjavi o varnosti z oceno tveganja ne načrtuje in ne določi promocije zdravja na delovnem mestu, zanjo ne zagotovi potrebnih sredstev, pa tudi načina spremljanja njenega izvajanja (prvi odstavek 32. člena)

»Vsak človek je avtor svojega zdravja in svoje bolezni.« (Buddha)

1. NAMEN

S tem načrtom za delo določamo način promocije zdravja, ki je proces, ki omogoča ljudem povečati kontrolo nad svojim zdravjem ter doseči izboljšanje zdravja.

Za dosego stanja popolnega fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja, morata biti posameznik ali skupina sposobna prepoznati in uresničiti pričakovanja, zadovoljiti potrebe ter se prilagoditi ali obvladovati okolje.

Dobro zdravje je temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj ter najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja.

Zdravje je pozitiven koncept, ki obsega družbene in osebne danosti, kakor tudi fizične sposobnosti.

Zaradi tega promocija zdravja ni samo odgovornost delodajalca niti zdravstvenega sektorja, ampak vodi preko zdravega življenjskega sloga do doseganja blagostanja.

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga.

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Promocija zdravja na delovnem mestu je lahko uspešna le, če je plod sodelovanja vseh akterjev in če:

- je zdravje zaposlenih sestavni del strategije upravljanja in je organizacija predana izboljšanju zdravja zaposlenih;
- omogoča sodelovanje vseh zaposlenih;
- je integrirana v vse pomembne odločitve in v vsa področja organizacije;
- so vsi ukrepi in programi strukturirani po ciklu reševanja problemov, ki se začne z analizo potreb, nadaljuje pa z določitvijo prioritet, načrtovanjem, implementacijo, kontinuiranim nadzorom ter evalvacijo;
- vključuje ukrepe, ki so usmerjeni tako v posameznika kot v delovno okolje;
- združuje strategije zmanjševanja tveganja s strategijami razvoja zaščitnih dejavnikov in izboljšanja zdravja zaposlenih.

Pri promociji zdravja na delovnem mestu gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je skupen interes delodajalcev in zaposlenih. Pri tem procesu je bistvenega pomena, da so vsi zaposleni, pod enakimi pogoji, vključeni v ta proces in da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede izboljšav organizacije dela in delovnega okolja.

Delovno mesto je ena od najpomembnejših vstopnih točk za komunikacijo z zaposlenimi glede varnega in zdravega načina življenja, ne samo na delovnem mestu ampak nasploh. Zaposleni pridobijo znanje o varnem in zdravem načinu življenja na delovnem mestu, ki ga lahko prenesejo tudi v svoj življenjski slog in tako izboljšajo svoje zdravje. Bolj zdrav delavec je bolj zadovoljen, hkrati pa pomeni tudi manjše stroške za delodajalca in zdravstveno zavarovalni sistem zaradi bolniških odsotnosti.

Za promocijo zdravja na delovnem mestu je potrebna dejavna zavezanost:

- delodajalcev, ki morajo zagotavljati zdrave organizacijske in okoljske razmere in

- zaposlenih, ki naj dejavno sodelujejo v programu promocije zdravja na delovnem mestu.

Cilj promocije zdravja je preko ozaveščanja zaposlenih in zmanjšanjem nezdravega življenjskega sloga doseči boljše zdravje, ki je eno od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju. Program promocije zdravja prinaša določene prednosti tako za delavce kot delodajalce (večja odgovornost zaposlenega, manj odsotnosti z dela, večja delovna storilnost, vzdrževanje splošne kondicije, lažje obvladovanje stresa...).

2. PODROČJE VELJAVNOSTI

Velja za celotno področje delovanja fakultete.

3. PODROČJE ODGOVORNOSTI

Kdo je odgovoren za zdravje?

- posameznik,
- družina (ožje okolje),
- delodajalec
- država,
- zdravstvo.

Promocija zdravja je usmerjena k preprečevanju ne-zdravja in spodbuja harmonično izboljševanje fizičnega, mentalnega in socialnega zdravja (medsebojno prekrivanje preventive, zdravstvene vzgoje in varovanja zdravja).

Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu, nadzor nad potekom ter merjenju učinkovitosti.

Življenjski slog je produkt kombinacije izbire, priložnosti in razpoložljivih virov (znanja, sposobnosti, podporno okolje) na domu, delovnem mestu, lokalni skupnosti in širšem življenjskem prostoru človeka.

Odločitev, kako se obnašati v vsakodnevnem življenju sprejema posameznik sam!

Zgolj izvajanje ukrepov varnosti in zdravja pri delu ni dovolj za izpolnjevanje določil zakona glede promocije zdravja na delovnem mestu.

4. IZVAJANJE

Pripravljen program naj bo vodilo za izvajanje ukrepov/aktivnosti. Ključno za njegovo uspešno izvajanje je, da zaposlene:

- učinkovito obveščamo o programu s pomočjo različnih oblik komunikacije, kot so: interna glasila, intranet, oglasna deska, na delovnih sestankih, plakati itd.;
- motiviramo za sodelovanje v konkretnih aktivnostih s pomočjo različnih spodbud (npr. možnost udeležbe v delovnem času, gibljiv delovni čas ipd.) in možnost sooblikovanja aktivnosti.

Najpogostejše slabosti pri izvajanju programov so slab načrt programa, pomanjkanje človeških in finančnih virov, izvajanje preveč programov naenkrat, nerealni časovni roki ali pa odgovorni za izvedbo programov nimajo dovolj znanja in izkušenj.

4.1 Oblikovanje delovne skupine za promocijo zdravja

Organiziranost skupine za zdravje



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

Delovna skupina vključuje:

- predstavnika vodstva (**red.prof.dr. Bojan Dolšak**),

- predstavnika delavcev (**sindikalni zaupnik Mitja Mlakar**),
- predstavnik kadrovskega oddelka (**vodja službe za kadrovske in splošne zadeve mag. 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**).

Delodajalec družbe s sklepom (ali kako drugače) oblikuje delovno skupino.

O programu promocije zdravja se obvesti vse zaposlene preko intraneta, oglasnih desk ali sestankov.

Delovna skupina za promocijo zdravja se bo po vpeljavi programa PZD sestajala 2-3×letno z namenom analiziranja stanja in vpeljave dodatnih ukrepov.

4.2 Ocenitev potreb in analiza stanja

Za doseganje čim večje učinkovitosti programa promocije zdravja na delovnem mestu je potrebno oceniti potrebe in pričakovanja delavcev ter analizo stanja.

Način ocenjevanja s pregledovanjem obstoječih podatkov:

- vzroki poškodb pri delu in vzroki za bolniško odsotnost z dela,
- poročila o preventivnih zdravstvenih pregledih,
- anketa in raziskave (ocena obremenitev na delovnem mestu, zadovoljstvo zaposlenih,..)
- podatki ekološkega, biološkega in epidemiološkega monitoringa,... opredelimo specifičen zdravstveni problem:
 - njegovo povezanost z zdravjem,
 - razloge, zaradi katerih smo se zanj odločili in
 - cilje v zvezi s problemom, ki jih želimo doseči

Program temelji na osnovi:

- analize stanja,
- analize izvedene ankete med delavci,
- vzpostavitev pozitivnega delovnega okolja,
- preprečevanja nadlegovanja in trpinčenja (mobinga),
- vzpodbujanja osnovnega življenjskega sloga,
- vzpodbujanja pozitivnih družbeno socialnih stikov.

4.3 Področja izvajanja aktivnosti promocije zdravega delovnega okolja

1. Analiza stanja:

Leto 2015

Pregledano 140 uslužbencev. Obseg pregledov je bil določen skupaj z delodajalcem v skladu s pravilnikom o obdobjih pregledih iz leta 2002. Pregled je zajemal:

- anamneza (osebna, družinska, delovna)
- pregled vida (pri delu z VT ergooftalmolog)
- pregled krvi in urina
- EKG nad 40 let starosti oz. ogroženi
- klinični pregled
- obdelavo

Rezultati

Povprečna starost zaposlenih žensk je 45,80 let, moških pa 48,59 let. Povprečna skupna delovna doba vseh zaposlenih je 22,45 let, na sami fakulteti pa 18,63 let. Normalno prehranjenih (BMI) je 44,60% vseh pregledanih, debelih in izredno debelih je 51,79%, suhih pa 3,60%. Kar 91,37% je imelo lažje okvare zdravja medtem ko težjih okvar ni imel nihče.

Obolenja po MKB

1. endokrine bolezni, predvsem zaradi povišanih maščob v krvi (IF 26,46)
2. bolezni gibal, predvsem zaradi okvar hrbtenice (IF 21,45)
3. bolezni oči, predvsem zaradi okvar vida (IF 20,33)
4. bolezni obtočil, predvsem zaradi povišanega krvnega pritiska (IF 12,53)
5. bolezni prebavil, predvsem zaradi bolezni želodca (IF 4,18)

Dejavniki tveganja

1. povišane maščobe v krvi (74,10% vseh pregledanih)
2. telesna neaktivnost (23,02% vseh pregledanih)
3. zvišan krvni pritisk (12,95% vseh pregledanih)
4. zvišan krvni sladkor (8,63% vseh pregledanih)
5. kajenje (9,35% vseh pregledanih)
6. povišani jetrni testi (0,00%)

2. Izvedena anketa o počutju zaposlenih na delovnem mestu:

3. Organizacijski ukrepi za vzpostavitev pozitivnega delovnega okolja:

- spodbujanje razvoja zaposlenih glede na prepoznane potencialne,
- vzpostavitev jasnega komunikacijskega pretoka informacij,
- jasno definirane razmejitve odgovornosti in pristojnosti,
- motiviranje zaposlenih.

4. Preprečevanje nadlegovanja in trpinčenja (mobinga) v podjetju:

- spodbujanje pozitivne organizacijske klime in dobrih medsebojnih odnosov,
- osnovna pravila obnašanja in spoštovanja,
- pravočasno prepoznavanje in sprotno reševanje konfliktov.

5. Spodbujanje zdravega življenjskega sloga:

- zdrava prehrana in pitje tekočin,
- spodbujanje aktivnosti za sproščanje.

6. Spodbujanje pozitivnih družbeno socialnih stikov:

- medsebojna druženja.

4.4 Določitev prednostnih nalog

Ocena, ki je pridobljena na podlagi ugotovljenega stanja, naj vključuje pričakovanja in zaznave (zaposlenih, vodstva, zunanjih strokovnjakov, ki poznajo zdravstveno problematiko). Ocena potreb je podlaga za opredelitev prednostnih nalog.

4.5 Ocena potreb vodstva zaposlenih

Opredeliti je treba posebne cilje programa promocije zdravja na delovnem mestu in skladno s tem določiti prednostne naloge.

Te naloge vplivajo na izboljšanje zmogljivosti posameznika, storilnost, konkurenčnost ter pozitivno razpoznavnost delodajalca kot družbeno odgovornega, torej na poslovni uspeh.

Prednostne naloge aktivnosti promocije zdravja pri delu:

- zmanjšati stopnjo absentizma;
- zmanjšati stopnjo fluktuacije;
- zmanjšati stopnjo stresa pri delu;
- ustvariti prijazna delovna mesta;
- izboljšati organizacijsko klimo;

- spodbujati zdravi način prehranjevanja;
- spodbujati zmerno gibanje pri zaposlenih;
- spodbujati družbeno-socialne stike med zaposlenimi in z okoljem

4.6 Zbiranje predlogov izboljšav po področjih

Projektna skupina enkrat letno zbere predloge za posamezna področja s strani zaposlenih. Vsak zaposleni lahko poda za posamezno aktivnost na področju po 1 predlog. Zaposleni zapišejo svoje predloge v za to ustrezni »Obrazec predlogov promocije zdravja v podjetju«, ki ga izpolnijo v spletni anketi. Zbrani predlogi s strani zaposlenih so podlaga za izoblikovanje Programa na področju promocije zdravja pri delu.

Program promocijo zdravja pri delu v podjetju vsebuje:

- plan aktivnosti po področjih,
- terminski plan aktivnosti,
- ovrednotenje posamezne aktivnosti,
- odgovorne osebe za organizacijo izvedbe posamezne aktivnosti.

4.7 Obveščanje zaposlenih

Potrjeni program aktivnosti za promocijo zdravja se na začetku koledarskega leta izobesi na oglasno desko fakultete in na spletni strani. Zaposlene se lahko obvesti tudi preko drugih virov obveščanja.

Zaposlene se tudi sprotno obvešča o posameznih aktivnostih po planu nekaj dni pred samo izvedbo aktivnosti. K posamezni aktivnosti imajo možnost pristopiti vsi zaposleni na fakulteti.

4.8 Izvedba aktivnosti

Projektna skupina sprotno spremlja izvajanje posameznih aktivnosti in o tem vodi tudi dnevnik aktivnosti oziroma pripravi poročilo za aktivnost za promocijo zdravja pri delu, v katerega se zapišejo sledeči podatki:

- vrsta aktivnosti,
- datum izvedbe aktivnosti,
- število udeležencev.

Dnevnik aktivnosti se vodi na ponavljajočih se aktivnostih, v katere se vključujejo zaposleni. Poročilo o izvedeni aktivnosti se pripravi za tisto aktivnost, ki jo delodajalec uvede v delovni proces in s tem prispeva k bolj zdravemu pristopu k delu.

4.9 Spremljanje rezultatov/učinkov aktivnosti s področij promocije zdravja na delovnem mestu

Projektna skupina spremlja učinke izvajanja aktivnosti s področja promocije zdravja pri delu z:

- ❖ objektivnimi merljivimi kriteriji v podjetju:
 - spremljanje stopnje absentizma na letni ravni,
 - spremljanje stopnje fluktuacije na letni ravni,
 - spremljanje števila nesreč pri delu,
 - spremljanje števila disciplinskih postopkov;
- ❖ in po potrebi tudi s subjektivnimi kriteriji:
 - spremljanje zadovoljstva pri delu (anketni list),
 - spremljanje stopnje stresa pri delu (anketni list).

4.10 Poročilo o izvedenih aktivnostih

Projektna skupina na podlagi ugotovljenih rezultatov spremljanja aktivnosti s področja promocije zdravja pripravi poročilo.

Projektna skupina predstavi poročilo upravi fakultete ter zaposlenim na fakulteti.

4.11 Ekonomska obremenitev za fakulteto

Potrebna finančna sredstva za izvedbo različnih ukrepov/aktivnosti se med seboj lahko zelo razlikujejo. Veliko ukrepov/aktivnosti se lahko izvaja praktično brez dodatnih finančnih stroškov ali z zelo nizkimi stroški.

Program vsebin

Program je lahko tudi cenovno ugoden;

- Kadar je možno uporabiti ukrepe/aktivnosti, ki ne stanejo veliko.
- Uporabljamo vire, s katerimi organizacija in/ali lokalno okolje že razpolagata.

Opredelitev posameznih aktivnosti za doseganje namena in ciljev

Glede na analizo stanja (kjer ugotavljamo predvsem preveliko telesno težo, veliko maščob v krvi in telesno neaktivnost zaposlenih) predlagamo predvsem povečanje telesne aktivnosti v naravi in zdravo prehrano.

- »Teden zdravja« - organiziran dan za telesno aktivnost v UŠC
Termin: april 2016 **Strošek: ni stroška** Nosilec: Silvester Lipošek
- Pohod na Pohorje (Spodnja postaja gondole - Areh)
Termin: maj 2016 **Strošek: ni stroška** Nosilec: Silvester Lipošek
- Rekreativno vodeno kolesarjenje
Termin: sep. 2016 **Strošek: ni stroška** Nosilec:
- Organiziran dan za telesno aktivnost v UŠC (aerobika, fitnes, kolektivne igre, badminton...)
Termin: oktober 2016 **Strošek: ni stroška** Nosilec: Silvester Lipošek

Ukrepi/aktivnosti, ki lahko pripomorejo k izboljšanju stanja:

Ukrepi za izboljšanje organizacije dela:

- omogočanje gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest (delo na domu, delo na daljavo);
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela;
- zagotavljanje priložnosti za vseživljenjsko učenje delavcev (izmenjevanje zaposlenih pri podobnih delih, širitev profila delovnih mest).

Ukrepi za izboljšanje delovnega okolja:

- ustvarjanje okolja, ki podpira zdrav življenjski slog
izbire zdrave hrane v menzi, večje telesne aktivnosti, kot npr. kolo za transportno mobilnost, 1x v semestru organizirat »športni dan« (...);
- *urejen prostor za malico;*
- zagotavljanje skupnih družabnih prostorov;
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah delovnega okolja
postavitev lestev v hodnike ali kabinete/laboratorije; postavitev oglasnih letakov, ki propagirajo zdravo prehrano in telesno aktivnost

Individualni ukrepi (spodbujanje zaposlenih k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje):

- krepitev in varovanje duševnega zdravja in dobrega počutja (ustrezna komunikacija, obvladovanje stresa);
- spodbujanje zaposlenih k občasnemu razgibavanju na delovnem mestu (plakati in objave na intranetu, namenjene učenju pravilnega izvajanja vaj.);
- spodbujanje zdravega življenjskega sloga, saj je z življenjskim slogom posameznika povezan razvoj kroničnih bolezni (npr: bolezni srca, ožilja, dihal, prebavil, sladkorna bolezen tipa 2, rak, debelost). Na primer:
 - izboljšanje prehranjevalnih navad preko promoviranja zdrave/uravnotežene prehrane,
 - promoviranje telesne dejavnosti (npr. učenje nordijske hoje, skupinska priprava na športne dejavnosti ali tekmovanja,...),
 - opustitev kajenja in prekomernega pitja alkohola.

Primeri

Kako izboljšati imunski sistem

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – 02/2015

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš poslovni partner

OKREPITE VAŠ IMUNSKI SISTEM

INGVERJEVA VODA

Sveži ingver vsebuje sicer 80 odstotkov vode, kljub temu pa še več kot 160 sestavin.

Ingver deluje poživiljajoče, spodbuja krvni obtok in znižuje holesterol.

Priprava:

Za ingverjevo vodo najprej odrežemo 2 cm ingverjeve korenine in jo olupimo. Narežemo jo na tanke rezine. Ingverjevo vodo lahko pripravimo na več različnih načinov:

- 1) Rezine prelijemo z vrelo vodo in pustimo da se okusi povežejo. Vodo lahko dodajamo. Sčasoma bo seveda vedno manj okusa.
- 2) V vodi zavremo ingverjeve rezine in kuhamo na majhnem ognju pribl. 10 minut.
- 3) Ingver naribamo na drobno in ga dodamo vreli vodi. Pokrijemo in ga pustimo v vodi pribl. 10 minut. Nato precedimo skozi gosto cedilo. Okus ingverjeve vode lahko izboljšamo z medom in/ali limoninim sokom.

Ingverjeva voda se pije topla ali hladna.

www.kadrovska-asistenca.si www.yko.si





PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – 09/2015

Okrepitev imunskega sistema s prehrano

V prehodnem vremenskem obdobju je posebej pomembno, da okrepimo imunski sistem. To najlažje dosežemo z zdravo prehrano.



VAŠ RAZVOJNI PARTNER

1. Citrusi

Citrusi, kot so pomaranče in grenivke ter pisana zelenjava, so bogati z vitaminom C, ki je na vrhu seznama snovi, ki krepijo imunski sistem.

V jeseni si privoščite kozarec svežega sadnega soka ali dodajte v omake in juhe več zelenjave kot običajno.

2. Ribe

Za zdrav imunski sistem se priporoča, da vsaj dvakrat na teden pripravite morske ribe, kot so sardele, losos in skuše.

Te ribe so bogate z maščobnimi kislinami omega 3, ki so koristne za telo, saj izboljšajo delovanje imunskega sistema in lahko preprečijo vnetja ter ščitijo organizem pred bakterijami in virusi, medtem ko uživanje hrane z nizko vsebnostjo nenasičenih maščob lahko oslabi imunski sistem in, kot so pokazale raziskave, tudi povečuje depresijo.

3. Oreščki

Namesto grizljanja piškotov si raje privoščite peščico oreškov ali semen, ki so bogat vir vitamina E.

Vitamin E je pomemben za dobro delujoč imunski sistem, saj stimulira nastajanje naravnih celic ubijalk, torej tistih, ki uničujejo mikrobe in rakaste celice.

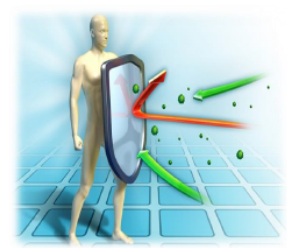
4. Česen in čebula

Če se vas loteva prehlad, dodajte na svoj jedilnik česen in čebulo.

To sta močna spodbujevalca imunskega sistema, saj povišata učinkovitost nastajanja protiteles in stimulirata nastajanje belih krvničk, ki se bojujejo proti infekcijam.

5. Jogurt

Tudi jogurt je eno izmed »superživil« za izboljšanje imunskega sistema, kot je pred kratkim razkrila študija. V raziskavi so imeli odrasli, ki so pojedli en jogurt na dan, 25 odstotkov manj možnosti za prehlad kot tisti, ki jogurta niso jedli.



Jogurt namreč vsebuje posebno snov, imenovano interferon gama, ki pomaga ustaviti reprodukcijo virusov ter tako ščiti pred gripo, prehladi in drugimi boleznimi dihalnih poti.

www.kadrovska-asistenca.si
www.profileslovenia.si

Kako pregnati spomladansko utrujenost

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – 04/2015



VAŠ RAZVOJNI PARTNER

Preženite spomladansko utrujenost

Spomladanska utrujenost lahko telo "prevzame" ob nastopu pomladnega vremena in daljših in toplejših dni, ki narekujejo drugačen dnevni ritem.

Zaradi toplejšega vremena se žile razširijo, pretok krvi v organe se poveča, pospeši se presnova, zato telo porablja več energije in se hitro lahko ujame v zanko utrujenosti.

Utrujenost povzročajo tudi hitre, pogoste spremembe vremena – za organizem so naporene spomladi izrazitejša temperaturne razlike med še mrzlimi jutri in včasih že zelo toplimi popoldnevi.

Spomladanske utrujenosti sicer ne občutijo vsi. Največkrat prizadene vremensko občutljive, tiste s premalo kondicije in šiblim imunskim sistemom, pogostejša je pri ženskah, zlasti mladih in zaposlenih materah.

V nadaljevanju vam podajamo nekaj nasvetov, kako premagati spomladansko utrujenost.

Ukvarjajte se s stvarmi, ki vas veselijo in napolnijo z energijo.



1. Nahranite telo z energijo
Jejte uravnoteženo, lahko hrano, bogato z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami. Zjutraj ne preskočite zajtrka, nato pa imejte še vsaj tri do štiri manjše obroke. Izogibajte se težko prebavljivim živilom.

2. Sadje in zelenjava
Tekom dneva se zaužijte čim več sadja in zelenjave.

3. Usedite se v najbližjo klopec v sončnem parku
Sončna svetloba zavira tvorbo melatonina, ki povzroča zaspanost.

4. Dovolj se gibajte
Odlična sta že hoja in lahen tek, a nikar ne pretiravajte. Tudi v deževnih dneh se primerno oblecite, se odpravite vsaj na kratek sprehod in dihanje globoko. Ko čutite, da ste preobremenjeni in utrujeni, počivajte.

5. Popoldanski počitek
Dovolite si kratek, a krepčilen popoldanski dremež. Zvečer ali ko začutite potrebo, vsaj za deset minut umirite misli in telo.

www.kadrovska-asistenca.si
www.vko.si

Vaje za krepitev zapestja (zaradi prepogoste uporabe miške in tipkovnice)

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – 01/2015

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

VAJE ZA OKREPITEV ZAPESTJA

Zapestja so zaradi svoje sestave in funkcije pogosto **podvržena poškodbam**. Do njih lahko pride zaradi različnih športov, pri katerih je aktivno udeleženo zapestje (tenis, golf, dvigovanje uteži) ali pa zaradi prepogoste (dostikrat napačne) uporabe miške in tipkovnice.

Slednje povzroča **sindrom karpalnega kanala**, ki se kaže v pogostih bolečinah in tudi mravljinčenju v območju zapestja, širi pa se lahko po celi roki.

V nadaljevanju je predstavljenih 3 vaje za krepitev zapestja. Začnite z vadbo še preden pride do resnejših težav!

Kroženje v zapestju
Roke izegnemo pred seboj v višini ramen. Prste skrcimo v pest, tako da je palec med prsti in dlanjo. Komolec je ves čas iztegnjen. Desetkrat zakrožimo v eno smer in desetkrat v drugo. Krožimo v ritmu dihanja.

Upogibanje dlani
Roke izegnemo pred seboj v višini ramen. Prsti so iztegnjeni in skupaj. Med vdihom dlan upognemo navzgor, med izdihom navzdol. Vajo ponovimo desetkrat.

Prepletanje prstov
Prepletite prste. Z dlanmi in zapestji desetkrat zakrožite v smeri urnega kazalca in nato še desetkrat v nasprotni smeri (prikaz na sliki desno).



www.kadrovska-asistenca.si www.vko.si

Znižanje stresa

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – 10/2015

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

POZITIVNO RAZMIŠLJANJE ZNIŽUJE RAVEN STRESA

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Ljudje so stresu izpostavljeni tudi, če je njihovo razmišljanje negativno.

Želite obvladati stresne situacije? Pozitivno razmišljajte in negativne misli preusmerite v pozitivne!

Na primer:

Negativno		Pozitivno
«Te naloge ne bom zmoget.»	→ →	«Nalogo bom opravil po svojih najboljših močeh.»
«Vse gre narobe.»	→ →	«Težavo bom reševal postopoma. Zmoget bom.»



Torej ... kakšen je kozarec je na sliki?
Napol prazen ali napol poln?

www.kadrovska-asistenca.si www.profileslovenija.si

Zdrava malica v službi

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – 05/2015

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

OSEM IDEJ ZA ZDRAVO MALICO V SLUŽBI

Ideja za zdravo malico #1: Solata
Doma pripravite različno zelenjavo (zeleno solato, koruza, fižol, paradižnik, zelje,...), ki jo začinite v službi (bodisi s kisom in olje ali jogurtovim prelivom). Malce bolj nasitni različici lahko dodate še na rezine narezana mrzla piščančja prsa, sir ali mocarelo, zraven pa pojedite polnozrnatno štručko.

Ideja za zdravo malico #2: Sadna solata s kosmiči in jogurtom
V skledo narežete čim bolj raznoliko sadje, po možnosti sezonsko. Po njem potresete vaše najljubše kosmiče in navaden jogurt.

Ideja za zdravo malico #3: Skuta s sadjem in kosmiči
Lahko skuto preprosto zmešajte s suhim ali svežim sadjem ter s kosmiči. Da se bodo ti dobro zmeščali in postali še bolj okusni, jih s skuto zmešajte vsaj eno uro, preden sedete k malici.

Ideja za zdravo malico #4: Zdrav sendvič
Tudi sendvič je lahko lahek, zdrav in hranljiv. V polnozrnatno štručko namažite namaz iz posnetih skute (ki ga lahko kupite ali pa sami pripravite doma), dodajte rezino lahkega sira ter zelenjavo po želji.

Ideja za zdravo malico #5: Sendvič za bolj lačne
V polnozrnatno štručko poleg namaza, zelenjave in lahkega sira dodajte še sojin polpet, ki ste ga prejšnji dan pripravili doma. Vendar pa ga ne ocvirite v obilici olja, temveč specite v pečici, zaradi česar bo ta malica res zdrava in nemastna. Zraven se zelo priležejo še najrazličnejši kalčki.

Ideja za zdravo malico #6: Hladna solata iz testenin, riža ali kuskusa
Ta jed je še posebej primerna za v službo, saj jo pojedite hladno, pa vendar nam daje občutek »pravega obroka«. Ohlajene testenine preprosto zmešamo z raznoliko surovo ali kuhano zelenjavo, dodamo lahko tudi pečen piščančji file. Ravno tako v dušen

Ideja za zdravo malico #7: Zrel avokado v sendviču
Avokado je nadvse zdrav sadež, saj vsebuje nenasičene maščobe. Privoščite si zelo zrelega in ga enostavno z nožem namažite na polnozrnat kruh, okus pa lahko še izboljšate s ščepcem soli in popra.

Ideja za zdravo malico #8: Suho sadje in oreški
Vse vrste suhega sadja, kot so jabolčni krljici in krljici hrušk, suhe slive, marelice, fige in dateljni so visokoenergetski prigrizki, ki vam bodo priskrbeli energijo za delo, obenem pa ne boste preveč siti. Ravno tako lahko med enim in drugim obrokom ali če vam časa za kaj bolj konkretnega resnično primanjkuje, grizljate nasitne in zdrave lešnike, mandlje, nepražene arašide in ostale oreške.

Če malico zagotavlja podjetje ...
V kolikor imate v podjetju organizirano malico in možnost izbire menijev, izbirajte upoštevajte prehrabno piramido (slika levo), ki vam bo omogočila sestavo uravnoteženega obroka.

www.kadrovska-asistenca.si www.vko.si

Dejstva o škodljivih učinkih pretiranega sedenja

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – NOVEMBER 2014

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

6 dejstev o škodljivih učinkih pretiranega sedenja

Naslednjih 6 dejstev pravi o tem, kako škodljivo je lahko na videz nedolžno sedenje, ki je del vsakdana zaposlenih.

1. Pred zasloni preživimo 8,5 ur dnevno.

Do teh ugotovitev so prišli ameriški strokovnjaki, ki so preučevali, kolikšnim vizualnim medijem so zaposleni izpostavljeni tekom dneva. Rezultati so pokazali, da pred televizijo in računalnikom ljudje preživijo okoli devet ur dnevno, kamor tudi prištevajo uporabo mobilne telefonije.

Namig: Pogovor s določeno osebo opravite na sprehodu, namesto, da med pogovorom sedite.

2. Delovni dan traja 7,5 ur na dan. Aktivno življenje? Zanj ni časa.

Povprečen človek bi naj preživel 7,5 delovnih ur v dnevu. Ker pa se pojavlja trend (delnega ali celotnega) dela od doma, ta pogosto zahteva spremenjen način življenja, kar pomeni, da se znanjska potreba po vstajanju, sprehajanju do sodelavcev ipd. Število ljudi, ki se gibajo vsaj pol ure dnevno, kot je priporočljivo, vedno bolj upada.

Namig: Med delom se večkrat sprehodite po kozarec vode in se čim večkrat razgibate.

3. V tednu povprečno sedimo okoli 56 ur.

V povprečju naj bi skoraj 33 odstotkov tedna presedeli.

Namig: Pomembno je, da se v prostem času čim več gibate in se čim bolj izogibate sedečim položajem.

4. Vse več ljudi ima več možnosti za kožnega raka, ki ga delno povzroča sedenje v zaprtih prostorih.

Raziskave strokovnjakov čez lužo tudi kažejo, da je večina ljudi, ki delajo v pisarnah, bolj podvrženih malignemu melanomu kot pa ljudje, ki delo opravljajo zunaj.

5. Konstantno sedenje povzroča debelost.

Sedeča oblika dela, življenjske navade ter želja po nezdravi prehrani v velikih porcijah neizbežno vodijo do debelosti. Sedenje na daljši rok upočasni metabolizem, kar pa zmanjša učinkovito razgrajevanje odvečnih maščob in sladkorjev.

Namig: Če vam čas dopušča, se za minuto sprehodite vsake pol ure ali naredite nekaj vaj sede oziroma vsaj pretegnite noge. Pomaga tudi sedenje na ortopedski žogi.

6. Vrtenje in miganje na stolu je dobra stvar.

Gibanje na stolu aktivira mišice na nogah in pospeši krvni obtok.

Namig: Pomaga že, če med sedenjem z nogo rahlo udarjate ob tla, saj tako aktivirate mišice in pospešite krvni obtok.

www.kadrovska-asistenca.si www.vko.si

Pomembnost pitja vode

PROMOCIJA ZDRAVA NA DELOVNEM MESTU – 07/2015

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

VODA VODA VODA

Na vodo je potrebno gledati kot na hranilo, ki ga telo dnevno potrebuje. Zaužitje vode je bistvenega pomena, saj dnevno telo izgubi veliko tekočine s izhlapevanjem preko kože, dihanjem, urinom in blatom; te izgube je potrebno nadomestiti s čisto vodo in hrano.

V primeru, da vnos vode ni enak izgubi, nastopi dehidracija. Dehidracija je povečana v dnevih s povečano temperaturo ozračja, med naporno vadbo, na veliki nadmorski višini in pri starejših osebah, kjer občutek žeje ni bolj izrazit.

Kako telesu zagotoviti dovolj tekočine za optimalno delovanje?

- Človeško telo v mirovanju dnevno potrebuje od 2 do 3 litre vode.
- Pri intenzivnem znojenju telo potrebuje toliko več od te osnovne potrebe, kolikor pokaže občutek žeje, a bolje ne bistveno več kot pol litra naenkrat (toliko, kot telo še lahko koristno uporabi) in ne več kot deset litrov v 24 urah (slednje je celo nevarno za zdravje).

Tabela 1: Dnevna količina zaužite in izločene tekočine (Dervišević in Vidmar, 2011)

	Normalni pogoji	Vroče vreme	Telesna aktivnost
Plus	Količina vode ml	ml	ml
Uživanje tekočine	2100	3100	6300
Iz metabolizma	200	200	300
Skupaj	2300	3300	6600
Minus	Količina vode ml	ml	ml
Skozi kožo	350	350	350
Skozi pljuča	350	250	650
S potom	100	1400	5000
Z blatom	100	100	100
Z urinom	1400	1200	500
Skupaj	2300	3300	6600

www.kadrovska-asistenca.si
<http://www.profileslovenija.com/>

KADROVSKA ASISTENCA

Škodljivost kajenja

PROMOCIJA ZDRAVA NA DELOVNEM MESTU – 06/2015

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

Nekaj zanimivih dejstev o kajenju, ki jih morda še niste poznali

- ♦ Kar 29 % Evropejcev kadi in v EU je kajenje še vedno glavni vzrok smrti in bolezni, ki bi se jih sicer dalo preprečiti.
- ♦ Dim, ki se vije iz prižgane cigarete, vsebuje več kot 4000 kemičnih snovi (predstavljajte si, da bi z obrokom hrane zaužili 4000 dodatkov).
- ♦ V eni cigareti s filtrom je 15–25 mg katrana, kar pomeni, da se ga pri kajenju 10 cigaret na dan v 10 letih na sluznico grla, sapnika in bronhijev prime okrog 1 kg.
- ♦ Raziskave so pokazale, da vsakokrat, ko kadilec prižge cigareto in jo prižgano zgolj drži v roki (dima še ne izpihava), približno 85 % cigaretne dima 'napolni' ozračje v njegovi okolici. Preostalih 15 % cigaretne dima pa kadilec vdihne skozi cigaretni filter. Vse prej naštetih strupene snovi torej ne škodujejo le kadilcu, temveč tudi njegovi okolici!



Zdravstvene koristi opustitve kajenja

- ♦ po dvajsetih minutah se krvni tlak in srčni utrip znižata, telesna temperatura okončin se normalizira;
- ♦ po osmih urah se normalizira vrednost ogljikovega monoksida v krvi;
- ♦ po 20 minutah začne upadati ogroženost s srčnim infarktom;
- ♦ po dveh dneh se začneta izboljševati voh in okus;
- ♦ po treh dneh se relaksirajo stene bronhijev, kar olajša dihanje in poveča pljučno zmogljivost;
- ♦ po treh tednih se zmanjša nastajanje sluzi v pljučih, izboljša se krvni obtok;
- ♦ po dveh mesecih se izboljša prekrvavitev okončin;
- ♦ po treh mesecih se zmanjša kašelj;
- ♦ po enem letu se skoraj za 50% zmanjša ogroženost s srčnim infarktom;
- ♦ po petih letih se za 50% zmanjša ogroženost s pljučnim rakom;
- ♦ po desetih letih je ogroženost s srčnim infarktom ali možgansko kapjo skoraj enaka kot pri nekadilcu, nevarnost raka upade.


www.kadrovska-asistenca.si
<http://www.profileslovenija.si/>

KADROVSKA ASISTENCA

Znanje, viri in oprema v sami organizaciji in v lokalnem okolju

- Obstoječe viri in znanje v delovnem okolju, razpoložljivost opreme in drugih sredstev, morebitne vire financiranja in organizacijo dela (npr. komunikacijski kanali, ...).
- Uporabiti svoja znanja; zunanji izvajalci, kjer je potrebno upoštevati dokazilo o kakovosti opravljanja njegovih storitev (predavatelj za zdravo prehrano). Pri izvedbi nekaterih aktivnosti pa lahko sodelovali tudi z zdravstveni domovi, z zdravstveno vzgojnimi centri, zasebniki, nevladnimi organizacijami in podobno.
- Potrebna finančna sredstva za izvedbo različnih ukrepov/aktivnosti se med seboj lahko zelo razlikujejo. Veliko ukrepov/aktivnosti se lahko izvaja praktično brez dodatnih finančnih stroškov ali z zelo nizkimi stroški. Finančna struktura aktivnosti naj bo del programa.

Način spremljanja in vrednotenja programa

- S spremljanjem programa ugotavljamo, kako dobro so načrtovane in izvedene aktivnosti programa. Spremljamo lahko število udeležencev, vrsto udeležencev, zadovoljstvo s tem, kar je bilo izpeljano, kako je potekala komunikacija, informiranje, zmanjšanje dni bolniške odsotnosti, manjše število menjav/fluktuacij zaposlenih, višja kakovost opravljenega dela, več odločitev za določeno izobraževanje ipd.
- Vrednotenje bo pokazalo učinke izvedenih ukrepov/aktivnosti.

NAMEN/CILJ	
PROGRAM	
UKREPI/AKTIVNOSTI	1. 2. 3.
UKREP/AKTIVNOST 1:	Kaj: Kdo je odgovoren: Časovni okvir: Kazalniki spremljanja: Viri in sredstva:

	Napredek/učinek:
UKREP/AKTIVNOST 2:	Kaj: Kdo je odgovoren: Časovni okvir: Kazalniki spremljanja: Viri in sredstva: Napredek/učinek:
UKREP/AKTIVNOST 3:	
.....	

1 KONTROLNI LISTI ZA PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (PZD) –**UMEŠČENOST PROGRAMA IN ORGANIZACIJA****(STANJE****NA****DATUM: _____)**

PODPORA VODSTVA IN SODELOVANJE	DA/ NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
Vodstvo družbe ima vpogled in razume dogajanje na področju PZD k poslovnim izidom (npr. da je PZD skupna odgovornost delodajalca in delavcev)			
Vodstvo družbe aktivno vodi in odgovarja za program PZD			
Vodstvo družbe sodeluje v skupini za promocijo zdravja			
V preteklosti je vodstvo družbe sprožilo oz. podprlo vsaj eno izboljšavo v zvezi z zdravjem			
Vodstvo družbe si prizadeva za pridobitev certifikata Družini prijazno podjetje,			
Vodstvo družbe spodbuja zaposlene, da sodelujejo v programu PZD in različnih dejavnostih			
Vzpostavljeni so učinkoviti mehanizmi za redno informiranje vodstva o izvajanju in učinkih PZD.			
Vrednost zaposlenih in s tem pomembnost zdrave delovne sile je zapisana med glavnimi vrednotami organizacije in v drugih strateških dok. organizacije			
Zaposleni vedo, da je vodstvu mar za zdravje zaposlenih, da spodbuja zdrav življenjski slog in usklajevanje dela in družinskega življenja			
Zaposleni razumejo, kako PZD prispeva k strateškim usmeritvam, prednostnim nalogam in uspehu organizacije.			
Zdravje zaposlenih je del strategije razvoja kadrov.			
Organizacija teži k izboljšanju vodenja v smeri oblikovanja kulture, ki prispeva k doseganju ciljev na področju PZD.			
Za program PZD je zagotovljen namenski proračun.			
STRUKTURA PROGRAMA PZD	DA/ NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
V organizaciji deluje skupina za zdravje.			
Skupina za zdravje sodeluje in koordinira dejavnost s preostalimi relevantnimi skupinami (npr. skupina za šport, skupina za zdravo prehrano,...)			
Člani skupine za zdravje načrtujejo in izvajajo program PZD.			
Omogoči se izobraževanje skupine za promocijo zdravja iz različnih področij: vodenje in ustrezna komunikacija, prepoznavanje dejavnikov tveganja za nastanek težav v duševnem zdravju in prepoznavanju zgodnjih znakov negativnega stresa ter o ukrepih za njihovo preprečevanje, kako ravnati z zaposleni s težavami v duševnem zdravju,..			
Vodstvo nagrajuje delo članov skupine za zdravje.			

2 KONTROLNI LIST ZA PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (PZD) –**NAČRTOVANJE IN EVALVACIJA PROGRAMA****(STANJE NA DATUM: _____)**

NAČRT TEMELJI NA AKTUALNIH IN ZAZNANIH POTREBAH	DA/NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
Vodstvo dobro pozna demografske značilnosti zaposlenih v organizaciji (npr. spol, starost, izobrazba, zakonski stan,...).			
Zaposleni imajo opravljene redne preventivne zdravstvene preglede v skladu z zakonodajo.			
Vodstvo pozna življenjski slog in z zdravjem povezano vedenje zaposlenih (na podlagi anket o telesni dejavnosti, kajenju, prehrani,...).			
Z anketami zagotavljamo vzroke organizacijskega stresa in raven zavzetosti zaposlenih.			
Izdelano imamo oceno tveganja.			
Izvedene so preiskave škodljivost delovnega okolja (mikroklima, osvetljenost).			
Zaposlenim nudimo vodomate.			
Zaposlenim je na voljo kantina, fitnes oz. telovadnica, soba za rekreacijo oz. drugi rekviziti.			
NAČRT DEJAVNOSTI NA PODORČJU PZD	DA/NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
Program PZD je oblikovan na podlagi analize zdravja.			
Oblikovani so operativni cilji ki kažejo, kaj želimo s programom PZD doseči.			
S cilji so seznanjeni vsi zaposleni.			
Operativni cilji so specifični, merljivi, usmerjeni v dejavnost, realistični in časovno omejeni.			
Predvideli smo strategije, ki jih bomo uporabili za doseganje ciljev.			
Pridobili smo podporo in sodelovanje zaposlenih.			
EVALVACIJA PROGRAMA	DA/NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
Izvaža se procesna evalvacija (npr. zapisujemo število udeležencev, ubiramo povratne informacije od udeležencev,...)			
Redno izvajamo evalvacijo učinkov, da bi ugotovili <i>srednjeročne učinke</i> programa z različnimi kazalniki (npr. stanje telesne pripravljenosti, ugotavljanje z zdravjem povezanih vedenj, organizacijska klima,...)			
Redno izvajamo evalvacijo učinkov, da bi ugotovili <i>dolgoročne učinke</i> programa PZD z različnimi kazalniki (npr. % bolniškega staleža, stroški zaradi bolniškega staleža nad 30 dni,...)			

REZULTATI PROGRAMA	DA/ NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
Na voljo so podatki za najmanj en kazalnik, s katerim lahko ocenimo učinek programa PZD na organizacijske izide (bpr. % bolniškega staleža, stroški zaradi odsotnosti nad 30 dni, fluktuacija zaposlenih,...).			
Na voljo so podatki za najmanj dva kazalnika, s katerima lahko ocenimo učinke programa PZD na življenjski slog zaposlenih in navade povezane z zdravjem in organizacijsko klimo (npr. % zaposlenih, ki so redno telesno dejavni, ki se uravnoreženo prehranjujejo, raven zadovoljstva pri delu,...)			
Omenjene kazalnike spremljamo in jih primerjamo v času.			
Ugotovili smo pozitivne spremembe v času vsaj enega ključnega kazalnika.			
Program PZD smo prilagodili na podlagi ugotovljenih rezultatov.			
Vodstvo spremlja rezultate PZD.			
Na splošno lahko zaključimo, da smo cilje PZD dosegli.			
RAZSEŽNOST PROGRAMA	DA/ NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
Program PZD primerno pokriva štiri pomembna področja: telesna dejavnost, uravnorežena prehrana, nekajenje in neuporaba preostalih drog, duševno zdravje			
Program PZD je načrtovan tako za vse zaposlene kot za tiste, ki imajo povečano tveganje za stanej oziroma bolezni povezane z vedenjem: povišan krvni tlak, povišana raven holesterala, diabetes, debelost,...			
Program PZD zajema dobro kombinacijo staretgij: ukrepe na individualni oz. skupinski ravni (zdravstvena vzgoja), na ravni sprememb delovnega okolja ter na podlagi politike (strateške in organizacijske spremembe za zdravje zaposlenih)			
Program PZD zagotavlja po različnih poteh dovolj informacij in priložnosti za izobraževanje z namenom povečati pozornost in znanje o mnogih z zdravjem povezanih temah (npr. pogovori, razstave, demonstracije, spletna stran oz. intranet, interno glasilo, oglasna deska, delavnice,...)			
RAZSEŽNOST PROGRAMA	DA/ NE	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo	Potrebna sredstva (€)
Program PZD vključuje ukrepe na področju socialne podpore ljudem, ki se odločijo spremeniti in tudi obdržati novo vedenje			

Zaposlenim nudimo ponudbo zdrave prehrane			
Oblikovali smo podporno organizacijsko kulturo, ki spodbuja zdravje zaposlenih (npr. jasne poti vodenja in komuniciranja), kar zmanjšuje organizacijski stres			
Zaposlenim nudimo gibljiv delovni čas			
Omogočeno je usklajevanje dela in zasebnega življenja (v kolikor dopušča delovni proces)			
Izvajamo delavnice in razgovore z zaposlenimi, ki so bili dalj časa oziroma so pogosto v bolniškem staležu			
Zaposlenim nudimo pomoč pri razrešitvi konfliktnih situacij,			
Vodstvo razume in nudi pomoč pri izgrajevanju medosebnih odnosov,			
Omogočeno je zbiranje anonimnih podatkov o težavah na delovnem mestu npr. v za to namenjenem nabiralniku,			
Organizirajo se športni dogodki			
Spodbuja se prihod na delo peš ali s kolesom,			
Omogočeno je shranjevanje koles (npr. izgradnja kolesarnice)			
Zagotovljena so službena kolesa za prevoz po mestu na krajših razdaljah namesto avta			
Izobešeni so motivacijski plakati za zdrav način življenja			
Vodstvo se zavzema in po potrebi napoti določene delavce po pomoč na zunanje institucije			
Zaposlenim je omogočeno, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela in delovnega okolja,			
Zaposlenim je omogočena topla malica			
Zaposlenim je omogočena raznolika ponudba zdrave, uravnotežene prehrane med delom, vegetarijanski menüji			
Zaposlenim se nudi pomoč pri odvajanju kajenja, urejanju telesne mase, »kulturnega« uživanja alkoholnih pijač, možnosti zdravljenja			
Delavcem, ki delajo v prisilnem položaju hrbtenice (npr. dela s slikovnim zaslonom, delo za tekočem traku, šivilje,...) so omogočeni aktivni odmori,			
Vaje za razgibanje so bile posredovane vsem zaposlenim (intranet, oglasne deske, predstavljeno na sestankih,...)			
Zaposleni, ki delajo s slikovni zaslonom in druga precizna dela so seznanjeni in imajo omogočeno, da max na 15 min sprostijo pogled z gledanjem za nekaj sekund v daljavo, na 1 uro dela prekinejo delo, se sprehodijo			
Zaposlenim nudimo izobraževanje, seminarje iz naslednjih vsebin: - teme s področja zlorabe alkohola in psihoaktivnih snovi (nelegalnih in legalnih – predpisani na recept) - teme s področja zdravega prehranjevanja,			

- teme s področja zdrave telesne aktivnosti, - teme s področja nekajenja, - teme s področja bolezni srca in ožilja (povišan krvni tlak) - teme s področja raka (rak dojk, materničnega vratu, debelega črevesja, prostate, pljuč, kožni rak,..) - teme s področja debelosti in hipelipidemije (povišanega holesterola in trigliceridov) - teme s področja sladkorne bolezni tipa 2 - teme s področja duševnega zdravja (stres, depresija,...) - teme s področja poškodb v delovnem in domačem (športnem) udejstvovanju, - teme s področja obolenj mišično kostnega sistema – gibal - teme s področja cepljenja odraslih: gripa, klopni meningoencefalitis,.. - teme s področja ergonomije in humanizacije dela in delovnega okolja,..			
---	--	--	--

Načrt za promocijo zdravja na delovnem mestu stopi v veljavo _____.

(Fakulteta)

(Dekan)

Priloga: vprašalnik o počutju zaposlenih na delovnem mestu, na katerega se naslanja načrt promocije zdravja

Vprašalnik o počutju zaposlenih na delovnem mestu

Trditev	NE	VČASIH	DA
1. Skrbi me moje zdravje.			
2. Pogosto sem preutrujen.			
3. Težko spim.			
4. Čutim, da je moje delo cenjeno.			
5. Imam vpliv na program mojega dela.			
6. Enostavno uveljavljam pravico do dopusta.			
7. Na delu me moti hrup (mobiteli sodelavcev, tiskalniki....).			
8. Moji sodelavci spoštujejo moje delo.			
9. Moj nadrejeni me pozitivno spodbuja pri mojem delu.			
10. V zadnjem času se mi je povečal obseg dela.			
11. Lahko vplivam na prehrano v delovnem času.			
12. Pri delu me pogosto zmotijo sodelavci z zadevami, ki niso povezane z delovnimi nalogami.			
13. Nadrejeni je dostopen za pogovor.			
14. V delovnem okolju se dogajajo verbalne konfliktne situacije med zaposlenimi.			
15. V delovnem okolju dogajajo konfliktne situacije s strankami.			
16. Od mene se zahteva, da delam dela, ki niso v opisu mojih del in nalog.			
17. Tempo dela je zahteven, naporen.			
18. V tej delovni organizaciji sem že bil izpostavljen šikaniranju zaradi svojega spola, starosti, zdravstvenega stanja, narodnosti, veri ali drugih osebnih okoliščinah itd.			
19. Prebral sem oceno tveganja, ki jo je za moje delovno mesto pripravil delodajalec.			

