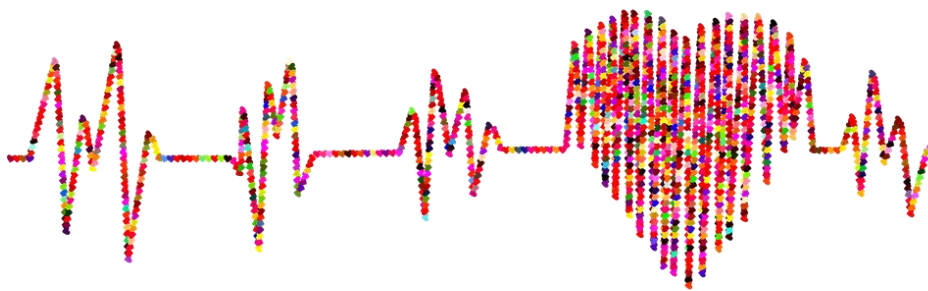


101  
ideja

# Promocija zdravja na delovnem mestu



*Promocija zdravja na delovnem mestu se uresničuje z aktivnostmi, ki jih delodajalec vpelje zaradi ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja svojih zaposlenih.*

Pred izvajanjem ukrepov za promocijo zdravja, naj projektna skupina zaposlenim predstavi program promocije zdravja in ukrepe, ki se bodo pričeli izvajati. Pri tem naj poskušajo delavce čim bolj motivirati, da se bodo z zadovoljstvom vključevali ter se počutili dobrodošle na vsaki aktivnosti, ki jo bo izvedlo podjetje.



## Organizacijski ukrepi za vzpostavitev delovnega okolja

### Delovni čas in dopusti

#### 1. Fleksibilni delovni čas

Delavci so lahko v stresu tudi, če ne zmorejo uskladiti vseh obveznosti, ki jih morajo opraviti v enem dnevu. Morda bi bili bolj sproščeni in produktivni na delovnem mestu, če bi lahko sooblikovali delovni čas. Uvedite fleksibilen delovni čas – delavec mora biti prisoten 8 ur med 7.00 in 17.00 uro.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 2. Letni razpored dopustov

Delavcem omogočite, da pričnejo svoj dopust planirati po prejemu obvestil o letnem dopustu. Na skupnem koledarju naj označijo zelene proste dneve, pri čemer upoštevajte potrebe vseh delavcev. Ukrep bo imel učinek na večjo zadovoljstvo. Na željo zaposlenih lahko delodajalec uvede tudi kolektivni dopust (na primer v poletnem času ali v času novoletnih praznikov).

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 3. Delo od doma

Omogočite delavcu opravljanje dela od doma – v skladu z Zakonom o delovnih razmerjih je to dopustna oblika pogodbe o zaposlitvi. Delavec je upravičen do nadomestila za uporabo svojih sredstev pri delu na domu, delodajalec pa mu ni dolžan povrniti stroškov za prevoz na delo. V kolikor bo delavec bolj zadovoljen, ker bo lahko usklajeval obveznosti in opravljal delo doma, se bo to zagotovo pokazalo v njegovih rezultatih ter posledično tudi v poslovanju podjetja.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene prilagoditve izjave o varnosti in zdravju pri delu.*

### Bolniška odsotnost

#### 4. Premestitev na drugo delovno mesto

Odhod delavca na bolniško, ki traja dlje časa, lahko rešite z »opravljanjem drugega dela« (v skladu z Zakonom o delovnih razmerjih). Delavca, ki je prav tako primeren, začasno premestite na drugo delovno mesto.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 5. Razgovori

Opravite razgovore z delavci, ki se vrnejo z bolniške odsotnosti. Dvakrat letno opravite razgovore s pogosto odsotnimi delavci.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 6. Seznanitev

Delavca, ki se vrne iz bolniške odsotnosti, seznanite z vsem, kar je zamudil. Tako se bo lažje prilagodil na delo, delavec, ki ga je nadomestil, pa bo nadaljeval z opravljanjem svojega dela.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 7. Čakanje na delo

Če iz poslovnih razlogov podjetje začasno ni zmožno zagotavljati dela vsem delavcem, napotite določeno število delavcev na čakanje na delo od doma (v skladu z Zakonom o delovnih razmerjih). Za čas čakanja jim zagotovite nadomestilo. Delavci ne bodo iskali novega dela in zato stresna situacija z iskanjem ne bo nastala. Podjetje pa bo po preteku obdobja v tim ponovno vključilo delavce, ki že znajo opravljati delo in tako delavcev ne bo potrebno ponovno usposabljanje.

Finančno ovrednotenje: V primeru čakanja na delo ima delavec pravico do nadomestila plače v višini 80 odstotkov osnove (*osnova za izračun*: višina njegove povprečne mesečne plače za polni delovni čas iz zadnjih treh mesecev oziroma iz obdobja dela v zadnjih treh mesecih pred začetkom odsotnosti)

### Informiranje in promoviranje

#### 8. Obveščanje

Obveščajte in promovirajte zdravje na delovnem mestu s pomočjo novičk, spletne strani, oglasne deske. Ob sprejemu novih ukrepov in izvajanju obstoječih aktivno obveščajte zaposlene in jih vabite k sodelovanju.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 9. Motivacijske table

V prostorih podjetja, na primer na hodnikih, v skupnih prostorih ali delovnih prostorih (pisarne, ...) lahko izobesite motivacijske table z napisi, ki spodbujajo zaposlene k večji komunikaciji, vzpostavitvi boljših medsebojnih odnosov ter večji produktivnosti na delovnem mestu.

*Primeri:*

- »5 objemov na dan in vaše življenje bo lepše in daljše!«
- »Pozor! Samo pozitivna naravnost dovoljena v ta prostor!«
- »Nikoli se ne odloči, da ne boš storil ničesar samo zato, ker lahko narediš le malo. Naredi, kolikor moreš.«
- »10% konflikta povzroči mnenje. 90% konflikta povzroči način prenosa informacije in ton glasu.«

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 10. Pošiljanje nasvetov

Tedensko ali mesečno delavcem na e-naslove pošljite nasvete o zdravem načinu življenja. Sporočilo lahko vsebuje tudi nekaj enostavnih receptov za pripravo zdravega obroka, rekreacijo ali usklajevanje družinskega in poslovnega življenja.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 11. Obveščajte zaposlene o svetovnih dnevih

Na primer:

- 31. januar – dan brez cigarete
- 7. april – dan zdravja
- 10. maj – dan gibanja
- 31. maj – dan športa
- 22. september – dan brez avtomobila
- 16. oktober – dan hrane

Ob posameznem svetovnem dnevu izvedite različne delavnice ali delavce obvestite o svetovnem dnevu ter jim podajte nekaj nasvetov v zvezi z temo, ki je tisti dan izpostavljena.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 12. Povratne informacije delavcev

Nekajkrat letno se pogovorite z delavci ali vodji oddelkov, kako kolektiv sprejema ukrepe za promocijo zdravja. Informacije vam bodo pomagale pri analiziranju in učinkoviti izvedbi promocije zdravja.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 13. Sokreiranje promocije zdravja

Spodbudite delavce, da prispevajo h kreiranju promocije zdravja. Izvedite anketo o zadovoljstvu delavcev v zvezi z ukrepi, ki ji izvajate. Spodbudite delavce, da predlagajo ukrepe – najboljšega nagradite s promocijskim materialom ali simbolično nagrado podjetja.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP oziroma odvisno od načina nagrajevanja*

#### 14. Sredstva za sofinanciranje

Raziščite možnosti za pridobivanje sredstev EU ali Slovenije za sofinanciranje ukrepov promocije zdravja.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 15. Mnenje najmlajšega zaposlenega

Pridobite mnenje najmlajšega zaposlenega – kako ohranja svoje zdravje. Objavite zapis pogovora na oglasni deski, v novičkah ali spletni strani podjetja in spodbudite še preostale, da sledijo vodilom najmlajšega.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 16. Mnenje najstarejšega zaposlenega

Pridobite mnenje najstarejšega zaposlenega – kako ohranja svoje zdravje. Objavite zapis pogovora na oglasni deski, v novičkah ali spletni strani podjetja in spodbudite še preostale, da sledijo vodilom najstarejšega.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 17. Črpaite navdih in ideje od svetovnih podjetij

Zagotovo poznate korporacijo Google. Kaj pa SAS, The Boston Consulting Group ali Edward Jones? Navedene korporacije so po raziskavi revije Fortune izbrana podjetja, ki zasedajo prvo do četrto mesto na lestvici 100 najboljših zaposlovalcev, pri katerih se bi Američani najraje zaposlili.

Finančno ovrednotenje: *Odkvisno od ukrepov, ki jih vključite*

### Izobraževanje

#### 18. Medgeneracijsko sodelovanje

V podjetju so pretežno zaposleni starejši? Ali prevladuje mlajša generacija? Delodajalec naj predvidi ukrepe, ki bodo prilagojeni obema generacijama. Lahko jih tudi poveže v medsebojno sodelovanje – *mlajši učijo starejše in obratno*.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 19. Vključitev v programe

Omogočite delavcem, da se vključijo v programe za vseživljenjsko učenje.

Finančno ovrednotenje: *odvisno razpoložljivih javnih razpisov in javnih ponudb za sofinanciranje*.

#### 20. Usposabljanja

Omogočite delavcem, da se udeležijo usposabljanj, kjer razvijejo svoje potenciale in veščine. Izboljšane veščine in potenciali bodo zvišali produktivnost delavca, od česar bo imel korist tudi delodajalec.

Finančno ovrednotenje: odvisno razpoložljivih javnih razpisov in javnih ponudb za sofinanciranje.

#### 21. Zagotovite produktiven kader

Zagotavljajte stabilnost poslovanja, delovnih mest in priložnosti za napredovanje vašega kolektiva. Starejši kot je delavec, več mu pomeni stabilnost delovnega mesta. Če boste zaposlenim pomagali načrtovati kariero, jim boste dokazali, da nanje računate dolgoročno.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### Nagrajevanje

#### 22. Sistem nagrajevanja

Nagradite svoje zaposlene – vzpostavite sistem nagrajevanja s pravilnikom in določite kriterije, ki jih bodo lahko zaposleni s pravilno motivacijo lahko dosegali.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od sistema nagrajevanja*

#### 23. Zadnji petek v mesecu

Dve uri pred koncem zadnjega delovnega petka v mesecu so delavci vsak mesec nagrajeni z manj naloženimi delovnimi nalogami in morebitnim hitrejšim odhodom z delovnega mesta.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 24. Dodatni dan dopusta

Zaposlene, ki so v podjetju več kot dve leti, v skladu z internim aktom, ki določa letni dopust, nagradite z dodatnim dnevom (ali več) dopusta. S tem boste nagradili njihovo uspešnost, saj so del podjetja že nekaj časa, s čimer boste pokazali, da ste zadovoljni z njihovim delom. Za zaposlene je to zagotovo pozitivna motivacija za dobro delo in sodelovanje s podjetjem.

Finančno ovrednotenje: *višina nadomestila za dan dopusta*

#### 25. Dan žena

Praznik žensk ali dan žena je lahko odlična priložnost, da pokažete spoštovanje do predstavnic ženskega spola. Nagradite jih lahko s predčasnim odhodom iz službe (na primer eno uro) ali s kakšno pozornostjo.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od nadomestila za predčasen odhod*

#### 26. Novoletni prazniki

V kolikor so zaposleni v času novoletnih praznikov na delovnem mestu, jim omogočite manj dela, ki ga prerazporedite na primer na dodatne ure dela v začetku decembra ali delo preložite v začetek januarja. Zaposleni bodo z večjim zadovoljstvom izkoristili praznične dni, če bodo za pripravo nanje imeli nekoliko več časa in moči.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 27. Darilo ob rojstvu otroka

Ohranjajte dober odnos do družine zaposlenega. Delavcu ob rojstvu otroka podarite darilo, ali ga kako drugače nagradite.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene darila.*

### 28. Omogočite popust na proizvode oziroma storitve podjetja za zaposlene

Zaposleni v podjetju bodo še bolj cenili proizvode ali storitev, ki jih soustvarjajo, če bodo lažje dostopali do njih. Zaposleni so lahko zaradi uporabe izdelka ali storitev bolj motivirani k izboljšavam, saj bodo sami postali uporabniki v korist katerih podjetje pravzaprav deluje.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene sofinanciranja.*

### 29. Počitniške kapacitete

Pripomorete lahko k izboljšanju časa, ki ga delavec preživi z družino – če podjetje razpolaga s počitniškimi kapacitetami – ponudite delavcem ugodno koriščenje le teh.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 30. Organizacija dogodkov

Sodelovanje delavcev v programu promocije zdravja je prostovoljno. Delodajalcem ni prepovedano, da nagradijo delavce, ki se aktivnosti udeležujejo. Vodite evidence prisotnih ter na letni ravni omogočite, da skupina največ prisotnih organizira dogodek, ki bo pripomogel k promociji zdravja.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP** oziroma odvisno od dodatnih stroškov dogodka.

## Preprečevanje preobremenitev

### 31. Razporedite delovne naloge

Če boste zaposlenim nenadoma naložili veliko dela, bodo preobremenjeni. Posledično lahko tvegate, da delo ne bo opravljeno tako kvalitetno kot bi si želeli. V kolikor podjetje pridobi večji projekt, razporedite naloge – sestavite seznam dela. Delavci naj najprej opravijo nujna dela – s tem boste pridobili njihovo največjo koncentracijo. Omogočite jim dodatno pomoč zaposlenega, ki trenutno ni »zasut« z delovnimi nalogami. Po opravljenih nalogah zaposlenim naložite manj nujna dela. Razporeditev delovnih nalog bo zmanjšala raven stresa med zaposlenimi. Kakovost dela bo boljša, učinek večji.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 32. Preventiva proti izgorelosti

Kopičenje dela, prevelika odgovornost, nenadne spremembe, upad koncentracije in drugi dejavniki povzročajo stres, ki je lahko podlaga za nastanek izgorelosti. Omogočite

delavcem čim bolj ugodno razporeditev delovnih nalog ali vnaprej odobrite nekajdnevni dopust po koncu zaključenega projekta. Delavec bo pred seboj imel dosegljiv cilj, ki mu bo omogočil, da ponovno vzpostavi svoje ravnovesje. Prav tako izobrazite delavce o preventivnih dejavnikih izgorelosti.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP** oz. *odvisno od višine nadomestila za odobren dopust*

### 33. Preverjanje obremenitev in stresa

Kako prepoznati obremenitev na delovnem mestu in oceno poklicnega stresa ter njegovih posledic?

Raziskovalna skupina Družbeno medicinskega inštituta je oblikovala Instrument IDTS, ki omogoča presojo vrste, intenzitete in škodljivih posledice bremen, ki jih doživljajo zaposleni zaradi izpostavljenosti različnim tveganjem v delovnem okolju. Instrument je prilagojen uporabi v slovenskem prostoru in je prosto dostopno orodje v elektronski obliki na spletni strani <http://dmi.zrc-sazu.si/sl/strani/stres-na-delovnem-mestu#v>.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 34. Razumna količina dela

Spremljajte delovni proces in zagotovite, da se delovne naloge ujemajo z zmožnostmi in sposobnosti delavcev – postavite razumne roke in količino dela.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 35. Delovne naloge naj bodo jasno zastavljene

Delavec, ki ima jasno zastavljene naloge, jih lahko opravlja z večjo učinkovitostjo in delovno vnemo. Nenadne spremembe in nenehno osvajanje novega znanja, čeprav ni povezano z njegovim delovnim mestom, lahko preobremeni delavca. Jasno zastavite delovne naloge in s tem povečajte produktivnost vaših zaposlenih. V primeru, da niso dovolj seznanjeni s svojimi nalogami, jim omogočite posvet z vodjo oddelka.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 36. Delo v timu

Preverite, ali vaši zaposleni raje delajo v timu, ali jim bolj ustreza individualno delo, ter jih razporedite na delovna mesta ustrezno tem ugotovitvam. Tudi, če je posameznik timski človek, je lahko uvrščen v napačen team, kjer je manj zadovoljen in s tem tudi manj produktiven in uspešen.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

## Varno na delovnem mestu

### 37. Pogoste nesreče pri delu



V kolikor zaznavate na enem delovnem mestu pogoste delovne nesreče, četudi so manjše, lahko oblikujete skupino delavcev, ki delajo na tem delovnem mestu in morebitnih strokovnjakov, ki poskusijo problem odpraviti.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene storitev strokovnjaka za varnost pri delu*

### 38. Delo pred računalnikom

Enkrat letno preverite delovni prostor delavcev, ali jih pozovite da to storijo sami:

- Ali imajo pravilno oddaljenost od ekrana (razdalja med monitorjem in očmi vsaj 64 cm, optimalni kot oziroma nagnjenost med 20 in 50 stopinjami)?
- Je diagonala ekrana dovolj velika, da omogoča normalno vidljivost in pogoje za delo?
- Ali so miške primerno oblikovane?
- Ali imajo vsi primerne podloge za miške?
- Ali imajo tipkovnice primeren naklon (priporočljiva višina 30 cm, naklon 15 stopinj)?
- Ali sedijo primerno?

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

## Optimalno fizično okolje

### 39. V delovno okolje namestite rastline

Ugotovitve raziskav so pokazale, da rastline v prostoru izboljšujejo kakovost zraka in vsrkavajo škodljive pline. Na področju delovnega procesa pozitivno vplivajo na nižjo raven stresa, boljšo odzivnost in nižji krvni tlak v primerjavi z osebami, ki delajo v delovnem okolju brez rastlin.

Finančno ovrednotenje: *Odvisno od dodatnih stroškov*

### 40. Opravite meritve hrupa

Hrup lahko moti zaposlene pri delu. Zmanjšuje koncentracijo ter posledično produktivnost ter škoduje zdravju ali počutju delavca. S strani pooblaščenih izvajalcev enkrat letno ali po potrebi opravite meritve hrupa.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene ponudnika*

### 41. Upoštevajte temperature ozračja

Delodajalec mora že v skladu z zakonodajo zagotoviti takšno temperaturo zraka v delovnih prostorih med delovnim časom, da ustreza biološkim potrebam delavcev glede na naravo dela in fizične obremenitve. Tej zahtevi lahko zadošča, da ustrezno ogreva delovne prostore, delavcem omogoči zimske zaščitne obleke, večkrat dnevno jih na voljo ponudi tople napitke in/ali prehrano, zagotavlja klimatske naprave, omogoča dostop do pitne vode, omogoča opravljanje napornih del ob primernih urah glede na temperaturo ozračja,...

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP** oziroma *odvisno od cene dodatnih investicij*

### 42. Glasba na delovnem mestu

Izberite primerno glasbo, v kolikor to delovni proces omogoča in ne moti zaposlenih. Pomagala jim bo pri koncentraciji, poživila pretiho okolje in rutinske naloge naredila manj suhoparne. Po mnenju strokovnjakov naj bi bila najbolj učinkovita glasba brez besedila.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP oziroma odvisno od vrednosti investicije*

#### 43. Aromaterapija na delovnem mestu

Prijetne, neizrazite dišave, ki pomirjajo (na primer sivka, vonj vrtnice, ...) lahko pozitivno vplivajo na počutje zaposlenih. Pazite le, da niso vonji preveč izraziti in moteči, še posebej, če vaši zaposleni preživijo kar nekaj ur v istem prostoru.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP oziroma odvisno od vrednosti investicije*

#### 44. Vpliv barv na delovnem mestu

Pri načrtovanju delovnega okolja upoštevajte tudi vpliv barv na ljudi. Ustvariti želite okolje, ki ne bo spodbujalo napetosti, temveč sodelovanje in aktivnost. Priporočljive barve so modra, zelena, rumena in oranžna, vendar pazite na intenzivnost barve.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 45. Področno izvajanje aktivnosti

Izvajanje aktivnosti organizirajte po področjih. Na primer v vsakem trimesečju dajte poudarek na eno področje in na tistem področju izvedite tri aktivnosti več kot sicer.

*Primer:*

Januar, februar, marec: poudarek na zdravem prehranjevanju in življenju (na primer omejitev uporabe/zlorabe psihoaktivnih substanc in kajenja; več gibanja; ...)

April, maj, junij: izboljšajte komunikacijo med zaposlenimi in zmanjšajte stres na delovnem mestu (organizirajte izlete, druženja, cenejše vstopnice v fitness centre, ...)

Julij, avgust, september: zaposlenim omogočite lažje usklajevanje družinskih in poslovnih obveznosti

Oktober, november, december: izvedite ukrepe v zvezi z ustvarjanjem bolj ergonomskih delovnih mest; delavce povabite k sooblikovanju programa promocije zdravja v prihodnjem letu; ...

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP oziroma odvisno od morebitnih dodatnih stroškov.*

#### 46. Mislite na prihodnost delavcev

Nekateri slovenski delodajalci sofinancirajo ali v celoti financirajo tudi dodatno pokojninsko zavarovanje ter kolektivno nezgodno zavarovanje svojih delavcev.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene sofinanciranja*



## Aktivnosti za spodbujanje zdravega načina življenja

### Prehrana

#### 47. Zaposlene spodbujajte k zdravemu prehranjevanju

S plakati ali napisi opozarjajte delavce npr. na pitje zadostne količine vode (»Stop! Si danes že popil dva litra vode?«). Napise namestite na hodnikih, v pisarnah in prostorih, namenjenim malici.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 48. »Lunch club«

Seznajte zaposlene s sodelovanjem med zaposlenimi, ki se razvija v tako v Sloveniji, kot v tujih državah in spodbuja k bolj zdravemu prehranjevanju. Sodelavci, ki si na delovno mesto prinašajo obroke, se lahko medsebojno dogovorijo, da vsak izmed njih prinese en del obroka za vse in tako skupaj sestavijo zdrav obrok za skupino sodelujočih.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 49. Sadje na delovnem mestu

Enkrat tedensko omogočite zaposlenim sadje (sadne košarice, krožniki). Stroške lahko znižate tako, da v okolici podjetja nasadite sadna drevesa – zaposleni uživajo pridelek podjetja.

Finančno ovrednotenje: *Odvisno od števila zaposlenih.*

#### 50. Ideje za jedi

V kolikor v podjetju nudite obrok, lahko prilagodite obroke zdravemu načinu življenja. Ponudite jedi, ki jih zaposleni običajno ne uživajo in so enostavne za pripravo ter cenovno dostopne. Morda jih spodbudite k temu, da spremenijo svoje jedilnike tudi izven delovnega časa.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od prilagodljivosti kuhinje, ki vam zagotavlja obroke*

#### 51. Spodbujajte lokalno!

Če v podjetju nudite obroke, poizkusite večino sestavin za pripravo nabaviti od lokalnih proizvajalcev. Preverite cene in ponudbo v okolici – morda se tudi kdo izmed vaših zaposlenih kot dodatno dejavnost ukvarja s pridelavo pridelkov, ki vam lahko koristijo. Zaposleni bodo bolj naklonjeni zdravi prehrani, če bodo vedeli, da ta prihaja iz njihove okolice. Prav tako pa jim boste pokazali, da lahko vso zdravo hrano dobijo v svoji bližini.

FINANČNO OVREDNOTENJE: *odvisno od cene na trgu*

#### 52. Avtomati

Kakšne izdelke ponuja kavni ali prehrambni avtomat na vašem delovnem mestu? Preverite ponudbo in se z dobaviteljem dogovorite, da vanj namešča bolj zdrave izdelke, na primer oreščke namesto čipsa in vodo namesto gaziranih pijač.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 53. Vključitev strokovnjaka za zdravo prehrano

Enkrat letno povabite medse strokovnjaka za zdravo prehrano, katerega naloga naj bo predstavitev jedilnikov, ki kljub obremenitvi na delovnem mestu in pomanjkanju časa za pripravo hrane, omogočajo zdrav način življenja.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene storitev strokovnjaka za zdravo prehrano*

#### 54. Prehrambna piramida

Sliko piramide namestite v prostore, kjer se zaposlenim omogoča prehranjevanje, na primer v kuhinjo ali jedilnico. Slika bo opomnila zaposlene, kako naj se prehranjujejo in morda bodo nekateri že v naslednjih dneh s seboj prinašali ali naročali bolj zdrave obroke.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 55. Najbolj zdrav in enostaven recept

Zaposleni lahko sodelujejo na izboru za »najbolj zdrav in enostaven recept«. Najboljši recept nagradite s simbolično nagrado in ga objavite na spletni strani, e-novičkah, oglasni deski podjetja, ....

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP** oziroma *odvisno od nagrajevanja*

### Gibanje in aktivnosti

#### 56. Prostor za sproščanje

Omogočite delavcem prostore za sproščanje (na primer posebna soba, hodnik ali kotiček). Namestite lahko pripomočke za telovadbo, na primer letvenike, sobno kolo, uteži, ali namestite aktivnosti za druženje (namizni nogomet, miza za biljard, pikado itd.)

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene investicije*

#### 57. Možnost sprehoda med odmorom za malico

Zaposlenim delavcem, ki želijo, omogočite, da oblikujejo skupino, ki se bo med odmorom za malico odpravila na skupen sprehod (na primer vsak petek). Udeležencem lahko zagotovite brezplačno brezalkoholno pijačo.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP** oziroma *odvisno od morebitnih dodatnih stroškov*

## 58. Koliko korakov naredite v enem dnevu?

Seveda se ne pričakuje od delavcev, da bi šteli število svojih korakov, lahko pa to namesto njih opravi pedometer (števec korakov). Zaposlene seznanite s koristjo hoje, jim predlagajte, naj si aplikacijo za štetje korakov naložijo na telefon in jih povabite, da s pomočjo števca korakov preverijo svojo aktivnost - število korakov, kaže aktivnost zaposlenih, in sicer po naslednjih merilih:

*Manj kot 5. 000 - Neaktivni*

*Od 5. 000 do 7. 499 - Nizko aktivni*

*Od 7. 500 do 9. 999 - Zmerno aktivni*

*10. 000 - Aktivni*

*Več kot 10. 000 - Zelo aktivni*

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

## 59. Minute za zdravje

Produktivnost zaposlenih lahko izboljšate tako, da ima vsak delavec na razpolago trikrat po 10 minut dnevno, da v prostorih podjetja (ki so temu namenjeni ali na svojem delovnem mestu), opravi nekaj vaj, ki pripomorejo k boljši fizični pripravljenosti.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

## 60. Motivacijska obvestila

Pred dvigalom lahko namestite motivacijska obvestila, naj zaposleni raje izberejo stopnice, kot pa dvigalo (Primer: »Kurite kalorije, ne elektrike!«).

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

## 61. Sprehod med pisarnami

Spodbujajte zaposlene, da se do sodelavčeve pisarne raje sprehodijo kot uporabijo telefon ali e-pošto.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

## 62. »Walking meeting«

Walking meeting ali sestanek na sprehodu je možnost načina izvedbe sestanka, ki so jo uvedli v ZDA. Zaradi spremenjenega okolja in svežega zraka se beleži uspešnost sestankov, saj se omogoča udeležencem, da se na zraku regenerirajo, zbistrijo svoje misli, pokurijo kašno kalorijo in bolj produktivno sodelujejo pri sestanku.

Kako izvesti »walking meeting«?

- Pred sestankom se udeležence seznanijo s temo, o kateri se bo razpravljalo, tako bodo imeli čas za pripravo.
- Priporoča se, da na sestanku sodeluje največ 6 ljudi, tako bodo vsi imeli možnost sodelovati.

- Izberite miren prostor, v naravi, na primer del sestanka poteka kot sprehod do določene točke v parku, kjer se lahko udeležencu posedejo in nadaljujejo pogovor.
- Udeležence vnaprej seznanite z načinom sestanka, da bodo primerno obuti in oblečeni ter si priskrbeli manjše beležke za zapisovanje.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 63. Planinska društva in turnirji

Pozitivna praksa delodajalcev je ustanavljanje planinskih društev, katerega člani so delavci podjetja. V kolikor ste manjše podjetje, lahko vpeljete tudi tradicijo družinskega pohoda, ki ga organizira podjetje. Organizira se lahko tudi turnir nogometa, tenisa, košarke itd. med zaposlenimi.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od organizacije izletov*

### 64. Ponudbe športnih aktivnosti

Zbirajte ponudbe lokalnih izvajalcev športnih aktivnosti in jih posredujte zaposlenim. Na primer jih objavite na spletni strani, v e-novičkah, ki jih posredujete na elektronske naslove zaposlenih ali na oglasni deski.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### 65. Sofinanciranje športnih ali kulturnih aktivnosti

Sofinancirajte uporabo športne dvorane, obisk fitnesa, masažo, gledaliških abonmajev, tečajev, ....

Finančno ovrednotenje: *odvisno od višine sofinanciranja*

### 66. Službeno kolo

Podjetje, ki je v stiku s strankami v bližini svojega sedeža, lahko razmisli o nakupu službenega kolesa za prevažanje na sestanke med delovnim časom ali za aktiven odmor. Delavce, ki živijo v bližini podjetja, spodbudite k vožnji na delo s kolesom.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od investicije v kolo.*

### 67. Test telesnih zmogljivosti

Povabite delavce, da testirajo svoje telesne zmogljivosti, na primer organizirajte preizkus hoje ali pa se vključite v programe, ki jih organizirajo lokalni zavodi ali športna društva.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP** (v sodelovanju z društvi, zavodi in zdravstvenimi domovi).

### 68. Ročna sedeča masaža

Nekatera slovenska podjetja so v svoj načrt promocije zdravja uvedla ročne sedeče masaže na delovnem mestu za svoje zaposlene. Njene koristi poznajo po vsem svetu podjetja kot so Microsoft, IBM, Google, Mercedes-Benz, BMW, Bosch, Bayer, ,...

Sedeča masaža se izvaja v posebnem, ergonomsko oblikovanem stolu in preko obleke brez uporabe olj. Zahteva malo prostora za izvajanje (2mx2m v pisarni, sejni sobi, čajni kuhinji...), masaža se lahko izvede nemoteno med delovnim časom. Počutje zaposlenih se je izboljšalo po 10-20 minutah masaže.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene investicije ter cene storitev.*

## Bolezni in preventiva

### 69. Meritve krvnega tlaka

V prostorih podjetja se v določenih obdobjih (na primer dvakrat letno) organizirajo brezplačne meritve krvnega tlaka.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od tega, koga boste kontaktirali za meritve. Nekateri zdravstveni domovi, lekarne, druge ustanove jih opravljajo **BREZPLAČNO**.*

### 70. Druge meritve

Po potrebi ponudite zaposlenim dodatne storitve – meritev holesterola, ITM, krvnega sladkorja, ...

Finančno ovrednotenje: *odvisno od ponudnika meritev, nekateri zdravstveni domovi, lekarne, druge ustanove jih opravljajo **BREZPLAČNO**.*

### 71. Analiziranje bolezni zaposlenih

S pomočjo analize bolezni skušajte ukrepe prilagoditi tudi tako, da se bodo aktivnosti lahko udeleževali sodelavci, ki imajo na primer sladkorno bolezen. Preostalim udeleženi sodelavcem prilagojeni ukrepi načelo ne bodo škodili, temveč jih bodo samo še dodatno seznanili k posledicam določene bolezni in jih spodbudili, da bodo ohranili zdrav način življenja tudi v bodoče.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene prilagajanja na zaznane okoliščine*

### 72. Omogočite stabilen imunski sistem zaposlenim

Zimski meseci in prehodna obdobja so vzrok za številne prehlade. V tem času omogočite večje količine sadja ter izbor čajev (ali vsaj grelnik za vodo). Seznanite zaposlene, kako lahko povišajo svojo odpornost. Prav tako zaposlene, ki so že prehlajeni, dobronamerno opozorite na higienske ukrepe.

Finančno ovrednotenje: ***BREZPLAČEN UKREP** oziroma odvisno od dodatnih investicij*

### 73. Spodbujajte ustno higieno

Več kot 50 % odraslih ima probleme z vnetjem dlesni. S spodbujanjem ustne higiene, lahko pomagate zaposlenim, da bodo njihove zobozdravstvene težave odpravljene ali vsaj omiljene. Skupaj z izvajalcem medicine dela ali zobozdravnikom lahko organizirate predavanje na temo ustne higiene ali oblikujete ukrepe, ki bodo koristni za zaposlene.

Finančno ovrednotenje: ***BREZPLAČEN UKREP!***

### 74. Cepljenje

Če je iz analize stanja mogoče razbrati, da je veliko zaposlenih odsotnih zaradi enake bolezni, na primer gripe, sofinancirajte ali financirajte v celoti brezplačno cepljenje proti gripi.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene cepiva*

#### 75. Poudarite pomembnost umivanja rok

Umivanje rok je najpreprostejši ukrep pri preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni – naj bo tudi cilj vašega podjetja. Spodbudite zaposlene k pogostejšemu umivanju rok – na primer v toaletnih prostorih izobesite ali nalepite napis kot »Ste si danes že umili roke?«

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

### Nezdrave ali neželene navade

#### 76. Opuščanje kajenja

Ponudite smernice ali program za opuščanje kajenja. Smernice ali možnost sodelovanja v programu lahko objavite na oglasni deski ali na vidnem mestu.

finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 77. Priložnosti za oddih

Veliko zaposlenih kadi le zato, ker v odmoru za cigaret vidijo priložnost za oddih. Nekateri trdijo tudi, da imajo brez cigareta občutek, da ne vedo kaj početi z rokami. Ponudite zaposlenim tri 10-minutne odmore na dan na priljubljenem kotičku, kjer imajo nastavljene na primer žogice za stres ali pobarvanke za odrasle.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od investicije.*

#### 78. Preverjanje alkoholiziranosti

Naključno preverite alkoholiziranost na delovnem mestu z zunanjimi izvajalci.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene storitev zunanjega izvajalca.*

### Fizične obremenitve

#### 79. Dvigovanje bremen

Ali zaposleni pretežno dvigujejo težja bremena? Jih dvigujejo pravilno? Navodilo vodjem oddelkov naj bo, da občasno preverjajo ali obstajajo morebitne težave in opozorijo zaposlene na pravilno držo in pravilen dvig bremena (pravilen položaj stopal, pokrčenje kolen, dvig iz počepa, dvig naj bo počasnejši in ne sunkovit).

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 80. Ocena fizičnih omejitev

Ali delavce delo preveč obremenjuje? Ali zaradi svojih fizičnih omejitev niso več sposobni opravljati dela na svojem delovnem mestu? Če delodajalec zazna ta problem,



skupaj z izvajalcem medicine dela, preuči možnosti za premestitev delavca na novo delovno mesto ali zamenjavo z drugim delavcem na njegovo delovno mesto.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP** oziroma odvisno od cene storitev izvajalca medicine dela!

#### 81. Bolečine v hrbtenici

Delavcem, ki pretežno sedijo, omogočite ergonomsko oblikovane pripomočke za delo. Primer so posebej oblikovani stoli in žoge za sedenje. Delavcem, ki pretežno stojijo pa omogočite ali sofinancirajte nakup primerne obutve.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od stroškov investicije in števila zaposlenih*

#### 82. Vključite izvajalca medicine dela

Izvajalec seznanja delavce s tveganji, povezanimi z njihovim delovnim mestom in okoljem, ki lahko privedejo do funkcionalnih okvar, bolezni in invalidnosti. Za delavce se oblikuje seznam priporočil, kako tveganja zmanjšati. Po opravljenih obdobjih zdravniških pregledih se analizira zdravstveno stanje delavcev in pripravi priporočila o izboljšanju delovnega procesa z namenom dopolnitve ali nadgraditve ukrepov v zvezi z zdravjem pri delu.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene storitev*

#### 83. Predavanja

Omogočite prilagojena predavanja s področja varnosti in zdravja pri delu. Prilagodite jih delu zaposlenih.

*Primer* – če delo poteka pretežno v pisarnah, prilagodite predavanja tako, da bo vključevalo napotke o zdravem delu z računalnikom.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene izvajalca – predavanja lahko na aktualno temo organizirate tudi sami in so zato BREZPLAČNA.*

### Duševno zdravje in kognicija

#### 84. Smeh je pol zdravja!

Če je bil v preteklosti to samo rek, danes navedeno potrjuje tudi teorija. Raziskovalci že razpolagajo z rezultati, ki nakazujejo, da lahko smeh izboljša pretok krvi medtem ko ga stres zmanjšuje. Smeh prav tako povezuje ljudi, ne glede na njihovo različnost. Na ravni podjetja to pomeni bolj zdrav in povezan kolektiv. V okviru podjetja lahko s pomočjo izvajalca smejalne joge izvedete delavnico ali pa v prostorih izobesite napise z pozitivno vsebino.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 85. Izboljšajte spomin zaposlenih

Mlajše generacije so navajene neprestanega učenja in imajo razvite strategije za učenje, shranjevanje in obnovo gradiva, medtem ko so starejše generacije včasih že izven vaje. Organizirajte predavanja in delavnice na temo Spomin in predstavite strategije in tehnike učenja novih stvari in izboljševanja ter ohranjevanja spominskih zmožnosti. Ugotovljeno je bilo, da za dobre spominske poti niso dovolj le križanke, temveč je treba osvajati nova znanja in veščine, da se nam okrepijo nove spominske poti. Delavcem lahko tudi predlagate učenje tujih jezikov.

Primer treninga možganov, ki pripomore k izboljšanju spomina, je dostopen na tej spletni strani: <http://memohelp.si/vaje-za-krepitev-spomina/>.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP oziroma odvisno od vrednosti sofinanciranja*

#### 86. Pozitivni učinki branja

Raziskave dokazujejo, da branje spremeni način, kako ljudje rešujejo težave, hranijo podatke, pripovedujejo zgodbe, si tolmačijo svet in razmišljajo o sebi. Spodbudite zaposlene k branju, bodisi poljudne ali strokovne literature in sofinancirajte letno članarino v njihovi knjižnici.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP oziroma odvisno od vrednosti sofinanciranja*.

#### 87. Prepoznavanje znakov stresa

Zdravje temelji na fizičnem in duševnem zdravju. Slednjega ne gre zanemariti, vendar ga je težje odkriti. Usposobite vodstvo za prepoznavanje znakov stresa pri zaposlenih. Omogočite zaposlenim pomoč pri reševanju težav v zvezi z zasebnim in poklicnim življenjem, ki je po možnosti na voljo med delovnim časom.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene izobraževanj za vodilne*

#### 88. Ura za posvet

Eno uro tedensko ali mesečno namenite delavcem, ki imajo probleme in težave. V kolikor menijo, da bi lahko te rešili s pomočjo prilagoditve delovnega časa, delovnega procesa, bolj varnih delovnih razmer, ... jim prisluhnite in poiščite najugodnejšo rešitev za obe strani. Na uri za posvet naj sodelujejo osebe, ki so na vodilnih položajih podjetja (posamezno izmenjujoče ali vsi skupaj) ter po potrebi izvajalci medicine dela ali strokovni sodelavci za varnosti in zdravje pri delu. Rešeni problemi bodo pozitivno vplivali na nadaljnje delo zaposlenega.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 89. Alternativne oblike

Zaposlenim predstavite tudi alternativne oblike pomoči pri vzdrževanju tako fizičnega, kot tudi duševnega zdravja. Ena izmed takšne pomoči so mobilne aplikacije, ki variirajo od področja fizične vadbe, do pomoči pri sproščanju ozr. meditaciji (npr. Health Trough Breath) in pri soočanju s strahovi (Mind Shift).

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**



## Aktivnosti za spodbujanje pozitivnih družbenih in socialnih stikov

### Spoznavanje in povezovanje zaposlenih

#### 90. Teambuilding

Zaupate zaposlenim? Zaposleni zaupajo vam? Koliko vlagate v razvoj timskega duha? Oblikujte učinkovit in produktiven team, ki bo deloval na medsebojnem zaupanju ter posledično ustvarjal konkurenčnost podjetja na trgu. V okviru razvijanja teama organizirajte letni teambuilding (Primer: paintball ali sobe pobega).

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene ponudnika in aktivnosti*

#### 91. Organizacija dogodka

Organizirajte dogodek, ki bo povezal vse zaposlene in njihove bližnje (na primer obdarovanje otrok v božičnem času). Občutek pripadnosti bo imel pozitiven vpliv na delavca, ki bo postal bolj produktiven ter z večjim zadovoljstvom prihajal na delovno mesto.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene ponudnika*

#### 92. Malenkosti za rojstni dan

Vsakemu posamezniku lahko sodelavci za njegov rojstni dan pripravijo presenečenje ali darilo. Tudi vodstvo lahko delavcu nameni manjšo pozornost ali nagrado. Slavljeneec tako dobi občutek pripadnosti in sprejetosti, kar pozitivno vpliva na njegovo zadovoljstvo na delovnem mestu.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP**, *odvisno od darila.*

#### 93. Družini prijazno podjetje

Pomagajte delavcem, da uskladijo zasebno in poklicno življenje! Pridobite certifikat Družini prijazno podjetje. Certifikat vas bo predstavljal tudi navzven; bolj privlačni boste za iskalce zaposlitve, podjetje bo pridobilo na ugledu, zaupanje v blagovno znamko se bo povečalo.

Finančno ovrednotenje: *pridobitev certifikata delno sofinancira Evropska unija*

#### 94. Srečna kosila

Podjetje za spletno prodajo vstopnic Amiando za svoje zaposlene je kot skrb za svoje zaposlene vpeljalo »srečna kosila«. Dvakrat mesečno izžrebajo dva sodelavca, ki gresta

skupaj na kosilo na stroške podjetja, namen pa je, da se sodelavci med seboj spoznavaajo.

Finančno ovrednotenje: *Odkvisno od vrednosti kosila*

#### 95. Medsebojno spoznavanje

Z oblikovanjem seznama zaposlenih spodbudite zaposlene, da se med seboj spoznajo poimensko ter spoznajo, na katerem delovnem mestu so zaposleni. S tem boste omogočili lažjo komunikacijo.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 96. Pikado

Spodbujajte, da delavci vzpostavijo in ohranjajo stik z zaposlenimi. V prostor za malico lahko namestite na primer pikado, kar lahko pozitivno doprinese k medsebojnem povezovanju.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od stroškov investicij*

#### 97. Integracija zaposlenih

V podjetjih, kjer je veliko zaposlenih, se ustvarijo skupine zaposlenih, ki se med seboj poznajo. Omogočite prostore za skupno druženje zaposlenih in povežite med seboj še druge skupine zaposlenih.

Finančno ovrednotenje: *Odkvisno od stroškov investicij*

### Komunikacija in sodelovanje

#### 98. Ambasador promocije zdravja

Nekoga izmed udeležencev projektne skupine določite za ambasadorja promocije zdravja. Nanj se lahko delavci obračajo svojimi predlogi, prav tako pa je njegova glavna naloga, da vzpostavi stik z zaposlenimi in jih obvešča z aktivnostmi, ki se izvajajo. Ta udeleženec predstavlja vez med sodelavci in nadrejenimi in spodbuja uspešno komunikacijo.

Finančno ovrednotenje: **BREZPLAČEN UKREP!**

#### 99. Delavnice in predavanja

V okviru medsebojnega povezovanja se lahko organizirajo delavnice oziroma predavanja na temo komunikacije in medsebojnega sodelovanja. S tem bi delavci pridobili veščine produktivnega komuniciranja, konstruktivne kritike, sodelovanja in znanja o sestavi in delovanju skupine.

Finančno ovrednotenje: *odvisno od cene ponudnika*

### Razbremenilne aktivnosti

#### 100. Oglasna deska

Ustvarite oglasno desko ali tablo, na katero boste pripenjali pohvale sodelavcem, obvestila o njihovih dosežkih, ali pa samo šalo dneva. Oglasna deska deluje razbremenilno in pozitivno vpliva na vzdušje med sodelavci.

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*

#### 101. Pozitivna sporočila

Enkrat mesečno izvedite anonimno žrebanje med vsemi zaposlenimi. Vsak delavec (ali delodajalec) mora svojemu izžrebancu nekje nalepiti samolepilni listek z pozitivnim sporočilom, šalo ali skupno anekdoto tipa »Se spomniš..?«

Finančno ovrednotenje: *BREZPLAČEN UKREP!*