Gospodarska zbornica Slovenije
Združenje kemijske industrije

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

Projekt promocije zdravja na delovnem mestu Zdravi na kvadrat 2 v kemijski in drugih predelovalnih industrijah

Alenka Dovč, 19.10.2016

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SINDIKAT KEMIČNE NEKOVINSKE IN GUMARSKE INDUSTRIJE SLOVENIJE

ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE

SLOVENIJA
OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ

Projekt » Zdravi na kvadrat – promocija zdravja na delovnem mestu« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Podatki o projektu

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

PARTNERJI

- **GOSPODARSKA ZBORNICA SLOVENIJE – Združenje kemijske industrije**
- **NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE**
- **SINDIKAT KEMIČNE, NEKOVINSKE IN GUMARSKE INDUSTRIJE SLOVENIJE**
- **OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE (OKS) - ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ**
- **ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE (ŠZL) in RAZGIBAJMO LJUBLJANO**

TRAJANJE PROJEKTA : od julija 2015 – novembra 2017

Vodja projekta: Darja Boštjančič, GZS-Združenje kemijske industrije

Strokovni vodja: Jožica Maučec Zakotnik, Center za krepitev zdravja in obvladovanja kroničnih bolezni, NIJZ

Ciljne panoge

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

- Prednostno projekt zajema kemijsko industrijo s 4 panogami (kemija, farmacija, plastika in guma), kar skupno predstavlja cca 25.000 zaposlenih,
- Druge panoge, vključene v projekt:
  - živilsko predelovalna industrija,
  - papirna in papirno predelovalna industrija,
  - tekstilna, oblačilna in usnjarsko predelovalna industrija,
  - industrija gradbenega materiala in
  - grafična dejavnost,

  ki skupno zajemajo še 75.000 zaposlenih.

Namen in cilj projekta

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

Namen projekta je s promocijo zdravja na delovnem mestu v slovenski predelovalni industriji dolgoročno prispevati:

-k boljšemu zdravju zaposlenih ter boljši kvaliteti življenja,

-zmanjšanju odsotnosti z dela.

Cilj projekta je razviti celosten praktičen pristop promocije zdravja na DM s povezovanjem podjetij in relevantnih deležnikov na lokalni ravni (območne enote NIJZ, regijske pisarne OKS, ZVC...), ki nudijo podporo na področju razvoja zdravega življenjskega sloga.

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

Sodelovanje deležnikov na lokalni ravni

Področja v projektu

- **Ergonomija**, poškodbe pri delu, mišično kostna obolenja
- **Psihosocialna tveganja**, nadgradnja odnosov in psihoaktivne snovi na delovnem mestu
- **Zdrava prehrana** in izboljšanje prehranskih navad – podprojekt JejZDRAVO
- **Gibanje** doma in v službi – podprojekt MigiVEČ
- Promocija preventivnih zdravstvenih programov

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

V PRVEM PROJEKTU ZDRAVI NA KVADRAT (2013 – 2015) JE BILO SKUPNO VKLJUČENIH VEČ KOT 2600 ZAPOSLENIH V AKTIVNOSTI PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

• UVODNI IN NADALJEVALNI SKUPNI SEMINARJI	več kot 1100
• INDIVIDUALNA MENTORSKA POMOČ V PODJETJU	280 iz 25 podjetij
• PODPORNE AKTIVNOSTI (DELAVNICE V PODJETJU, DAN ZDRAVJA, ŠPORTNE IGRE)	500 iz 45 podjetij
• OBOGATENI OBNOVITVENI TEČAJI PRVE POMOČI ZA ZAPOSLENE	360 iz 15 podjetij
• GIBALNE AKTIVNOSTI ZA ZAPOSLENE - MigiVEČ	380 iz 9 podjetij

Izvedene aktivnosti

- Skupna usposabljanja za „motivatorje“ PZDM – predaja znanja: (promocija preventivnih zdravstvenih programov, prehrana, gibanje, stres, kajenje, pitje alkohola; zdravje hrbtenice, ergonomija, uvajanje aktivnih odmorov; usposabljanja za sindikate, poglobljene delavnice za gibanje in prehrano…)

- Vzpodbuda za kotičke za zdravje (obvestila ob svetovnih dnevih zdravja, plakati, zloženke, …)

- Dan zdravja v podjetju

Izvedene aktivnosti

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

- Meritve telesne sestave zaposlenih s svetovanjem

- Gibalna vadba za zaposlene

(tek, nordijska hoja, vodena vadba, test hoje na 2 km)

Tečaji PP za zaposlene

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

Obogateni tečaji prve pomoči

- Izhajati iz konkretnih tveganj v podjetjih.
- Dodatna kratka predstavitev o brezplačnih preventivnih zdravstvenih programih.

8-urni tečaj PP za zaposlene

3-urni tečaji TPO s predstavitvijo AED

Delavnice v podjetjih

- Delavnice v okviru ZVC: Opuščanje kajenja (!!), Zdravo hujšanje, Zdrava prehrana, Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom
- Predavanje o osteoporozi in meritve kostne gostote
- Predavanje o obolenjih prostate
- Individualna mentorska pomoč na vseh področjih projekta (ergonomija, psihosocialna tveganja, zdravi odnosi, psihoaktivne snovi…)

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

Možnosti koriščenja aktivnosti do junija 2017

www.gzs.si/zdravi2

- Uvedba aktivnega odmora na delovnem mestu
- Predavanje in svetovanje zdravnika specialista
- Brezplačne delavnice za ohranjanje zdravja
- Skupne delavnice za motivatorje:

23.11. - kako motivirati zaposlene za vključevanje v aktivnosti PZDM (spreminjanje vedenja) in brezplačni preventivni zdravstveni programi

30.11. – poglobljena delavnica gibanja za zdravo hrbtenico

5.12. – delavnica prehrane in znak Zdravju koristna jed

15.12. – delavnica za sistematično uvedbo aktivnega odmora na DM

Tekma za sobno kolo med podjetji

- Traja 4 mesece, **od 20.10.2016 do 20.2.2017**.
- Tisto podjetje, ki bo »prekolesarilo« največje število kilometrov, bo po želji lahko kolo obdržalo za še en krog.
- Prvi krog tekme se je ravno zaključil, izmed sedmih podjetij trenutno vodi podjetje Atotech d.d., ki bo kolo obdržalo še v naslednjem krogu in se znova potegovalo za prvo mesto.
- Vabimo še šest podjetij, ki bo skušalo premagati "prvaka" in obdržati sobno kolo še za naslednji, zadnji krog.
- Po koncu vseh treh krogov ter tudi projekta, bo **prvih sedem najboljših podjetij sobno kolo obdržalo**.

Dobre prakse…

… v podjetjih.

Gospodarska zbornica Slovenije
Združenje kemijske industrije

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

Gospodarska zbornica Slovenije
Združenje kemijske industrije

Zdravi2
Promocija zdravja na delovnem mestu

Kontakt:

GZS - Združenje kemijske industrije, Dimičeva ulica 13, 1000 Ljubljana
T: 01/5889 401 | F:01/5898 100 | zki@gzs.si | zdravi2@gzs.si

DARJA BOŠTJANČIČ, direktorica, vodja projekta Zdravi na kvadrat

ALENKA DOVČ, koordinatorica projekta, alenka.dovc@gzs.si

www.gzs.si/zdravi2