



Skrbimo za svoje zdravje

Predstavitev dosežkov projekta 3xZDRAVO in izsledkov analize absentizma v kovinski industriji

19. 10. 2016, GZS, Ljubljana

mag. Petra Flerin

GZS-Združenje kovinske industrije





Zakaj promocija zdravja na DM?

- **Zdravje zaposlenih, zdravje delovnih mest in zdravje delovnih okolij – 3x ZDRAVO**
- **Delodajalci:** *zakonske zahteve, zmanjšanje absentizma, povečanje produktivnosti, demografske spremembe*
- **Zaposleni:** *kontinuirana skrb za zdravje*





Kovinska industrija na kratko

C Predelovalne dejavnosti

- SKD C/25 – Proizvodnja kovinskih izdelkov, razen strojev in naprav
- SKD C/28 – Proizvodnja drugih strojev in naprav
- SKD C/29 – Proizvodnja motornih vozil, prikolic in polprikolic, izvemši elektroopremo za vozila
- SKD C/30 – Proizvodnja drugih vozil in plovil
- SKD C/33 – Popravila in montaža strojev in naprav, izvemši popravila električnih in neelektričnih strojev in naprav





Kovinska industrija na kratko

Podatki za leto 2015

- 3.161 podjetij
- 55.854 zaposlenih
- Panoge kovinske industrije predstavljajo:
 - v prihodku **29 %**
 - v številu zaposlenih **34 %**vseh predelovalnih dejavnosti v Sloveniji.

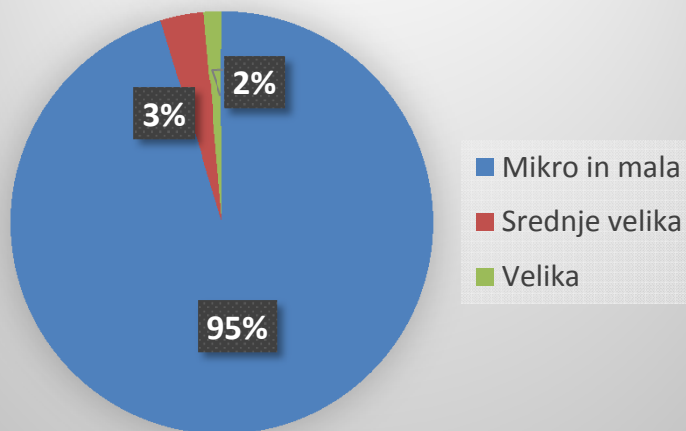




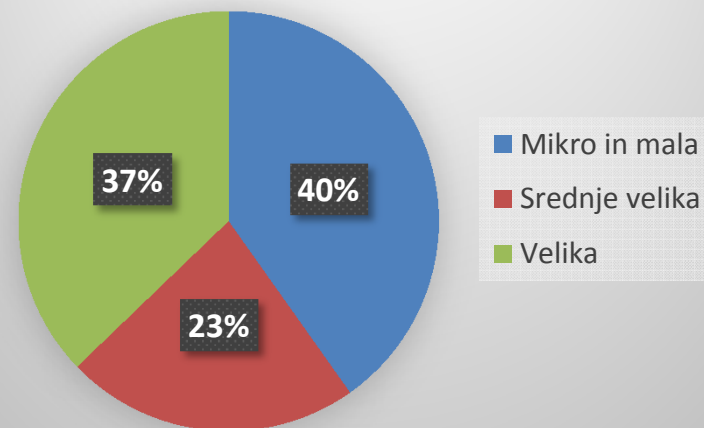
Skrbimo za svoje zdravje

Velikost podjetij kovinske industrije

Velikost podjetij



Delež zaposlenih po velikosti podjetja





Projekt poZDRAV, 2013–2014

- 3xZDRAVO nadaljevanje projekta poZDRAV
- Namenjen osveščanju, izobraževanju, svetovanju in motivacijskim aktivnostim
- **6x6 PRIPOROČIL:**

**PREHRANA, GIBANJE, PREPREČEVANJE POŠKODB,
PREPREČEVANJE ODVISNOSTI, ERGONOMIJA in
OBVLADOVANJE STRESA**





Plakat poZDRAV

6x6 PRIPOROČIL ZA VEČ ZDRAVJA PRI DELU: Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje



Ustrezno prehranjevanje je eden od temeljev aktivnega življenja, vir energije in dobrega počutja. Pravilen izbor živil in pravi ritem prehranjevanja lahko varovata na naše zdravje in nam pomagata pri obrambi pred nastankom nekaterih kroničnih bolezni. Hrana nam pomaga ohranjati primerno telesno maso. Pri izboru bolj zdravih živil se ni treba odpovedati hitri okusu niti uživanju pri hrani.

- #### 1 ZAJTRKUJTE

Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok, ki telo je ob začetku dneva oskrbi s potrebno energijo ter pomembno vpliva na celoten ritem prehranjevanja in presnovo. Zajtrk naj bo osrednji in naj bo pripravljen tako, da ob njem lahko uživate in zadovoljstvo začnete nov dan.
- #### 2 JEJTE VEČ OBROKOV NA DAN

Za dovoljno presnovo in izpajo energije je bolj koristno, če jemo večkrat na dan v manjših obrokih, kot pa v manj obrokih več hrane naenkrat. Skladnostni priporočilo 3-5 obrokov na dan, s čimer za izogamo tudi občutku močnejše lakote in lažje nadzorujemo prehranjevanje.
- #### 3 IZBIRAJTE ŽIVILA V USTREZNIH RAZMERNIH

Zdrava prehrana temelji na kombinaciji 4 skupin živil v ustreznem razmerju:

 - največ živil obravnavamo med tednik in polkovenskih ogljikovih hidratov (žitniki in žita, polnozrnati kruh, rezanci, testenine, krompir, itd.) ter nekaj jajcin in zelenjav.
 - sladje meso in mlečni izdelki ter meso in ribe.
 - žito in vrhu vo živila, ki naj bi jih pojedli najmanj ena vrsto večkratno veliko različnih vrst (torta, druge sladice, mazane namazi, itd.).
- #### 4 JEJTE VEČ SADJA IN ZELENJAVE

Pri vsakodnevni prehrani naj bi sadje in zelenjava vključili v vsak obrok, oz. žiti vključili sadje ali zelenjavo lahko olajšajo nadomestila pravega kaloričnega in sladkega občutka med obroki.
- #### 5 PIJTE DOVOLJ TEKOČINE - VODE

Za zdravje in dobro počutje je pomembno pomena, da dobimo zadostno količino tekočine. Ustrezne količine za odraslega so med 1,5 (za 1,8 l) na dan, vnos tekočine pa je treba prilagoditi okolni temperaturi in aktivnosti pri delu. Pijte čim več tekočine vode ali nevtralnega čaja in se izogibajte sladkorim ter gaziranim pijačam.
- #### 6 OMEJITE UŽIVANJE MASTNE HRANE IN SLADKARIJ

Za varnostno prehranjevanje izberite začinjeno mleko in mlečne izdelke iz pastirane mleka, več pustega mesa in rib. Izogibajte se cvrtju, hitro se pripravljajo s kokosovimi maslci (npr. različnega izvora), tortam in drugim kaloričnim sladkim namazom in sladkim izdelkom, ki so posebej pridržanih.

Gospodarska zbornica Slovenije  **poZDRAV**  Projekt Promocija zdrave in delovne mase v kovinski industriji - poZDRAV je so-podprta javnega razpisa za spodbujanje prelozov za proizvodnjo zdrave in delovne mase v letih 2013 in 2014 finančno podprli Zavod za strokovno izobraževanje Slovenije

Združenje kovinske industrije 



Namen projekta 3xZDRAVO

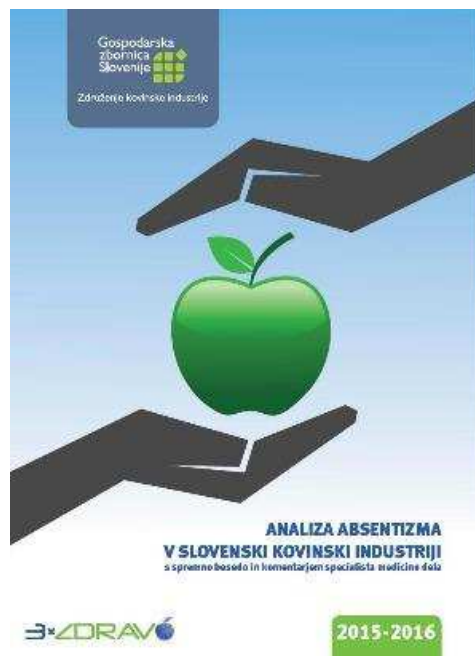
Izboljšati in okrepiti zdravje zaposlenih ter pomagati razvijati bolj zdrava delovna mesta preko:

- **Odkrivanja konkretnih dejavnikov tveganja** za razvoj bolezni, obolenj in poškodb v kovinski industriji, ki vodijo v absentizem
- **Oblikovanja praktičnih ukrepov**
- **Širjenja preverjeno delujočih rešitev** za obvladovanje dejavnikov tveganja na delovnem mestu





Absentizem v kovinski industriji v letu 2014



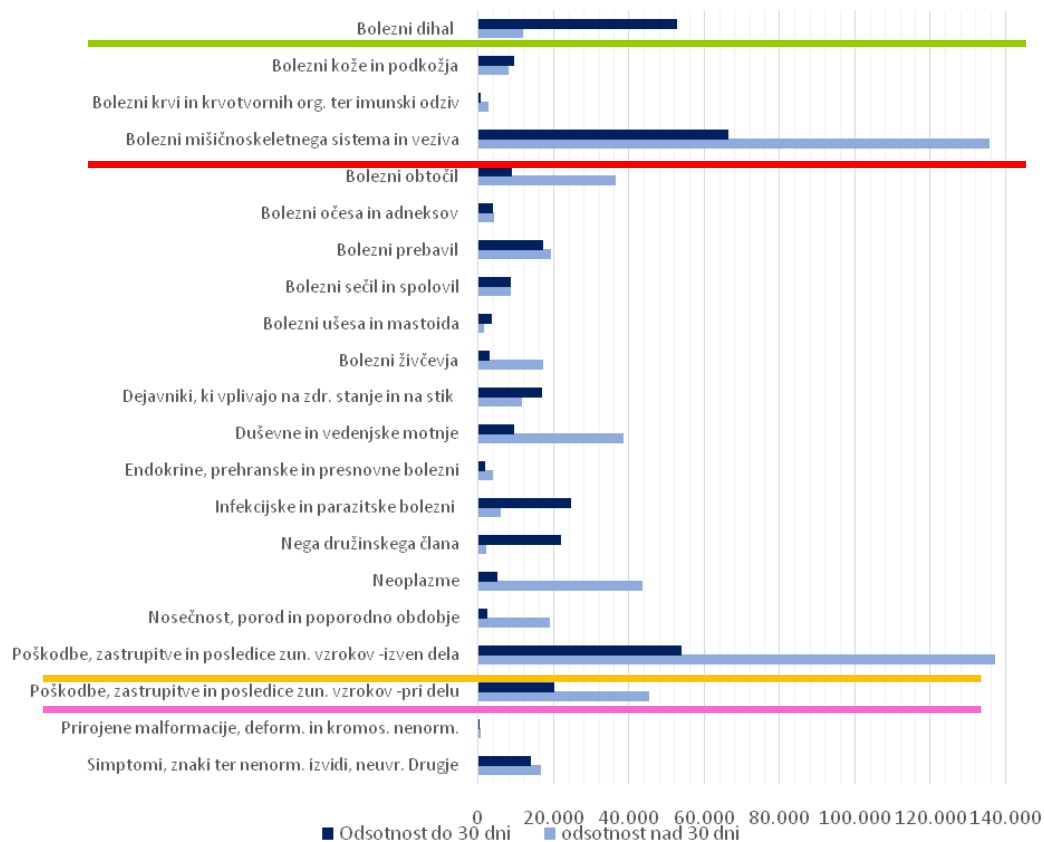
Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.





Skrbimo za svoje zdravje

Izgubljeni koledarski dnevi zaradi bolniške odsotnosti v kovinski industriji, 2014



Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.





Najpogostejši vzroki bolniške odsotnosti

1. **Bolezni mišično-skeletnega sistema in veziva**
2. **Poškodbe, zastrupitve in posledice zunanjih vzrokov izven dela**
3. **Bolezni dihal**
4. **Poškodbe, zastrupitve in posledice zunanjih vzrokov pri delu**





Bolezni mišično-skeletnega sistema in veziva

- Največ **izgubljenih koledarskih dni** v kovinski industriji predstavljajo bolniške odsotnosti zaradi **bolezni mišično-skeletnega sistema in veziva**.
- V **letu 2014** je bilo v kovinski industriji zaradi bolezni mišično-skeletnega sistema in veziva izgubljenih **201.910 koledarskih dni** ali **9,4 % vseh dni**.
- Na ravni države je **primerov** bolezni mišično-skeletnega sistema in veziva **7,8 na 100 zaposlenih**, v kovinski industriji pa **9,8 na 100 zaposlenih**.
- **Ena bolniška odsotnost** zaradi bolezni mišično-skeletnega sistema in veziva v kovinski industriji v povprečju **traja 26,1 dan**.

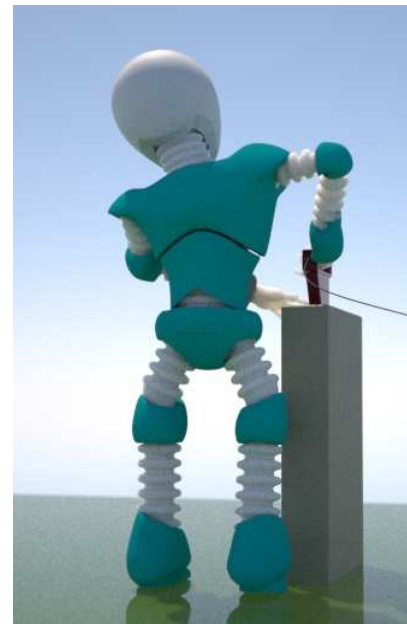




Skrbimo za svoje zdravje

Ergonomska ureditev tipičnih delovnih mest:

- varjenje
- montaža
- lasersko rezanje
- kontroliranje izdelkov
- ročno honanje
- krivljenje pločevine
- razrez na plazmi
- sestavljanje pokrovov ...





Skrbimo za svoje zdravje

Primeri dobrih praks



Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.





Skrbimo za svoje zdravje

Gibalne razglednice



Gospodarska zbornica Slovenije
Združenje kovinske industrije

3xZDRAVO MINUTKA
za zadovoljno hrbtenico

2x10 sek

2x5 sek

2x5 sek

2x5 sek

2x5 sek

2x5 sek

Projekt 3xZDRAVO je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.





Skrbimo za svoje zdravje

Kam naprej?

- Široka diseminacija rezultatov projekta
- Spremljanje absentizma in učinkovitosti predstavljenih praks
- Aktivnosti usmerjene tudi v druge najpogostejše vzroke absentizma





Skrbimo za svoje zdravje

Poskrbimo za zdravje zaposlenih!



pozdrav.gzs.si