

Gospodarska
zbornica
Slovenije



Združenje kemijske industrije

Zdravi²
Promocija zdravja na delovnem mestu

POZIV PODJETJEM ZA KORIŠČENJE PROJEKTHNIH AKTIVNOSTI

Spoštovani motivatorji promocije zdravja v podjetjih!

Za vas in vaše zaposlene smo pripravili različne aktivnosti v okviru projekta Zdravi na kvadrat 2, ki jih boste lahko koristili v jesensko-zimskem času. Za boljšo preglednost vam pošiljamo e-novice, kjer najdete vse že izvedene aktivnosti ter ključne aktivnosti, ki so vam na voljo. V kolikor želite koristiti katero izmed aktivnosti oz. več različnih aktivnosti, nam prosim sporočite na zdravi2@gzs.si oz. izpolnite [spletno prijavnico](#). V prijavnici je mogoče naenkrat označiti le eno aktivnost. Če se želite prijaviti še na drugo oz. več drugih aktivnosti, izpolnite novo prijavnico, ki jo najdete na dnu vsake rubrike. Da bomo lahko v projektu pripravili načrt aktivnosti za naslednje obdobje in za vas tudi rezervirali sredstva, vas vljudno prosimo, da izpolnite in pošljete prijavnice do **13. oktobra 2016**. Število brezplačnih delavnic je omejeno, po pregledu vseh prispelih prijavnici vam bomo sporočili, katere aktivnosti bo lahko koristilo vaše podjetje.

Lepo vas pozdravljamo,

Ekipa projekta Zdravi na kvadrat:

Jožica Maučec Zakotnik, NIJZ, strokovni vodja projekta

Darja Boštjančič, GZS-ZKI, vodja projekta

Alenka Dovč, GZS-ZKI, koordinatorka projekta

Kontakt: zdravi2@gzs.si; 01/5898-401

Gojimo skrb za zdravje, spodbujamo veselje do dela in življenja!

VSEBINA

- IZVEDENE AKTIVNOSTI OD SEPTEMBRA 2015 DO AVGUSTA 2016
- VPRAŠALNIKI PZDM, POGLOBLJENI INTERVJU IN NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI GLEDE NA POTREBE V PODJETJU
- INDIVIDUALNA MENTORSKA POMOČ - OBISK STROKOVNJAKA V PODJETJU
- PRVA POMOČ
- PODPROJEKT MigIVEČ
- PODPROJEKT JejZDRAVO
- SPODBUJANJE ZAPOSLENIH ZA SKRBE ZA ZDRAVJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
 - Kotički za zdravje v podjetjih
 - Usmerjanje zaposlenih na brezplačne zdravstveno vzgojne delavnice
 - Dnevi zdravja in gibanja
 - Meritve telesne sestave v podjetju
- DRUGE AKTIVNOSTI
 - Obisk zdravnika specialista s kratkim predavanjem in svetovanjem (urolog, onkolog, ortoped, dermatolog, zobozdravnik...)
 - Pregled oči (optometrični pregled) za zaposlene in svetovanje glede zaščite oči pri delu

- Vrtnarjenje in zdravje
- NAPOVEDI NEKATERIH DOGODKOV

IZVEDENE AKTIVNOSTI OD SEPTEMBRA 2015 DO AVGUSTA 2016

Od začetka projekta Zdravi na kvadrat 2 je bilo izvedenih že kar nekaj aktivnosti, tako skupnih seminarjev in delavnic za odgovorne osebe za promocijo zdravja v podjetjih, kot tudi delavnic, aktivnosti, dni zdravja in gibanja ter gibalnih in drugih aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga za zaposlene v podjetju. [Več...](#)



Demonstracija nordijske hoje na dnevu zdravja in gibanja, Plama d.o.o., Podgrad

Podjetja, ki so aktivnosti koristila so bila z izvedbami zelo zadovoljna – v rubrikah, ki sledijo spodaj, si lahko s klikom ogledate atraktivne reportaže in fotografije iz podjetij oz. dogodkov. Vabimo vas, da se na ta poziv odzovete tudi vi in s tem prispevate k zdravju zaposlenih na različnih področjih, ki jih projekt ponuja.

VPRASHALNIKI PZDM, POGLOBLJENI INTERVJU IN NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI GLEDE NA POTREBE V PODJETJU

Nekatera podjetja ste izpolnila vprašalnike PZDM za management in delavce, na podlagi katerih bo možno bolj usmerjeno načrtovati aktivnosti glede na ugotovljene potrebe. Tisti, ki ste nam posredovali izpolnjene vprašalnike, ste že ali pa boste od projektne pisarne v prihajajočih dneh prejeli termin za izvedbo poglobljenega intervjuja v podjetju, ki ga bodo izvedli strokovnjaki območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Obiski strokovnjakov ter poglobljeni intervjuji bodo izvedeni s ciljem, da bodo aktivnosti, ki jih boste v podjetju naknadno izvedli, potekale čim bolj ciljano in sistematično glede na potrebe vodstva podjetja in zaposlenih po modelu načrtovanega spreminjanja vedenja, ki je po raziskavah sodeč zelo uspešen model za doseg želenih sprememb v kolektivu.

Obiski NIJZ bodo potekali v treh fazah, in sicer:

1. Obisk - **MANAGEMENT**: predstavitev rezultatov analize stanja in potreb in poglobljeni intervju za management, ki vključuje poizvedbo o neizpolnjenih ali pomanjkljivo izpolnjenih vprašanjih ter drugih morebitnih dilemah, predstavitev pomena 2. in 3. obiska ter možnih usposabljanj, intervencij in drugih spremljajočih, za raziskavo pomembnih aktivnostih s strani NIJZ, predlog časovnice za izvedbo le-teh, oblikovanje predloga izbora usposabljanj in intervencij NIJZ s strani vodstva podjetja. Na sestanku je **obvezna prisotnost vsaj enega predstavnika iz vodstva podjetja in motivatorja PZDM**, medtem ko je zaželeno, da so na sestanku prisotni tudi predstavnik sveta delavcev in druge osebe, ki v vašem podjetju oblikujejo skupino PZDM. **Obisk bo trajal od 90 do 120 minut.**

Strokovnjaki se bodo na 1. obisku z vami uskladili tudi glede datuma za 2. in 3. obisk.

2. Obisk - **FOKUSNA SKUPINA Z DELAVCI**: 8-12 različno starih delavcev, ki prihajajo iz različnih delovnih mest, med katerimi mora biti **obvezno** tudi **predstavnik sveta delavcev**. Fokusna skupina

je namenjena predvsem predstavitvi predloga izbranih NIJZ intervencij s strani vodstva podjetja in pridobitvi njihovega mnenja o tem. Ne želimo namreč, da po nepotrebnem pride do odpora delavcev na izbrane NIJZ intervencije, ki jih bo predlagalo vodstvo podjetja. Poleg tega pa želimo tudi delavcem dati možnost za sodelovanje pri odločitvah glede PZDM. **Fokusna skupina bo trajala od 60 do 90 minut.**

3. Obisk - **MANAGEMENT**: predstavitev rezultatov fokusne skupine z delavci in končni izbor NIJZ usposabljanj in sistematičnih intervencij s strani vodstva podjetja. **Obisk bo trajal 60 minut.**

Obiski naj bodo planirani v **maksimalnem razmiku 14 dni**. Vsi obiski morajo biti zaključeni **do 25. novembra 2016**.

Vse sistematične intervencije v raziskavi sodelujočih podjetjih bodo potekale v času od 1. januarja 2017 do 21.4.2017. Podobno bo veljalo za večino skupinskih usposabljanj.

Z vključitvijo v sistematično načrtovanje aktivnosti na področju PZDM na podlagi ugotovljenega stanja in potreb v podjetju, so uspehi na področju pozitivne spremembe življenjskega sloga zaposlenih toliko večji!

ŠIRŠA MENTORSKA POMOČ (ŠMP) IN INDIVIDUALNA MENTORSKA POMOČ (IMP = OBISK STROKOVNJAKA V PODJETJU)

V okviru projekta Zdravi na kvadrat 2 lahko podjetja, ki so v projekt vključena (prednostno podjetja kemijske industrije), koristijo individualno mentorsko pomoč (IMP) na različnih področjih oz. obisk strokovnjaka v podjetju, glede na potrebe. Načeloma lahko IMP koristijo podjetja, ki so se udeležila uvodnih in nadaljevalnih skupnih seminarjev v prvem projektu Zdravi na kvadrat.

Predhodno se bo od vseh prijavljenih za posamezno področje oblikovala skupina, ki se pod vodstvom mentorja na izbranem področju dela lotila sistematično (= širša mentorska pomoč - ŠMP):

- pogovor z mentorjem,
- identifikacija morebitnih skupnih vprašanj in določitev ciljev,
- vodenje in usmerjanje zainteresiranih na posameznem področju,
- z najbolj zainteresiranimi podjetji se bomo dogovorili za obisk mentorja v podjetju (IMP).

S tem bo določenim skupinam na posameznem področju nudena širša mentorska pomoč (ŠMP) – delo z mentorjem v skupini (deloma tudi na daljavo). Tak primer bo skupina, ki bo želela delati na področju A-DP3: psihoaktivne snovi na delovnem mestu, kjer bo mentor na primer svetoval, kako pripraviti notranji akt o prepovedanih psihoaktivnih snoveh na DM, kako postopati v primeru težav itd. V primeru interesa, bomo oblikovali tudi druge skupine za ŠMP.

Področja, na katerih lahko koristite mentorsko pomoč so sledeča:

A-DP2	Absentizem/prezentizem - spremljanje stanja zdravja delavcev - statistika, zmanjševanje števila izgubljenih delovnih dni
A-DP3	Psihosocialna tveganja a) PAS - psihoaktivne snovi - alkohol, droge, psihoaktivna zdravila na delovnem mestu; b) Zdravi odnosi, odvrčanje psihosocialnih tveganj in stresa z izboljšano organizacijo in učinkovito ter pozitivno komunikacijo, reševanje medosebnih težav, itd.
A-DP4	Ergonomija - organizacija dela z vidika preprečevanja poškodb in mišično kostnih obolenj
A-DP5	Kemijska varnost - zakonodaja (npr. REACH, GHS/CLP ipd.)

Za koriščenje mentorske pomoči izpolnite [spletno prijavnico](#). Po prejemu prijavnice, vas bomo obvestili, ali je glede na omejitve koriščenje mentorske pomoči za vaše podjetje možno.

Rdeča nit projekta je mentorsko voden proces, ki ga lahko koristite po meri podjetja!

PRVA POMOČ

Vse bolj se zavedamo, kako pomembno je pravilno ukrepanje ob nezgodah. V kolikor želite v podjetju organizirati tečaj prve pomoči za zaposlene (prednostno za kemijsko industrijo) vas vabimo, da izpolnite spletno prijavo, in sicer za:

- 3-urni **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** (TPO) z uporabo defibrilatorja (AED) – prostovoljni tečaj za zaposlene, ki bo financiran v celoti,
- 8-urni **obogateni tečaj prve pomoči za zaposlene** – zakonsko obvezni z dodatnimi poudarki glede konkretnih tveganj v podjetju ter predstavijo brezplačnih preventivnih zdravstvenih programov. Iz projekta se krije 40% stroškov. Ostalih 60% krije podjetje samo,
- Posebni **tečaji za reševalne ekipe/bolničarje** v podjetjih – po dogovoru.



Za vse dodatne informacije pokličite 01/5898 401 ali pišite na zdravi2@gzs.si.

Za koriščenje tečaja prve pomoči v podjetju izpolnite [spletno prijavnico](#). Odvisno od števila prijav vas bomo obvestili, če je izvedba za vaše podjetje mogoča.

Prva pomoč rešuje življenja!

GIBALNE AKTIVNOSTI MigIVEČ

Na področju gibanja je bilo od začetka projekta izvedenih že kar nekaj aktivnosti. Poleg [poglobljenih usposabljanj za motivatorje](#) in rekreatorje iz podjetij, je v telovadnicah na področju Ljubljane [potekala vodena vadba, fizioterapija, plavanje ter tekaške vadbe za zaposlene](#) iz predelovalne industrije. V sklopu dni zdravja in gibanja so bili organizirani [testi hoje na 2 km](#), predstavitev nordijske hoje, [gibalnih vaj za aktivne odmore](#) na delovnem mestu, v posameznih podjetjih pa so potekale [individualne delavnice](#) (tek, nordijska hoja...). Zaposlene smo spodbujali tudi k aktivnemu prihodu na delo preko projekta Pripelji srečo v službo ter jih usmerjali na gibalne aktivnosti, kot je Teden gibanja, Teden športa itd., ter ponudili možnost za vključitev v Tekmo za sobno kolo med podjetji.

Iz anketnih vprašalnikov, ki smo jih posredovali v podjetja izhaja, da si tako kot vodstvo, kot tudi zaposleni poleg aktivnosti za obvladovanje stresa najbolj želijo aktivnosti, kot so **skrb za zdravje hrbtenice, spodbujanje telesne dejavnosti pri delu** (npr. aktivni odmori) ter **spodbujanje telesne dejavnosti izven dela**.

Aktivnosti, ki so na voljo v okviru podprojekta MigIVEČ (za bolj podroben opis aktivnosti kliknite [tukaj](#) ali sledite spodnjim povezavam za posamezno aktivnost):

- **Uvedba gibalnih oz. aktivnih odmorov med delovnim časom:** Namen sistematične uvedbe aktivnih odmorov je prekinjanje sedečega vedenja oz. drugih prisilnih drž in gibov, ki so vzrok mišično-kostnim obolenjem ter posledično bolniški odsotnosti. V podjetju lahko fizioterapevt brezplačno predstavi **raztezne vaje za gibalne odmore** glede na specifiko dela. Za sistematično

izvajanje aktivnega odmora mora podjetje predložiti soglasje vodstva, kar pomeni, da zaposleni lahko namenijo nekaj minut med delavnim časom za izvedbo razteznih vaj. [Več...](#)

- 20. oktobra se prične nov krog **tekme za sobno kolo med podjetji**. Izkoristite priložnost za pridobitev sobnega kolesa in ga uporabite za aktivne odmore, prijavite se! [Več...](#)
- Za nekaj podjetij bomo nudili **obisk fizioterapevta**, ki bo posameznikom nudil brezplačno obravnavo oz. svetovalno uro. Možna je tudi skupinska obravnava zaposlenih, ki imajo težave z bolečinami v hrbtenici, itd.
- V podjetju se lahko brezplačno izvedejo razne **delavnice**, npr. **teka, nordijske hoje** ali **drugih športnih aktivnosti**, ki jih izvajajo okoliška športna društva (cilj je, da bi se več zaposlenih vključilo v redno vadbo, ki jo ta društva nudijo).
- Vabimo vas tudi k aktivnemu prihodu na delovno mesto. V maju 2017 pa se pridružite akciji **Pripelji srečo v službo** in se potegujte za nagrade. Oglejte si [video](#).
- V kolikor želite, lahko za vaše podjetje v jesenskem ali pomladanskem času izvedemo Dan zdravja in gibanja. [Več...](#)
- Zaradi odličnih odzivov podjetij bomo ponovno izvedli **poglobljeno delavnico Gibanje** za motivatorje, predvsem bo namenjena tistim podjetjem, ki so izpolnili vprašalnik in se vključili v raziskavo stanja in potreb PZDM. Oglejte si [program](#) pretekle delavnice.

Priporočamo, da za promocijo gibanja v podjetju zaposlenim ob različnih priložnosti predvajate naslednje posnetke:

- [Gibanje](#)
- [Gibalni odmori na DM](#)

Za koriščenje aktivnosti, izpolnite [spletno prijavnico](#).

Vzpostavite gibalne odmore na delovnem mestu – s sobnim kolesom ali razteznimi vajami, izkoristite obisk fizioterapevta v podjetju, spodbujajte aktiven prihod na delo, gibajte se tudi v prostem času!

JejZDRAVO

Pri podprojektu JejZDRAVO skušamo vplivati na pozitivno spremembo prehranjevalnih navad zaposlenih glede na način organiziranosti prehranjevanja v posameznem podjetju. Od začetka projekta so se motivatorji za PZDM lahko udeležili delavnice o zdravi prehrani, organizirana je bila tudi dvodnevna delavnica za pridobitev znaka Zdravju koristna jed. V več podjetjih so potekale delavnice zdrave prehrane za zaposlene.

Spremembo prehranjevalnih navad med zaposlenimi spodbujamo s sledečimi aktivnostmi:

- Za zaposlene, ki se prehranjujejo v restavraciji podjetja nudimo aktivnosti za ponudnike prehrane:
 - **Dvodnevna delavnica za kuharje** za pridobitev znaka Zdravju koristna jed – za več podjetij hkrati
 - **Pregled jedilnikov ter predlogi priprave bolj zdravih in uravnoveženih obrokov z možnostjo izvedbe praktične delavnice za kuharje znotraj podjetja** –(individualna mentorska pomoč - IMP)
- Za zaposlene, ki si nosijo malico s seboj ali jo pripravljajo v službi
 - **Delavnica zdrave in uravnovežene prehrane za zaposlene**, kako pripraviti uravnovežen obrok doma ali v službi
- Za zaposlene, ki si malico kupujejo v trgovini bomo pripravili **priročnik »Moja zdrava malica« z idejami za zdrave obroke** ter na kaj mora biti posameznik pri nakupovanju živil pozoren. Publikacija bo na voljo v elektronski verziji.

Predvidoma v novembru 2016 bomo organizirali **skupni seminar za motivatorje PZDM in pripraviljavce obrokov v podjetju**, predstavili znak **Zdravju koristna jed** ter podelili znake tistim, ki so si znak že prislužili v okviru projekta. **Za znak Zdravju koristna jed se lahko v nadaljevanju potegujete tudi vi!** Prijavite se s pomočjo spletne prijavnice na dnu te rubrike.

Priporočamo, da za promocijo zdrave prehrane v podjetju zaposlenim ob različnih priložnosti predvajate naslednje posnetke:

- [Uživajmo več sezonskega sadja in zelenjave in manj mastne hrane](#)
- [Uživajmo več vode](#)
- [Uživajmo manj soli](#)
- [Zdrava prehrana](#)

Za koriščenje posameznih aktivnosti izpolnite [spletno prijavnico](#).

Izboljšajte prehrano v podjetju in vzpodbudite zdravo in redno prehranjevanje na delovnem mestu!

SPodbujanJE ZAPOSLENIH ZA SKRB ZA ZDRAVJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zaposlene lahko na različne načine spodbudite, da s pozitivnimi spremembami vplivajo na izboljšanje življenjskega sloga. Delovno mesto je lahko vstopna točka za pridobivanje pozitivnih navad in prenos le-teh tudi v domače okolje.

- OBLIKUJTE KOTIČKE ZA ZDRAVJE V PODJETJIH [Več...](#)
- USMERITE ZAPOSLENE NA BREZPLAČNE ZDRAVSTVENO VZGOJNE DELAVNICE [Več...](#)
 - Opuščanje kajenja – oblikujte skupino za opuščanje kajenja v podjetju!
 - Zdravo hujšanje
 - Telesna dejavnost – gibanje
 - Test hoje na 2 km...
- PONUDITE ZAPOSLENIM MERITVE TELESNE SESTAVE V PODJETJU [Več...](#)
- ORGANIZIRAJTE DAN ZDRAVJA IN GIBANJA [Več...](#)



Za koriščenje aktivnosti, izpolnite [spletno prijavnico](#).

V podporo motivatorjem bomo nudili izvedbo delavnice »**Kako motivirati zaposlene za vključevanje v**

aktivnosti PZDM«, predvidoma v novembru 2016. Predstavljeni bodo različni načini vzpodbujanja zaposlenih za vključevanje v zelene aktivnosti.

**V kolikor še niste, oblikujte koticke za zdravje!
V podjetju oblikujte skupino 6-8 zaposlenih, ki si želijo opustiti kajenje!**

DRUGE PODPORNE AKTIVNOSTI

V projektu lahko koristite tudi druge podporne aktivnosti, kot so različna predavanja zdravnikov specialistov oz. predavanja za zaposlene, katerim priključimo še aktivnosti s področja zdravega življenjskega sloga. Med drugimi je bilo v nekaterih podjetjih zelo obiskano predavanje o pravočasnem odkrivanju bolezni prostate oz. uroloških težavah s specialistom urologom, predavanje o osteoporozi in meritve kostne gostote, vrtnarjenje in ohranjanje zdravja...

- KRATKA PREDAVANJA S SVETOVANJEM ZDRAVNIKA SPECIALISTA (**UROLOG, ONKOLOG, ORTOPED, DERMATOLOG, ZOBOZDRAVNIK, ENDOKRINOLOG...**) [Več...](#)
- PREGLED VIDA - OPTOMETRISTIČNI PREGLEDI ZA ZAPOSLENE IN SVETOVANJE GLEDE ZAŠČITE OČI PRI DELU [Več..](#)
- VRTNARJENJE IN ZDRAVJE [Več...](#)

Za koriščenje aktivnosti, izpolnite [spletno prijavnico](#).

V podjetju organizirajte krajše predavanja zdravnikov specialistov ali drugih tem, ki bi utegnile zanimati zaposlene!

Projekt »Zdravi na kvadrat 2 - 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.

PRIJAVA/ODJAVA

Če se želite naročiti na te novice (za člane GZS-ZKI so brezplačne) ali če teh e-novic v prihodnje ne želite prejemati, prosimo, da nas o tem obvestite na naslov zdravi2@gzs.si.

PRAVNO OBVESTILO

Te novice so pripravljene z namenom promocije zdravja tako na delovnem mestu, kot tudi v prostem času. Zaradi obsežnosti tematike v novicah niso zajete vse podrobnosti promocije zdravja. Za kakršnekoli napake, pomanjkljivosti ali druge vsebinske lastnosti novic GZS ali GZS-ZKI ne jamči odškodninsko ali kako drugače, zato se na te informacije zanašate oziroma jih uporabljate na lastno odgovornost. Novice lahko vključujejo povezave, ki vodijo do drugih spletnih mest, za katerih vsebino ali varnost uporabe GZS in GZS-ZKI ne jamčita in ne prevzemata nikakršne odgovornosti v zvezi njimi.

IZDAJATELJ

Gospodarska zbornica Slovenije - Združenje kemijske industrije, Dimičeva 13, 1504 Ljubljana. E-pošta: zki@gzs.si, tel.: 01 5898 401.
Predsednik: mag. Marko Vresk. Direktorica: Darja Boštjančič.
Priprava gradiva: Alenka Dovč.