

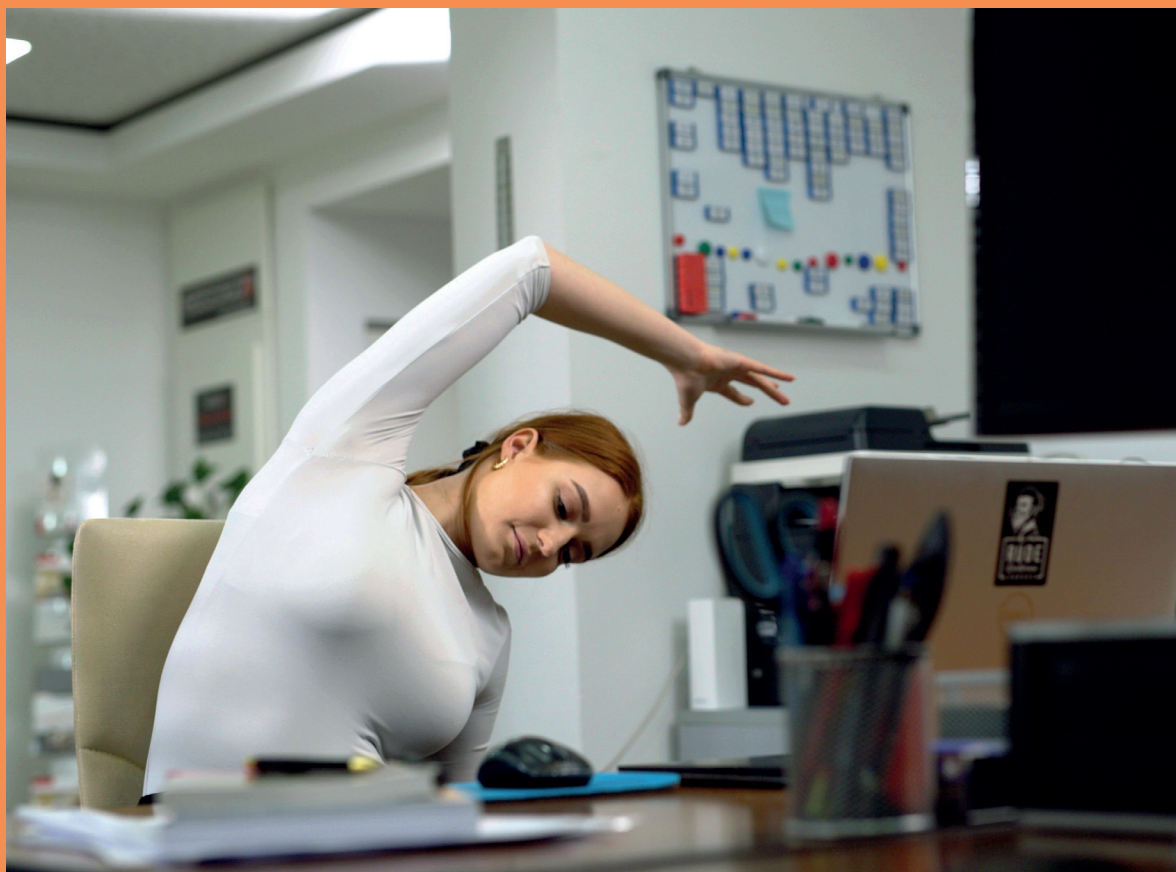


3-5 min

Minute za zdravje

Preprečimo posledice dolgotrajnega
sedenja z rednimi gibalnimi odmori

**Ste se kdaj vprašali, koliko pozitivnih sprememb
lahko povzroči tako enostavna in redna rutina?**



Kaj še čakaš – bodi zgled in začni ZDAJ!

Prepoznavanje izzivov in problematike sodobnega načina življenja na delovnem mestu pri zaposlenih in vodjih v zagonskih, visokotehnoških ter drugih inovativnih MSP

Zaradi uspešnega spoprijemanja s konkurenčnimi subjekti na gospodarskem trgu se tako od podjetij kot njihovih zaposlenih z vidika zagotavljanja prepoznavnosti pričakuje velika stopnja inovativnosti in delovne storilnosti. Le z izvirnimi storitvenimi pristopi in izdelki podjetja učinkovito dosegajo zastavljene poslovne načrte in si omogočajo zaupanje uporabnikov ter trajnostni razvoj.

Uporaba naprednih tehnologij, robotizacije in multimedijskih naprav, predvsem računalnikov, od zaposlenih in vodij v zagonskih, visokotehnoških ter drugih inovativnih MSP pri izvajanju vsakodnevnih nalog **zahteva sedenje, ki pogosto traja več kot osem ur** (tudi enajst ali več) dnevno in vključuje le malo gibanja na delovnem mestu. Omenjena dejstva pa pomenijo večje tveganje za pojav zdravstvenih težav na telesnem in duševnem področju, med katere spadajo **bolečine v ledvenem delu hrbta, slabša srčno-dihalna zmožnost, zmanjšana gibljivost in mišična moč, težave s spanjem, izgorelost, depresija** ipd.

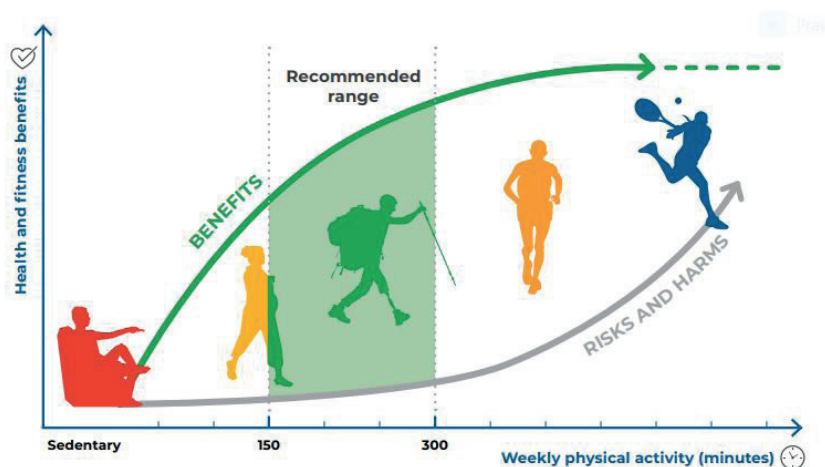


Raziskave kažejo na pomembnost spodbujanja odgovornosti podjetij na področju zdravja na delovnem mestu

Na osnovi posveta o potrebah po bolj zdravem delovnem okolju pri zaposlenih in vodjih v zagonskih, visokotehnoloških ter drugih inovativnih MSP sta **Gospodarska zbornica osrednjeslovenske regije** in **Sekcija za fitness, rekreacijo in regeneracijo**, ki deluje pod njenim okriljem, na pobudo **Slovenskega podjetniškega sklada** pripravila strokovno oceno potreb zaposlenih in vodij za pripravo preventivnih ukrepov spodbujanja bolj zdravega delovnega okolja in življenjskega sloga.

Po posvetu je bilo izvedeno testiranje **telesnih zmognosti odraslih zaposlenih, kar je s pomočjo strokovne skupine** opravila **Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani**, in sicer na vzorcu 100 zaposlenih, oktobra 2022. Področje testiranja je vključevalo indeks telesne mase, obseg pasu, navpični skok, tek v osmici, stisk pesti, dotikanje plošče z roko, predklon sede, upogib trupa, 6 minut hoje in 600 metrov teka. Nekateri zaskrbljujoči rezultati analize kažejo, da tretjina merjencev ni ustrezno gibljiva v vsaj eni izmed gibalnih zmognosti.

Pri tem je ugotovljeno, da je **največ zdravstvenih tveganj povezanih s prekomerno maščobno maso in šibko mišično močjo, slabo gibljivostjo, slabo vzdržljivostjo v moči trupa**, pri čemer se **še posebej pri ženskah** kaže **slaba srčno-dihalna vzdržljivost**. Prav tako ena tretjina ne dosega ravni priporočil Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti, kar dve tretjini pa ne dosegata priporočil o omejevanju sedenja. **Delež tistih, ki so poročali o telesnih bolečinah, znaša kar tri četrtine**, med njimi **ena tretjina o bolečinah v križu**. Analiza rezultatov je pokazala, da imajo manj telesno aktivni sodelujoči tudi manjšo mišično moč nog in rok ter slabšo agilnost. Prav tako poročajo o pogostejšem pojavu čustvenih težav in manjšem pojavu dobrega počutja.



Vir: World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.

Kako torej pripraviti delovno okolje, da bo ustrezalo predpisom zdravega dela?

Delovno okolje uredimo tako, da nam omogoča dobro počutje in delovno storilnost.

- Delovno okolje si uredite tako, da bo prijetno, z **dovolj svetlobe in ustrezno pripravljenim delovnim mestom**. Stol naj bo nastavljen na primerno višino, prav tako naslon za hrbet in roke. **Zaslona računalnika naj bo v višini oči, naravnost pred nami, roke pa naslonjene na mizo**. Pri tem naj bodo zapestja v nevtralnem položaju, ramena pa sproščeno spuščena in ne privzdignjena, komolci naj bodo ob telesu, vrat pa po hrbtenici ustrezno poravnani.
- Priporočljiva je uporaba **dvižne delovne mize, ki omogoča izmenjujoče sedeče in stoječe delo**. S takšno prakso si boste omogočili tudi več osredotočenosti na zavedanje svojega telesa, da boste pravočasno spremenili sedeč položaj v stoječega in obratno, ko bo ta postal obremenjujoč.



- Delovno mizo si pospravite in uredite tako, da boste imeli občutek nadzora nad delom.
- Delovni prostor opremite s kakšno rožo in predmeti, ki vam dajo občutek prijetnosti in domačnosti.
- Na samolepilnem lističu, magnetu ali sliki lahko imate napisano kakšno motivacijsko misel, ki vas bo spodbujala k doseganju zastavljenega delovnega ali osebnega cilja in vam krepila pozitivno samopodobo. Lahko je tudi kaj takega, kar vas nasmeji in spravi v dobro voljo.
- Spodbujajte tudi svoje sodelavce – še posebej, kadar jim ne gre najbolje. S tem boste vzdrževali in spodbujali boljše medsebojne odnose, ekipno povezanost ter dobro delovno vzdušje.
- **Prostor večkrat prezračite** in uravnavajte temperaturo zraka. Ta naj bo ne glede na letni čas svež, še posebej v zimskem in poletnem času.
- Za izboljšanje počutja, osebnega zadovoljstva, delovnega vzdušja, storilnosti in za ponovno povečanje motivacije **v čas svojega dela vključite kratke od 3- do 5 minutne aktivne – gibalne odmore**. Če jih boste izvajali načrtno in sistematično, bo vaš delovni proces nemoten, delo pa bo zaradi večje psihične in telesne sproščenosti postajalo bolj lahkotno, saj boste nanj precej bolj osredotočeni in bolj ustvarjalni. Če se boste navadili na redno – preventivno izvajanje teh kratkih gibalnih odmorov, je velika verjetnost, da **boste uspešno preprečevali tudi morebitno bolniško odsotnost**.



5-minutna razgibalna vaja na delovnem mestu:



1. Stol potisnemo od mize, hrbtenico poravnamo ob naslonjalo. Z desno roko preko naslonjala naredimo rotacijo trupa v desno, z glavo pogledamo nazaj. Enako storimo v drugo smer.

2. Poravnamo trup, roke postavimo za glavo in odpremo komolce, nato pa upognemo trup v klobčič. Med gibanjem enakomerno dihamo.

3. Stranske trebušne in hrbtne mišice sede raztegnemo tako, da se nagnemo v stran preko naslonjala za roke.



4. Položimo levi gleženj na desno koleno in levo koleno potisnemo proti tlom (enako storimo z drugo nogo).

5. Izkoristimo čas, da vstanemo in sprehodimo po vodo. Vsake toliko časa je zaradi cirkulacije krvi in raztega kolka dobro vstati, saj med sedenjem najbolj zakrčijo mišice.



6. Hrbet lahko raztegnemo stoje, z rokami se naslonimo na naslonjalo stola in prepognemo proti tlom, glava je med iztegnjenimi rokami, izvedemo rotacijo v desno in levo.

7. Primemo se za nart in iztegnemo nogo nazaj, za ravnotežje se opiramo na naslonjalo.

8. Naredimo tri počepe, kjer si lahko pomagamo z oporo na naslonjalo stola.

Minute za zdravje

Kako lahko že s popolnoma preprostimi pristopi poskrbite za dobro telesno in duševno počutje med delom?

- Bodite pozorni na to, **KAKO sedite**. Ves čas skrbite za ustrezno – zdravo telesno držo. Pri sedenju upogibajte gležnje, s čimer si boste izboljšali prekrvitev in preprečili zastajanje venske krvi. Nog pri sedenju ne križajte čez kolena, saj to upočasnjuje prekrvitev.
- Pri nepravilnem, zlasti dolgotrajnem sedenju na hrbtenici porušimo njene naravne krivine. Običajno se usločimo, s čimer povečamo pritisk na medvretenčne ploščice, kar sčasoma **privede do vse večjih napetosti v tkivih, ki so vzrok bolečin in utrujenosti**, hkrati pa lahko privedejo tudi do različnih deformacij. Zato se zavestno odločite, da boste sedeli **VZRAVNANO**. Tega se lotite **postopoma in sistematično**. Začnite večkrat na dan po nekaj minut. Lahko si nastavite tudi časovni opomnik. Pri vzpostavljanju te zdrave navade bodite potrpežljivi in vztrajni.
- Sedite tako, da so stopala v stiku s tlemi, kot v kolku je lahko večji od 90° (tudi do 120°), hrbet naj bo v stiku z naslonjalom, medenica pa v nevtralnem (pokončnem) položaju, ki razbremenjuje hrbtenico. Vsak ima nekoliko drugače oblikovane štiri krivine hrbtenice (vratno in ledveno lordozo ter prsno in križnično kifoza), zato je za vse univerzalen nevtralen položaj, ki je zdrav in ustrezen za vsakega izmed nas.
- **Kadar začutite napetosti v katerem koli delu telesa, vstanite in se preprosto pretegnite, kakor vam narekuje telo.** Pri tem naredite nekaj globokih sproščujočih vdihov skozi nos in izdihov skozi usta. Spomnite se, da je pred tem dobro odpreti okna in prostor ustrezno prezračiti.



- **Poskrbite, da dolgotrajno sedenje večkrat prekinete s kratkotrajnimi 3- do 5-minutnimi gibalnimi odmori, ki so priporočljivi najmanj na vsaki dve uri.** Priporočljivo je tudi, da izvedete kratke sprehode po hodniku ali stopnicah. Izvajate lahko tudi krepilne, raztezne ali sprostilne telovadne vaje. To je še posebej priporočljivo za mišične skupine, ki so zaradi sedenja skrčene ali raztegnjene.



- Vsaj enkrat na dan izvajajte kratke dihalne vaje s poudarkom na trebušnem dihanju.

- Uredite si **redne in uravnotežene dnevne obroke.** Jejite redno na tri ure. Poskrbite za glavni obrok dneva ter zdravo malico ali prigrizek, ki je lahko sveža zelenjava, sadje (ne preveč sladko) ali pest nesoljenih in nepražjenih oreščkov.



- **Na dosegu roke vedno imejte kozarec z vodo.** S tem lahko telesu v vsakem trenutku zagotovite tekočino, ki jo potrebuje (praviloma 2–3 dl na uro).

- Če imate možnost, naj bo aktivni – gibalni odmor zunaj, torej na svežem zraku.

- Naučite se, da so v življenju pomembne malenkosti. Vsak dan poiščite tri dobre stvari, zaradi katerih je delo lepše in za katere ste hvaležni. To povejte tudi sodelavcem. Bodite pobudnik dobrega vzdušja, ki ustvarja komunikacijo in povezovanje.



Kratki od 3- do 5 minutni aktivni – gibalni odmori



Kratki **3- do 5 minutni aktivni – gibalni odmori** so eno izmed sredstev, **ki izboljšajo počutje, osebno zadovoljstvo, motivacijo, delovno klimo in storilnost.** Če so načrtni in sistematični, ne motijo delovnega procesa. Tovrstni odmori med drugim pomagajo ohranjati in krepijo osredotočenost na delo in ustvarjalnost ter telesno in psihično sproščajo, povezujejo zaposlene, izboljšujejo delovno vzdušje, počutje in osebno zadovoljstvo. Verjamemo, **da so tudi preventivno sredstvo za preprečevanje dolgotrajne bolniške odsotnosti.**

Dihanje ima pomemben vpliv na delovanje parasimpatičnega živčevja, ki se aktivira v situacijah, ko se telo počuti sproščeno in ni pod stresom. **Globoko in počasno dihanje zatorej sprosti telo** ter zniža raven stresnih hormonov v krvi. Nasprotno pa **plitko in hitro dihanje, kot se pogosto pojavi v primerih tesnobe in stresa**, aktivira simpatično živčevje, kar poveča raven stresnih hormonov in lahko vodi do povečanega srčnega utripa, povišanega krvnega tlaka in drugih simptomov povezanih s stresom. Zato je v primerih, ko imate na primer pomemben sestanek, pred njim dobro izvesti **krajšo dihalno vajo, ki vpliva na sproščanje fizične napetosti v telesu in posledično tudi mentalne** (saj enega od drugega ne moremo ločiti).





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt sofinancirata Slovenski podjetniški sklad in Evropska unija, in sicer iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Izvaja se na podlagi programa »Vsebinska podpora prejemnikov sredstev (MSP) v obdobju od 2018 do 2023« v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020.

Preventivni program za varovanje zdravja pri delu ter spodbujanje zdravega življenjskega sloga pri zaposlenih in vodjih v zagonskih, visokotehnoloških in drugih inovativnih mikro, malih ter srednje velikih podjetjih (MSP)

IZVAJALEC:

Gospodarska
zbornica
Slovenije



Zbornica osrednjeslovenske
regije

Gospodarska
zbornica
Slovenije



Sekcija za fitnes, rekreacijo
in regeneracijo

PARTNER:



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport