



GOSPODARSKA ZBORNICA
DOLENJSKE IN BELE KRAJINE



Projekt POZA je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Predstavitev projekta POZA

mag. Nina Šab, vodja projekta POZA

na posvetu Zdravje za Posavje – pomen obvladovanja in preprečevanja zdravstvenega absentizma, v sejni sobi podjetja Kostak, d. d., 30. 10. 2012, Leskovška cesta 2, Krško

Projekt POZA

Ime projekta: Projekt POZA (Preprečevanje, obvladovanje in zmanjševanje absentizma v delovnih okoljih)

Trajanje: junij 2011 – november 2012

Financiranje: Projekt POZA je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl ZZZS.

40 % - ZZZS (13.500 €)

60 % - GZDBK (20.250 €)

100 % = 33.750 €

Strokovni partnerji

Medobčinsko društvo varnostnih inženirjev Novo mesto (MDVI Nm)

Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto (ZZV Nm)

ZZZS, območna enota Novo mesto

Ostali:

Društvo za kadrovske dejavnosti Dolenjske in Bele krajine (DKD DBK)

Vsebinska mreža »NVO varujejo naše zdravje«

ZPIZ, območna enota Novo mesto

ZRZS, območna služba Novo mesto

Televizija Novo mesto - Vaš kanal ter

ostale ustanove ali posamezniki, poznavalci nevarnosti in problematike zdravstvenega absentizma.

Za poglobljeno sodelovanje smo izbrali tri ugledna podjetja



Namen in cilji projekta POZA

Pomagati delodajalcem (in zaposlenim):

nadzorovati, prepoznavati dejavnike absentizma in nenehno uvajati ukrepe za zmanjševanje ter obvladovanje zdravstvenega absentizma v delovnih okoljih); razkrivati in obravnavati razloge zdravstvenega absentizma; osvetliti vprašanja ustrezne komunikacije, socialnih razmer ter pomembnosti osebne, čustvene in duhovne rasti delavcev; spodbujati preprečevanje, obvladovanje in zmanjševanje zdravstvenega absentizma; krepiti vrednoto zdravja v delovnem okolju ter spodbujati prijazno in zdravju neškodljivo delovno okolje.

Oblikovanje Modela POZA (praktičen, učinkovit in dolgoročen model, ki bi delodajalcem pomagal obvladovati absentizem)



GOSPODARSKA ZBORNICA
DOLENJSKE IN BELE KRAJINE

Ob številnih aktivnostih projekta velja izpostaviti:

Spletno stran projekta POZA (<http://www.gzdbk.si/si/projekti/poza/>)

Številne dogodke in aktivnosti: kot so posveti, dva dneva ravnanja s ČV, predavanja, izobraževanja, predstavitve projekta, vprašalniki, članki itn...

Mesečne namige Zdrava POZA

Okroglo mizo o absentizmu, 29. 3. 2012 na zboru Sekcije za ravnanje s človeškimi viri pri GZDBK

Televizijsko oddajo, ki je bila prvič premierno predvajana 8. junija 2012 ob 21.00 na Vašem kanalu.

Model POZA: praktičen, celovito in dolgoročno procesno orodje – model, ki bi delodajalcu pomagal preprečevati, obvladovati in zmanjševati absentizem.

Priročnik: Absentizem – preprečevanje, obvladovanje in zmanjševanje

Mesečni namigi Zdrava POZA

Namigi so kratke, razgibane in iskrive novice. Nanašajo se na aktualne teme obdobja, v katerem izidejo, in so podani vedno v smislu, kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje.

Naslovi namigov:

Stres?;

Premagajmo prehlad in gripo;

Preživimo veseli december brez prekomernega uživanja alkohola;

Ali je bila tudi vaša novoletna zaobljuba zmanjšati telesno težo?;

V službo prihajate bolni?;

Teden boja proti raku;

Previdno v naravo;

Ali razmišljate o opuščanju kajenja?;

Zaščita pred soncem;

Kako oceniti svoje zdravje?;

Tudi pikniki naj bodo varni;

Zdrav spanec za zdravo življenje;

Medosebni odnosi na delovnem mestu.

ZDRAVA POZA
(namig meseca november 2011)



Zavod za varnost in zdravje pri delu
Služba za javno varnost

Novo mesto, Mej vrta
☎ +386 7 39 34 19
✉ info@zzv-nm.si

PREMAGAJMO

KAKO SE IZOGNEMO PREHLADU IN GRIPI?

- Izogibanje javnim, zaprtim prostorom, kjer se zadržujejo ljudje.
- Omejitev stikov z ljudmi, ki so okuženi.



Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
Služba za javno zdravje

Novo mesto, Maj vrti 5, SLOVENIJA
☎ +386 7 39 34 191 ☎ +386 7 39 34 101
✉ info@zsv-nm.si ☎ www.zsv-nm.si



Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
Služba za javno zdravje

Novo mesto, Maj vrti 5, SLOVENIJA
☎ +386 7 39 34 191 ☎ +386 7 39 34 101
✉ info@zsv-nm.si ☎ www.zsv-nm.si



PREMAGAJMO PREHLAD IN GRIPO

KAKO SE IZOGNEMO PREHLADU IN GRIPI?

- Izogibanje javnim, zaprtim prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi.
- Omejitve stikov z ljudmi, ki so že okuženi.
- Pogosto umivanje rok s toplo vodo in milom.
- Uživanje pestre, mešane prehrane z veliko sadja in zelenjave.
- Gibanje na svežem zraku.
- Dovolj spanja.



KAJ STORIMO, ČE ZBOLIMO?

- Počivamo.
- Po potrebi znižujemo telesno temperaturo, blažimo nahod in kašelj, lajšamo bolečine v mišlicah, sklepih, glavobol – natančno upoštevamo navodila za jemanje zdravil!
- Uporabljamo robčke za enkratno uporabo.
- Uživamo lahko hrano in dovolj tekočine.
- Vzdržujemo ustrezno vlažnost v prostoru.
- Če se stanje v treh dneh ne izboljša obiščemo zdravnika.

ALI VEŠTE?

- Virusna obolenja dihal, kot sta prehlad in gripa, so najpogostejša v jesenskem in zimskem času.
- Prehlad povzroči pogostejšo odsotnost z dela in od pouka kot druge bolezni skupaj.
- Prenašajo se kapljično in z rokami.
- V življenju preživimo približno 200 prehladov.
- Na pogostost prehladov vpliva tudi stres.
- Prehlad in gripa trajata pri kadilcih dalj časa kot pri nekadilcih, kajenje vpliva tudi na pogostost obolenj.
- Iz prehlada in gripe se lahko razvijejo tudi resnejša obolenja (npr. pljučnica, bronhitis).
- Prehlad in gripo povzročajo številni virusi, zato zdravljenje z antibiotiki ne pomaga vsakič.
- Gripo lahko preprečujemo s cepljenjem.

PREŽIVIMO VESELI DECEMBER BREZ PREKOMERNEGA UŽIVANJA ALKOHOLA!

Uživanje alkoholnih pijač lahko usodno zaznamuje vsakega posameznika, družino in družbo v celoti. Alkohol velja v mednarodnem prostoru za enega najpomembnejših vzrokov za prezgodnjo umrljivost in obolevnost. Poraba alkohola na prebivalca je pri nas med najvišjimi v Evropi. CINDI raziskava opravljena med prebivalci starimi od 25 do 75 let, leta 2008, je pokazala, da imajo prebivalci vzhodne Slovenije večje tveganje za občutno pitje in za visoko tvegano opijanje kot prebivalci zahodne Slovenije. Registrirana poraba čistega alkohola je na odraslega prebivalca starega 15 let in več, od 11-12 litrov. Ocenjena neregistrirana (domača pridelava) poraba čistega alkohola pa je na odraslega prebivalca še dodatnih 7-8 litrov.

MANJ TVEGANO PITJE ALKOHOLA ZA ZRAVE ODRASLE LJUDI



MOŠKI naj ne bi popil več kot 14 enot alkohola na teden, to pomeni ne več kot 2 enoti na dan in ne več kot 5 enot ob eni priložnosti (rojstni dan, praznovanje,...)

ŽENSKES naj ne bi popile več kot 7 enot na teden, to je ne več kot 1 enota na dan in ne več kot 3 enote ob eni priložnosti (rojstni dan, praznovanje,...)

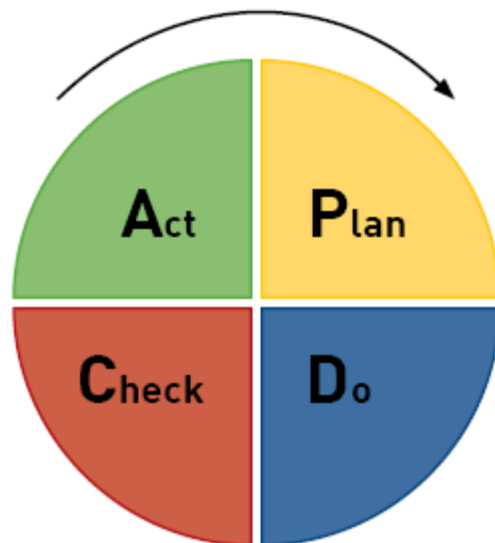
MLADOSTNIKI (do 18 let), NOSEČNICE in DOJEČE MATERE naj ne bi uživali alkohola!

ALI STE VEDELI?

- Da kombinacija alkohola z zdravili ali drugimi drogami (zlasti nedovoljenimi) lahko dodatno škoduje zdravju in ogrozi celo življenje. Učinki takšnih kombinacij se ne le seštevajo, temveč množijo!
- Da je življenjska doba tveganih pivovov v povprečju krajša za 10 do 12 let.
- Imeti »mačka« je znak, da si se zastrupil z alkoholom, zato ti je naslednje jutro slabo, imaš glavobol, težko misliš in hočeš spati.
- Da s tremi kozarčki alkohola na dan (ali občasna hujša opitost za vikend) lahko doprinese k trajni okvari možganov.
- Da človekova jetra razgradijo 1 deciliter vina v eni do dveh urah.

Model POZA

smo razvrstili v sedem korakov po modelu PDCA kroga za reševanje problematike absentizma v razpredelnici.



Slika 1: Grafični prikaz Demingovega PDCA kroga.

Model POZA

(PDCA krog sedmih korakov. 4 od 7)



KORAK	OPRAVILO	USMERITVE ZA IZVEDBO KORAKA
	NAČRTUJ/PLANIRAJ (ANG. PLAN)	
<i>Opis zatečenega stanja absentizma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ugotavljanje stopnje absentizma v delovni organizaciji in primerjava z okoljem • ugotavljanje deleža absentizma, ki je vezan na poškodbe pri delu • sestava delovnega tima za izvajanje nadzora in nadaljnjih aktivnosti pri obvladovanju absentizma v delovni organizaciji • opredelitev tveganj in nevarnosti, ki vplivajo na absentizem iz organizacijskega in tehniškega vidika • postavitve merljivih ciljev absentizma, poškodb pri delu itn. • izdelava jasnih (pisnih) delovnih navodil/pravil za spremljanje, analiziranje, motiviranje in nadziranje bolniške odsotnosti sodelavcev, • izdelava jasnih (pisnih) delovnih navodil oz. pravilnikov ukrepanja v primeru poškodb pri delu in v primeru suma zlorabe alkohola ter drugih psihoaktivnih sredstev 	<ul style="list-style-type: none"> • oblikovanje kontrolnega diagrama (npr. kazalnikov za spremljanje absentizma; število nezgod v celotni organizaciji, v posameznem oddelku/enoti, v določenem časovnem obdobju, vrsta nezgod, dolžina bolniškega odsotnosti, analize podatkov ali povratnih mnenj pridobljenih z anketnimi vprašalniki, intervjuji, možganskim viharjenjem idr. • sestava tripartitnega delovnega tima za obvladovanje absentizma, in sicer iz predstavnika delodajalca, delojemalca in strokovnjaka za VZD • določitev časovnih rokov in pogostosti izvajanja tega koraka • določitev ključnih ter jasnih ciljev, vezanih na absentizem
<i>Opis delovnega procesa</i>	<ul style="list-style-type: none"> • izdelava diagrama poteka procesa dela in delovnih mest • izdelava matrike pooblastil in odgovornosti vsakega delovnega mesta • potrditev diagrama s strani delovnega tima za izvajanje nadzora in obvladovanje absentizma 	<ul style="list-style-type: none"> • opredelimo delovni proces kot bi moral potekati in s timom preverimo ali ustreza zahtevam VZD oz. obvladovanja absentizma ter ali v zadostni meri obvladujemo tveganja
<i>Opredelitev in opis osnovnih vzrokov za absentizem</i>	<ul style="list-style-type: none"> • oblikujemo diagram vzrokov absentizma • delovni tim določi tiste vzroke za absentizem, ki jih bo sistematično reševala organizacija 	<ul style="list-style-type: none"> • uporabimo vse vire in podatke o absentizmu, ki jih imamo v organizaciji na voljo (kazalniki, evidenčni listi, diagrami itn.)
<i>Oblikovanje rešitev in načrtovanja dejavnosti (aktivnosti) za izboljševanje stanja absentizma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • opredelimo rešitve in jih razvrstimo • načrtujemo spremembo delovnega procesa • oblikujemo jasne cilje izboljšave, pri čemer določimo metode spremljanja teh izboljšav 	<ul style="list-style-type: none"> • lahko si pomagamo z vzročno posledičnim diagramom • lahko si pomagamo tudi z matriko prednostnih nalog (prioritet) posameznih odločitev • itn.

Model POZA

(PDCA krog sedmih korakov. *3 od 7*)



KORAK	OPRAVILO	USMERITVE ZA IZVEDBO KORAKA
	IZVRŠI/NAREDI/OPRAVI (ANG. DO)	
<i>Izvajanje oblikovanih rešitev in dejavnosti (aktivnosti) za izboljševanje stanja absentizma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • oblikovane rešitve in načrt programa za izboljševanje stanja absentizma predstavimo vodstvu podjetja in ključnim sodelavcem • natančno jih usmerimo pri njihovi dejavnosti (aktivnostih) izvajanja teh rešitev za izboljševanje stanja absentizma 	<ul style="list-style-type: none"> • natančno jim predstavimo zastavljene cilje ter načrt programa, ki določa prednostne naloge (prioritetne), odgovorne osebe za izvedbo, stroške in izvedbene roke • še posebej v delovnih sredinah, v katerih je absentizem najvišji, se priporoča izvedba delavnic z vsemi sodelavci z uporabo metode viharjenja možganov; za izvedbo priporočamo izvajalca delavnice, ki ni iz tega delovnega okolja; pri sestavi skupin posameznih delavnic je treba paziti, da so udeleženci sodelavci iz iste delovne sredine, a brez prisotnosti nadrejenih. Tako bomo imeli učinkovito delovno klimo za izvedbo te metode.
	PREVERI (ANG. CHECK)	
<i>Preverjanje in ocena rezultatov izvedbe dejavnosti (aktivnosti) za izboljševanje absentizma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • preverimo opravljene dejavnosti (aktivnosti) glede na zastavljene cilje • na podlagi te preveritve oblikujemo ugotovitve • na podlagi ugotovitev preoblikujemo/izboljšujemo obstoječi delovni proces in ga nenehno nadziramo • ocenimo uporabljane postopke in rezultate za zmanjševanje absentizma 	Za ta korak mora aktivno skrbeti vodstvo organizacije v sklopu svojih vodstvenih del in nalog ter periodično preverjati doseganje merljivih ciljev; za izhodišče te aktivnosti si vodstvo priskrbi vsa uporabna poročila in kontrolni diagram (če ima delovni tim za obvladovanje absentizma, tega pokliče za poročanje o stanju doseganja merljivih rezultatov).
	UKREPAJ (ANG. ACT)	
<i>Razmislek in ukrepi na osnovi rezultatov stanja absentizma</i>	<ul style="list-style-type: none"> • določimo ukrepe za doseganje zelenih rezultatov • potrditev ukrepov s strani vodstva • poročati vodstvu o doseženih rezultatih 	V primeru, da ne dosegamo zastavljenih ciljev, se odločamo za hitrost ukrepanja in ponovitev vseh opisanih korakov. Sicer pa je treba nenehno zagotavljamo kontinuiteto teh korakov.

Za številne podrobnosti, ki jih smiselno zasleduje in zajema tudi Model POZA, priporočamo uporabo razvitih in temeljiteje pojasnjenih metod in orodij, ki jih podajata avtorja Janez Marolt in Boštjan Gomišček v publikaciji z naslovom *Management kakovosti*, ki je bil izdan pri Založbi Moderna organizacija v okviru FGV Kranj leta 2005.

KONTAKT



GOSPODARSKA ZBORNICA
DOLENJSKE IN BELE KRAJINE



Projekt POZA je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

POZA = **P**reprečevanje
Obvladovanje
Zmanjševanje
Absentizma

v delovnem okolju:

GOSPODARSKA ZBORNICA DOLENJSKE
IN BELE KRAJINE

NOVI TRG 11

SI-8000 NOVO MESTO

T : + 386 (0) 7 33 22 182

F: + 386 (0) 7 33 22 187

E: info@gzdbk.si

W: www.gzdbk.si

[gzdbk/FACEBOOK](#)

[gzdbk/LINKEDIN](#)

[gzdbk/TWITTER](#)

Vodja projekta POZA:

mag. Nina Šab

T : + 386 (0) 7 33 22 185

E: nina.sab@gzdbk.si

<http://www.gzdbk.si/si/projekti/POZA>