Številka 7, maj 2016

Spletni newsletter s področja promocije zdravja na delovnem mestu

VKLJUČEVANJE OTROK ZAPOSLENIH V PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Kar boste storili otrokom, prav to bodo oni storili družbi.
(dr. Karl Menninger)

Pozdravljeni,

sedmo številko spletnega newslettra s področja promocije zdravja na delovnem mestu namenjamo vključevanju otrok zaposlenih v program promocije zdravja na delovnem mestu. Programi promocije zdravja, ki aktivno vključujejo otroke zaposlenih, pogosto pritegnejo zaposlene k redni udeležbi, kar posledično izboljša medosebne odnose na delovnem mestu. Poleg tega tovrstni programi vzpostavljajo pot za razvoj zdravih in zadovoljnih posameznikov, ki bodo tudi odgovorni ter ustvarjalni zaposleni.

Želimo vam prijetno branje.

V tokratni številki preberite:

1. Vključevanje otrok zaposlenih v program promocije zdravja na delovnem mestu
2. Zgled otrokom prinese pozitiven vpliv tudi na zdravje odraslega: Intervju z Dragom Dervaričem, direktorjem podjetja Saubermacher - Komunala Murska Sobota d.o.o.
3. Aktivnosti promocije zdravja je potrebno ustrezno prilagoditi zaposlenim: Predstavitev dobre prakse Thermane d.d.
4. Novice, raziskave in zanimivosti s področja promocije zdravja na delovnem mestu
5. Napovednik aktualnih dogodkov
6. Praktični napotki za uvajanje otrok v zdrav življenjski slog

Newsletter je objavljen tudi na spletni strani www.zdravi-in-uspesni.si.

Vključevanje otrok zaposlenih v program promocije zdravja na delovnem mestu

Ameriške študije, ki so se ukvarjale s **povezavami med zdravjem in izkušnjami v zgodnjem otroštvu** so pokazale, da so **zgodnje socialne izkušnje** povezane z **možganskim, kognitivnim in vedenjskim razvojem otroka**. Prav tako so študije pokazale tudi, da je možganski, kognitivni in vedenjski razvoj posameznika tesno povezan s **pomembnimi zdravstvenimi izidi posameznika**, kot so srčno-žilna obolenja in kapi, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, kajenje, uporaba psihoaktivnih snovi in depresija, ki se pokažejo zlasti **kasneje v njegovem življenju** (Robert Wood Johnson Foundation Commission to Build a Healthier America, 2008).

Vključevanje otrok zaposlenih v ukrepe promocije zdravja na delovnem mestu je zato smiselno najprej z vidika **dobrega zgleda otrokom za zdrav življenjski slog**. Z udeležbo v aktivnostih promocije zdravja na delovnem mestu lahko otroci **utrdijo navade zdravega življenjskega sloga**, ki se ali pa se ne izoblikujejo že v zgodnjem otroštvu, in imajo pomemben učinek na njihovo nadaljnje življenje. Dve norveški študiji sta pokazali, da otrokova **velikost in prehranjevalne navade** ostanejo stabilni v času **prvih 7 let njegovega življenja** (Inštitut splošnih zdravstvenih ved, 2015). Z vpeljevanjem zdravih navad torej že zelo zgodaj pričnemo graditi pot za **zdrave in produktivne odrasle zaposlene.**

Poleg omenjenega **pozitivnega dolgoročnega učinka** ima vključevanje otrok zaposlenih v ukrepe promocije zdravja na delovnem mestu tudi **druge pozitivne učinke**:

- Aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu, v katere so vključeni otroci zaposlenih, prispevajo k bolj **sproščenemu in odprtemu vzdušju na delovnem mestu**, kar posledično pomeni tudi **večjo zavezanost zaposlenih podjetju** in **povečano ustvarjalnost**.
- Z aktivnostmi promocije zdravja na delovnem mestu, v katere so vključeni otroci zaposlenih, bomo zaposlene pritegnili k udeležbi, saj tovrstne aktivnosti predstavljajo **kakovostno preživet skupen družinski čas**, na ta način pa imajo zagotovljeno tudi **varstvo za otroke**.
- Z vidika medgeneracijskega povezovanja tovrstne aktivnosti pomembno utrjujejo **medosebne odnose v lokalni skupnosti**.

Tukaj je nekaj primerov **ukrepov promocije zdravja na delovnem mestu, v katere so vključeni otroci zaposlenih**:

- **Delavnice spoznavanja zdrave prehrane** in kuharske delavnice za zaposlene in njihove otroke.
- **Znižanje cen kart za obisk bazena in kulturnih prireditev** - lutkovne predstave, gledališke predstave itd.
- **Organizirani dnevi za družine** – pikniki, športna tekmovanja, planinski pohodi itd.
- **Prilagodljiv delovni čas**, ki zaposlenim omogoča obisk otrokovih prostočasnih dejavnosti - npr. popoldanska prireditev za starše v vrtcu ali šoli, smučarsko tekmovanje itd.

Viri:

1. Inštitut za splošne zdravstvene vede. 2015. Zdrave navade se vzpostavijo zgodaj v življenju. https://www.med.uio.no/imb/english/research/news-and-events/news/2015/health-habits.html
2. Robert Wood Johnson Foundation Commission to Build a Healthier America 2008. Early Childhood Experiences and Health: Laying the Foundation for Health Across a Lifetime. http://www.commissiononhealth.org/PDF/095bea47-ae8e-4744-b054-258c9309b3d4/Issue%20Brief%201%20Jun%2008%20-%20Early%20Childhood%20Experiences%20and%20Health.pdf

Zgled otrokom prinese pozitiven vpliv tudi na zdravje odraslega

Intervju z Dragom Dervaričem, direktorjem podjetja Saubermacher - Komunala Murska Sobota d.o.o.

Univerzitetni diplomirani ekonomist Drago Dervarič je v začetku leta 2008 prevzel vodenje podjetja Saubermacher-Komunala Murska Sobota. Skupaj s sodelavci je uspešno izpeljal številne projekte na področju gospodarnega ravnanja z odpadki, ki so pozitivno vplivali na osveščenost povzročiteljev in doseganje okoljskih ciljev. Svoje znanje in izkušnje posreduje s prispevki na raznih okroglih mizah, posvetih in konferencah, aktiven pa je tudi kot član komisije za odpadke pri Zbornici komunalnega gospodarstva.

1. Kateri razlogi so vas motivirali za uvedbo aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu, v katere ste vključili tudi otroke zaposlenih?

Izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu nam sicer nalaga Zakon o varnosti in zdravju pri delu, toda v našem podjetju se zavedamo, da so **zdravi sodelavci bolj produktivni, ustvarjalni, zadovoljni in zavzeti** ter da je potrebno za dosego teh ciljev tudi nekaj **storiti**, zato izdatkov za varnost in zdravje pri delu ne razumemo kot strošek, ampak kot **investicijo v ljudi**, ki se **dolgoročno večkrat povrne**. **Skrb za zaposlene** imamo močno vpeto v vse pore našega **poslovanja**, začenši z **vizijo, poslanstvom in vrednotami**. Kot nosilec polnega certifikata Družini prijazno podjetje pa smo se odločili te aktivnosti formalizirati in nadgraditi v okviru izbranih družini prijaznih ukrepov.

2. Katere aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu, v katere so vključeni otroci zaposlenih, izvajate v vašem podjetju in koliko časa?

Od leta 2011 vabimo na **tradicionalni predpočitniški piknik** družinske člane in otroke zaposlenih. Na dogodku se odvijajo različne igre in športne aktivnosti. Od leta 2012 organiziramo **športni dan**, ko se v družinskem vzdušju odpravimo na pohod, gremo na bowling itd. V zimskem času se lahko zaposleni z otroki razgibajo v **telovadnici** ob igranju nogometa, košarke, namiznega tenisa, badmintona ali zakotalijo krogle na bowlingu. Z letošnjim letom smo uvedli identifikacijsko kartico zaposlenega, ki prinaša zaposlenim in njihovim družinskim članom različne **ugodnosti za kopanje, fitnes itd.**

3. Kaj so po vašem mnenju glavne dobrobiti vključevanja otrok zaposlenih v aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu za zaposlene, za delodajalce in za delovno organizacijo?

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri **otrocih in mladostnikih**, saj vpliva na njihov **celostni razvoj**. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Starši moramo biti otrokom pri tem zgled, kar vpliva tudi pozitivno na zdravje odraslih. **Zdrave, sproščene, pozitivno naravnane, zadovoljne zaposlene** pa si želi vsak delodajalec. Le-ti imajo za to **manj poškodb pri delu** in **odsotnosti zaradi bolezni**, na delovnem mestu **obvladujejo stres**, so **lojalni podjetju**, pri delu so **produktivni** itd.

Aktivnosti promocije zdravja je potrebno ustrezno prilagoditi zaposlenim: Predstavitev dobre prakse

THERMANA D.D.

Družba Thermana d.d. je s promocijo zdravja na delovnem mestu za svoje zaposlene pričela v letu 2016. S strani vodstva družbe je bila najprej ustanovljena **skupina za promocijo zdravja**, ki je začela z delom v letu 2015. Naloga te skupine je bila priprava **konkretnega programa aktivnosti za zaposlene** za leto 2016. V skupini za promocijo zdravja delujejo referent za kadrovske in pravne zadeve, vodja programa gostinstvo, vodja zdravstvene nege, wellness mentor in višji fizioterapevt.

Do leta 2016 so imeli **zaposleni v družbi Thermana d.d. naslednje ugodnosti**: prost vstop v bazenske komplekse Thermane d.d., obisk savn, za katerega so odšteli simbolni prispevek v vrednosti 1 evro, obisk fitnesa, za katerega so odšteli simbolni prispevek 1 evro ter popust na wellnes storitve v vrednosti 30 %.

V letu 2016 se je **nabor aktivnosti** promocije zdravja **razširil**. Program promocije zdravja sedaj zajema določene aktivnosti, ki se izvajajo na tedenski in mesečni ravni. **Tedensko** se izvajajo organizirano vodenje plavanja, pilates in joga. **Mesečno** pa se izvajata program savnanja z organiziranim vodenjem in organizirano vodenje fitnesa. Za **vodene vadbe** se je skupina za promocijo zdravja odločila zaradi **povečanega zanimanja zaposlenih** za tovrstne aktivnosti in zaradi njihove **zavzetosti za redno udeležbo v teh aktivnostih**.

Druge aktivnosti v okviru promocije zdravja se izvajajo kot **enkratni dogodki**. To so šola za zmanjševanje bolečin v križu, delavnica pravilnega premeščanja bremen, pohod na Šmohor, predavanje o zdravi prehrani, predavanje in delavnica na temo ayurvedske prehrane, šola nordijske hoje ter delavnica komunikacije in reševanja konfliktov.

Zaposleni določene aktivnosti promocije zdravja obiskujejo v svojem **prostem času**. Druge aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu pa se obravnavajo kot **delovni čas zaposlenih**. **Obisk bazenskega kompleksa** družbe Thermana d.d., je med zaposlenimi zelo priljubljena aktivnost promocije zdravja. Tudi ožji družinski člani zaposlenega namreč pri tem pridobijo **določene ugodnosti.** Letna karta za partnerja zaposlenega tako znaša 100 evrov, za prvega otroka zaposleni za letno karto odšteje 50 evrov, drugi otroci vstopajo v bazenski kompleks brezplačno. **Obisk bazenov, savn in fitnesa** je tako s strani zaposlenih v porastu. Med bolj obiskane aktivnosti spadajo še **pilates, joga in fitnes**. Tiste aktivnosti promocije zdravja, ki spadajo v **delovni čas** zaposlenega, so zelo dobro obiskane.

Preko **vrednotenja aktivnosti promocije zdravja** smo ugotovili, da se zaposleni udeležujejo aktivnosti promocije zdravja, v kolikor se le-te izvedejo v **terminu takoj po njihovem delavniku**. Ob prostih dneh in dneh, ko delajo v drugi izmeni, se zaposleni na delovno mesto ne radi vračajo. V družbi Thermana d.d. smo **urnike aktivnosti promocije zdravja zato uskladili in prilagodili delovnemu času zaposlenih.**

Novice, raziskave in zanimivosti

VABLJENI K IZPOLNJEVANJU KRATKE SPLETNE ANKETE O ZADOVOLJSTVU S SPLETNIM NEWSLETTROM

Vabimo vas, da v **kratki anonimni spletni anketi** podate **vaše mnenje** o zadovoljstvu s spletnim newslettrom s področja promocije zdravja na delovnem mestu, ki ga pravkar prebirate. Podatki, ki jih bomo zbrali, predstavljajo **dragocene informacije** glede tega, kako **uporabne** so za vas predstavljene **vsebine** in kakšne so vaše želje glede **nadaljnjega izhajanja** spletnega newslettra.

Do ankete dostopate tukaj. Podatke bomo zbirali do vključno **2. junija 2016**.

Prijazno vabljeni k sodelovanju, veseli bomo vaših komentarjev, predlogov in idej!

POHITITE S PRIJAVO NA NATEČAJ ZA DELODAJALCE ZA IZBOR NAJBOLJ INOVATIVNIH UKREPOV PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Do **31. maja 2016** lahko na **natečaj za delodajalce** za izbor najbolj inovativnih ukrepov promocije zdravja na delovnem mestu prijavite **inovativne in učinkovite ukrepe promocije zdravja na delovnem mestu**, ki jih izvajate v vaši delovni organizaciji. Najboljši ukrepi prejmejo **priznanja**, predstavljeni pa bodo tudi v **brošuri**, ki bo izdana v okviru projekta »Kampanja«. Nagrajena dobra praksa bo **predstavljena širši javnosti** na zaključni novinarski konferenci (ob prisotnosti ministrice), kar pomeni še dodatno **promocijo organizacije** ter hkrati dodatno priložnost za **mreženje in sodelovanje** z drugimi organizacijami. **Prijava na natečaj** vam bo vzela le **nekaj minut** vašega časa, opravite pa jo **enostavno** preko **spletnega obrazca** na spletni strani: www.zdravi-in-uspesni.si. Prijavite lahko **več ukrepov**.

Vabljeni k **sodelovanju** in **širjenju dobrih praks** promocije zdravja na delovnem mestu v **Sloveniji**!

OBJAVLJENA GRADIVA PREDAVATELJEV XIV. KONFERENCE INŠPEKTORATA RS ZA DELO

Na spletni strani Inšpektorata RS za delo (IRSD) so objavljena **gradiva predavateljev** s 14. letne konference z naslovom **»Učinkovito zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu«**, ki se je odvila 21. aprila 2016 v hotelu Brdo, na Brdu pri Kranju. Glavna tema konference je bila **aktualnost strokovnega izvajanja strokovnih nalog s področja varnosti in zdravja pri delu.**

Napovednik aktualnih dogodkov

NAPOVEDUJEMO PRAKTIČNI SEMINAR O UPORABI SPLETNEGA PRIPOMOČKA ZA IZDELAVO PROGRAMA PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU, 14. JUNIJ 2016

Praktični seminar v organizaciji **Štajerske gospodarske zbornice** bo potekal dne **14. junija 2016, med 9. in 14. uro, v Konferenčni dvorani Štajerske gospodarske zbornice, v Mariboru**. Namen praktičnega seminarja je predstavitev **Interaktivnega spletnega orodja za delodajalce za načrtovanje, izvajanje in evalvacijo ukrepov s področja promocije zdravja na delovnem mestu (orodja ISOP)** in njegove uporabe. Udeleženci bodo pod mentorstvom strokovnjakov **orodje ISOP** sami preizkusili ter **izdelali nov ali posodobili obstoječi program promocije zdravja na delovnem mestu** za svoje podjetje oz. delovno organizacijo. Več informacij o orodju ISOP najdete na spletni strani www.zdrav-na-delu.si.

Prijave in informacije glede seminarja na **e-naslovu: info@stajerskagz.si**.

Prijazno vabljeni k udeležbi!

15. EAEF KONFERENCA Z NASLOVOM "PROGRAM PODPORE ZAPOSLENIM IN DELOVNO MESTO PRIHODNOSTI", 16.-17. JUNIJ 2016

Evropski forum podpore zaposlenim (EAEF) organizira 15. konferenco z naslovom "Program podpore zaposlenim in delovno mesto prihodnosti", ki se bo odvila med **16. in 17. junijem 2016 v Bukarešti, v Romuniji**. Glavni temi konference bosta **delovno mesto v prihodnosti (čez 15 let)** in **vloga strokovnjakov programa podpore zaposlenim** na delovnem mestu prihodnosti. Konferenca bo zelo dinamično in **interaktivno organizirana**, kar pomeni, da bo velik poudarek na **aktivnem dialogu** in razpravah v obliki **iskanja novih idej** med predavatelji in udeleženci.

Prijava na konferenco je mogoča tukaj.

Praktični napotki za uvajanje otrok v zdrav življenjski slog

Prva leta otrokovega življenja so nedvomno najbolj pomembna za vzpostavitev **zdravih navad**, ki predstavljajo temelj za **boljše zdravje in dobro počutje** tudi v nadaljnjem življenju. **Raznovrstna in uravnotežena prehrana** ter **redna telesna dejavnost** podpirata otrokovo **rast** in **razvoj** ter zmanjšujeta tveganja za nastanek **kroničnih nenalezljivih bolezni**, ki se pogosto razvijejo kot posledica nezdravega življenjskega sloga.

Mavrica na krožniku

Zdrave prehranjevalne navade so eden od elementov zdravega življenjskega sloga. Otrokom lahko **sadje** in **zelenjavo** predstavimo že zelo zgodaj na **ustvarjalen, zabaven in zanimiv način:**

- Dovolimo otrokom, da nam **pomagajo** pri pridelavi in/ali nakupu sadja in zelenjave ter pri pripravi in kuhanju obrokov.
- Z otroki **obiščimo bližnjo tržnico** in se **pogovarjajmo, od kod izvira** določeno sadje ali zelenjava.
- Otrokom med obroki za "hudo lakoto" ponudimo zdrave prigrizke kot so **različne sadne kašice** in **zelenjavno-mlečne namaze** na rezini polnozrnatega kruha. Otroci bodo pojedli tisto, kar je na voljo in

kar vidijo. Na takšen način lahko vplivamo na njihovo zdravo izbiro hrane.

- Dober način za spremljanje tega, katero vrsto sadja in zelenjave otroci užijejo vsak dan, je **ustvarjanje t.i. *mavričnega plakata***. Ko otroci pojedo sadje ali zelenjavo določene barve, lahko na mavrični plakat prilepijo obarvano nalepko ali pa določen del mavrice ustrezno pobarvajo.
- Ustvarimo **mavrico na krožniku** iz tropske sadne solate ali na hitro prepražene zelenjave, ki sestoji iz rdeče čebule, koruze ter brokolija, špinače ali zelene.

Od zaslona h gibanju, ustvarjalnosti in učenju

Otroci za dobro zdravje potrebujejo **dovolj telesne dejavnosti skozi cel dan.** Čas, ki ga otroci pogosto preživijo z gledanjem televizije, uporabo računalnika ali pametnega telefona, je bolj priporočljivo preživeti na bolj **dejaven način**:

- Odpravimo se na **raziskovanje** v bližnji gozd ali na travnik, **odkolesarimo** v park, razgibajmo se na **igralih**.
- Obiščimo zanimivo **kulturno prireditev**: gledališko predstavo ali muzejsko razstavo.
- V primeru vremena, ki ne dopušča dejavnosti na prostem, si **zabavne dejavnosti ustvarimo kar doma**: ustvarjajmo iz odpadnih materialov (stare revije, časopisi in druga odpadna embalaža), igrajmo košarko z žogo iz mehkega materiala, ustvarimo šotor iz rjuh, blazin ali kartonskih škatel, prepustimo se enostavni peki ali kuhanju, igrajmo se skrivalnice, priredimo plesno tekmovanje ali domači disko.
- Oglejmo si **družinski album** in si **pripovedujmo zanimive zgodbe.**

Na ta način bodo otroci razvili zdrave življenjske navade, sklepali **prijateljstva** in izboljšali svoje **socialne veščine**, uživali v **zabavni in ustvarjalni igri**, vzdrževali **zdravo telesno težo** in pridobili dobro osnovo za nadaljnje **učenje**.

Ne pozabimo, da otroci najpomembnejši **zgled za svoje vedenje** dobijo prav od svojih **staršev**!

Projekt »Vseslovenska kampanja za ozaveščanje delodajalcev za ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih 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.