



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

PROJEKT APP

ATRAKTIVNA PROMOCIJA PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU

Gospodarska zbornica Dolenjske in Bele krajine

Tomaž Kordiš, direktor Gospodarske zbornice Dolenjske in Bele krajine

10. 5. 2016



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

NAMEN PROJEKTA APP

**Promocija promocije zdravja pri delu
(PZD),**

**posledično izboljšanje zdravja
zaposlenih**

ter obvladovanje absentizma.



CILJI PROJEKTA APP

- **Povečati ozaveščenost** aktivne populacije, **delodajalcev, zaposlenih** ter **strokovnjakov** in drugih deležnikov na področju zdravja ter zdravja pri delu.
- **Izboljšati** zdravstveno stanje zaposlenih.
- **Zmanjšati** absentizem zaposlenih.
- **Zmanjšati** prezentizem zaposlenih.
- **Zmanjšati** pojav poklicnih bolezni ter bolezni povezanih z delom.

PARTNERJI V PROJEKTU

- **Zavod ZAP, Zavod za Atraktivno promocijo zdravja**
- **Gospodarska zbornica Dolenjske in Bele krajine**
- Pomurska gospodarska zbornica
- Primorska gospodarska zbornica
- Regionalna gospodarska zbornica Celje
- Savinjsko-šaleška gospodarska zbornica
- Štajerska gospodarska zbornica
- Slovensko zdravniško društvo - Združenje medicine dela, prometa in športa
- Sindikat zdravnikov družinske medicine Slovenije, PRAKTIK.UM

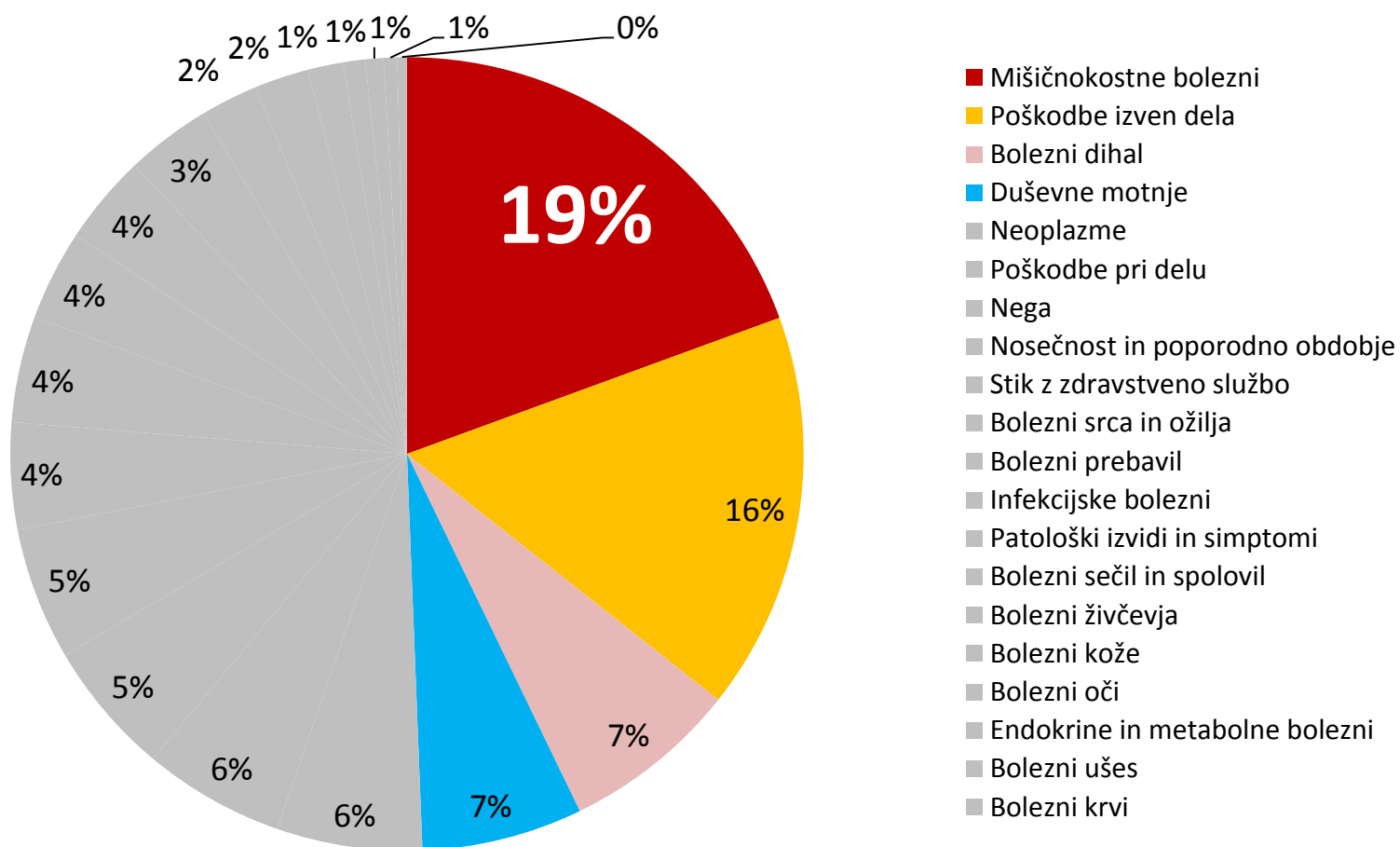


Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

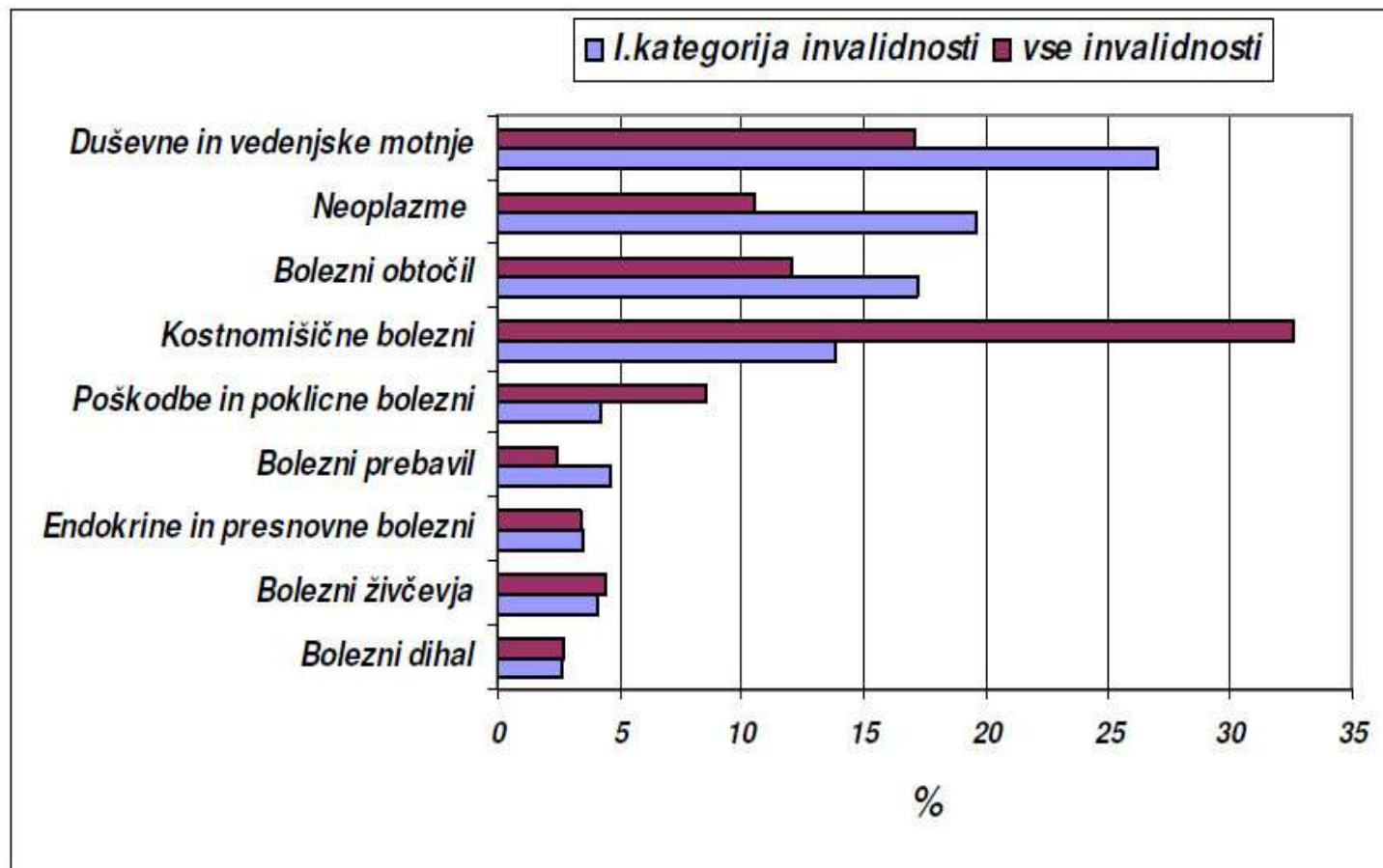
ZDRAVJE SLOVENSKEGA DELAVCA



BOLNIŠKI STALEŽ 2014



RAZLOGI ZA DELOVNO INVALIDNOST





Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

POTREBNA JE PROMOCIJA ZDRAVJA PRI DELU



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

Zakaj PZD v Sloveniji še posebej pomembna?

SPOSOBNI DELATI PRI 60-IH?



Able and willing to do the same job at 60 ?



SPOSOBNI DELATI PRI 60-IH?



Eurofound

Job sustainability

Are you able to do your job at 60?



EWCS, 2010



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

REZULTATI PROJEKTA APP



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

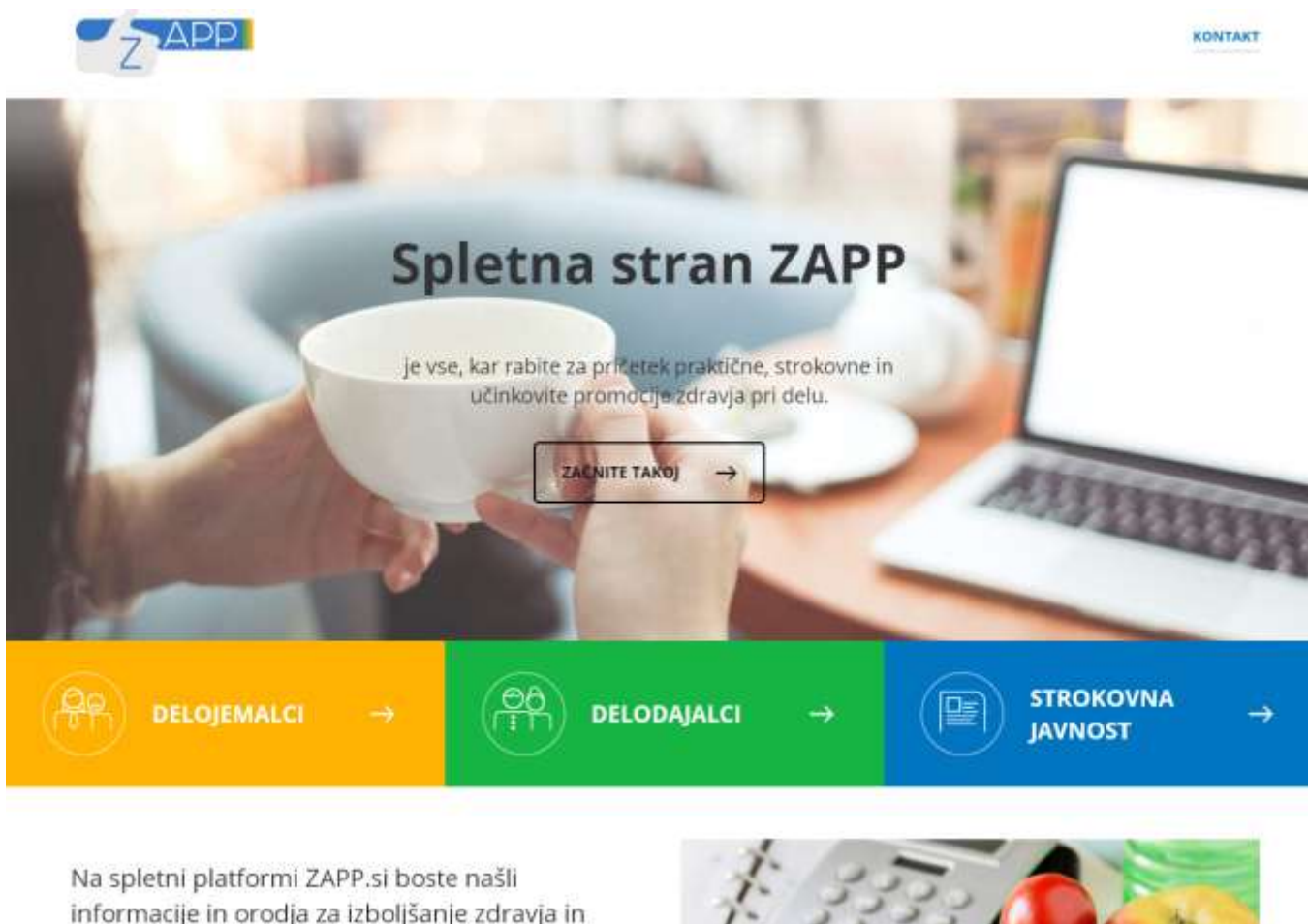
SPLETNA STRAN – app-zdm.si





Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

SPLETNA PLATFORMA - zapp.si



The screenshot shows the homepage of the ZAPP website. At the top left is the ZAPP logo, and at the top right is a 'KONTAKT' link. The main banner features a background image of a person holding a white bowl, with a laptop visible in the background. The text 'Spletna stran ZAPP' is prominently displayed. Below it, a subtitle reads: 'je vse, kar rabite za prižetek praktične, strokovne in učinkovite promocije zdravja pri delu.' A button labeled 'ZAČNITE TAKOJ' with a right arrow is positioned below the subtitle. At the bottom of the banner, there are three colored navigation buttons: an orange button for 'DELOJEMALCI' with a group of people icon, a green button for 'DELODAJALCI' with a person and gear icon, and a blue button for 'STROKOVNA JAVNOST' with a document icon. Below the banner, a text block states: 'Na spletni platformi ZAPP.si boste našli informacije in orodja za izboljšanje zdravja in'. To the right of this text is a small image showing a calculator and some fruit.



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

OBVLADOVANJE BOLNIŠKEGA STALEŽA

Bolniški stalež in promocija zdravja pri delu

Slovenski delavci so bili v letu 2014 preko 11.000.000 (enajst milijonov) dni v bolniškem staležu, najpogosteje zaradi **bolezni hrbtenice, poškodb kolen in gležnjev**, zaradi **prehlada** ter **duševnih motenj**.

Slabo zdravje zaposlenih, tako imenovani **prezentizem**, za podjetje predstavlja še 2 do 3-krat višji strošek kakor sama bolniška odsotnost.

S sistematičnim pristopom v obliki na analizi temelječe promocije zdravja pri delu lahko bistveno vplivamo na ohranitev ter izboljšanje zdravja in produktivnosti zaposlenih.

Preberite več o učinkoviti promociji zdravja pri delu.

Stres in bolniški stalež

Bolezni gibal in bolniški stalež

Graf - Slovenija I. 2014, odstotek bolniškega staleža - deleži skupin bolezni



■ Mišičnokostne bolezni
■ Poškodbe izven dela
■ Bolezni dihal
■ Duševne motnje
■ Neoplazme
■ Poškodbe pri delu

■ Nega
■ Nosečnost in poporodno obdobje
■ Bolezni srca in ožilja
■ Stik z zdravstveno službo
■ Preostalo

KORISTNE VSEBINE ZA DELODAJALCE, DELOJEMALCE IN STROKOVNO JAVNOST





1.

Bodite telesno aktivni



Stres skrajšamo s fizičnim sistemom, zato poskrbimo za vzdrževanje srca in ožilja z redno zmerno telesno aktivnostjo. Tako bomo »pokurili« odvečne stresne hormone, vrnilli telo v ravnovesje in zbledeli misli.

Za začetek je dovolj že kar nekaj gibanja, skakamo pa lahko spremljamo vrsto, intenzivnost in trajanje vadbe.

Zanimivost

Več gibanja z boljšo življenjsko kvaliteto. Z redno telesno aktivnostjo zmanjšamo tveganje za kronične bolezni, vključno s sladkorno boleznijo tipa 2.

10 priporočil



1. Redno gibanje



2. Plavanje



3. Socializacija



4. Pozitivna miselnost



5. Redno spanje



6. Kreativnost



7. Redno kopanje



8. Redno druženje



9. Redna meditacija



10. Redno objemanje



ATRAKTIVNI ČLANKI

Zdravje pri delu v sliki in besedi

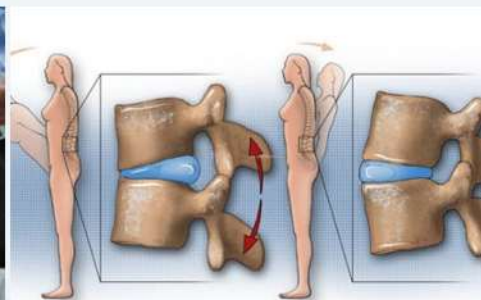
Aktualne teme s področja zdravja pri delu, predstavljene na atraktiven način.



Izgorelost

Preverite kateri dejavniki povečajo tveganje za izgorelost in jih preprečite.

POGLEJ



Zdravje hrbtenice

Spoznajte posebnosti zgradbe in prehranjevanja medvretenčnih ploščic in poskrbite za zdravje svoje hrbtenice.

POGLEJ



Ergonomija zdrave pisarne

Sedeče delo predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj bolezni hrbtenice, zato preverite, kako lahko zmanjšate negativne učinke sedenja.

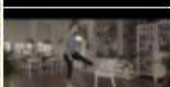
POGLEJ



VIDEO VADBA

Raztegovanje / stretching



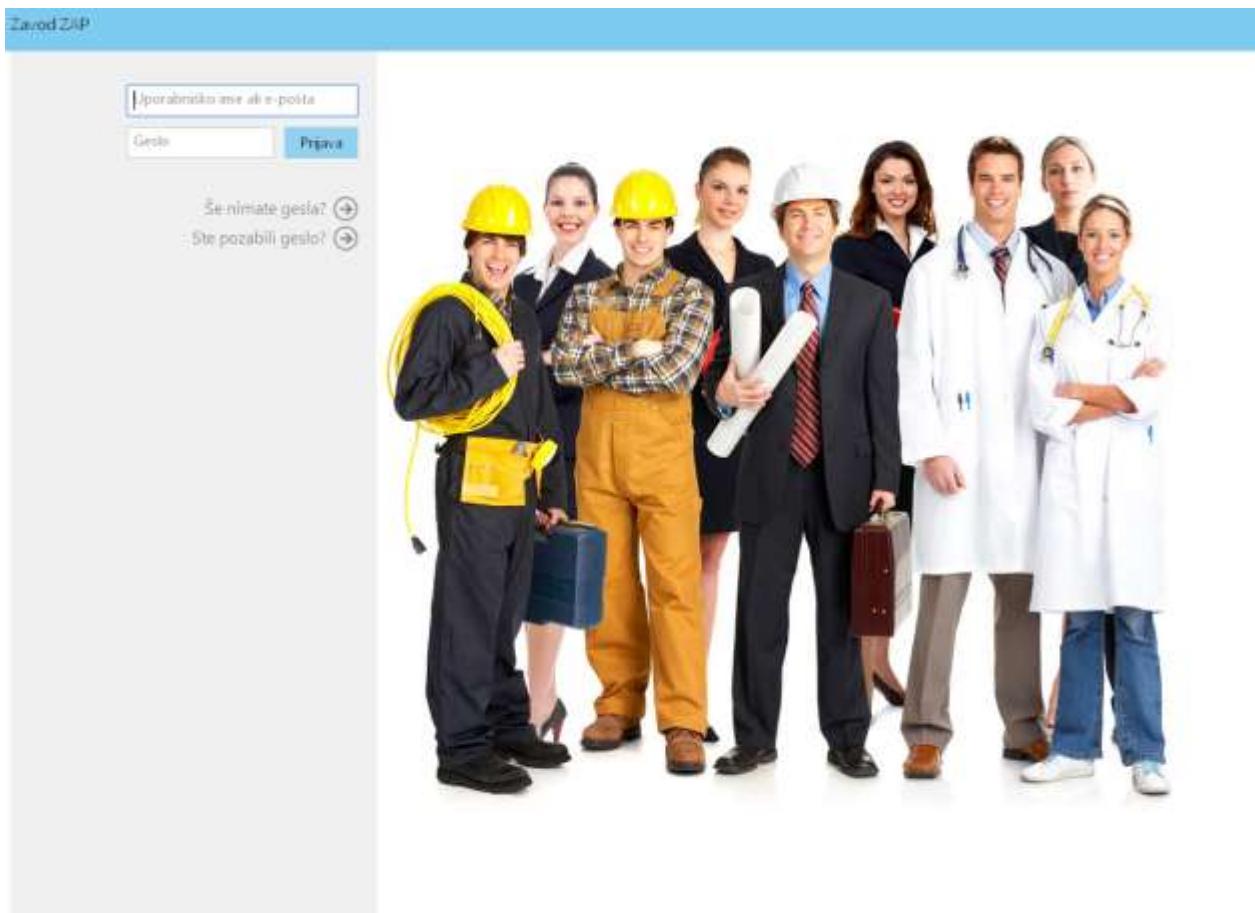
	Razteg spodnjih hrbtnih mišic
	Razteg adduktorjev kolka
	Razteg mišic meč
	Razteg hamstringov / stegenskih mišic
	Razteg fleksorjev kolka / iliopsoasa
	Razteg kvadricepsa

Zbirka videov z rasteznimi vajami.



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

E-IZOBRAŽEVANJA ZA ZDRAVJE





Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

NAMEN E-IZOBRAŽEVANJA S PODROČJA ZDRAVJA (PRI DELU)

podati zaposlenim prečiščene,
strokovne informacije s pomočjo
katerih bodo svoje delo lahko opravljali
do upokojitve

ZDRAVA HRBTENICA

GRADIVA V TESTNE NAMENE ZDRAVA HRBTENICA

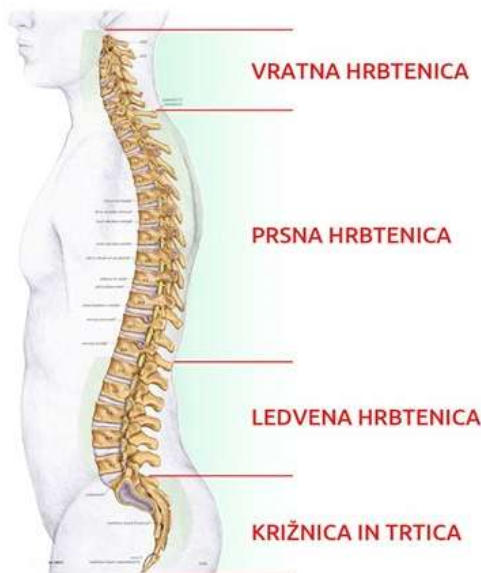
	Zdrava hrbtenica
	Navigacija
+	I. Uvod
-	II. Zgradba hrbtenice
	Kostni del
	Hrustanec
	Medvretenčna ploščica - pomemben hrustanec
	Prehranjevanje medvretenčnih ploščic
	Izbočenje medvretenčne ploščice - hernija diska
	Motivacijsko vprašanje
-	III. Sedenje in hrbtenica
	Optimalno sedenje
	Obremenitev medvretenčnih ploščic
	Praktični preizkus
	Motivacijsko vprašanje
+	IV. Težišče in težiščnica
+	V. Hrbtenična miškulatura
	Povzetek
	Učni test

Poišči v e-gradivu

KOSTNI DEL

Hrbtenico si lahko predstavljamo kot steber sestavljen iz koščenih vretenc, ki jih medsebojno povezujejo medvretenčne ploščice. 24 vretenc glede na funkcijo in značilnosti razdelimo v vratni, prsni in ledveni del hrbtenice ter križnico in trtico. Na koščene dele hrbtenice se pripenjajo mišice, ki hrbtenico stabilizirajo in premikajo.

Vretenca skupaj z vezmi, ki jih povezujejo, tvorijo tunel – hrbtenični kanal, v katerem leži hrbtenjača. Ta se kot nekakšen rep nadaljuje iz možganov, sestavljena pa je iz živčnih celic in živčnih vlaken – živcev.



Zanimivost

Starostne ali tako imenovane *degenerativne* spremembe telesnih struktur so normalen pojav, ki se s staranjem pojavlja pri vsakemu človeku. Približno do 20. leta starosti se gradimo, nato pa se telo prične starati in obrabljati. To še posebej drži za hrustančne strukture v telesu.

ZDRAVA HRBTENICA

GRADIVA V TESTNE NAMENE ZDRAVA HRBTENICA

	Zdrava hrbtenica
	Navigacija
+	I. Uvod
-	II. Zgradba hrbtenice
	Kostni del
	Hrustanec
	Medvretenčna ploščica - pomemben hrustanec
	Prehranjevanje medvretenčnih ploščic
	Izbočenje medvretenčne ploščice - hernija diska
	Motivacijsko vprašanje
-	III. Sedenje in hrbtenica
	Optimalno sedenje
	Obremenitev medvretenčnih ploščic
	Praktični preizkus
	Motivacijsko vprašanje
+	IV. Težišče in težiščnica
+	V. Hrbtenična muskulatura
	Povzetek
	Učni test

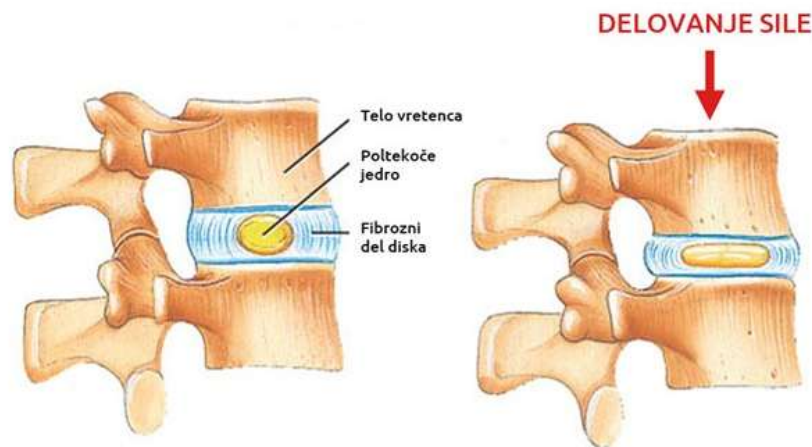
Poišči v e-gradivu



MEDVRETENČNA PLOŠČICA - POMEMBEN HRUSTANEC

Medvretenčne ploščice (s tujko - intervertebralni diskusi) se nahajajo med koščenimi telesi dveh sosednjih vretenc in sodijo med pomembnejše hrustančne strukture. Zgrajene so iz zunanjega tršega, vezivnega, dela ter notranjega želatinoznega, poltekočega, jedra. Slednja služijo enakomernemu prenosu sil med sosednjimi vretenci, **medvretenčne ploščice pa tako delujejo kot hrbtenični amortizatorji.**

S starostjo, pri poškodbah, dolgotrajnih obremenitvah ter pri drugih degenerativnih procesih se medvretenčne ploščice kronično "izsušujejo", izgubljajo prožnost in s tem svojo osnovno funkcijo blaženja sil v hrbtenici. Posledica tega je povečano tveganje novih poškodb ter različnih bolezni hrbtenice.



Zanimivost

Prehodno "izsuševanje" medvretenčnih ploščic lahko opazujemo tudi pri sebi. Zaradi pokončnih aktivnosti in delovanja sil preko dneva smo zvečer 1 cm nižji kakor zjutraj.



ZnvdZAP

Davor Denkowski ▼



* Zdravo delo za računalnikom

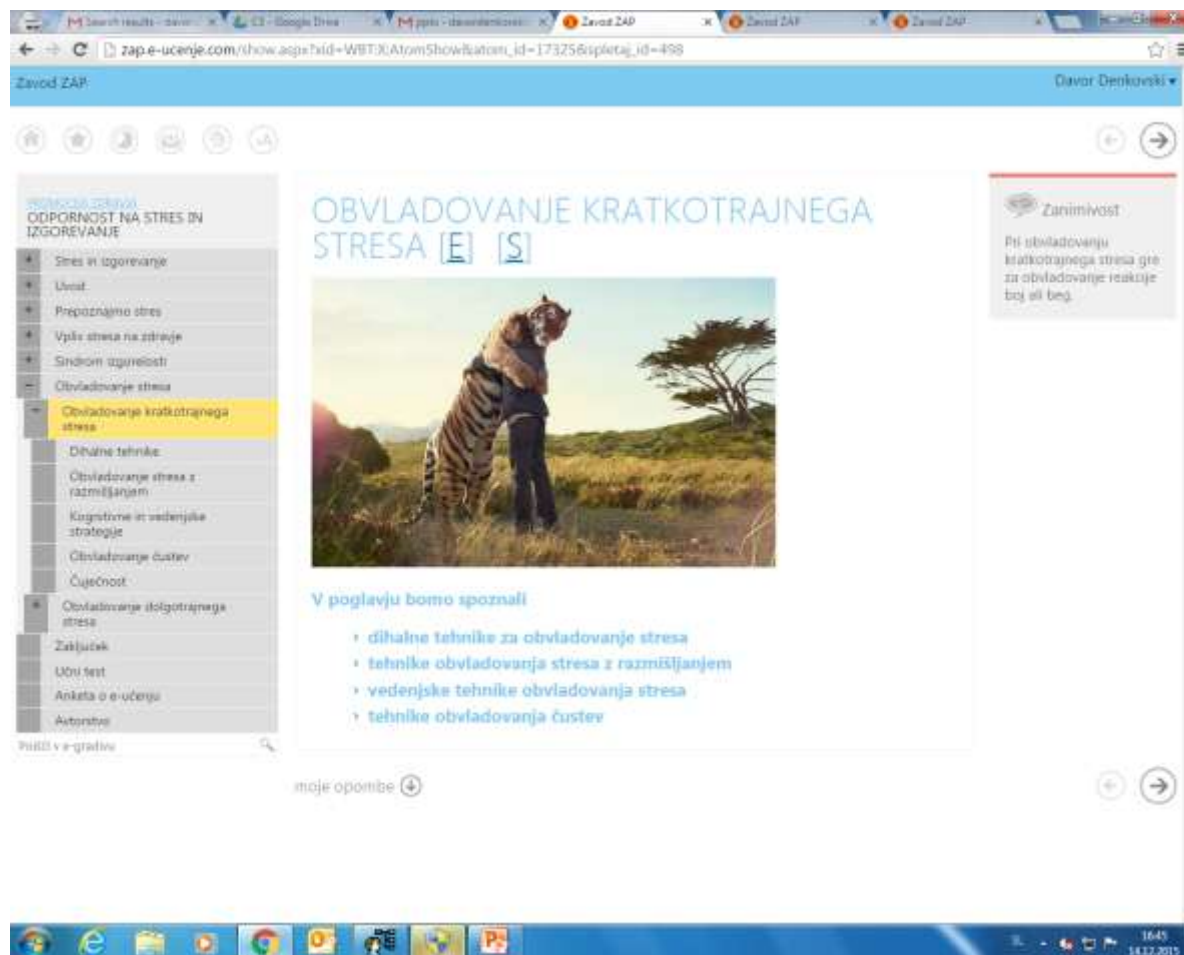
- Priloga v e-gračevu

A woman with long brown hair, wearing a black sleeveless dress and black flat shoes, is performing a seated forward bend stretch. She is sitting on a black office chair with her legs extended straight out in front of her. She is leaning forward, reaching her hands towards her feet. The background shows an office environment with a wooden desk and a door.

Bolečine v vratu, med lopaticama ter v kržu lahko nastopijo tako zaradi zakrčenih kot zaradi oslabilenih mišic.

moje opombe 

OBVLADOVANJE STRESA



The screenshot shows a web browser window with multiple tabs. The active tab is 'Zavod ZAP'. The address bar shows the URL 'zap.e-ucenje.com/show.aspx?id=WBT30AtomShow&atom_id=17325&spletaj_id=498'. The page title is 'Zavod ZAP'. The main content area is titled 'OBVLADOVANJE KRATKOTRAJNEGA STRESA [E] [S]'. Below the title is a large image of a tiger standing on its hind legs, hugging a person. To the left of the main content is a sidebar menu with a tree structure. The menu items are: 'ODPORNOST NA STRES IN IZGOREVANJE', 'Stres in izogorevanje', 'Uvod', 'Prepoznavno stres', 'Vpliv stresa na zdravje', 'Sindrom izčrpanosti', 'Obvladovanje stresa', 'Obvladovanje kratkotrajnega stresa', 'Dihalne tehnike', 'Obvladovanje stresa z razmišljanjem', 'Kognitivne in vedenjske strategije', 'Obvladovanje čustev', 'Čustvenost', 'Obvladovanje dolgotrajnega stresa', 'Zaključki', 'Učni test', 'Anketa o e-učenju', and 'Avtorstvo'. The 'Obvladovanje kratkotrajnega stresa' item is highlighted. To the right of the main content is a 'Zanimivost' (Interesting) box with the text: 'Pri obvladovanju kratkotrajnega stresa gre za obvladovanje reakcije boj ali beg.' The bottom of the browser window shows the Windows taskbar with various icons and the system clock displaying '16:45 14.12.2015'.

SINDROM KARPALNEGA KANALA

Zavod ZAP
Davor Denkovski

PROMOCIJA ZDRAVJA

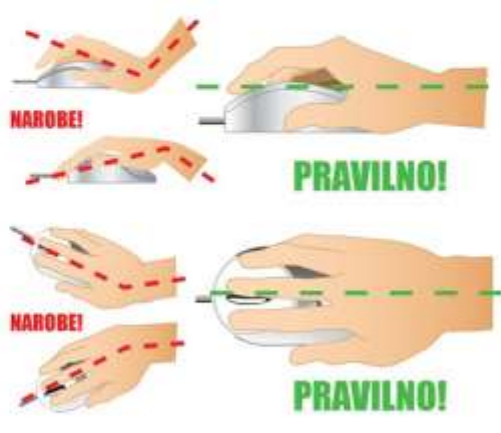
SINDROM ZAPESTNEGA PREHODA

- Sindrom zapestnega prehoda
- Uvod
- Karpalni kanal
- Mehanizem nastanka sindroma karpalnega kanala
- Dejavniki tveganja
- Dejavniki tveganja
- Položaji, ki bremenijo zapestni sklep**
- Dejavniki tveganja pri delu
- Dejavniki tveganja v prostem času
- Simptomi in znaki
- Motnje zaznave
- Bolečina
- Motnje motorike
- Preprečevanje in zdravljenje
- Preventiva
- Zaključek
- Povzetek
- Učni test

Poišči v e-gradivu

POLOŽAJI, KI BREMENIJO ZAPESTNI SKLEP

Aktivnosti v zapestju ter položaji zapestja, ki predstavljajo povečano tveganje za nastanek sindroma zapestnega prehoda so vsi tisti, v katerih je zapestje zunaj svojega naravnega, nevtralnega položaja. Gre za položaje, pri katerih os zapestja ni poravnana z osjo podlatti; temveč je zapestje v odklonu: bodisi stranskem, navzgor ali navzdol. Omerjene aktivnosti so lahko dolgotrajne ali ponavljajoče, na primer neergonomsko tipkanje, delo z miško, delo z računalni orodji in podobno.



moje opombe

Opozorilo

Tipkanje na tipkovnico pod kotom 45 stopinj poveča tlak znotraj kanala iz 5 mmHg na do 60mmHg.

MOTIVACIJSKA VPRAŠANJA

GRADIVA V TESTNE NAMENE ZDRAVA HRBTENICA

	Zdrava hrbtenica
	Navigacija
+	I. Uvod
-	II. Zgradba hrbtenice
	Kostni del
	Hrustanec
	Medvretenčna ploščica - pomemben hrstanec
	Prehranjevanje medvretenčnih ploščic
	Izbočenje medvretenčne ploščice - hernija diska
	Motivacijsko vprašanje
+	III. Sedenje in hrbtenica
-	IV. Težišče in težiščnica
	Težiščnica
	Težiščnica in breme
	Motivacijsko vprašanje
+	V. Hrbtenična miškulatura
	Povzetek
	Učni test

MOTIVACIJSKO VPRAŠANJE



Katera slika prikazuje osebo, ki pri svojem delu znatneje prehranjuje medvretenčne ploščice?

- ☐ Slika na levi.
- ☐ Slika na desni.

Odgovori

PREIZKUS ZNANJA

čas: neomejeno

vprašanje: 7/20, 10 točk(e)

GRADIVA V TESTNE NAMENE
ZDRAVA HRBTENICA

- Zdrava hrbtenica
- Navigacija
- + I. Uvod
- + II. Zgradba hrbtenice
- + III. Sedenje in hrbtenica
- + IV. Težnice in težitona
- + V. Hrbtenična miškulatura
- Povzetek
- Učni test

PREVERJANJE ZNANJA

Kateri izmed naštetih sodi med pomembnejše ergonomске parametre sedečega dela?



- ☐ Podpora vratne hrbtenice.
- ☐ Podpora prsne hrbtenice.
- ☒ Podpora ledvene hrbtenice.
- ☐ Podpora kolčkov.

Odgovori

Pregled vprašanj

ZNANE SITUACIJE

GRADIVA V TESTNE NAMENE ZDRAVA HRBTENICA

- Zdrava hrbtenica
- Navigacija
- * I. Uvod
- * II. Zgradba hrbtenice
- * III. Sedenje in hrbtenica
- * IV. Težnice in težiščnica
- * V. Hrbtenična miškulatura
- Povzetek
- Učni test**

PREVERJANJE ZNANJA

Zakaj je težje nositi 10 kilogramski jogi kakor 10 kilogramsko železno utež?



- ☒ Zaradi večjega navora pri daljši ročici bremena.
- ☐ Zaradi tega, ker je železo boljši prevodnik toplote.
- ☐ Zaradi teže jogja.
- ☐ Zaradi večje dodatne obremenitve nog.
- ☐ Zaradi večje gostote železa.

Odgovori

Prejeli ste 0 točk

POŠKODBE IZVEN DELA

GRADIVA V TESTNE NAMENE
ZDRAVA HRBTENICA

Zdrava hrbtenica

Navigacija

+ I. Uvod

+ II. Zgradba hrbtenice

+ III. Sedenje in hrbtenica

+ IV. Tetivice in tetivščica

+ V. Hrbtenična miškulatura

Pozdrav

Učni test

PREVERJANJE ZNANJA

Kaj se zgodi z obremenitvijo hrbtenice, če breme držimo ali nosimo daleč stran od telesa? Označite pravilni odgovor.



- ☐ Obremenitev hrbtenice se zmanjša.
- ☐ Obremenitev hrbtenice se poveča.
- ☐ Obremenitev hrbtenice je vedno enaka.

Odgovori

Pregled vsebine

ŽIVLJENJSKI SLOG

čas: neomejeno

vprišanje: 17/20, 10 točk(e)

GRADIVA V TESTNE NAMERE
ZDRAVA HRBTENICA

Zdrava hrbtnica

Navigacija

+

I. Uvod

+

II. Zgradba hrbtnice

+

III. Sedenje in hrbtnica

+

IV. Težišče in težiščnica

+

V. Hrbtenična muskulatura

Povzetek

Učni test

PREVERJANJE ZNANJA

Zakaj stanje na levi strani slike predstavlja večje tveganje za razvoj in poslabšanje bolezni hrbtnice kot stanje na desni strani slike? Oznacite pravilni odgovor.



- ☐ Zato, ker maščoba izloča rasti hormon.
- ☐ Zato, ker se zaradi premika težišča telesa in povečanja navora poveča obremenitev ledvene hrbtnice.
- ☐ Zato, ker močni ljudje lažje dosegajo bremena.

Odgovori

Pregled vprašanj

ZDRAVO E-IZOBRAŽEVANJE

- ✓ certifikat o opravljenem izobraževanju s področja zdravja pri delu
- ✓ dokazilo o izvajanju promocije zdravja pri delu
- ✓ davčno priznan strošek (ukrep promocije zdravja v oceni tveganja)





Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

VKLJUČITEV V E-IZOBRAŽEVANJE

na voljo so e-moduli:

- ✓ **Obvladovanje stresa**
- ✓ **Zdrava hrbtenica**
- ✓ **Zdravo delo za računalnikom**



VKLJUČITEV V PROJEKT

- UPORABA SPLETNE STRANI <http://app-zdm.si/>
- UPORABA SPLETNE PLATFORME <http://www.zapp.si/>
- UPORABA PLAKATOV V PODJETJU
- VKLJUČITEV V E-IZOBRAŽEVANJE
- VKLJUČITEV V IZOBRAŽEVANJA
- BREZPLAČNE E-NOVICE S PODROČJA ZDRAVJA PRI DELU
- NASVETI STROKOVNJAKOV



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

