



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

PROJEKT APP

ATRAKTIVNA PROMOCIJA PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU

Zavod za Atraktivno Promocijo zdravja, ZAP
Strokovni vodilni partner projekta APP

Strokovna platforma s produkti projekta APP je

www.zapp.si

Informativna spletna stran s pojasnili o projektu APP in partnerjih projekta je

www.app-zdm.si

www.zapp.si

Šmarješke toplice, 22. september 2016

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

NAMEN PROJEKTA APP

Promocija promocije zdravja pri delu,

izboljšanje zdravja zaposlenih

ter obvladovanje absentizma.

www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

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

www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

AKTIVNOSTI IN PRODUKTI PROJEKTA APP

1. Izobraževanja na temo promocije zdravja pri delu
2. Strokovna spletna platforma ter podporna mobilna aplikacija: zapp.si ter spletna stran z informacijami o projektu app-zdm.si
3. Izobraževalne in uporabne vsebine s področja PZD
4. Izobraževalne ter uporabne vsebine za obvladovanje absentizma v ambulantah izbranih osebnih zdravnikov
5. Izobraževalni in uporabni videi s področja PZD
6. Seznam deležnikov/uporabnih povezav s področja PZD

www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

Vsebina predavanja

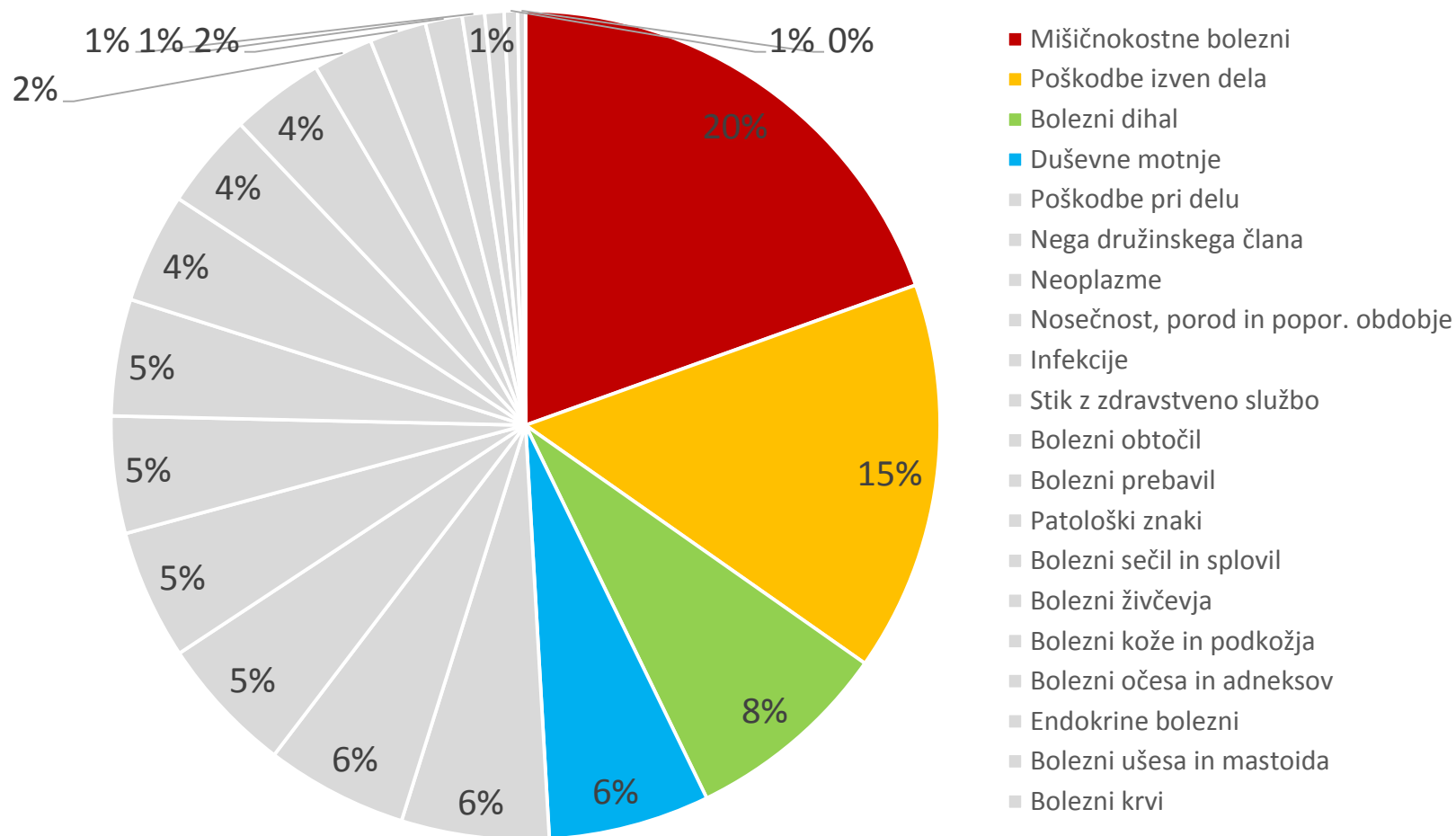
- Zdravje slovenskega delavca
- Prihodnost slovenskega delavca
- Problematika absentizma
- Rešitve za izboljšanje stanja
- APP

www.zapp.si

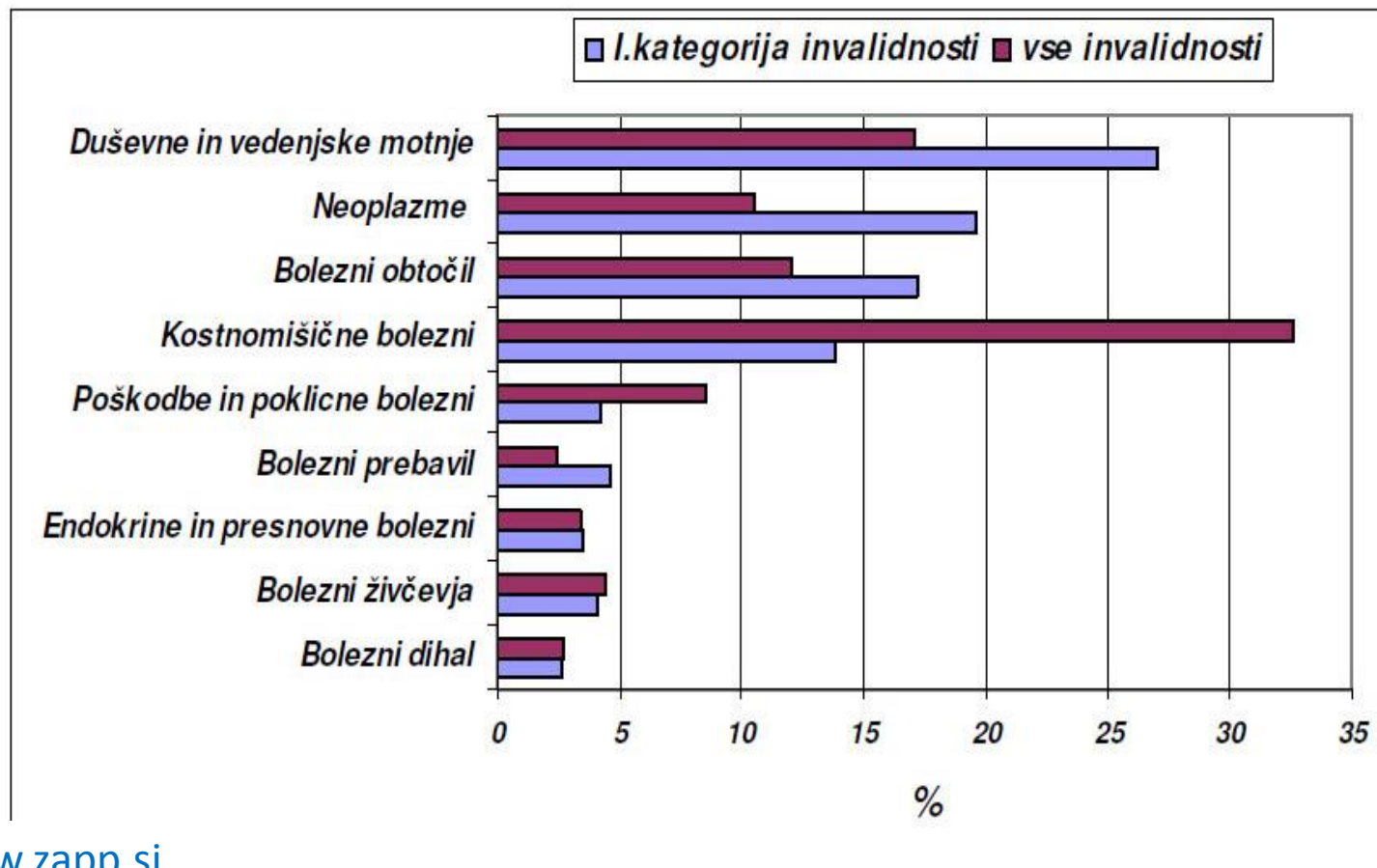
www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«

BOLNIŠKI STALEŽ 2015



RAZLOGI ZA DELOVNO INVALIDNOST





Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

Zakaj je promocija zdravja pri delu v Sloveniji še posebej pomembna?

www.zapp.si

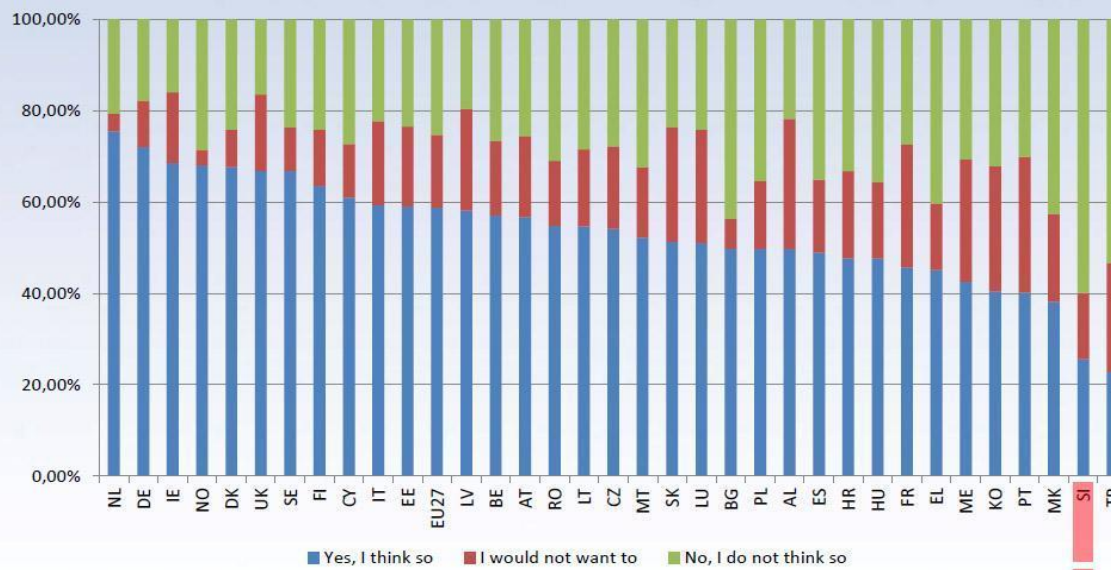
www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«

SPOSOBNI DELATI PRI 60-IH?



Able and willing to do the same job at 60 ?



PROMOCIJA ZDRAVJA PRI DELU

- ✓ izboljšave delovnega okolja in organizacije dela
- ✓ spodbujanje aktivnega sodelovanja zaposlenih
- ✓ spodbujanje osebnega razvoja zaposlenih





Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

PROJEKT APP



www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

SPLETNA PLATFORMA - zapp.si



[KONTAKT](#)



DELOJEMALCI →



DELODAJALCI →



STROKOVNA
JAVNOST →

Na spletni platformi ZAPP.si boste našli
promocijske akcije in orodja za izboljšanje zdravja in



www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



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

www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

KORISTNE VSEBINE ZA DELODAJALCE



www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«

INFORMATIVNI PLAKATI

1. Bodite telesno aktivni

Stres obremenjuje srčnožilni sistem, zato poskrbite za vzdrževanje srca in ožilja z redno, zmerno telesno aktivnostjo. Tako bomo »pokurili« odvečne stresne hormone, vrnili telo v ravnovesje in zbrali misli.

Za začetek je dovolj že kratek sprehod, sedasoma pa lahko spreminjamo vrsto, intenzivnost in krajanje vadbe.

Zanimivost
Uporabljamo z dodatno aktivno komponento: stres bolje obvladujemo.

10 priporočil



2. Prehranjujte se sproščeno

Nekatera živila delujejo kot sproščevalci, ki tako spravijo v stanje, podobno stresu.

Pomembno je, da čim večkrat posežemo po zelenjavi in korenovinah, ki vsebujejo vlaknine, ter da bi čim manj krmilili s sladkimi in maščobnimi izdelki.

Nasvet
Kuhanje je veliko zdravje, koristno in zdravilno. Poskusite pripraviti večerjo z dodatno zelenjavo in korenovino.

10 priporočil



3. Pišite dnevnik

Pravilno dnevnikarje lahko izboljša, če ga uporabljamo za beleženje stresnih dogodkov in njihovih posledic. Tako bomo lahko bolj opazili vzroke in posledice stresnih dogodkov in jih lažje obvladali.

Zgodbe o dogodkih in kako ste se nanje odzvali, vam bodo pomagale pri obvladovanju stresnih dogodkov.

Kanjeva se lahko vrneva na situacije, ki so vam v preteklosti prinesle stres, in jih prepoznavati in jih preprečiti. Tako bomo lahko bolj opazili vzroke in posledice stresnih dogodkov in jih lažje obvladali.

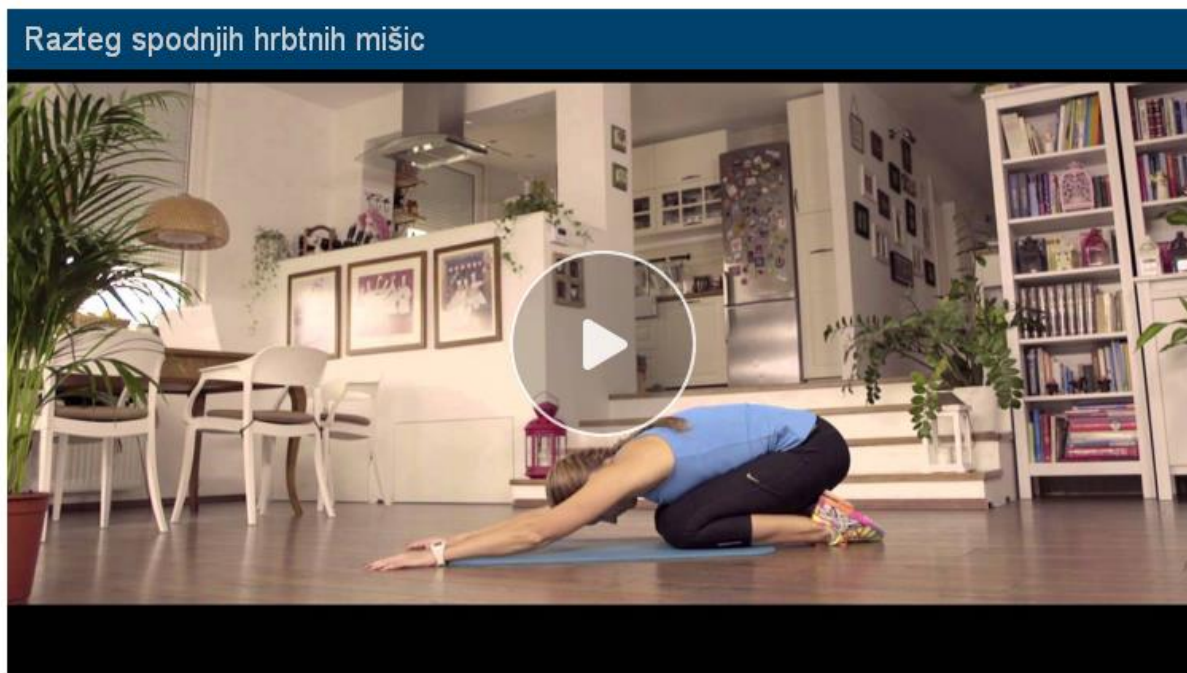
Nasvet
Kuhanje je veliko zdravje, koristno in zdravilno. Poskusite pripraviti večerjo z dodatno zelenjavo in korenovino.

10 priporočil



VIDEO VADBA

Raztegovanje / stretching



Zbirka videov z rasteznimi vajami.

www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

E-IZOBRAŽEVANJA ZA ZDRAVJE

Zavod ZAP

Še nimate gesla?

Ste pozabili geslo?



www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

ZGIBANKA Z INFORMACIJAMI O PROJEKTU IN VSEBINAH

Plakati

Delodajalci! Poskrbite, da bodo vaši zaposleni skrbeli za svoje zdravje. Navdušite jih z atraktivnimi izobraževalnimi plakati, ki jih lahko prevzamete na www.zapp.si brezplačno. Priporočamo, da plakate postavite na oglasno desko, v interni časopis, na intranet ali na ostala objudena mesta v vaši organizaciji. Posamezen plakat naj bo prikazan en mesec, nato pa ga zamenjate z novim. V času, ko je plakat izpostavljen, bodo zaposleni večkrat ponovili in utrdili informacije, ki koristijo duševnemu zdravju. Veseli bomo vaših povratnih informacij (fotografij, misli) o dejanski rabi plakatov v vaši delovni organizaciji. Pričakujemo jih na e-naslovu: gzdbk@gzdbk.si.



Video knjižnica

Uporabni posnetki – videli telesnih vad

Strokovna spletna platforma ZAPP med drugim vsebuje tudi kratke, nekaj minutne posnetke uporabnih telesnih vaj. Le v nekaj dneh je objava posnetka priljubljena. Intervalne visoko intenzivne vadbe z lastno telesno težo, pri kateri so dokazali veliko pozitivnih učinkov na zdravje in telesno kondicijo, dosegla prek 250 tisoč ljudi, zbrala prek 1.200 všečkov, 50 komentarjev in prek 1.300 delitev na facebookovem profilu vodilnega strokovnega partnerja projekta APP – Zavoda ZAP. Vabljeni, da si objavo ogledate tudi vi – tukaj: <https://www.facebook.com/ZAP-127060327349961/timeline>



Partnerji projekta APP

Konzorcij projekta sestavlja devet partnerjev, od tega trije strokovni partnerji in šest regijskih gospodarskih zbornic Slovenije. Poleg strokovnega nosilca projekta Zavoda ZAP (Zavod za Atraktivno Promocijo zdravja) sta strokovna partnerja projekta Sindikat zdravnikov družinske medicine Slovenije PRAKTIKUM in Zveza društev – Slovensko zdravniško društvo, Združenje medicine dela, prometa in športa ter vse regijske samostojne gospodarske zbornice, poleg Gospodarske zbornice Dolenjske in Bele krajine, so to še: Pomurska gospodarska zbornica, Primorska gospodarska zbornica, Regionalna gospodarska zbornica Celje, Štajerska gospodarska zbornica in Savinjsko-šaleška gospodarska zbornica.

Več o projektu APP in partnerjih projekta je na voljo na www.app-zdm.si.



Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letih 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

S projektom APP smo povečevali ozaveščenost na področju zdravja pri delu med delodajalci, zaposlenimi, strokovnjaki s področja zdravja pri delu in drugimi deležniki. Na enostaven, uporaben, vseh in praktičen način smo aktivni populaciji zagotovili več vedenja o ohranitvi, vzdrževanju in izboljševanju zdravja ter tako prispevali tudi k nižanju stroškov, ki so povezani s slabim zdravjem zaposlenih. **Več na www.app-zdm.si.**

Izdelali smo strokovno spletno platformo www.zapp.si s koristnimi strokovnimi pojasnili za obvladovanje najpogostejših bolezenskih stanj delovno aktivne slovenske populacije.

V sklopu projekta potekajo tudi izobraževalne in promocijske dejavnosti, namenjene delodajalcem, zaposlenim in strokovnim deležnikom na območju republike Slovenije.



www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«



Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu

**Hvala za pozornost
in spremljajte nas ter uporabite v svoji
promociji zdravja pri delu učinke
projekta APP na:**

Strokovni platformi s produkti projekta APP

www.zapp.si

in na

**Informativna spletna stran s pojasnili o projektu APP in partnerjih
projekta www.app-zdm.si**

www.zapp.si

www.app-zdm.si

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu 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.«