

**USPEŠNA KARIERA
ŽIVLJENJA IN DELA**

**HARMONIJA
KARIERE IN ŽIVLJENJA
ZAPOSLENEGA**

Prim.mag.

TATJANA M. GAZVODA

dr.med.,svetnica

specialistka medicine dela, prometa in športa

AMBULANTA

MEDICINE DELA, PROMETA IN ŠPORTA

POLJE HARMONIJE

družba za kakovost življenja d.o.o.

NOVO MESTO, KANDIJSKA 4

07/33 23 066; 041 73 1 75;

polje.harmonije@siol.net

ZDRAVJE:

-TELESNO

-DUŠEVNO

-SOCIALNO

-BLAGOSTANJE

-NE LE ODSOTNOST BOLEZNI



ZAKON O VARNOSTI IN ZDRAVJU PRI DELU

DELAVEC

DELOVNO MESTO



DELAVEC

- STAROST
- STAN
- SPOL
- ZDRAVSTVENO STANJE
- TELESNE
- DUŠEVNE LASTNOSTI





DELOVNO MESTO

- TELESNE
- DUŠEVNE OBREMENITVE
- DELOVNO OKOLJE
- TEHNIČNE
- PSIHOLOSOCIALNE
RAZMERE

ŠKODLJIVI UČINKI DELOVNEGA OKOLJA SE KAŽEJO NA:

- DELAVCIH
- POTOMSTVU
- RAZVIJAJOČEM PLODU



UČINKI NA DELAVCIH:

-NESPECIFIČNI

-SPECIFIČNI



NESPECIFIČNI UČINKI

-UTRUJENOST

-STRES

-PSIHOSOMATSKE BOLEZNI


SPECIFIČNI UČINKI

- TOKSIČNI
- KANCEROGENI
- FIBROGENI
- ALERGOGENI

KRONIČNI
UČINKI!



USPEŠNA PODJETJA:

A man in a dark suit and tie is shown from the chest up, holding a white card in his right hand. The card lists four business strategy elements. The background is a solid blue color.

-VIZIJA
-STRATEGIJA
-POS LANSTVO
-POSLOVNA ETIKA

-VREDNOTE VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU



**USPEŠNO IN UČINKOVITO
POSLOVANJE PODJETJA
JE TESNO POVEZANO**

-Z VARNOSTJO IN ZDRAVJEM PRI DELU!

SREČEVANJE INTERESOV

- LASTNIKOV
- DELODAJALCEV
- PODJETJA
- DRŽAVE

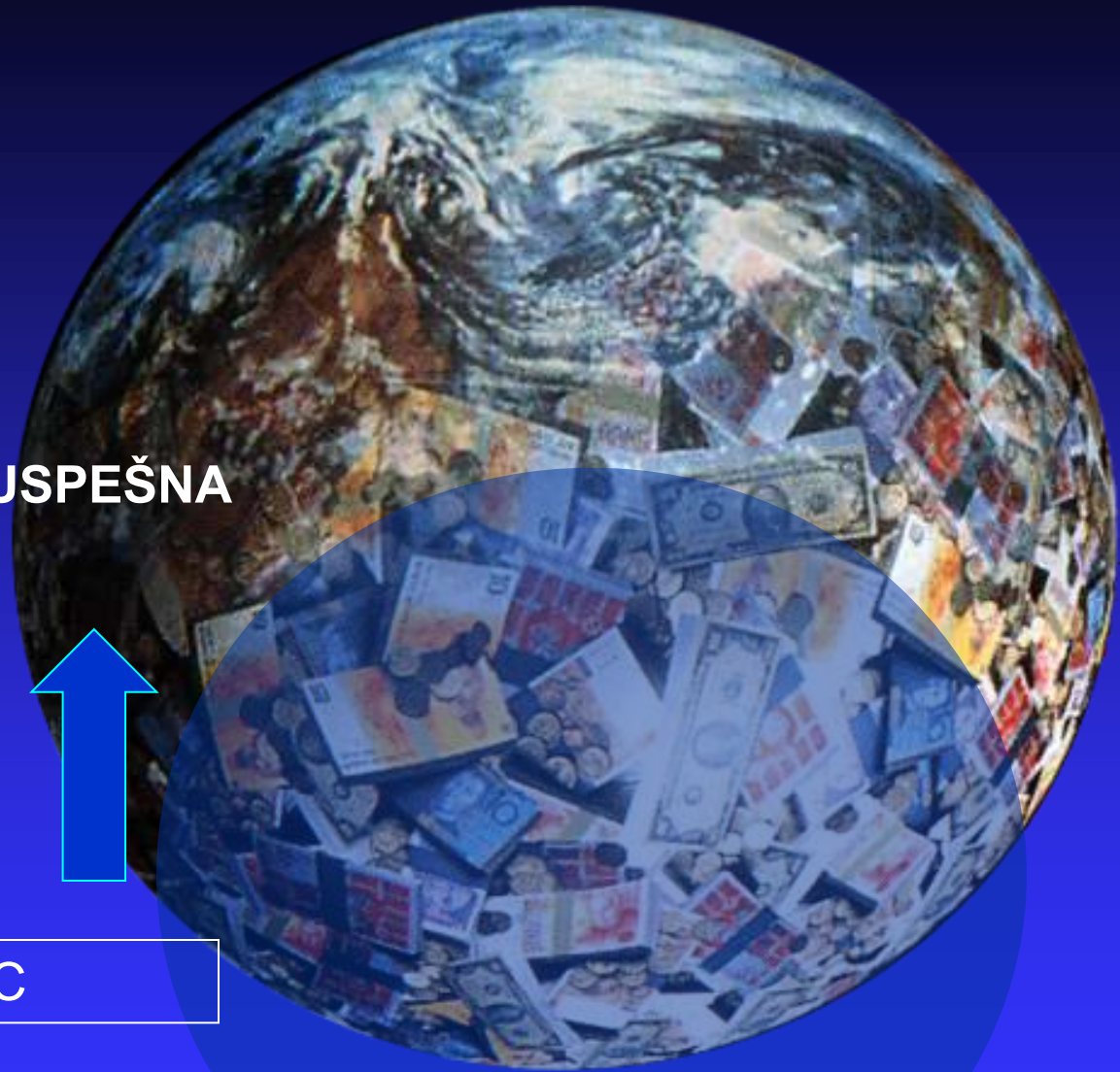
**VARNOST IN
ZDRAVJE PRI DELU**



**DRŽAVO ZANIMAJO USPEŠNA
PODJETJA**



JAVNIH FINANC





LASTNIKI PREPOZNAVAJO POVEZANOST

-EKONOMSKA MERILA

-ZDRAVSTVENE OKVARE

PODJETJE



VPLIV

**-POLITIKO
-ZAKONODAJO**





DELAVCI

- INFORMACIJE
- NADOMESTILO ZA NEZDRAVE
DELOVNE POGOJE



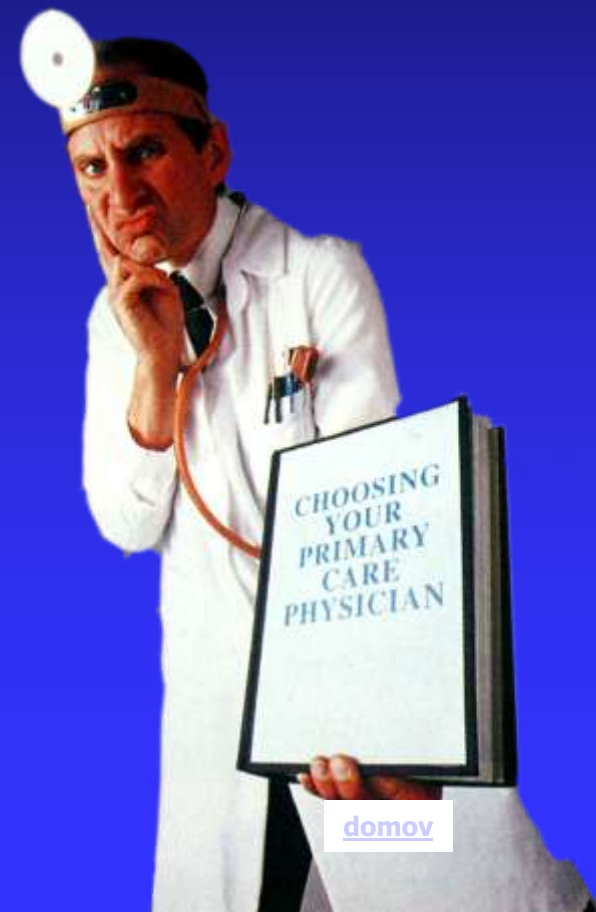
VARNOST DELAVCEV

DINAMIČNO RAVNOTEŽJE

DELAVEC : DELOVNO MESTO

POOBLAŠČENI ZDRAVNIK

SPECIALIST MEDICINE DELA



[domov](#)

OCENA TVEGANJA

ZAHTEVNA TIMSKA NALOGA

-ZA HITREJŠE, CENEJŠE DELO!



domov

POOBLAŠČENI ZDRAVNIK

-PROUČUJE VZROKE

POKLICNIH BOLEZNI



POOBLAŠČENI ZDRAVNIK

OPRAVLJA

PREVENTIVNE ZDRAVSTVENE
PREGLEDE



POOBLAŠČENI ZDRAVNIK:

-DOLOČI:

-VRSTO

-OBSEG

-VSEBINO

-ROKE

USMERJENIH OBDOBNIH PZPD
SKLADNO Z PRAVILNIKOM



POOBLAŠČENI ZDRAVNIK

-PREDLAGA UKREPE ZA
UTRJEVANJE ZDRAVJA



GROZEČE NEVARNOSTI



- BOLEZNI SRCA IN OŽILJA
- GOLEZNI VEGETATIVNEGA ŽIVČEVJA
- BOLEZNI PREBAVIL
- BOLEZNI DIHAL
- BOLEZNI GIBAL
- RAK

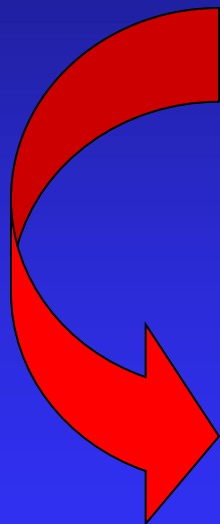
POOBLAŠČENI ZDRAVNIK

UGOTAVLJA VZROKE DELOVNE
INVALIDNOSTI IN PREDLAGA
UKREPE ZA PREPREČEVANJE!



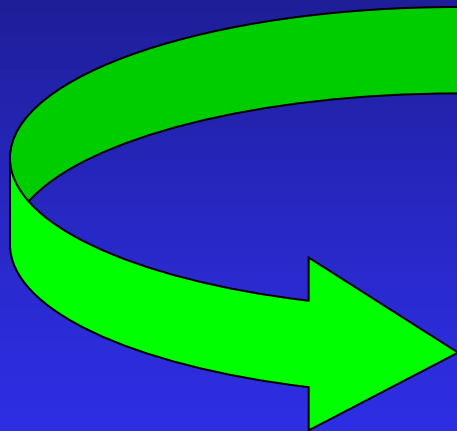
HRBTENICA V SLUŽBI

■ OBIČAJNE NAPAKE



HRBTENICA V SLUŽBI

■ PRAVILNO !!



NEVARNOSTI!

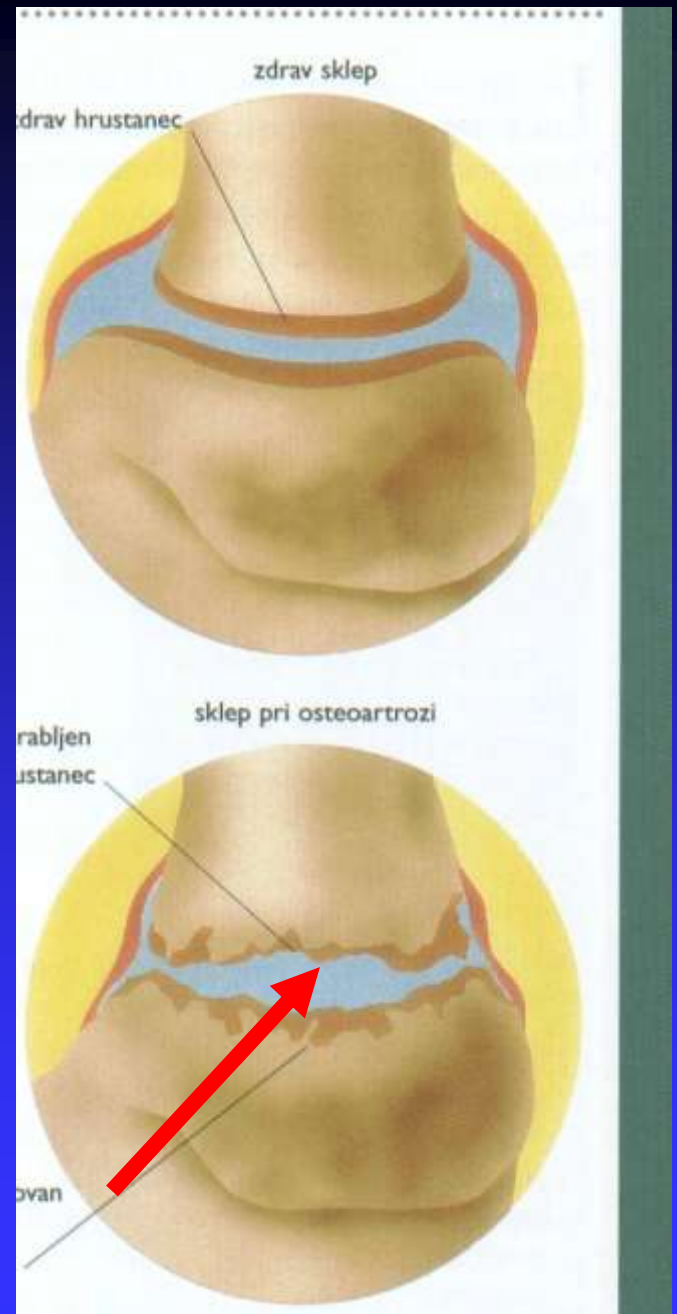
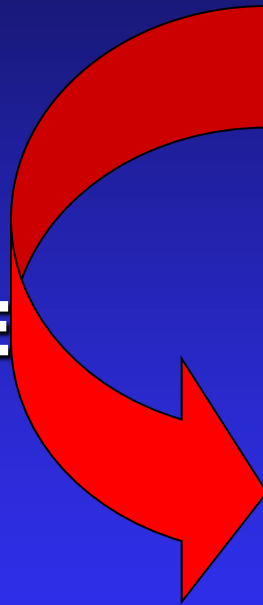
- NE DELAJ DVEH GIBOV ISTOČASNO !!



OSTEOARTROZA

- OBRABA HRUSTANCA

- KOSTENENJE HRUSTANCA



PRIPOROČILA



PREVELIKA TEŽA

PRIPOROČILA



JEJTE ZDRAVO !!

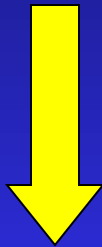
PRIPOROČILA



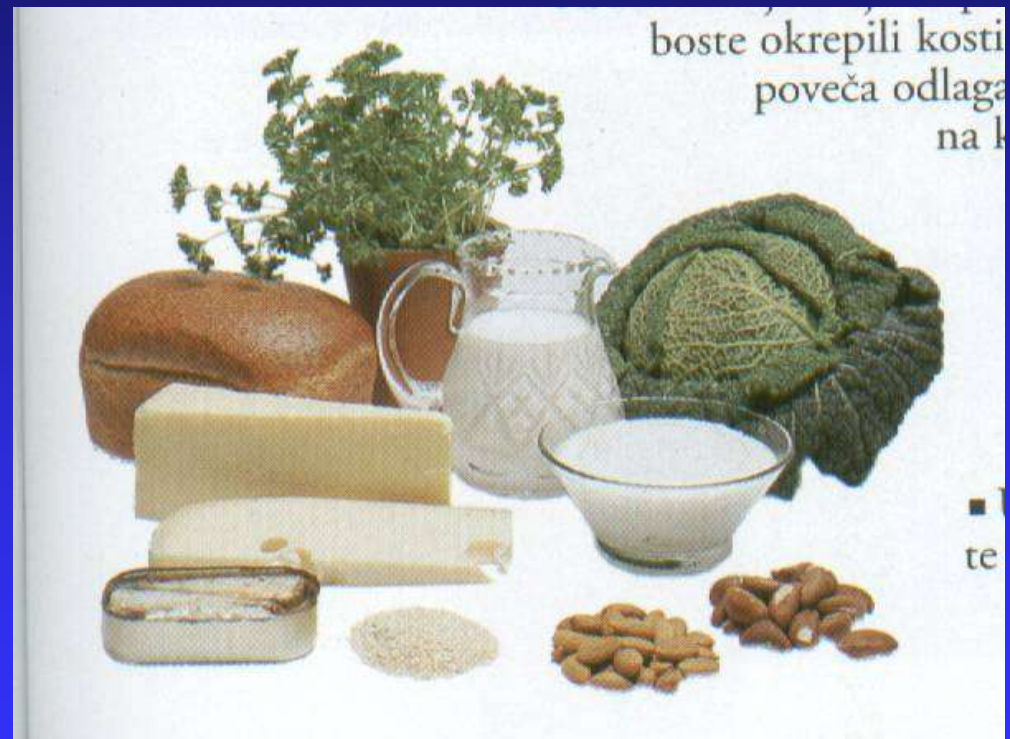
DIETA ?? GIBANJE ??

OSTEOPOROZA

- **PREPREČITE
KRHKE KOSTI!**

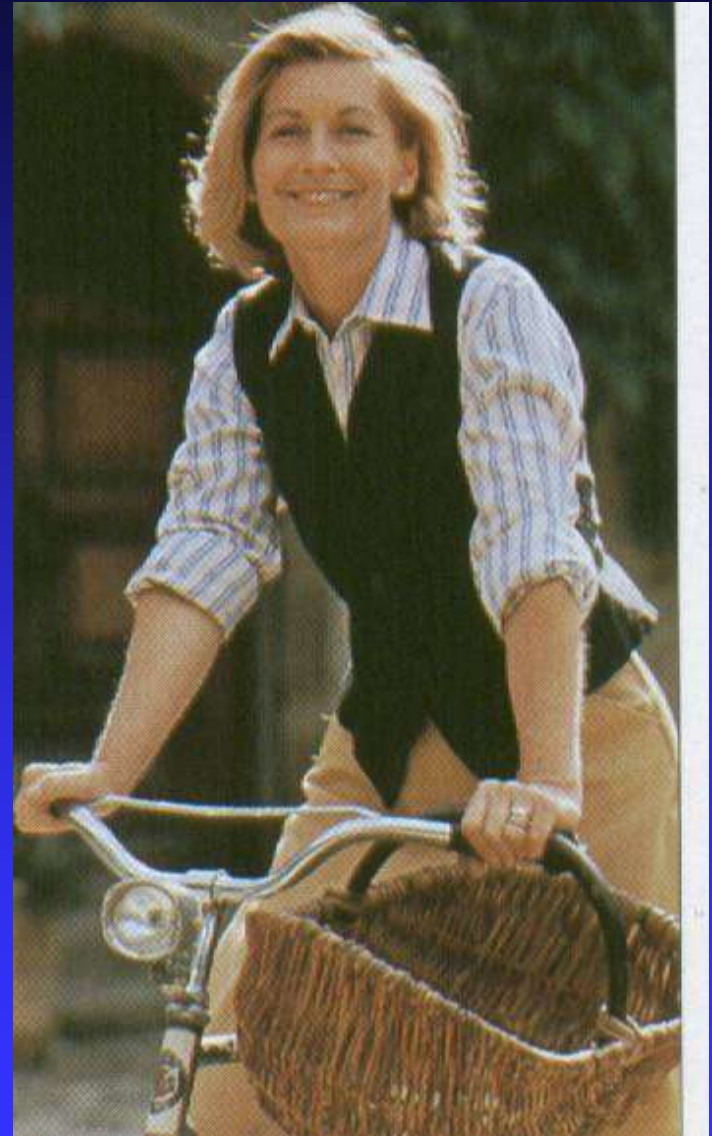
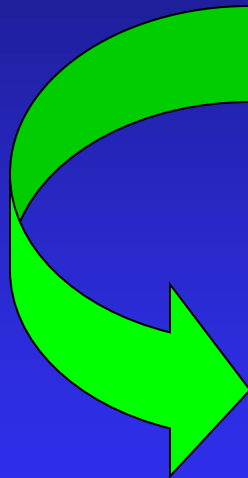


- **HRANA BOGATA
S KALCIJEM**



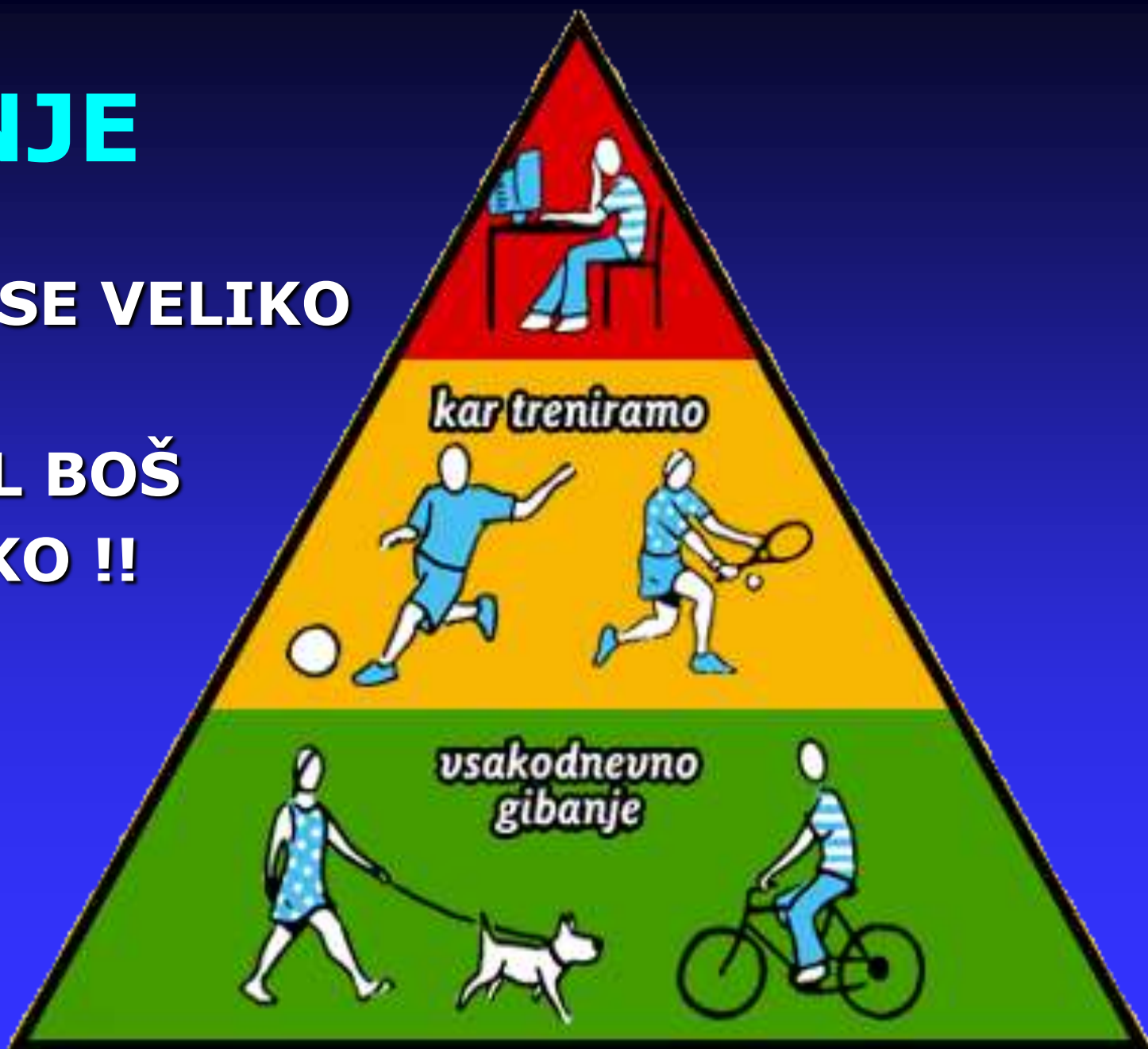
OSTEOPOROZA

- **GIBANJE KREPI KOSTI !!**



GIBANJE

- GIBAJ SE VELIKO
- IN
- OPAZIL BOŠ
- RAZLIKO !!



GIBANJE



GIBANJE



PRETIRAVANJA

- NEVARNA
PRETIRANA
ALI
NEVAJENA
TELESNA
VADBA !!!





NOČNO SPANJE:

NIŽJI ADERENALIN ZA 75%





DNEVNO SPANJE:

NIŽJI ADRENALIN ZA 50%

MANJŠA UNČIKOVITOST





SPANJE:

1/3 DNEVA SPANJA
DOBRO POČUTJE





SPANJE:

POMEMBNO:

- DOVOLJ SPANJA
- REDNO SPANJE





SPANJE:

- POMANKANJE
SPANJA:

-OSLABITEV IMUNSKEGA
SYSTEMA

- PRIZADETOST MENTALNIH
FUNKCIJ





SPANJE

ZA DOBRO SPANJE:

- DOVOLJ SPANJA
- REDNO SPANJE





SPANJE:

- SPI PO URNIKU!!!!!!!!!!
- TEMNA SOBA
- UDOBNA POSTELJA
- TIŠINA
- 14-18 STOPINJ °C
- KROŽENJE ZRAKA



SPANJE:

SPALNICA:

- TOPLE BARVE
- MIRNA GLASBA
- PRIJETNA OBČUTENJA



SPANJE:

ZA DOBRO SPANJE:

- SPROSTI SE
- NE GLEJ NAPETIH FILMOV
- ZMERNE FIZIČNE AKTIVNOSTI
- KRATKE KOPELI
- BRANJE LAHKE LITERATURE



SPANJE:

POMEMBNO:

- DOVOLJ KVALITETNEGA SPANJA!
- ZNATI SE SPROSTITI!

STRES



SPREMENITI PRIČAKOVANJA:

- Predani delu, družini, prijateljem
- Poznajo svoje cilje in sposobnosti
- Znajo poiskati pomoč
- **STRESNE** dogodke spremenijo v priložnost za osebno rast



STRES

SPROSTITEV:

- Vaje dihanja
- Mišična sprostitvev
- Meditacija
- Avtogeni trening





STRES



SPROSTITUTEV:

- Poraba kisika se zmanjša
 - Srce se razbremeni
 - Zmanjša se količina mlečne kisline
 - Izboljša se spomin
- 

STRES

SPROSTITEV:

- **Poveča se zadovoljstvo pri delu**
- **Manj je depresivnih reakcij**
- **Večja je strpnost, zaupljivost**
- **Boljše je spanje**

- **ZDRAVJE JE V VAŠIH ROKAH !**
- **ZATO ŽE DANES POSKRBITE ZA SVOJE ZDRAVJE!**

