



Zdravstveni dom Ljubljana
Community Health Centre Ljubljana



PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

V Zdravstvenem domu Ljubljana izvajamo program Promocija zdravja na delovnem mestu, ki je namenjen ozaveščanju delavcev in delodajalcev o zdravem življenjskem slogu na delovnem mestu. Z njim želimo spodbuditi zdrave življenjske navade tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju posameznika.

**Za svoje zdravje lahko največ naredimo sami.
Potrudimo se varovati in ohraniti dobro
zdravje vse življenje.**

Program Promocija zdravja na delovnem mestu prinaša številne prednosti za delavce in za delodajalce, kot so:

- večja odpornost in boljše počutje zaposlenega,
- manj absentizma – odsotnosti z dela,
- večja delovna storilnost,
- večje zadovoljstvo zaposlenih,
- zmanjševanje in lažje obvladanje negativnih posledic stresa,
- vzdrževanje mišične moči in gibljivost sklepov,
- zmanjšanje dejavnikov tveganja, kot so visok krvni tlak, povišan krvni sladkor in holesterol, ki vodijo v večjo obolevnost za bolezni srca in žilja, debelost, diabetes ter s tem posledično v večjo odsotnost z dela.



Pridružite se svetovanju in aktivnim skupinskim srečanjem v prostorih vaše delovne organizacije ali v prostorih Zdravstvenega doma Ljubljana.

Program Promocija zdravja na delovnem mestu je razdeljen v naslednje sklope:

OSNOVNA NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Zdrava hrana naj bo hranilno in biološko polnovredna, zadosti naj energetskim potrebam organizma, vsebuje naj zadostno količino balastnih snovi. Pravilno naj bo razporejena preko celega dneva, prilagojena prehrabnim navadam posameznika, mešana in okusno pripravljena.

Svetovanje vključuje vsebine:

- uravnotežena prehrana,
- ritem prehranjevanja,
- zdrav način priprave hrane,
- izogibanje dejavnikom tveganja (povišan krvni tlak, krvni sladkor in holesterol).



Po opravljenem svetovanju se lahko organizira:

KORAKI DO ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Svetovanje vključuje aktivno sodelovanje udeležencev z naslednjo vsebino:

- sestavimo zdrav jedilnik,
- zdrav zajtrk in malica v delovni organizaciji,
- ugotavljanje stanja prehranjenosti – BMI,
- ugotavljanje energijskih potreb posameznika,
- spremembe vnesemo v vsakdanji delovnik.

SPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI

Redna, zmerna telesna aktivnost je izjemno pomemben sestavni del življenja, saj zavira fiziološke procese staranja in omogoča dolgo, kvalitetno in neodvisno življenje.

Svetovanje vključuje vsebine:

- pomen telesno gibalne aktivnosti,
- varna in učinkovita vadba,
- aktiven odmor – razbremenilne vaje,
- sedeč način življenja – tveganje za zdravje.



NORDIJSKA HOJA

Nordijska hoja je ena najbolj zdravih in naravnih človeških aktivnosti, ki ohranja naraven vzorec hoje z uporabo ustreznih palic za nordijsko hojo.

Prednosti:

- razbremenitev se razporedi po celotnem telesu,
- uporaba palic omogoča, da pri hoji uporabljamo tudi mišice trupa in rok,
- posebej priporočljiva za ljudi, ki opravljajo sedeče delo.



Nordijsko hojo vodi učiteljica nordijske hoje z licenco.
Lokacija po predhodnem dogovoru.

ZDRAVE IN POZITIVNE NAVADE

Zdrav, mlad in vitalen človek ima tisoč želja, a bolan samo eno. Določene navade nam omogočajo ohraniti ravnovesje v življenju in s tem naše zdravje.

Svetovanje vključuje vsebine:

- Se res znamo zdravo prehranjevati?
- Imamo čas in energijo za telesno vadbo?
- Spoštujemo svoj fiziološki ritem?
- Izkoristimo vse preventivne brezplačne preglede?
- Smo pripravljeni odpustiti in doseči notranji mir?
- Uničujemo svoje zdravje z aditivnim vedenjem?



To je le nekaj poudarkov zdravih navad, o katerih bomo spregovorili.

ZASVOJENOST DANAŠNJEGA DNE

Zasvojenost je oblika vedenja, ki nas »prisili« v določena dejanja, ki se jim kljub posledicam na našem zdravju ne moremo upreti. Na vsakem koraku je ponujeno veliko možnosti, od katerih smo lahko odvisni.

Svetovanje vključuje vsebine:

- kajenje,
- alkohol,
- droge,
- uživanje energijskih pijač,
- pretirana uporaba interneta,
- motnje hranjenja,
- zasvojenost z igrami na srečo.



SKRAB MOŠKIH ZA SVOJE ZDRAVJE

Namen svetovanja je poučiti moške, da lahko z rednim opazovanjem zdravniku pomaga le moški sam. S pravočasno diagnozo in z ustreznim zdravljenjem je moč živeti normalno in polno življenje brez neprijetnosti. S samopregledovanjem mod moški spozna normalno obliko in strukturo svojih mod ter prepozna morebitne spremembe v njih.

Svetovanje vključuje vsebine:

- priporočila za ohranjanje zdravja,
- bolezni prostate,
- temeljno védenje o raku mod,
- demonstracija na modelu.



SAMOPREGLEDOVANJE DOJK

Z rednim samopregledovanjem dojk ženska najbolje spozna svoje dojke in hitro ugotovi, kdaj spremembe niso običajne. Rak dojk je najpogostejša oblika raka pri ženskah, kljub temu pa je dobro ozdravljiva bolezen, če je odkrita dovolj zgodaj.

Svetovanje vključuje vsebine:

- temeljno védenje o raku dojk,
- demonstracija na modelu in aktivna udeležba.



OBVLADOVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU

Stres na delovnem mestu, še posebej, če traja dalj časa, negativno vpliva na zdravje in zadovoljstvo zaposlenih ter je pogost vzrok nižje storilnosti in bolniške odsotnosti. Delavnica obsega interaktivno svetovalno predavanje, delo na lastnih primerih in učenje tehnik za spoprijemanje s stresom. Namen delavnice je poučiti udeležence, da sami zavzamejo aktivno vlogo pri prepoznavanju in uravnavanju stresa. Vsebinsko je prilagojena konkretnim dejavnikom stresa, ki so jim izpostavljeni udeleženci (zahteve dela, medosebni odnosi, organizacijska klima...).

Delavnica vključuje vsebine:

- izvor in funkcija stresa, telesne, psihične, socialne posledice stresa,
- prepoznavanje stresorjev in stresnih reakcij pri posamezniku,
- usmeritve in priporočila za spoprijemanje s stresom (izdelava osebne načrta za spoprijemanje s stresom),
- preventivno delovanje – predvidevanje, načrtovanje, razporeditev nalog, dela, časa, ravnotežje delo/družina/prosti čas...,
- umirjanje stresne reakcije, prekinitev avtopilota, prevzem kontrole nad seboj,
- metoda čuječnosti, sproščanje, relaksacijske tehnike.

Vsa navedena strokovna svetovanja in srečanja izvaja strokovno usposobljena diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji, delavnico Obvladovanje stresa na delovnem mestu pa psihologinja.
Vsako posamezno svetovanje ali delavnica traja 2 uri.

Zdravje je bogastvo, ki ga je potrebno varovati in ohranjati vse življenje.

Vsako izmed nas ima možnost, da se odloči za zdrav način življenja – s pozitivnimi spremembami, ki varujejo zdravje.



Za dodatne informacije pokličite: 01 472 37 25, 031 694 519 ali pišite na elektronski naslov: suzana.gorenc@zd-lj.si.
Več si lahko preberete tudi na naši spletni strani: www.zd-lj.si.

Pripravila: Suzana Gorenc, dipl. m. s.

Potrdila: Komisija medicine dela, prometa in športa

Zdravstveni dom Ljubljana, april 2014, posodobljena izdaja september 2019



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



LCBT
PRIJAZNO



www.zd-lj.si