

# ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PROMOCIJA ZDRAVJA



**Mag. Eva Stergar, univ. dipl. psih., zdravstvena svetnica**  
**Varnost in zdravje pri delu v vrtcih in osnovnih šolah,**  
**Brdo, 12. 11. 2012**





# Vsebina

- **O zdravem življenjskem slogu**
- **Celostna rešitev – promocija zdravja pri delu (PZD)**
- **Čili za delo in smernice za PZD**
- **Zaključek**

# Življenjski slog

- **Opredelitev???**
- **Elliot: “...značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v določenem časovnem obdobju...”**

# Z zdravjem povezan življenjski slog je...

...skupina izrazitih obnašanj, ki se pri posamezniku pojavljajo konsistentno v določenem časovnem obdobju

- zdravju naklonjen oz. **zdrav**
- zdravje ogrožajoč oz. **nezdrav**



# Zakaj poudarjamo z zdravjem povezan življenjski slog?

Povezava med








zdravju **nenaklonjenim** ŽS

in

**kroničnimi nenalezljivimi boleznimi**

(npr. raki, srčno-žilne bolezni, diabetes...)

# Elementi z zdravjem povezanega življenjskega sloga

- Prehrana 
- Športno gibalna dejavnost 
- Obvladovanje stresa 
- Neuporaba psihoaktivnih snovi 
- Spolnost 
- Spanje 
- Higiena 
- Skrb za varnost 





# Sospetost različnih obnašanj??

- **Donovan et al.:** Značilne korelacije med 5 od 6 mer splošnega indeksa zdravja
- **Elliot:** problematična obnašanja se združujejo v nezdrav življenjski slog



# Življenjsko okolje zdravje

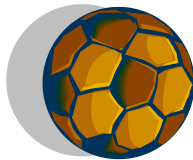
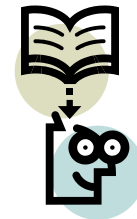
podpira

ogroža



# Na zdravje vplivajo

- Biološki dejavniki
- Z zdravjem povezan življenjski slog in
- Življenjsko okolje in razmere v njem



# Kako motivirati odrasle za ZŽS?



# Vplivi na zdravje zaposlenih

Delovna kultura

Podpora vodstva in kolegov

Zahteve dela  
Nadzor dela



Socialne,  
zdravstvene &  
poklicne  
kompetence

Kakovost delovnega okolja

Varnost zaposlitve in kakovost mreže socialne varnosti

# Celostni pristop – promocija zdravja





Vir: Ottawa Charter for Health Promotion. An International Conference on health promotion. Ottawa: November, 17 – 21,

# Promocija zdravja je strategija posredovanja med ljudmi

in njihovim okoljem  
**ZA ZDRAVJE.**



Je proces usposabljanja ljudi, da  
večajo kontrolo nad  
determinantami zdravja → bolj  
zdravi.



# Promocija zdravja v šoli, vrtcu

- **Oblikovanje politike/strategije v zvezi z zdravjem zaposlenih – zdravje je del letnega načrta**
- **Delovno okolje – podpira odločitve v korist zdravju**
- **Znanje in veščine za utemeljeno odločanje – informiranje, izobraževanje**
- **Sodelovanje z MDPŠ in VZD**
- **Povezave v skupnosti**

# Čili za delo

## Program promocije zdravja za delovna okolja







# Dolgoročni cilji programa ČILI ZA DELO

1. Doseči boljše zdravje in počutje zaposlenih, večjo produktivnost, motivacijo za delo in pripadnost podjetju.
2. Zmanjšati število poškodb pri delu, poklicnih boleznih in boleznih, na katerih nastanek je vplivalo tudi delo.
3. Zmanjšati število delovnih invalidov in odstotek bolniškega staleža zaradi določenih boleznih.





1. **Izobraževanje svetovalcev za PZD (120 ur)**
2. **Priročnik**
3. **Spletna stran [www.cilizadelo.si](http://www.cilizadelo.si)**
4. **Mreža za promocijo zdravja pri delu**
5. **Tiskana gradiva (knjižica, letak, plakat)**
6. **Oblikovalska zasnova koticčka za zdravje**
7. **Kampanja za delodajalce**
8. **Projekti**





# Izobraževanje svetovalcev za promocijo zdravja pri delu



# Dejstva

- Obseg: približno 120 ur; od tega 90 ur predavanj in vaj ter preverjanje znanja (2 uri pisno, 30' ustno, seminarska naloga)
- Evalvacija vsakega dela izobraževanja (vsebina, metode dela)



# Vsebina izobraževanja I.

- **Uvod: 7 ur**
- **Analiza zdravja delavcev: 7 ur**
- **Obvladovanje doživetij preobremenjenosti: 3,5 ure**
- **Organizacijski ukrepi v delovnem okolju: 3,5 ure**
- **Preprečevanje poškodb pri delu: 7 ur**
- **Ergonomski ukrepi na delovnem mestu (predavanja in vaje): 7 ur**



# Vsebina izobraževanja II.

- **Preprečevanje obremenitev zaradi izpostavljenosti kemijskim onesnaževalcem pri delu (predavanja in vaje): 7 ur**
- **Andragoška znanja: 7 ur**
- **Preprečevanje in obvladovanje trpinčenja na delovnem mestu: 7 ur**
- **Preprečevanje uporabe PAS: 7 ur**
- **Zaključni dan: projektno načrtovanje; dobra praksa; vprašanja in dileme: 7 ur**



# Smernice / priporočila za PZD

Trije priročniki z naslovom

## ZDRAVI DELAVCI V ZDRAVIH ORGANIZACIJAH

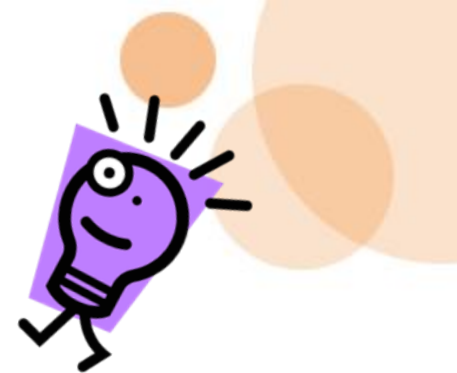
- za mikro podjetja / ustanove / organizacije
- za mala podjetja / ustanove / organizacije
- za srednja in velika podjetja / ustanove / organizacije

# Zaključek





# Koristi PZD

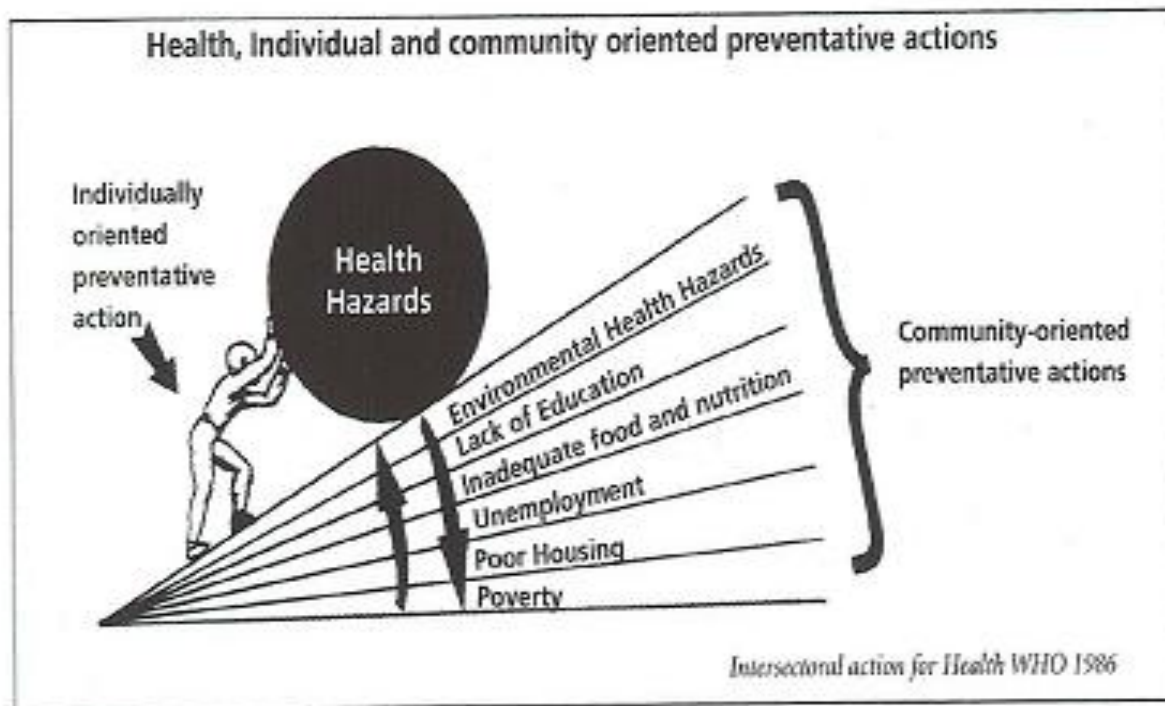


- za posameznika
- organizacijo oz. lastnika, delodajalca
- celotno družbo
  
- je zakonska zahteva, a ima dodano vrednost

# Pričakujemo, da

- stroški, povezani z boleznimi in bolniško odsotnostjo ↓
- bolniški stalež, ↓
- delovna invalidnost, ↓
- fluktuacija delovne sile, ↓
- kakovost izdelkov in storitev, ↑
- inovacije, ↑
- produktivnost, ↑
- zadovoljstvo zaposlenih in uporabnikov ter ↑
- ugled organizacije. ↑

# V posameznika in skupnost usmerjene preventivne dejavnosti



# Informacije

**Tanja Urdih Lazar: 01 522 26 92**

**e-pošta: [Tanja.Urdih-Lazar@guest.arnes.si](mailto:Tanja.Urdih-Lazar@guest.arnes.si)**

- **Eva Stergar:**

**e-pošta: [Eva.Stergar@guest.arnes.si](mailto:Eva.Stergar@guest.arnes.si)**

**<http://www.cilizadelo.si>**



# Hvala za pozornost

