



Vse pravice pridržane. Gradiva ni dovoljeno razmnoževati ali razpošiljati v kakršnikoli obliki brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja ter Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Prav tako gradiva ni dovoljeno predelati.

PROAKT

Zdravje na dlani

Celostni program promocije zdravja zaposlenih v Centru za pomoč na domu Maribor



75 socialnih oskrbovalk in oskrbovalcev

cca 900 uporabnic/uporabnikov



projekti



koordinatorke in koordinatorji



terapvtski tim

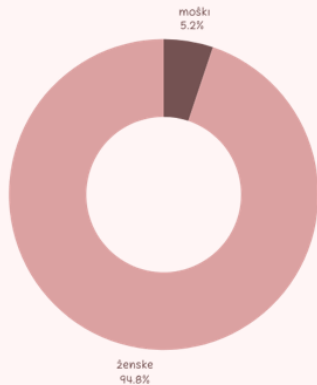


zaposleni v vodstveno podpornih službah

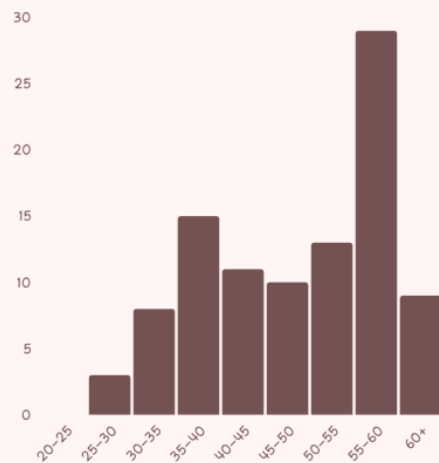
<https://healthy-workplaces.eu>

zaposlitvena struktura

spol



starost



delovno okolje



terensko delo/
socialna oskrba, terapevtske storitve



sedeče delo/
strokovno in tehnično podporne službe

IZZIVI



bolniške odsotnosti



bolečine, slabo počutje na delovnem mestu/poškodbe

zaznana tveganja

socialni oskrbovalci

konstantne obremenitve mišic, vratne, hrbtne in ledvene hrbtenice, ramenskega obroča in kolkov.

Stopnjo tveganja višajo slabo fizično in zdravstveno stanje zaposlenih (življenjski slog), starost, fizično in psihično zahtevno delo, izpostavljenost stresu ter dnevno spoprijemanje z nepredvidljivimi situacijami. Največ težav in fizičnih obremenitev zaznavamo pri transferjih uporabnikov in njihovi osebni negi, dvigovanju težkih bremen in v stresnih situacijah.

pisarniški delavci

dolgotrajno sedenje in delo z računalnikom.

Glede na visoko intelektualno delo je potrebna nenehna zbranost, dnevno pa so zaposleni izpostavljeni stresnim in nepredvidljivim situacijam.

Dodatne obremenitve vseh zaposlenih predstavlja tudi kadrovska podhranjenost in vedno večji obseg dela.



Učenje za zdravo življenje.



- ✿ Sodelovanje, povezovanje in zaupanje zaposlenih.
- ✿ Pomen posameznika.
- ✿ Delitev znanja med zaposlenimi.
- ✿ Interne terapije in svetovanje.
- ✿ Predavanja in ozaveščanje o zdravem življenjskem slogu.
- ✿ Aktivna vloga zaposlenih pri ustvarjanju vsebin.
- ✿ Ambasadorka projekta ProAkt.
- ✿ Širitev v druga delovna okolja.
- ✿ Ohranjanje dolgotrajnosti zdravja zaposlenih in vračanje dolgotrajno odsotnih delavcev na delovno mesto.



Temelj zdrave skupnosti.

Predvajaj
video

Zaposleni o ...



Mitica Mitrović

Zelo sem zadovoljna z delavnicami rokovanja s pripomočki in izvedbo transferjev. Prav tako hvala za koriščenje terapije v izogib bolniškemu staležu.



Jana Štar

Rehabilitacija s pomočjo fizioterapije po poškodbi je potekala bistveno hitreje, kot sem pričakovala.



Štefka Medančič

Koriščenje fizioterapije mi je omogočilo hitreje okrevanje. Z veseljem se udeležujem team buildingov, ki krepijo zaupanje in sodelovanje med nami.



Alenka Dolenc

ProAkt- program ki zajema celoto in strmi k boljsemu počutju nas samih, saj s tem pomagamo vsem drugim. Ko si srečen sam s seboj, lahko osrečiš vse druge.



Barbara Donka

S pomočjo fizioterapije na delovnem mestu, sem hitreje okrevala imam boljše delovno storilnost ter učinkovitost pri opravljanju delovnih obveznosti.



Marija Karba

Zdrav življenjski slog je prava prehrana, ki naj bi bila raznolika in gibanje, seveda vsak po svojih možnostih.



Mateja Krajnc

V življenju prides do točke, ko se zaveš, da moraš nekaj spremeniti. Uvedla sem zdravo prehrano in gibanje. Počutje je fenomenalno in imam več energije.



Mateja Bauman

Za boljše počutje in bolj zdrav način življenja sem spremenila prehrano, vključila vsaj 10.000 korakov dnevno. Postala sem bolj samozavestna, imam več energije.



Nataša Janičič

Brezplačna fizioterapija v službi je velik privilegij in ob tem hvala delodajalcu. Večkrat sem to že izkoristila, okrevanje je bilo hitreje. Izognila sem se staležu.

razultat



zmanjšanje bolniških odsotnosti za 4%



odlična delovna klima oziroma povezanost kolektiva in srčni odnosi med zaposlenimi.

Za nas je sicer najpomembnejši družbeni vidik projekta (zdravi in opolnomočeni sodelavci), a nikakor ne gre zanemariti tudi socialnega (povezanost, odlični zaposleni) in finančnega (nižanje bolniških odsotnosti zaposlenih) vidika projekta.

statistika BO

Vrsta bolniške odsotnosti	Trajanje (v URAH) v letu 2021	Trajanje (v URAH) v letu 2022	Trajanje (v URAH) v letu 2023
Boleznine v breme delodajalca	11.054	8.877	10.258
Boleznine v breme ZZS <i>(odsotnost nad 30 delovnih dni v letu 2022/ nad 20 delovnih dni v letu 2023)</i>	10.588	11.278	10.014
Nega, spremstvo družinskega člana	1.470	1.419	1.959
SKUPAJ	23.112	21.574	22.231

Povezanost, sodelovanje ...



Zaupanje, varnost, ...



Varne bližine rojevajo nova zaupanja.

ProAkt

- » Promocija zdravega življenjskega sloga
- » ProAkt soba
- » Izobraževanje zaposlenih
- » Skrb za duševno zdravje

“

1 žebelj reši podkev,
1 podkev reši konja,
konj reši junaka,
junak reši celo vojsko,
vojska zaščiti državo,
država pa je zavetje za narod.

”



Vsak projekt je zgodba zase. Projekt ProAkt zdravje na dlani je nekaj več – je projekt, ki diha z zaposlenimi, je projekt prostovoljnega dela in deljenja znanja zaposlenih, je projekt srčnosti in povezanosti vseh zaposlenih.

Hvala za pozornost.

#ekipaCPNDMaribor #proakt

September 2024