PRISPEVEK SKEI K IZVAJANJU PROJEKTA »PROMO II« (tudi kot tema za vseživljenjsko učenje zaposlenih in delavskih predstavnikov)

Splošni cilj: prispevati k višji stopnji zdravja zaposlenih v elektro-kovinski industriji Slovenije in posledično k boljši skrbi za njihovo zdravje

Namen: izboljšati psihično in fizično dobro počutje zaposlenih v elektro-kovinski industriji Slovenije

Vloga delavskih predstavnikov (potrebne ustrezne kompetence):

- igranje proaktivne vloge: aktivno sodelovanje pri posvetovanjih z delodajalci (dajanje pobud in predlogov)
- komuniciranje z delavci
- izvajanje vezi med delavci in delodajalci
- analiziranje stanja zdravja in dobrega počutja zaposlenih ter učinkov ukrepov iz programa promocije zdravja
- promocija dobrega počutja: tudi preko oglašanja izvajalcev na spletnih straneh SKEI

Viri:

- Zdravi delavci v zdravih organizacijah, Priročnik za promocijo zdravja pri delu v srednje velikih in velikih podjetjih in organizacijah, Ljubljana 2012, Univerzitetni center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa,
- Zbornik prispevkov 5. Konference kariernih coachov, 30.5.2014 v Ljubljani – za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih
- Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (ReNPPTDZ)
- Strategija Evropa 2020
- Nora Palovič, Človek – navodila za uporabo
- Zmago Dvornik, Psihološko svetovanje, psihologija in izobraževanje

Ključne besede: promocija zdravja, zdravo gibanje in zdrava prehrana

Sporočilo za odpravljanje nadurnega dela in proti zlorabi začasno prerazporejenega delovnega časa: V britanskem časopisu The Economist je bila objavljena raziskava, kjer je graf pokazal: daljši delovni čas vodi k višjemu indeksu prezgodnje umrljivosti oz. večjemu številu potencialno izgubljenih let življenja v državah OECD – posledično to pomeni glede promocije zdravja na delovnem mestu, da je dolgoročna rešitev: krajši delovnik in daljša delovna doba (in ne nadure in krajša delovna doba)

Soizvajalec projekta

Bogdan Ivanovič

1. Možna struktura procesa promocije zdravja na delovnem mestu = priporočanje zdravega načina življenja in dela

1. Potrebno je načrtno omogočiti, da zaposleni in njihovi delavski predstavniki pridobijo potrebna znanja in ozaveščenost za varen in zdrav način življenja na delovnem mestu – to je zdrav življenjski slog za izboljšanje zdravja in počutja: bolj zdrav delavec je praviloma tudi bolj zadovoljen in je manj v bolniškem staležu, s čimer se zmanjšujejo stroški za družbo in delodajalca. Možna struktura procesa promocije zdravja na delovnem mestu:

1.1. Začetek aktivnosti: poslovodstvo podjetja se mora zavedati zakonske obveznosti in koristi ter družbene odgovornosti za načrtovanje promocije zdravja

1.2. Vzpostavitev koordinacije aktivnosti in ukrepov: imenovanje delovne skupine za načrtovanje in izvajanje promocije zdravja v podjetju - zastopanje predstavnikov stroke in delavcev pri delodajalcu

1.3. Ocena potreb in pričakovanj

1.4. Priprava načrta: namen, cilji, ukrepi za doseganje, način spremljanja izvajanja in vrednotenja programa

1.5. Izvajanje programa: vodilo

1.6. Spremljanje in vrednotenje programa: analiziranje učinkov in vrednotenje stanja

1.7. Prilagajanje in posodabljanje programa: glede na ugotovljene potrebe

1.8. Ponovna ocena potreb: je trajen proces, po koraku 1.7. ponovno preveriti oceno potreb in nadaljevanje s korakom 1.4.

2. Možna vsebina programa promocije zdravja na delovnem mestu

1. Čeprav se v glavnem zavedamo, da je zdravje pomemben element našega zadovoljstva in počutja, pa se ne zavedamo dovolj, da smo zanj v precejšnjem obsegu odgovorni sami. Redna telesna vadba in zdrava prehrana močno vplivata na izboljšanje duševnega in fizičnega zdravja. Zato tudi Strategija Evropa 2020 v delu »Program za nova znanja in spretnosti ter nova delovna mesta« poudarja prispevek k polni zaposlenosti, v katerem je navedeno, da je treba za znatno zvišanje stopnje zaposlenosti upoštevati tudi fizično in duševno zdravje delavcev, da bi zadovoljili zahteve današnjih poklicnih potreb, za katere je značilno več prehodov med bolj stresnimi in zahtevnimi delovnimi mesti ter nove oblike organizacije dela. Da bi se bolje počutili, je pomembno, da poiščemo in se ukvarjamo z aktivnostmi, ki nas veselijo in smo v njih dobri, lepo ravnamo sami s seboj (in z drugimi), skrbimo za svoje telesno zdravje, se družimo z ljudmi, v družbi katerih se dobro počutimo in ne bežimo od težav (se jim ne izogibamo), ampak se skušamo z njimi soočiti. Izkušnje so pokazale, da je pogovor v stiski eden od najboljših načinov, da se razbremenimo. Škodljivi vplivi, ki utegnejo hudo zmotiti naše dobro počutje in zdravje, so dejansko povsod okrog nas in v nas.

2. V svoji nadzorovani zavesti je potrebno nekaj spremeniti – predvsem odpraviti stereotip »več kot delamo, več naredimo«. V zvezi s tem je potrebno opustiti 7 stvari, ki nas preveč obremenjujejo:

2.1. prenehajte z nadurami

2.2. ne recite »da« prepogosto – naučite se reči »ne« (vendar pazite, da pri tem ne kršite svojih pogodbenih delovnih obveznosti)

2.3. prenehajte delati vse sami, pustite, da vam drugi pomagajo

2.4. prenehajte biti perfekcionist

2.5. prenehajte s ponavljajočimi nalogami, začnite jih avtomatizirati

2.6. prenehajte ugibati, podprite svoje odločitve s podatki

2.7. recite »stop delu«, vzemite si potreben počitek in poiščite čas zase

3. Ključ do uspeha ni »trdo delo«, ampak »pametno delo«. Med zaposlenostjo in produktivnostjo je velika razlika – vsako delo ni hkrati tudi učinkovito delo. Produktivnost se bolj nanaša na upravljanje z našo energijo kot pa na upravljanje z razpoložljivim časom.

4. Možna vsebina programa promocije zdravja na delovnem mestu:

4.1. Zdrava prehrana in gibanje v delovnem okolju

4.2. Preprečevanje poškodb pri delu

4.3. Preprečevanje izpostavljenosti škodljivim kemijskim snovem

4.4. Ergonomski ukrepi na delovnem mestu

4.5. Organizacijski ukrepi v delovnem okolju

4.6. Preprečevanje in obvladovanje stresa

4.7. Preprečevanje in obvladovanje trpinčenja na delovnem mestu

4.8. Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi

5. Podjetja, ki se zavedajo pomembnosti svojih zaposlenih, morajo načrtno vlagati tudi v njihov razvoj (človeški viri) kot dolgoročne naložbe. To dalje pomeni, da morajo podjetja sprejeti programe za dobro fizično in psihično počutje svojih zaposlenih ter se povezati z izvajalci, ki nudijo te storitve.

6. SKEI preko svojih usposobljenih sindikalnih zaupnikov (promotorjev dobrega počutja) izvaja promocijo teh aktivnosti in preko svojih spletnih strani omogoča lažji izbor teh ponudnikov.

7. Če delavec nima ustrezne fizične in psihične kondicije, se poraja dvom v njegove kompetence (okvir zmožnosti in sposobnosti) in pride do povečanja nezadovoljstva ter poslabšanja ustvarjalne klime v podjetju (upad volje in motivacije za delo). Posledica je psihofizična izčrpanost delavca, ki lahko preraste v bolezensko stanje s posledico

nezmožnosti za delo (potreben bolniški stalež za okrevanje) in povečano tveganje nesreče pri delu.

8. Podjetje lahko uporabi 2 klasična pristopa: nadzor nad dejavniki, ki povzročajo slabo psihofizično počutje zaposlenih in preventivni programi za zviševanje dobrega psihofizičnega počutja zaposlenih.

3. Pojasnila nekaterih pojmov

3.1. Nutricistika

3.1.1. Je široko področje, ki se ukvarja s pravilnim načinom prehrane v zvezi s preprečevanjem bolezni, vzdrževanjem zdravja in zdravega počutja. Obstoji pomembna povezava med načinom prehrane in biološkimi spremembami, ki se odvijajo v človekovem organizmu. S hrano organizem sprejema snovi, ki so potrebne za nenehno obnavljanje celičnega tkiva v njegovem večnem ciklusu obnavljanja – hrana je torej gorivo kompliciranega mehanizma , ki je človeško telo.

3.1.2. Inštitut za nutricistiko se ukvarja z raziskovanjem in izobraževanjem na področju prehrane. Posebna raziskovalna skupina na tem inštitutu se med drugim ukvarja z raziskovanjem živil in hranilnih snovi, ki jih naše telo potrebuje za optimalno delovanje. Hipokratov nasvet: »Naša hrana naj bo naše zdravilo in zdravilo naj bo naša hrana«. Ta inštitut vodi javni raziskovalni program »Prehrana in javno mnenje«, ker imata prehrana in življenjski slog pomembno vlogo pri naraščanju pogostosti kroničnih nenalezljivih bolezni. Ta raziskava je pomembna za dolgoročno investiranje v zdravje ljudi s cilji: omogočiti razvoj ključnih javnozdravstvenih ukrepov, zmanjšati stroške za zdravstvene storitve in povečati produktivnost države.

3.1.3. Terapevt naturopatske nutricistike človeka obravnava celostno (kot posameznika, fizično, mentalno, čustveno, spiritualno stanje in počutje), zato lahko pomaga ljudem z različnimi zdravstvenimi problemi in z vzpostavitvijo dobrih razmer za stimulacijo telesa, da se samo pozdravi preko pravilne prehrane, zdravega življenjskega sloga in če je potrebno, predlaga dodatke, ki ta proces pospešijo.

3.2. Fizično zdravje

3.2.1. Fizično zdravje je ravnovesje telesa in uma, ki omogoča optimalno in učinkovito delovanje človeškega organizma. S svojim razumom in čutili imamo sposobnost ustvarjati ustrezne zunanje pogoje za ravnovesje telesa in uma: ustrezna prehrana, življenjski slog, navade in rutina.

3.2.2. Fizični pristop do zdravja pomeni delovanje na nivoju telesa in uma – dobro fizično zdravje ni dano samo od sebe, ampak je rezultat pravega načina življenja.

3.3. Duševno zdravje

3.3.1. Je širok koncept, ki vsebuje dober odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivno samopodobo, občutek moči in sposobnost soočanja s težavami. Za promocijo duševnega zdravja in preventivo duševnih motenj je pomembno celovito obravnavanje

zdravja ter delovanja na različnih področjih, ki spodbujajo zdrav način življenja. Kdor je duševno zdrav, vzdržuje svojo duševno kondicijo in je bolj odporen na stres ter krizne dogodke, ki so sestavni del življenja in dela.

3.3.2. Duševno zdravje omogoča posamezniku udejanjanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju.

3.4. Ravnovesje telesa in uma

3.4.1. Če ne zagotovimo ravnovesja v telesu in umu, se na tem nivoju pojavljajo težave, bolezni in nemir. Če v telesu ves čas povzročamo neravnovesje, se pojavljajo: strah, jeza, žalost, nemir, tesnoba in nemiren um, ki generira misli, ki nas oddaljujejo od stanja miru.

3.4.2. Vzroki za neravnovesje telesa in uma so tudi neustrezna prehrana, pomanjkljivo gibanje in vplivi okolja.

3.4.3. Nora Palovič navaja v svoji knjigi Človek – navodila za uporabo: Civilizacijske navade so človeka oddaljile od naravnih navad in ritmov ter fizičnega zdravja, s tem pa tudi od duševnega ravnovesja…Vsak naravni organizem vzpostavi v naravnem okolju najprimernejše naravni ravnovesje z okolico. Če se okolica spremeni, se spremeni tudi organizem (v določeni meri drži tudi obratno).

3.5. Masaža

3.5.1. Masaža je ena izmed najstarejših naravnih metod ohranjanja zdravja, ki blaži stres in napetost na eni strani ter vzbuja dobro počutje in vrača porabljeno energijo na drugi strani.

3.5.2. Poleg prej omenjenega še izboljšuje krvni obtok, sprošča mišice, spodbuja prebavo in s stimulacijo limfnega sistema pospešuje izločanje odpadnih snovi, krepi vlakna vezivnega tkiva in pripomore k prožnosti kože (vir: Ambrozija, center dobrega počutja).

3.6. Tehnike sproščanja

3.6.1. Eden od pomembnejših dejavnikov obvladovanja stresa je skrb za psihofizično dobro počutje, za katerega poskrbimo tako, da imamo dovolj počitka in spanja, skrbimo za zdravo prehrano, šport in rekreacijo ter se naučimo sprostiti svoje telo in um z različnimi tehnikami sproščanja. Redne in zmerne telesne aktivnosti (šport in rekreacija) na prostem vsestransko koristijo telesu in s tem zdravju.

3.6.2. Primer tehnike postopnega sproščanja mišic (povzeto po psihoterapevtu Zmagu Dvorniku) je zasnovan tako, da se z vadbo naučimo prepoznavati povezanost med napetostjo mišic in popolno sproščenostjo – ob prvem znaku telesne napetosti sprostimo mišice (ta fizična sprostitev pripomore k večji mentalni umirjenosti. Tehnika se lahko izvaja sede na stolu ali leže. Med vajo se naj pogled usmeri v eno točko (lahko tudi z zaprtimi očmi), da se zoži fokus pozornosti in pozornost lažje usmeri v svoje telo, dihanje se ne sme zadrževati, ampak naj bo sproščeno oz. spontano. Vsaka skupina mišic se napne posebej, počaka 5 sekund in nato se napete mišice 10 sekund počasi sproščajo. Vaje za posamezne skupine mišic:

3.6.2.1. Pesti:

- stisnemo desno pest in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

- stisnemo levo pest in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

- stisnemo obe pesti hkrati in nato sprostim (ponovimo 2 krat)

3.6.2.2. Nadlakti:

- pritisnemo nadlakti (komolca) k trupu in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.3. Čelo:

- visoko dvignemo obrvi in nagubamo čelo ter nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

- potegnemo obrvi navzdol in skupaj (se namrščimo) ter nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.4. Oči:

- zatisnemo oči in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.5. Usta:

- ustnici našobimo (ali stisnemo skupaj) in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.6. Vrat:

- glavo sklonimo naprej in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.7. Ramena:

- dvignemo obe rami močno navzgor (do ušes) in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.8. Prsni koš:

- globoko vdihnemo zrak skozi nos v prsni koš in zadržimo zrak 10 sekund in nato počasi izdihnemo/sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.9. Trebuh:

- trebuh potegnemo navznoter (stisnemo trebušne mišice) in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.10. Zadnjica:

- mišice zadnjice stisnemo skupaj in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.11. Stegna:

- kolena stisnemo skupaj, napnemo mišice stegen – kolena razpremo in nato sprostimo (ponovimo 2 krat)

3.6.2.12. Meča:

- noge dvignemo nekoliko v zrak, nožne prste povlečemo proti telesu, napnemo mišice meč - nožne prste vrnemo v prvotni položaj in nato sprostimo mišice meč (ponovimo 2 krat)

3.7. Telesna dejavnost

3.7.1. Je gibanje v vsakodnevnem življenju, ki vključuje delo, rekreacijo, dejavnosti v prostem času, telesno vadbo in športne aktivnosti.

3.7.2. HEPA = Health Enchanging Psysical Activity = telesna dejavnost za krepitev zdravja ima cilj vsaj 30 minutne dnevne telesne dejavnosti, ki pa v praksi upade posebej po 65 letu starosti (raziskava v Sloveniji je pokazala, da kar 2/3 starejših ni telesno aktivnih).

4. Iz izbora prispevkov 5. konference coachev – za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih, ponekod dodana stališča SKEI

1. Mag Jana Mrak: Različne raziskave so pokazale, da na vsak 1 €, ki je vložen v dobro počutje zaposlenih (predvsem v zdravje), prinese od 2,5 do 10€ pozitivnih učinkov (ali vsaj prihrankov, povzeto po ALDANA, 2001). Od 7 ključnih dejavnikov tveganja kroničnega obolenja (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol v krvi, zvišan indeks telesne mase, prenizek vnos zelenjave in sadja, čezmerno uživanje alkohola in kajenje), jih je vsaj 5 tesno povezanih z našo telesno aktivnostjo in neustreznim prehranjevanjem. Nujno potrebujemo spremenjen življenjski slog v skrbi za lastno zdravje in s tem dobro psihofizično počutje. Delodajalci morajo financirati te programe (opomba B. Ivanovič: SKEI pa je lahko kot socialni partner pomemben promotor zdravega na čina življenja) – raziskovalci so ugotovili, da se lahko med udeleženci programov promocije zdravja zmanjša odsotnost z dela zaradi bolniškega staleža za 12 do 36%.

2. Mag. Bernarda Potočnik: Coaching je izjemno učinkovito orodje za krepitev razvojnih potencialov posameznikov in podjetij: vzpostavlja in razvija zdrave delovne razmere, optimizira delovne procese, prepoznava neskladja v medsebojnih odnosih in v sistemu, jih razrešuje s povratnim sporočilom in akcijskim načrtovanjem ter zagotavlja doseganje želenih ciljev – prispevek k oblikovanju dobrega psihosocialnega okolja, ki spodbuja uspešnost in osebni razvoj ter dobro duševno in telesno počutje oz. zdravje zaposlenih.

3. Spec. Evalda Bizjak: Skrb za psihofizično počutje/zdravje zaposlenih mora biti stalna. Težave na področju duševnega in telesnega zdravja moramo pravočasno prepoznati, da vemo, kje poiskati ustrezno strokovno pomoč – delodajalci bi morali poznati področje zaposlitvene/poklicne rehabilitacije in rešitve, ki jih ta ponuja, kot intervencijo za preprečevanje, zmanjševanje in odpravljanje poklicnih bolezni oz. bolezni v zvezi z delom – velikokrat je delovno okolje tisto, ki podpira ali ovira posameznika na poti optimalne uveljavitve skozi vlogo in ohranitev poklicne identitete.

4. Mag. Monika Karan: »Velnes« je celostni življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri njegovem dobrem počutju in je proces posameznikove osebnostne rasti, pa tudi njegova lastna odgovornost za ohranjanje zdravja kot največje vrednote – zelo pomembna je ozaveščenost zaposlenih in zavedanje, da so tudi sami (so)odgovorni za svoje zdravje. Preventivno delovanje vsebuje naslednja temeljna področja: gibanje, zdravo prehranjevanje, duševne aktivnosti, sproščanje ter kot dodatek uporabo zdravstvenih (in lepotnih) storitev za nego telesa – odločitev delodajalca, da svojim zaposlenim ponudi korporativni velnes kot program, s katerim bodo vzdrževali življenjski slog, je lahko njegova konkurenčna prednost.

5. Jasmina Lombergar: Kognitivne sposobnosti imajo pomembno vlogo pri ohranjanju vsakodnevne učinkovitosti na vseh področjih našega življenja in dela. Stresno delovno okolje predstavlja povečano tveganje, zato je za dvig učinkovitosti na delovnem mestu treba zagotoviti rešitve, s katerimi lahko zaposleni obvladujejo stresne situacije, ohranjajo umske sposobnosti in sami vplivajo na njihovo povečanje. Dejavnosti »možganskega fitnesa« so: urjenje spomina in pozornosti, sproščanje in tehnika pomnjenja, ki pozitivno vplivajo na počutje, pomnjenje, ustvarjalnost, komuniciranje, sproščanje, obvladovanje težav in zdravje. Povečujejo tudi uspešnost in delovno storilnost zaposlenih, hkrati pa so pomembni dejavniki proti demenci.

6. Mito Šinkovec: V poplavi neustreznih informacij o prehrani je veliko ljudi zmedenih glede tega, kaj, kje, kdaj, koliko in kako jesti. Hrana daje užitek v ustih le eno minuto, v želodcu biva nekaj ur, na telesu lahko tiči mesece ali celo življenje.

7. Mag. Marija Mikačič Turnšek: Zaradi dobre komunikacije se naj v podjetju uvedejo redni 5- minutni pogovori vodje z zaposlenimi, okrogle mize, sistemi odprtih vrat vodje, redno se obravnavajo pritožbe.

8. Dr. Tatjana Dragović: pozitivna organizacijska struktura vpliva na organizacijske strategije, organizacijsko strukturo in ne nazadnje tudi na boljše počutje zaposlenih.

9. Da sta zdravje in dobro počutje med seboj povezana pojma potrjuje definicija Svetovne zdravstvene organizacije, ki je zdravje opredelila kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni in napake. Ker so zaposleni v bolj kakovostnem delovnem okolju bolj zdravi in bolj motivirani, si bo SKEI v socialnem partnerstvu prizadeval, da bo urejanje in razvoj delovnega okolja usmerjeno tudi v bolj varno in zdravo delo: uvajanje potrebnih sprememb za ta cilj, spodbujanje zaposlenih k razvoju aktivnosti za zdravje in zagotavljanje potrebne zaščite zaposlenih.

10. Socialni partnerji na podjetniškem nivoju so odgovorni za takšno promocijo zdravja na delovnem mestu, ki vsebuje sistematične in ciljne aktivnosti: izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja, spodbujanje zaposlenih za udeležbo v aktivnostih za varovanje in krepitev zdravja, omogočanje izbire zdravega načina življenja in ne nazadnje spodbujanje osebnega razvoja zaposlenih.

11. Nacionalni program spodbujanja telesne aktivnosti za krepitev zdravja je zasnovan na 3 stebrih: športna rekreacija, telesna dejavnost v delovnem in šolskem okolju ter telesna dejavnost zaradi transporta (opomba B. Ivanovič: oz. mobilnosti). Pri tem redna telesna dejavnost vzdržuje gibljivost, zdravo držo, krepi mišice in kosti, prispeva k ustrezni telesni teži ter ugodno vpliva na spanje in imunski sistem. Za delovna mesta so posebej pomembni kratki aktivni odmori, kjer se zahteva prisilna drža, ponavljajoči gibi, premeščanje bremen, statične obremenitve idr…

12. Ministrstvo za zdravje RS je leta 2008 sprejelo Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah in Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah.

13. Mag. Bernarda Potočnik (etnologinja in antropologinja, coach in trener z mednarodno licenco): Čeprav v zadnjem obdobju več govorimo o dobrem počutju in zdravju zaposlenih na

delovnem mestu kot o varnih in zdravih delovnih mestih, je vse manj verjetno, da se na delovnem mestu dobro počutimo – vzrok za to so spremembe, ki so se zgodile v sodobnem negativnem, visoko konkurenčnem in izjemno zahtevnem poslovnem okolju, ki so vodile tudi do pojava psihosocialnih tveganj kot eden izmed najpomembnejših sodobnih izzivov zaposlenih v delovnem okolju.

14. Dejavnost coachinga je doživela zelo hiter razvoj (pojav v 90-tih letih prejšnjega stoletja, v Sloveniji šele pred dobrim desetletjem) in je postala nepogrešljivo orodje za razvoj zaposlenih v podjetjih in posebna oblika podpore zaposlenim, da znajo in zmorejo učinkovito delovati v sodobnem delovnem okolju in pri tem ohranjati svoje notranje ravnovesje. Coach z uporabo posebnih intelektualnih tehnik sproža miselne procese, ki pomagajo posameznikom in timom k hitrejšemu doseganju rezultatov (partnerski odnos in dialog med coachem in zaposlenimi), da zaposleni razmišljajo bolj jasno in krepijo svojo čustveno inteligentnost ter ustvarjalnost pri odzivanju na izzive okolja.

15. Spec. Evalda Bizjak, dipl. terapevtka, Univerzitetni rehabilitacijski institut RS – Soča, center za poklicno rehabilitacijo: Z delom človek razvija sposobnosti, krepi moč, spretnosti, pridobiva znanja, deli izkušnje, bistri inteligenco, uri vztrajnost, pridobiva delovne navade – delovni dosežki človeka osrečujejo, oblikujejo njegovo samozavest in samospoštovanje. Dobro počutje na delovnem mestu in zdravje zaposlenih sta dejavnika, ki podpirata naprednost in učinkovitost delovnih okolij. Kadar pride do preobremenjenosti zaposlenega, je potrebno uvesti obvladovalne ukrepe:

- Seznaniti zaposlene s posledicami preobremenjenosti in jih usposobiti za različne možnosti obvladovanja doživetij in preobremenjenosti

- Organizirati psihosocialno službo, ki pomaga pri sproščanju napetosti in usmerja posameznika v duševni stiski po ustrezno pomoč

- Vključiti različne gibalno – športne aktivnosti za razbremenjevanje delavcev (vaje za raztegovanje, sproščanje in ogrevanje, rekreacijski odmori)

- Omogočiti delavcem zdravo prehranjevanje med delom in jim zagotoviti tekočino

16. Travis in Ryan sta leta 2004 povzela razlago velnesa:

- Izbira oz. odločitev posameznika, da si prizadeva za optimalno zdravje

- Način življenja oz. življenjski slog, ki ga oblikuje posameznik, da doseže dobro počutje

- Proces osebne rasti, ohranjanja in krepitve zdravja ter iskanje sreče

- Povezava telesa, duše in duha oz. zavedanje, da vse, kar počnemo, mislimo, čutimo, verjamemo, vpliva na naše zdravje in na svet okoli nas

- Sprejemam o samega sebe

17. Mag. Monika Koren, strokovnjakinja velnesa: Prej navedeno pomeni, da velnes ni samo draga masaža in obiski savne, ampak v resnici lastna odgovornost za zdrav življenjski slog. Poznana je t. i. bitka za talente (angleško: war for talents) – podjetja bodo morala bolj razumeti in upoštevati, da k njihovi konkurenčnosti pomembno prispevajo zadovoljni in

nadarjeni zaposleni, pri čemer je pomembno, kako jih pritegniti v zaposlitev (podjetja morajo več narediti zato, da bodo vabljiva blagovna znamka za zaposlovanje). SKEI je odločno proti napačni miselnosti: vsaka zaposlitev je dobra in boljša od brezposelnosti (pa kaj se res ne znamo ceniti kot intelektualni človeški kapital). Dobre zaposlitve so v dobrem podjetju, ki zna kandidata privabiti, zaposlene obdržati in so trajno poslovno uspešna. Blagovna znamka delodajalca je vse bolj povezana tudi s programi, ki zaposlenim omogočajo skrb za zdrav življenjski slog – celovita korporativna ponudba velnesa mora vsebovati: zdravo prehrano, gibanje, duševne aktivnosti, sproščanje, lepotno in telesno nego ter zdravstvene storitve.

18. Program dobrega počutja (povzeto po dr. Klemen Podjedu):

18.1. Potrebno je upoštevati, da je treba programe promocije zdravja izvajati vsaj od 3 do 5 let, da se pokažejo večji učinki

18.2. V zadnjem obdobju se je oblikovala veja coachinga za zdravje in dobro počutje zaradi potrebe sedanjega tempa življenja in narave dela ter vse večje ozaveščenosti zaposlenih in delodajalcev o škodljivosti čezmernega dela in stresa na delovnem mestu

18.3. Coach za zdravje in dobro počutje stranki podpira na različnih področjih:

- vzpostavitev in ohranjanje zdravega življenja
- prepoznavanje, obvladovanje in premagovanje stresa
- rast osebne produktivnosti in uspešnosti z manj stresa
- opuščanje različnih odvisnosti ali nezdravih navad
- ravnovesje med službo in zasebnim življenjem
- reševanje konfliktov in boljše sodelovanje v timih
- osredinjenost na najpomembnejše
- podpora pri bolezenskih težavah
- globlje razumevanje situacije, prepričanj, vrednot
- večja motivacija, osredotočenost, samozavedanje, samozavest
- večja notranja moč za spremembe
- več energije

18.4. Uporaba orodja »kolo ravnotežja stresa«:

- ravnotežje služba – družina
- obvladovanje obremenitev
- odnosi s sodelavci
- zdrava prehrana
- sposobnost sprostiti se

- rekreacija in počitek

- smiselnost dela

- zabava pri delu

18.5. Cilji programa dobrega počutja:

- lažje dosežeš sprostitev in se spočiješ

- postaneš odpornejši proti stresu

- živiš bolj zdravo, imaš več energije

- povečaš osebno produktivnost

- lažje obvladuješ negative posledice izgorelosti

- živiš bolj srečno, izpolnjeno in osmišljeno

18.6. Elementi (stopnje) programa dobrega počutja(individualen pristop: podobni smo si le na zunaj, od znotraj smo si bolj različni):

- ocena: analize trenutnega stanja, stresorji, vzorci soočanja, osebne veščine in sposobnosti

- osebni program: rešitve po meri zaposlenega

- izvajanje programa: sprostitev, delo brez stresa, notranji mir, gibanje in rekreacija, organizacija dela, prehrana, poslanstvo in smisel

18.7. Coach lahko stranko nauči:

- uporabljati tehniko hitrega sproščanja: dihanje s trebušno prepono in progresivna mišična relaksacija

- se bolje organizirati: tehnike organizacije časa, priprava spiskov nalog, programov dela in odločanje med prioritetami

- razmišljati bolj pozitivno: preokvirjanje misli ali kognitivno prestrukturiranje

18.8. Vsak želi biti zdrav, se dobro počutiti in biti produktiven. Kakšno pa je resnično stanje v Sloveniji; smo v vrhu držav glede občutnega stresa, dojemanja, da delamo pod velikim pritiskom in bolniške odsotnosti ter krepko pod povprečjem produktivnosti držav EU-28. Čezmerno delo, visoka intenzivnost in stresnost dela slej kot prej postanejo nevzdržni iz človeškega (humanega) kot finančnega vidika – coachi za zdravje in dobro počutje lahko pomembno prispevajo k zdravju zaposlenih in k uspešnemu poslovanju podjetij.

19. Objavljena raziskava v britanskem časopisu The Economist je poudarila, da je graf jasno pokazal: daljši delovni čas vodi k višjemu indeksu prezgodnje umrljivosti oz. večjemu številu potencialno izgubljenih let življenja v državah OECD. Glede promocije zdravja na delovnem mestu je torej dolgoročna rešitev: krajši delovni čas in daljša delovna doba (in ne nadure in krajša delovna doba).

20. Psihoterapija, osebno in poslovno svetovanje ponuja 5 tedenski program za dobro psihofizično počutje in osebnostno rast, ki vsebuje 5 srečanj, ki vključujejo: predavanja,

telesno vadbo in sprostitvene tehnike. Moto: stres je del našega vsakdana – kdor obvladuje stres in svoje reakcije, je gospodar svojega življenja. Intenzivne delavnice o sprostitvenih tehnikah vključujejo 3 delavnice po 2 uri s predavanji o stresih in sprostitvenih mehanizmih ter vaje z osnovami dihalnih tehnik, progresivne mišične relaksacije, imaginacije, vizualizacije, masaže za sprostitev mišične tenzije in hitre tehnike za sprostitev stresa.

5. Iz Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (ReNPPTDZ)

1. Ker zdravo prehranjevanje in telesna dejavnost vplivata na zdravje posamično in skupaj (torej v sinergiji) ter se učinki obeh dopolnjujejo, je potrjena smiselnost skupnega nacionalnega programa za prehrano in telesno dejavnost :

– zdravo prehranjevanje in redna telesna aktivnost sta zato med ključnimi dejavniki varovanja in krepitve zdravja

- prispevata k večji kakovosti življenja
- prispevata k vzdržnosti zdravstvenih sistemov
- že med odraščanjem zagotavljata aktivno rast in razvoj
- nato izboljšujeta delovno storilnost odraslih
- povečujeta kakovost življenja
- prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju
- sta visoko tudi na lestvici prednostnih tem Svetovne zdravstvene organizacije
- s to problematiko se predvsem v zadnjem desetletju aktivno ukvarja tudi Evropska unija

2. Nezdravo prehranjevanje in premajhna telesna aktivnost pomembno prispevata k bremenu kronično nenalezljivih bolezni in stroškom zdravstvenih blagajn.

3. Dobro je, da se krepi zavedanje, da zdravje ne »nastaja le v zdravstvenem sektorju, ampak povsod, kjer ljudje živijo in delajo ter se družijo (npr.: v vrtcih, šolah, na delovnem mestu in v okolju, kjer ljudje preživljajo svoj prosti čas).

4. Ugotovljeno je, da imamo (kljub pozitivnim premikom) v Sloveniji glede prehranjevanja in telesne dejavnosti še veliko priložnosti za izboljšanje. Zaradi vse hitrejšega načina življenja in dela, predstavlja ohranjanje zdravih prehrambenih in gibalnih navad poseben izziv za aktivni del populacije, ki ob službi in družini vse težje ohranja zdrav način življenja.

5. Zdrav življenjski slog (poudarjeno: vključno z zdravim prehranjevanjem in telesno dejavnostjo) za krepitev zdravja mora biti dosegljiv in dostopen vsem ne glede na družbeno – ekonomski status.

6. Vsak posameznik se mora zavedati svoje pravice do zdravega življenjskega sloga.

7. Namen nacionalnega programa 2015 – 2035 je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalcev od zgodnjega življenja do pozne starosti.

8. Stroka priporoča, da dejavnosti, ki jih ljudje opravljajo sede, prekinejo z vstajanjem in drobnimi vložki gibanja.

9. Zaskrbljujoč je podatek iz raziskave za leto 2012, ko je bilo ugotovljeno, da ima v Sloveniji telesno maso (debelost) večjo od priporočene 32% žensk in 66,6% moških.

10. Prehrambeni izziv = uživanje energijsko redke hrane, ustrezna sestavina dnevnega obroka, pestre kombinacije primernih živil v obrokih za uživanje priporočenih dnevnih obrokov, ki so usklajeni s psihofizičnimi potrebami organizma (to so prehrambeni varovalni dejavniki zdravja). Dnevno se naj zaužije od 3 do 5 obrokov, pri čemer ima pomembno vlogo zajtrk, ker nam da energijo za začetek dneva.

11. Priporočila za zdravo prehrano za krepitev zdravja:

11.1. V jedi uživajte in jejte redno, izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več rastlinskega kot živalskega izvora

11.2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov

11.3. Večkrat dnevno jejte raznoliko zelenjavo ter sadje, izbirajte lokalno predelano in svežo zelenjavo in sadje

11.4. Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih (živalskih) maščob z nenasičenimi in nerafiniranimi vrstami olja

11.5. Nadomestite mastno maso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom

11.6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov

11.7. Jejte manj slano hrano

11.8. Omejite uživanje sladkih živil in pijač

11.9. Omejite uživanje alkohola

11.10. Zaužijte dovolj tekočine

11.11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko

12. Priporočan obseg in intenzivnost telesne dejavnosti za krepitev zdravja za posamezne starostne skupine

Starostne skupine	Ohranjanje zdravja	Izboljšanje zdravja
Otroci in mladostniki (5 – 17 let)	- Dnevno vsaj 60 minut zmerne do zelo intenzivne	- Več kot 60 minut dnevno

	telesne dejavnosti - Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne - Zelo intenzivna telesna dejavnost vključno z vajami za krepitev mišic in kosti vsaj 3 x tedensko	
Odrasli (18 – 64 let)	- Vsaj 150 minut (2,5 ure) zmerno intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ob vsaj 75 minut zelo intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ali ustrezne kombinacije obeh intenzivnosti - Aerobna (vsaj zmerno intenzivna) telesna dejavnost naj se izvaja vsaj 10 minut v enem kosu - Vaje za krepitev večjih mišičnih skupin naj se izvajajo vsaj 2 dni v tednu	- Vsaj 300 minut (5 ur) zmerno intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ali vsaj 150 minut (2,5 ure) zelo intenzivne telesne dejavnosti v celem tednu ali ustrezna kombinacija obeh intenzivnosti
Starejši (65 in več let)	- Vsaj 150 minut (2,5 ure) zmerno intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ali vsaj 75 minut zelo intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ali kombinacija obeh aktivnosti - Aerobna (vsaj zmerna) telesna aktivnost naj se	- Vsaj 300 minut (5 ur) zmerno intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ali vsaj 150 minut (2,5 ure) zelo intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ali ustrezna kombinacija obeh intenzivnosti

	izvaja neprekinjeno vsaj 10 minut - Osebe s slabšo gibljivostjo naj izvajajo vaje za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj 3 krat v tednu - Vaje za krepitev večjih mišičnih skupin se naj izvajajo vsaj 2 dni v tednu - Osebe, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočil, naj bodo telesno aktivne skladno s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem	

13. Morestand in drugi 2004: Ustrezna prehranjenost in redna telesna dejavnost za zdravje v odrasli dobi, ki omogoča optimalno delovanje in obnavljanje telesa ter dobro duševno zdravje, sta dobra popotnica za zdravo starost in ker naša družba postaja dolgoživa, je treba tretjemu življenjskemu obdobju nameniti veliko pozornosti, saj so od prehranjevanja in ohranjanja ravni telesne dejavnosti za zdravje odvisni procesi staranja in funkcionalne zmožnosti starejših.

14. Programi promocije zdravja na delovnem mestu, ki med drugim vključujejo tudi zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost, so namenjeni ohranjanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja zaposlenih – t. j. aktivna podpora delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih (uresničevanje skupnega interesa delodajalcev in zaposlenih). V ta namen so bile že pripravljene Smernice zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu, ki predstavljajo teoretično izhodišče za načrtovanje in pripravo uravnoteženih obrokov za zaposlene. Te smernice vključujejo usmeritve in merila za oblikovanje uravnoteženega obroka za zaposlenega, ob hkratnem upoštevanju zahtevnosti posameznikovega delovnega mesta. Praktični del smernic je tudi v Praktikumu jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu, ki je namenjen tako odgovornim pri delodajalcu kot tudi ponudnikom prehrane na delovnem mestu, ki se pri svojem vsakodnevnem delu srečujejo z načrtovanjem in pripravo obrokov za zaposlene.

15. Ključno je razpolaganje z vsebino o zdravi prehrani in telesni dejavnosti za zdravje ter z znanjem o pripravi zdravju koristnih, varovalnih obrokov za ciljno populacijo.

6. Predlogi za skupne usmerjene aktivnosti SKEI

1. Tema o »Obveščanju in osveščanju o (pre)hrani in telesni dejavnosti za zdravje vključi v program vseživljenjskega učenja zaposlenih.

2. Izvede se usmerjena aktivnost sindikalnih podružnic SKEI v zvezi z izvajanjem projekta PROMO II:

2.1. Sindikalne podružnice SKEI preučijo, ali Program promocije zdravja pri delodajalcih vsebuje tudi področje zdrave (pre)hrane in telesne aktivnosti za zdravje

2.2. Če sindikalna podružnica SKEI ugotovi, da Program promocije zdravja pri delodajalcu (še) ne vsebuje zdrave (pre)hrane in telesne aktivnosti za zdravje, delodajalcu pisno predlaga, da ta program dopolni po usmeritvah iz Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (Ur. l. RS št. 58/2015)

2.3. Sindikalne podružnice SKEI bodo preko svojih sindikalnih zaupnikov v vlogi promotorjev zdravja promovirale izbiro zdrave prehrane na delovnem mestu in izvajanje telesne aktivnosti za zdravje.

Projekt PROMO je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2014 in 2015 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije".