

Kako poskrbeti za zdravje na delovnem mestu

Skupinske vadbe sproščanja in priprave na maraton (Javni holding Ljubljana), dodatek za nekadilski dan in kritje stroškov zamenjave očal (Karmen, Lukovica), organizirana vadba med delovnim časom (Nucleus plus), sodelovanje pri Europi Donna (Petka Pušnjak Strižič, Slovenska Bistrica).

Majda Dobravc, GZS-Zbornica poslovno storitvenih dejavnosti, Tanja Malič, GZS-Zbornica računovodskih servisov

En evro vložen v promocijo zdravja na delovnem mestu, se prek manjših stroškov in večje produktivnosti povrne vsaj 2,5-krat

(Vir: Center za promocijo zdravja, KIMDPŠ, UKC Lj).

**NA
MAVRICI
ZDRAVJA**

Zaradi narave dela v podjetjih storitvenih dejavnosti so stres, preobremenjenost, časovne stiske in s tem tudi neredna in nezdrava prehrana ter premalo gibanja vsakodnevni pojav, ki vpliva na telesno in duševno zdravje zaposlenih. Največ dela se odvija v zaprtih prostorih in tudi prek običajnega delovnega časa. Prikrit prezentizem je med zaposlenimi v storitvenih dejavnostih celo bolj pogost pojav kot absentizem.

Najboljše prakse

Če ne poskrbimo za primerno delovno okolje, dovolj gibanja, zdravo prehrano, počitek in obvladovanje stresa, se je posledicam težko izogniti. Promociji zdravja na delovnem mestu in skrbi za zdravo življenje je namenjena vrsta podpornih programov Zavoda za zdravstveno zavarovanje, med njimi tudi projekt Na mavrici zdravja, ki se osredotoča na podporo in razvoj aktivnosti za izboljšanje kakovosti delovnih mest in dobro počutje v storitvenih dejavnostih.

Javni holding Ljubljana

V Javnem holdingu Ljubljana z več kot 200 zaposlenimi so se promocije zdravja lotili celostno in na številnih področjih, da se v aktivnosti res lahko vključuje čim več zaposlenih. Poskrbeli so za zdravo prehrano, preventivne zdravstvene preglede, gibalne in športne aktivnosti med delovnim časom v obliki 15-minutne skupinske vadbe sproščanja in pravilnega dihanja med delovnim časom z inštruktorico joge in zunaj delovnega časa, vključno s pripravami na maraton. Posebno pozornost z vrsto prijaznih ukrepov namenjajo usklajevanju poklicnega in osebnega življenja zaposlenih in so tudi dobitniki certifikata Družini prijazno podjetje.

So inovativni in so aktivnosti nadgradili tudi z odgovornostjo do okolja in se lotili sajenja dreves.


»Mavrični pokal zdravja« je tako namenjen odkrivanju, nagrajevanju in promociji najboljših praks zdravja na delovnem mestu v storitvenih dejavnostih.

Nagrajenci

Prvi Mavrični pokali zdravja so bili podeljeni marca, prejeli pa so jih:

- Javni holding Ljubljana,
- Karmen, Lukovica,
- Nucleus plus, Trzin,
- Petka Pušnjak Strižič, Slovenska Bistrica.

Objava najboljših praks

Na spletni strani projekta bomo objavili primere najboljših praks, ki bodo ostalim podjetjem v storitvenih dejavnostih olajšale uvedbo ukrepov za svoje zaposlene. 

Karmen, Lukovica

V družinskem podjetju Karmen skrbijo za čim bolj optimalne delovne pogoje glede na naravo dela. Delujejo v premišljeno ergonomsko opremljenih in prijetnemu počutju zaposlenim prilagojenih svetlih prostorih s premišljeno razporeditvijo opreme, ki zagotavlja minimum gibanja na delovnem mestu. Promovirajo redne preventivne zdravstvene in še posebej okulistične preglede, zaposlenim pa krijejo tudi stroške zamenjave očal. Uvedli so »dodatek za nekadilski dan«, s katerim kadilce za opustitev kajenja stimulirajo z denarno nagrado za izpolnjen nekadilski dan.

Podjetje Karmen si je po oceni Komisije prislužilo največje število točk na natečaju, zato je prejelo še veliki prehodni Mavrični pokal zdravja.

Ciljna javnost projekta:

59.656

zaposlenih v

42.977

podjetjih

Foto: arhiv Nucleus plus



Nucleus plus, Trzin

V Nucleus plus namenjajo veliko pozornost komuniciranju in razvijanju dobrih odnosov med zaposlenimi. Z anketo so ugotovili, da med zaposlenimi obstaja tveganje zaradi pojava stresa in so temu prilagodili aktivnosti: za boljše obvladovanje stresa so organizirali več delavnic in uvedli organizirano vadbo v okviru delovnega časa (5-10 minutna skupinska vadba za raztezanje, vaje za oči in vaje proti bolečinam v hrbtenici). Zaposlenim je stalno na voljo sveže in suho sadje in oreščki, s čimer razvijajo bolj zdrave prehranjevalne navade.



Foto: arhiv Petka Pušnjak Strižič

Petka Pušnjak Strižič, Slovenska Bistrica

Promocijo zdravja razumejo kot širše poslanstvo in so osveščanje posameznikov za redno izvajanje fizičnih aktivnosti razširili zunaj podjetja.

V letu 2014 so pristopili k organizaciji 2. teka in hoje za upanje skupaj z Europo Donno – Slovenskim združenjem za boj proti raku dojk. Na ta način so poleg ukrepov za ohranjanje in varovanje zdravja (redno gibanje, samodisciplina, skupne športne aktivnosti) uvedli tudi ozaveščanje o pomenu preventive.

Projekt
Na mavrici
zdravja



Eko sklad
Slovenski okoljski javni sklad
Eco Fund
Slovenian Environmental Public Fund

UGODNI KREDITI

občanom in pravnim osebam
za različne okoljske naložbe
3M EURIBOR + 1,3 %

Z možnostjo pridobitve tudi nepovratnih sredstev za naložbe učinkovite rabe energije in rabe obnovljivih virov energije!

lokalnim skupnostim
za različne okoljske naložbe
3M EURIBOR + 1,0 %

NEPOVRATNE FINANČNE SPODBUDE

občanom za naložbe v večjo energijsko učinkovitost in rabo obnovljivih virov energije v eno, dvostanovanjskih stavbah in posameznih stanovanjih ter za skupne naložbe pri obnovi starejših večstanovanjskih stavb

občanom in pravnim osebam za naložbe v električna vozila za cestni promet

lokalnim skupnostim za nakup novih vozil za javni potniški promet na degradiranih območjih in za gradnjo skoraj nič-energijskih stavb splošnega družbenega pomena