



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Štefanova ulica 5, 1000 Ljubljana

T: 01 478 60 01
F: 01 478 60 58
E: gp.mz@gov.si
www.mz.gov.si

SMERNICE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU
(verzija 1.0)

Ministrstvo za zdravje
Direktorat za javno zdravje

Ljubljana, marec 2015

KAZALO

| | | |
|------------|---|----|
| 1. | UVOD | 3 |
| 2. | KAJ JE PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU? | 4 |
| 3. | PROCES IZVAJANJA PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU | 5 |
| 3.1 | ZAČETEK AKTIVNOSTI | 5 |
| 3.2 | OCENJEVANJE POTREB | 6 |
| 3.3 | PRIPRAVA NAČRTA IN PROGRAMA | 6 |
| 3.4 | IZVAJANJE PROGRAMA | 8 |
| 3.5 | SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE PROGRAMA | 9 |
| 3.6 | PRILAGODITEV IN POSODOBITEV PROGRAMA | 9 |
| 3.7 | PONOVA OCENA POTREB | 9 |
| 3.8 | POSEBNOSTI ZA MIKRO PODJETJA | 9 |
| 3.9 | POSEBNOSTI ZA SAMOZAPOSLENE | 9 |
| 3.10 | ZAKLJUČEK | 9 |
| 4. | NAČELA IZVAJANJA PROGRAMA PROMOCIJE ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA | 12 |
| 4.1 | Programi promocije zdravja na delovnem mestu so komplementarni z zakonskimi zahtevami s področja varnosti in zdravja pri delu | 12 |
| 4.2 | Program je stroškovno učinkovit (in ne nujno drag) | 12 |
| 4.3 | Vsebine programov naj izhajajo iz potreb zaposlenih | 12 |
| 4.4 | Program izvajajo zaposleni | 12 |
| 4.5 | Program je prostovoljen. Cilj je čim višja udeležba zaposlenih | 12 |
| 4.6 | Programi naj vključujejo ukrepe/aktivnosti usmerjene v organizacijo dela, delovno okolje in spremembe vedenj posameznika | 13 |
| 4.7 | Trajnost izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu | 13 |
| 5. | VIRI | 14 |
| Priloga 1. | – RAZLOGI ZA IZVAJANJE PROGRAMOV PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU | 15 |
| Priloga 2. | – OBRAZCA ZA POMOČ PRI IZVAJANJU PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU | 17 |
| Priloga 3. | – PROGRAMI PROMOCIJE ZDRAVJA IN PREVENTIVNI PROGRAMI, KI SE IZVAJAJO V SLOVENIJI IN SE FINANCIRAJO S SREDSTVI ZZZS | 19 |
| Priloga 4. | - PRIPOMOČEK ZA IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ZA MIKRO PODJETJA (DO 10 ZAPOSLENIH), ZA KATERE VELJA, DA SMERNICE UPOŠTEVAJO SMISELNO IN PRIPRAVIJO PRILAGOJEN NAČRT | 29 |

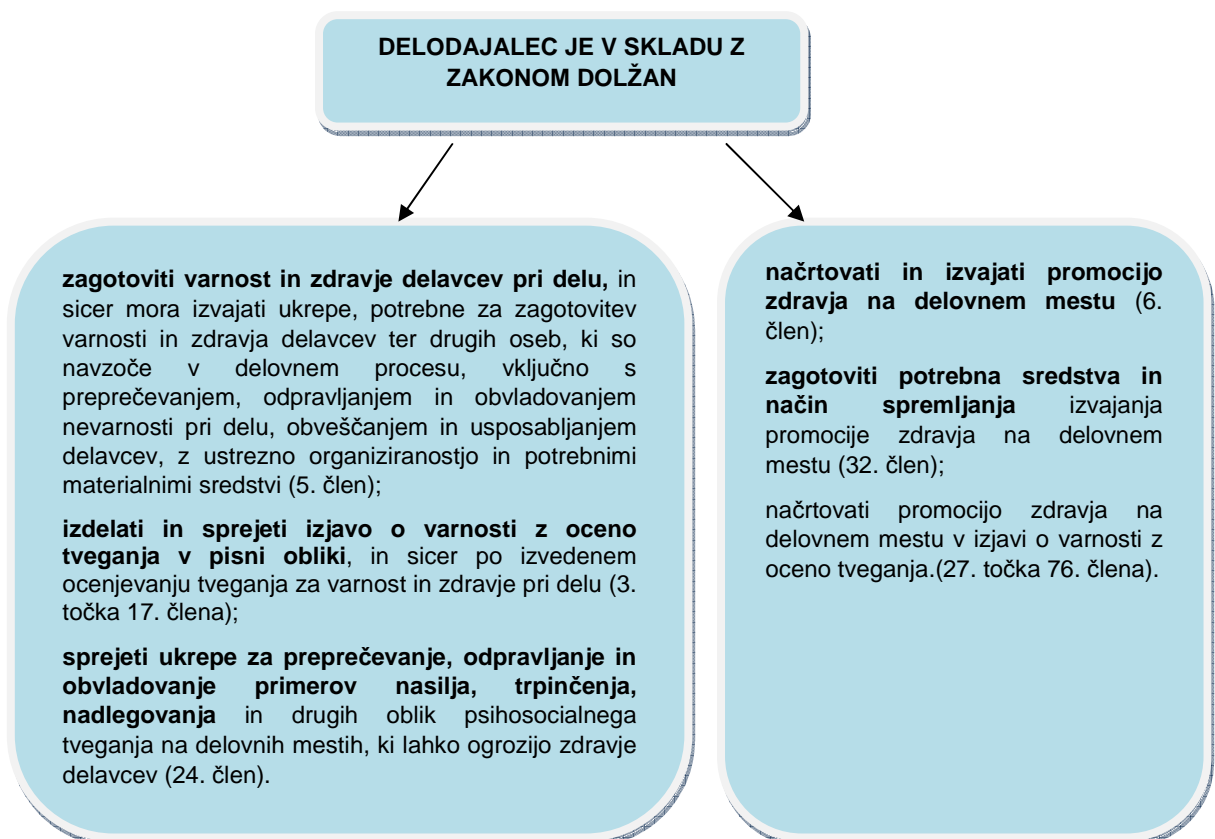
1. UVOD

Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo - tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu, zato želimo tudi na delovnih mestih spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih.

Pričujoče smernice, podajajo le temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu. Pripravljene so predvsem kot pomoč in podpora pri izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa **Zakon o varnosti in zdravju pri delu** (ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11; v nadaljnjem besedilu: zakon).

Programi promocije zdravja na delovnem mestu so namenjeni ohranjanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja zaposlenih in v nobenem primeru **ne nadomeščajo ukrepov potrebnih za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev** ter drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti in poškodb pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi, kakor predpisuje zakon.

Velja tudi obratno, **zgolj izvajanje ukrepov varnosti in zdravja pri delu ni dovolj za izpolnjevanje določil zakona glede promocije zdravja** na delovnem mestu.



Ukrepi za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu ter aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu se sicer dopolnjujejo, za **obe področji** pa mora obstajati dokumentirano spremljanje izvajanja zakonsko določenih obveznosti.

2. KAJ JE PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU?

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljane aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga.

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Promocija zdravja na delovnem mestu je lahko uspešna le, če je plod sodelovanja vseh akterjev in če:

- je zdravje zaposlenih sestavni del strategije upravljanja in je organizacija predana izboljšanju zdravja zaposlenih;
- omogoča sodelovanje vseh zaposlenih;
- je integrirana v vse pomembne odločitve in v vsa področja organizacije;
- so vsi ukrepi in programi strukturirani po ciklu reševanja problemov, ki se začne z analizo potreb, nadaljuje pa z določitvijo prioritete, načrtovanjem, implementacijo, kontinuiranim nadzorom ter evalvacijo;
- vključuje ukrepe, ki so usmerjeni tako v posameznika kot v delovno okolje;
- združuje strategije zmanjševanja tveganja s strategijami razvoja zaščitnih dejavnikov in izboljšanja zdravja zaposlenih.

Pri promociji zdravja na delovnem mestu gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je skupen interes delodajalcev in zaposlenih. Pri tem procesu je bistvenega pomena, da so vsi zaposleni, pod enakimi pogoji, vključeni v ta proces in da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede izboljšav organizacije dela in delovnega okolja.

Delovno mesto je ena od najpomembnejših vstopnih točk za komunikacijo z zaposlenimi glede varnega in zdravega načina življenja, ne samo na delovnem mestu ampak nasploh. Zaposleni pridobijo znanje o varnem in zdravem načinu življenja na delovnem mestu, ki ga lahko prenesejo tudi v svoj življenjski slog in tako izboljšajo svoje zdravje. Bolj zdrav delavec je bolj zadovoljen, hkrati pa pomeni tudi manjše stroške za delodajalca in zdravstveno zavarovalni sistem zaradi bolniških odsotnosti.

Za promocijo zdravja na delovnem mestu je potrebna dejavna zavezanost:

- delodajalcev, ki morajo zagotavljati zdrave organizacijske in okoljske razmere in
- zaposlenih, ki naj dejavno sodelujejo v programu promocije zdravja na delovnem mestu.

3. PROCES IZVAJANJA PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Dobro načrtovani programi promocije zdravja na delovnem mestu združujejo potrebe organizacije in potrebe delavcev. Za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu ni standardnega vzorca ali predpisane metode. V pomoč so vam lahko spodaj zapisani koraki, ki so le eni izmed možnih načinov izvajanja promocije.

Zaradi velike raznolikosti delovnih okolij, smernice podajajo le temeljna načela za načrtovanje in izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu. Vsak delodajalec mora temeljna načela promocije zdravja na delovnem mestu prilagoditi svoji organizaciji in okoliščinam.

Promocijo zdravja na delovnem mestu mora delodajalec načrtovati v izjavi o varnosti z oceno tveganja, kar določa 27. točka 76. člena zakona. Načrt promocije zdravja na delovnem mestu je lahko priloga/aneks k obstoječi oziroma veljavni oceni tveganja, podpisana strani direktorja ali z njegove strani pooblaščen oseba. O načrtu oziroma programu promocije zdravja na delovnem mestu mora delodajalec seznaniti delavce.

3.1 ZAČETEK AKTIVNOSTI

3.1.1 Vodstvo podpira in razume namen načrtovanja in izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu

- Za uspešno izvajanje promocije zdravja je pomembna zavezanost vodstva.
- Vodstvo bo lažje podpiralo promocijo zdravja, ko bo razumelo koristi promocije, namen in cilje in ko bodo razjasnjena njegova pričakovanja.
- Aktivnosti in ukrepi promocije zdravja naj bodo integrirani v poslovno strategijo, cilji pa usklajeni s cilji organizacije.

3.1.2 Določite odgovorno osebo delodajalca za promocijo zdravja na delovnem mestu

- Za operativno izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu določite odgovorno osebo za promocijo zdravja na delovnem mestu ter zagotovite potrebne vire in sredstva, vključno za izobraževanje s tega področja. Odgovorna oseba skrbi za pripravo programa aktivnosti, načrtuje začetne človeške vire in spodbuja sodelovanje zaposlenih.
- V velikih organizacijah je odgovorna oseba lahko nekdo, ki je že odgovoren za določeno področje (npr. nekdo iz kadrovske službe) ali oseba, ki skrbi za varnost in zdravje pri delu ali nekdo, ki za to področje izkazuje interes.
- V manjših organizacijah lahko to vlogo prevzame direktor.

Priporočljivo je, da odgovorna oseba pozna strukturo organizacije, zaposlene, razpoložljive vire, komunikacijske kanale (z vodstvom in z zaposlenimi) in organizacijo dela.

3.1.3 Odgovorna oseba oblikuje delovno skupino ali določi skupino, ki že deluje na tem področju

- Glede na velikost organizacije, kadrovske zmožnosti in interes posameznikov, za izvajanje aktivnosti programa, odgovorna oseba oblikuje delovno skupino ali uporabi katero od že obstoječih skupin, ki deluje (npr. na področju varnosti in zdravja pri delu). V delovni skupini naj bodo čim bolj enakomerno zastopani predstavniki delavcev in delodajalca, ter po možnosti strokovnjaki, ki v organizaciji delujejo na

področju varnosti in zdravja pri delu. V primeru mikro podjetij¹ naloge delovne skupine lahko prevzame odgovorna oseba ali pa je delovna skupina celotni kolektiv.

Pri velikosti skupine upoštevajte tudi to, da je koordiniranje dela v manjši skupini lažje.

- Zaradi jasnejše vloge in odgovornosti posameznih članov skupine se člani lahko v pisni obliki dogovorijo glede opravljanja posameznih nalog. Pomembno je, da skupina razume odnos oziroma razliko med promocijo zdravja na delovnem mestu ter varnostjo in zdravjem pri delu.

3.2 OCENJEVANJE POTREB

Preden odgovorna oseba oziroma skupina pripravi načrt oziroma podroben program promocije zdravja, naj ugotovi stanje na področju zdravja in dobrega počutja zaposlenih, ter se seznaní z že potekajočimi aktivnostmi organizacije, namenjenimi boljšemu počutju zaposlenih in s programi promocije zdravja, ki jih že nudi širše družbeno okolje.

3.2.1 Z oceno potreb na področju zdravja in dobrega počutja zaposlenih ocenite stanje na tem področju

Podatke, ki vam bodo omogočili oceno stanja (npr. o dejavnikih tveganja povezanih z življenjskim slogom, o virih tveganja na delovnem mestu, o delovnem okolju in o specifičnih potrebah in pobudah, ki jim dajejo prednost zaposleni) lahko zberete s pogovori med zaposlenimi, vprašalniki ali s pregledom podatkov, ki jih že zbirate (demografski podatki, podatki o odsotnosti, o stopnji fluktuacije, podatki o zdravju zaposlenih, ki jih beležijo pooblaščené izvajalci medicine dela, ...), lahko pa jih tudi naročíte pri Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

Pri zbiranju podatkov se mora upoštevati predpise s področja varovanja osebnih podatkov.

Ocena potreb, ki je pridobljena na podlagi ugotovljenega stanja, naj vključuje pričakovanja in zaznave (zaposlenih, vodstva, zunanjih strokovnjakov, ki poznajo zdravstveno problematiko). Ocena potreb je podlaga za opredelitev prednostnih nalog.

3.3 PRIPRAVA NAČRTA IN PROGRAMA

Načrt² je srednjeročni ali dolgoročni plan, ki temelji na oceni potreb in omogoča jasno usmeritev za pripravo programa/ov s katerimi se ciljno določi naloge, ki jih bo delodajalec v sklopu promocije zdravja izvajal v določenem obdobju.

V fazi priprave načrta na podlagi prednostnih nalog, izhajajočih iz ocene potreb, določíte namen in cilj, kaj želite doseči (npr. spremeniti prehranjevalne navade, več gibanja, izboljšati medsebojne odnose, komunikacijo, organizacijo dela,...) in opredelite časovni okvir, do kdaj želite to doseči.

Priprava načrta in programa/ov je pomembna tudi za majhne ali srednje velike organizacije saj omogoča, da izvedejo aktivnosti na strukturiran in koordiniran način, da zadostijo ugotovljenim potrebam in priložnostim ter učinkovito uporabijo razpoložljive vire.

¹ Mikro podjetja - do 10 zaposlenih.

² Načrt je temeljni dokument, ki vsebuje prednostne naloge, kaj želi organizacija doseči. Na podlagi posamezne prednostne naloge se pripravi program, ki naj bo priloga k načrtu. Posamezni programi so lahko letni ali večletni.

3.3.1 Opredelite posamezni/e program/e za doseganje namena in ciljev

- Program mora podrobneje opredeliti aktivnosti/ukrepe, potrebne za doseganje ciljev.
- Dobro pripravljen program vsebuje prednostna področja in za vsako področje določa posamezne ukrepe/aktivnosti, kdo je odgovoren, časovni okvir, način spremljanja, vrednotenja ter potrebna sredstva.
- Če je le mogoče, uporabite ukrepe/aktivnosti, ki so uspešni in učinkoviti.
- Programi vključujejo ukrepe/aktivnosti, usmerjene v organizacijo dela, delovno okolje in spremembe vedenja posameznika (individualni ukrepi). Zgolj z usmerjenostjo v omenjena področja lahko pričakujemo izboljšave na področju zdravja in dobrega počutja zaposlenih.

Ukrepi/aktivnosti, ki lahko pripomorejo k izboljšanju stanja:

Ukrepi za izboljšanje organizacije dela:

- omogočanje gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest (delo na domu, delo na daljavo);
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela;
- zagotavljanje priložnosti za vseživljenjsko učenje delavcev (izmenjevanje zaposlenih pri podobnih delih, širitev profila delovnih mest).

Ukrepi za izboljšanje delovnega okolja:

- ustvarjanje okolja, ki podpira zdrav življenjski slog (npr. možnost izbire zdrave hrane v menzi, večje telesne aktivnosti, kot npr. kolo za transportno mobilnost...);
- zagotavljanje/ureditev prostorov za malico;
- zagotavljanje skupnih družabnih prostorov;
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah delovnega okolja (npr. ergonomski ukrepi, namestitvev fontan s pitno vodo...);
- spodbujanje podpore med sodelavci in boljšega psihosocialnega delovnega okolja (lažje usklajevanje dela in zasebnega življenja kot npr. otroške jaslji).

Individualni ukrepi (spodbujanje zaposlenih k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje):

- krepitev in varovanje duševnega zdravja in dobrega počutja (ustrezna komunikacija, obvladovanje stresa);
- spodbujanje zaposlenih k občasnemu razgibavanju na delovnem mestu (plakati in objave na intranetu, namenjene učenju pravilnega izvajanja vaj.);
- spodbujanje zdravega življenjskega sloga, saj je z življenjskim slogom posameznika povezan razvoj kroničnih bolezni (npr: bolezni srca, ožilja, dihal, prebavil, sladkorna bolezen tipa 2, rak, debelost). Na primer:
 - izboljšanje prehranjevalnih navad preko promoviranja zdrave/uravnotežene prehrane,
 - promoviranje telesne dejavnosti (npr. učenje nordijske hoje, skupinska priprava na športne dejavnosti ali tekmovanja,...),
 - opustitev kajenja in prekomernega pitja alkohola.

3.3.2 Opredelite znanje, vire in opremo v sami organizaciji in v lokalnem okolju

- Za učinkovitejšo izvedbo promocije zdravja naj program upošteva politiko organizacije, obstoječe vire in znanje v delovnem okolju, razpoložljivost opreme in drugih sredstev, morebitne vire financiranja in organizacijo dela (npr. komunikacijski kanali, ...).
- Pri pripravi programa naj se v največji meri upošteva notranje vire in razpoložljivo znanje, saj je uporaba zunanjih izvajalcev lahko tudi povezana z večjimi stroški. Organizacija naj izbere zunanjega izvajalca le za posamezne aktivnosti in ne za celotno izvedbo programa. Če se odločite za zunanjega izvajalca je potrebno upoštevati dokazila o kvaliteti opravljanja njegovih storitev, ugled organizacije, strokovne akreditacije, stroške, ki bodo nastali in podobno. Program bo namreč uspešnejši in trajnejši če ga soustvarjajo in sprejemajo tisti, katerim je namenjen, torej zaposleni. Pri izvedbi nekaterih aktivnosti pa lahko na primer sodelujete tudi z zdravstveni domovi, z zdravstveno vzgojnimi centri, zasebniki, nevladnimi organizacijami in podobno.
- Potrebna finančna sredstva za izvedbo različnih ukrepov/aktivnosti se med seboj lahko zelo razlikujejo. Veliko ukrepov/aktivnosti se lahko izvaja praktično brez dodatnih finančnih stroškov ali z zelo nizkimi stroški. Finančna struktura aktivnosti naj bo del programa.

3.3.3 Določite način spremljanja in vrednotenja programa

Način vrednotenja je sestavni del načrtovanja programa.

- S spremljanjem programa ugotavljamo, kako dobro so načrtovane in izvedene aktivnosti programa. Spremljamo lahko število udeležencev, vrsto udeležencev, zadovoljstvo s tem, kar je bilo izpeljano, kako je potekala komunikacija, informiranje, zmanjšanje števila kadilcev, zmanjšanje dni bolniške odsotnosti, manjše število menjav/fluktuacij zaposlenih, višja kakovost opravljenega dela, večje zadovoljstvo strank, več odločitev za določeno izobraževanje ipd.
- Vrednotenje bo pokazalo učinke izvedenih ukrepov/aktivnosti.

Za učinkovito pripravo programa in njegovo izvedbo je bistvenega pomena pisna priprava. Dva primera obrazcev kot pomoč pri pripravi najdete v prilogi 2.

3.4 IZVAJANJE PROGRAMA

Pripravljen program naj bo vodilo za izvajanje ukrepov/aktivnosti. Ključno za njegovo uspešno izvajanje je, da zaposlene:

- učinkovito obveščate o programu s pomočjo različnih oblik komunikacije, kot so: interna glasila, intranet, oglasna deska, na delovnih sestankih, plakati itd.;
- motivirate za sodelovanje v konkretnih aktivnostih s pomočjo različnih spodbud (npr. možnost udeležbe v delovnem času, gibljiv delovni čas ipd.) in možnost sooblikovanja aktivnosti.

Najpogostejše slabosti pri izvajanju programov so slab načrt programa, pomanjkanje človeških in finančnih virov, izvajanje preveč programov naenkrat, nerealni časovni roki ali pa odgovorni za izvedbo programov nimajo dovolj znanja in izkušenj.

3.5 SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE PROGRAMA

- Za uspešno izvajanje programa je zelo pomembno redno spremljanje in vrednotenje, kar naj poteka skladno s programom in v skladu z zastavljenimi cilji.
- Vodstvo in zaposleni morajo biti obveščeni o rezultatih vrednotenja.

Ko so rezultati opazni, ne pozabite na pozitivno povratno informacijo.

3.6 PRILAGODITEV IN POSODOBITEV PROGRAMA

Po izvedbi programa oziroma vsaj enkrat letno (če gre za programe, ki trajajo dalj časa) odgovorna oseba in/ali skupina pregleda in po potrebi prilagodi oziroma posodobi program, o čemer poroča tudi vodstvu.

Poročilo vodstvu mora vsebovati vsaj: izvedene naloge, dosežene cilje in morebitne predloge posodobitve programa. Program se dopolni na podlagi dogovora z vodstvom.

3.7 PONOVA OCENA POTREB

Po potrebi izvedite nove ocene potreb, na njihovi podlagi posodobite načrt oziroma programe in ponovite zgoraj zapisane korake.

3.8 POSEBNOSTI ZA MIKRO PODJETJA

Delodajalci, ki zaposlujejo do 10 zaposlenih naj smernice upoštevajo smiselno in pripravijo prilagojen načrt. V pomoč je lahko obrazec v prilogi 4.

3.9 POSEBNOSTI ZA SAMOZAPOSELENE

Samozaposleni, ki ne zaposlujejo delavcev niso dolžni sprejeti pisnega načrta, zagotoviti izvedbe in spremljanja aktivnosti, so pa dolžni skrbeti za svoje zdravje in dobro počutje, zato naj te smernice uporabijo kot pripomoček za svoje zdravje.

Samozaposleni morajo podati pisno izjavo, da so seznanjeni s smernicami.

3.10 ZAKLJUČEK

Predhodno navedeni koraki vam lahko služijo za uspešno izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu.

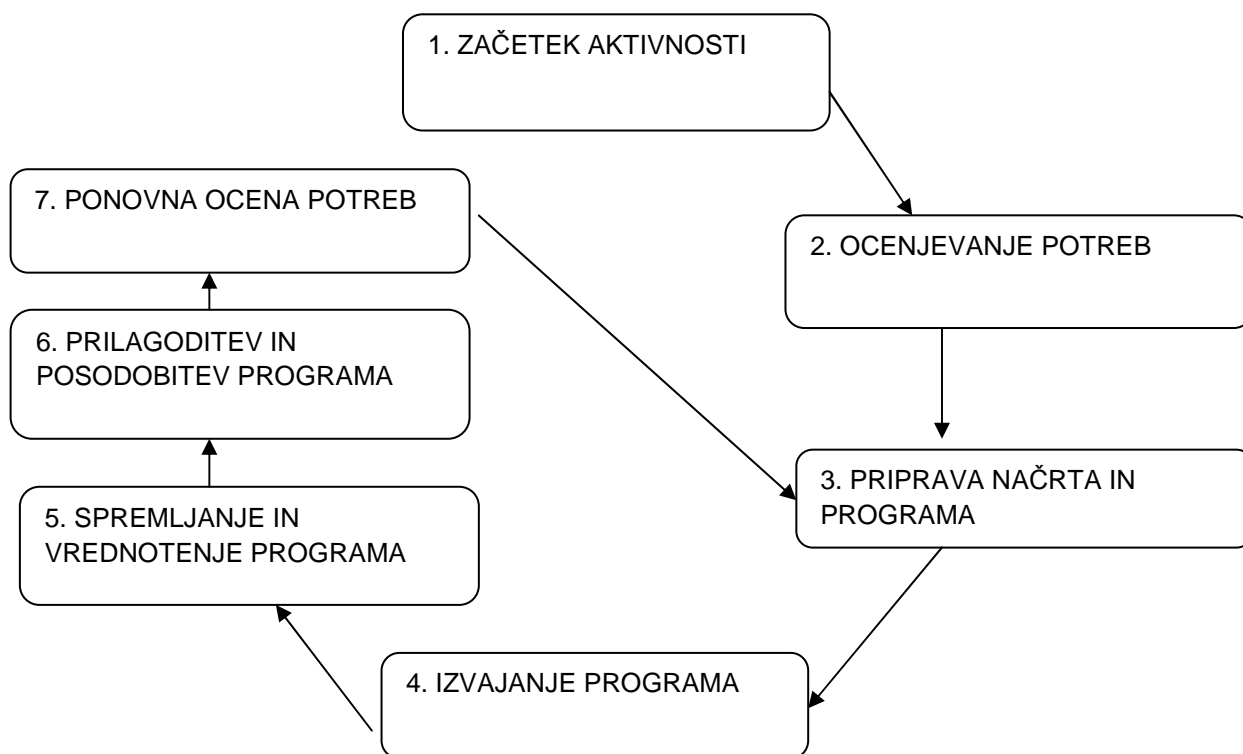
Pri pripravi programov, njihovi izvedbi in spremljanju bodite prožni in ustvarjalni.

Pri izvajanju programa prvenstveno uporabite vire in sredstva iz same organizacije.

Ne pozabite, kako pomembna je pohvala.

Samozaposleni ali mikro podjetja lahko obveznosti promocije zdravja na delovnem mestu izvajajo v okviru zbornic, združenj,... v sodelovanju z drugimi organizacijami ali pa izkoristijo vire, ki so v lokalnem okolju.

Slikovni prikaz izvajanja procesa promocije zdravja na delovnem mestu po posameznih korakih



Vodstvo se mora zavedati, da izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu prinaša številne koristi organizaciji, delavcu in družbi, zato je potrebna dejavna zavezanost vodstva.

Ad 1. Imenujte odgovorno osebo oziroma delovno skupino, ki bo načrtovala in izvajala promocijo zdravja v organizaciji.

Ad 2. Ocenite potrebe in pričakovanja delavcev. To lahko tudi naredite s pomočjo anketnih vprašalnikov ali pogovorom, odvisno od velikosti organizacije.

Ad 3. Pripravite načrt promocije zdravja na delovnem mestu, ki naj vsebuje namen in cilj. Na podlagi tega predvidite program oziroma programe. Program naj vsebuje ukrepe/aktivnosti ter način spremljanja in vrednotenje.

Ad 4. V skladu s programom izvedite načrtovane ukrepe/aktivnosti.

Ad 5. Redno spremljajte in vrednotite program. Analizirajte učinek programa.

Ad 6. Po izvedbi programa preglejte učinek in program po potrebi prilagodite/spremenite ali posodobite.

Ad 7. Promocija zdravja na delovnem mestu naj bo trajen proces v organizaciji. Po zaključenem šestem koraku ponovno preverite oceno potreb in nadaljujte pri tretjem koraku.

4. NAČELA IZVAJANJA PROGRAMA PROMOCIJE ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA

Spodaj naštetna načela so ključna za učinkovito pripravo in izvajanje programa promocije zdravja in dobrega počutja.

4.1 Programi promocije zdravja na delovnem mestu so komplementarni z zakonskimi zahtevami s področja varnosti in zdravja pri delu

Dobro izvedeni in učinkoviti programi promocije zdravja na delovnem mestu prispevajo tudi k večji varnosti pri delu in boljšemu zdravju.

| |
|--|
| Ukrepi s področja varnosti in zdravja pri delu (npr. zdravstveni pregledi delavcev) se ne štejejo v programe promocije zdravja in dobrega počutja. |
|--|

4.2 Program je stroškovno učinkovit (in ne nujno drag)

- Kadar je možno uporabite ukrepe/aktivnosti, ki ne stanejo veliko.
- Uporabite vire, s katerimi organizacija in/ali lokalno okolje že razpolagata.

4.3 Vsebine programov naj izhajajo iz potreb zaposlenih

- Vsebine, ki jih program naslavlja morajo izhajati iz potreb in pričakovanj zaposlenih.
- Vsebine skupaj oblikujejo zaposleni in vodstvo.
- Vodstvo mora aktivno sodelovati pri vseh fazah programa.
- Z oceno potreb ugotovite problematiko na področju zdravja in dobrega počutja zaposlenih.

4.4 Program izvajajo zaposleni

- Za odgovorno osebo naj se izbere primerno osebo, ki izkazuje pozitivno naravnost k doseganju ciljev zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. Pri izvajanju programa naj se prvenstveno uporabljajo viri in sredstva iz same organizacije.
- Le v primeru, da v organizaciji ni ustreznih znanj in izkušenj za izvajanje določenih ukrepov/aktivnosti programa se za izvajanje le teh vključi zunanje strokovnjake.
- Zunanji strokovnjaki naj bodo pomoč in podpora programu in ne vodilni izvajalci samega programa.

4.5 Program je prostovoljen. Cilj je čim višja udeležba zaposlenih

- Udeležba zaposlenih v programih promocije zdravja in dobrega počutja je prostovoljna.
- Vsi zaposleni morajo imeti možnost sodelovanja v programih.

- Zaposleni, ki se zaenkrat še niso odločili za sodelovanje, ne smejo trpeti negativnih posledic (izpostavljanja, kritiziranja, kaznovanja ipd.).
- Programi bodo učinkovitejši in bolje sprejeti, v kolikor bodo zaposleni dejavno vključeni v pripravo in izvedbo le teh.
- Programi morajo biti enako dostopni za vse zaposlene.

4.6 Programi naj vključujejo ukrepe/aktivnosti usmerjene v organizacijo dela, delovno okolje in spremembe vedenj posameznika

Programi zdravja in dobrega počutja so učinkovitejši, če hkrati vsebujejo ukrepe za izboljšanje organizacije dela, za izboljšanje delovnega okolja in individualne ukrepe.

4.7 Trajnost izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu

- Da se zagotovi trajnost morajo biti programi promocije zdravja vključeni v vse vidike organizacije dela.
- Cilj promocije je doseganje dolgoročnih sprememb politike organizacije, ki podpira zdrav življenjski slog in zdrave izbire posameznika.
- Tudi v organizaciji z zelo majhnim številom zaposlenih je mogoče uspešno izvajati aktivnosti promocije zdravja.

V zvezi z davčno obravnavo stroškov za promocijo zdravja na delovnem mestu je na spletni strani DURS objavljeno pojasnilo št. 4230-548528/2013-3, z dne 8. 10. 2013.

Pojasnilo je dostopno na spodnjem naslovu:

http://www.durs.gov.si/si/davki_predpisi_in_pojasnila/davek_na_dodano_vrednost_pojasnila/odbitek_ddv/promocija_zdravja_na_delovnem_mestu/

5. VIRI

Evropska Agencija za varnost in zdravje pri delu, Promocija zdravja na delovnem mestu za delodajalce http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/fs93_whp_employers_sl.pdf.

Evropska Agencija za varnost in zdravje pri delu, Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce

<https://osha.europa.eu/sl/publications/factsheets/94>.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

http://www.nijz.si/moj_zivljenjski_slog.

Udrih Lazar T, ur. Promocija zdravja pri delu: definicije, metode in tehnike, Ljubljana: Univerzitetni klinični center, 2013. **Napaka! Sklicna hiperpovezava ni veljavna.**

Stergar E, Udrih Lazar T. Zdravi delavci v zdravih organizacijah: Priročniki za promocijo zdravja pri delu. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana, 2012.

Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični Inštitut za medicino dela, prometa in športa <http://www.cilizadelo.si>.

Priloga 1. – RAZLOGI ZA IZVAJANJE PROGRAMOV PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Svetovna zdravstvena organizacija definira zdravje kot stanje popolnega fizičnega, socialnega in duševnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti. Zdravje posameznika je pogojeno s številnimi socialnimi, ekonomskimi in okoljskimi dejavniki.

Zaposlitev je za večino vir prihodka, daje nam občutek vrednosti, socialne pripadnosti in socialne vključenosti, zato ima izjemno velik vpliv na zdravje in blagostanje. Na delovnem mestu je cel niz dejavnikov (kot so fizično okolje, narava delovnih nalog, organizacijska struktura in klima), ki imajo neposreden vpliv na zdravje zaposlenih, hkrati pa vplivajo tudi na dejavnike izven delovnega mesta (kot npr. življenjski slog, pogoji bivanja in podobno). Delovno okolje je tudi po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije primerno okolje za krepitev zdravega življenjskega sloga in dvig zdravstvene pismenosti.

Dvig zdravstvene pismenosti med zaposlenimi ter povečanje deleža ljudi z zdravim življenjskim slogom med zaposlenimi pomeni tudi manjšo prezgodnjo pojavnost najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni in raka, s tem pa razbremenitev sistema zdravstvenega varstva ter povečevanje kakovosti življenja in povečevanja blaginje.

Programi promocije/krepitev zdravja na delovnem mestu morajo temeljiti na načelih promocije zdravja, ki je definirana kot proces, ki omogoča ljudem, da povečajo kontrolo nad svojim zdravjem in njegovimi dejavniki in tako izboljšajo svoje zdravje. Gre torej za kompleksen proces, ki se osredotoča tako na posameznika, kot tudi na spremembo strukturnih dejavnikov in okolij, ki imajo vpliv na zdravje ljudi.

Dejavniki, ki vplivajo na zdravje:



Dalgreen & Whitehead, 2006

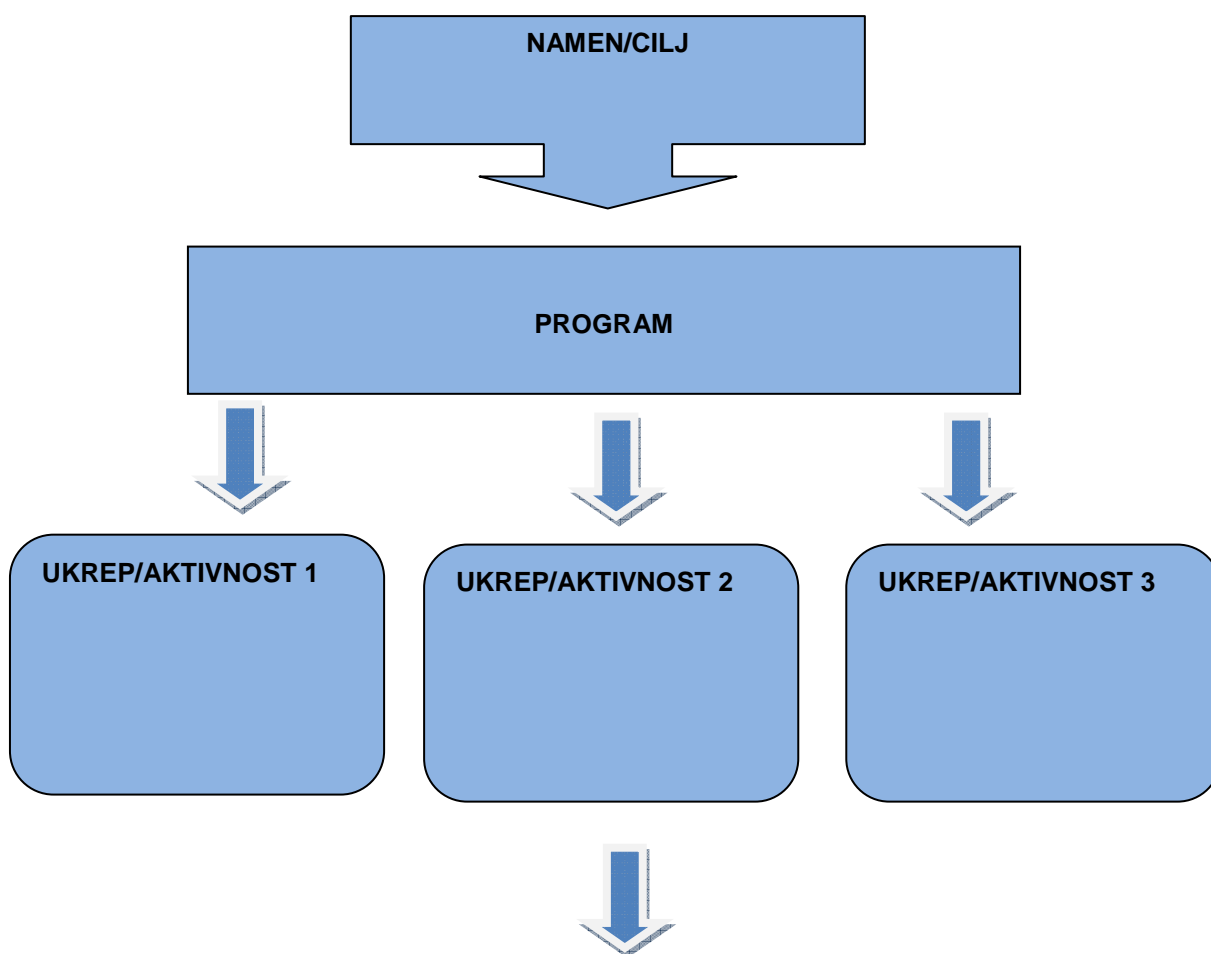
Programi za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih prinašajo:

koristi za delodajalca
koristi za delojemalca
koristi za družbo

| KORISTI ZA DELODAJALCE | KORISTI ZA DELOJEMALCE | KORISTI ZA DRUŽBO |
|---|---|---|
| Zmanjšano odsotnost z dela za od 12 do 36 %. Opravljene raziskave kažejo, da z vsakim eurom, vloženim v zdravje zaposlenih, lahko prihranimo med 2,50 in 10,00 eurov. | Zdrav in zadovoljen delavec se lažje spopada z obremenitvami, ki jih prinašajo druge življenjske vloge (starševstvo, prijateljstvo, delo v lokalni skupnosti itd.). | Ohranjanje funkcionalnih sposobnosti ljudi v kasnejšem življenjskem obdobju, ki so nujne za aktivno participacijo na trgu dela. |
| Zmanjšanje prezgodnje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni in dejavnikov tveganja zanje, zmanjšanje invalidnosti pri zaposlenih, manjše tveganje za poklicne bolezni in bolezni povezane z delom. | Višja raven zdravstvene pismenosti, večje funkcionalne sposobnosti. | Zmanjšanje prezgodnje obolevnosti zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni in stanj ter podaljševanje zdravih let življenja. |
| Večja motivacija zaposlenih, ki posledično izboljša produktivnost podjetja. | Večje zadovoljstvo z delom ugodno vpliva na večjo produktivnost pri delu. | Boljša izkoriščenost vseh človekovih potencialov in možnost medgeneracijskega povezovanja. |
| Zmanjšana fluktuacija zaposlenih in večja pripadnost podjetju. | Sproščeno in stimulatивно delovno okolje, v katerega se delavec rad vrača. | Večja socialna vključenost. |
| Izboljšana delovna klima. | Spodbujanje osebnega razvoja ter profesionalne rasti. | |
| Višja konkurenčnost podjetja. | Varno delovno okolje. | |

Priloga 2. – OBRAZCA ZA POMOČ PRI IZVAJANJU PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Obrazec 1:



| Ukrepi/aktivnosti | Kdo je odgovoren | Časovni okvir | Kazalniki spremljanja | Viri in sredstva | Napredek/učinek |
|-------------------|------------------|---------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |

Obrazec 2:

| | |
|---------------------------|---|
| NAMEN/CILJ | |
| PROGRAM | |
| UKREPI/AKTIVNOSTI | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. |
| UKREP/AKTIVNOST 1: | <p>Kaj:</p> <p>Kdo je odgovoren:</p> <p>Časovni okvir:</p> <p>Kazalniki spremljanja:</p> <p>Viri in sredstva:</p> <p>Napredek/učinek:</p> |
| UKREP/AKTIVNOST 2: | <p>Kaj:</p> <p>Kdo je odgovoren:</p> <p>Časovni okvir:</p> <p>Kazalniki spremljanja:</p> <p>Viri in sredstva:</p> <p>Napredek/učinek:</p> |
| UKREP/AKTIVNOST 3: | |
| | |

Priloga 3. – PROGRAMI PROMOCIJE ZDRAVJA IN PREVENTIVNI PROGRAMI, KI SE IZVAJAJO V SLOVENIJI IN SE FINANCIRAJO S SREDSTVI ZZSZ

V Sloveniji imamo na primarni ravni zdravstvenega varstva številne preventivne zdravstvene programe, ki so zagotovljeni v okviru javnozdravstvene mreže in so brezplačni.

Spodaj so ti programi opisani z namenom, da jih ljudje spoznajo in se vanje lahko vključijo, predvsem pa, da se odzovejo na povabilo za sodelovanje v teh programih.

Koristne informacije s tega področja najdete tudi na spletnih straneh:

- Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa – Čili za delo
<http://www.cilizadelo.si>
- Nacionalnega inštituta za javno zdravje
<http://www.nijz.si>
oziroma več o zdravem življenjskem slogu:
http://www.nijz.si/moj_zivljenjski_slog
<http://www.cindi-slovenija.net/>
- Multimedijskega portala ZRNO ZDRAVJA - GZS.MITV. Portal je pravo stičišče izobraževalnih in osveščevalnih video vsebin, kjer so objavljene zanimive in kompetentne vsebine številnih projektov promocije zdravega življenja
<http://zrnodzdravja.si/>
- Ministrstva za zdravje
Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja_delevcev.pdf
Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Praktikum_jedilnikov_za_delavce.pdf

Programi primarne preventive srčno-žilnih bolezni in kroničnih nenalezljivih bolezni

V Sloveniji že dlje časa poteka **Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni**, ki je bil nadgrajen z referenčnimi ambulantami družinske medicine.

Namen teh programov je aktivna skrb za zdravje ljudi, zgodnje odkrivanje tistih oseb, kjer obstaja veliko tveganje za razvoj bolezni srca in žilja ter drugih nenalezljivih kroničnih bolezni oziroma stanj, ki osebo skrbijo (sladkorna bolezen, depresija, kronična obstruktivna pljučna bolezen, znaki raka, ...) oziroma tistih, ki imajo nezdrav življenjski slog (kajenje, prekomerno pitje alkohola, premalo gibanja ...) s ciljem izvajanja ustreznih ukrepov, s poudarkom na svetovanju za spreminjanje nezdravega življenjskega sloga z namenom odpravljanja oziroma obvladovanja dejavnikov tveganja za te bolezni.

S tem se želi doseči zmanjšanje zgodnje obolevnosti, umrljivosti oziroma invalidnosti zaradi teh bolezni. Izbrani osebni zdravnik glede na starost, druge podatke, ki jih pridobi preko vprašalnika, laboratorijskih preiskav, pogovora z osebo ali njegove zdravstvene dokumentacije presodi tveganje za razvoj kroničnih bolezni srca in žilja in predvidi nadaljnje intervencije, kot so:

- napotitev na morebiti potrebne dodatne diagnostične preiskave in/ali
- po potrebi zdravljenje ugotovljenih dejavnikov tveganja oziroma srčno-žilne ogroženosti z zdravili in/ali
- načrtovani in sistematični ukrepi za spreminjanje profila ogroženosti, ki temeljijo na svetovanju za zdrav življenjski slog, napotitev v katero od delavnic, ki jih organizirajo zdravstvenovzgojni centri.

V primeru referenčnih ambulant pregleda za osebe z biološkimi in vedenjskimi dejavniki tveganja, za ogrožene za razvoj oziroma že zbolele za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi izvajajo diplomirane medicinske sestre. Pri osebah, pri katerih najdejo večjo ogroženost za srčno-žilne bolezni, tvegano, škodljivo pitje ali sum na zasvojenost z alkoholom, ogroženost za kronično obstruktivno pljučno bolezen, visok krvni tlak, bolezen tipa 2, dislipidemijo, opozorilna znamenja ali druga ogroženost za raka, ali pa za tiste, ki izrazijo nek simptom, skrb v zvezi z zdravjem ali željo, da jih pregleda zdravnik, napotijo k osebnemu izbranemu družinskemu zdravniku.

Do brezplačnega preventivnega pregleda so upravičene vse osebe iz ciljne populacije programa z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem.

Pomoč pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga – zdravstvena vzgoja

Za zmanjšanje bremena kroničnih bolezni je ključna sprememba nezdravega življenjskega sloga ljudi, zato je najpomembnejši del programov nudenje pomoči pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga. Svetovanje za zdrav življenjski slog/opuščanje nezdravih življenjskih navad se kot Programi svetovanja za zdravje izvaja v 61 zdravstvenovzgojnih centrih, ki so locirani v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Cilj teh aktivnosti je, da osebe pridobijo potrebna znanja in veščine ter izoblikujejo pozitivna stališča in vedenjske vzorce za zdrav življenjski slog.

Programi potekajo skupinsko v obliki kratkih ali bolj poglobljenih delavnic ali individualno. Kratke delavnice so namenjene informiranju udeležencev o zdravem življenjskem slogu in dejavnikih tveganja ter motiviranju ljudi za vključitev v daljše zdravstvenovzgojne delavnice. V kratko obravnavo Programa svetovanje za zdravje se lahko vključijo vse zainteresirane osebe iz ciljne populacije programa in za to ne potrebujejo napotitve s strani osebnega izbranega zdravnika oziroma medicinske sestre iz referenčne ambulante družinske medicine.

- V delavnici **Življenjski slog** sta predstavljena problem kroničnih bolezni in pomen zdravega življenjskega sloga za varovanje zdravja in preprečevanje ter zdravljenje kroničnih bolezni. V tej delavnici udeleženci dobijo ključne informacije o zdravem življenjskem slogu in motivacijo za spremembo nezdravega življenjskega sloga kot tudi za vključitev v nadaljnje daljše delavnice z ozirom na ogroženost, oboletost in prisotne dejavnike tveganja.
- V delavnici **Preizkus hoje na 2 km** gre za praktično izvedbo preizkusa hoje na 2 km, ki je znanstveno dokazano ustrezen in natančen test za ugotovitev stopnje telesne zmogljivosti udeleženca preizkusa. Test je ponovljiv in z njim lahko spremljamo napredek v telesni zmogljivosti posameznika po določenem času telesne vadbe
- V delavnici **Dejavniki tveganja** se udeleženci seznanijo z vplivom bioloških dejavnikov tveganja (visok krvni sladkor, hiperholesterolemija/dislipidemija, visok krvni tlak) na nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni in s povezanostjo teh dejavnikov tveganja z življenjskim slogom. Udeleženci delavnice se naučijo tudi merjenja posameznih parametrov (npr. krvni tlak, krvni sladkor) z aparati za samokontrolo.

V poglobljene delavnice, namenjene osebam s prisotnimi dejavniki tveganja in visoko ogroženim za razvoj srčno-žilnih in ostalih kroničnih nenalezljivih bolezni ter pacientom z že prisotno kronično boleznijo, je potrebna napotitev osebnega izbranega zdravnika oziroma medicinske sestre iz referenčne ambulante družinske medicine.

- Delavnica **Zdrava prehrana** obsega 4 srečanja v skupini po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje. Namen delavnice je pri udeležencih vzpostaviti zdrave prehranjevalne navade in s tem izboljšati njihovo zdravje in kakovost življenja.
- Delavnica **Telesna dejavnost – gibanje** obsega 12 srečanj v skupini (štiri 90-minutna srečanja in osem 45-minutnih srečanj). Namen te delavnice je, da se udeleženci podrobno seznanijo s priporočili telesne/gibalne dejavnosti za krepitev zdravja, spoznajo pomembnost in razlike različnih elementov ter tipov telesne vadbe in se motivirajo za aktiven življenjski slog.
- Delavnica **Zdravo hujšanje** obsega 32 srečanj, in sicer šestnajst 90-minutnih srečanj v skupini in šestnajst 45-minutnih srečanj telesne vadbe. V delavnici posameznik pridobi znanje in veščine za zdrav življenjski slog, spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter samopodobe. Integralni del delavnice predstavlja tudi psihična podpora v smislu spreminjanja doživljanja problema debelosti pri posamezniku.
- **Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja** je delavnica, ki obsega šest 90-minutnih srečanj v skupini, in predstavlja strokovno voden program opuščanja kajenja. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, a jim skupinska oblika ne ustreza, pa se lahko vključijo v **individualno svetovanje za opuščanje kajenja**, ki obsega šest 30-minutnih individualnih svetovanj. Svetovalni telefon za opuščanje kajenja 080 27 77, deluje vsak delavnik od 17. do 20. ure, razen ob praznikih.
- Sestavni del programa Svetovanje za zdravje je tudi **individualno svetovanje tveganim pivcem alkohola**, ki pa ga izvajajo osebni izbrani zdravniki.

Gradiva (knjižice, zloženke) o zdravem življenjskem slogu Programa CINDI se lahko naročijo z naročilnico, ki je dostopna na spletni strani CINDI Slovenija: <http://www.cindi-slovenija.net>. Na levi strani je pod naslovom E-trgovina dostopna naročilnica za naročanje gradiv; izpolnjeno lahko pošljete po elektronski pošti na naslov lana.markovic@nijz.si ali po faksu (na številko 01/5477 364).

V nadaljevanju je seznam vseh zdravstvenovzgojnih centrov v Sloveniji z navedenimi kontaktnimi podatki.

SEZNAM ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTROV PO OE ZZZS S KONTAKTNIMI PODATKI

** To je CKZ (Center za krepitev zdravja)

| OE | Naslov | Kontaktna oseba | E-mail | Telefonska št. |
|--------------------------|--|-------------------------|--|----------------------------|
| OE CELJE | | | | |
| Celje** | ZD Celje, Gregorčičeva 5, 3000 Celje | Marjana Iršič | marjana.irsic@zd-celje.si | 03/543 47 02 |
| Radeče | ZD Radeče, Ulica OF 8, 1433 Radeče | Jasmina Oštir | ref.amb@zd-radece.si | 03/568 02 14, 03/568 02 00 |
| Laško | ZD Laško, Kidričeva 5b, 3270 Laško | Vesna Ratej | vesna.ratej@zd-lasko.si | 03/734 36 49, 051/229 800 |
| Slovenske Konjice | ZD Slovenske Konjice, Mestni trg 17, 3210 Slovenske Konjice | Mateja Rebernak | mateja.rebernak@zd-slovenskekonjice.si | 03/758 17 38 |
| Šentjur | ZD Šentjur, Cesta Leona Dobrotinška 3b, 3230 Šentjur | Nuša Rebernak | nusa.rebernak@zd-sentjur.si | 03/746 24 50 |
| Šmarje pri Jelšah | ZD Šmarje pri Jelšah, Celjska cesta 16, 3250 Rogaška Slatina | Magda Marija Sep | magda.plavcak@zd-smarje.si | 03/818 37 60, 031/849 113 |
| Žalec | ZD Žalec, Prešernova 6, 3310 Žalec | Nada Cilenšek | nada.cilensek@zd-zalec.si | 051 668 416 |
| OE KOPER | | | | |
| Koper | ZD Koper, Dellavallejeva ulica 3, 6000 Koper | Marina Glavina | marina.glavina@zd-koper.si | 05/664 72 30, 051/354 522 |
| | | Olivera Rakovič Bošnjak | olibos@gmail.com | |
| Ilirska Bistrica | ZD Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 8, 6250 Ilirska Bistrica | Barbara Janežič | referencna.podgrad@zdib.si | |
| Izola | ZD Izola, Oktobrske revolucije 11, 6310 Izola | Taja Bencič Ribarič | taja.bencic-ribaric@zd-izola.si | 05/663 50 05 |
| | | | taja.bencic@gmail.com | |
| Piran | ZD Piran, Cesta solinarjev 1, Lucija, 6320 Portorož | Tadeja Bizjak | tadeja.bizjak@zd-piran.si | 05/677 33 20, 041/634 480 |
| Postojna | ZD dr. Franca Ambrožiča, Prečna ul. 2, 6230 Postojna | Ana Žužek Barle | zdravstvena.vzgoja@zd-po.si | 05/700 04 00 |

| | | | | |
|---------------------------|--|-----------------------|--|----------------------------|
| Sežana | ZD Sežana, Partizanska cesta 24, 6210 Sežana | Nataša Volk Trnovšek | centerzazdr.odv@zd-sezana.si | 05/731 14 07 |
| OE KRANJ | | | | |
| Kranj | OZG OE ZD Kranj, Gosposvetska cesta 10, 4000 Kranj | Erika Povšnar | erika.povsnar@zd-kranj.si | 04/208 22 86, 031/425 687 |
| Bled | OZG OE ZD Bled, Mladinska cesta 1, 4260 Bled | Nataša Bunderla | patronaza@zd-bled.si | 04/575 40 48 |
| Bohinj | OZG OE ZD Bohinj, Triglavska cesta 15, 4264 Bohinjska Bistrica | Stanka Ravnik | stanka.ravnik@zd-bohinj.si | 04/572 71 21, 051/217 073 |
| Jesenice | OZG OE ZD Jesenice, Cesta M. Tita 78, 4270 Jesenice | Ksenija Noč | ksenija.noc@zd-jesenice.si | 04/586 81 82 |
| Radovljica | OZG OE ZD Radovljica, Kopališka cesta 7, 4240 Radovljica | Karla Gregorčič | karla.gregorcic@zd-radovljica.si | 04/537 03 38 |
| Škofja Loka | OZG OE ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka | Mojca Žargi | mojca.zargi@zd-loka.si | 04/502 00 65 |
| Tržič | OZG OE ZD Tržič, Blejska cesta 10, 7290 Tržič | Nataša Kavar | zdravstvenavzgoja@zd-trzic.si | 051/624 560 |
| OE KRŠKO | | | | |
| Krško | ZD Krško, Cesta krških žrtev 132c, 8270 Krško | Vlasta Curhalek | vlasta.curhalek@zd-krsko.si | 07/488 02 06, 07/488 02 69 |
| | | Klavdija Božič | klavdija.bozic@zd-krsko.si | |
| Brežice | ZD Brežice, Černelčeva cesta 8, 8250 Brežice | Ljudmila Kramar | ljudmila.kramar@zd-brezice.si | 07/499 14 04, 051/670 167 |
| Sevnica** | ZD Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica | Vladimira Tomšič | vladimira.tomsic@zd-sevnica.si | 07/81 61 513, 041/538 925 |
| | | Mojca Vidmar | mojca.vidmar@zd-sevnica.si | |
| OE LJUBLJANA | | | | |
| Medvode | ZD Medvode, Ostrovrharjeva ulica 6, 1215 Medvode | Keti Simonska | zdravstvena.vzgoja@zd-medvode.si ; keti.simonska@zd-medvode.si | 01/361 99 46, 070/249-303 |
| Ljubljana Bežigrad | ZD Ljubljana Bežigrad, Kržičeva ulica 10, 1000 Ljubljana | Danijela Šenkinc Vovk | danijela.senkinc-vovk@zd-lj.si | 01/300 33 51 |

| | | | | |
|------------------------------|--|--------------------|--|----------------------------|
| Ljubljana Center | ZD Ljubljana Center, Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana | Alenka Slapšak | alenka.slapsak@zd-lj.si | 01/472 38 59 |
| Ljubljana Moste Polje | ZD Ljubljana Moste Polje, Prvomajska 5, 1000 Ljubljana | Jožica Mesarič | jozica.mesaric@zd-lj.si | 051/315 271 |
| Ljubljana Šentvid | ZD Ljubljana Šentvid, Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid | Petra Globočnik | petra.globocnik@zd-lj.si | 01/583 74 35 |
| Ljubljana Šiška | ZD Ljubljana Šiška, Derčeva 5, 1000 Ljubljana | Valerija Palkovič | valerija.palkovic@zd-lj.si | 01/581 52 34 |
| Ljubljana Vič Rudnik | ZD Ljubljana Vič Rudnik, Šestova 10, 1000 Ljubljana | Tea Kosmač | tea.kosmac@zd-lj.si | 01/200 45 82 |
| Cerknica | ZD Cerknica, Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica | Divna Klanfar | divna.klanfar@zd-cerknica.si | 01/705 01 50 |
| Domžale | ZD Domžale, Mestni trg 2, 1230 Domžale | Andreja Heine | andreja.heine@zd-domzale.si | 01/724 51 13 |
| Grosuplje | ZD Grosuplje, Pod gozdom c. I/14, 1290 Grosuplje | Sonja Kos | sonja.kos@zd-grosuplje.si | 01/781 84 00 |
| Ivančna Gorica | ZD Ivančna Gorica, Cesta 2. grupe odredov 16, 1295 Ivančna Gorica | Marta Praznik | marta.praznik@zd-ivg.si | 01/781 90 19, 01/781 90 34 |
| | | Tadeja Gruden | tadeja.gruden@zd-ivg.si | |
| Hrastnik | ZD Hrastnik, Novi dom 11, 1430 Hrastnik | Janja Hriberšek | zvc@zd-hrastnik.si | 03/56 54 474 |
| | | Zdenka Kolar | zdenka.kolar@zd-hrastnik.si | 03/565 44 75 |
| | | Aleksandra Krajsič | aleksandra.krajsic@zd-hrastnik.si | |
| Idrija | ZD Idrija, Otona Župančiča 3, 5280 Idrija | Irena Štucin | zdravstvena.vzgoja@zd-idrija.si | 05/373 42 22 |
| Kamnik | ZD dr. Julija Polca Kamnik, Novi trg 26, 1241 Kamnik | Veronika Budna | veronika.budna@zdkamnik.si | 01/831 87 22 |
| Kočevje | ZD Kočevje, Roška cesta 18, 1330 Kočevje | Klavdija Kaučič | zdravstvena.vzgoja@zdkocevje.si | 01/893 90 56 |
| Litija | ZD Litija, Partizanska pot 8a, 1270 Litija | Petra Zaletelj | petra.zal2@gmail.com | 01/890 04 00; 040/821-600 |
| Logatec | ZD Logatec, Notranjska 2, 1370 Logatec | Janja Erjavec | zvc@zd-logatec.si | 01/750 82 41; 051/253 011 |
| Ribnica | ZD dr. Janeza Oražma Ribnica, Majnikova 1, 1310 Ribnica | Anka Debeljak | adebeljak.zdrib@gmail.com | 040/664 754 |
| Trbovlje | ZD Trbovlje, Rudarska 12, 1420 | Gabriela Hostnik | gabriela.hostnik@zd-trbovlje.si | 041/991 404, 03/562 41 39 |

| | | | | |
|---------------------------|--|---------------------|--|----------------------------|
| | Trbovlje | | | |
| Vrhnika** | ZD Vrhnika, Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika | Jerneja Filipič | jerneja.filipic@zd-vrhnika.si | 01/755 51 57 |
| Zagorje | ZD Zagorje, Cesta zmage 1, 1410 Zagorje | Avsec Jožić Mateja | zdravstvena.vzgoja@zd-zagorje.si | 03/566 50 44, 03/565 50 00 |
| OE MARIBOR | | | | |
| Maribor | ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, Ulica talcev 9, 2000 Maribor | Nataša Vidnar | natasa.vidnar@zd-mb.si | 02/228 63 00, 051/394 300 |
| Lenart | ZD Lenart, Maistrova ulica 22, 2230 Lenart | Jasmina Lah Vreča | jasmine.lach@gmail.com | 02/729 18 59 |
| Ormož | ZD Ormož, Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož | Pavla Govedič | pavlas@zd-ormoz.si | 02/741 09 15 |
| Ptuj | ZD Ptuj, Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj | Uroš Železnik | zelezniku@zd-ptuj.si | 02/787 16 93 |
| Slovenska Bistrica | ZD Slovenska Bistrica, Partizanska ulica 30, 2310 Slovenska Bistrica | Sonja Mok | mok.sonja@zd-sb.si | 02/843 27 19 |
| | | | spes.brigita@zd-sb.si | |
| OE MURSKA SOBOTA | | | | |
| Murska Sobota | ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota | Sandra Gaber Flegar | zvc@zd-ms.si | 030/641514 |
| Gornja Radgona | ZD Gornja Radgona, Partizanska cesta 40, 9250 Gornja Radgona | Slavica Mencingar | slavamg@gmail.com | 051/300 450, 02/546 86 00 |
| Lendava | ZD Lendava, Kidričeva 34, 9220 Lendava | Silvija Baksa | silvija@zd-lendava.si | |
| | | Doris Berden | doris.berden@zd-lendava.si | 02/578 92 53 |
| Ljutomer | ZD Ljutomer, Ul. I. slovenskega tabora 2, 9240 Ljutomer | Renata Škrget | patronaza.ljutomer@gmail.com | 02/585 14 27 |
| | | Sandi Škrlec | fizioterapija@zd-lju.si | 02/585 14 14 |
| OE NOVA GORICA | | | | |
| Nova Gorica | ZD Nova Gorica, Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica | Tanja Makarovič | tanja.makarovic@zd-go.si | 05 33 83 255 |

| | | | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|--|---------------------------|
| Ajdovščina | ZD Ajdovščina, Tovarniška cesta 3, 5270 Ajdovščina | Tamara Kofol | zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si | 05/369 31 23 |
| Tolmin | ZD Tolmin, Prešernova 6a, 5220 Tolmin | Iris Bratina | zvc@zd-tolmin.si | 05/388 11 20, 031/612 069 |
| OE NOVO MESTO | | | | |
| Novo Mesto | ZD Novo Mesto, Kandijska cesta 4, 8000 Novo mesto | Mojca Šenica | mojca.senica@zd-nm.si | 07/391 68 88 |
| Črnomelj | ZD Črnomelj, Delavska pot 4, 8340 Črnomelj | Tatjana Gregorič | tatjana.gregoric@zd-crnomelj.si | 07/30 61 723 |
| Metlika | ZD Metlika, Cesta bratstva in enotnosti 71, 8330 Metlika | Bernarda Štrucelj | bernarda.strucelj@zd-metlika.si | 07/3691 411 |
| Trebnje | ZD Trebnje, Goliev trg 3, 8210 Trebnje | Branka Glivar | glivar.branka@zd-tr.si | 031/349 250, 07/348 17 40 |
| OE RAVNE NA KOROŠKEM | | | | |
| Ravne na Koroškem | ZD Ravne na Koroškem, Ob suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem | Aleksandra Horvat | aleksa.ho@zd-ravne.si | 02/870 52 14, 041/296 158 |
| Dravograd | ZD Dravograd, Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd | Marjanca Božič/Sanja Lesičnik | marjancab@gmail.com | 02/872 34 28 |
| Mozirje (Nazarje) | Zgornjesavinski ZD Mozirje, Zadrebčka cesta 14, 3331 Nazarje | Saša Podpečan | sasa.podpecan@zd-mozirje.si zdravstvena.vzgoja@zd-mozirje.si | 03/839 24 45 |
| Radlje ob Dravi | ZD Radlje ob Dravi, Mariborska cesta 37, 2360 Radlje | Petra Čurin | zdr.vzgoja@zd-radlje.si | 02/877 08 21 |
| Slovenj Gradec | ZD Slovenj Gradec, Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec | Katarina Krenker | zvodrasli@zd-sg.si | 02/885 79 54 |
| Velenje | ZD Velenje, Vodnikova 1, 3320 Velenje | Urška Bandalo | urskabandalo@gmail.com | 03/899 56 28 |



Program Svit

Program Svit je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki. Namenjen je odkrivanju predrakavih sprememb in zgodnjih oblik raka na debelem črevesu in danki pri navidezno zdravi populaciji, ki nima simptomov ali znakov bolezni.

Cilji programa je zmanjšanje obolevnosti za rakom na debelem črevesu in danki, zmanjšanje umrljivosti, povečanje deleža bolezni odkrite v zgodnjem stadiju razvoja in izboljšanje kakovosti življenja bolnikov z rakom na debelem črevesu in danki.

Pravico do sodelovanja v programu imajo prebivalci Republike Slovenije, stari med 50 do 69 let z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem. Sodelovanje je za vse, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje brezplačno.

V program boste povabljeni s pisnim vabilom vsako drugo leto.

Nekaj več o poteku samega programa:

Iz centralne enote presejalnega programa boste po pošti prejeli vabilo s priloženo izjavo za sodelovanje. Vabilu je priložena knjižica, ki na poljuden način pojasnjuje, kaj je rak na debelem črevesu in danki in kakšen je pomen presejalnega programa za zdravje posameznika. V program presejanja se ne vključi oseb, ki imajo kronično vnetno črevesno bolezen (Chronova bolezen, ulcerozni kolitis), ki so imeli v preteklosti med kolonoskopijo odstranjene adenome na debelem črevesu ali danki oziroma raka na debelem črevesu ali danki. Te osebe namreč potrebujejo redne kontrole s kolonoskopijo, saj spremljanje le s testom na prikrito krvavitev v blatu ni dovolj zanesljivo za spremljanje njihovega zdravja. Če udeleženci na izjavi o sodelovanju označijo, da so opravili kolonoskopijo v zadnjih treh letih in je bil izvid brez prej navedene patologije vabilo v program ponovno prejmejo čez dve leti, saj je po mnenju slovenskih gastroenterologov varno obdobje od kolonoskopije do ponovnega presejalnega testa pet let. Osebe, ki nimajo trajnih ali začasnih izključitvenih kriterijev, po pošti prejmejo testni komplet ter pisna in slikovna navodila za odvzem dveh vzorcev blata. Po pošti prispeli vzorci blata se analizirajo v centralnem laboratoriju. O izidih analize vzorcev blata sta preiskovanec in osebni izbrani zdravnik obveščena po pošti. Preiskovance z negativnim izvidom presejalnega testa se v program povabi ponovno čez dve leti. Preiskovanci s pozitivnim izvidom presejalnega testa so napoteni na kolonoskopijo, ki se izvaja v 23 pooblaščenih kolonoskopskih centrih. Osebni izbrani zdravnik, pri katerem se bolnik oglasi po prejemu pozitivnem izvidu presejanja, oceni ali je bolnik primeren za kolonoskopijo. Osebni izbrani zdravnik izpolni vprašalnik pred kolonoskopijo, na katerem je navedena osebna anamneza, družinsko breme z rakom na debelem črevesu in danki, jemanje zdravil in klinični status preiskovanca.

Več informacij lahko dobite na:

Klicni center Svit: 01/620-45-21

Elektronska pošta: info@program-svit.si

Brezplačno gradivo o Programu Svit se lahko naroči preko obrazca na spletni strani www.cindi-slovenija.net.

Program Dora

Dora je državni program presejanja za zgodnje odkrivanje raka dojk. Presejanje poteka z mamografskim slikanjem dojk. Presejalna mamografija omogoča odkriti bolezenske spremembe, ki še niso tako velike, da bi jih ženska lahko zatipala sama.

Cilj programa je zmanjšanje obolevnosti za rakom na dojkah, zmanjšanje umrljivosti, povečanje deleža boleznih odkrite v zgodnjem stadiju razvoja in izboljšanje kakovosti življenja bolnic z rakom.

Namenjen je vsem ženskam med 50. in 69. letom. V program so ženske povabljene vsako drugo leto. Mamografijo opravijo v presejalnem centru, navedenem na vabilu, ki ga bodo prejele na svoj stalni naslov.

Idealno pa je, da se ženska ko vstopi v rodno dobo nauči samopregledovanja dojk (tega se lahko nauči pri izbranem ginekologu ali v okviru nekaterih društev, kot je npr. Europa Donna) in ga redno mesečno izvaja.

Več informacij lahko dobite na:

http://dora.onko-i.si/domov/cemu_je_namenjena_dora/index.html

Program Zora

Zora je preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu. To pomeni, da v sklopu programa ZORA ginekologi s pregledovanjem zdravih žensk pravočasno odkrijejo tiste, ki imajo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu (RMV). Tedaj je možno z enostavnimi terapevtskimi posegi raka preprečiti ali povsem pozdraviti.

Zora je državni presejalni program, kar pomeni, da vsaka ženska, stara med 20 in 64 leti, ki v zadnjih treh letih ni opravila pregleda z odvzemom brisa materničnega vratu, dobi na dom pisno vabilo na pregled. Ker RMV raste počasi in potrebuje več let, da iz predrakave oblike napreduje v raka, je mogoče s pregledi žensk na tri leta veliko večino nevarnih sprememb materničnega vratu odkriti in zdraviti pravočasno.

Več informacij lahko dobite na:

http://zora.onko-i.si/?mod=mi_programZora

Priloga 4. - PRIPOMOČEK ZA IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ZA MIKRO PODJETJA (DO 10 ZAPOSLENIH), ZA KATERE VELJA, DA SMERNICE UPOŠTEVAJO SMISELNO IN PRIPRAVIJO PRILAGOJEN NAČRT

Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu?

Promocija zdravja na delovnem mestu so posamezne dejavnosti in aktivnosti ki se izvajajo v podjetju, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja zaposlenih.

Zakaj se izvaja promocijo zdravja na delovnem mestu?

Z usmerjenim pristopom k boljšemu zdravju in varnosti pri delu zmanjšamo nezgode pri delu in preprečujemo poklicne bolezni. Poleg zagotavljanja varnih in zdravih delovnih mest pa izvajamo aktivnosti na področju promocije zdravja, kjer lahko delujemo v treh smereh:

- ✓ zaposlene spodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu,
- ✓ spodbujamo osveščanje zaposlenih, kako naj izbirajo zdravju prijazne izdelke in storitve in
- ✓ skupaj z zaposlenimi spreminjamo delovno okolje v zdravju prijazno.

Poskrbite, da zaposleni vedo, kako se odločati v korist lastnega zdravja in kako graditi podporno okolje za zdravje. Gre za znanje o tem, kako oblikovati zdrav življenjski slog (npr. kako opustiti kajenje ali se začeti ukvarjati s telesno dejavnostjo), v poplavi izdelkov in storitev izbrati zdravju prijazne ter spreminjati delovno okolje tako, da bo podpiralo zdravje zaposlenih (npr. ureditev prijetnega prostora za malico, ergonomska prilagoditev delovnih mest, razpored delovnih obveznosti, načini obveščanja itd.).

Skrb za varnost in zdravje zaposlenih pri delu in v delovnem okolju skupaj s promocijo zdravja na delovnem mestu prispeva k dobrim poslovnim rezultatom, k zmanjšanju absentizma, večji motiviranosti ter povečanju zadovoljstva zaposlenih.

Ne glede na zakonsko obvezo izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu, je pomembno, da se zavedate doprinosa aktivnosti, ki jih boste v sklopu promocije zdravja izvajali, tako za posameznika kot za podjetje. Z upoštevanjem želja in potreb zaposlenih boste izboljšali zadovoljstvo, zdravstveno stanje, dobro počutje, zmanjšali odsotnost z dela,...

Nekateri stroški za izvajanje promocije so lahko davčno opravičljivi. Več o tem najdete na spletni strani DURS, kjer je objavljeno pojasnilo št. 4230-548528/2013-3, z dne 8. 10. 2013.

Pojasnilo je dostopno na spodnjem naslovu:

http://www.durs.gov.si/si/davki_predpisi_in_pojasnila/davek_na_dodano_vrednost_pojasnila/odbitek_ddv/promocija_zdravja_na_delovnem_mestu/

Bodite zgled zaposlenim in dobro opravljeno delo pohvalite.

Postopek:

Skličite sestanek za vse zaposlene. Seznanite jih, da sestanek sklicujete z namenom, predstavitve promocije zdravja na delovnem mestu. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu naj vam bodo le pripomoček za izpolnjevanje obveznosti iz Zakona o varnosti in zdravju pri delu, ki določa, da mora delodajalec načrtovati, izvajati in spremljati aktivnosti izvedene v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu.

Povprašajte zaposlene ali opažajo težave v delovnem okolju, ali imajo kakšne potrebe in želje. Spodbudite jih, da dajo predloge kako bi še lahko izboljšali opravljanje dela, delovni proces, medsebojne odnose, zmanjšali stres, povečali zadovoljstvo, Na podlagi predlogov/idej izberite tiste, katere bi bilo možno realizirati. Odločite predlog ali dva, katera boste izvajali v tekočem ali naslednjem letu. Dogovorite se:

- kdo bo oseba, ki bo predloge zbrala,
- na kakšen način bodo izbrani predlogi oziroma ideje, ki se jih boste lotili najprej,
- na kakšen način ter kako bodo o nadaljnjih aktivnostih obveščeni vsi zaposleni, npr. na ponovnem sestanku,
- na kakšen način boste sledili izvajanje dogovorjenih aktivnosti in njihove rezultate ter se dogovarjali za nadaljnje aktivnosti (npr. kratek povzetek, ki ga pripravi izbrana oseba, ponoven sestanek, ...).

POMEMBNO:

Načrt promocije zdravja na delovnem mestu je lahko priloga/aneks k obstoječi oziroma veljavni oceni tveganja, podpisana strani direktorja ali z njegove strani pooblaščenca oseba.

Pri pripravi in izvajanju načrta prvenstveno uporabite obstoječe vire in sredstva.

Izredno pomembno je, da vse aktivnosti v zvezi s promocijo zdravja na delovnem mestu dokumentirate, zato je v nadaljevanju predlog obrazca, kjer lahko vse to na kratko zapišete.

Nekaj predlogov, kaj lahko izboljšate:

- **Komunikacija;** Dobra komunikacija vodi do dobrih odnosov med zaposlenimi, kar je en od predpogojev tudi za poslovni uspeh. Način komuniciranja je izjemno pomemben, včasih celo odločilno vpliva na zadovoljstvo zaposlenih in tako tudi na njihovo motivacijo. Dobra komunikacija se doseže tudi s podajanjem jasnih sporočil, navodil, na način, da jih sogovornik razume in da lahko poda povratno informacijo, z medsebojnim zaupanjem, z aktivnim poslušanjem, s tem, da se ne išče vzrokov (ZAKAJ NE), temveč raje poiščite način reševanja (KAKO).
- **Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi** (droge, alkohol,..); Zaposlene je potrebno obveščati o prepovedi uporabe psihoaktivnih snovi na delovnem mestu. Pomembna je tudi politika podjetja, da take osebe potrebujejo pomoč, ki jim jo lahko v določeni meri nudi tudi delovno okolje. Osebam lahko pomagata tudi pri iskanju že potekajočih programov rehabilitacije, kjer jim bodo lahko nudili strokovno pomoč.
- **Kajenje;** Tudi kadilcem, ki želijo kajenje opustiti lahko v okviru promocije zdravja na delovnem mestu pomagata na različne načine, med drugim tudi z informacijo o svetovalnem telefonu za opuščanje kajenja 080 27 77, ki deluje vsak delavnik od 17. do 20. ure, razen ob praznikih. Možnosti so tudi, da se vključijo v skupinske delavnice za

opuščanje kajenja oziroma možnosti individualnega svetovanja za opuščanje kajenja (več v smernicah, priloga 3).

- **Gibanje;** Za več gibanja lahko uvedete aktivne odmore npr. vsako uro "minuto za zdravje" oziroma nekajminutni aktivni odmor po nekaj urah dela; spodbujate kolesarjenje v službo in nazaj (npr. ureditev parkirnih prostorov z nadstreškom ali kolesarnice in omaric za kolesarske čelade; nakup službenih koles za kolesarjenje na sestanke med delovnim časom; določitev dneva v letu, ko naj po možnosti vsi zaposleni pridejo v službo s kolesom itd.), spodbujate uporabo stopnic namesto dvigal. Lahko tudi organizirate športne dejavnosti v prostem času, v katere se lahko vključijo tudi družinski člani zaposlenih (npr. tekmovanja v različnih skupinskih športih, tekaške ali kolesarske prireditve, planinski pohodi; itd.);
- **Prehrana;** Nekaj o zdravem prehranjevanju na delovnem mestu lahko najdete na spletni strani:
<http://www.tzslo.si/pic/pdf/projekti/Alojz%20Ihan%20-%20Zdravo%20prehranjevanje%20na%20delovnem%20mestu.pdf>
 - Ozaveščajte o pomenu zdrave prehrane, izmenjujte informacije med zaposlenimi,
 - Če imate v vaši organizaciji v svojih prostorih avtomate s prigrizki, jih napolnite z zdravimi živili,
 - Če si zaposleni nosijo malico od doma ali si jo kupijo v okoliških trgovinah, spodbujajte zaposlene, da pri pripravi ali nakupu malice upoštevajo priporočila zdrave prehrane, in jim glede na zmožnosti omogočite primeren prostor, da jo lahko zaužijejo.
- **Pitje vode;** Spodbujajte pitje vode.
- **Ergonomski ukrepi;** Prilagodite delovno mesto zaposlenemu; (npr. primerna temperatura, primerna osvetljenost, prilagojenost delovne opreme in delovnega orodja, obvladovanje hrupa...),..

Svoje zaposlene lahko seznanite z možnostjo vključitve tudi v društva, ki v njihovem okolju delujejo na omenjenih področjih.

Koristne informacije in brezplačna gradiva, katera že obstajajo v zvezi s promocijo lahko najdete tudi na spletnih straneh:

- Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa – Čili za delo
<http://www.cilizadelo.si>
- Nacionalnega inštituta za javno zdravje
<http://www.nijz.si>
oziroma več o zdravem življenjskem slogu:
http://www.nijz.si/moj_zivljenjski_slog
<http://www.cindi-slovenija.net/>
- Multimedijskega portala ZRNO ZDRAVJA - GZS.MITV. Portal je pravo stičišče izobraževalnih in osveščevalnih video vsebin, kjer so objavljene zanimive in kompetentne vsebine številnih projektov promocije zdravega življenja
<http://znozdravja.si/>

Obrazec: Načrtovanje promocije zdravja v mikro podjetjih (do 10 zaposlenih)

ZAPIS 1. SESTANKA

Tabela 1.

| | |
|--|----------------|
| SESTANEK | Dne |
| POTREBE IN ŽELJE ZAPOSLENIH | 1. 2. 3. |
| PREDLOGI AKTIVNOSTI | 1. 2. 3. |
| DOLOČITE IME IN PRIIMEK OSEBE, KATERA BO ZADOLŽENA, DA IZMED VEČ PREDLOGOV IZBERE PREDLOGE AKTIVNOSTI | Ime in Priimek |
| DOGOVOR O NAČINU OBVEŠČANJA OKVIREN TERMINSKI PLAN | |
| OPOMBE | |

PODPISI PRISOTNIH

NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ZA LETO.....

Pripravi delodajalec z izbrano osebo

Tabela 2:

| | |
|--|--|
| PREDLOGI PODROČIJ OZIROMA PODROČJA, KJER ŽELITE IZVAJATI OZAVEŠČANJE IN AKTIVNOSTI | |
| AKTIVNOSTI NA IZBRANEM PODROČJU | Aktivnost 1: Aktivnost 2: Aktivnost ... |
| IME IN PRIIMEK OSEBE, KI BO SKRBELO ZA IZVEDBO AKTIVNOSTI (lahko ena oseba skrbi za vse) | Ime in Priimek - za aktivnost 1 Ime in Priimek - za aktivnost 2 |
| DO KDAJ OKVIRNO BOSTE IZVEDLI AKTIVNOSTI | Aktivnost 1 do |
| | |
| PREDLOG ZA NASLEDNJI SESTANEK | Dne |

SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE NAČRTA

ZAPIS 2. SESTANKA

Tabela 3:

| | |
|---|--|
| PONOVI SESTANEK | Dne |
| | PREGLED OPRAVLJENIH AKTIVNOSTI V SKLOPU PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ZA LETO |
| AKTIVNOSTI | Aktivnost 1: Aktivnost 2: Aktivnost ...: |
| KAJ SMO SKUPAJ DOSEGLI | |
| PONOVI PREGLED ŽE PODANIH ALI NOVIH PREDLOGOV PODROČIJ IN AKTIVNOSTI | Nanizajte predloge....;za njihovo nadaljnjo izvedbo ponovno uporabite tabelo 2. |
| NPR. NADALJEVALI BOMO Z AKTIVNOSTJO 1 ALI NADALJEVALI Z NOVO AKTIVNOSTJO | |
| PREDLOG ZA NASLEDNJI SESTANEK | Dne |