



2014 je leto zdravja v kovinski industriji



poZDRAV

- 1 Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje
- 2 Gibanje za zdravje in dobro počutje
- 3 Preprečujemo poškodbe pri delu
- 4 Preprečujemo odvisnosti od alkohola, tobaka in drog
- 5 Vključimo načela ergonomije na delovno mesto
- 6 Obvladajmo stres na delovnem mestu

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



1

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje



- je eden od temeljev aktivnega življenja
- je vir energije in dobrega počutja
- pravilen izbor živil in pravi ritem prehranjevanja lahko varovalno vplivata na naše zdravje
- pomagata nam pri obrambi pred nastankom nekaterih kroničnih bolezni
- pomagata nam ohranjati primerno telesno maso

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



1

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje

- 1 Zajtrkujte
- 2 Jejte več obrokov na dan
- 3 Izbirajte živila v ustreznih razmerjih
- 4 Jejte več sadja in zelenjave
- 5 Pijte dovolj tekočine – vode
- 6 Omejite uživanje mastne hrane in sladkarij



6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



2

Gibanje za zdravje in dobro počutje



- gibanje in redna telesna vadba sta za zdravje izjemnega pomena, saj zmanjšujeta tveganje za nastanek številnih bolezni (npr. srčno žilnih, sladkorne bolezni tipa II)
- pomagata zdraviti povišan krvni tlak
- zmanjšujeta tveganje za bolečine v hrbtenici in kolenih
- pomagata pa tudi pri vzdrževanju normalne telesne mase
- imata ugodne psihološke učinke, saj krepita samozavest in dobro počutje

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



2 Gibanje za zdravje in dobro počutje

- 1** Vključite gibanje v svoj vsakdanji urnik
- 2** Zagotovite si najmanj 30 min gibanja vsak dan
- 3** Izberite gibalne aktivnosti, ki so ustrezne za vas
- 4** Poskrbite, da bodo vaše gibalne aktivnosti raznolike
- 5** Gibajte se v naravi
- 6** Začnite s hojo

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



3

Preprečujmo poškodbe pri delu

- za preprečevanje poškodb pri delu lahko veliko naredimo sami
- pomembno je, da se resnično zavemo, da tudi sami nosimo veliko odgovornost za varno delo
- poleg upoštevanja varnostnih navodil in uporabe varnostne opreme je pomembno tudi, da se o nevarnostih ves čas izobražujemo ter nova znanja uporabimo za varno in zdravo delo



6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



3 Preprečujmo poškodbe pri delu

- 1** Nikoli ne podcenjujte nevarnosti
- 2** Na delo prihajajte zdravi, spočiti in zbrani
- 3** Vedno uporabljajte predpisano varovalno opremo
- 4** Vedno upoštevajte vsa predpisana varnostna navodila
- 5** Bremena dvigujte pravilno
- 6** Vsako poškodbo pri delu prijavite

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



4

Preprečujmo odvisnosti od alkohola, tobaka in drog



- dolgotrajno prekomerno pitje alkohola, kajenje tobaka in uživanje drog imajo lahko trajne posledice na naše delovne sposobnosti in na zasebno življenje
- dokazano povzročajo številne hude bolezni ali pa poslabšujejo bolezenska stanja.

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



4

Preprečujmo odvisnosti od alkohola, tobaka in drog

- 1 Nikoli ne pijte alkohola na delovnem mestu
- 2 Omejite pitje alkohola v zasebnem življenju – upoštevajte mejo manj tvegane pitja
- 3 Prepoznavajte zasvojenost z alkoholom
- 4 Poiščite pomoč - niste sami
- 5 Prenehajte kaditi
- 6 Prenehajte z uživanjem drog – poiščite pomoč

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

4

Upoštevajte mejo manj tveganega pitja



Časovno obdobje	Zdrav odrasli moški	Zdrava odrasla ženska
na 1 dan	ne več kot 2 merici (2 dl vina ali 1 steklenica piva ali 2 šilci žgane pijače)	ne več kot 1 merico (1 dl vina ali ½ steklenice piva ali 1 šilce žgane pijače)
ob priložnosti	ne več kot 5 meric (1/2 l vina ali 2,5 steklenice piva ali 1,5 dl žganja)	ne več kot 3 merice (3 dl vina ali 1,5 steklenice piva ali 1 dl žganja)
na 1 teden skupno	ne več kot 1,5 l vina ali 7 steklenic piva ali 4 dl žgane pijače	ne več kot 7 dl vina ali 3,5 steklenice piva ali 2 dl žgane pijače
1 dan ali 2 dni na teden	priporočljivo povsem brez alkohola	priporočljivo povsem brez alkohola

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



5 Vključimo načela ergonomije na delovno mesto



- ergonomsko oblikovano delovno mesto nam olajša delo
- pomaga pri preprečevanju kostno – mišičnih bolezni
- zmanjšuje število poškodb pri delu
- ergonomski ukrepi pogosto ne zahtevajo velikih finančnih sredstev, njihovo učinkovanje pa prinaša številne koristi
- cilj je delovno mesto oblikovati čim bolj po meri človeka, tako da na najudobnejši možen način omogoča učinkovito ter produktivno delo

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

5

Vključimo načela ergonomije na delovno mesto



- 1 Delajte v ustreznem položaju
- 2 Poučite se o pravilni postavitvi in uporabi delovne opreme
- 3 Poskrbite za ustrezno osvetlitev in temperaturo na delovnem mestu
- 4 Dosledno uporabljajte zaščitno opremo za hrup v delovnem okolju
- 5 Poskrbite za aktivne odmore z nekajminutno telovadbo med delom
- 6 Predlagajte ukrepe za izboljšanje ergonomije na delovnem mestu

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

6

Obvladajmo stres na delovnem mestu



- več kot polovica evropskih delavcev je mnenja, da je stres na njihovem delovnem mestu pogost
- stres prispeva k približno polovici vseh izgubljenih delovnih dni
- pri delavcih, ki so dalj časa izpostavljeni stresu, se lahko poleg težav z duševnim zdravjem pojavijo tudi resne težave s telesnim zdravjem, kot so bolezni srca in ožilja ali kostno-mišična obolenja

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

6

Obvladajmo stres na delovnem mestu



- 1** Preverite, če povsem razumete svojo delovno nalogo
- 2** Preverite, če povsem razumete, kaj vaš nadrejeni pričakuje od vas
- 3** Konflikte razrešujte sproti
- 4** S sodelavci vedno komunicirajte dostojno
- 5** Preprečujte vsakršno obliko nasilja na delovnem mestu
- 6** Niste sami - poiščite strokovno pomoč

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



- Zdravstveni absentizem v Sloveniji: zbornik primerov iz prakse 14 slovenskih podjetij, urednik Damjan Kos, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, 2010, <http://www.gzs.si/pripone/26483/zdravstveni>
- Prof. dr. Dražigost Pokorn dr. med. spec. hig, Jožica Maučec Zakotnik, dr. med, Urška Močnik Bolčina, dr. med., doc. dr. Barbara Koroušič Seljak, univ. dipl. inž. rač. in inf., Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, Ministrstvo za zdravje, Ljubljana 2008, http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf
- Eva Stergar, Tanja Udrih Lazar, Zdravi delavci v zdravih organizacijah, Priporočila za izvajanje promocije zdravja pri delu v malih podjetjih in organizacijah: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, 2012
- Eva Stergar, Tanja Udrih Lazar, Zdravi delavci v zdravih organizacijah, Priporočila za izvajanje promocije zdravja pri delu v velikih in srednjevelikih podjetjih in organizacijah: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, 2012
- Mag. Ema Kraševac Ravnik, Gibaj se veliko in opazil boš razliko: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006
- Dr. Cirila Hlastan Ribič, Zdrav krožnik, Priporočila za zdravo prehranjevanje: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009
- Dr. Cirila Hlastan Ribič in Ana Šerona, Uravnorežena prehrana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2012
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Sektor za varnost in zdravje pri delu, Proč z bolečinami v hrbtu: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 2011
- Dr. Majda Zorec Karlovšek in prim. prof. dr. Marko Kolšek, Delovno mesto brez alkohola, promocija zdravja na delovnem mestu: Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana, 2012,
- <http://www.zzv-lj.si/gradiva/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu-2013-delovno-mesto-brez-alkohola>
- Škodljivosti kajenja, Promocija zdravja na delovnem mestu, PZ-01/2012, Opus Biro, Celovita varnost pri delu, [http://www.opus-biro.si/uploads/podobe/%C5%A0kodljivosti%20kajenja-01-2012\[1\].pdf](http://www.opus-biro.si/uploads/podobe/%C5%A0kodljivosti%20kajenja-01-2012[1].pdf)
- Psihosocialna tveganja in stres na delovnem mestu, Evropska agencija za Varnost in zdravje pri delu - EU-OSHA, <https://osha.europa.eu/sl/topics/stress>
- Posledice uživanja drog, Zavod za zdravstveno varstvo Koper, <http://www.zzv-kp.si/o-drogah/>
- Interna gradiva članov GZS-Zkovi s področja promocije zdravja pri delu

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Besedila in oblikovanje: Sila oglaševanje d.o.o., Ljubljana, 2014

Strokovni pregled: Aleksandra Kosevski Kolar, dr. med spec. MDPŠ, Marija Kmecelj