

Letni posvet
o izobraževanju odraslih 2022
Zdravi. Prodorni. Prožni.

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin, Portorož, dvorana Europa

<https://web.acs.si/lp2022> #LPoIO2022

Kako zdravje na delovnem mestu umestiti v kadrovsko strategijo?

Renata Bačvić in Dragica Glažar, Cene Štupar – CILJ



Letni posvet
o izobraževanju odraslih

Za uvod – energetska vaja

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Umestitev promocije zdravja na delovnem mestu v strateške dokumente zavoda

- **Zakon o varnosti in zdravju pri delu** predvideva, da je delodajalec dolžan:
 - načrtovati, izvajati in spremljati promocijo zdravja na delovnem mestu.
- **Načrt programa promocije zdravja na delovnem mestu**
- Strategija za razvoj kadrov Cene Štupar – CILJ
- Razvojni načrt zavoda Cene Štupar – CILJ za obdobje 2020–2024
- Letni načrt dela za koledarsko leto
- Poslovna poročila
- Poročila komisije za kakovost

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Namen umestitve promocije zdravja v strateške dokumente

- Poudarek je na **preventivi**
- **2 usklajeni področji ukrepanja**

DELOVNO OKOLJE,
RAZMERE

ŽIVLJENJSKI SLOG,
IZOBRAŽEVANJA

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Ključni koraki k vzpostavitvi promocije zdravja na delovnem mestu

1. PRIPRAVA NA
IZVAJANJE

2. ANALIZA ZDRAVJA
V ZAVODU

3. NAČRT PROGRAMA

4. IZVEDBA,
SPREMLJANJE IN
EVALVACIJA

Letni posvet koordinira:

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

1. Priprava na izvajanje

- Delovna skupina (promotor zdravja na D.M, glasnik razvoja starejših, vodstvo, sindikat, zaposleni strokovnjaki, marketing)

2. Analiza zdravja v zavodu

- Merljivi kazalniki (bolniške odsotnosti, poškodbe pri delu...)
- Ocenjeni kazalniki (ocena tveganja, poročilo o preventivnih zdr. pregledih – predlogi)
- Drugi kazalniki (kvalitativni podatki: razdelitev obolenj bolniškega staleža – poškodbe pri delu, kost.–mišič. obolenj, živčno–duševne motnje...)

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

3. Načrt programa

- Cilji

- Dolgoročni – boljše zdravje zaposlenih

- Operativni cilji:

- Zmanjševanje sezonskih obolenj

- Zmanjševanje obolenj, povezanih pri pisarniškem delu

- Boljše zdravje starejših zaposlenih

- Ukrepi, metode dela

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

4. Izvedba programa

Ukrepi, povezani z zmanjševanjem sezonskih obolenj

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Vitaminski kotiček



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Zdravi zajtrki, priprava zdravih smoothijev



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

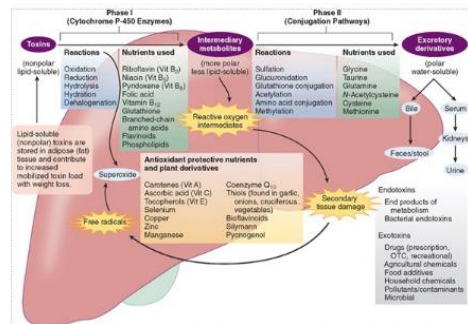
Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Izobraževanja o prehrani glede na morfološki tip, glede sezonske prehrane

- uravnavanje strjevanja krvi,
 - tvorba in skladiščenje beljakovin, vitaminov in mineralov..
- V jetrih nastane približno polovica holesterola, preostanek pa ga dobimo iz hrane.



Naša jetra tiho trpijo, saj niso prepredena z živinimi vlakni za zaznavanje bolezenskih dražljajev; nas ne bolijo, zato je bolezen ali nepravilnosti v delovanju jeter težje odkriti. Imajo pa kar nekaj sovražnikov...alkohol, tobak, zdravila, nepravilna prehrana, droge.

Kako vidi jetra tradicionalna kitajska medicina - TKM?

Po TKM pripadajo jetra elementu lesa ter pomladi, kot letnemu času. Pomlad je čas, ko se narava prebuja, saj se energija želi pokazati navzven; v skladu s TKM se pomlad začne 5. februarja in se zaključuje 5. maja. Če je element lesa v deficitu, oseba ni sposobna ustvarjati sprememb; življenje postane težko, oseba se samopomiljuje ter je polna frustracij.

Čustvo, ki se najbolj izrazito »izraža« skozi jetra je jeza; poleg jeze pa najbolj patološko vplivajo na funkcijo jeter pretirana čustva, kot so depresija, evforija in razburjenje, ki lahko povzročijo zastoj jetrne energije. Neravnovesje jeter se izraža tudi kot razdražljivost, nesplošnost, preganjavica, omotica, vrtoglavica idr.

Kako po naturopatsko krepimo jetra v spomladanskih mesecih?



Vir: <https://www.news-medical.net/health/How-do-Certain-Foods-Affect-the-Liver.aspx>

Ste vedeli, da so jetra najtežji organ, ki tehtajo pri odraslem človeku med 1,3 in 1,8 kg in hkrati največja in najpomembnejša žleza v telesu?

Da skozi jetra preteče vsako minuto 1,5 litra krvi in da so glavni laboratorij telesa? In da so jetra prvi organ, ki je v razvoju zarodka oskrbljen s krvjo in imunskimi celicami?

Medicinski izrazi, ki so povezani z jetri, se pogosto začnejo s **hepato-** ali **hepatičen**, kar izvirata iz starogrške besede za jetra, **hepar**.

Jetra so rdeče-rjave barve, približno trikotne oblike in sestavljena iz dveh režnjev: večjega desnega in manjšega levega, prekriva pa jih trebušnica. Večji del jeter leži v desnem zgornjem kotu trebušne votline, tik pod trebušno prepono. Za desnim jetrnim režnjem leži žolčnik. Jetra so edini človeški organ, ki imajo izjemno lastnost, tako imenovano **samoregeneracijo**, kar pomeni, da se lahko sama obnovijo in hitro odpravijo nastalo škodo.

Jetra v telesu opravljajo skoraj 500 vitalnih funkcij, med katerimi so najpomembnejše:

Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Obvladovanje stresa (moksa terapija, akupresura)



Letni posvet koordinira:

30 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Obvladovanje stresa (dihalne tehnike)



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Športne aktivnosti (antistresna vadba na delovnem mestu, badminton)



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

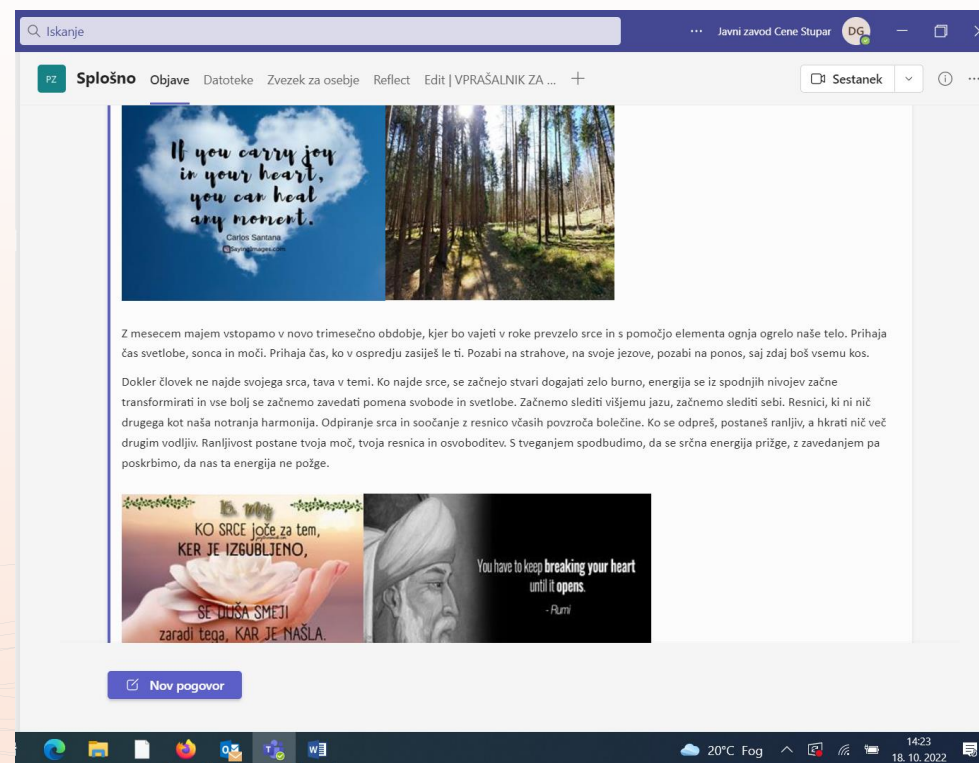
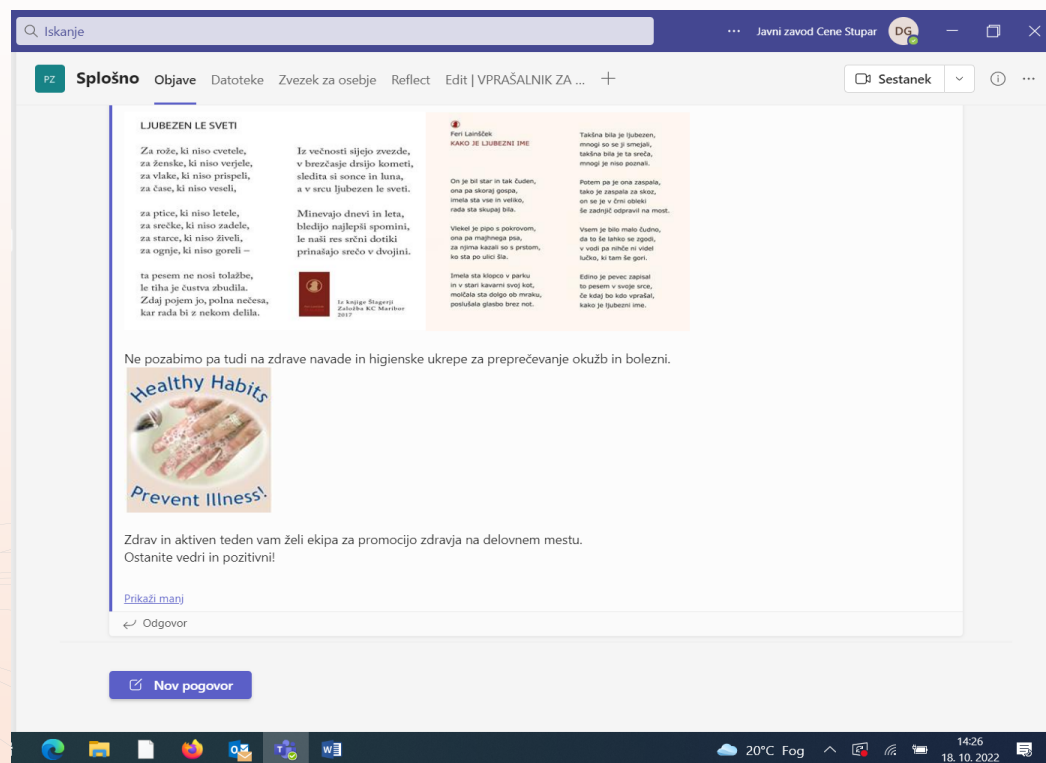
Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Ozaveščanje zaposlenih skozi MT novice, e-novice o dogodkih, povezanih s spodbujanjem zdravega življenjskega sloga, plakati



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Nakup D-vitamina za zaposlene, higiena (navodila glede razkuževanja, prezračevanja...)



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Ukrepi za zmanjševanje obolenj pri pisarniškem delu

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

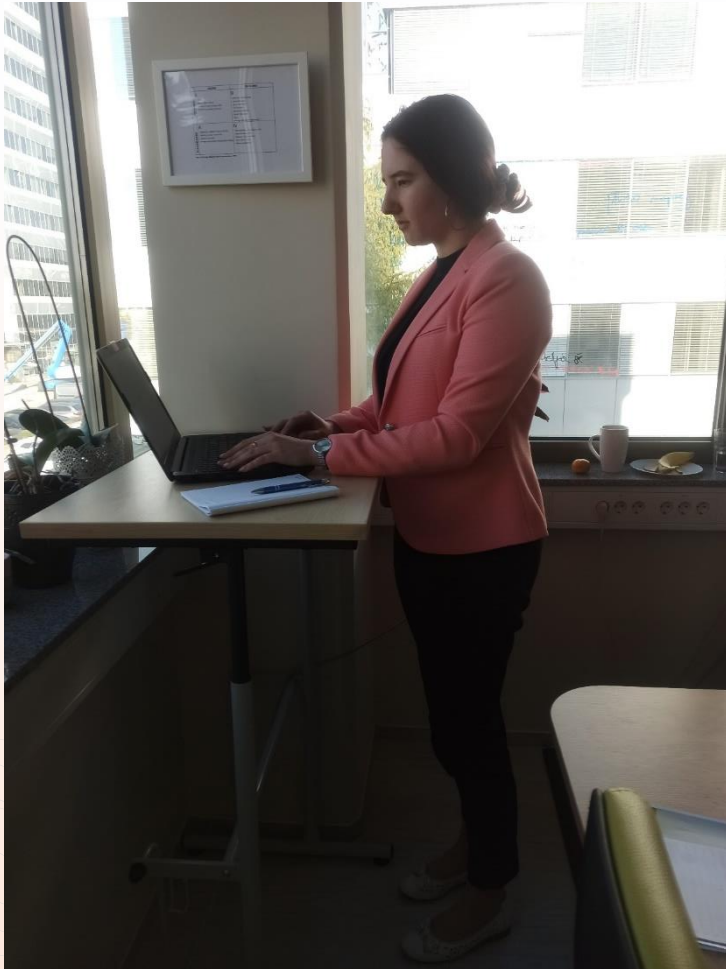
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Ergonomija in prilagoditev delovnega mesta



Letni posvet koordinira:

30 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Športne aktivnosti – vaje za pisarniško raztezanje

Ozaveščanje zaposlenih glede aktivnih odmorov,...

(plakati, opomniki)



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Ukrepi za boljše zdravje starejših zaposlenih

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

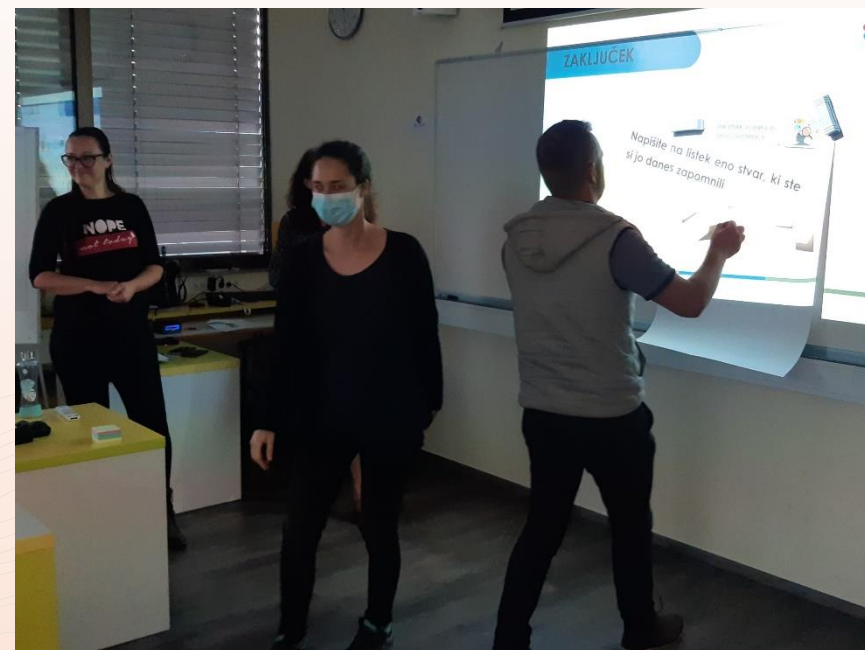
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Mentorski sistem



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Dostop do izobraževanja (predavanja o menopavzi, za potrebe dela)



Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Letni aktivni vikend oddih za starejše



Letni posvet koordinira:

30 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

4. Spremljanje in evalvacija

- Uresničitev zastavljenih ciljev
- Ugotavljanje zadovoljstva zaposlenih (anketa, predlogi zaposlenih)
- Koristi za posameznika, organizacijo
- Finančni učinki programa



Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Ključni poudarki

GONILNA SILA -
PROMOTOR

MOTIVACIJSKE
DELAVNICE

RAZLIČNE
AKTIVNOSTI

SISTEMATIČNO
NAČRTOVANJE

USKLAJENOST
OBEH PODROČIJ

OPOMNIKI,
PLAKATI

VSI DELEŽNIKI
ZAPOSLENIH

KONSTANTNE
AKTIVNOSTI

MAJHNI
KORAKI

NISMO
POKROVITELJSKI

SPODBUJAMO
NAPREDEK

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Hvala za pozornost!

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT