

ČILI? ČIM DLJE!

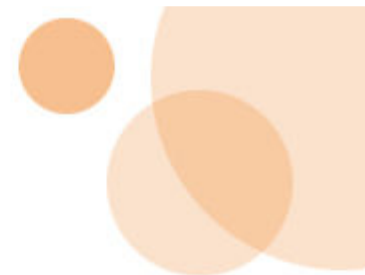
Srečanje Slovenske mreže za promocijo zdravja pri delu 2017



Dr. Eva Stergar, univ. dipl. psih., zdravstvena svetnica



VSEBINA



- **Zakaj?**
- **Kdaj?**
- **Kdo?**
- **Kako?**
- **Kje?**
- **Kdo pije in kdo plača?**
- **Nekaj priporočil**

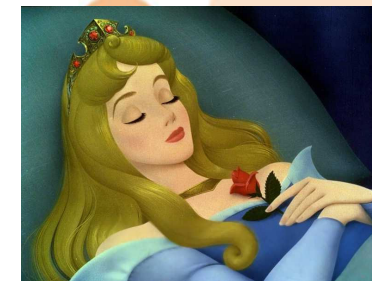


Zakaj?

- **Kakovost življenja**
- **Povezanost dela in zdravja**
- **Prenos znanja in izkušenj**
- **Demografski trendi**
- **Pokojninska reforma**
- **...?**



Zakaj sedaj? 2017?



- **EU politika prve polovice prejšnjega desetletja?**
- **RS: pokojninska reforma**
- **Ali določila ZVZD-1 zadoščajo?**
- **Vlaganje v zdravje zaposlenih?**

Kdaj?

Včeraj oz. predpredpredvčerajšnjim



**NIKOLI NI
PREPOZNO!**





Kdo ...



... izvaja?

- Tisti, ki znajo in razumejo PZD in so sposobni ukrepati: svetovalci za PZD, koordinatorji PZ

... je ciljna skupina?

- Vsi zaposleni – Z ZAPOSLENIMI **NE** ZA ZAPOSLENE



Kako?

- Pretežno množičen pristop
- Integracija PZD v vse pomembne odločitve in na vsa področja nekega podjetja in povezava z že obstoječimi sistemi
- Vključeni morajo biti vsi zaposleni
- Reševati mora prave probleme
- Pozitiven pristop
- Vsi programi / ukrepi morajo biti načrtovani
- Vključuje tako ukrepe, ki ciljajo v posameznike, kot ukrepe, ki ciljajo v okolje
- Vsestranskost



Kje?



**Tam, kjer so ljudje – kjer delajo,
živijo, se učijo, zabavajo ...**

Sodelovanje na različnih ravneh



Kaj?

Ukrepi so pripravljene po načelih projektne načrtovanja

- **Analiza zdravja osvetli težave**
- **Pri načrtovanju in izvajanju ukrepov upoštevamo značilnosti različnih starostnih obdobj in delovnih razmer**
- **Primerno skomuniciramo**
- **Evalviramo**



Kdo pije in kdo plača?

- **To bo treba še raziskati 😊**
- **Prav gotovo pa imajo koristi od PZD:**
 - **Posamezniki**
 - **Podjetja/ustanove/organizacije**
 - **Družba**



Nekaj priporočil za posameznike

Smo, kar pričakujemo

- Neuporaba PAS
- Vitki živijo dlje – preudarno s hrano
- Živahna hoja in gibanje
- Skrb za higieno in varnost
- Vsakodnevna različna možganska telovadba
- Smeh in druženje
- Počitek, spanje in sanje
- Pravočasno poskrbeti za dobra očala in ostale pripomočke
- Predvsem pa – **NE POPUŠČATI**



Nekaj priporočil za mlade

- Starejši vam lahko ponudimo marsikaj
- Veseli bomo, če nas boste opazili
- Ne maramo pokroviteljstva
- Marsikaj želimo narediti samostojno
- Imamo veliko raznovrstnih izkušenj
- Ste zgled svojim otrokom

Predvsem pa – **VSI SE STARAMO**



Priporočila za podjetja

- **Zdravi delavci – uspešno podjetje**
- **PZD je prava pot do konkurenčnosti in uspešnosti, učinkovitosti**
- **PZD naj vodijo usposobljeni kadri**
- **Treba je ukrepati**



**“Ni dovolj, da vemo; moramo uporabiti.
Želeti ni dovolj; moramo narediti”
— Goethe**





PREDVSEM PA SE OTRESIMO PREDSODKOV DO STAREJŠIH!





HVALA

