

NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU V PODJETJU DHIMAHI d.o.o.

za leto 2015

Predstavitev podjetja

- Računalniško podjetje iz Ljubljane
- Usmerjeno na trg EU
- Aktivno zaposluje od 2004
- 16 zaposlenih (1Ž, 15M)
- Povprečna starost 33 let
- Mlade družine
- Družinsko podjetje

Analiza zdravja

- 1) Analiza merljivih kazalcev
- 2) Analiza ocenjenih kazalcev
- 3) Anketa o zdravju
- 4) Hitri test prehranskih navad

Analiza merljivih kazalcev

Indeks bolniškega staleža: ~1,16 %

Indeks frekvence: ~122

Indeks resnosti: ~2,71

Poškodbe pri delu: 0

Stopnja invalidnosti: 0

Poklicne bolezni: 0

Stopnja fluktuacije: 0

Ugotovitev: zdrav kolektiv

Analiza ocenjenih kazalcev

Izjava o varnosti z oceno tveganja

Zdravstveni del ocene tveganja

Ugotovitev: minimalno, sprejemljivo tveganje

Anketa o zdravju



Življenjski slog:

- Prehrana
- Gibanje
- Stres

Organizacijska klima:

- Komunikacija
- Organiziranost
- Medsebojni odnosi
- Počutje v podjetju in trpinčenje

Anketa o zdravju



Ugotovitev:

- 1) Nezdrav življenjski slog
 - Skrb za lastno zdravje
 - Želja po izgubi kg in izboljšanju prehrane
 - Želja po fizični aktivnosti
 - Stres

- 2) Dobra organizacijska klima
 - Sproščena komunikacija, včasih premalo jasna
 - Zadovoljstvo z organiziranostjo
 - Večinoma dobri medsebojni odnosi
 - 85 % ponosni, da so zaposleni v podjetju
 - Nekaj primerov občutkov manjvrednosti

Hitri test prehranskih navad

Prehranske navade	Stolpec A	Stolpec B	Stolpec C	Točke
1. Zajtrk <i>Kako pogosto jeste zajtrk?</i>	<input type="checkbox"/> 0 Občasno ali nikoli	<input type="checkbox"/> 3 Večinoma (5 ali večkrat/teden)	<input type="checkbox"/> 5 Vsak dan	
2. Polnozrnati kruh/žita <i>Število enot, ki jih pojedete dnevno?</i> (enota = 1 kos kruha, ¼ skodelice suhih žitaric, ½ skodelice kuhanih žitaric ali rjavega riža)	<input type="checkbox"/> 0 0 do 2 na dan	<input type="checkbox"/> 5 vsaj 3 na dan	<input type="checkbox"/> 10 4 ali več na dan	
3. Sadje in zelenjava <i>Število enot, ki jih pojedete dnevno?</i> (enota = 1 sadež, 1 skodelica svežega sadja, ½ skodelice kompota)	<input type="checkbox"/> 0 0 do 4 enot na dan	<input type="checkbox"/> 5 5 do 6 enot na dan	<input type="checkbox"/> 10 7 ali več enot na dan	
4. Namazi in druge maščobe <i>Katere ponavadi uživate?</i>	<input type="checkbox"/> 0 Uporabljam predvsem maslo ali trdno margarino	<input type="checkbox"/> 5 Uporabljam predvsem mehko margarino in rastlinska olja	<input type="checkbox"/> 10 Uporabljam le rastlinska olja in margarine brez trans maščob	

Ugotovitev:

- Povprečen prehranski indeks zaposlenih: 40/100
- Potrebno izboljšanje

Zaključki analize zdravja

- Zdravi zaposleni
- Nezdrav življenjski slog: predvsem vezan na prehrano in gibanje
- Stres
- Dobra organizacijska klima, z nekaj pomanjkljivostmi v komunikaciji in posameznih odnosih

Področje ukrepanja

Zdrav življenjski slog:
področje prehrane in gibanja

Skupina za zdravje



Strateški cilji

Da so zaposleni zdravi in zadovoljni na delovnem mestu in da podjetje prispeva k njihovi splošni blaginji.

Operativni cilji

1. Ohraniti indeks bolniškega staleža v podjetju do 2 %.
2. Izboljšati skupni prehranski indeks zaposlenih vsaj za 15 točk, torej na 55.

Podporno okolje



- Interni dokument z vizijo in zaveza
- Gajbica sadja
- Zdravo kosilo v pisarni 1x tedensko
- Pohod 2x letno (npr: Pot ob žici)
- Program aktivnosti: Športni izziv
- Dhimahi športna kolekcija

Športni izziv

Dihimahi



- Spodbujanje telesne dejavnosti
- Vsak prejme zapestnico merjenja dnevne aktivnosti FitBit Charge HR
- 6 mesečni izziv: 150 aktivnih minut na teden
- 14/16 udeležencev
- Rezultati: povečana aktivnost posameznikov, izguba kg



I am not a winner but I am **Dhivoted**

Running Apparel Collection
Dhivoted by Dhimahi



Man's running t-shirt

Running Apparel Collection
Dhivoted by Dhimahi

Color Palette

White	Medium Blue	Dark Blue
0/0/0/0	65/44/15/0	100/86/40/36
Pantone White	Pantone 645 C	Pantone 648 C



I am not the fastest but I am **Dhivoted**

Running Apparel Collection
Dhivoted by Dhimahi



Man's cycling softshell jacket

Running Apparel Collection
Dhivoted by Dhimahi

Color Palette

White	Navy Blue	Dark Blue	Cool Grey	Medium Grey	Black
0/0/0/0	20/40/0/0	100/86/40/36	0/0/0/20	0/0/0/60	0/0/0/100
Pantone White	Pantone	Pantone 648 C	Cool Grey 2	Cool Grey 8	Pantone Black



Izobraževanje in usposabljanje



- Informiranje v podjetju
 - Zdrave e-novice
 - Oglasna deska z informacijami o zdravju
- Organizirano izobraževanje na področju prehrane (ZD Ljubljana):
 - Predavanje: Osnovna načela zdravega prehranjevanja
 - Delavnica: Koraki do zdravega prehranjevanja
 - Individualno svetovanje na področju prehrane

Pogled vnaprej

- Podrobnejše meritve elementov življenjskega sloga (PAS – predvsem tobak in alkohol, počitek, skrb za varnost, stres, spanje)
- Ergonomija
- Organizacijske spremembe – komunikacija
- Trpinčenje na delovnem mestu – odnosi, vodenje

Inšpekcija za delo



Zaključki

- Temeljita analiza
- Oseben stik z zaposlenimi
- Aktivnosti postopoma, a kontinuirano
- Sočutje

We're not
perfect
but we're
Dhivoted™

