

## ***PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU- AKTIVNOSTI ZA DELOVNE ORGANIZACIJE***

Aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne 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 (Ministrstvo za zdravje, 2015). Programi svetovanja za zdravje, ki jih izvajamo v Zdravstveno vzgojnem centru v osnovnem zdravstvu, so namenjeni splošni populaciji, s posameznimi dejavniki tveganja in ljudem z višjim tveganjem za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB). Posamezne delavnice se lahko odlično vklopijo tudi v promocijo zdravja na delovnem mestu:

- DELAVNICA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG- OSNOVNA MOTIVACIJSKA DELAVNICA (trajanje 120'),
- STRES IN TEHNIKE SPROŠČANJA (trajanje 90'),
- DEJAVNIKI TVEGANJA (predavanje in meritve KS, KT, prehranski status in telesna masa- opolnomočenje posameznika) (trajanje 120'),
- DA, OPUŠČAM KAJENJE (skupinsko oz. individualno, glede na pripravljenost udeležencev)- izvajanje v Zdravstvenem domu,
- delavnici SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO / TESNOBO (za posameznike, ki so kadarkoli preboleli- prebolevajo depresijo ali depresivno simptomatiko/ tesnobo ali anksiozne motnje)- IZVEDBA IZKLJUČNO V ZD JESENICE- traja en mesec
- delavnica SPOPRIJEMANJE S STRESOM- za posameznike, ki so izgoreli in imajo težke stresne situacije (eventuelno lahko izvajamo v delovni organizaciji, vendar pa so 4 zaporedna srečanja, mora biti vsaj 8 udeležencev- tako da je bolj priporočljivo izvajanje v Zdravstvenem domu)
- dodatne delavnice: BOJ PROTI RAKU IN POMEN SAMOPREGLEDOVANJA (brezplačno) trajanje 90', TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA- triurni skupinski tečaj s praktičnimi vajami (plačljivo) IN ZDRAVA HRBTENICA 120' (plačljivo)

Delavnice se izvajajo na lokaciji delovne organizacije, terenu ali Zdravstvenem domu Jesenice- odvisno od vrste delavnice in dogovora z delovno organizacijo.

Za »brezplačne« delavnice potrebujemo osebne podatke (rojstni datum), lahko tudi številko zdravstvene kartice in podpis udeležencev, delavnice namreč krije ZZZS in podatke potrebujemo za preverjanje osnovnega zdravstvenega zavarovanja.