



## ***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 krepiteve 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, ocena prehranskega statusa in 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)
- **6 MINUTNI TESTI TELESNE PRIPRAVLJENOSTI** – delavnica na terenu, individualno svetovanje za zdravo telesno dejavnost (čas glede na število udeležencev)- brezplačno.

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.

Info: ksenija.noc@zd-jesenice.si

