

The background features several abstract geometric elements. On the left, there is a large teal semi-circle at the top, a yellow circle with a dashed outline in the middle, and a green semi-circle at the bottom. On the right, there is a yellow semi-circle at the top, a green circle with a dashed outline below it, a small pink circle, an orange circle, and a large yellow semi-circle at the bottom. A thin, light blue dashed line curves from the top left towards the bottom right, passing behind the text.

PROMOCIJA ZDRAVJA V DSO

IZLAKE:

izzivi in uspehi

Alenka Čule dipl.fiziot.



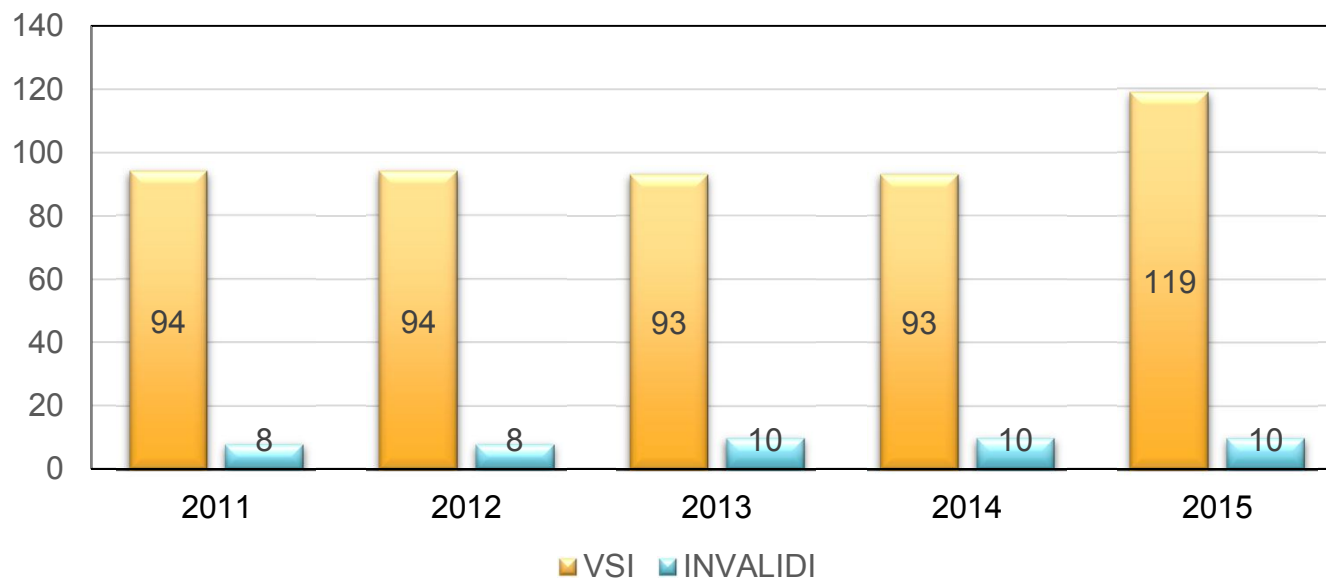
NAJ SE PREDSTAVIMO

- Institucionalno in dnevno varstvo starejših,
- socialno oskrbo,
- zdravstveno oskrbo,
- rehabilitacijo po preboleli možganski kapi,
- ambulantno fizioterapijo,
- pripravo in razdelitev obrokov,
- vzdrževalna dela,
- pranje in priprava perila.



NAJ SE PREDSTAVIMO - ZAPOSLENI

ŠTEVILO ZAPOSLENIH





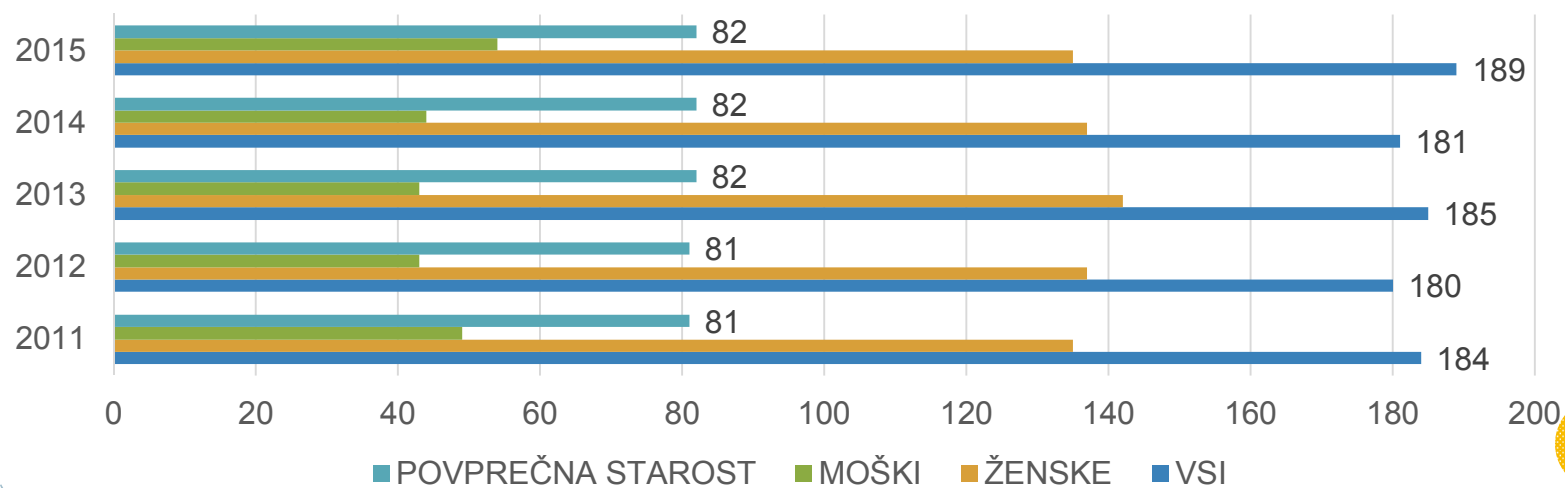
NAJ SE PREDSTAVIMO - ZAPOSLENI

- ◉ 112 žensk,
- ◉ 7 moških,
- ◉ povprečna starost 42 let.

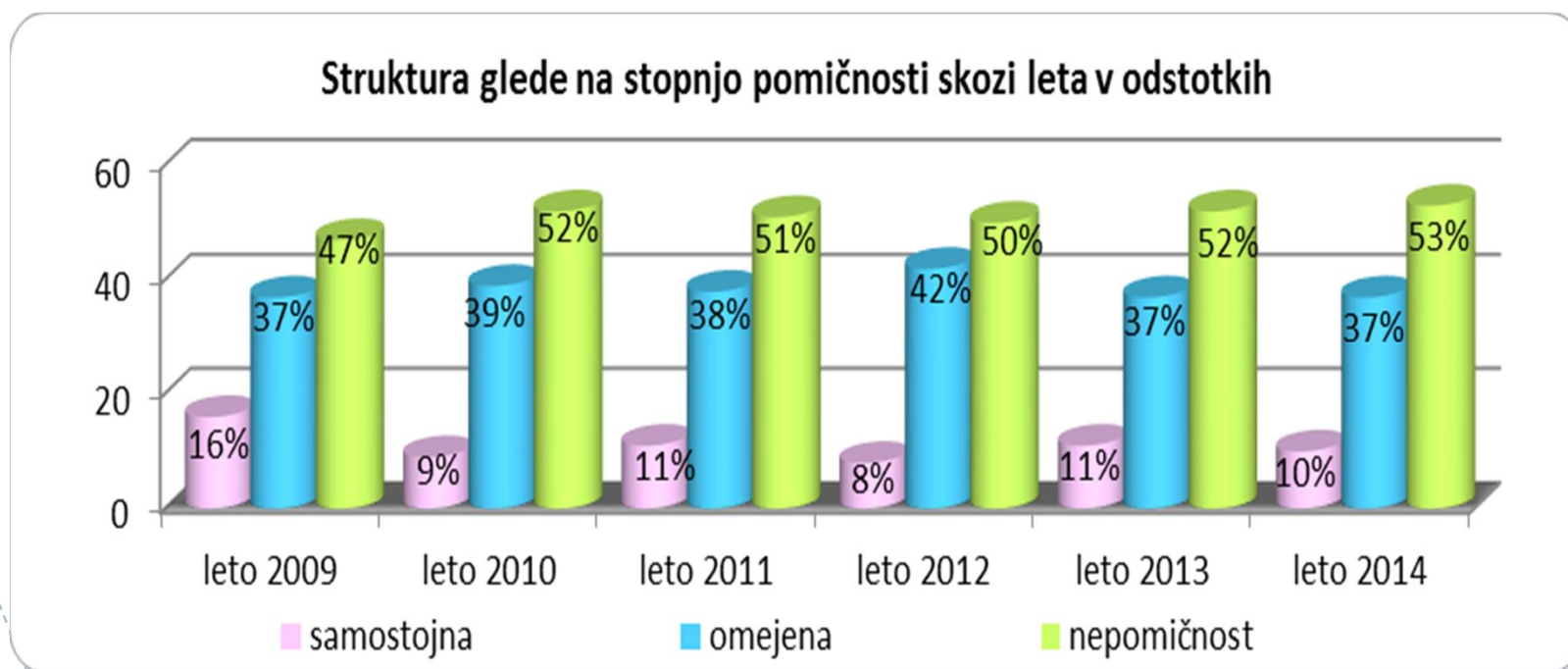


NAJ SE PREDSTAVIMO - STANOVALCI

ŠTEVILO STANOVALCEV IN POVPREČNA STAROST
OD LETA 2011-2015

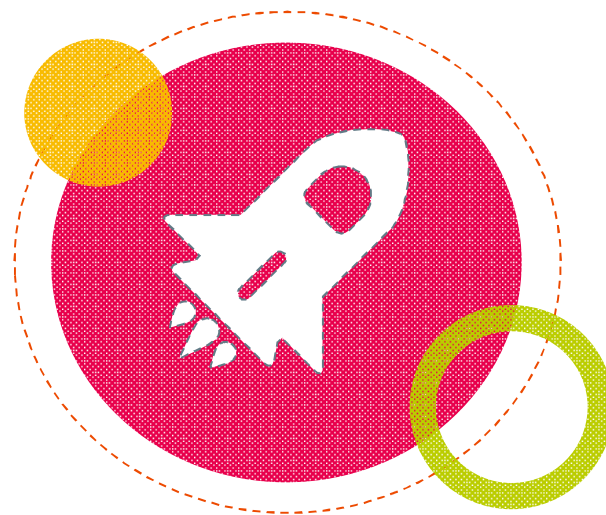


NAJ SE PREDSTAVIMO - STANOVALCI

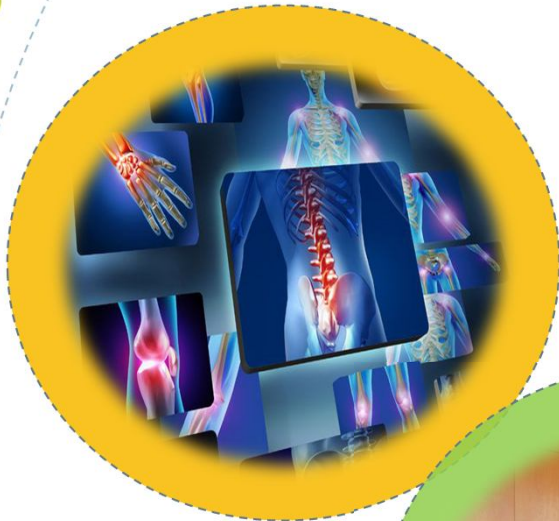


ZAČETEK NA ZAČETKU

- Začetek leta 2011 s projektom „Čili in zdravi na delu“, ki je bil delno sofinanciran s strani ZZZS.
- Cilji: vsi uspešno doseženi.
- Zaključek projekta 2012.



„RESNIČNO“ DELO SE JE ZAČELO



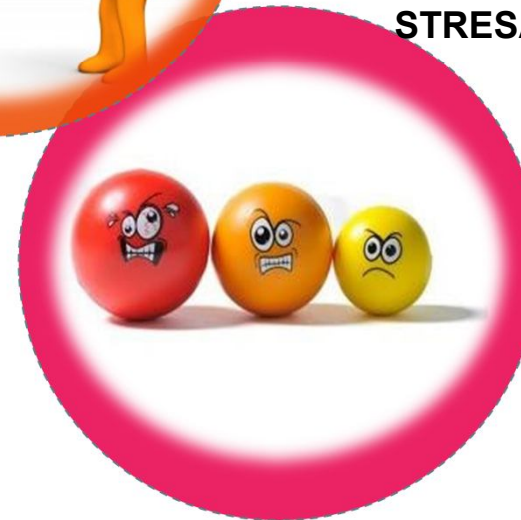
**MIŠIČNO SKELETNA
OBOLENJA**



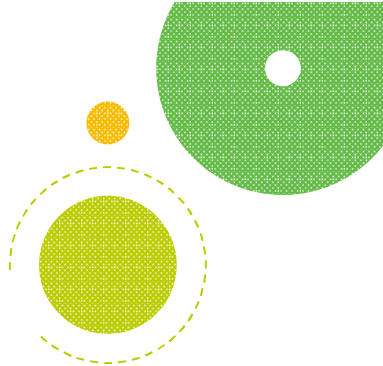
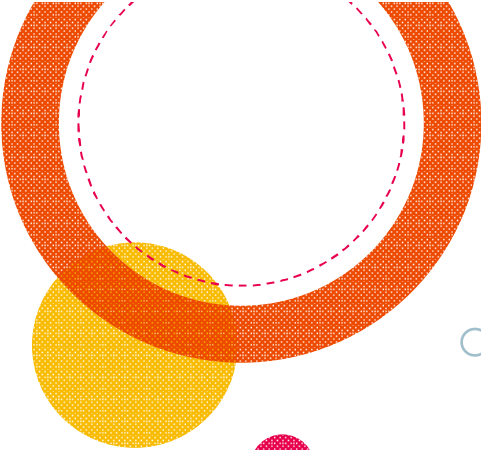
KOMUNIKACIJA



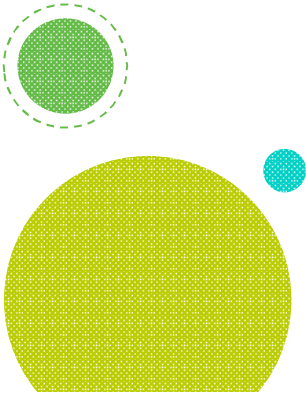
**OZAVEŠČENOST O
VARNEM NAČINU DELA**



**STRES IN
OBVLADOVANJE
STRESA**

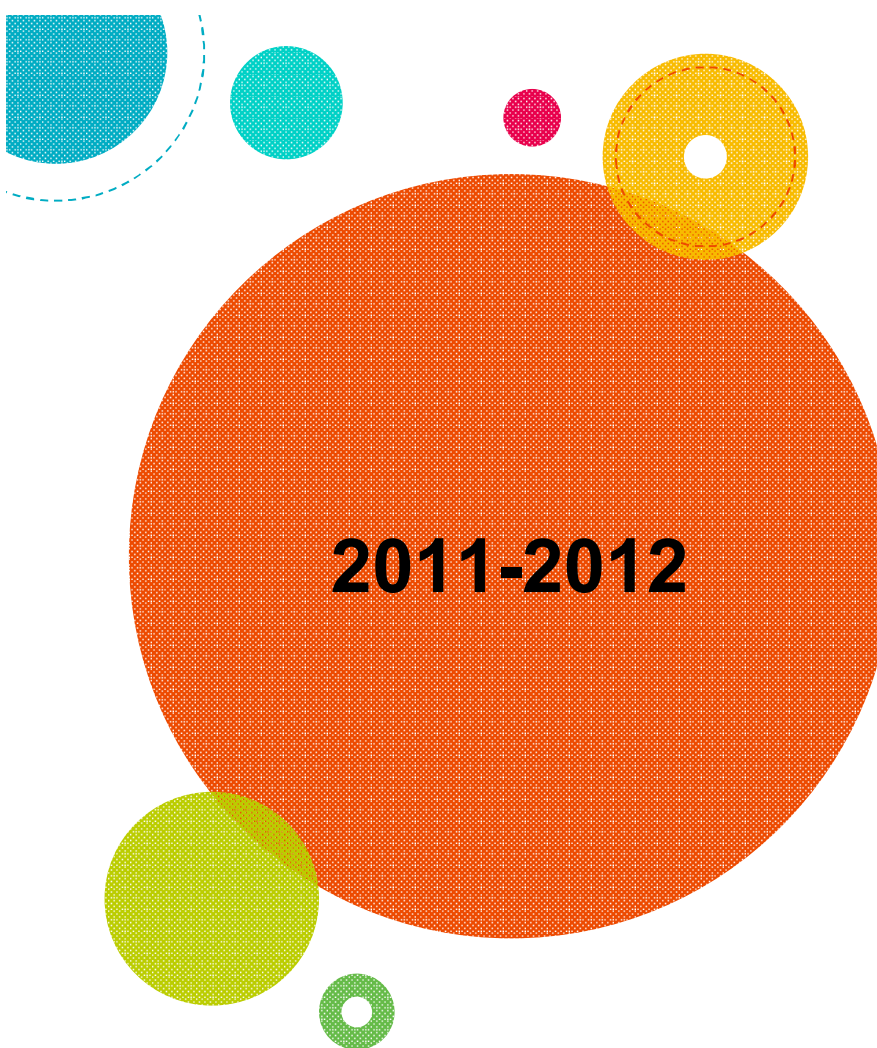


CILJI

- Doseči visoko ozaveščenost zaposlenih o varnem načinu dela.
 - Zmanjšati/zajeziti mišično-skeletna obolenja.
 - Izboljšati medsebojno komunikacijo.
 - Zaposlene naučiti uspešno obvladovati stres.
- 
- 



AKTIVNOSTI S KATERIMI ŽELIMO
DOSEČI ZASTAVLJENE CILJE



2011-2012

- Predavanja o varnem načinu dela.
- Preverjanje teoretičnega razumevanja.
- Praktične delavnice o varnem načinu dela.
- Delavnica vaje pri aktivnih odmorih.
- Plakati s slikovnim gradivom o varnem načinu dela in aktivnimi odmori.
- Zgibanke za zaposlene s ključnimi podatki.
- Pilates vadba 1x/teden za vse zaposlene.
- Anketa ob zaključku.

ČILI IN ZDRAVI NA DELU



Ce je sedenje na delovnem mestu neizogibno poskrbimo za to da bo čim manj škodljivo. Nagnon naslona mora biti pod 135°, roke naslonjene na ročke, delovno površino pred nami, ekran računalnika v višini oči.



NEVARNOSTI DOLGOTRAJNEGA SEDENJA



Sedenje povečuje možnost prekomerne teže

Sedenje škoduje vašemu telesu ker:

- Električna aktivnost v nogah se skoraj popolnoma ustavi
- Poraba energije v telesu pade na 1 kalorigo/minuto
- Količina encimov, ki so odgovorni za razgradnjo maščob pade za 90%
- Po 2 urah sedenja pade količina dobrega holesterola za 20%
- Po 2 urah sedenja pade učinkovitost insulina za 24% in verjetnost za sladkorno bolezen naraste

Čas, ki ga preživite sede se seštevaja. Pa naj bo to sedenje v avtu, za pisalno mizo ali doma. Priporočljivo je 30 minut aktivnosti na dan in premalo pri sebah, ki imajo pretežno sedeče delo. Prekinite sedenje kadarkoli imate možnost z aktivnimi odmori. Doma pa »počivajte« aktivno s hojo, kolesarjenjem ali drugimi aktivnostmi, ki so primerne vaši starosti in kondicijski pripravljenosti.





ČILI IN ZDRAVI NA DELU

Po dolgotrajnih statičnih obremenitvah in ponavljajočih opravilih si pomagamo tako, da razbremenimo telo z aktivnimi odmori. Na tak način se izognemo preobremenjenosti, mišičnim skrajšavam in bolečinam, ki vodijo v akutne ali kronične težave.

Po dolgotrajnih statičnih obremenitvah in ponavljajočih opravilih si pomagamo tako, da razbremenimo telo z aktivnimi odmori. Na tak način se izognemo preobremenjenosti, mišičnim skrajšavam in bolečinam, ki vodijo v akutne ali kronične težave.

OBUTEV IN POLOŽAJI TELESA MED DELOM

- Obutev mora biti prilagojena posamezniku, vendar obvezno s podporo stopalnega loka in s peto visoko največ 3cm,
- položaji telesa med delom morajo biti vedno varni, brez preobremenjevanja katerega koli dela telesa,
- preobremenitvi med delom se izognem s krajšimi aktivnimi odmori, ki razbremenijo in sprostijo telo.

VSAKODNEVNE AKTIVNOSTI

- So aktivnosti, ki zapolnjujejo naš čas izven službe (gospodinjska opravila, vrtnarjenje, hobiji),
- Zavzemajo velik del našega dneva in če jih izvajamo po principih varnega dela nam pomagajo pri preprečevanju poškodb.

TELESNA AKTIVNOST

- Naj bo vedno prilagojena posamezniku in njegovim zmožnostim
- Je redna, kar pomeni vsaj 3-4x tedensko
- Pred telesno aktivnostjo se vedno ogrejemo in pred koncem vedno ohladimo, da se izognemo poškodbam

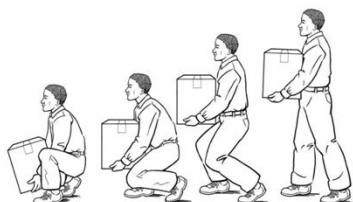
Avtor: Alenka Čule dipl.fiziot

ČILI IN ZDRAVI NA DELU

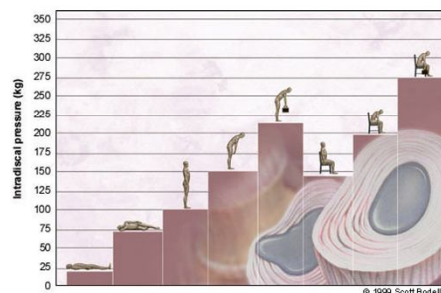


V DOMU STAREJŠIH OBČANOV POLDE EBERL
JAMSKI

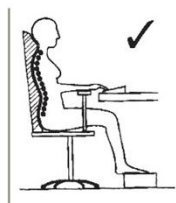
PRAVILNO DVIGOVANJE BREMEN



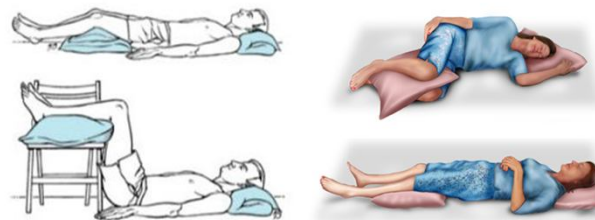
OBREMENITEV MEDVRETENČNE PLOŠČICE V RAZLIČNIH POLOŽAJIH TELES



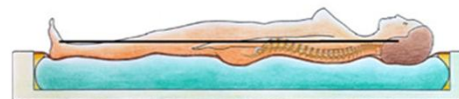
PRAVILEN POLOŽAJ PRI SEDENJU



POLOŽAJI ZA SPROSTITEV IN SPANJE



PRAVILNA IZBIRA LEŽIŠČA

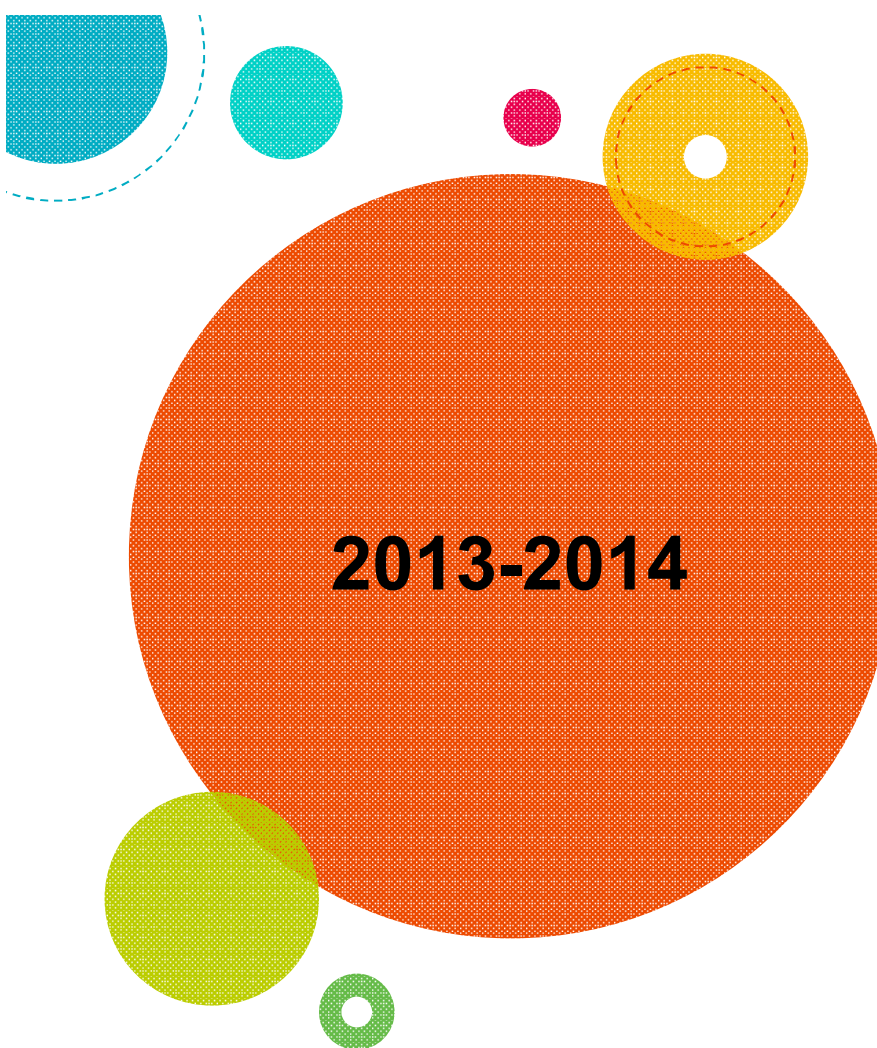


10 ZAPOVEDI

1. GIBAJ SE
2. AKTIVIRAJ MIŠICE "STEZNIKA"
3. POČEP NAMESTO PREDKLONA
4. DVIGUJ LAHKA BREMENA
5. BREME PRIBLIŽAJ TELESU, KO GA DVIGUJEŠ
6. SEDI NASLONJEN NA NASLONJALO
7. STOJ Z RAHLO POKRČENIMI KOLENI
8. POČIVAJ V RELAKSACIJSKIH POLOŽAJIH
9. REDNA VADBA
10. DNEVNE AKTIVNOSTI

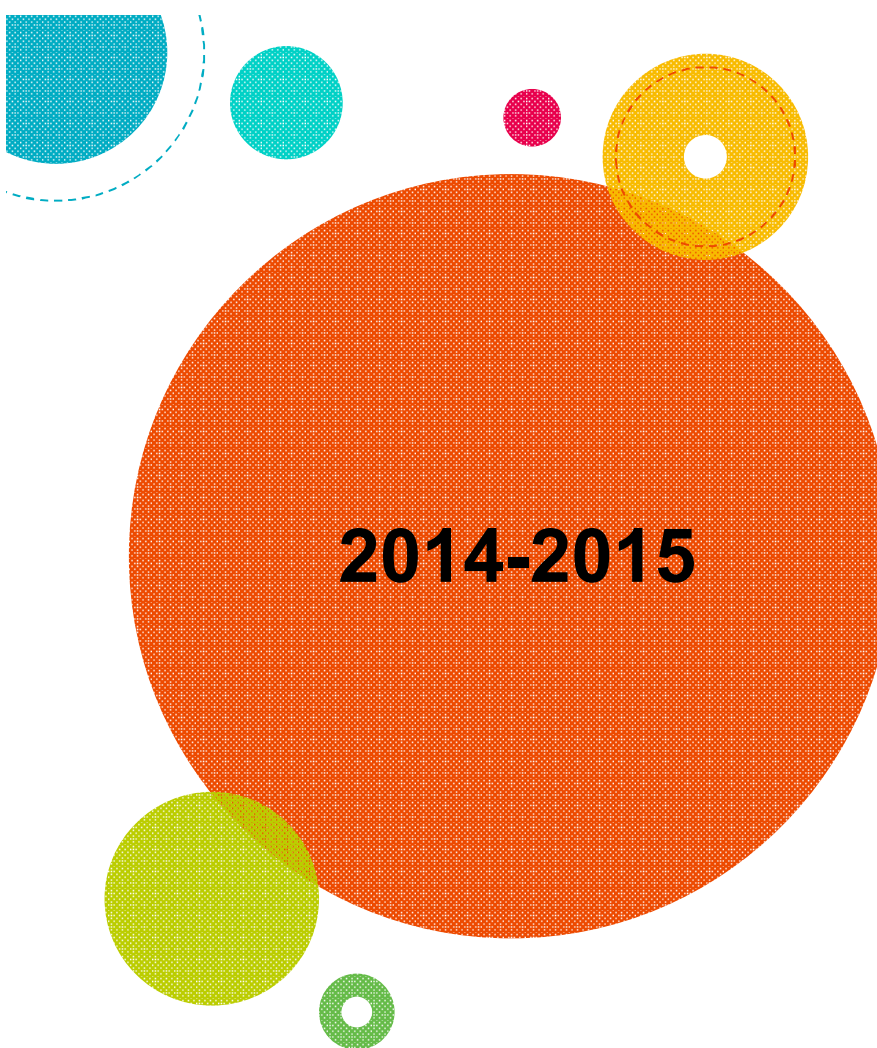
PRIPOROČLJIVI ŠPORTI

- HOJA
- PILATES
- KOLESARJENJE
- PLAVANJE
- TEK NA SMUČEH
- PLES



2013-2014

- ◉ Motiviranje zaposlenih za aktivne odmore med delovnim časom (predstavniki zaposlenih po skupinah, okvirno določeni termini).
- ◉ Anketa za zaposlene (predlogi, ideje, evalvacija).
- ◉ Teorija o komunikaciji.
- ◉ Praktične delavnice komunikacija (20 udeležencev 4x/mesec po eno uro).
- ◉ Pevski zbor zaposlenih.



2014-2015

- Anketa za zaposlene (predlogi, ideje, evalvacija).
- Stres in obvladovanje stresa – vprašalnik.
- Praktične delavnice o varnem načinu dela in vaje za moč za nove sodelavke.
- Zgibanka s ključnimi poudarki za nove sodelavke.
- Praktične delavnice „vaje pri bolečinah“.
- Pilates vadba 1x/teden za vse zaposlene.

RAZTEZANJE – NAČINI:

- Dinamično raztezanje – izboljša metabolizem
 - o Raztegnemo do položaja kjer čutimo rahel razteg/ne bolečine,
 - o Mišico, ki raztezamo napnemo za 30 sekund,
 - o Mišico sprostimo in v odmoru, ki traja 15 sekund še malo povečamo gib,
 - o Cikel ponovimo 6-10x.
- Napni sprosti raztezanje - poveča dolžino mehkih tkiv
 - o Počasi raztegnemo do konca giba kjer čutimo razteg/ne bolečino,
 - o Nežno in počasi »zibamo« v tem končnem položaju – brez bolečine,
 - o Primerno za ogrevanje zaradi večjega števila ponovitev,
 - o Primerno za ohlajanje, ker pomaga pri odplavljanju odpadnih produktov v mišici.

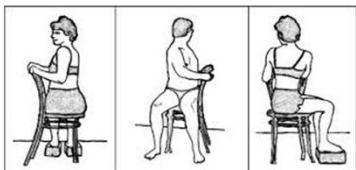
KAKO RAZTEZAMO:

- Počasi,
- Z nizko intenzivnostjo,
- Silo dajamo postopno,
- Silo odvezujemo postopno
- Položaj v katerem se nahajate naj bo udoben in stabilen
- Odmor med raztezanjem naj traja polovico časa raztezanja
- Razteg mora biti prijeten brez bolečin
- Nikoli ne raztezamo hladnih neogrelih mišic
- Raztezamo 2-7x na teden

VAJE ZA RAZTEZANJE: MIŠICE TRUPA – OB HRBTENICI



MIŠICE TRUPA - ROTATORJI



VAJE ZA RAZTEZANJE: MIŠICE VRATU IN RAMENSKEGA OBROČA – PRSNA M.



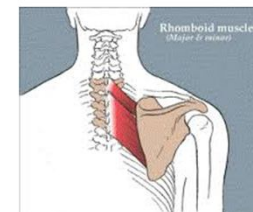
MIŠICE VRATU IN LOPATICE ZADAJ



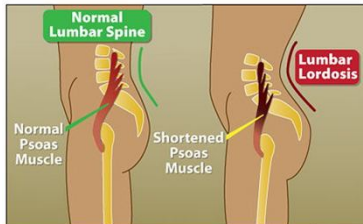
STRANSKE MIŠICE VRATU



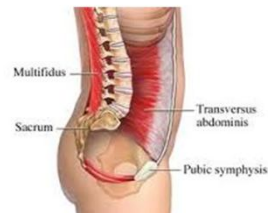
MIŠICE MED LOPATICO IN PRSNO HRBTENICO



RAZTEZANJE



KREPITEV MIŠIČ »STEZNIKA«

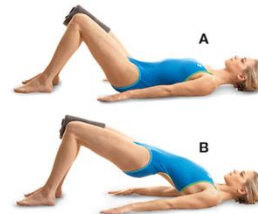


- LEŽE NA HRBTU
- LEŽE NA BOKU
- ŠTIRINOŽNI POLOŽAJ



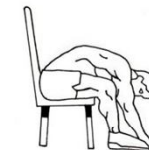
- ✓ Med vajami je hrbtenica vedno v nevtralnem položaju
- ✓ Vedno hkrati aktiviraj MMD in »prečno mišico«
- ✓ Mišična aktivacija in dihanje se vedno odvijata hkrati, brez zadrževanja diha
- ✓ Med mišično aktivnostjo vedno štejete, da spremljate svoj napredek
- ✓ Cilj – 10x po 10 sekund zadržati napetost v mišicah »steznika« in MMD

KREPITEV MIŠIČ HRBTA



- ✓ Stopala, kolena in kolki v isti širini
- ✓ Hrbtenica v »nevtralnem položaju«
- ✓ Nagib medenice proti tlom
- ✓ Dvigovanje »vretence po vretence«
- ✓ Dvig do zgornjega roba lopatic
- ✓ Spuščanje vretence po vretence
- ✓ Med vajo ves čas enakomerno dihati
- ✓ Aktivirati mišice »steznika«

RAZTEZANJE LEDVENE HRBTENICE



KAKO RAZTEZAMO

- ✓ Počasi,
- ✓ Z nizko intenzivnostjo,
- ✓ Silo dovajamo postopno,
- ✓ Silo odvezujemo postopno
- ✓ Položaj v katerem se nahajate naj bo udoben in stabilen
- ✓ Odmor med raztezanjem naj traja polovico časa raztezanja
- ✓ Razteg mora biti prijeten brez bolečin
- ✓ Nikoli ne raztezamo hladnih neogretyh mišic
- ✓ Raztezamo 2-7x na teden



USPEHI





KONCA NI. TUDI ZAČETK JE ILUZIJA. OBSTAJA LE NESKONČNA STRAST DO ŽIVLJENJA.

Frederico Fellini