



PROMOCIJA ZDRAVJA V SKUPINI SLOVENSKE ŽELEZNICE

24.11.2015

Magda Šinkovec Mali



PREDSTAVITEV PODJETJA



V skupini SŽ je zaposlenih 7853 delavcev



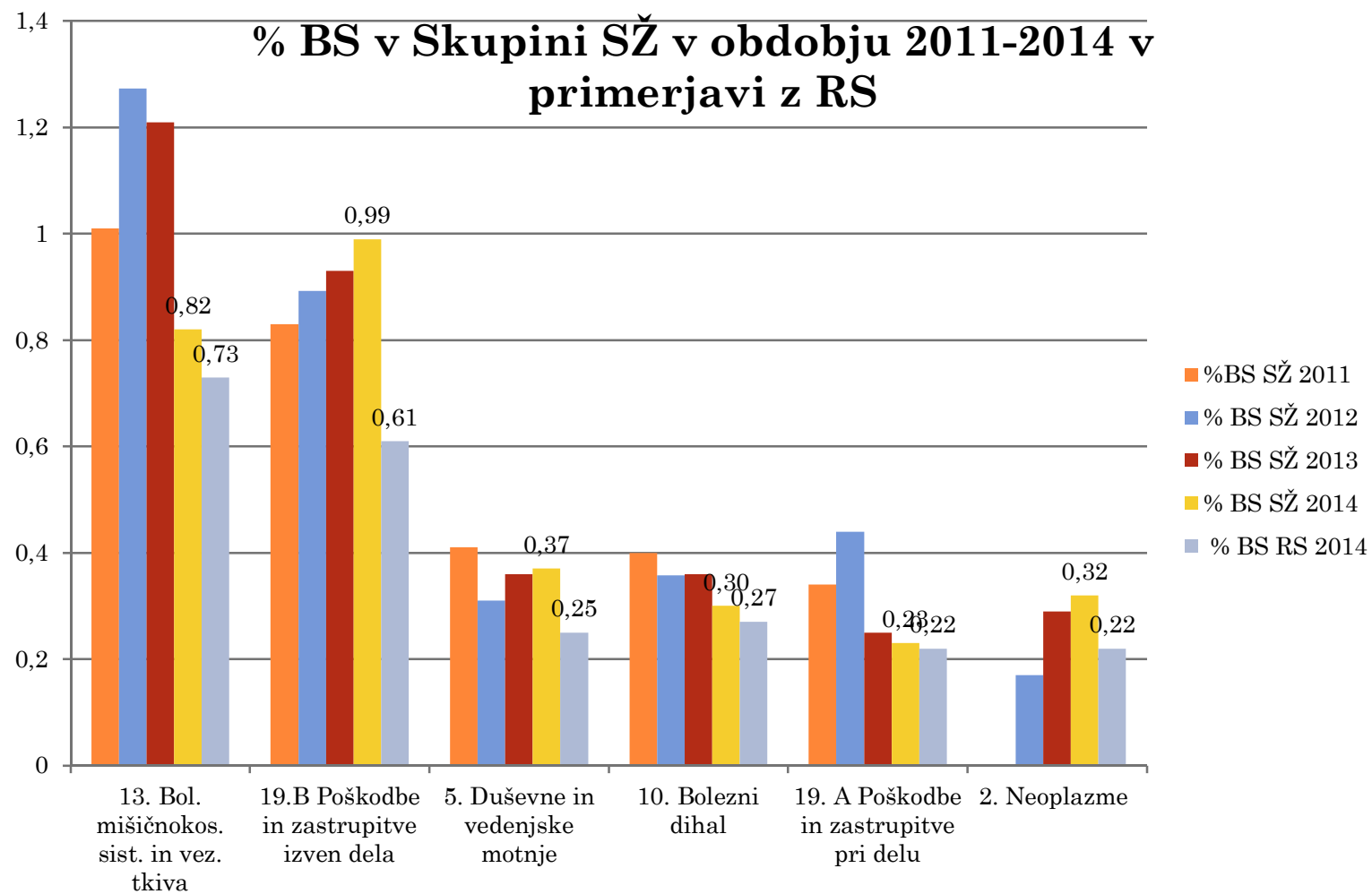
- 83% je moških in 17 % žensk
- povprečna starost delavca je 46,5 let
- največ zaposlenih ima IV. stopnjo šolske izobrazbe
- gibljiv delovni čas v delovnih procesih, kjer je možno
- zaposlenih je 829 delovnih invalidov (ŽIP-372)
- fluktuacija v 2014 je bila 1,6%
- % bolniškega staleža je bil v letu 2014 4,4% v skupini SŽ
- vsak dan je bilo z dela odsotnih povprečno 361 delavcev
- število poškodb pri delu na 1000 zaposlenih je 22 (enako 2013)
- 48 disciplinskih obravnav zaradi kršitve delovne obveznosti z alkoholiziranostjo na delovnem mestu v letu 2014
- prvo analizo zdravja smo naredili 2007 in nato vsako leto.



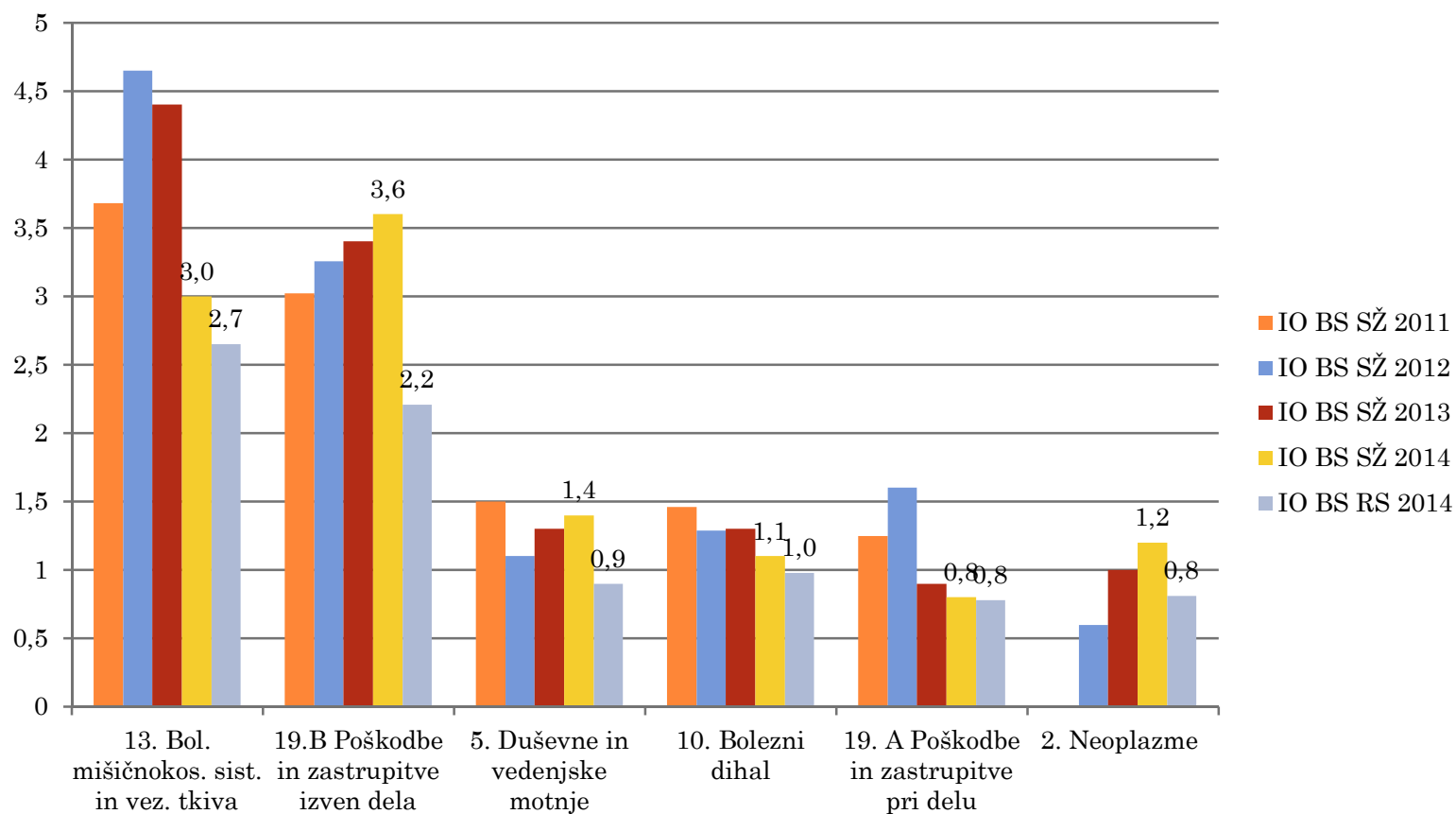
PRIMERJAVA VZROKIOV BS PO MKB-10 2008 IN 2014

- 2008 delavci so najbolj zbolevali za **boleznimi mišično kostnega sistema** in vezivnega tkiva
- na drugem mestu- poškodbe in zastrupitve izven dela
- na četrtem mestu so bile duševne in vedenjske motnje (podatki IVZ Slovenije)
- 2014-po podatkih NIJZ odpade največji % BS na **poškodbe in zastrupitve izven dela**
- na drugem mestu so bolezni mišično kostnega sistema in vezivnega tkiva
- na tretjem mestu so duševne in vedenjske motnje





IO BS v Skupini SŽ v obdobju 2011-2014 v primerjavi z RS



- v 2007 smo uvedli **postopek spremljanja bolniškega staleža z razgovori**.
- razgovore vodijo strokovni delavci
- kriterij za presojo za razgovor je več kot 5 krat v BS ali več kot 30 dni v BS
- podatke o rezultatih razgovorov vpisujejo strokovni delavci v Kadrovsko informacijski sistem
- analiza rezultatov



AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO ZDRAVJA

- Prizadevali smo si za ustanovitev skupine za zdravje, vendar do sedaj še nismo uspeli.
- Do sedaj je bilo izvedenih preko 100 izobraževanj za preko 2000 zaposlenih (strokovne delavce, vodje, strojevodje, prometnike) na različne teme promocije zdravja (Konflikti in njihovo reševanje, Mobing na delovnem mestu, Pristop k delavcem z osebnostnimi in vedenjskimi motnjami, Odvisnost- bolezen ali izziv, Prepoznavanje in ravnanje s posttravmatsko stresno motnjo, Prepoznavanje dejavnikov za boljše obvladovanje stresnih situacij v delovnem okolju....).



- Uvedena je bila **psihosocialna pomoč za delavce**:
 - 1. delavec sam poišče pomoč-
 - osebne težave (privatno življenje),
 - težave na DM (konflikti, mobing),
 - 1. delavca napoti delodajalec v primeru:
 - zasvojenosti
 - konfliktih na DM
 - zdravstveni problematiki
 - Sodelovali smo s sindikatom pri projektu INODEL-s podatki o BS in raziskavo v podjetju o prepoznavanju stresa in obvladovanju stresa pri vodilnih delavcih.



- 2013 smo začeli z **noticami za zdravje**, ki jih objavljamo na oglasni deski intraneta. Pri tem smo uporabljali zgibanke od Cindi Slovenija in druge, ki so javno dostopne na internetu. Ta oglasna deska zajema cca. 2500 delavcev. Objavljali smo jih povp. 1-2 krat mesečno.
- V interni reviji Nova proga so bili objavljeni **članki** v zvezi z promocijo zdravja. To je dobil vsak delavec.
- V začetku leta 2014- **posvet z delavnico na temo Promocija zdravja** v skupini Slovenske železnice za strokovne delavce, predstavnike sveta delavcev v Odboru za varnost in zdravje pri delu, sindikalne delavce. Po metodi študijske kavarne smo pripravili podatke za Načrt promocije zdravja.



- Naredili smo **Navodilo o prepovedi trpinčenja**, spolnega in drugega nadlegovanja ter psihosocialnega tveganja na delovnem mestu, ki so ga sprejela poslovodstva vseh družb v sodelovanju s socialnimi partnerji. Poslovodstva družb so določila **pooblaščne osebe** za obravnavo v primeru mobinga. Narejen je bil **elektronski register** neželenega ravnanja za vodenje evidence.
- Junija 2014 je ŽIP odprlo vrata v **Središču Vitalis – športni center** z mini gibalno kliniko- nastal v kletnih prostorih Samskega doma v Ljubljana- Zalog **za zaposlene in zunanje** obiskovalce (www.sredisce-vitalis.si).

V njem se odvija 2 dnevna **zdravstvena preventiva** za vse zaposlene ob četrtnih in petkih.



Program zdravstvene preventive obsega:

- Individualne meritve, razgovor
- Gibalno kliniko
- Skupinske vadbe
- Masažo telesa ali pedikura
- Savno
- Učenje tehnik sproščanja, predavanja,
- Fit obroki
- Nočitev v Ljubljani, večerja in izlet

Za delavce je **program brezplačen**, dobijo pa tudi plačano odsotnost z dela. Vsakemu udeležencu so poslali preko sindikata vprašalnik o zadovoljstvu in parametrih potrebnih za načrtovanje zdravstvene preventive v okviru projekta” Promocija zdravja pri delu v železniškem sektorju- Zdrav železničar”.

Objava programa na intranetu ob vabilu je naslednja:



Program zdravstvene preventive za zaposlene SŽ

Ker skrb za zdravje in dolgoživo kakovostno življenje ni le stvar posameznika, ampak tudi odgovornega, dobrega delodajalca.

- INDIVIDUALNE MERITVE, RAZGOVOR,
- GIBALNA KLINIKA,
- SKUPINSKE VADBE,
- MASAŽA TELESA ali PEDIKURA,
- SAVNA,
- UČENJE TEHNIK SPROŠČANJA,
- PREDAVANJA,
- FIT OBROKI,
- NOČITEV V LJUBLJANI, VEČERJA, IZLET.

Vabljeni!

Za zaposlene pripravljamo novo možnost za oddih, premor in skrb za svoje zdravje. Vabimo vas, da se priključite 2-dnevnu programu zdravstvene preventive. Poteka ob četrtdih in petkih v Ljubljani in obsega:

- REKREACIJO,
- IZOBRAŽEVANJE,
- SPROSTITEV
- DRUŽENJE.

Čaka vas motivirana ekipa strokovnjakov!



Namen:

Glavno vodilo je, da vam v dveh dneh teoretično in praktično predstavimo informacije in smernice za vitalnost in preventivno skrb in ohranjanje zdravja.

Cilj je čim več teh znanj in praks prenesti tudi v vsakodnevno življenje – domov ter na delovno mesto. Hkrati naj bo to priložnost za sprostitvev in druženje.



Zakaj naj se udeležim programa?

- LAJŠANJE ALI PREVENTIVA PRI TEŽAVAH S HRBTENICO, IZZIVIH S TEŽO, STRESOM,
- DRUŽENJE,
- ODDIH in SPROŠČANJE,
- OBISK CENTRA LJUBLJANE,
- PRIJETNI PROSTORI, DOBRA HRANA,
- VEČJA VITALNOST.

Termini, trajanje, lokacija

Program obsega 2 dneva – četrtek in petek (8.00-16.00), četrtek popoldan je namenjen obisku mesta, večerji, druženju.

Razpoložljivost terminov preverite ob prijavi. Program izvajamo v Ljubljani, v novem Središču Vitalis v Zalogu, nočitev z zajtrkom v dvoposteljnih sobah ter četrtkova večerja pa vas čaka v City Hotelu v središču Ljubljane.



Kontakt in prijave:

- Naredili smo **načrt za promocijo zdravja z zavezami** za trajno sistematično skrb za zdravje zaposlenih tako vodstva, socialnih partnerjev kot zaposlenih, ki so ga sprejela poslovodstva vseh odvisnih družb.
- Zaposlene imamo tri strokovne delavce (**svetovalce za promocijo zdravja**) in strokovne delavce za varstvo pri delu in se sestajamo in načrtujemo v mejah možnega, pišemo zapisnike in sporočamo vodstvu. Sodelujemo z Odborom za varnost in zdravje pri delu pri Svetu delavcev kapitalsko povezanih družb, sindikatom (8 reprezentativnih sindikatov), pooblaščenim zdravnikom preko posameznih nalog.



- Po dveh letih izvajanja Načrta za promocijo zdravja je realizacija načrta promocije zdravja še sledeča:
- **izvajanje psihosocialne pomoči** zaposlenim
- **informacije** o testiranju telesnih zmogljivosti preko programa Cindi Slovenija
- **tečaj “ Da, opuščam kajenje”**2 tečaja - izvedel zunanji izvajalec)
- **izvajanje izobraževanj** za prepoznavanje in obvladovanje stresa, vodenje in reševanje konfliktov na osnovi analize stanja v raziskavi .
- **cepljenje** proti klopnemu meningitisu
- Sedaj poteka cepljenje določenih skupin delavce, ki prihajajo v stik z migranti in sicer proti hepatitisu A in tifusu in proti gripi.



- **Raziskava** o vplivu delovnega mesta strojevodje na tveganje za pojav bolečine v spodnjem delu hrbta
 1. Ugotovljen je bil vpliv DM strojevodje na poslabšanje nekaterih živčno-mišičnih funkcij trupa. Izdelana je bila **zgibanka** s priporočili za aktivne odmore in gibalno aktivnost v prostem času za strojevodjo in dana strojevodjem pri rednem izobraževanju.
 2. V načrtu je **plastificiran letak** za razgibalne vaje za strojevodjo, ki bo nameščen v strojevodski kabini za razgibavanje, ko ima odmor.
- **Promocijski dan zdravja**- 28.10. 2015.
 1. Središče Vitalis je organiziral zdrav zajtrk za zaposlene na Kolodvorski 11 Ljubljana, izvedel mini gibalno kliniko in predstavil delovanje programa zdravstvene preventive.



Slovenske železnice



SLOVENSKE ŽELEZNICE V
SODELOVANJU S SREDIŠČEM VITALIS

VABIJO NA

MINI GIBALNO KLINIKO



PROMOCIJA ZDRAVJA NA SLOVENSКИH ŽELEZNICAH



**ZDRAV
ZAJTRK
ZA
ZAPOSLENE**

- SREDA, 28. OKTOBER 2015
- STEKLENA DVORANA
- 9:00 - 10:00 INFO TOČKA
- 10:00 - 11:00 RAZGIBAVANJE
- 9:00 - 11:00 PREVENTIVNI
ZDRAVSTVENI PREGLEDI

2. Program omejevanja diabetesa tipa 2 na delovnem mestu

Slovenske železnice v partnerstvu z Zavodom za diabetes izvajajo **dvoleten program** omejevanja diabetesa na delovnem mestu na SŽ.

Izvedli so **meritve krvnega sladkorja** (na dan promocije zdravja) in delavcu dali **zdravstveno obvestilo s priporočili** za ravnanje glede zdrave prehrane, vzdrževanja telesne teže in redne telesne dejavnosti. Meritve so izvajali v prostorih SŽ v Ljubljani, Kopru, Celju in Mariboru.



BODI ODLIČNJAK NA DELOVNEM MESTU!



Slovenske železnice in Zavod za izobraževanje o diabetesu sta partnerja v projektu Bodi odličnjak na delovnem mestu, ki je del leta 2012 začete nacionalne kampanje proti diabetesu Krvni sladkor čista petka, Bodi odličnjak!

Diabetes je s 382 milijoni obolelih po vsem svetu eden največjih problemov in izzivov javnozdravstvenih sistemov. S preventivnimi akcijami in izobraževanji ogroženih skupin lahko trend naraščanja bolezni bistveno upočasnimo.

V okviru projekta **Bodi odličnjak na delovnem mestu!** bodo izpeljani različni postopki za ugotavljanje ogroženosti med zaposlenimi na Slovenskih železnica. Vabimo vas, da se preventivno udeležite meritev krvnega sladkorja na eni izmed spodnjih lokacij.

- **26. oktober** Koper: potniška postaja (avla potniških blagajn) 9:00–11:00, tovorna postaja (sejna soba) 12:00–14:00
- **27. oktober** Maribor: potniška postaja (avla potniških blagajn) 9:00– 4:00
- **28. oktober** Ljubljana: sedež SŽ, Kolodvorska 11 (Steklena dvorana) 9:00–11:00, SŽ-VIT (velika sejna soba) 12:00-14:00
- **29. oktober** Ljubljana: glavna železniška postaja (avla potniških blagajn) 9:00–14:00
- **30. oktober** Celje: železniška postaja (avla potniških blagajn) 9:00–14:00

Za začetek boste vabljeni k izpolnjevanju **testa ogroženosti za diabetes**, ki vas bo morda spodbudil k obisku **diabetes INFO točk**, na katerih si boste lahko izmerili raven sladkorja v krvi, prejeli pa boste tudi veliko izobraževalnega gradiva o načinu preprečevanja ali zdravljenja diabetesa. Konec leta pa bo sledilo še **predavanje** prehranske strokovnjakinje in avtorice kuharskih priročnikov za diabetike Darje Lovšin.

Na diabetes INFO točke ste vabljeni vsi zaposleni in upokoenci, še posebej z diabetesom bolj ogroženi:

- ☒ stari nad 40 let
- ☒ osebe s povečano telesno težo
- ☒ osebe, ki imajo diabetes v družini
- ☒ osebe, ki so jim že kdaj izmerili povišan krvni sladkor (nad 7 mmol/l)
- ☒ noseče ženske in ženske, ki so prebolele nosečniški diabetes
- ☒ že diagnosticirani diabetiki

O diabetesu

Diabetes je kronična nenalezljiva bolezen, ki se pojavi kot posledica problemov s proizvodnjo in oskrbo telesa z inzulinom. Človek zboli za diabetesom, kadar trebušna slinavka ne proizvaja (dovolj) inzulina ali pa ga telo ne more učinkovito izrabiti. Posledica je, da človek z diabetesom ne more izrabiti dovolj glukoze iz hrane, ki jo zaužije, in ta ostaja v krvnem obtoku. Izmerimo jo kot povišano raven krvnega sladkorja, imenovano »hiperglikemija«. Povišana glukoza v krvi lahko vodi do hudih zapletov kot so: možganska kap, srčni infarkt, amputacije nog in okvare vida. Pri diabetesu ločimo štiri različne tipe; diabetes tip 1, diabetes tip 2, nosečniški (gestacijski diabetes) in stanje prediabetesa, ki lahko v daljšem časovnem obdobju, še preden se diagnosticira diabetes, povzroči nepopravljive zaplete.



ZDRAVSTVENO OBVESTILO

Vaša izmerjena vrednost

sladkorja v krvi:5,0.....mmol/l

holesterola:mmol/l



 Slovenske železnice

Najpogostejši vzrok zvišane ravni maščob in sladkorja v krvi je nepravilna prehrana, drugi dejavniki tveganja pa so debelost, nekatere podedovane lastnosti in nezadostna telesna aktivnost.

Priporočene vrednosti	mmol/l
Krvni sladkor	4 do 6
Skupni holesterol	< 5
Holesterol LDL ("škodljivi")	< 3
Holesterol HDL ("varovalni")	> 1
Trigliceridi	< 2

Ukrepanje

ZDRAVA PREHRANA

Pojemo manj kruha in krompirja, mesa in mesnih izdelkov, polnomastnih mlečnih izdelkov, več pa svežega sadja, neoluščenih žit, zelenjave in stročnic. Priporočljiva je menjava mesa z ribo.

VZDRŽEVANJE TELESNE TEŽE

Hujšanje je še posebno pomembno, če gre za centralni tip debelosti, ko je obseg pasu večji kakor 102 cm pri moških in 88 cm pri ženskah. Izguba že nekaj presežnih kilogramov ugodno vpliva na maščobe v krvi, znižanje krvnega tlaka in krvnega sladkorja.

REDNA TELESNA DEJAVNOST

Redna telesna dejavnost zvišuje varovalni holesterol HDL in znižuje trigliceride, ugodno pa deluje tudi na debelost, arterijsko hipertenzijo in sladkorno bolezen. Koristna je aerobna telesna dejavnost, ki zajame čim več mišičnih skupin (hoja, plavanje, tek, kolesarjenje). Vadba naj traja 30 do 45 minut, vsaj 4 do 5 krat na teden.

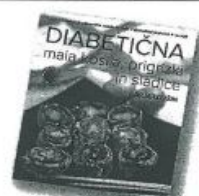
Z ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM VPLIVAMO NA KAKOVOST IN DOLŽINO SVOJEGA ŽIVLJENJA!



Revija o diabetesu



Merilnik krvnega sladkorja



Kuharica za diabetike

Informacije in naročila:

01 542 5004

revija.dita@siol.net

www.diabetes.si

Hvala za pozornost.

