

E-izobraževanja s področja zdravja zaposlenih

V okviru projekta APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu, so vam na voljo brezplačna e-izobraževanja s področja zdravja pri delu za do 20 zaposlenih. Možnost je do sedaj izkoristilo in pohvalilo veliko uspešnih slovenskih podjetij, pridružite se jim. Izbirate lahko med moduli **Odpornost na stres in izogorevanje**, **Zdrava hrbtenica** ter **Zdravo delo z računalnikom**. (Več o tem in o projektu na: www.app-zdm.si.)

SEDENJE IN ZDRAVJE

Čeprav se zdi sedeče delo na prvi pogled udobno in neravno, je tisto med delodajalci in sodelavcem izpostavljenosti povečanim obremenitvam. Predane naslednjemu s poglavitno odgovornostjo na splošno varovanje in preprečevanje znanja znanje.



Kateri deli hrbtenice so pri delodajalcih sedečem delu najbolj obremenjeni? Pravih je več odgovorov.

- Pravi del
- Lestveni del
- Kraljni del
- Vratni del

Odgovori

KOSTNO

Kostno-mišični s (neergonomski) obremenitev in sistema pri sede

Posledice preobnavljanja in postanejo kron



Zakaj stroka svetuje delodajalcem izobraževanja s področja zdravja zaposlenih?

Številne ugotovitve v stroki pričajo, da zdravi zaposleni prispevajo k večji konkurenčnosti in nižjih stroških za svoje zaposlovalce. Poleg izpolnitve zakonske obveze izvajanja promocije zdravja pri delu, so pričakovani učinki izobraževanj dvig ozaveščenosti zaposlenih, boljše nadaljnje delovanje in odločanje zaposlenih ter zmanjšanje absentizma in prezentizma v delovni organizaciji. Slednje s seboj prinese znižanje stroškov, povečanje produktivnosti, motiviranosti, zavzetosti zaposlenih ter večjo konkurenčnost podjetja. Izobraževalni moduli so razviti s strani strokovnjakov s področja zdravja, zdravja pri delu ter zdravega življenjskega sloga. Učna gradiva pa so obogatena z interaktivnimi elementi, slikovnim materialom in domiselnimi motivacijskimi vprašanji. E-izobraževanje se zaključi s testom v katerem si udeleženec utrdi pridobljeno znanje. Dostop do e-izobraževanja naročite na info@zap.si.


Veseli bomo vaših povratnih misli in izkušenj o uporabi e-izobraževanj. Pričakujemo jih na e-naslovu gzdbk@gzdbk.si.

»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

MODERNA RAZLIČICA BOJA ALI BEGA

Če uporabimo analogijo z vožnjo, se v stresni situaciji običajno odzovemo na enega od naslednjih načinov:

- pritisnemo na plin**, kar se kaže kot joca ali vznemirjenost – "boj" odziv smo nemirni, nagreti, pretirano občutivi, ne moremo zadržati pri miru, po domnevi "tlačimo";
- pritisnemo na zavoro**, kar se kaže kot zadrtost ali drevjeja – "beg" odziv; umaknemo se, izklopimo, odstavimo v misli in nazven katerega zelo malo energije ali čustev, po domnevi "preplašimo, pritisnemo zavoro";
- pritisnemo na oboje** napot odziv v katerem "zamrzujemo" – pritisnik nas naredi nemožne kakršnokoli akcije. Simo paralizirani, nazven lahko izgledamo mirni, pod površjem pa smo izredno vznemirjeni, po domnevi "ustavimo joca";



Zanimivost
V sedenjem stolu mnogi delavci porabijo veliko časa in energije, ki jih ne bodo mogli uporabiti v katerikoli drugi stvari. Na delovnem mestu se s priložnostjo z vprašanjem in odgovorom izboljšamo in organizacijskim sistemom.

Katero trditve veljajo za uspešno obvladovanje stresa?

- Načrtno poskrbimo za sprostitve.
- Zavedamo se stresnih situacij pri delu in vplivajo na nas.
- Naučimo se vsakomur reči "ne", saj se dobrata povrne z dobrico.
- Pohitimo stvari, ki veselje druge, saj bodo tako še dolga ostali naš prijatelj.
- Odmor si dovolimo le, ker smo, saj bomo zaradi zadostnega časa tudi mi bolj zadovoljni.

Čeprav

IZBOČENJE MEDVRETNENE PLOŠČICE – HERNIJA DISKA

V priložnosti večji ali dolgotrajni obremenitve hrbtenice lahko pride do izbočenja ali izstopa medvretenčne ploščice v ozko in tako sproži bolečino ali celo paralizacijo.


Če izbočenje del pritisne na katera od živčnih vlaken (vse sprosti), se v stiski, ki ga nastanejo živčni občutki, pojavijo bolečine in drugi simptomi.

POVZETEK

Hrbtenica je po oblikovanju zelo stabilna, poročena s številnimi spremembami, na krom rjone obrabe pa vsakemu bolj obremenjena, ki nastanejo pri delu, kot drugih delih. Medvretenčne ploščice so hrustlenice, ki delujejo med posameznimi rebri in so sestavni deli hrbtenice. Med napetostjo hrbtenice se poveča in s tem preprečuje bruhanje.

Med napetostjo hrbtenice se poveča in s tem preprečuje bruhanje.

izbočenje, vzdrževanje primarne strukture moči in kolivna dela.

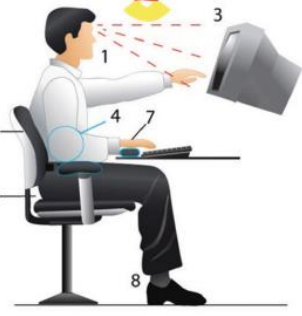


OPTIMALNO SEDENJE

Pravilna ureditev delovne postaje nam omogoča, da ohranimo udobno delovno držo, pri kateri so sklepi v naravnem - nevtralnem položaju.

Prednost takega položaja je optimalna obremenitev telesnih struktur.

Med pomembnejšimi ergonomskimi parametri, ki jih moramo upoštevati, so: položaj glave (1), svetiloba in osvetlitev (2), položaj in lastnosti zaslon (3), podpora podlakti (4), lastnosti in globina sedala (5), ledvena podpora (6), položaj zapestja (7) ter položaj nog (8).



moje opombe