

# Promocija zdravja na delovnem mestu – prakse in izzivi

34. srečanje inovacijske skupnosti

6.2.2025



# O inovacijski skupnosti

- Začetki v okviru projekta Inovativen.si
  - Prostor za „horizontalno in vertikalno“ povezovanje javnega sektorja za izmenjavo idej, praks, zablod, za povezovanje in opolnomočenje
  - Izmenjave med zaposlenimi v različnih sektorjih
  - Gre za neformalno povezovanje
  - Krepitev zaupanja
- 
- Vsak od nas lahko prispeva k boljšemu jutri

# Teme, ki jih obravnavamo

- Izzivi, ki se rešujejo po metodi vključevanja (in ne klasično z oddajanjem javnih naročil tretjim osebam)
- Izmenjave med zaposlenimi
- Širjenje dobrih praks
- Spodlet za nov zalet
- Navezava na Stičišče za oblikovanje politik
- Iskanje in promocija inovacij v javnem sektorju
- Letos izziv: Promocija zdravja na delovnem mestu

# Zakaj?

- Pobuda udeležencev, ko smo iskali zanimive teme
- Revizije Računskega sodišča
- MJU skupina PZDM želi sistematično nasloviti to temo kot izziv, tudi v smislu, da se najde enotna rešitev/razumevanje/pristop ne le znotraj posameznih institucij, pač pa tudi širše v javnem sektorju.

# Način dela

- 90 minut, veliko predstavitev
- Veliko poslušalcev (izziv tudi za nas)
- Izklopljeni mikrofoni!!
- Uporaba Mentimetra za sokreiranje uvidov, idej, vprašanj -> priprava zaključkov srečanja kot smer, kako naprej
- Po potrebi... nadaljujemo 😊

# MENTIMETER

- Pojdi na [www.menti.com](http://www.menti.com) in odtipkaj 7732 9865
- Ali s telefonom skeniraj kodo:



Po zaključku bomo delili tako predstavitev kot (urejene) rezultate iz Mentimetra ter predlog nadaljnjih korakov.

# Današnje predstavitev

- Vrtec Lendava - Lendvai Óvoda
- Uprava enota Logatec
- Ministrstvo za kohezijo in regionalni razvoj
- Ministrstvo za obrambo
- Hidria d.o.o.
- Lek Sandoz d.d.
- Geološki zavod RS
- Urad Vlade za komuniciranje





# Poti in postaje na zemljevidu upravljanja s psihosocialnimi tveganji na delovnem mestu

---

TINA HOZJAN, SVETOVALNA DELAVKA

# Lendava – Lendva

---



# Vrtec Lendava – Lendvai Óvoda

---

- 7 enot
- 22 oddelkov
- št. otrok: 306

E Hotiza



DE Dolga vas



DE I Lendava



DE Čentiba



DE Gaberje



DE Genterovci









DE II Lendava



# Delovna mesta in zaposleni



-  vodstvo
-  PSP: pedagoško-strokovno področje
-  FRAP: finančno-računovodsko-administrativno področje
-  PP: področje prehrane
-  ZHP: zdravstveno-higiensko področje
-  TVP: tehnično-vzdrževalno področje



# Promocija zdravja na delovnem mestu

---

## Upravljanje zdravja na delovnem mestu:

- ravnateljica
- strokovnjak za varstvo in zdravje pri delu
- specialist medicine dela
- delavski zaupnik za varstvo in zdravje pri delu

## Člani tima za usmerjanje dejavnosti:

- 1 svetovalna delavka
- 2 vzgojiteljici predšolskih otrok
- 2 vzgojitelja predšolskih otrok – pomočnika vzgojitelja
- 1 kuhar
- 1 perica



---

„ Obstaja zakon v psihologiji, da če v svojih mislih ustvariš podobo, kakšen bi rad bil, in to podobo zadržiš in se je oklepaš dovolj dolgo, boš kmalu postal natančno to, o čemer si razmišljal.“

William James

# Zemljevid upravljanja s psihosocialnimi tveganji

---



# Specifikacija dejavnosti in delovnih področij



- cilj je zgraditi ocenjevalne skupine oz. enote glede na vrsto dejavnosti
- opredeliti DM in področja, ki jih je treba oceniti



- akt o sistemizaciji del in nalog
- organigram





# Ocenjevanje značilnosti dela



- priti do popolnega opisa značilnosti dela na različnih DM



- ✓ pogoji za zasedbo delovnih mest
- ✓ opisi del in nalog
- ✓ izjava o varnosti z oceno tveganja

- !! primernost metod zbiranja podatkov
- !! sodelovanje zaposlenih
- !! anonimnost



---

„Kar misliš, to postaneš; kar čutiš, to si.“

Ralph Waldo Emerson

# Vrednotenje značilnosti kot tveganja

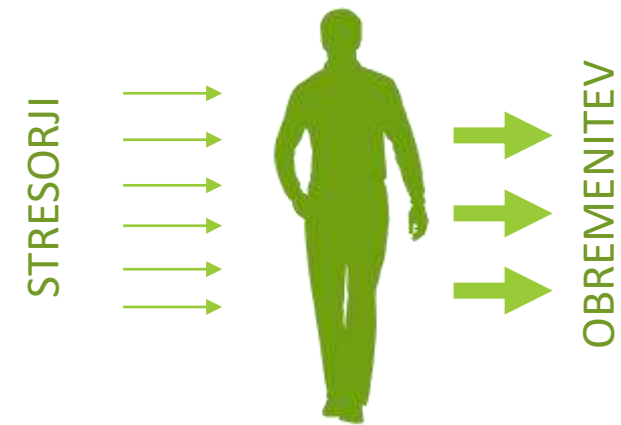


- ali se prisotna PS tveganja kažejo kot stresorji
- ali so pri zaposlenih prisotne obremenitve
- ali so potrebni ukrepi

- ankete
- opazovanje

!! objektivnost, zanesljivost, veljavnost ... ocenjevanja

!! iskrenost zaposlenih



potencialni + ali - vpliv



---

„ Preteklost lahko analiziraš, prihodnost moraš oblikovati.“

Edward de Bono

# Opredelitev in izvajanje ukrepov



- izbor konkretnih ukrepov za zmanjšanje ugotovljenih tveganj

- pregled že obstoječih ukrepov s preverbo potreb po prilagoditvah
- določiti prednostne naloge glede na kriterije (npr. nujnost, št. prizadetih, izvedljivost ipd.)

!! manj je več

!! prednost strukturnim spremembam pred ukrepi, ki zadevajo posameznika



# Ocena učinkovitosti

---



- ugotoviti, ali ukrepi dosežejo svoj namen bodisi pri zmanjševanju PS tveganj bodisi pri izboljšanju rezultatov obremenitve
- ali so se problemi iz začetnega obdobja izboljšali

- več metod ocenjevanja

!! kako izmeriti (orodja in veščine za uporabo teh orodij)

!! (ne)odzivnost zaposlenih



# Dokumentacija

---



▪ dokumentirati je treba vse korake

- rezultati presoj
- ugotovljena tveganja
- izpeljani ukrepi
- ocena učinkovitosti

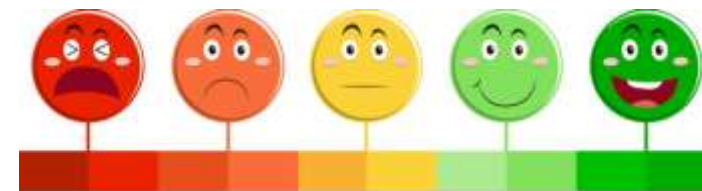
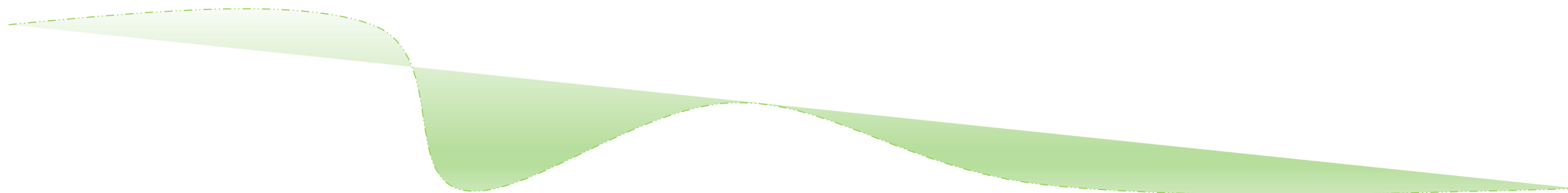
!! odvisno od prehojene poti in od postankov na tej poti



# Nadaljuj / posodobimi



- če se ukrepi izkažejo za uspešne, nadaljujemo
- seznam za nadaljnjo optimizacijo
- posodobitve ob spremembah kot so okoliščine, na katerih temelji, vodilni položaj, pravni predpisi, ki vplivajo na pogoje ali naloge ipd.





---

„Ne moreš prečkati morja, dokler nimaš poguma izgubiti izpred sebe obale.“

Albert Einstein

# Naš „To Think“ seznam

---

- ❑ kakšen je namen PZDM (ne „Zakaj?“, ampak „Čemu?“)
- ❑ kdo načrtuje, izvaja in evalvira PZDM
- ❑ ali te zadolžitve ljudje opravljajo v sklopu svojih del in nalog ali jim predstavljajo dodatno delo ali morda celo obremenitev
- ❑ krepitev veščin za uporabo orodij PZDM
- ❑ viri in obseg sredstev za izvajanje programov
- ❑ učinkovitost izobraževanj in usposabljanj
- ❑ možnosti mreženja



---

„ Daleč stran na soncu so moja hrepenenja.  
Morda jih ne dosežem, vendar lahko dvignem  
pogled in vidim njihovo lepoto, verjamem v njih  
in poskušam slediti, kamor vodijo ...“

Louisa May Alcott

# UPRAVNA ENOTA LOGATEC

## Monika Rudolf

---

- **21 zaposlenih**  
(načelnica + 2 oddelka)
- *Oddelek za upravne notranje in skupne zadeve (6 zaposlenih)*
- *Oddelek za okolje, prostor in kmetijstvo (14 zaposlenih)*
- Povprečna starost: 48 let



"Povezani v raznolikosti, močnejši v skupnosti."

# PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

---

- **Načrt PZDM:**

- **Skupina za organizacijo družabnih dogodkov in promocijo zdravja** – 6 zaposlenih v skupini (prostovoljno), ki zastopamo različna področja, da „pokrijemo“ vse interese oz. želje.
- Naloge:
  - Vsakoletna priprava Programa promocije zdravja in skrb za njegovo izvajanje.
  - Organiziranje družabnih dogodkov za zaposlene in upokojene delavke in delavce UE Logatec.

- Začetek leta: Priprava Programa dela promocije zdravja za tekoče leto.
- Konec leta: Pregled realizacije programa dela.

- Velika podpora vodstva za izvajanje Promocije zdravja na DM!

- **FINANCE:**

- NOVOST 2025 (Službe za UE): Promocija zdravja – materialna sredstva: 1.323,00 eur/leto, (63 eur/osebo).
- Upoštevanje Smernic za promocijo zdravja na DM in Smernic s področja psihosocialnih tveganj za varnost in zdravje pri delu.
- PRAKSA: brez financ s podporo vodstva za izvajanje (čas).



# ZUNANJE AKTIVNOSTI

---

- POHODI,
- KOLESARJENJE,
- ZIMSKE AKTIVNOSTI,...
  
- **PROMOCIJA ZDRAVJA** – telesna aktivnost, stik z naravo in socialna interakcija.
  
- **IZZIV:** Kako „prepričati“ čim več zaposlenih k udeležbi?



# STROKOVNE EKSKURZIJE in DELAVNICE

---

- Obiski različnih organov po SLO v povezavi z druženjem.
- Izvajanje različnih delavnic „Team building“ – **krepitev odnosov med zaposlenimi** in pridobitev različnih znanj.
- **CILJ:** krepitev odnosov in izmenjava znanja ter druženje.





# OSTALE AKTIVNOSTI

---

- **Sodelovanje s Centrom za krepitev zdravja**
  - Tehnike sproščanja, Ali sem FIT?, rak na dojki,...
- **TELOVADBA NA DELOVNEM MESTU**
  - 1x tedensko.
  - Strokovno vodena – zaposlena.
- **Slovenski zajtrk – 1x letno.**
- **Obveščanje vseh zaposlenih na temo PZDM + „ODKLOP“**
  - Oglasne deske in elektronska pošta.



**SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE**





# PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

---

- **Najboljša praksa:** uspešno izvajanje vseh zunanjih aktivnosti in strokovnih ekskurzij.
- **Spodletele aktivnosti:** v času epidemije (covid) in stavke UE nismo izvajali aktivnosti PZDM.
- **IZZIV:** Izvajanje programa, da bo zanimiv in dostopen za vse zaposlene – krepitev odnosov in izvajanje ukrepov za PZDM!





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO IN REGIONALNI RAZVOJ

# MKRR

Polona Golob  
6. 2. 2025

**MKRR število zaposlenih: 245**  
**200 Ljubljana,**  
**41 Maribor, 4 Štanjel**





# MKRR PRIPRAVA NAČRTA:



## Izhodišča

- ✓ Zakonska podlaga, Izkazane potrebe glede na starostno strukturo, rezultati analize OKO zaposlenih 2023, število dni bolniških odsotnosti



## Delovna skupina

- ✓ Delovna skupina – 9 članov - ima razdeljena vsebinska področja in zadolžitve



## Vključevanje predlogov zaposlenih

- ✓ Konec leta dan poziv za zbir predlogov zaposlenih na izvedene aktivnosti in za novi Načrt



# CILJI IN UKREPI



## 1. CILJ: VEČ GIBANJA

10 min telesna vadba; sporočila zaposlenim, skupinski pohod, športni dogodek



## 1. CILJ: ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Sadje in sporočila zaposlenim, tradicionalni zajtrk



## 3. CILJ: OSEBNOSTNI RAZVOJ IN KREPITEV ZDRAVJA

Delavnice Centra za krepitev zdravja, delavnice za osebnostni razvoj in motivacijo, coaching



## 4. CILJ: DOBRO POČUTJE IN ODNOSI NA DELOVNEM MESTU

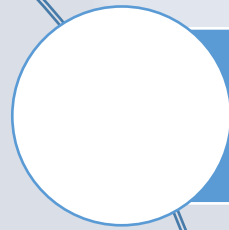
Aktivnosti znotraj delovnih srečanj, podporni material za dobro počutje na delovnem mestu

20.000 EUR





# IZVAJANJE INTERNO



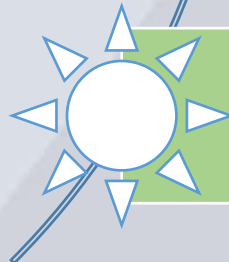
Sporočila za ozaveščanje pomena gibanja in zdravega prehranjevanja



Pohodi, športni dogodek



Aktivni odmori – 10 minutna vadba po NOE

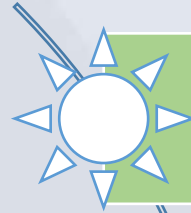


Izvedba tradicionalnega zajtrka





# IZVAJANJE ZUNANJI



Preventivni ukrepi in krepitev psihofizičnega zdravja: V izvedbi Centra za krepitev zdravja: Ali sem fit, Zdravo živim, Duševno zdravja, Tehnike sproščanja, Preventivni ukrepi



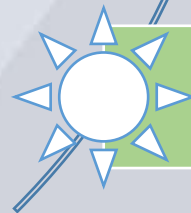
Delavnice za zdravo gibanje, Sedenje in digitalna demenca



Delavnice Prva pomoč



Delavnice za motivacijo zaposlenih



Coaching





# IZZIVI



Dobrobit zaposlenih  
in ohranjanje psiho-  
fizičnega zdravja,  
motivacija!

Zakon nalaga izvajanje,  
potrebna dorečena  
pravila, upravičeni stroški,  
potrebne analize?





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu

# Promocija zdravja na delovnem mestu



Bojana Dimec, Samo Podgornik in Barbara Juhant

Ljubljana, 6. 2. 2025





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu

FLUKTUACIJA

ZDRAVNIŠKI PREGLEDI

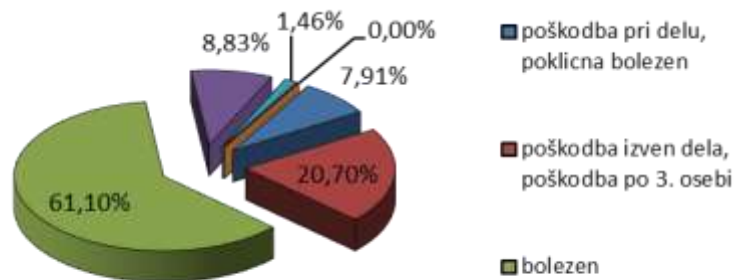
INVALIDNOST

# ANALIZA ZDRAVJA

podlaga programa

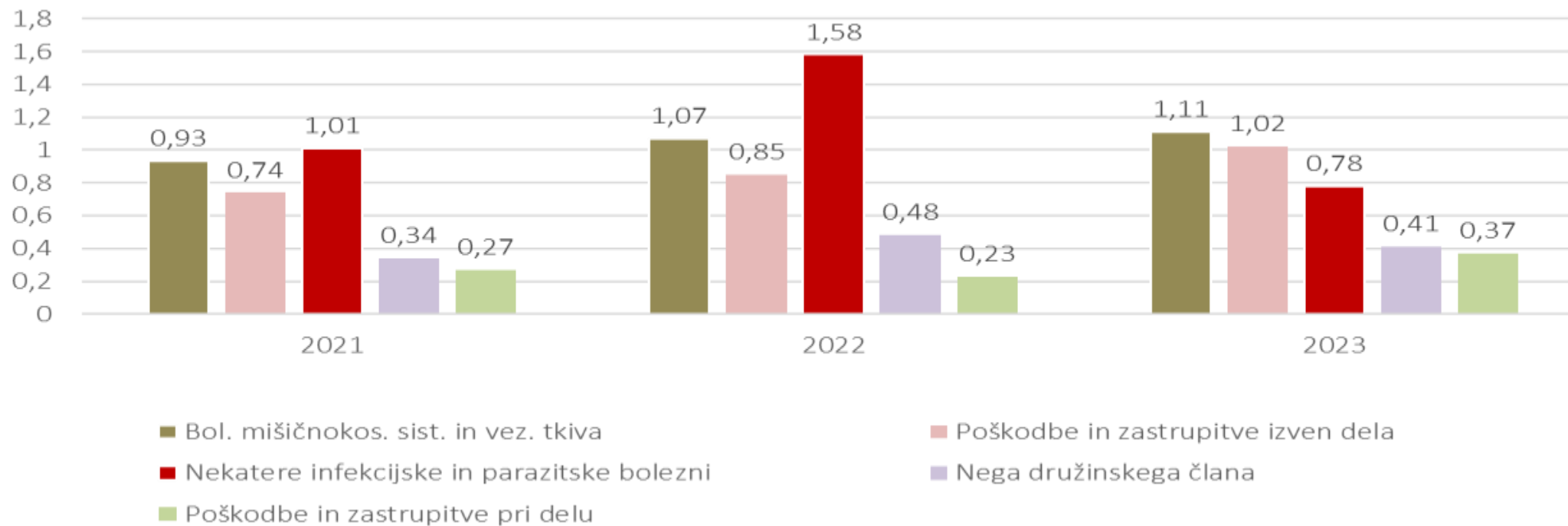
## POROČILO DELODAJALCA

### bolniška odsotnost



POROČILA NIJZ  
bolniška odsotnost

# Bolniška odsotnost 2021 – 2023



Skupine MKB-10 (ZA LETO 2023)	% BO
<b>Bolezni mišično kostnega sistema in vezivnega tkiva</b>	<b>1,11</b>
<b>Poškodbe in zastrupitve izven dela</b>	<b>1,02</b>
<b>Nekatere infekcijske in parazitske bolezni</b>	<b>0,78</b>
<b>Nega družinskega člana</b>	<b>0,41</b>
<b>Poškodbe in zastrupitve pri delu</b>	<b>0,37</b>



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu

**IZVAJALCI  
AKTIVNOSTI**

**ZUNANJI IZVAJALCI**

**DRUŠTVA**

**DRŽAVNI  
PROGRAMI**

**NOTRANJI IZVAJALCI**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu

# DRUŠTVA IN DRŽAVNI PROGRAMI



ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA



DRŽAVNI PROGRAM  
PRESEJANJA IN ZGODNJEGA  
ODKRIVANJA PREDRAKAVIH  
SPREMENB IN BAKA NA  
DEBELEM ČREVESU IN DANKI





## IZOBRAŽEVANJA (delavnice, tečaji...)

- o pomenu gibanja;
- aktivni odmori;
- o pomenu zdravega ter uravnoveženega prehranjevanja;
- na temo zdravstvene preventive.





## Test „Hoje na 2 kilometra“



## Izobraževanje „Sedeč način dela“

## Tečaj „Tehnike teka“

## Tečaj „Nordijske hoje“











# JEDILNIK

PONEDELJEK 27.1.2025	TOREK 28.1.2025	SREDA 29.1.2025	ČETRTEK 30.1.2025	PETEK 31.1.2025
<b>DNEVNI MENI</b>				
GOVEJA ALI KROMPIRJEVA JUHA (1,3,6,9)(1,3,6,9) NADEVAN PURANJI ZREZEK (1,3,6,9) PIRE KROMPIR (7) KOLERABICA V OMAKI (1,7,9) SOLATA 825 kcal PUDING S SADNIM PRELIVOM (7,15) 228 kcal	GOVEJA ALI JUHA S KRHOVIM CMOČKOM (1,3,6,9)(1,3,6,9) TELEČJI ZREZEK V NARAVNI OMAKI (1,6,9,12) POROVA PITA (1,3,7,9) SOLATA 854 kcal PANAKOTINA REZINA (1,3,7) 480 kcal	RIBJA ALI GOBOVA JUHA (1,4,6,9,14)(1,3,6,7,8,9) PEČEN SVINJSKI KARE (1,9,12) KISLO ZELJE (1,9) BELI ŽGANCI (1) 864 kcal SOK (podatki so na deklaraciji)	GOVEJA ALI VIPAVSKA JUHA (1,3,6,9)(1,6,9) DUŠENO PIŠČANČJE BEDRO (1,9,12) RIŽEVI REZANCI NA AZIJSKI NAČIN (1,3,5,6,8) SOLATA 779 kcal GIBANICA Z OREHI IN JABOLKI (1,3,6,7,8) 648 kcal	GOVEJA ALI DROBNJAKOVA JUHA (1,3,6,9)(1,3,6,7,9) GOVEJI GOLAŽ (1,6,9,12) KORUZNA POLENTA Z OLIVNIM OLJEM SOLATA 883 kcal PROBIOTIČNI JOGURT (podatki so na deklaraciji)
<b>ENOLONČNICA</b>				
REPNA JOTA (1,3,6,9) 420 kcal	GOLAŽEVA JUHA S KRANJSKO KLOBASO (1,3,6,9,10,12) 504 kcal	PIŠČANČJA OBARA Z ZDROBOVIMI ŽLIČNIKI (1,3,6,7,9,12) 660 kcal	RIČET (1,6,9) 564 kcal	PURANJA MINEŠTRA (1,3,6,7,9) 358 kcal
<b>BREZMESNI DNEVNI MENI</b>				
KROMPIRJEVA JUHA (1,3,6,9) NADEVANE BUČKE S KUSKUSOM IN TOFUJEM (1,3,6,7,9,12) PIRE KROMPIR (7) KOLERABICA V OMAKI (1,7,9) SOLATA 801 kcal PUDING S SADNIM PRELIVOM (7,15) 228 kcal	JUHA S KRHOVIM CMOČKOM (1,3,6,9) POROVA PITA Z AJDOVO KAŠO IN PARMEZANOM (1,3,6,7,9) SOLATA 836 kcal PANAKOTINA REZINA (1,3,7) 480 kcal	GOBOVA JUHA (1,3,6,7,8) SEITANOV ZREZEK (1,6) KISLO ZELJE (1,9) BELI ŽGANCI (1) 792 kcal SOK (podatki so na deklaraciji)	VIPAVSKA JUHA (1,6,9) PEČEN FIŽOL S PARADIŽNIKOM (1,6,9,12) RIŽEVI REZANCI NA AZIJSKI NAČIN (1,3,5,6,8) SOLATA 884 kcal GIBANICA Z OREHI IN JABOLKI (1,3,6,7,8) 648 kcal	DROBNJAKOVA JUHA (1,3,6,7,9) ZELENJAVNI ZVITKI (1,3,6,7,9) KORUZNA POLENTA SIROVA OMAKA Z BAZILIKO IN OLIVNIM OLJEM (7) SOLATA 994 kcal PROBIOTIČNI JOGURT (podatki so na deklaraciji)
<b>KRALJEVA SOLATA</b>				
SOLATA Z BROKOLIJEM (7) (zeleno solata, brokoli, sir tip edamec) 350 kcal	SOLATA Z RIŽEM (3) (zeleni radič, riž, jajce, paradižnik) 420 kcal	SOLATA S ČIČERIKO (3) (zeleno solata, čičerika, slanina, jajce) 400 kcal	SOLATA S KUMARAMI (7) (rdeči radič, kumare, jogurt, sir tip feta) 380 kcal	SOLATA S PIŠČANČJIM MESOM (7) (zeleno solata, piščančji file, paprika, majoneza) 380 kcal
<b>Posebna ponudba - ZDRAVI IN VITALNI</b>				
JUNČJI TRAKCI S SEZAMOM (9,11) ZAPEČENA CVETAČA (1,3,7) SOLATA 481 kcal	MEDITERANSKA POJEDINA (1,2,3,4,6,9,14) SOLATA 556 kcal	PIŠČANČJI FILE (9) RIŽOTA Z RADIČEM IN REDKVICO (9) SOLATA 602 kcal	PURNJI ZREZEK NA ŽARU (9) PEČENA PAPRIKA Z LEČO (9) SOLATA 480 kcal	TELEČJI MEDALJONI V NARAVNI OMAKI (1,6,9,12) ZDROBOVI ŠTRUKELJCI S STEBELNO ZELENO (1,3,6,7) SOLATA 687 kcal
<b>VITALNI NAPITKI</b>				
KORENČKOV SMUTI (korenje, banana, jabolko, pomaranča, cimet, voda) 307 kcal	ANTIOKSIDANT (1) (maline, borovnice, jagode, banane, črni ribez v prahu, ovseno mleko) 244 kcal	KURKUMIN SMUTI (1,7) (ananas, mango, kurkuma, banane, ovseno mleko, ingver, voda) 310 kcal	SMUTI Z BROKOLIJEM (7) (brokoli, banana, jabolko, ananas, grški jogurt, voda) 392 kcal	KAVNI SMUTI (1,5) (kava, banana, vanilija, arašidovo maslo, cvetača, kakav, ovseno mleko) 311 kcal



# ZDRAVSTVENA PREVENTIVA

- delavnice „Samopregledovanje dojk“;
- delavnice „Skrb moških za zdravje“;
- izobraževanja o različnih vrstah raka;
- izobraževanja „Demenca“
- Inverzijska miza;
- Analizator telesne sestave.





# Inverzijska miza

# Analizator telesne sestave







Na podlagi 16. člena Zakona o državni upravi (Uradni list RS, št. 113/05 – uradno prečiščeno besedilo, 99/07 – odl. US, 126/07 – ZUP-E, 48/09, 8/10 – ZUP-G, 8/12 – ZVRS-F, 21/12, 47/13, 12/14, 90/14, 51/16, 36/21, 82/21, 189/21, 153/22 in 18/23) in za izvrševanje 6. člena in prvega odstavka 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) izdajem

**AKT**  
**o izvajanju psihološkega svetovanja in pomoči za**  
**zaposlene na Ministrstvu za obrambo z organi v sestavi**  
**razen Generalštaba Slovenske vojske**

**1. člen**

Ta akt ureja izvajanje psihološkega svetovanja in pomoči po telefonu za zaposlene na Ministrstvu za obrambo z organi v sestavi razen Generalštaba Slovenske vojske (v nadaljnjem besedilu: zaposleni), individualne psihološke obravnave *in vivo* (v nadaljnjem besedilu: individualna psihološka obravnava) in poročanje o izvajanju psihološkega svetovanja po telefonu in individualnih psiholoških obravnav.

**2. člen**

(1) Psihološko svetovanje in pomoč po telefonu ter individualno psihološko obravnavo izvajajo, v skladu s strokovnimi in etičnimi standardi s področja psihološkega svetovanja, ustrezno usposobljeni psihologi Slovenske vojske (v nadaljnjem besedilu: psiholog).

(2) Psihološko svetovanje in pomoč po telefonu in individualno psihološko obravnavo se izvaja ob smiselni uporabi internih pravnih aktov ministrstva, ki urejajo psihološko svetovanje in pomoč pripadnikom Slovenske vojske in njihovim družinskim članom.

**3. člen**

(1) Psihološko svetovanje in pomoč po telefonu sta zaposlenim dostopna na telefonski številki 041 734 322, vse dni v tednu in 24 ur na dan.

(2) Zagotovljena je anonimnost klicatelja.

**4. člen**

Psihološko svetovanje in pomoč po telefonu sta namenjena razbremenitvi klicatelja in lažšanju njegove akutne psihične stiske.

**5. člen**

Po presoji psihologa, glede na izpostavljeno problematiko klicatelja, se v dogovoru s klicateljem lahko izvede individualna psihološka obravnava.

**6. člen**

(1) Generalštab Slovenske vojske (v nadaljnjem besedilu: GŠSV) enkrat letno poroča Skupini za promocijo zdravja na delovnem mestu na Ministrstvu za obrambo (v nadaljnjem besedilu: skupina) o številu prejetih klicev zaposlenih, vsebinskih kategorijah klicev in izvedenih ukrepih psihologov.

(2) Glede individualnih psiholoških obravnav GŠSV poroča skupini o številu opravljenih individualnih psiholoških obravnav, vsebinskih kategorijah individualnih psiholoških obravnav in izvedenih ukrepih psihologov.

**7. člen**

Zaposlene se o zagotavljanju psihološkega svetovanja in pomoči po telefonu in individualne obravnave obvešča po internih komunikacijskih poteh.

**KONČNA DOLOČBA**

**8. člen**

Ta akt začne veljati naslednji dan po objavi na internih spletnih straneh ministrstva.

mag. Borut Sajovic  
minister

Številka: 181-1/2025-2  
Datum: 21. 01. 2025



# DOGODKI

- dnevi odprtih vrat vojašnic;
- Svitov dogodek;
- dan ozaveščanja o rakih „Ne vdaj se“! ;
- predstavitev „Taijiquana in Qigonga“ (v okviru Petega Qigong tedna v Sloveniji).



# DNEVI ODPRTIH VRAT VOJAŠNIC





# SVITOV DOGODEK

## S Svitom do hitrejšega odkrivanja raka

V sredo, 30. marca, je na Ministrstvu za obrambo potekala predstavitvena inštalacijska prireditev programa Sviti, ki je namenjena zgodnjemu odkrivanju različnih vrst raka in zgodnjemu odkrivanju raka na debelini ženskega spola. Predstavitveni program se uspešno ne razpisuje vsi je udeležilo več kot 200 zaposlenih na MO in GSSK v obliki predstavitve zdravja na delovnem mestu pa je in organizirani oddelki na varnost in zdravje pri delu. Služba za kakovostne zadeve MO ob pomoči uslužbenca ministrstva in uslužbenke programa Sviti Zana Podgoršek.

Novičarica: Zana Podgoršek  
Foto: Gregor Šturm

### OB MESECU BOJA PROTI RAKU NA MINISTRSTVU ZA OBRAMBO PREDSTAVITVE PROGRAMNA SVITI

Ob mesecu boja proti raku na Ministrstvu za obrambo je predstavitvena inštalacijska prireditev potekala v sredo, 30. marca, na Ministrstvu za obrambo. Na predstavitveni inštalacijski prireditvi so se udeležili zaposleni na Ministrstvu za obrambo in GSSK. Program Sviti, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju različnih vrst raka in zgodnjemu odkrivanju raka na debelini ženskega spola, se uspešno ne razpisuje vsi je udeležilo več kot 200 zaposlenih na MO in GSSK v obliki predstavitve zdravja na delovnem mestu pa je in organizirani oddelki na varnost in zdravje pri delu. Služba za kakovostne zadeve MO ob pomoči uslužbenca ministrstva in uslužbenke programa Sviti Zana Podgoršek.

### SODELOVANJE V PROGRAMU SVITI JE BREZPLAČNO

Tudi na Ministrstvu za obrambo in GSSK je program Sviti brezplačen. Program Sviti, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju različnih vrst raka in zgodnjemu odkrivanju raka na debelini ženskega spola, se uspešno ne razpisuje vsi je udeležilo več kot 200 zaposlenih na MO in GSSK v obliki predstavitve zdravja na delovnem mestu pa je in organizirani oddelki na varnost in zdravje pri delu. Služba za kakovostne zadeve MO ob pomoči uslužbenca ministrstva in uslužbenke programa Sviti Zana Podgoršek.

Program Sviti, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju različnih vrst raka in zgodnjemu odkrivanju raka na debelini ženskega spola, se uspešno ne razpisuje vsi je udeležilo več kot 200 zaposlenih na MO in GSSK v obliki predstavitve zdravja na delovnem mestu pa je in organizirani oddelki na varnost in zdravje pri delu. Služba za kakovostne zadeve MO ob pomoči uslužbenca ministrstva in uslužbenke programa Sviti Zana Podgoršek.

### V ŽELJI PO VEČJI ODBIVNOSTI TUDEJ PREDSTAVITVE V SLOVENSKEI VOJSKI

Program Sviti, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju različnih vrst raka in zgodnjemu odkrivanju raka na debelini ženskega spola, se uspešno ne razpisuje vsi je udeležilo več kot 200 zaposlenih na MO in GSSK v obliki predstavitve zdravja na delovnem mestu pa je in organizirani oddelki na varnost in zdravje pri delu. Služba za kakovostne zadeve MO ob pomoči uslužbenca ministrstva in uslužbenke programa Sviti Zana Podgoršek.







## NE VDAJ SE!

### 41. slovenski teden boja proti raku, 4.-10. marec Evropski mesec boja proti raku debelega črevesa in danke

Prvi teden marca je **slovenski teden boja proti raku**. Letos poteka pod sloganom  
»Obdrži sonce na varni strani«.

- Zbolevnost za kožnim rakom se bo do leta 2040 povečala za več kot polovico.
- Okrog 90 % kožnega melanoma je povezanega z izpostavljenostjo UV sevanju.
- Slovenija je na 6. mestu med evropskimi državami glede na delež kožnega melanoma, ki ga lahko pripišemo UV sevanju.

Glavna sporočila, ki jih želimo predati prebivalcem Slovenije so:

- Z znanjem, ki ga imamo, lahko preprečimo 50% vseh novih primerov raka – upoštevajte 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku.
- Ne znamo in ne zmoremo preprečiti vseh rakov. Za tiste, ki jih ne moremo preprečiti, je pomembno, da jih čim bolj zgodaj odkrijemo – udeležujte se presejalnih programov ZORA, DORA in SVIT ter se poučite o zgodnjem odkrivanju rakov.

Marec je tudi **evropski mesec boja proti raku debelega črevesa in danke**. V Sloveniji imamo odličen in predvsem brezplačen državni preventivni presejalni program SVIT, ki je namenjen populaciji od 50 do 74 let. Če so predrakave spremembe debelega črevesa in danke odkrite v prvi fazi, je stopnja preživetja 90 %. Udeležujmo se nacionalnega programa SVIT saj rešuje življenja.

Skrb za svoje zdravje je naša največja vrednota.

Bolezen ne prizadene samo posameznika, temveč celotno družino in tudi sodelavce. Pomembno je, da znamo stopiti naproti tako obolelim kot njihovim družinskim članom in jim podati roko pomoči.

Na Ministrstvu za obrambo, v Slovenski vojski, URSZR-ju in prav tako tudi sam, podpiramo vse dejavnosti, ki so namenjene ozaveščanju o boleznih, hitri prepoznavi in preventivnim dejavnostim.

V ta namen bo v **sredo, 27. 3. 2024**, v avditoriju objekta Gimnazija, izveden **Dan ozaveščanja o rakih**.

Dopoldne bodo potekala tri predavanja o raku dojke, hormonskih terapijah in kožnem raku. Udeležili se boste lahko tudi delavnic **samopregledovanja** na modelih dojk in mod ter se sprehodili skozi model debelega črevesa.

Spremljajte objave na INFO točki, kjer bodo objavljene podrobnosti o dogodku. Vabljeni.



Marjan Šarec, minister za obrambo



Ozaveščanje o raku na Ministrstvu za obrambo - slogan: NE VDAJ SE





# DEMENCA



## Skupaj zmoremo več

September je posvečen Alzheimerjevi bolezni – bolezni, ki je najpogostejši vzrok za demenco, ta pa je danes v porastu.

Skrb za dementnega človeka ni lahka ne za bolnika, niti za njegove svojce. Zato je prav, da boleznijo posvečamo vso pozornost. Že z osveščanjem in informiranjem o bolezni lahko naredimo zelo veliko - naj gre za prepoznavanje zgodnjih znakov demence ali za pravi pristop do tistih, ki so se z boleznijo srečali.

Ob žalostnih in ganljivih zgodbah iz okolice človek dobi občutek, da vsako družino prej ali slej doleti bližnje srečanje z demenco. V takšnih situacijah želimo svojim najbližjim omogočiti le, da živijo še naprej čim bolj kakovostno, samostojno, varno in dobijo vso podporo, ki jo potrebujejo.

Zato pozdravljam, da se je v aktivnosti Slovenskega združenja za pomoč pri demenci leta 2019 vključilo tudi Ministrstvo za obrambo.

Bolnikom z demenco naša pomoč, podpora in bližina pomenijo zelo veliko, tudi največ.

Marjan Šarec, minister za obrambo





# Taijiquan in Qigong





# OBVEŠČANJE

- prispevki v mesečni reviji Slovenska vojska;
- objave na Internem omrežju MORS;
- objave na YouTube kanalu (Studio MORS);
- obvestila preko elektronske pošte (podpis z logom promocije zdravja in povezava);
- motivacijski slogan na ohranjevalniku zaslona;
- informacijske točke z informativnim gradivom;
- poslanice ministra za obrambo;
- objave na družabnih omrežjih;
- na sestankih znotraj organizacijskih enot.





Spletno predavanje "Kronična bolečina" v četrtek, 28. 11. 2024, ob 13:00 uri

Obvestilo o spletnem predavanju na spletni strani bo objavljeno, 28. 11. 2024, ob 13:00 uri, spletno spletno predavanje "Kronična bolečina". Predavanje bo trajalo 60 minut.

Temeljni cilji

- Razumevanje kronične bolečine,
- kako in kako pomagati sami,
- kaj pričakovati od zdravnika,
- splošne in specifične,
- kaj pričakovati pri zdravljenju bolečine,
- psihološki vidni vidiki bolečine,
- vzroki bolečine pri delu in pri delu na delovnem mestu,
- zdravila in nemedicinske metode,
- integrirani medicinski pristopi,
- katera zdravila in metode so najbolj učinkovite.

Predavanje bo vodila Petra Janež Emerič, ki je diplomirana fizioterapevtka na Univerzi na Ljubljani ter magistrirala iz zdravstva na Univerzi na Novi Gorici.

Če imate kakršnakoli vprašanja, se lahko obrnete na spletno stran: [info@pobd.si](mailto:info@pobd.si) ali na telefon: 01 47 81 11 11.

28. 11. 2024 | Služba za varnost in zdravje pri delu | Informacija o zdravju

Spletno predavanje "Telefonska diča - vpliv točne diče na naše zdravje in kako jo izboljšati" v ponedeljek, 12. 7. 2024

V okviru spletnih predavanj za delavce bodo na dan ponedeljek, 12. 7. 2024, ob 13:00 uri, spletno spletno predavanje "Telefonska diča - vpliv točne diče na naše zdravje in kako jo izboljšati". Predavanje bo trajalo 60 minut.

Temeljni cilji

- kako izboljšati svojo telesno težo,
- kako izboljšati svojo telesno težo,
- kako izboljšati svojo telesno težo,
- kako izboljšati svojo telesno težo,
- kako izboljšati svojo telesno težo.

V spletno predavanje bodo vključeni tudi kvizovi, spletni testi in interaktivne vsebine. Če imate kakršnakoli vprašanja, se lahko obrnete na spletno stran: [info@pobd.si](mailto:info@pobd.si) ali na telefon: 01 47 81 11 11.



12. 7. 2024 | Služba za varnost in zdravje pri delu | Informacija o zdravju

Spletno predavanje "Izgovorci in perfekcionizem" v sredo, 23. 10. 2024, ob 13:00 uri

Obvestilo o spletnem predavanju na spletni strani bo objavljeno, 23. 10. 2024, ob 13:00 uri, spletno spletno predavanje "Izgovorci in perfekcionizem". Predavanje bo trajalo 60 minut.

Perfekcionizem in izgovorci sta dve stvari, ki sta zelo pogosta pri delu. Perfekcionizem pomeni, da si postavimo prevelike cilje in da se trudimo, da jih izpolnimo. Izgovorci pa so razlogi, ki nam dajejo občutek, da ne moremo narediti nečesa. V spletnem predavanju bomo spregovorili o tem, kako izboljšati svojo učinkovitost in kako se soočiti s perfekcionizmom in izgovorci.

Temeljni cilji

- Kako prepoznati izgovorci in perfekcionizem pri delu,
- Kako se soočiti s perfekcionizmom in izgovorci pri delu,
- Kako izboljšati svojo učinkovitost pri delu,
- Kako se soočiti s perfekcionizmom in izgovorci pri delu.

Predavanje bo vodila Dr. Petra Janež Emerič, ki je diplomirana psihologinja na Univerzi na Ljubljani in magistrirala iz psihologije na Univerzi na Novi Gorici.

Če imate kakršnakoli vprašanja, se lahko obrnete na spletno stran: [info@pobd.si](mailto:info@pobd.si) ali na telefon: 01 47 81 11 11.



23. 10. 2024 | Služba za varnost in zdravje pri delu | Informacija o zdravju

# INFOTOČKA

Vabilo k udeležbi v jesenskem izizzvu Polni zagona kolesarimo v službo

Ministrstvo za obrambo, podjetništvo in inovacije v sklopu operacije Polni zagona trajnostne mobilnosti izvaja na terenu projekta Polni zagona kolesarimo v službo, ki je namenjena spodbujanju kolesarjenja kot trajnostne oblike mobilnosti in spremenjanju vsakodnevnih potovanj na delo. V izzivu se lahko prijavite na spletni strani [www.polnizagona.si](http://www.polnizagona.si), kjer lahko tudi spremljate aktualne novice.

Izziv bo potekal od 28. avgusta do 6. oktobra 2024. V času trajanja poteka bodo na spletni strani objavljene številne koristne novice, ob izpolnitvi pa bodo vsi prijavljeni udeleženci v žreb za tekmovanje in glavne nagrade. S tekmovanjem bodo postali deli družbeno odgovornega gibanja za boljše zdravje ter prispevali k uveljavljanju ideja za prihodnje generacije.

Dokument

- [Vabilo\\_k\\_udeležbi\\_v\\_izzivu\\_Polni\\_zagona\\_kolesarimo\\_v\\_sluzbo.pdf](#) (10 kB)



28. 8. 2024 | Služba za varnost in zdravje pri delu | Informacija o zdravju | Informacija o zdravju

Vabilo na spletna srečanja Pozitivni september

V okviru projekta Vabilo Ministrstva za javno upravo na spletna srečanja z naslovom Pozitivni september, na katerih se bodo vsaki teden od 26. 8. 2024 do 27. 9. 2024 iz različnih perspektiv pogovarjali aktualni temam in postavlja vprašanja in odgovarjali na njihova vprašanja na spletnem mestu, spletni konferenci, webinarji, učilnicah in kvizih.

Več informacij se lahko v pripravi. Pozitivni september bo na voljo tudi na spletni strani: [www.maz.gov.si/vabilo-pozitivni-september/](http://www.maz.gov.si/vabilo-pozitivni-september/) ali na spletni strani: [www.maz.gov.si/vabilo-pozitivni-september/](http://www.maz.gov.si/vabilo-pozitivni-september/).

Dokument

- [Vabilo\\_na\\_spletna\\_srecanja\\_Pozitivni\\_september.pdf](#) (10 kB)

26. 8. 2024 | Služba za varnost in zdravje pri delu | Informacija o zdravju | Informacija o zdravju

# Obvestila na internem omrežju







REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu



REPUBLIKA SLOVENIJA / REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO / MINISTRY OF DEFENCE



## MORStudio

@MORStudio - 6,96 tisoč naročnikov - 1,2 tisoč videoposnetkov

Več o tem kanalu ...in več

[gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-obrambo](http://gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-obrambo) in še 3 povezave

Naročite se

Domača stran Videoposnetki **V Živo** Seznami predvajanja

Najnovejše

Prijubljeno

Najstarejše



Ozaveščanje o raku na Ministrstvu za obrambo - slogan: NE VDAJ SE



Novinarska Konferenca Vozila Boxer  
180 ogledov • Pretočno predvajano pred 2 letoma



4. MAJ MEDNARODNI DAN GASILCEV  
83 ogledov • Pretočno predvajano pred 2 letoma



NK o cepitju v Kranju  
80 ogledov • Pretočno predvajano pred 2 letoma

# Objave na YouTube kanalu MORStudio

Povezava: [Ozaveščanje o raku na Ministrstvu za obrambo - slogan: NE VDAJ SE](#)





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu

Povezava:

[Ozaveščanje o raku tudi na Ministrstvu za obrambo](#)



Povezava: [Vadba na delovnem mestu zelo priporočljiva za sedeča delovna mesta](#)



Povezava: [Predavanje moški raki na MORS predavateljice Janke Čarman](#)





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu



Informacijske točke z informativnim gradivom





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Sekretariat generalnega sekretarja  
Služba za varnost in zdravje pri delu



Motivacijski slogan na ohranjevalniku zaslona



Skrto za svoje zdrave je naša največja vrednota.

Bolezen ne prizadene samo posameznika, temveč celotno družino in tudi sodelavce.

Pomembno je, da znamo stopiti naproti tako obolenim kot njihovim družinskim članom in jim podati roko.

Na ministrstvu in prav tako tudi sam, podpiramo vse dejavnosti, ki so namenjene ozaveščanju o bolezni, hitri prepoznavi in preventivnim dejavnostim.

S tem namenom bo v **sredo, 27. 3. 2024**, s začetkom ob 9:00 uri, v avditoriju objekta Gimnazija v Ljubljani, izveden

**Dan ozaveščanja o raku** s predavanji in delavnicami.

Vijudno vabim!

*Margjet Šarac, ministrica za obrambo*

## MOVEMBER 2024



Mesec november je zadnja leta znan tudi kot **november**, mesec ozaveščanja o zdravju moških, predvsem v smeri preventive in zgodnjega odkrivanja raka.

Ta enomesečni dogodek se osredotoča na spodbujanje dobrega telesnega in duševnega počutja moških ter obravnava vprašanja kot so: rak prostate, rak mod, izžive duševnega zdravja in preprečevanje samomorov. Movember spodbuja moške, da odprto razpravljajo o svojem zdravju, iščejo podporo in sprejemajo proaktivne korake k bolj zdravemu in srečnejšemu življenju.

V Slovenskem onkološkem društvu za moške **Onkohan** (društvu, ki se ukvarja z ozaveščanjem moških o pomenu skrbi za zdravje) izpostavljajo, kako ključno je zgodnje odkrivanje – saj lahko pravočasno ukrepanje bistveno izboljša kakovost življenja in poveča možnost uspešnega zdravljenja. Kot pravi njihov predsednik: „Gume zamenjamo pravi čas, avto peljemo na servis pravi čas, ko je pa pri nas kaj narobe, pa mislimo, da bo že. Ampak, če v nas nastaja onkološka bolezen, vsak dan šteje.“

V prihodnih dveh, treh letih naj bi zaživel tudi nov državni presejalni program za prostato, imenovan Peter.

Za lastno zdravje lahko veliko naredite s skrbjo za telesno in duševno zdravje, zdravo in uravnoteženo prehrano, rednim gibanjem in udeležbo na rednih zdravniških pregledih ter presejalnih programih.

Za preventivo je in mora biti vedno čas. Vse pravočasno odkrite bolezni in težave so danes v veliki meri ozdravljive. Zato ne gledjo proč, gledjmo sebe in v sebe. Brez stigme, brez strahu.

Hvala Skupini za promocijo zdravja na delovnem mestu v ministrstvu ter prostovoljkam in prostovoljcem, ki nam pri tem pomagata in nas osveščata.

mag. Borut Sajovic  
minister

**ROŽNATI OKTOBER 2023**

Rožnati oktober je mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojke.

Tako na Ministrstvu za obrambo kot tudi sam kot minister podpiramo vse dejavnosti, ki ozaveščajo o nevarnostih te bolezni, spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu, podpirajo obolele in njihove bližnje ter so usmerjene k dmogočanju čim boljših razmer ob povratku na delo.

Delovanje Združenja Europa Donna Slovenija spomnjam že vrsto let, še iz obdobja, ko sem bil župan. Združenje je zelo zaslužno za to, da je oktober postal mesec, v katerem se lahko širša javnost prek različnih dejavnosti celovito ozavešči o raku dojke, pomenu zdravnega načina življenja in zgodnjega odkrivanja bolezni. Prepričan sem, da opravljajo izjemno pomembno poslanstvo.

Rožnati oktober nos opozarja, da je odločitev za zdrav način življenja in aktivni pristop k preventivi v naših rokah. Zdravje je tista vrednota, ki nam vsem največ pomeni. Prav zato se potrudimo, da naš vsakdanjik vključimo aktivno skrb za našo dobro počutje, sledenje zdravemu življenjskemu slogu in preventivne dejavnosti.

*Margjet Šarac  
ministrica*

EUROPA  
DONNA  
SLOVENIJA

### Poslanica predsednika Vlade RS dr. Roberta Goloba v funkciji ministra za obrambo

September je svetovni mesec ozaveščanja o Alzheimerjevi bolezni, ki je najpogostejši vzrok demence. V sodobni družbi se spoprijemamo z velikim povečanjem obolenj za to kronično napredujočo možgansko boleznijo.

Čas je, da preidemo od besed k dejanjem na področju demence je letošnji slogan.

Razumem ga kot poziv, da se kot socialna država in odgovorna družba še odločneje zavzamemo za to, da čim bolj poskrbimo za dostojno življenje ter oskrbo vseh, ki zanjo trpijo.

Nujno je, da znamo kot posamezniki in skupnost stopiti naproti tako obolenim kot njihovim družinskim članom ter jim v duhu solidarnosti podati roko pomoči. Demenca namreč vpliva na celotno družino in njeno dinamiko. Prav tako podpiram dejavnosti, ki so namenjene ozaveščanju o bolezni, hitri prepoznavi, zmanjšanju tveganja za razvoj demence in o upočasnitvi njenega napredovanja, pa tudi prizadevanja za zmanjševanje stigme o tej bolezni, ki je žal še vedno prisotna.

Že od leta 2019 na Ministrstvu za obrambo deluje demenci prijazna točka, ki je namenjena obolenim, svojem in drugim zaposlenim v obrambnem resorju. Z vzpostavitvijo točke se je ministrstvo vključilo v mrežo teh točk po Sloveniji in v dejavnosti Slovenskega združenja za pomoč pri demenci Spominčica – Alzheimer Slovenija. Prav tako imamo na ministrstvu osebo, ki skrbi za informacije glede reševanja težav in stisk pri spoprijemanju z demenco pri družinskih članih.

Zaposlene vijudno vabim na predavanje o demenci, ki ga 18. septembra na ministrstvu organizira Skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu v sodelovanju s Službo za varnost in zdravje pri delu. Za vse, ki pri svojem delu neposredno pomagata ljudem ob naravnih in drugih nesrečah, je znanje o prepoznavanju ljudi z demenco ter pristopanju do njih še posebno pomembno.

Naj sklenem z napotkom predsednice združenja Spominčica – Alzheimer Slovenija Štefanje L. Zlobec, ki navaja strokovnjake po svetu. Ti glede preventive pri zmanjševanju možnosti za razvoj demence oziroma pri njeni upočasnitvi za nekaj let poudarjajo predvsem pomen zdrave prehrane, telesnih aktivnosti, umskih dejavnosti, učenja novih stvari, dobrega spanja in družabnega življenja.

Prizadevajmo si za zdrav življenjski slog in bodimo odgovorni do drugih ter sebe.

dr. Robert Golob  
predsednik vlade RS  
v funkciji ministra za obrambo



# Poslanice Ministra za obrambo





### Spominčica - Alzheimer Slovenija

13. november 2019 · 🌐

#### DEMENCI PRIJAZNA TOČKA NA MINISTRSTVU ZA OBRAMBO

V torek, 12.11.2019, je Spominčica na Ministrstvu za obrambo Republike Slovenije odprla že 180. Demenci prijazno točko.

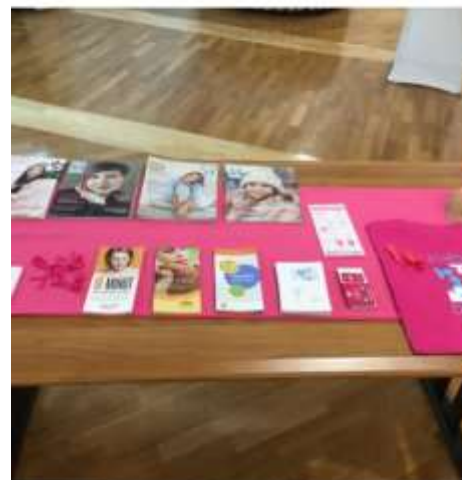
Več o tem: <https://www.spomincica.si/?p=97913>



### Europa Donna Slovenija

30. marec 2018 · 🌐

Europa Donna danes skupaj z drugimi društvi gostja na dnevu ozaveščanja o rakih na Ministrstvu za obrambo Republike Slovenije.



Objave na družabnih omrežjih

***ZDRAV IN ZADOVOLJEN***

***DELAVEC***

***JE***

***DOBER DELAVEC!***



HVALA ZA VAŠO POZORNOST! 😊

**Hidria**

---



# Promocija zdravja na poslovnih enotah Hidrie

Zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak tudi duševno, telesno,  
čustveno in socialno ugodje oziroma blagostanje

(definicija zdravja WHO)

Tina Čuk, dipl.ms



# Promocija zdravja na poslovnih enotah Hidrie

- Ozaveščanje/ spodbujanje zdravega načina življenja, gibanja, pomembnosti duševnega zdravja, prehrane ter ergonomija v proizvodnji in režiji
- Poteka **generalno** za vse poslovne enote Hidrie – 5 lokacij: Spodnja Idrija, Tolmin, Koper, Kranj in Jesenice
- V sodelovanju z varnostnimi inženirji, zdravniki MPDŠ, Zdravstvenimi domovi, ergonomom, tehnologi usposobljeni za ergonomijo
- Skupno zaposlenih: 1732 (podatki Slovenija)
- Režija: 966 zaposlenih, proizvodnja: 766 zaposlenih
- Zaposleni z IK omejitvami (Hidria IP): 79
- V stanju pridobivanja certifikata „Zdravju prijazna organizacija“ s strani Športne unije Slovenije
- V stanju pridobivanje certifikata „Športu prijazno podjetje“ s strani Olimpijskega komiteja Slovenije
- Napredni certifikat „Družbeno odgovorni delodajalec“



# Plan promocije zdravja je sestavljen iz:

- Na osnovi Zakona o varnosti in zdravja pri delu
- Analize medicinskega dela
- Bolniške odsotnosti ter analiza bolniških odsotnosti s strani NIJZ
- Osnovni plan promocije zdravja (Svetovni dnevi, meseci ozaveščanja,..)
- Analiza vprašalnika o promociji zdravja
- Želje poslovne enote, želje zaposlenih
- Naprednega certifikata „Družbeno odgovorni delodajalec“



# Promocija zdravja čez leto po PE Hidria

- Splošno ozaveščanje o zdravju
- Organiziranje predavanj na temo preventivnih državnih programov proti raku (DORA, ZORA, SVIT)
- Ozaveščanje o prekomerni telesni teži
- Ozaveščanje o škodljivosti kajenja
- Vzpodbujanje krvodajalskih akcij (nagrada Hidri-ji za množično udeleževanje)
- Dnevi zdravja Hidria
- Dodatni ukrepi pri poletni toplotni obremenitvi





- Vzpodbujanje aktivnih odmorov
- Ambasadorji zdravja Hidria



- Vzpodbujanje k boljšemu duševnemu zdravju, ozaveščanje o mobingu
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Cepljenja (sofinanciranje, ozaveščanje)
- Dodatni pitniki po proizvodnjah in delovnih mestih
- Masaže na delovnem mestu
- Hitrejši dostop do zdravstvenih storitev



Pri poškodbah je potrebno preveriti tudi cepilni status cepljenja proti tetanusu  
In the case of injuries, it is also necessary to check the vaccination status  
against tetanus  
Bei Verletzungen ist außerdem die Überprüfung des Impfstatus gegen Tetanus  
erforderlich



- Skrb za ergonomijo delovnih mest
- Prva pomoč
- Zdrava prehrana
- Sofinanciranje športnih aktivnosti, maratoni
- Predavanja in preventivni pregledi s strani zdravnikov
- Pozornost na ženski del zaposlenih





- Preventiva pred okužbami
- Sodelovanje na strateških delavnicah/usposabljanjih

### Ostalo:

- Kvartalni sestanki za promocijo zdravja z poslovnimi enotami Hidrie
- Sestanki z vodstvom
- Spodbujanje koriščenja IP sredstev
- Mobilna aplikacija Hidria Connect – koraki prve pomoči, prijave na delavnice promocije zdravja
- Ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem
- Namesto poslovnih daril, namenjena donacija Junakom 3.nadstropja



## Dobre prakse:

- Zdravniška predavanja in pregledi
- Sofinanciranje športnih aktivnosti
- Sofinanciranje cepljenja
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Ergonomija

## Izzivi:

- Udeležba – motiviranje zaposlenih
- Davčni vidik sofinanciranja (boniteta)



Hvala za pozornost 😊

**Horta**



Hvala za pozornost 😊

**Horta**

Ana Čuk  
Kadrovska partnerica za  
podporo sodelavcem,  
vodja pobude Polni življenja

**Dobro počutje  
sodelavcev v  
Lek d.d.**

SANDOZ



# Vizija Sandoz Slovenija

**Sandozovo poslanstvo – premikanje mej za bolnike – uresničujemo kot vodilni center za razvoj, proizvodnjo, distribucijo in komercializacijo generičnih zdravil z visoko dodano vrednostjo ter podobnih bioloških zdravil. Smo strokovnjaki za celostne rešitve in medfunkcijske sinergije na vseh področjih našega delovanja.**

**Z zavzetimi sodelavci, svojo bogato dediščino in agilnostjo skrbimo za bolnike ter smo prepoznani kot najuglednejši delodajalec v Sloveniji.**



# Smo eden od ključnih stebrov slovenskega gospodarstva

2. največje podjetje na generičnem trgu

**28 %** tržni delež

Podobna biološka zdravila

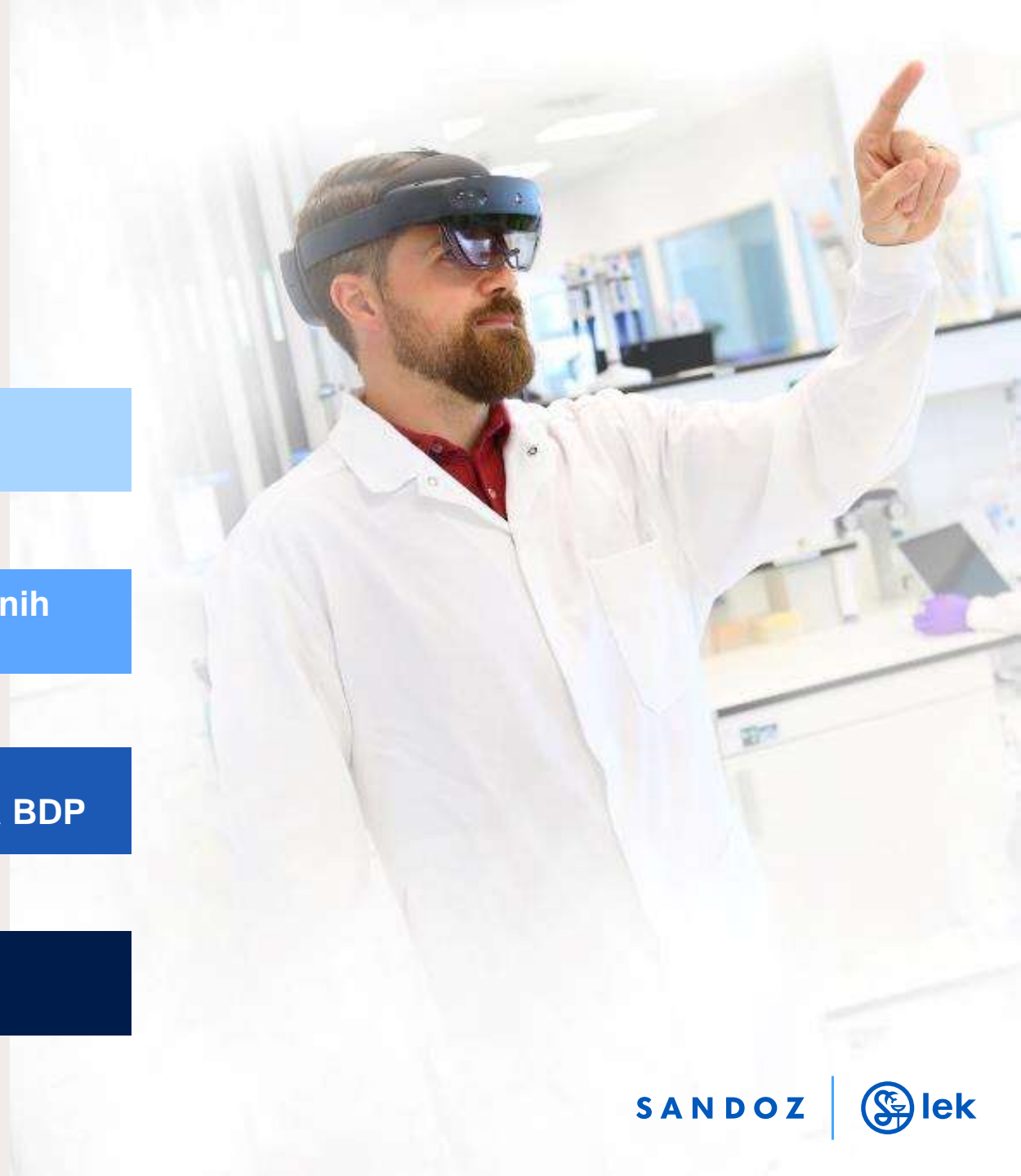
**1.** največji ponudnik podobnih bioloških zdravil

BDP

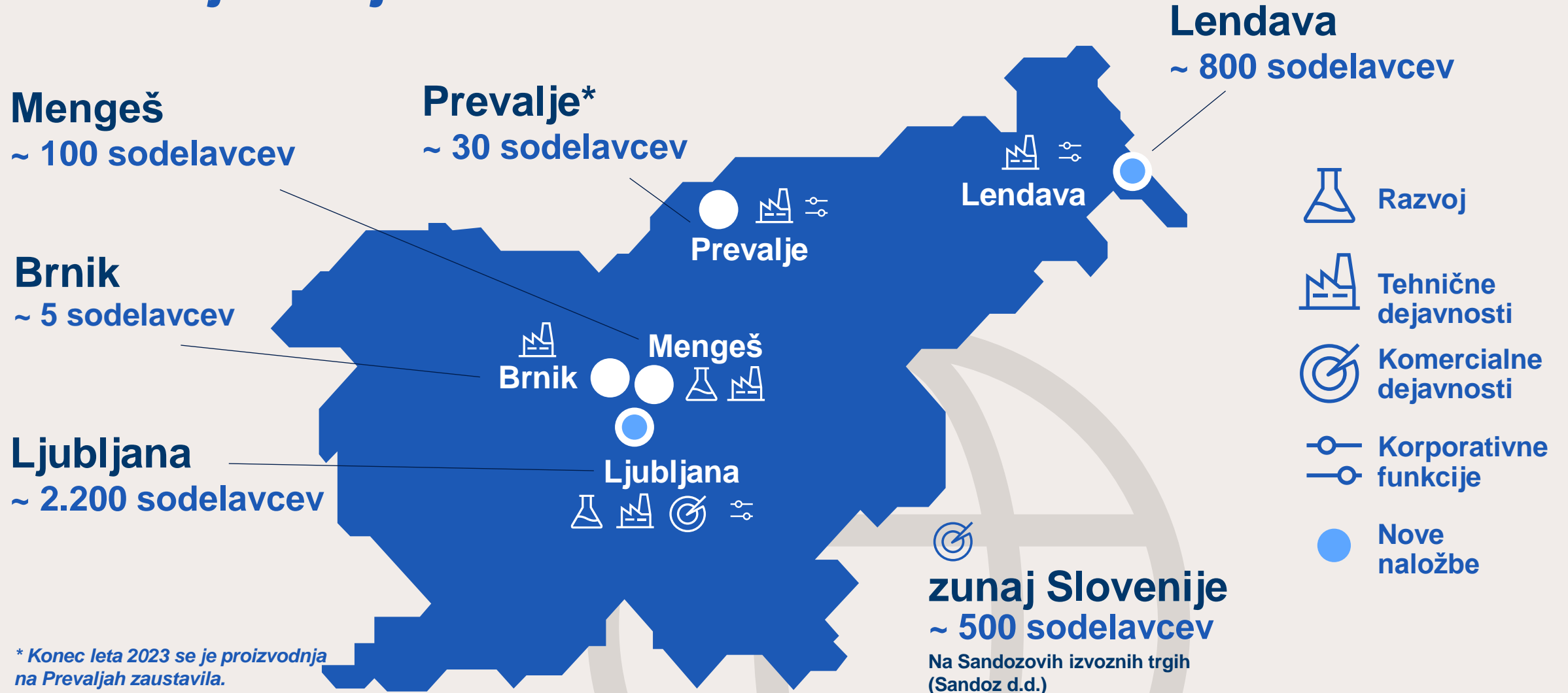
Sandoz predstavlja **~3,2 %** slovenskega BDP

Najugledneši delodajalec v Sloveniji in

**4.** največji zaposlovalec



# Več kot 3600 zavzetih sodelavcev v Sloveniji in tujini

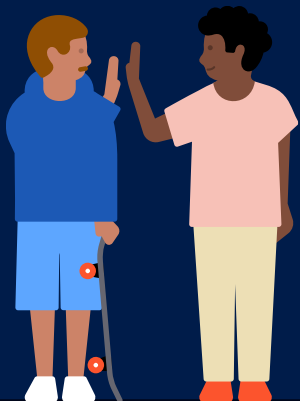


# Naše Sandozove vrednote

Naša kultura v družbi Sandoz temelji na **integriteti** in **vklučenosti** ter je podprta s štirimi jasnimi vrednotami, ki določajo, kako bomo uresničevali svojo **strategijo**, dosegali **vizijo** in uresničevali **poslanstvo**.

## Skupaj premagujemo ovire

S sodelovanjem spodbujamo dostopnost do zdravil.



## Smo ambiciozni kot naše poslanstvo

Bodimo drzni pri uvajanju sprememb.



## Vodimo z zgledom

Zavezani k napredku.



## Z odprtim umom odpiramo vrata

Ustvarjamo nove priložnosti.





# Naš način dela

## Delo na daljavo do 50 % delovnega časa

**Hibridno delo omogoča učinkovito ravnovesje med časom, ki ga sodelavci preživijo skupaj na lokaciji, in prilagodljivostjo, kar pripomore k sodelovanju, vključevanju, pripadnosti in osebni rasti.**

Naš pristop k hibridnemu delu je enostaven, spodbuja opolnomočenje ter se lahko prilagaja različnim potrebam našega poslovanja in naših timov.

Vloge v Sandozu so zelo raznolike. Številne zahtevajo, da so naši sodelavci ves čas prisotni na delovnem mestu ali pri strankah. Naš pristop k hibridnemu delu je zato namenjen predvsem pisarniškim delavcem, vendar ga je mogoče uporabiti na vseh delovnih mestih, katerih narava dela omogoča opravljanje dela na daljavo.

# Smo TOP investitor v izobraževanje že vrsto let



## TOP programi

Nabor najbolj aktualnih mehkih veščin in IT tečajev za vse sodelavce.



## Coursera

Širok nabor e-izobraževanj in tečajev svetovno priznanih univerz, dostopno vsem sodelavcem.



## Jezikovni tečaji

Tečaji prilagojeni po meri za specifične skupine.



## Študij ob delu

Možnost nadaljnega formalnega izobraževanja v obliki študija ob delu.

Celosten pristop k izobraževanju vodi za uspešno vodenje timov.



# Pobuda Polni življenja

## Vizija pobude Polni življenja

Cilj programa dobrega počutja je igrati ključno vlogo pri spodbujanju moči naših ljudi s sredstvi, ki pripomorejo k uravnoveženemu usklajevanju dela in zasebnega življenja.

Želimo opolnomočiti sodelavce s pravimi orodji in znanjem ter jim pomagati pri prepoznavanju lastnih potreb, da vsak dan zasijejo v polni luči tako zdaj kot v prihodnosti.





# Dobro počutje

## Fizično

Zdrava hrana & hidracija. Gibanje.  
Spanje. Okrevanje. Zdrava ergonomija.

## Duševno

Celostno zadovoljstvo v življenju.  
Pozitivno čustveno stanje. Umsko  
dobro počutje. Psihološka varnost..

## Družbeno

Pozitivni odnosi. Sodelovanje s skupnostjo.  
Občutek pripadnosti. Vključenost in  
sprejemanje. Skrb za druge.



# Fizično dobro počutje



Aktivni odmori v živo in po spletu



Večerna spletna vadba za celo telo in jutranja vadba z elementi joge



Fitness na lokaciji (Ljubljana)



Cepljenje (gripa, KME)



Subvencionirane športne vadbe



Aplikacija Meditopia Yoga

# Fizično dobro počutje

Udeležba na športnih dogodkih





# Duševno dobro počutje

## **Psihološko svetovanje z izbranimi psihoterapevtkami**

5 ur svetovanja na osebo.

## **Čuječnost**

15-minutna srečanja vodene prakse čuječnosti

## **Aplikacija in platforma Meditopia**

Vodene meditacije; Izobraževalne vsebine na temo duševnega zdravja. Svetovanje strokovnjakov v angl.,

## **Delavnica Upravljajte s svojo energijo ne le časom**

TOP Program za vse zaposlene na temo dobrega duševnega počutja.



# Mesec ozaveščanja o duševnem zdravju

## Teden sreče na delovnem mestu

- Aktivacija timov v sklopu natečaja – **‘Kako v timu skrbite za vaše dobro počutje’** (slike, video);
- Glasovanje za najboljši predlog in nagrada za zmagovalce.

## Psihološka prva pomoč\*

- Duševno zdravje na del. mestu in prepoznavanje znakov težav v duševnem zdravju.
- Vloga in odg. vodij, kako ponuditi pogovor, pomoč, pomoč v kriznih dogodkih.

## Psihološka varnost\*

- Kaj je in kaj ni psihološka varnost;
- Kaj lahko naredimo, da ustvarimo psihološko varnost v timu.

## Pogovor s psihoterapevko

- Predstavitve psihoterapevke
- Predstavitve procesa (proces naročanja, ure svetovanja, anonimnost)
- Predstavitve običajnih situacij, ko potrebujemo pomoč.

## Kom. kampanja o duševnem zdravju (NIJZ)

- Uporaba NIJZ materialov za ozaveščanje
- Promocija obstoječih možnosti v sklopu pobude Polni življenja

Vsi zaposleni

Vodje

Vsi zaposleni

Vsi zaposleni

Vsi zaposleni

# Najpogostejši izzivi s katerimi se soočamo

- Postavljanje in spremljanje KPI-jev;
- Udeležba sodelavcev proizvodnih enot;
- Čas;
- Duševno dobro počutje in vesplošna stigma tega področja.



**SANDOZ**



**lek**

# PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Lučka Žontar

Ljubljana, 12. 12. 2024

Geološki zavod Slovenije



# Struktura Geološkega zavoda

- Zaposlenih je 133 ljudi.
- Ekipa za promocijo zdravja na delovnem mestu - kadrovska služba:
  - Lučka Žontar
  - Janja Kodrič

## Dejavnosti, ki smo jih izvajali v preteklosti:

- Zakup kart za različne športne dejavnosti:
  - plavanje,
  - badminton
  - fitnes
- Košarica s sadjem

- Revizija RSRS za poslovanje v l. 2022
- Revizijsko poročilo poslovanja Geološkega zavoda Slovenije, št. 322-4/2023-27, 10.07.2024
- GeoZS je za zaposlene financiral karte za fitnes, vodene vadbe ter košarice s sadjem → po mnenju RSRS to presega definicijo ukrepov promocije zdravja na delovnem mestu glede na pravno podlago ZVZD-1, smernice ter 16.člen ZJU (javnemu uslužbencu se ne smejo zagotavljati pravice v večjem obsegu, kot je to določeno z zakonom, podzakonskim predpisom ali s kolektivno pogodbo)
- GeoZS je prenehal s plačevanjem kart in košaric s sadjem ter pripravil nov Načrt promocije zdravja na delovnem mestu brez plačljivih aktivnosti

- **Ukrepi zapisani v načrtu promocije zdravja na delovnem mestu:**
- **Organizacijski ukrepi**
  - Omogočanje gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest (delo na domu),
  - uvedba dodatne pomoči za lažjo optimizacijo delovnih procesov (študentsko delo),
  - opredelitev pristojnosti, odgovornosti oseb,
  - vzpostavitev e-oglasne deske z vsebino promocije zdravja na delovnem mestu (obveščanje in ozaveščanje zaposlenih o zdravem načinu življenja),
  - uporaba usmerjenih plakatov z navodili za telovadbo na delovnem mestu,
  - spodbujanje zaposlenih, da podajo predlogov osebi odgovorni za Promocijo zdravja na delovnem mestu ali anonimno v škatlo za pripombe, pritožbe in predloge,
  - spodbujanje zaposlenih za sodelovanje v anonimnem vprašalniku o zadovoljstvu.

- **Ukrepi delovnega okolja**

- Odkrivati vzroke utrujenosti, izgorelosti, bolezni ali odvisnosti (s standardiziranimi vprašalniki, pogovori in zdravstvenimi pregledi) ter na tej podlagi načrtovati ukrepe za ustrežnejšo organizacijo dela, spremembe delovnega časa, odpravljanje monotonega dela in vsiljenega ritma dela, pa tudi ukrepe za psihološko, zdravstveno in socialno pomoč zaposlenim,
- nakup dvižnih miz za zaposlene,
- spodbujanje zaposlenih k druženju (organizacija piknika),
- spodbujanje povezovanja in sodelovanja zaposlenih (ekskurzije),
- skrb za varno zaposlitev delavcev.



- **Zdrav način življenja**

- ponudba zdravih prigrizkov v avtomatu,
- ponudba zdravih obrokov,
- na voljo so avtomati za vodo za preprečitev dehidracije ter osvežitev v vročih mesecih.

- **Ukrepi za spodbudo gibanja zaposlenih**

- v toplejših mesecih se organizira skupinsko druženje v obliki piknika, z različnimi športnimi, aktivnostmi (badminton, odbojka,...),
- skupinska udeležba na Ljubljanskem maratonu,
- uvedba aktivnih odmorov med delovnim časom (gibalne vaje objavljene na e-oglasni deski),
- spodbujanje, da pridejo zaposleni v službo s kolesom (prenova kolesarnice)
- spodbujanje, da pridejo zaposleni v službo peš,
- spodbujanje izposoje službenih koles,
- spodbujanje uporabe stopnišča, namesto dvigala,
- spodbujanje udeležbe različnih brezplačnih aktivnosti v okviru MOLA , (telovadba na otokih športa, uporaba zunanjih športnih igrišč na različnih lokacijah),
- spodbujanje uporabe internega portala (spletna oglasna deska z različnim gradivom),
- spodbujanje zaposlenih, da se udeležijo organiziranega samoplačljivega sproščanja/rekreiranja.

# Urad vlade za komuniciranje

Valerija Obu

# Temeljna načela promocije zdravja pri delu

Integrirana v vse pomembne odločitve in na vsa področja organizacije

Vključeni morajo biti vsi zaposleni

Mora reševati prave probleme (izbor področja ukrepanja)


Jasni in merljivi cilji

Ukrepi z različnih področij, usmerjeni v vzroke


Pozitiven pristop

# Model načrtovanja promocije zdravja pri delu

Priprava na načrtovanje in izvajanje programa: oblikovanje skupine za zdravje, ozaveščanje zaposlenih o zdravju, pridobivanje podpore za program, zagotovitev potrebnih virov (ločen proračunski ukrep)



Analiza zdravja in določitev problema: priprava nabora dosegljivih podatkov, analiza podatkov, določitev prednostnih nalog in izbor področja ukrepanja



Načrt programa promocije zdravja pri delu



Izvajanje programa: vloga skupine za zdravje, ukrepanje na ravni spreminjanja vedenja (usposabljanja, ozaveščanje) in sprememb v delovnem okolju, časovnica, evalvacija



# Nabor dosegljivih podatkov

---

## Merljivi kazalniki:

- Bolniška odsotnost za petletno obdobje (podatki organa ali NIJZ)
- Poškodbe pri delu
- Invalidnost
- Fluktuacija

## Ocenjeni kazalniki:

- Izjava o varnosti z oceno tveganja
- Poročila izvajalca medicine dela o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev, zaposlenih v organu, za petletno obdobje

## Drugi kazalniki - ugotovitve iz anketnega raziskovanja:

- Zdravje zaposlenih
- Zadovoljstvo zaposlenih



# Analiza in program

Analiza zdravja in določitev problema:  
priprava nabora dosegljivih podatkov  
analiza podatkov  
določitev prednostnih nalog  
izbor področja ukrepanja (priporočljivo  
izbrati samo eno področje)



## Načrt programa:

vsebina programa (nujna časovnica:  
dejavnost, rok, odgovorna oseba, izvajalci)  
metode dela  
sodelovanje z medicino dela in delavcem  
za varnost pri delu  
merjenje in evalvacija

# Garancija za uspeh

---

Seznajte se z uporabnimi informacijami na spletu:

- <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>

**Vsaj en zaposleni na organu naj opravi usposabljanje Čili za delo (120 pedagoških ur)**

- Usposabljanje izvaja UKC LJ, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa. Usposabljanje za udeleženca stane 450 EUR, program sofinancira Ministrstvo za zdravje. Seminarški del običajno poteka v septembru in oktobru, in sicer ob četrtnih in petkih pet zaporednih tednov (skupaj 11 dni), po seminarjih sledijo izpit, priprava analize zdravja in projektne naloge ter zagovor naloge (običajno februarja). Prijave začnejo zbirati spomladi:

<http://www.cilizadelo.si/izobrazevanja.html>



Čas za vprašanja