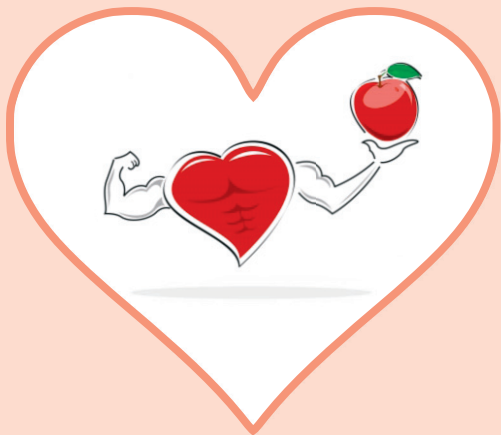


PROMOCIJA ZDRAVJA



Zdrúženje delodajalcev obrti
in podjetnikov Slovenije GIZ



SOPS

Sindikat obrti
in podjetništva Slovenije



Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije



Promocija zdravja

Avtor	Gita Merela, dipl. var. inž.
Tisk in prelom	Grafika 3000 d.o.o.
Založnik in nosilec avtorskih pravic	Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije Celovška cesta 71, Ljubljana
Naklada	1000 izvodov, brezplačni izvod

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613

MERELA, Gita

Promocija zdravja / [avtorica Gita Merela]. - 1. izd. - Ljubljana :
Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije GIZ, 2014

ISBN 978-961-93645-0-5

1. Gl. stv. nasl.

272587776

Publikacija je pripravljena v okviru projekta ProZDRAV »S spoznavanjem in preverjanjem tveganj skupaj do zdravih in varnih delovnih mest«. Projekt je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Vsebina te publikacije ne odraža mnenja Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

VSEBINA PUBLIKACIJE

UVOD.....	5
NEKAJ O ZDRAVJU	6
FIZIČNO ZDRAVJE.....	9
Delovno okolje.....	10
Oprema delovnega mesta	17
Nezgode na delovnem mestu.....	21
PREHRANA.....	27
Zdrava prehrana	28
Nezdrava prehrana	28
GIBANJE	32
Športne aktivnosti	32
Razgibavanje na delovnem mestu.....	34
DUŠEVNO ZDRAVJE	36
Stres.....	37
Samozadovoljstvo	40

Razvade in odvisnosti	40
SOCIALNO ZDRAVJE	46
Zdravo okolje.....	46
ZAKLJUČEK.....	48
Koristne povezave	49
PREDPISI	50
Literatura.....	51

UVOD

Zdravje je naše največje bogastvo, je temelj socialnega in gospodarskega razvoja, je odraz razmer v družbi.

V tem priročniku je zbranih nekaj osnovnih informacija in nasvetov, za delodajalce in zaposlene z vidika zdravega življenja in doseganja le-tega.

NEKAJ O ZDRAVJU

Kaj pravzaprav je zdravje?

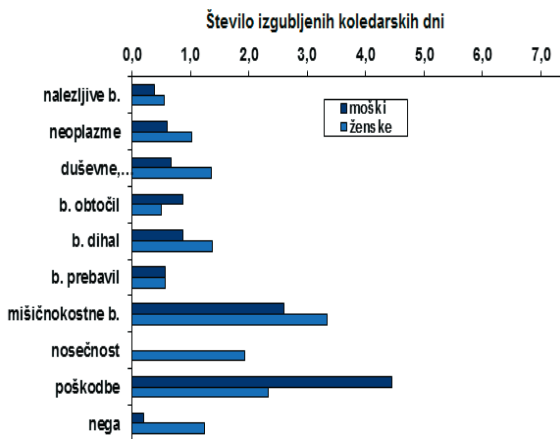
Večina ljudi zdravje pojmuje kot odsotnost bolezni ali onemoglosti.

Vendar pa je zdravje več kot to, zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Je kazalnik navad in razvad.

Vsak delodajalec dobro ve, da **zdrav delavec prinaša zaslužek** in zadovoljstvo, **bolan pa izpad dohodka in finančno obremenitev**. Prav tako pa vsak zaposlen ve, da je prav zdravje najbolj pomembno za doseganje zastavljenih ciljev na delovnem področju.

Zaradi bolezni in posledične odsotnosti iz delovnega mesta je v Sloveniji letno izgubljenih okoli 10 milijonov delovnih dni, kar pomeni, da dnevno zaradi bolezni od dela izostane okoli 38.500 ljudi.

Na delodajalca poleg finančnega izpada vpliva tudi izplačilo bolniške, saj nadomestila plač v breme delodajalcev znašajo kar od 235 do 250 milijonov evrov letno.



Vir: Inštitut za varovanje zdravja RS

Na kratko zdravje delimo na tri sklope:

- **FIZIČNO ZDRAVJE**
- **DUŠEVNO ZDRAVJE**
- **SOCIALNO ZDRAVJE**

FIZIČNO ZDRAVJE

O fizičnem oziroma telesnem zdravju govorimo, kadar **se dobro počutimo, ne čutimo nobenih bolečin, smo spočiti** in nimamo **nobenih bolezenskih simptomov**.

Razlogi za dobro počutje so optimalno delovanje srca, jeter, ledvic ter vseh ostalih telesnih organov. Kadar se ravnovesje v telesu poruši zbolimo.

Večino bolezni povzročijo vnosi tujih organizmov ali snovi v naše telo, ki napadajo naše organe in jih tako slabijo.

Da bi se čim bolj izognili bolezni in nezgodam morate za svoje zdravje v prvi vrsti poskrbeti sami.

Redna telesna aktivnost in pravilna prehrana bistveno pripomoreta k boljšem počutju in zdravju. Prav tako je dobro, da se ob nenavadnih bolečinah obrnete na osebnega zdravnika, priporočljivo pa je vsaj enkrat letno oditi na preventivni pregled.

Delovno okolje

Za dobro fizično počutje in preprečevanje odsotnosti od dela zaradi bolezni je poglobitno, da se zaposleni prijetno in dobro počuti v svojem delovnem okolju.

Delovno okolje je okolje v katerem posameznik opravlja svoje delovne aktivnosti. V njem preživi povprečno po osem ur na dan, pet dni na teden, vendar pa kot delovno okolje lahko štejemo tudi okolje v katerem preživljamo prosti čas.

Za dobro počutje in nemoten delovni proces je potrebno poskrbeti za osnovne pogoje, ki so:

Ustrezna klima

Za dobro počutje in zdravje človek potrebuje ustrezne pogoje tudi na področju klime. **Optimalni pogoji v prostoru so 21 stopinj in 40% vlažnost**, seveda pa ne smemo pozabiti na periodično prezračevanje oz. ventilacijo zraka.

Za izboljšanje zraka je priporočljivo v prostoru imeti tudi kakšno rastlino.

V proizvodnih obratih sta ključnega pomena prezračevanje in ogrevanje.

Z dobrim prezračevanjem onemogočite vstop nevarnim delcem v telo in tako posledično lahko preprečite bolezni, ki so povezane z dihali.

Prav tako pa z ustreznim ogrevanjem poskrbite, da delavci niso odsotni od dela zaradi gripe in prehlada.

Ustrezna svetloba v prostoru

Za zdrav vid in dobro delo je podobno kot ustrezna klima potrebna dobra osvetlitev prostora, ki jo merimo v luksih. Primerna osvetlitev **v pisarnah** je med **320-500 lx**, **v delavnicah** pa med **750-1500 lx**.

Poleg zadostne osvetljenosti je potrebno poskrbeti tudi za preprečevanje bleščanja oziroma za usmerjenost svetil. Lastnosti svetlobe, kot so razpršena, usmerjena, nežna, kontrastna, topla, hladna, so pomembne najmanj toliko, včasih pa še več, kot število luksov. Zgoraj naštetе lastnosti svetlobe bistveno vplivajo na vtis in učinek prostora, ki ga bo obiskovalec oziroma uporabnik dobil.

Preveč bela svetloba ne vpliva dobro na človekovo počutje, prav tako pa za učinkovito delo in počutje nista priporočljivi modra in rdeča svetloba.

Modra svetloba pri človeku vpliva na **hormon budnosti** (luči pri interventnih vozilih).

Rdeča pa na **spalni hormon** (nočna razsvetljava v hotelih, budilke,...).

Hrup

Ljudje smo vsakodnevno izpostavljeni hrupu, količina in jakost izpostavljenosti pa sta tista dejavnika, ki vplivata na okvaro sluha. Kadar je izpostavljenost nedovoljni ravni hrupa prevelika posledično govorimo o okvari sluha.

- Okvare sluha delimo na:

Akutna poškodba sluha zaradi hrupa nastane takoj zaradi izpostavljenosti nenadnemu zelo visokemu hrupu (več kot 120 dB nekaj minut ali več kot 135 dB nekaj trenutkov). Prvi znak izpostavljenosti večjemu hrupu je **šumenje in/ali piskanje v ušesih**. Po prenehanju izpostavljenosti se sluh povrne. Trajni znak izpostavljenosti visokemu hrupu je trajna naglušnost in trajno šumenje ali piskanje v ušesih.

Poškodba bobniča, srednjega ali notranjega ušesa nastane zaradi izpostavljenosti nenadnemu zelo visokemu hrupu (več kot 120 dB nekaj minut ali več kot 135 dB nekaj trenutkov). Zaradi tega pride do raztrganine bobniča, poškodbe slušnih koščic ali pa mehanske okvare notranjega ušesa. Posledica je **mešana naglušnost**.

Kronična naglušnost zaradi hrupa nastane, če ste dlje časa, najmanj 3 leta, običajno pa 6 do 10 let izpostavljeni osem ur dnevno hrupu večjemu od 85 dB(A)! Začetne spremembe se pri visokih frekvencah (pri 6 ali 4 kHz) pokažejo skoraj enako na obeh ušesih, nato so postopoma prizadete še druge frekvence. Človek sprva nima težav, saj naglušnost nastaja počasi in postopoma, najprej se pojavi težava pri visokih tonih, zato človek šele kasneje opazi, da postaja naglušen. Okvara sluha je zaznavna, trajna, po prenehanju izpostavljenosti hrupu ne napreduje. Za kronično naglušnost ni zdravila, obstajajo pa pripomočki za lajšanje življenja (slušni aparat).



Da bi se izognili okvari sluha je najpomembnejše, da se v kolikor je mogoče izogibate izpostavljenosti hrupu (nakup strojev z nižjo ravno hrupa, izolacija, pregradne stene,...).

V kolikor pa to ni mogoče, pa posežite po učinkovitih osebnih varovalnih sredstvih (ušesni čepki).



Osebno varovalno sredstvo za zaščito sluha

Vibracije

Dolgotrajna izpostavljenost določenim tipom vibracij lahko pri človeku in drugih organizmih povzroči bolezenska stanja. Pri vibracijah frekvencah 35 do 150 Hz in amplitudi manjši od 1 mm pride do bolezni, imenovane vazonevroza.

Vazonevroza je okvara končnih majhnih krvnih žil (kapilar) na prstih rok, v praksi imenovana tudi »sindrom belih prstov«.

Za preprečevanje vibracij je dandanes na razpolago zaščitna oprema (blažilniki), sicer pa morajo biti **tveganja, povezana z vibracijami, čim bolj odstranjena iz delovnega okolja.**

Vse zadevne osebe morajo biti obveščene in poučene o načinih za čim večje zmanjšanje tveganj povezanih z vibracijami.

OPREMA DELOVNEGA MESTA

V Sloveniji je razlog za koriščenje bolniških dni v več kot 60% zaradi zdravstvenih težav povezanih s prisilno držo in ponavljajočimi se gibi.

38,1% delavcev je odsotnih z dela zaradi težav s hrbtenico, 12,6% delavcev je na bolniški zaradi težav z vratom in rokami, 11,8% pa zaradi težav z kolki in nogami.

Več kot 5 milijonov delavcev po svetu letno dobi odškodnino zaradi fizične preobremenjenosti na delovnem mestu.

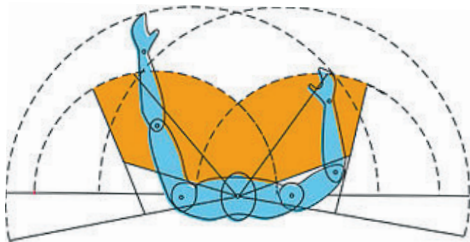
Glede na podatke je poleg vseh že omenjenih dejavnikov za varovanje zdravja potrebna tudi pravilna oprema prostora.

Pri vsakem opravilu se tekom delovnega procesa pojavljajo gibi in prisilne drže, ki jih s pomočjo pravilne opreme lahko olajšate oziroma odpravite.

Ergonomska oprema delovnega prostora **skrbi, da se preprečijo poškodbe** zaradi ponavljajočih se

gibov, ki se lahko s časom razvijejo in povzročijo dolgotrajno delovno nezmožnost. **Z ergonomsko oblikovano opremo** na delovnem mestu delavci niso preobremenjeni, pri čemer industrija **prihrani več milijard evrov**, ki bi jih sicer morala plačati delavcem za odškodnino zaradi poškodb na delovnem mestu.

Najpogostejše **poškodbe zaradi nepravilne opreme** ali nepravilne uporabe le-te so: **nategi hrbtenice, boleči sklepi, boleče mišice, odrgnine, udarnine,...**



Primer delovnega območja telesa pri stacionarnem delu

Slika: Ergonomía. Áreas operativas de la simetría bilateral del cuerpo humano en planta -Iñaki Otsoa (sobre gráfico del libro de ergonomía de ESADM). CC. By. Sha Şno-.jpg

Sedeči položaj

Med sedenjem se večina telesne teže prenese na sedalo sedeža. Nekaj teže se prenese tudi na tla, naslonjalo sedeža in podlakti. Bistvo dobrega oblikovanja sedeža so točke v katerih se teža telesa prenaša na sedalo sedeža, naslon sedeža, tla in naslon rok. Celodnevno sedenje lahko povzroči pritisk na hrbtni del in s tem povzroča neželjeno bolečino v kolikor deli telesa niso primerno podprti.

Za krepitev hrbtnih mišic je priporočeno sedenje na gimnastični žogi. V kolikor je mogoče, je uporaba žoge med delovnim časom najboljša možna rešitev za učvrstitev mišic in sklepov.



Stoječi položaj

Zaradi stanja na delovnem mestu ima vse več zaposlenih težave s krčnimi žilami in zatekanjem gležnjev. Pri stoječem delu je pomembno, da se zaposlen vsaj enkrat na uro skloni oziroma počepne, saj s tem raztegne mišice in začasno prekine pritisk in obremenjenost.



FreeDigitalPhotos.net, Ambro

NEZGODE NA DELOVNEM MESTU

Glavni razlogi za nezgode na delovnem mestu so neustrezna oprema in neurejeni ter neprimerni prostori, pomanjkljivo znanje in neupoštevanje določil in pravil.

Največ nezgod se zgodi ljudem, ki so zaposleni manj kot dve leti, ne glede na to, ali so zaposleni za določen ali nedoločen čas. Še nekoliko večje tveganje predstavljajo **ljudje med 18. in 24. letom** oziroma **starejši od 55 let**.

Razlog za večje število nezgod iz mlajše skupine lahko pripišemo pomanjkanju znanja oziroma neupoštevanju pravil, medtem ko pri starejših delavcih razlog tiči v okorelosti telesa.

Urejenost delovnega prostora lahko prepreči manjše poškodbe, kot so padci, odrgnine, zvini,... V večini primerov sicer ne gre za težje poškodbe, vendar pa je zaradi njih oteženo delo.

V želji po preprečevanju teh nezgod je potrebno:

Zapirati omare in predale, saj s tem zmanjšamo možnost udarcev.

Pospravljati mizo/pult oz. prostor, saj s tem preprečimo možnost ureznin, opeklin,...

Vzdrževati čistočo (kabli, škatle, polite tekočine, smeti), saj s tem preprečimo padce.



Premajhni prostori in neustrezna oprema gibalno omejujejo uporabnika, kar na daljši rok **pripelje do trajnih fizičnih deformacij.**



Premeščanja bremen se lotite tako, da bo premeščanja čim manj in v kolikor je mogoče, premeščajte **s pomočjo sodelavcev ali pripomočkov.**



Za zmanjšanje nezgod na delovnem mestu sta odgovorna tako delodajalec kot delavec.

Dolžnosti delodajalca:

- zaposlene je potrebno seznaniti s pravili za varno delo s prvim dnevom nastopa službe.
- delavce je potrebno stalno opozarjati in izobraževati iz vidika varnega dela in varovanja zdravja.
- delodajalec je dolžan zagotoviti ustrezne delovne pogoje in odstraniti nevarnosti iz delovnega okolja.
- delodajalec je dolžan zagotoviti osebno varovalno opremo v kolikor je ta potrebna.

Dolžnost delavcev:

- delavci so dolžni upoštevati pravila delodajalca za varen in zdravju neškodljiv način dela.
- delavci so dolžni obvestiti delodajalca o nevarnostih na delovnem mestu.
- delavci morajo skrbeti za urejenost delovnega mesta.
- delavci so dolžni poskrbeti za svojo varnost zdravje, ter istočasno za varnost sodelavcev.
- delavci so dolžni nositi osebno varovalno opremo in pripomočke, ki jim jih je zagotovil delodajalec.

PREHRANA

Za zdrav razvoj in delovanje možganov telo potrebuje hrano. Hrana je vir življenjske energije od katere je odvisno tudi naše počutje. Povprečen človek dnevno za normalen razvoj in srednjo fizično obremenitev potrebuje od 2000-2500 kalorij. Od vnašanja kalorij v telo pa je odvisna telesna teža.

V novejši dobi je vse več bolezni in obolenj povezanih z zdravo oziroma z nezdravo prehrano, kar pomeni, da je poleg delovnega okolja eden najpomembnejših dejavnikov za zdravo življenje prav zdrava prehrana.



Zdrava prehrana

Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in istočasno **preprečujemo** dejavnike za nastanek kroničnih bolezni kot so **zvišan krvni tlak, povišan holesterol, zvišan krvni sladkor, prekomerna telesna teža, bolezni srca in ožilja ter sladkorno bolezen tipa II.**

Zdrava živila so: riž, testenine, žitarice, kruh, krompir, sadje in zelenjava.

Nezdrava prehrana

Večina zaposlenih ljudi se nezdravo prehranjuje, saj poje premalo sestavljenih ogljikovih hidratov: žitaric, kaš, riža ali krompirja, sadja in zelenjave ter balastnih snovi (vlaknin, ki so v polnozrnatih izdelkih, sadju in zelenjavi). Značilnost nezdravega prehranjevanja je prevelik vnos maščob, enostavnih ogljikovih hidratov (sladkarij, sladkorja, sladkanih pijač) in preveč soli.

K nezdravi prehrani lahko štejemo tudi preveč kalorično hrano ter slabe prehranjevalne navade.

Samo slaba polovica zaposlenih redno zajtrkuje, tretjina dopoldne malica, večina pa kosilo užije šele pozno popoldne (med 15. in 16. uro).

Nezdrava živila: maščobe, sladkarije, sladkor, sol, gazirane pijače, sladkani sokovi,...

Vpliv nezdrave prehrane na telo ni le kratkotrajen (napijanje, želodčne težave) temveč tudi dolgoročen. Nezdrava prehrana namreč povzroča:

- holesterol
- visok krvni tlak
- diabetes tipa II
- debelost



KAKO SE ZDRAVO PREHRANJEVATI V SLUŽBI?

Prehranjevanje v službi nemalokrat povzroča kar nekaj preglavic, nemalokrat za prehranjevanje ni časa ali pa je obrok »pretežak« in povzroči utrujenost.

Predlogi za zdrav obrok:

- »Kozarec zdravja«

Predno se odpravite v službo v mešalniku zmešajte sadje in pest kosmičev ali ječmenovo travo. Sadje vas bo poživilo, ječmenova trava pa očistila telo. Kosmiči so dobro dopolnilo sadju saj so polni hranilnih snovi. Po napitku se boste počutili polni energije.

V kolikor zjutraj nimate časa za pripravo napitkov lahko v trgovini kupite kozarec v katerem je narezano sveže sadje.

- Oreščki, suho sadje

Suho sadje in oreščke si že zvečer lahko pripravite v posodico, kamor kasneje po želji lahko dodate navaden jogurt in si pripravite okusno mešanico.

Bodite pozorni, da sadje ni žveplano, oreščki pa ekološko pridelani.

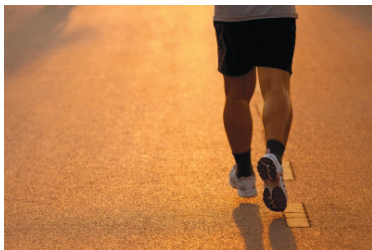
- Solata

Solate so ena boljših rešitev, ko nam primanjkuje časa. Pripravite si jo lahko že večer prej, jo zapakirajte v primerno plastično posodo in zjutraj vzamete s seboj. Pozimi si privoščite zelje, ki ga je v izobilju in je res zelo zdravo.

Za dobro počutje in **zdravje** je priporočljivo vsaj **enkrat dnevno** jesti **topel obrok**, najbolje pa je, da si obroke razporedimo čez cel dan in **petkrat po malo jemo**. Tako bo imelo telo čas za presnovo in ne bo kopičilo hrane, kar pomeni, da se telesna teža kljub nenehnemu prehranjevanju ne bo povečala.

GIBANJE

Redna zmerna telesna dejavnost značilno izboljša zdravje ljudi vseh starosti. Dnevna ali skorajda vsakodnevna telesna dejavnost je za zdravje najkoristnejša.



FreeDigitalPhotos.net,Sura Nualpradid

Športne aktivnosti

Da je telesna dejavnost za zdravje koristna ni potrebno, da je tudi naporna. Na zdravje učinkuje že **10-minutna aktivnost** zmerne intenzitete **na dan**, v obliki **pospešene hoje, hoje po stopnicah ali vožnje s kolesom**.

Vsakodnevna telesna dejavnost ima naslednje pozitivne učinke na zdravje:

- zmanjšuje nevarnost prezgodnje smrti zaradi bolezni srca in ožilja,
- zmanjšuje nevarnost razvoja sladkorne bolezni,
- zmanjšuje nevarnost raka,
- pomaga preprečevati visok krvni tlak,
- povečuje moč mišic in čvrstost kosti,
- pomaga pri kontroli telesne teže,
- pomaga zmanjšati telesne maščobe,
- povečuje duševno počutje,
- zmanjšuje pojav depresije,
- povečuje samozavest in zmanjšujejo plahost,
- je potrebna za normalni telesni in gibalni razvoj,
- je potrebna za vzdrževanje in izboljšanje gibljivosti ter ravnotežja,
- kronično bolnim in invalidom pomaga ohranjati ali povečati zmožnosti vsakodnevnih aktivnosti.

Razgibavanje na delovnem mestu

Kadar je narava dela rutinska, s ponavljajočimi se gibi in prisilno držo, je potrebno za kratek čas delo prekiniti in z razteznimi vajami razbremeniti telo.

RAZTEZANJE RAMEN, ZAPESTJA IN PRSTOV

Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj.
Dlani obrnite navzven od sebe.
Občutili boste raztezanje v laktih in zgornjem delu hrbta (lopatice).
Držite 10 sekund, ponovite dvakrat.

RAZTEZANJE HRBTA, RAMEN LAKTI IN ROK

Prekrižajte prste, nato dlani obrnite navzven in roke iztegnite nad glavo.

Držite 10 sekund in zraven globoko dihajte.

RAZTEZANJE KRIŽA, STEGNA IN VRATU

(sedeč položaj)

Sede prekrižajte levo nogo preko desne, desna roka naj počiva na zunanji strani levega stegna. Z desno roko narahlo vlecite levo nogo proti desni strani. Med tem pogledjte preko leve rame in začutili boste raztezanje.

Držite 10 sekund in ponovite na drugi strani.

RAZTEZANJE HRBTA

Močno se nagnite naprej, glava naj bo obrnjena proti tlom, vrat naj bo sproščen.

Ponovite petkrat.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Kadar govorimo o duševnem zdravju večina ljudi pomisli na odsotnost duševne bolezni, vendar pa je pod tem pojmom zajeto mnogo več. Na duševno zdravje močno vpliva človekovo notranje psihično stanje (odnos do sebe). Velik vpliv nanj imajo tudi osebni cilji in naloge, ki so nam dane, saj z dosegom teh ciljev in nalog ohranjamo duševno zdravje.

Kadar cilji in naloge niso doseženi, se duševno stanje v trenutku poruši, zato si je v življenju potrebno zastaviti realne cilje in narediti vse da jih dosežemo. V kolikor ciljev ne dosežete, ne smete obupati, temveč se je potrebno v najkrajšem možnem času postaviti 'na noge' in začrtati nove cilje, ki bodo lažje dosegljivi. S tem si boste okrepili duševno zdravje.

Stres

Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je stres vzrok za 70-90 % vseh obiskov pri zdravniku.



FreeDigitalPhotos.net,Ambro

KAJ JE STRES?

Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik (stresor) in začasno zamaje človekovo notranje ravnovesje.

Na stres se ljudje odzivajo različno. Kar je nekomu stres je drugemu motivacija, vsem pa je isto to, da **je reakcija celega telesa** (ne le psihe) in lahko **povzroča spremembe na vseh organih in celicah**. Pri vsakem odzivu na stres, se v našem telesu sproži vrsta biokemičnih sprememb na različnih ravneh,

kar je posledica izločanja stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin, kortizol).

VRSTE STRESA

Poznamo dve vrsti stresa:

Kratkotrajni stres na človeka vpliva spodbudno, spodbuja tvorbo novega spomina, kreativno razmišljanje, dinamičnost, motiviranost za delo in za človeka ni škodljiv.

Dolgotrajen ali kronični stres brez ustreznega počitka vodi v izčrpanost, negativni pa lahko vodi v bolezen.

SIMPTOMI

Simptomi stresa običajno vključujejo alarmno reakcijo in izločanje adrenalina, povečata se krvni tlak in mišična prekrvitev, pospeši se delovanje srca in dihanje, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, nezmožnost koncentriranja in glavobol.

VZROKI

Najpogostejši vzroki za stres so življenjske izkušnje: revščina, brezposelnost, depresija. Tudi pitje ali

nezadostno spanje lahko tudi povzroči stres. Delavci lahko doživijo stres zaradi rokov pri nalogah oziroma projektih in zaradi skupinskih projektov.

SPOPADANJE S STRESOM

Z vajami in treningom se stresa lahko otesete oziroma ga zmanjšate v naslednjih korakih:

- poiščite vzroke za stres
- smiselno si organizirajte aktivnosti in počitek
- občasno izklopite telefon
- poskrbite za zdravo prehrano
- bodite telesno aktivni
- pridobite in obdržite stike s prijatelji
- po potrebi se učite različnih tehnik sproščanja: globokega dihanja, sproščanja z domišljijo, postopnega mišičnega sproščanja, meditacije
- spremenite način razmišljanja o problemih

Samozadovoljstvo

Samozadovoljstvo je pozitivno stanje posameznika v odnosu do sebe. **Kadar so zastavljeni cilji doseženi** in ste v življenju uspešni, je tudi vaše duševno zdravje v ravnovesju.

Na samozadovoljstvo vpliva več dejavnikov, med drugim samo delo, možnosti napredovanja, osebne karakteristike, dožemanje sodelavcev in okolja,...

Predpogoj za doseganje samozadovoljstva je sprejetje samega sebe v celoti, kar pomeni tudi soočanje z napakami in pomanjkljivostmi.

Razvade in odvisnosti

Tobak

Kajenje in pasivno vdihavanje cigaretnega dima je **razlog za smrt enega od desetih odraslih oseb** na svetu. Letno zaradi posledic kajenja umre približno 5 milijonov ljudi. Glavni krivec za nastanek srčnih bolezni, kronične pljučne bolezni in pljučnega raka je prav kajenje, ki je v evropski regiji na drugem mestu dejavnikov tveganja za nastanek bolezni.

V svetovnem merilu je kajenje tobaka drugi največji vzrok za smrtnost.

Če se bo tak vzorec kajenja tobaka nadaljeval, bo leta 2020 okoli 10 milijonov ljudi umrlo za posledicami kajenja. Polovica ljudi, ki trenutno kadi tobak (to je okoli 650 milijonov ljudi) bo slej ko prej umrlo zaradi posledic kajenja.

V boju s prenehanjem kajenja so dandanes na razpolago nikotinske žvečilke in obliži.

KORISTI PRENEHANJA KAJENJA TOBAKA

- Prinaša takojšnje in tudi dolgoročne koristi pri zmanjšanju tveganja za nastanek bolezni, ki jih povzroča kajenje, in prinaša izboljšanje zdravja na splošno.
- Bivši kadilci živijo dlje kot kadilci, ki kadijo še naprej.
- Prenehanje kajenja zmanjša tveganost za raka pljuč, drugih rakastih bolezni, srčno kap, možgansko kap in kronične pljučne bolezni.
- Ženske, ki prenehajo s kajenjem pred nosečnostjo ali v času 3 do 4 mesecev po zanositvi, zmanjšajo tveganje za nizko porodno težo novorojenčka.

Alkohol

Alkohol je najpogostejša in najbolj zlorabljena droga v našem družbeno-kulturnem okolju, ki **povzroča največ ekonomskih, socialnih in zdravstvenih težav.**

Z redno uporabo alkohol deluje zaviralno, saj »uspava« delovanje možganov, med drugim tudi centra za nadzor vedenja in čustvovanja.

Učinke alkohola lahko v grobem razdelimo na dve skupini:

Takojšnji učinki:

Ti se pojavijo v petih do desetih minutah po pitju alkohola in trajajo, dokler je alkohol v telesu prisoten. V majhnih količinah alkohol lahko daje občutek sproščenosti. Stereotip, da je alkohol poživilo, je napačen, saj upočasni telesne funkcije. **Po nekaj popitih pijačah oseba ne more več nadzorovati svojega vedenja:** gibanje postane nerodno, **sposobnost hitrih reakcij je upočasnjena, vid je zamegljen, govor upočasnen, razsodnost je prizadeta.** Če oseba nadaljuje s pitjem, nastopi zaradi zaviralnega delovanja alkohola na osrednje živčevje utrujenost in zaspanost. V visokih

koncentracijah pa lahko alkohol povzroči nezavest, komo, zaustavi dihanje in bitje srca, kar vodi v smrt.

Kasnejši učinki kot posledica rednega čezmernega pitja alkoholnih pijač:

Posledice se kažejo v telesnem in duševnem zdravju, na socialnem in ekonomskem področju.

Dolgotrajno čezmerno pitje alkoholnih pijač lahko vodi v odvisnost od alkohola. **Čim mlajša je oseba, ko prične piti, tem večje je tveganje.** Oseba, ki prične piti pred 15. letom starosti, ima kar 4-krat večjo možnost, da bo postala odvisna od alkohola, kot oseba, ki prične piti po 21. letu starosti.

Droge

Droge ali pogovorno mamila so snovi, ki vplivajo na delovanje osrednjega živčnega sistema in tako vplivajo na delovanje možganov, spremenijo zaznavanje, počutje, zavest in vedenje. Droge so bile prvotno uporabljene v zdravstvene in obredne namene, dandanes pa se večinoma uporabljajo z namenom zabave in spreminjanja zavesti (sprememba počutja, povečanju koncentracije).

ZLORABA DROG

O zlorabi drog govorimo, kadar se droge uporabljajo v prekomernih količinah in za drugačen namen od prvotnega, pri tem pa uporabniki zanemarjajo tveganje in negativne posledice. Kot posledica zlorabe se zato lahko pojavi fizična in psihična odvisnost, spremembe v delovanju možganov ali ostalih organov.

TRDE DROGE

Trde droge so mamila, ki **povzročajo največjo fizično in psihično odvisnost**. Njihovi predstavniki so: **morfij, heroin, kokain, metadon in alkohol**.

DOVOLJENE DROGE

- kofein
- tobak
- alkohol
- kava
- čaj

NEDOVOLJENE DROGE

- naravne droge: opij, konoplja
- polsintetične: heroin, kokain, crack
- sintetične: LSD, amfetamini, ekstazi
- marihuana, hašiš, THC
- morfin, amfetamin, ketamin



FreeDigitalPhotos.net,Baitung333

SOCIALNO ZDRAVJE

Pomeni dobro počutje v okolju v katerem živimo. Pomeni, da se dobro razumemo z ljudmi okoli nas in da se ljudje enako počutijo, ko so v naši bližini. Z dobrim socialnim zdravjem preprečujemo duševne bolezni kot je depresija. Splošno je znano, da so nesocialni ljudje bolj podvrženi duševnim boleznim kot socialni.

ZDRAVO OKOLJE

Zdravo okolje je tisto okolje oziroma družba, ki izboljšuje družbeno klimo in fizično okolico. Zdravo okolje je območje/delovno mesto, kjer se zaposlen dobro počuti in ni v nenehnem stresu. K zdravemu okolju pripomorejo **kolegialni** medsebojni **odnosi**, **odsotnost mobinga** in **urejene socialne razmere**.

NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

- **Jejte zdravo hrano**
- **Bodite fizično aktivni**
- **Vzemite si čas za počitek**
- **Znebite se stresa**
- **Enkrat letno preventivno obiščite zdravnika**
- **Uporabljajte osebno varovalno opremo**

ZAKLJUČEK

Za **izboljšanje svojega zdravja** je po navadi potrebna le trdna odločitev in volja ter želja po uresničitvi tega.

Za svoje zdravje **največ** lahko **naredite vi sami** z **upoštevanjem smernic zdravega življenja in zdravnikovih nasvetov**.

Da bi bilo čim manj bolnišničnih dni je odgovornost tako na strani **delodajalca** kot **zaposlenega**. Z medsebojnim sodelovanjem je moč odpraviti poškodbe in poskrbeti za svoje zdravje.

Konec koncev je želja vsakega posameznika **BITI ZDRAV!**

KORISTNE POVEZAVE

Revija Zdravje

<http://www.zdravje.si/>

Nacionalni inštitut za javno zdravje

<http://www.ivz.si/>

Čili za delo

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

<http://www.ezdravje.com/>

<http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>

PREDPISI

- Zakon o varnosti in zdravju pri delu /ZVZD-1/. Ur.l. RS, št. 43/2011
- Pravilnik o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev. Ur.l. RS, št. 124/2006, 43/2011-ZVZD-1
- Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu. Ur.l. RS, št. 17/2006 (18/2006 popr.), 43/2011-ZVZD-1
- Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti vibracijam pri delu. Ur.l. RS, št. 94/2005, 43/2011-ZVZD-1

LITERATURA

Tušak Metal. Tušak M, Masten Reds. Stres in zdravje: znanstvena monografija. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo; 2008.

»What is stress?«. *EHealthMD*.

Razsvetljava, dr. Grega Bizjak.

Prehrambeno svetovanje, LukaseM.

<http://svetovanje-prehrana.blogspot.com/>

Bolezen osrednjega živčevja (možganov) zaradi obolenja možganskih žil. Wikipedija.

"The European Health Report 2005 (stran 19)". *WHO Evropa*, 2005.

"Why is tobacco a public health priority?". *WHO*, 2007.

Wikipedija.

https://osha.europa.eu/sl/topics/msds/legislation_html

ProZDRAV “S spoznavanjem in preverjanjem tveganj skupaj do zdravih in varnih delovnih mest”

Projekt je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

www.prozdrav.si