



Tvrtka prijatelj zdravlja



Ministarstvo
zdravstva



HZJZ
Hrvatsko
Zdravo
za
buduće
generacije



Radno je mjesto, uz obitelj i školu, jedna od tri osnovne društvene zajednice i samim time jedna od najvažnijih socijalnih odrednica zdravlja. Zdravo radno okruženje je preduvjet tjelesnog, mentalnog i socijalnog zdravlja, a zdrav radno aktivan čovjek je preduvjet društvenog opstanka.

Ulaganje u zdravlje je ulaganje u produktivnost i razvoj zajednice, ekonomski i socijalni napredak i blagostanje. Unaprjeđenjem zdravlja na radnom mjestu djelatnici su produktivniji, smanjuje se stopa bolovanja i broj odlazaka u prijevremenu mirovinu te se povećava ekonomska dobit. Promicanje primjene zdravijih tehnologija i procesa rada te proizvoda koji su zdraviji, štiti se ne samo zdravlje radnika, već i potrošača i okoliša.

Imajući u vidu potrebu promicanja zdravlja na radnom mjestu, Ministarstvo zdravstva i Hrvatski zavod za javno zdravstvo su u okviru Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ osmislili modul pod nazivom „Tvrtka prijatelj zdravlja“, vezan uz gospodarstvo i očuvanje i promicanje zdravlja na radnom mjestu.

Modul „Tvrtka prijatelj zdravlja“ je usmjeren zaposlenicima i klijentima te potiče uvođenje posebnih oznaka za radna okruženja koja zaposlenicima omogućuju usvajanje zdravih životnih navika, promiču zdravlje na radnom mjestu i iskazuju pozitivnu brigu o zdravlju djelatnika, potrošača i klijenata te očuvanju radnog okoliša.

ŠTO TVRTKU ČINI PRIJATELJEM ZDRAVLJA?

zdrava radna okruženja

usvajanje zdravih životnih navika

promicanje zdravlja na radnom mjestu

unaprjeđenje zdravlja na radnom mjestu

pozitivna briga o zdravlju djelatnika

proizvodi koji povoljno djeluju na zdravlje
potrošača

Da bi tvrtka dobila oznaku „Tvrtka prijatelj zdravlja“, potrebno je zadovoljiti određene kriterije. Tim stručnjaka Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo dolazi u nadzorni posjet tvrtki, gdje provodi ocjenjivanje radnog okruženja tvrtke koja se kandidira za stjecanje naziva „Tvrtka prijatelj zdravlja“.

PODRUČJA EVALUACIJE

1. PREHRANA

dostupnost obroka sukladno principima
pravilne prehrane
.....
promocija voća i povrća
.....
dostupnost vode za piće
.....
informacije o hranjivoj vrijednosti
pojedinih obroka

2. PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

vježbe na radnom mjestu
.....
sufinanciranje tjelesne aktivnosti za
djelatnike
.....
stimuliranje dolaska na posao pješice ili
biciklom (osigurano parkiranje bicikla)
.....
organiziranje zajedničkih druženja uz
tjelesnu aktivnost

3. ZAŠTITA ZDRAVLJA DJELATNIKA NA RADNOM MJESTU

preventivni pregledi djelatnika
.....
promicanje zdravlja i prevencija bolesti s
obzirom na specifičnosti radnog mjesta

4. ZABRANA PUŠENJA

postavljanje tiskanih oznaka i
ograničavanje područja

5. ZABRANA KONZUMACIJE ALKOHOLA

postavljanje tiskanih oznaka i
ograničavanje područja

6. RADNI OKOLIŠ

uređenje zelenog okoliša i briga o
kulturološkom radnom okruženju

Oznaka „Tvrtka prijatelj zdravlja“ dodjeljuje se na vremensko razdoblje od dvije do pet godina.

U tom je razdoblju predviđeno održavanje edukacijskih modula koji sadrže predavanja za djelatnike tvrtke koja se održavaju prema definiranim temama:

- › pravilna prehrana
- › tjelesna aktivnost
- › mentalno zdravlje
- › alkohol
- › pušenje
- › spavanje i umor
- › prevencija kroničnih bolesti
- › radni okoliš i zdravlje

Intenzitet i sadržaj svakog edukacijskog modula se usklađuje prema potrebama tvrtke.



Edukacijski moduli

Cilj edukacijskih modula je unaprijediti zdravlje djelatnika, poticati usvajanje zdravih životnih navika te spriječiti razvoj kroničnih nezaraznih bolesti. Edukaciju djelatnika provodi tim stručnjaka Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Trajanje pojedinih edukacijskih modula prilagođava se potrebama tvrtke.



Edukacijski moduli po temama



› 1. PRAVILNA PREHRANA

Cilj: educirati polaznike o temeljnim načelima pravilne prehrane i njezinoj ulozi u zaštiti i unaprjeđenju zdravlja, osposobiti ih za kritičko razmišljanje o vlastitoj prehrani, ali i prehrani svojih bližnjih, te ih potaknuti na usvajanje pravilnijih prehrambenih navika.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Osnovna načela pravilne prehrane
2. Uravnotežen obrok – primjena modela Tanjura pravilne prehrane
3. Prehrana za zdravlje srca
4. Prehrana i stres
5. Zdraviji izbor: deklaracije, dodatno označavanje i nabava hrane



2. TJELESNA AKTIVNOST

Cilj: upoznati polaznike s ulogom tjelesne aktivnosti u očuvanju i unaprjeđenju zdravlja kao i u prevenciji bolesti.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Tjelesna aktivnost na radnom mjestu kao aktivna pauza
2. Kako i koliko biti tjelesno aktivan – preporučene razine tjelesne aktivnosti za sve dobne skupine
3. Aerobni trening kao oblik rekreativnog vježbanja
4. Dostupne i preporučljive tjelesne aktivnosti za očuvanje zdravlja

› 3. MENTALNO ZDRAVLJE

Cilj: promicati ulaganje u očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja, podizati svijest o važnosti prepoznavanja i upravljanja stresom s naglaskom na čimbenike rizika radnog okoliša, mogućnosti nošenja s istim i sprječavanje štetnih utjecaja na zdravlje te destigmatizirati traženje stručne pomoći i informirati o mogućim načinima dobivanja iste.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Mentalno zdravlje – zašto i kako o njemu brinuti
2. Prevencija stresa i izgaranja na poslu (*burn out*)
3. Emocije i značaj emocionalne pismenosti
4. Međuljudski odnosi na radnom mjestu i mentalno zdravlje
5. Ovisnosti kao javnozdravstveni problemi (kockanje, klađenje, digitalne tehnologije, itd.)

› 4. ALKOHOL

Cilj: podizati svijest o djelovanju štetne uporabe alkohola na zdravlje i zdravstvenim posljedicama takve uporabe alkohola, kao javnozdravstvenom problemu i društvenim posljedicama štetne uporabe alkohola, omogućiti samoprocjenu mogućeg problematičnog pijenja u cilju osvješćavanja mogućeg problema te poticati na traženje savjeta i pomoći.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Djelovanje štetne uporabe alkohola na zdravlje i zdravstvene posljedice takve uporabe alkohola
2. Alkohol kao javnozdravstveni problem i društvene posljedice štetne uporabe alkohola
3. Samoprocjena mogućeg problematičnog pijenja

› 5. PUŠENJE

Cilj: podizati svijest o štetnom djelovanju uporabe duhana na zdravlje i razini javnozdravstvenog problema, omogućiti samoprocjenu razine ovisnosti te informirati o prednostima i mogućnostima odvikavanja od pušenja uz stručnu podršku.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Štetno djelovanje uporabe duhana na zdravlje i zdravstvene posljedice
2. Pušenje kao javnozdravstveni problem
3. Prednosti i mogućnosti odvikavanja

› 6. PREVENCIJA KRONIČNIH BOLESTI

Cilj: educirati polaznike o najčešćim kroničnim bolestima, čimbenicima rizika, mogućnostima prevencije kroničnih nezaraznih bolesti, potrebi ranog otkrivanja bolesti te važnosti usvajanja zdravih životnih navika u cilju sprječavanja bolesti. Poticanje na usvajanje zdravih životnih navika provodi se kroz module: pravilna prehrana, alkohol, pušenje, tjelesna aktivnost, stres.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Kardiovaskularne bolesti
2. Zloćudne bolesti

› 7. SPAVANJE I UMOR

Cilj: educirati polaznike o važnosti spavanja i zdravim navikama vezanim uz higijenu spavanja, o stanju umora; utjecaju na radnu sposobnost, tjelesnu i mentalnu aktivnost te o važnosti pasivnog i aktivnog odmora, kako prepoznati znakove i spriječiti pojavu umora i štetne posljedice.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Spavanje i utjecaj sna na mentalno i tjelesno zdravlje
2. Fizički, psihički i kronični umor, utjecaj na zdravlje i radni potencijal

› 8. RADNI OKOLIŠ I ZDRAVLJE

Cilj: upoznati polaznike s čimbenicima fizičkog okoliša i organizacijske kulture i njihovim utjecajem na zdravlje; podizati svijest o važnosti fizičkog i kulturološkog radnog okruženja za zdravlje i kvalitetu života te ih upoznati s mjerama za sprječavanje štetnih utjecaja čimbenika okoliša na zdravlje ljudi.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Priroda čimbenika okoliša i njihov utjecaj na zdravlje
2. Utjecaj vodstva i upravljanja ljudskim resursima na zdravlje ljudi
3. Zaštita zdravlja ranjivih skupina
4. Podrška roditeljstvu



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr