



Tvrtka prijatelj zdravlja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.



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 socijalnog, mentalnog i tjelesnog 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 radnome 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 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
zdrave prehrane
.....
promocija voća i povrća
.....
dostupnost vode za piće
.....
informacije o energetskej 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. UREĐENJE OKOLIŠA

postavljanje klupica u dvorištu
ili na zelenoj površini i sl.

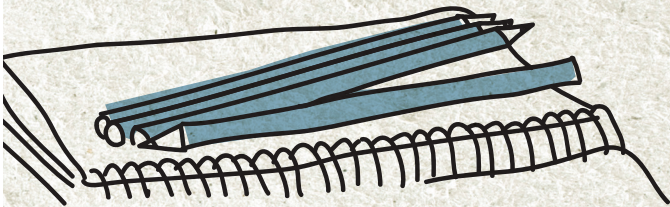
7. ZAŠTITA ZDRAVLJA POTROŠAČA I KLIJENATA

Oznaka „Tvrtka prijatelj zdravlja“ dodjeljuje se na vremensko razdoblje od dvije godine.

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

- › pravilna prehrana
- › tjelesna aktivnost
- › mentalno zdravlje na radnom mjestu
- › alkohol
- › kockanje i klađenje
- › pušenje
- › prevencija kroničnih bolesti
- › zdravstvena ispravnost hrane
- › 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 odgovara potrebama tvrtke.



Edukacijski moduli po temama



› 1. PRAVILNA PREHRANA

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

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Osnovna načela pravilne prehrane
2. Obilježja suvremene prehrane
3. Voće i povrće – snaga šarenila
4. Prehrambene masnoće i zdravlje
5. Sol u prehrani i njen utjecaj na zdravlje
6. Ugljikohidrati i prehrambena vlakna u prehrani i njihov utjecaj na zdravlje
7. Mediteranska prehrana
8. Deklaracija na prehranbenim proizvodima

› 2. TJELESNA AKTIVNOST

Cilj: upoznati polaznike s važnosti tjelovježbe u očuvanju i unaprjeđenju zdravlja kao i prevenciji bolesti.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje i funkcioniranje organizma
2. Aerobno vježbanje kao oblik rekreativnog vježbanja
3. Radionica 1: „Prikaz preporučenih preventivnih vježbi i vježbi za svakodnevno 10' vježbanje na radnom mjestu”
4. Radionica 2: „Samoprocjena i određivanje primjerene tjelesne aktivnosti prema osobnim sklonostima i vrsti radnog mjesta”

› 3. MENTALNO ZDRAVLJE NA RADNOM MJESTU

Cilj: promicati važnost osvješćivanja i upravljanja stresom i čimbenicima rizika radnog okoliša koji najčešće ugrožavaju mentalno zdravlje, mogućnosti djelovanja i nošenja s istima, sprječavanja štetnih utjecaja na zdravlje te informirati o mogućim načinima dobivanja stručne pomoći i podrške i destigmatizirati traženje stručne pomoći.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Mentalno zdravlje i kako u njega ulagati
(plan brige o osobnom mentalnom zdravlju)
2. Prevencija stresa i izgaranja na poslu (*burn out*)
3. Zlostavljanje na radnom mjestu (*mobbing*)

› 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 osvještavanja 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. KOCKANJE I KLAĐENJE

Cilj: podizati svijest o razvoju ovisnosti o kockanju i klađenju i razini javnozdravstvenog problema, društvenim posljedicama patološkog kockanja i klađenja te omogućiti samoprocjenu u cilju osvještavanja mogućeg problema te poticati na traženje savjeta i pomoći.

Tematske cjeline edukacijskog modula

1. Razvoj ovisnosti o kockanju i klađenju
2. Kockanje i klađenje kao javnozdravstveni problem i društvene posljedice patološkog kockanja i klađenja
3. Samoprocjena mogućeg problematičnog kockanja i klađenja i kako tražiti stručnu pomoć

› 6. 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

› 7. 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

› 8. ZDRAVSTVENA ISPRAVNOST HRANE

Cilj: upoznati polaznike s pojmom zdravstvene ispravnosti, propisima koji je reguliraju, načinu utvrđivanja MDK kao i načinu i rezultatima kontrole te ih, u drugom dijelu modula, upoznati s mehanizimima interne kontrole u procesu proizvodnje (HACCP) i procjeni rizika.

Tematske cjeline edukacijskog modula

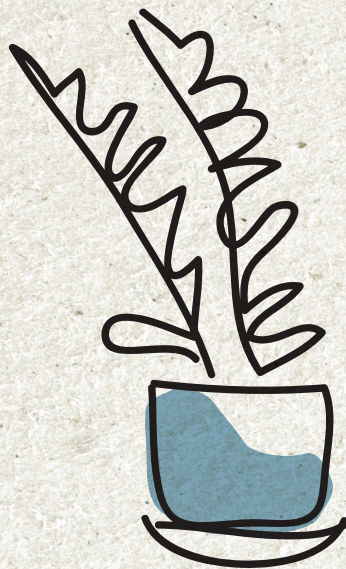
1. Zdravstvena ispravnost
2. Upravljanje postupcima pri proizvodnji hrane

› 9. OKOLIŠ I ZDRAVLJE

Cilj: upoznati polaznike s čimbenicima okoliša i njihovim utjecajem na zdravlje, podizati svijest o važnosti okoliša 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. Sastavnice okoliša i njihov utjecaj na zdravlje ljudi
3. Zaštita zdravlja od štetnih čimbenika okoliša



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