

Въведение

Попълнете тази Фирмена справка за здравето и открийте дали Вашата фирма или организация може да подобри управлението на здравето при работа! Това ще отнеме 15 минути от Вашето време, за да установите по какъв начин промоцията на здравето е част от дейностите на работното място.

Фирмената справка за здравето Ви позволява да тествате Вашата политика и активности по Промоция на здравето на работното място. На базата на въпросите Вие самостоятелно ще оцените качеството на мерките по промоция на здравето на работното място във Вашата фирма или организация. Справката е структурирана около четири здравни теми:непушене, физическа активност, хранене и стрес. Всеки въпрос изисква отговор ДА или НЕ. За да получите пълноценен отговор е необходимо да отговорите на ВСИЧКИ въпроси. След попълването на Справката за здравето за Вашата Фирма Вие ще получите обратна връзка чрез е-поща. Тази обратна връзка ще съдържа набор от препоръки с практически съвет и възможни идеи за стимулиране и подобряване на промоцията на здравето във Вашата организация.





move europe

Identification

Фирма или организация	<input type="text"/>
Адрес	<input type="text"/>
Град	<input type="text"/>
Страна	<input type="text"/>
Имена на лицето за контакт	<input type="text"/>
Длъжност, функция	<input type="text"/>
е-поща	<input type="text"/>
Телефонен номер	<input type="text"/>
Сектор по НКИА 2003	<input type="text"/>
Брой на персонала	<input type="text"/>

- Предотвратяване на тютюнопушенето
- Здравословно хранене
- Активен начин на живот
- Преодоляване на стреса





move europe

Политика и култура

0% 100%

Промоцията на здравето на работното място (благосъстояние при работа, здравословен начин на живот/поведение, професионално здраве и безопасност и т.н.) част ли е от изявлението за мисията на Вашата организация и/или от философията на Вашата фирма в писмен вид?

Да Не

Имате ли политика на Вашата фирма/организация по промоция на здравето на работното място в писмен вид?

Да Не

Съществува ли от страна на ръководството включване и активна подкрепа на политиката по промоцията на здравето на работното място и на свързаните с нея инициативи?

Да Не

Имали ли са персоналът/служителите възможност да участват в разработването на политиката по промоция на здравето на работното място?

Да Не

Получават ли служителите информация по политиката за промоция на здравето на работното място?


Да Не





move europe

Предотвратяване на тютюнопушенето/организация и структури

7%  100%

Имате ли план за действие (или част в план по здравето/по професионалното здраве и безопасност) за превенция на тютюнопушенето във Вашата фирма/организация?

Да Не

Имате ли координатор и/или работна група по предотвратяване на пушенето?

Да Не

Предоставени ли са на координатора и/или работната група обучение и/или адаптирана информация относно тютюнопушенето?

Да Не

Осигурени ли са достатъчни финансови (бюджет) и/или материални (инфраструктура и др.) ресурси, предназначени за разгръщане на активности по предотвратяване на пушенето?

Да Не

Ангажирани ли са служители в разработването на действия/мерки по предотвратяване на пушенето?

Да Не





move europe

Предотвратяване на пушенето/стратегия и внедрява

15%  100%

Извършена ли е оценка на нуждите по предотвратяване на пушенето?

Да Не

Съществува ли пълна забрана на пушенето по всички работни и обществени места?

Да Не

Ако не, ограничено ли е пушенето до определени зони за пушене?

Да Не

Ако пушенето е разрешено само в определени зони за пушене, на тези места има ли достатъчна вентилация?

Да Не

Предоставя ли фирмата/организацията информация по предотвратяването на пушенето на работното място? Например чрез списание, интранет, е-поща, писма, информационно табло, информационни сесии, интервюта, кампании, тържествени събития и др.

Да Не

Предлага ли се подкрепа на служителите, които се опитват да спрат да пушат? Например чрез консултиране в процеса на отказване, групови сесии, предоставяне на никотино-заместваща терапия, поощрения за спрелите да пушат и др.

Да Не

Предлага ли се обучение на доброволци (служители), които подкрепят колегите си в процеса на отказване от пушене?

Да Не





move europe

Предотвратяване на пушенето/оценяване и резултат

23%  100%

Оценени ли са действията / мерките за предотвратяване на пушенето? чрез обсъждания в работната група, чрез проучване сред служителите и др.

Да Не





move europe

Здравословно хранене / организация и структури

30%  100%

Имате ли план за действие по хранене / здравословно хранене и напитки във Вашата фирма/организация?

Да Не

Имате ли координатор и/или работна група по здравословно хранене?

Да Не

Координаторът и / или членовете на работната група получили ли са обучение и / или адаптирана информация по здравословно хранене?

Да Не

Има ли достатъчни финансови (бюджет) и / или материални (инфраструктура и др.) ресурси за разгръщане на активностите по здравословно хранене?

Да Не

Включени ли са служителите при разработването на действия / мерки по здравословно хранене?

Да Не





move europe

Здравословно хранене / стратегия и внедряване

38%  100%

Извършена ли е оценка на нуждите по здравословно хранене?

Да Не

Съществува ли за служителите комфортна и чиста зона за хранене (от гледна точка на безопасността на храните)?

Да Не

Вашата фирма / организация предлага ли само здравословна храна и напитки? (без безалкохолни напитки, бърза храна, сладкиши и алкохол)

Да Не

Ако не, предоставя ли се избор и промоция на здравословна храна и напитки? (чрез пониски цени, безплатни дегустации и др.)

Да Не

Предлагат ли се безплатно плодове?

Да Не

Предлага ли се безплатно питейна вода?

Да Не

Фирмата / организацията предоставя ли информация относно здравословното хранене и напитки на работното място? напр. чрез списание, интранет, е-поща, писмо, табло за съобщения, информационни сесии, интервюта, официални събития и др.

Да Не

Предлага ли се на служителите подкрепа относно здравословното хранене? например чрез професионално консултиране с диетолог?

Да Не





move europe

Здравословно хранене / резултати и оценка

46%  100%

Оценени ли са действията / мерките по здравословно хранене? например чрез обсъждане в работна група, чрез проучване сред служителите и др

Да Не





move europe

Физическа активност / организация и структури

53%  100%

Имате ли план за действие по въпросите на физическата активност/активния начин на живот във Вашата фирма/организация ?

Да Не

Имате ли координатор и/или работна група по въпросите на физическата активност/активния начин на живот ?

Да Не

Координаторът и / или членовете на работната група получили ли са обучение и / или адаптирана информация по физическа активност ?

Да Не

На лице ли са достатъчно финансови (бюджет) и/или материални (инфраструктура и др.) ресурси за разгръщане на активностите по физическа активност/активен начин на живот ?

Да Не

Участват ли служителите при разработването на действия/мерки по физическата активност ?

Да Не





move europe

Активен начин на живот/стратегия и внедряване

61%  100%

Провели ли сте оценка на нуждите по отношение на физическата активност?

Да Не

Организиран ли са физически упражнения по време на работния ден ? (обучение по активен начин на живот,прекъсвания за физически упражнения по време на заседания или за служителите при заседнал начин на работа-например при продължителна работа с видеодисплей,упражнения-загряване преди началото на работата и т.н.)

Да Не

Предлагат ли се физически упражнения преди/след работното време ?(група за джогинг, футболен отбор, тенис на маса, федербал и т.н.)

Да Не

Подкрепя ли фирмата/организацията ходенето пеша/колхозенето до/от местоработата ?

Да Не

Имат ли служителите достъп до уреди/инфраструктура за физически упражнения в или извън местоработата ? (членска карта на спортен клуб при намален членски внос)

Да Не

Могат ли служителите да вземат душ след физически упражнения ?

Да Не

Предлага ли фирмата/организацията консултиране/тестване/професионална подкрепа за служителите, които желаят да тренират ?

Да Не

Предоставя ли фирмата/организацията информация относно физическата активност/активния начин на живот ? Например чрез списание,интранет,е-поща,писма, информационно табло, информационни срещи,интервюта,кампании,тържествени събития и др.

Да Не





move europe

Активен начин на живот/резултати и оценяване

69%  100%

Оценени ли са действията/мерките по физическата активност/активния начин на живот?
Чрез обсъждане в работната група, чрез проучване сред служителите и др.

Да Не





move europe

Стрес/ организация и структури

76%  100%

Имате ли план за действие по въпросите на стреса във Вашата фирма/организация ?

Да Не

Имате ли координатор и/или работна група по предотвратяване на стреса ?

Да Не

Получили ли са координаторът и/или членовете на работната група обучение и/или адаптирана информация по предотвратяването на стреса ?

Да Не

На лице ли са достатъчно финансови (бюджет) и/или материални (инфраструктура и др.) ресурси за разгръщане на активностите по програмата за предотвратяване на стреса ?

Да Не

Привлечени ли са работниците в разработването на действия/мерки спрямо стреса ?

Да Не





move europe

Стрес/ стратегия и внедряване

84%  100%

Извършена ли е оценка на риска от прекомерен стрес ?

Да Не

Участват ли служителите при установяването на възможните източници/причини за стрес ?

Да Не

Взети ли са мерки за адаптиране на трудовото натоварване? (срокове, скорост на работа, количество работа и др.)

Да Не

Взети ли са мерки за справяне с непривлекателната работа? (ротация-увеличена промяна на задачите, обогатяване на работата-включване на по-интересни задачи, разширяване на работата-включване на повече различни задачи)

Да Не

Взети ли са мерки за повишаване на самоконтрола върху работата от страна на служителите ? (гъвкаво работно време, гъвкави почивки)

Да Не

Фирмата/организацията предлага ли конфиденциално консултиране или подкрепа на служителите, които страдат от стрес ?

Да Не

Фирмата/организацията предоставя ли информация за стреса ? (например чрез списание, интранет, е-поща, писмо, табло за съобщения, информационни срещи, интервюта, кампании, официални събития и др.)

Да Не





move europe

Стрес/ резултати и оценка

92%  100%

Оценени ли са действията / мерките за предотвратяване на стрес? (чрез обсъждания в работната група, чрез проучване сред служителите и др.)

Да Не





move europe

Move Europe Questionnaire

Много благодарим за Вашата отговорност и за това, че направихте справка за текущото състояние на Вашето управление на здравето при работа. То е оценено на базата на критерии за качество от примерни мерки по промоция на здравето на работното място, разработени от Европейската мрежа за промоция на здравето на работното място (ЕМПЗРМ). Ако искате да знаете повече за: мерките и концепцията на промоцията на здравето на работното място; здравословните начини на живот: физическа активност, здравословно хранене, справяне със стрес, предотвратяване на тютюнопушенето; как се става Модел на добра практика, сертифициран като "Фирма на проекта Европа в движение" и др. потърсете Националния офис за контакти с ЕМПЗРМ. Ако предпочитате лична консултация, за да организирате във Вашата организация дейности по промоция на здравето на работното място, моля, формулирайте това в текст и го изпратете на следния е-пощенски адрес: hlthprom@infotel.bg, на вниманието на ст.н.с., д-р З. Запрянов, Национален офис за контакти с ЕМПЗРМ, Национален център за опазване на общественото здраве, бул. "Акад. Иван Гешов" 15, София 1431 (Assoc. Prof., Dr. Z. Zapryanov, MD, PhD, National Contact Office of ENWHP in Bulgaria, National Centre of Public Health Protection, 15 "Acad. Ivan Geshov" street, Sofia 1431, Bulgaria; Phone +359 2 8056 237; fax +359 2 954 11 64; e-mail hlthprom@infotel.bg; www.infotel.bg/~hlthprom)

