

## Úvod

Vyplňte Dotazník k ověření podnikového zdraví a dozvíte se, jestli vaše společnost či organizace může nějak zlepšit podporu zdraví na pracovišti! Zjištění, nakolik je podpora zdraví součástí vašeho pracoviště, vám zabere pouhých 15 minut času.

Dotazník k ověření podnikového zdraví vám umožní zkontrolovat podnikové zásady a činnosti týkající se podpory zdraví na pracovišti. Na základě otázek budete moci sami ohodnotit kvalitu opatření k podpoře zdraví ve vašem podniku či organizaci. Dotazník se soustřeďuje na čtyři zdravotní oblasti: kouření, tělesnou aktivitu, výživu a stres. Na každou otázku je nutno odpovědět buď ANO nebo NE. Abyste dostali správné doporučení, musíte vyplnit VŠECHNY otázky. Po vyplnění dotazníku pro svou organizaci dostanete zpětnou informaci e-mailem. Tato zpětná informace obsahuje soubor doporučení s praktickými radami a typy, jak stimulovat a zlepšovat podporu zdraví na vašem pracovišti.



## Identifikační údaje

Společnost nebo organizace	<input type="text"/>
Adresa	<input type="text"/>
Město	<input type="text"/>
Země	<input type="text"/>
Jméno kontaktní osoby	<input type="text"/>
Funkce kontaktní osoby	<input type="text"/>
E-mail	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
Odvětví (OKEČ)	<input type="text"/>
Počet zaměstnanců	<input type="text"/>

- Prevence kouření
- Zdravá výživa
- Aktivní životní styl
- Boj se stresem



## Podnikové zásady a kultura

0%  100%

Je podpora zdraví na pracovišti (pohoda na pracovišti, zdravá životospráva/chování, zdraví a bezpečnost při práci, atd.) součástí firmou/organizací deklarovaných zásad a/nebo podnikové filozofie?

Ano  Ne

Existuje ve vaší firmě/organizaci písemné prohlášení o podpoře zdraví na pracovišti?

Ano  Ne

Projevuje management zájem a aktivní podporu vyhlášeným zásadám podpory zdraví na pracovišti?

Ano  Ne

Mají zaměstnanci příležitost podílet se na vypracování zásad podpory zdraví na pracovišti?

Ano  Ne

Dostávají zaměstnanci informace o podnikových zásadách podpory zdraví na pracovišti?

Ano  Ne



## Prevence kouření/ příprava a zajištění

7%  100%

Existuje ve vaší firmě/organizaci akční plán (nebo jako součást zdravotního plánu či plánu bezpečnosti a zdraví při práci) pro prevenci kouření?

Ano  Ne

Máte koordinátora a/nebo pracovní skupinu pro prevenci kouření?

Ano  Ne

Prošli koordinátoři a/nebo členové pracovní skupiny školením či instruktáží o prevenci kouření?

Ano  Ne

Máte dostatečné finanční (rozpočet) a/nebo materiální (infrastruktura, atd.) zdroje pro rozvoj aktivit k prevenci kouření?

Ano  Ne

Účastní se zaměstnanci přípravy akcí/opatření k prevenci kouření?

Ano  Ne



## Prevence kouření/ strategie a realizace

15%  100%

Byla zjišťována výše rizika a nutná opatření vyplývající z kuřáctví v podniku?

Ano  Ne

Je ve vašem podniku/organizaci zakázáno kouřit ve všech pracovních i společenských prostorách?

Ano  Ne

Jestliže ne, je kouření dovoleno pouze ve vymezených prostorách?

Ano  Ne

Jestliže je dovoleno kouřit v prostorách k tomu určených, jsou tyto prostory dostatečně větrané?

Ano  Ne

Poskytuje podnik/organizace informace o prevenci kouření na pracovišti? Např. v podnikovém časopise, na intranetu, e-mailem, dopisem zaměstnancům, na nástěnkách, na informativních schůzkách, v informačních kampaních, v rozhovorech se zaměstnanci, na zdravotních akcích, atd.

Ano  Ne

Poskytuje podnik/organizace podporu zaměstnancům, kteří se snaží přestat kouřit? Např. poradenstvím, na skupinových schůzkách, poskytováním náhradní nikotinové terapie, motivováním zaměstnanců, kteří přestali kouřit, atd.

Ano  Ne

Je nabízena instruktáž dobrovolníkům z řad zaměstnanců, kteří poskytují podporu kuřákům, snažícím se zanechat kouření?

Ano  Ne





# move europe

## Prevence kouření/ hodnocení a výsledky

23%  100%

Jsou akce či opatření k prevenci kouření vyhodnocovány? Diskusemi v pracovní skupině, anketou mezi zaměstnanci, atd.

Ano  Ne



## Zdravá strava / příprava a zajištění

30%  100%

Existuje ve vašem podniku/organizaci akční plán pro výživu či zdravá jídla a nápoje?

Ano  Ne

Máte koordinátora a/nebo pracovní skupinu pro zdravé stravování?

Ano  Ne

Prošel koordinátor a/nebo členové pracovní skupiny školením či instruktáží o zdravém stravování?

Ano  Ne

Máte dostatečné finanční (rozpočet) a/nebo materiální (infrastruktura, atd.) zdroje k rozvinutí aktivit spojených se zdravým stravováním?

Ano  Ne

Účastní se zaměstnanci přípravy akcí/opatření k zavedení zdravého stravování?

Ano  Ne



## Zdravá strava / strategie a realizace

38%  100%

Byla zjišťována výše rizika z nevhodného stravování zaměstnanců a nutná opatření vedoucí k nápravě?

Ano  Ne

Mají zaměstnanci možnost jíst v příjemných, čistých (z hlediska hygieny stravy) prostorách?

Ano  Ne

Nabízí váš podnik/organizace výhradně zdravou stravu a nápoje (žádné sladké nápoje, rychlé smažené občerstvení, sladkosti nebo alkohol)?

Ano  Ne

Jestliže ne, je podporována volba zdravých jídel a nápojů (např. nižšími cenami, bezplatnými ochutnávkami)?

Ano  Ne

Je poskytováno ovoce (zdarma)?

Ano  Ne

Je k dispozici voda k pití (zdarma)?

Ano  Ne

Poskytuje podnik/organizace na pracovišti informace o zdravých jídlech a nápojích? Např. v podnikovém časopise, na intranetu, e-mailem, dopisem zaměstnancům, na nástěnkách, na informativních schůzkách, v informačních kampaních, na zdravotních akcích, atd.

Ano  Ne

Jsou zaměstnanci podporováni v konzumaci zdravé stravy? Např. při konzultacích s odborníkem pro výživu.

Ano  Ne







# move europe

## Zdravá strava / výsledky a hodnocení

46%  100%

Vyhodnocují se akce/opatření pro zdravé stravování? Diskusí v pracovní skupině, anketou mezi zaměstnanci atd.

Ano  Ne



## Aktivní životní styl / příprava a zajištění

53%  100%

Existuje ve vašem podniku/organizaci akční plán pro cvičení /aktivní životní styl?

Ano  Ne

Máte koordinátora a/nebo pracovní skupinu pro cvičení/aktivní životní styl?

Ano  Ne

Prošel koordinátor a/nebo členové pracovní skupiny školením či instruktáží o cvičení/aktivním životním stylu?

Ano  Ne

Máte dostatečné finanční (rozpočet) a/nebo materiální (infrastruktura, atd.) zdroje pro rozvoj aktivit jako je cvičení/aktivní životní styl?

Ano  Ne

Účastní se zaměstnanci přípravy akcí a opatření k zavedení cvičení/aktivního životního stylu?

Ano  Ne



## Aktivní životní styl / strategie a realizace

61%  100%

Byla zjišťována výše rizika z nedostatku pohybu či jednostranné zátěže a nutná opatření k zajištění cvičení/aktivního životního stylu?

Ano  Ne

Jsou v pracovní době organizovány cvičební aktivity? Např. tělesné cvičení, přestávky pro rozcvičku v průběhu schůzí nebo pro pracovníky s nedostatkem pohybu (např. dlouhodobá práce u obrazovek), zahřívací cvičení před začátkem práce, apod.

Ano  Ne

Existuje u vás nabídka sportovních aktivit před/po pracovní době? Např. jogging, fotbalové mužstvo, ping-pong, badminton, a pod.

Ano  Ne

Podporuje vaše společnost/organizace docházku do práce pěšky či na kole?

Ano  Ne

Mají zaměstnanci možnost využívat cvičební zařízení/infrastrukturu na pracovišti či mimo (legitimace do sportovních klubů např. za snížený poplatek)?

Ano  Ne

Mohou se zaměstnanci po cvičení osprchovat?

Ano  Ne

Nabízí vaše společnost/organizace odborné poradenství zaměstnancům, kteří chtějí cvičit?

Ano  Ne

Poskytuje společnost/organizace informace o cvičení či aktivním životním stylu? Např. v podnikovém časopise, na intranetu, v dopise zaměstnancům, na nástěnkách, na informačních schůzkách, v rozhovorech se zaměstnanci, v informačních kampaních, při zdravotních akcích, a pod.

Ano  Ne





# move europe

## Aktivní životní styl / výsledky a hodnocení

69%  100%

Vyhodnocují se akce/opatření v oblasti cvičení/aktivního životního stylu? V diskusích v pracovní skupině, anketou mezi zaměstnanci apod.

Ano  Ne





# move europe

## Stres / příprava a zajištění

76%  100%

Existuje ve vaší společnosti/organizaci akční plán na snižování stresu?

Ano  Ne

Máte koordinátora a/nebo pracovní skupinu pro prevenci stresu?

Ano  Ne

Prošel koordinátor a/nebo členové pracovní skupiny školením nebo instruktáží o prevenci stresu?

Ano  Ne

Máte dostatečné finanční (rozpočet) a/nebo materiální (infrastruktura, atd) zdroje pro rozvoj aktivit jako program prevence stresu?


Ano  Ne

Účastní se zaměstnanci přípravy akcí/opatření ke snižování stresu?

Ano  Ne



## Stres / strategie a realizace

84%  100%

Byla zjišťována výše rizika v oblasti pracovního stresu?

Ano  Ne

Účastní se zaměstnanci vyhledávání a určení možných zdrojů/příčin stresu?

Ano  Ne

Jsou činěna opatření, která by snižovala pracovní zátěž? Např. termíny, rychlost pracovních operací, množství práce, atd.

Ano  Ne

Jsou činěna opatření, která by zlepšovala nepříjemné aspekty pracovní činnosti? Např. rotace pracovních operací (častější změna pracovního úkolu), obohacení pracovní činnosti (zajímavější úkoly), rozšíření pracovní činnosti (rozdílné úkoly).

Ano  Ne

Jsou činěna opatření, aby pracovníci mohli více rozhodovat o své pracovní době (pružná pracovní doba, pružné přestávky v práci)?

Ano  Ne

Poskytuje společnost/organizace důvěrné poradenství pracovníkům, kteří trpí stresem?

Ano  Ne

Poskytuje společnost/organizace pracovníkům informace o stresu? Např. v podnikovém časopise, na intranetu, e-mailem, v dopise zaměstnancům, na nástěnkách, na informačních schůzkách, v rozhovorech se zaměstnanci, ve zdravotních kampaních, na zdravotních akcích atd.

Ano  Ne





# move europe

## Stres / výsledky a hodnocení

92%  100%

Jsou vyhodnocovány akce či opatření k prevenci stresu? V diskusi pracovní skupiny, anketou mezi zaměstnanci, atd.

Ano  Ne





## Konec Dotazníku podnikového zdraví Move Europe

Děkujeme Vám za vyplnění Dotazníku podnikového zdraví Move Europe

Obdržíte e-mail s výsledným počtem bodů a doporučeními, jak zlepšit podporu zdraví ve vaší organizaci.

Národní kontaktní centrum Evropské sítě pro podporu zdraví na pracovišti, Státní zdravotní ústav Praha, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, tel. 267 082 676, MUDr. Jarmila Vavřínová.

