

Uvod

Izpolnite vprašalnik o zdravju v vaši organizaciji in odkrijte, kako lahko izboljšate skrb za zdravje vaših delavcev! Porabili boste 15 minut, da spoznate, na kakšen način je promocija zdravja (lahko) del vašega delovnega okolja!

S pomočjo vprašalnika lahko preverite vašo politiko in dejavnosti v zvezi s promocijo zdravja pri delu. Na podlagi vprašanj boste sami ocenili kakovost ukrepov za promocijo zdravja v vaši organizaciji. Vprašalnik obravnava štiri z zdravjem povezane teme: nekajenje, telesno dejavnost, prehrano in stres. Na vsako vprašanje odgovorite z DA ali NE. Odgovoriti morate na VSA vprašanja. Ko boste vpisali v vprašalnik vse odgovore, boste prejeli po elektronski pošti povratno informacijo. Ta bo vsebovala niz priporočil s praktičnimi nasveti, kako spodbuditi in okrepiti skrb za zdravje pri delu v vaši organizaciji.



Podatki o organizaciji

Organizacija

Naslov

Mesto

Država

Ime kontaktne osebe

Funkcija, položaj

Elektronski naslov

Telefonska številka

Dejavnost (glede na Standardno klasifikacijo dejavnosti)

Število zaposlenih

- preprečevanje kajenja
- zdrava prehrana
- aktivno življenje
- obvladovanje stresa



Politika in kultura

0% 100%

Ali je promocija zdravja pri delu (dobro počutje pri delu, zdrav življenjski slog/zdravo vedenje, zdravje in varnost na delovnem mestu itd.) del izjave o poslanstvu in/ali zapisane filozofije vaše organizacije?

Da Ne

Ali imate v vaši organizaciji zapisano politiko o promociji zdravja pri delu?

Da Ne

Ali vodstvo aktivno sodeluje in podpira politiko promocije zdravja pri delu in s tem povezane pobude?

Da Ne

Ali imajo zaposleni možnost sodelovati pri oblikovanju politike promocije zdravja pri delu?

Da Ne

Ali so zaposleni obveščeni o politiki promocije zdravja pri delu?

Da Ne



Preprečevanje kajenja / organizacija in strukture

7%  100%

Ali imate v vaši organizaciji akcijski načrt za preprečevanje kajenja tobaka? (lahko je del načrta dejavnosti na področju zdravja in varnosti pri delu)

Da Ne

Ali imate koordinatorja in/ali delovno skupino za preprečevanje kajenja?

Da Ne

Ali so se koordinator in/ali člani delovne skupine izobraževali in/ali prejeli ustrezne informacije o preprečevanju kajenja?

Da Ne

Ali je za razvijanje dejavnosti za preprečevanje kajenja na razpolago dovolj finančnih in/ali materialnih virov (finančni načrt, infrastruktura itd.)?

Da Ne

Ali zaposleni sodelujejo pri razvijanju dejavnosti/ukrepov za preprečevanje kajenja?

Da Ne



Preprečevanje kajenja / strategija in implementacija

15%  100%

Ali je bila opravljena ocena potreb po preprečevanju kajenja

Da Ne

Ali je kajenje prepovedano v vseh delovnih in skupnih prostorih?

Da Ne

Če kajenje ni povsem prepovedano, ali je dovoljeno kaditi samo v za to določenih prostorih?

Da Ne

Če je kajenje dovoljeno samo v za to določenih prostorih, ali imajo ti prostori ustrezno zračenje?

Da Ne

Ali organizacija delavce obvešča o preprečevanju kajenja na delovnem mestu (npr. po intranetu, elektronski ali interni pošti, z obvestili v internem glasilu ali na oglasni deski, na informativnih sestankih in razgovorih, z akcijami, dogodki itd.)

Da Ne

Ali so delavci, ki skušajo opustiti kajenje, deležni podpore? (npr. svetovanje za opuščanje kajenja, delo v skupinah, nikotinska nadomestna terapija, nagrade za delavce, ki so opustili kajenje itd.)

Da Ne

Ali imajo prostovoljci (zaposleni), ki pomagajo sodelavcem pri opuščanju kajenja, možnost usposabljanja?


Da nie





move europe

Preprečevanje kajenja / ocena in rezultati

23%  100%

Ali se dejavnosti/ukrepi za preprečevanje kajenja ocenjujejo? (z razpravljanjem v delovni skupini, anketiranjem delavcev itd.)

Da No



Zdrava prehrana / organizacija in strukture

30%  100%

Ali imate v vaši organizaciji akcijski načrt na področju prehrane/uživanja zdrave hrane in pijače?

Da Ne

Ali imate koordinatorja in/ali delovno skupino za zdravo prehrano?

Da Ne

Ali so se koordinator in/ali člani delovne skupine izobraževali in/ali prejeli ustrezne informacije o zdravi prehrani?

Da Ne

Ali je na razpolago dovolj finančnih in/ali materialnih virov (finančni načrt, infrastruktura itd.) za razvijanje dejavnosti/ukrepov na področju zdrave prehrane?

Da Ne

Ali delavci sodelujejo pri razvijanju dejavnosti/ukrepov na področju zdrave prehrane?

Da Ne



Zdrava prehrana / strategija in implementacija

38%  100%

Ali je bila opravljena ocena potreb na področju zdrave prehrane?

Da Ne

Ali imajo delavci na razpolago udobno, čisto jedilnico?

Da Ne

Ali ponujate delavcem v vaši organizaciji samo zdravo hrano in pijačo? (nobenih oslajenih brezalkoholnih pijač, hitre hrane, sladkarij ali alkohola)

Da Ne

Če ne, ali delavcem omogočate, da se odločajo za zdrave jedi in napitke in jih pri tem podpirate? (z nižjimi cenami, brezplačnimi pokušinami itd.)

Da Ne

Ali je delavcem na voljo brezplačno sadje?

Da Ne

Ali je delavcem na voljo brezplačna pitna voda?

Da Ne

Ali v vaši organizaciji obveščate delavce o zdravem prehranjevanju in pitju na delovnem mestu? (npr. po intranetu, elektronski ali interni pošti, z obvestili v internem glasilu ali na oglasni deski, na informativnih sestankih in razgovorih, z akcijami, dogodki itd.)


Da Ne

Ali nudite delavcem podporo na področju zdrave prehrane? (npr. strokovno svetovanje dietetika)

Da Ne



Zdrava prehrana / rezultati in ocena

46%  100%

Ali ocenjujete dejavnosti/ukrepe na področju zdrave prehrane? (z razpravljanjem v delovni skupini, anketiranjem delavcev itd.)

Da Ne



Aktivno življenje / organizacija in strukture

53%  100%

Ali imate v vaši organizaciji izdelan akcijski načrt za spodbujanje telesne dejavnosti/aktivnega življenja?

Da Ne

Ali imate koordinatorja/delovno skupino za telesno dejavnost/aktivno življenje?

Da Ne

Ali so se koordinator in/ali člani delovne skupine izobraževali in/ali prejeli ustrezne informacije o telesni dejavnosti/aktivnem življenju?

Da Ne

Ali je na voljo dovolj finančnih in/ali materialnih virov (finančni načrt, infrastruktura itd.) za razvijanje dejavnosti za spodbujanje telesne dejavnosti/aktivnega življenja?

Da Ne

Ali delavci sodelujejo pri razvijanju ukrepov za spodbujanje telesne dejavnosti/aktivnega življenja?

Da Ne



Aktivno življenje / strategija in implementacija

61%  100%

Ali je bila opravljena ocena potreb na področju telesne dejavnosti/aktivnega življenja?

Da Ne

Ali je za delavce organizirano razgibavanje med delovnim časom? (telesna vadba, odmori za razgibavanje med sestanki, odmori za delavce s sedečim delom - npr. dolgotrajna uporaba slikovnega zaslona, razgibavanje (ogrevanje) pred začetkom dela itd.)

Da Ne

Ali so za delavce organizirane športne dejavnosti pred začetkom/po koncu delovnega časa? (npr. skupina za tek, nogometna ekipa, namizni tenis, badminton itd.)

Da Ne

Ali vaša organizacija podpira hojo/kolesarjenje na delo in z dela?

Da Ne

Ali imajo delavci dostop do športnih objektov/infrastrukture v sami organizaciji in/ali na drugih lokacijah? (npr. znižana članarina ali članska izkaznica športnega društva itd.)

Da Ne

Ali se lahko delavci po telesni vadbi stuširajo?

Da Ne

Ali nudi organizacija svetovanje/testiranje/strokovno pomoč delavcem, ki si želijo telesne vadbe?

Da Ne

Ali v vaši organizaciji obveščate delavce o telesni dejavnosti in aktivnem življenju (npr. po intranetu, elektronski ali interni pošti, z obvestili v internem glasilu ali na oglasni deski, na informativnih sestankih in razgovorih, z akcijami, dogodki itd.)

Da Ne





move europe

Aktivno življenje / rezultati in ocena

69%  100%

Ali ocenjujete dejavnosti/ukrepe za spodbujanje telesne dejavnosti/aktivnega življenja? (npr. z razpravljanjem v delovni skupni, anketiranjem delavcev itd.)

Da Ne



Stres / organizacija in strukture

76%  100%

Ali imate v vaši organizaciji akcijski načrt za obvladovanje stresa?

Da Ne

Ali imate koordinatorja in/ali delovno skupino za obvladovanje stresa?

Da Ne

Ali so se koordinator in/ali člani delovne skupine izobraževali in/ali prejeli ustrezne informacije o obvladovanju stresa?

Da Ne

Ali je na voljo dovolj finančnih in/ali materialnih virov (finančni načrt, infrastruktua itd.) za razvijanje dejavnosti/ukrepov za obvladovanje stresa?

Da Ne

Ali delavci sodelujejo pri razvijanju dejavnosti/ukrepov za obvladovanje stresa?

Da Ne



Stres / strategija in implementacija

84%  100%

Ali ste ocenili tveganje za nastanek stresa?

Da Ne

Ali delavci sodelujejo pri ugotavljanju možnih virov/vzrokov za nastanek stresa?

Da Ne

Ali izvajate ukrepe za prilagajanje delovnih obremenitev? (npr. roki, hitrost dela, količina dela itd.)

Da Ne

Ali izvajate ukrepe za izboljšanje vsebine dela? (npr. rotacija delovnih mest - spreminjanje delovnih nalog; obogatitev dela - vključevanje zanimivejših nalog; širjenje delovnih nalog - vključevanje bolj raznolikih nalog)

Da Ne

Ali izvajate ukrepe za povečanje nadzora delavcev nad lastnim delom? (npr. gibljiv delovni čas, gibljivi odmori)

Da Ne

Ali organizacija nudi zaupno svetovanje ali pomoč delavcem, ki trpijo zaradi stresa?

Da Ne

Ali organizacija posreduje delavcem informacije o stresu? (npr. po intranetu, interni ali elektronski pošti, na informativnih sestankih in razgovorih, z objavami v internem glasilu in na oglasni deski, z akcijami, dogodki itd.)

Da Ne





move europe

Stres / rezultati in ocena

92%  100%

Ali ocenjujete dejavnosti/ukrepe za obvladovanje stresa? (npr. z razpravljanjem v delovni skupini, anketiranjem delavcev itd.)

Da Ne





Konec vprašalnika o zdravju v vaši organizaciji "Premika Evropo"

Zahvaljujemo se vam, da ste izpolnili vprašalnik o zdravju v vaši organizaciji.

Prejeli boste elektronsko pošto z vašimi rezultati in priporočili, kako se lotiti promocije zdravja pri delu v vaši organizaciji.

Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa; Poljanski nasip 58, 1000 Ljubljana; tel.: 01 522 4334; e-naslov: cilizadelo@guest.arnes.si

