



Naročilnico lahko pošljete:  
• po e-pošti: narocila@zfm.si  
• po pošti: Založba Forum Media d.o.o., Prešernova ulica 1, 2000 Maribor  
• ali nas pokličite na telefonsko številko 02 250 18 00

**NAROČILNICA**

10504/1/56234

Da, naročam kos(ov) izdelka: **KONTROLNA MAPA ZA PROMOCIJO ZDRAVJA**

Cena: **248,00 €** (DDV in distribucijski stroški niso všteti v ceno)

Uporabnik digitalnih vsebin (ime in priimek)	E-naslov uporabnika digitalnih vsebin	Da	Ne
Naziv organizacije	Davčna številka	Davčni zavezanec	
Naslov za dostavo	Naslov za izdajo računa	E-naslov za E-račun	
Kontaktna oseba (ime in priimek)	Funkcija	GSM/Telefon	E-naslov
Datum, podpis, žig			

#### Splošni pogoji

Z naročilom izdelka boste ob vsaki zakonski ali vsebinski spremembi prejeli posodobitev, katere cena je odvisna od obsega. Če posodobitve iz kakršnega koli razloga ne boste sprejeli, jo lahko vrnete v 14 dneh od datuma prejema pošiljke. Takoj, ko nam to pisno sporočite, vas bomo odstranili s seznama prejemnikov posodobljenih izdelkov. V primeru pisne odpovedi posodobitvenega servisa založba ne prevzema odgovornosti za aktualnost vsebin in njihovo skladnost z zakonodajo.

Da, kot kontaktna oseba podajam privolitev za obdelavo osebnih podatkov.

Založba Forum Media d.o.o., Prešernova 1, Maribor stremi k najvišjim standardom varstva osebnih podatkov, ki jih obdeluje le, če vi to izrecno dovolite. Vabimo vas, da podate privolitev za obdelavo vaših podatkov na spodnjem obrazcu in si s tem zagotovite, da boste sproti obveščeni o vseh zakonskih novostih in izobraževalnih dogodkih ter da boste lahko izkoristili druge ugodnosti ki vam jih ponuja Založba Forum Media. Soglašam, da Založba Forum Media d.o.o., Prešernova 1, Maribor (odslej: družba), moje zgoraj posredovane podatke obdeluje za potrebe obveščanja o novostih in za potrebe neposrednega trženja njihovih produktov oziroma storitev (priročniki, knjige, izobraževanja in ostalo). Ob tem sem seznanjen/-a, da:

- lahko pooblaščen osebo za varstvo osebnih podatkov pri družbi kontaktiram preko e-naslava: dpo@zfm.si;
- osebni podatki ne bodo obdelovani za noben drug namen, kot navedeno zgoraj, in se bodo po prenehanju namena izbrisali;
- osebni podatki ne bodo posredovani tretjim osebam razen tistim uporabnikom, ki imajo za to podlago v zakonu, pogodbi ali izkažejo drugo pravno podlago;
- imam po zakonu pravico od družbe zahtevati dostop do podatkov, njihov popravek, izbris ali omejitev obdelave ter pravico vložiti ugovor zoper obdelavo osebnih podatkov in zahtevo za prenos osebnih podatkov. Navedene pravice lahko uveljavljam z zahtevo, poslano na (elektronski) naslov: dpo@zfm.si;
- lahko osebne podatke iz zbirk družbe za v privolitvi naveden namen obdelujejo tudi pogodbeni partnerji, s katerimi ima družba sklenjene pogodbe o obdelovanju osebnih podatkov in ki hkrati lahko zagotavljajo ustrezno visoko raven varstva osebnih podatkov;
- lahko pri nadzornem organu (Informacijski pooblaščenec RS) vložim pritožbo, če obdelava osebnih podatkov ne bi bila skladna s predpisi;
- se promocijska sporočila lahko posredujejo v okviru segmentiranega neposrednega trženja, kar lahko vključuje tudi oblikovanje profilov za zagotovitev, da se pošiljajo takšne informacije, ki so na podlagi analize mojih aktivnosti in zanimanj v največji možni meri prilagojene mojim potrebam in interesom;
- več informacij o varstvu osebnih podatkov v družbi lahko pridobim v »Pravilih o varstvu osebnih podatkov družbe«, dostopnih na [www.zfm.si](http://www.zfm.si).

# KONTROLNA MAPA ZA PROMOCIJO ZDRAVJA

## PRODUCT DESCRIPTION

### **POZOR: Koristi ukvarjanja z ergonomijo na delovnem mestu**

Kostno-mišična obolenja in psihosocialna tveganja (na primer stres) pri delu so že desetletja glavni vzrok zdravstvenega absentizma, dolgotrajne odsotnosti z dela, delovne invalidnosti in prezgodnjega upokojevanja delavcev. »Analiza stanja kaže, da se pojavnost kostno-mišičnih obolenj in duševnih stresnih motenj v Sloveniji iz leta v leto povečuje, prav tako se podaljšuje povprečno trajanje ene bolniške odsotnosti.« O tem govori dr. Tacijana Prijon z NIJZ, kjer so pripravili novo spletno orodje, ki vključuje nabor ukrepov za preprečevanje novih in obvladovanje obstoječih kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj na delovnem mestu.

»Pogostost odsotnosti z dela zaradi kostno-mišičnih obolenj je med letoma 2015 in 2019 v Sloveniji narasla za kar 43 odstotkov, število izgubljenih delovnih dni na zaposlenega zaradi duševnih stresnih motenj pa kar za 54 odstotkov. Zaradi svojih razsežnosti predstavljajo kostno-mišična obolenja in duševne stresne motnje veliko obremenitev za zdravstveni sistem, zaradi finančnega in gospodarskega bremena pa tudi velik socialno-ekonomski ter vsesplošni družbeni problem.« še pove dr. Tacijana Prijon.

Vzrok nastanka obolenj in psihosocialnih tveganj so lahko tudi slabše delovne razmere, posledično slabša kakovost dela in nezadovoljstvo zaposlenih ter višje bolniške odsotnosti. **Z načrtnim ukvarjanjem z ergonomijo na delovnem mestu delodajalci vplivajo tudi na zadovoljstvo zaposlenih, hkrati pa se zmanjšajo tveganja za številne zdravstvene težave.** Slabo načrtovano delovno mesto ter neustrezna organizacija dela namreč povzročita različne zdravstvene težave. Le-te vplivajo na zmanjšano učinkovitost zaposlenih ter višje odsotnosti z dela zaradi bolezni, poškodb in drugih zdravstvenih razlogov.

**Stalna skrb za zdravje zaposlenih pa na drugi strani pomeni naložbo**, saj krepitev telesnega in duševnega zdravja preverjeno zmanjšuje bolniške odsotnosti **tudi do 36 %**. **Izboljšanje delovnih razmer pa poveča produktivnost tudi do 25 %**.

AVTORJI

ACC

**dr. Marjan Bilban**

Dr. medicinskih znanosti Marjan Bilban je zaposlen kot predstojnik Centra za medicino dela na ZVD d.d. Ljubljana. V svojem rednem delu se ukvarja predvsem z ocenjevanjem delazmožnosti delavcev, udeležencev v prometu in športnikov. Poleg tega opravlja tudi vse ostale naloge pooblaščenega zdravnika – vključno s

strokovnimi mnenji za potrebe zdravniških komisij ter sodišč. Je član razširjenega strokovnega kolegija za medicino dela in razširjenega strokovnega kolegija za javno zdravje, član upravnega odbora Združenja za medicino dela, prometa in športa SZD, član predsedstva Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu RS, član Združenja za preventivno medicino SZD, član Sekcije za letalsko medicino SZD, član Ameriške akademije znanosti v New Yorku, član evropskega združenja Radiation Research, član komisije International Commission on Occupational Health, član Sveta za varnost in zdravje pri delu RS, član Sveta za alkoholno politiko pri Ministrstvu za zdravje, član predsedstva Gasilske zveze Slovenije, član številnih delovnih skupin Ministrstva za zdravje, Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve..., član kolegija univerzitetnega podiplomskega študija Varstvo okolja Univerze v Ljubljani in član senata Medicinske fakultete. Je tudi član Slovenskega zdravniškega društva in Zdravniške zbornice Slovenije, urednik znanstvene priloge revije Delo in varnost ter stalni sodni izvedenec za področje medicine dela. Pedagoško delo: Nosilec predmeta Medicina dela, prometa in športa (od leta 1995) in nosilec predmeta Higiena (od leta 2002) na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani in predstojnik Katedre za javno zdravje (od leta 2003) na Medicinski fakulteti ter nosilec predmeta Fiziologija dela (od leta 1999) na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani ter nosilec predmeta Medicina in higiena dela na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Ljubljani na Oddelku za tehniško varnost. Poleg tega je nosilec predmeta Javno zdravje na magistrskem študiju Medicinske fakultete ter predmeta Zdravstvene ekologija na Fakulteti za arhitekturo, gradbeništvo in geodezijo Univerze v Ljubljani. V okviru teh izobraževanj je bil mentor pri 60 diplomskih nalogah, 35 specialističnih nalogah in štirih doktoratih. Znanstveno delo: Varnost in zdravje v delovnem okolju, varnost starostnikov v cestnem prometu, udeležba oseb, odvisnih od alkohola in drog v cestnem prometu, vpliv radona, njegovih potomcev in težkih kovin na genom zaposlenih, vpliv kemijskih genotoksikov v različnih delovnih okoljih na spremembe genoma, proučevanje kazalnikov negativnega zdravja, prva pomoč v delovnem okolju, ocenjevanje delazmožnosti delavcev in invalidnih oseb, zaposlovanje starostnikov in njihove posebne potrebe, zdrava telesna aktivnost, projekti promocije zdravja, itd. Nagrade in priznanja: Hribernikova nagrada: najvišje priznanje v medicini dela za doprinos stroki (2000). Kresnička: najvišje priznanje Republiškega sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu za leto 2003, Kuharjeva nagrada Združenja varnostnih inženirjev Slovenije za življenjsko delo (2006) in priznanje Gasilske zveze Slovenije ob njeni stoletnici za doprinos k vzpostavitvi zdravstvenega varstva gasilcev (2008). Najpomembnejša dela - Knjige: Medicina dela (1999), Medicina dela v družinski medicini (2002), Prva pomoč v delovnem okolju (2003) in (2006), Medicina dela za študente tehniške varnosti (2005). Več kot 20 objav v mednarodnih revijah, ki so indeksirane v SCI oz. SSCI (COBBIS), uredništvo številnih zbornikov strokovnih posvetih, več kot 200 objav v domači in tuji strokovni literaturi itd.

## **Dunja Koren**

Vodja zdravstva in velnesa v Termah Olimia.

## **mag. Borut Brezovar**

Mag. Borut Brezovar je opravil magisterij znanosti s področja delovnega in socialnega prava na Pravni fakulteti v Ljubljani. Izkušnje ima tako na različnih vodilnih delovnih mestih v gospodarstvu, kot tudi v državni upravi. Kot dolgoletni glavni inšpektor RS za delo je posredno ali neposredno sodeloval pri pripravi večine zakonov in izvršilnih predpisov s področja delovnih razmerij ter varnosti in zdravja pri delu. Prav tako je bil dolgoletni član Odbora glavnih inšpektorjev za delo EU in številnih delovnih skupin tega odbora, dolgoletni aktivni član Združenja inšpektorjev dela, prvi in večletni predsednik Sveta RS za varnost in zdravje pri delu, dolgoletni predsednik komisij za strokovne izpite s področja varnosti in zdravja pri delu, predavatelj oziroma aktivni udeleženec konferenc in seminarjev s področja varnosti in zdravja pri delu doma in tujini ter predavatelj in moderator številnih delavnic s področja varnosti in zdravja pri delu.

## **mag. posl. ved**

## **Maša Ribnikar Kajtner**

## **Mihaela Lovše**

Predsednica Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo.

## **Simona Ažman**

Simona Ažman je svetovalka menedžerjem, službam HRM in strokovnim sodelavcem varnosti in zdravja pri delu s 15-letnimi izkušnjami na področju zniževanja zdravstvenega absentizma. Je tudi svetovalka certificiranim promotorjem zdravja in izvajalka lastnega programa s ciljem izboljšanja počutja in zdravja v podjetjih.

## Tanja Bohl

Odvetnica je po letu 2003 opravljenem državnem pravosodnem izpitu kariero nadaljevala kot odvetniška kandidatka v Odvetniški pisarni Senica, kasneje pa kot odvetnica in partnerica v Odvetniški pisarni Ulčar & partnerji, dokler se ni leta 2013 odločila za samostojno karierno pot in je ustanovila lastno odvetniško pisarno. Specializirana je za področje delovnega prava, saj v okviru odvetniške pisarne primarno sodelujejo z delodajalci, katerim svetujejo v vseh delovnopравниh zadevah, zastopajo pa tako delodajalce kot delavce v sodnih postopkih. Odvetnica Tanja Bohl je avtorica številnih strokovnih publikacij ter predavateljica na različnih izobraževanjih s področja delovnega prava za pravnike in kadrovice. Trenutno zaključuje tudi specialistični študij delovnega prava in socialne varnosti pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

### KORISTI

#### Uporaba vsebin iz mape vam omogoča, da:

- **zagotovite pravno varnost in si poenostavite delo. S pomočjo jasnih navodil, napotkov, primerov dobrih praks in uporabnih vzorcev** enostavno izpolnite zakonodajne zahteve. Do vzorcev dostopate na portalu e-VZD (dostop prejmete na vaš elektronski naslov).
- **poskrbite za zdravje zaposlenih in zmanjšanje bolniških odsotnosti ter s tem povezanih stroškov. S sistematičnimi aktivnostmi in ukrepi** – tudi iz prakse uspešnih slovenskih podjetij – preprečite in zmanjšajte zdravstveni absentizem.
- **povečate motiviranost in dosežete pozitivne učinke. S podporo vodstva, vključenostjo vseh zaposlenih in ustrezno komunikacijo** krepite vrednoto zdravja v delovnem okolju in s tem pomembno vplivate na pripadnost podjetju ter dobre rezultate.

#### Dostop do vsebin o promociji zdravja na delovnem mestu na portalu e-VZD vsebuje:

- **Vsebine:** Zakonodaja in praksa, inšpekcijski nadzor, komunikacija in sodelovanje, psihosocialna tveganja, ergonomija na delovnem mestu, organizacija dela v spremenjenih razmerah.
- **Vzorce:** inšpekcijski nadzor, komunikacija in sodelovanje, psihosocialna tveganja, opomniki in pravilniki.
- **Aktualne video seminarje** (sproti se dodajajo aktualne teme: Odgovornost vodij glede zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu, Novi pravilnik o izdelavi ocen požarne ogroženosti, Ergonomija na delovnem mestu).

### VSEBINA

#### Zakonodaja in praksa

- Promocija zdravja na delovnem mestu kot obveznost delodajalca
  - Promocija zdravja v delovnem okolju
  - Program promocije zdravja v delovnem okolju
  - Kako pripraviti program promocije zdravja?
  - Faze projekta promocije zdravja v delovnem okolju
- Promocija zdravja v praksi
  - Izvajanje programov za izboljšanje počutja in zdravja
  - Promocija zdravja v podjetjih
  - Kazalniki učinkov promocije zdravja
  - Ključne ovire pri izvajanju programov, ki skrbijo za zdravje in počutje zaposlenih
  - Usposabljanje zaposlenih in pomen sodelovanja
  - Zdravstveni absentizem – kako ga preprečiti in kako povezati s promocijo zdravja?
  - Zdravstveni absentizem – srednja in večja podjetja
  - Odsotnost z dela v mikro in majhnih podjetjih ter pri samostojnih podjetnikih in promocija zdravja
  - Ekonomske prednosti promocije zdravja na delovnem mestu
  - Primeri dobre prakse pri uvajanju aktivnosti promocije zdravja neposredno v delovno okolje
  - Pregled in prenova procesa

- Ocena tveganja
- Sistematizacija, organizacijska struktura
- Prehrana na delovnem mestu kot sestavni del zdravega življenjskega sloga
- Družini prijazno podjetje
- Vloga podjetja pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
- Certifikat družini prijazno podjetje

## **Inšpekcijski nadzor**

- Inšpekcijsko nadzorstvo nad varnostjo in zdravjem pri delu na podlagi Zakona o varnosti in zdravju pri delu
- Pravne podlage in dosedanje ravnanje inšpektorjev dela
- Najpogostejše napake v zvezi s promocije zdravja na delovnem mestu
- Nezgode pri delu – nepotrebna posledica brezbržnosti in neznanja?
- Varno in zdravo delo v pisarnah
- Covid-19: organizacija dela pri vračanju delavcev na delovno mesto
- Kako pravilno urediti delo na domu

## **Komunikacija in sodelovanje**

- Motiviranje
  - Motiviranje, nagrajevanje in stili vodenja
  - Kako torej motivirati sodelavce: strategije in taktike motiviranje
- Vloga vodje pri učinkovitem vpeljevanju sprememb
  - “Človeška dimenzija” sprememb in vloga vodje pri vpeljevanju sprememb
  - Trije načini vpeljevanja sprememb, tri skupine sodelavcev in kaj lahko stori vodja
  - Aktivacija v “akciji”: štirje koraki aktivacije
- Timsko delo
  - Osnovne karakteristike dobrega tima
  - Oblikovanje pravega tima je plod discipline
  - Veščine in vloge v timu
  - Teambuilding – močno orodje za vzdrževanje učinkovitosti timov
- Sproščanje in skrb zase
  - 11 nasvetov za organiziranje časa

## **Psihosocialna tveganja**

- Trpinčenje na delovnem mestu ali mobing
- Ugotavljanje preobremenjenosti in stresa na delovnem mestu
  - Psihofizični odziv na stres
  - Ukrepi za obvladovanje doživetij preobremenjenosti in stresa na nivoju delovnega okolja, organizacije in posameznika
  - Ergonomija na delovnem mestu – NOVO
- Alkohol in prepovedane droge
- Vpliv zdravil na varnost pri delu in v prometu
  - Vpliv zdravil na psihofizične sposobnosti
  - Skupine zdravil, ki vplivajo na sposobnost upravljanja vozil in strojev
  - Statistični podatki o uporabi zdravil in njihova klasifikacija
  - Jemanje zdravil in pitje alkoholnih pijač
  - Duševne motnje, zdravila in zmožnost za delo
  - Zakonski vidik jemanja zdravil in zmožnosti za delo (vozniške zmožnosti)
  - Zdravila in varnost v prometu
  - Pomembna opozorila voznikom in upravljavcem strojev ali drugih zahtevnih procesov, ki jemljejo zdravila

## **Obravnava bolnika s poklicno boleznijo - »poklicna anamneza«**

- Uvod
- Ocenjevanje zmožnosti za delo, izpostavljenost, poklicna bolezen
- Izpostavljenost
- Poklicna bolezen
- Obravnava in diagnoza bolnika s sumom na poklicno bolezen
- Začasna in stalna nesposobnost za delo
- Začetni klinični pristop k razpoznavanju bolezni, povzročenih z delovno izpostavljenostjo

### **SPLOŠNI POGOJI**

Z naročilom izdelka boste ob vsaki zakonski ali vsebinski spremembi prejeli posodobitev, katere cena je odvisna od obsega. Če posodobitve iz kakršnega koli razloga ne boste sprejeli, jo lahko vrnete v 14 dneh od datuma prejema pošiljke. Takoj, ko nam to pisno sporočite, vas bomo odstranili s seznama prejemnikov posodobljenih izdelkov. V primeru pisne odpovedi posodobitvenega servisa založba ne prevzema odgovornosti za aktualnost vsebin in njihovo skladnost z zakonodajo.