

Koncept posameznika oziroma skupin, ki v podjetjih skrbijo na promocijo zdravja na delovnem mestu, bi moral biti vse bolj pomemben, saj bi se morala podjetja zavedati, da je mogoče na trgu konkurirati le z zdravo delovno silo. Kronične bolezni, ki so lahko tudi posledica izpostavljenostim na delovnem mestu, močno vplivajo na zmožnost za delo in fluktuacijo delovne sile. Promocija zdravja mora biti usmerjena tako na fizično kot na psihosocialno okolje na delovnem mestu. Posledično lahko bolniško odsotnost zmanjšamo tudi s spodbujanjem zdravega načina življenja. Fizično in psihično zdravi ljudje so največji kapital podjetja, pri delu so bolj motivirani, produktivni in ustvarjalni.

Prav tako ima zdravje za posameznike različne definicije. Za nekatere pomeni zdravje pozitiven pristop s katerim si prizadevajo



izboljšati trenutno zdravstveno stanje, spet za druge pa zdravje pomeni zgolj odsotnost bolezni in bolečin.

Ker smo podjetje, ki distribuira pitno vodo, je zelo na mestu, da svoje zaposlene spodbujamo k pitju le-te.

Voda pomaga telesu, da normalno funkcioniра, na dan pa je priporočljivo spiti med 2 in 2,5 litra voda. Zato NA ZDRAVJE S ČISTO PITNO VODO.

Ostanite zdravi!

Team **PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**

LETNA NAGRADNA IGRA
Vprašanje:
Koliko parov reber
ima človek?
Pravila igre najdeš na oglasni
deski ter na povezavi naše
intranetne strani.

UTRINKI POHODA PO SVEČINSKIH VINSKIH POTEH



SPODBUJAJMO LOKALNO!

Medena razvada

Suzana Goričan s.p., Spodnje Vinjarje 24
2000 Maribor
Tel.: 041-474-897



PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU MV

oktober, 2023/št.2





Kaj lahko storimo za obvladovanje stresa?

Bodimo aktivni Z vadbo stres sicer ne bo izginil, lahko pa nam pomaga zbistriti misli in nam omogoča, da se s svojimi težavami mirneje spopadamo.

Prevzemimo nadzor Občutek, da nimamo nadzora nad svojimi težavami, lahko privede do stresa. Ko prevzamemo nadzor nad težavami, bomo lažje našli rešitev. Pomembno je, da rešitev zadovolji nas same in ne koga drugega.

Povežimo se z ljudmi Podpora in pogovor s sodelavci, prijatelji in družino nam lahko pomaga stvari videti na drugačen način, olajša delovne težave, lajša stres in navsezadnje lahko pomaga najti tudi rešitve na naše težave.

Imejmo nekaj časa samo zase Mnogi delamo dolge ure, kar pomeni, da pogosto nimamo časa početi stvari, ki nas veselijo. Za obvladovanje stresa je pomembno, da si vzamemo nekaj časa za sprostitve. Vzemimo si čas za sprehod v naravi, meditirajmo ali enostavno samo uživajmo v tišini.

Postavimo si izzive Postavimo si cilje, bodisi v službi ali zunaj nje. Naučimo se novega jezika, začnimo se ukvarjati s športom ali si enostavno zastavimo cilj, da si bomo vsak dan vzeli deset minut samo zase. To bo pripomoglo k izgradnji samozavesti in tudi pri obvladovanju stresa.

Izogibajmo se nezdravim navadam Ne zanašajmo se na alkohol, kajenje in kofein, saj nam zagotavljajo le začasno olajšanje, na dolgi rok pa naših težav in stresa ne bodo rešili.

Pomagajmo drugim ljudem Raziskave naj bi pokazale, da ljudje, ki pomagajo drugim kot prostovoljci, postanejo bolj odporni. Če nimamo časa za prostovoljno delo, poskusimo komu kdaj pa kdaj narediti uslugo. Lahko je to kakšna malenkost, kot je pomoč komu prečkati cesto.

Delajmo pametneje, ne več Delati pametneje pomeni dati prednost nalogam, ki so pomembnejše. Manj pomembna opravila lahko začasno damo na stran. Naučiti se moramo sprejeti tudi dejstvo, da zmeraj ne bomo imeli časa narediti vsega pravočasno.

Poskusimo biti pozitivni Morda se sliši klišejsko, vendar poskusimo v življenju iskati pozitivne stvari in razumeti, da nekaterih situacij žal ni mogoče rešiti. Osredotočimo se na stvari, ki jih lahko imamo pod nadzorom.

ALI VESTE?



Topel **MED** v čaju začne delovati sedem minut po tem, ko se znajde v človeškem organizmu.

Pomembno je, da čaj ne presega 60°C, sicer se njegove učinkovine uničijo. Hladen med začne delovati šele po dvajsetih minutah. Večina tekočih vrst medu postane zrnasta, če ga za nekaj časa izpostavimo svetlobi in mrazu. To pa ne poslabša njegove kakovosti.

Različne vrste medu imajo različne zdravilne učinke.

- ☀ **Cvetlični med** dobro deluje na celoten organizem,
- ☀ **Lipov med** učinkuje pomirjevalno in pomaga pri boleznih ledvic in mehurja. Ni pa primeren za tiste, ki imajo bolezni srca in ožilja,
- ☀ **Kostanjev med** pomaga pri boleznih želodca, črevesja, jeter in žolča. Na splošno velja, da je kostanjev med, najboljši med vsemi vrstami medu. Pohvali se lahko z visoko vitaminsko vrednostjo.
- ☀ **Med sivke** pomirja in krepi živce, pomaga pri glavobolih in nemirnem spancu,
- ☀ **Gozdni med** je najboljša rešitev za krepitev imunskega sistema in odpornosti.



Z DELOM POVEZANE ZDRAVSTVENE TEŽAVE

Na državni ravni zaposleni najpogosteje, v povezavi z razmerami na delovnih mestih, navajajo kostno-mišična obolenja, predvsem težave s križem in bolečine v mišicah zgornjih okončin. Psihosocialna tveganja se največkrat pojavljajo pri zaposlenih, ki se morajo ukvarjati s težavnimi strankami.

Z delom povezana kostno-mišična obolenja so torej najpogostejši razlog za odsotnost z dela, posledično pa predstavljajo velik strošek tako za posameznika kot za

podjetje in zdravstveno blagajno. Prav zato skušamo zaposlene spodbujati k dejavnostim, ki vsaj delno preprečujejo obolenja povezana z delom, ki ga opravljajo.

43. koledarski teden
(od 23. 10. do 29. 10.)
EVROPSKI TEDEN VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU

PEKI IZZIV

Ida Podgorelec Županec in Jovanka Trivič sta se prvi opogumili in nam posredovali fotografije svojih dobrot.



Verjamemo, da je bilo zelo okusno in da bo naslednjič še več pogumnežev 😊

Tokrat vam ponujamo dva recepta z medom.



RECEPT 1: Medenjaki

<https://www.mojirecepti.com/recept/medenjaki.html>



RECEPT 2: Medeno pecivo iz treh sestavin

www.thefoodie.si/medeno-pecivo-iz-treh-sestavlin/



Speči in pošlji fotografijo svojega peciva na promocija.zdravja@mb-vodovod.si
Z vašim dovoljenjem, jih objavimo v naslednji zloženki.