

ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU



Ali poznate svoje
številke?

Kar 80 % prezgodnjih smrti zaradi srčno-žilnih obolenj bi bilo mogoče preprečiti, če bi se izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek.

Skrb za zdravje zaposlenih se vedno obrestuje

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že več kot 30 let skrbi za promocijo zdravega načina življenja. Za podjetja pripravljamo programe, ki temeljijo na preverjenih zdravstvenih metodah, obenem pa izboljšujejo počutje, pripradnost in delovno uspešnost zaposlenih.

Zakaj podjetja sodelujejo z nami?

- **Dolgoročno znižanje bolniškega staleža,**
- **zmanjšano izostajanje z dela,**
- **večja motivacija in izboljšana produktivnost,**
- **manjša fluktuacija zaposlenih ter**
- **večje zadovoljstvo zaposlenih.**

Promocija zdravja pri delu prispeva tudi k javni podobi podjetja, ki deluje družbeno odgovorno. Naše izkušnje kažejo, da se zaposleni radi pohvalijo s koristnimi meritvami in delavnicami, ki so jih opravili v službi.

Kaj pomeni promocija zdravja na delovnem mestu?

Promocija zdravja v delovnem okolju pomeni skupno vlaganje naporov delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih. Iz 6. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu izhaja, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

V promocijo zdravja vključimo **predavanja** o zdravem načinu prehranjevanja, gibanju, preprečevanju stresa, škodljivi rabi alkohola in druge ukrepe, ki so pomembni za zdravje ljudi. Izvedemo **številne meritve**, ki so pokazatelj možnosti nastanka bolezni in na osnovi katerih lahko ukrepamo.



TEČAJ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA (TPO) ODRASLIH, OTROK IN DOJENČKOV Z UPORABO AED

Ob srčnem zastoju se dotok kisika do organov povsem ustavi. Najbolj občutljivi so možgani, ki lahko že po petih minutah brez kisika utrpijo nepopravljive poškodbe. Zato je v primeru srčnega zastoja nujno takojšnje ukrepanje. Priporočljivo je redno obnavljanje znanja o **TPO**, saj to znanje povečuje samozavest in omogoča učinkovitejše ukrepanje ob srčnem zastoju. S tem pa lahko rešimo življenje!

Tečaj vključuje uvodno predavanje, prikaz pravilne odstranitve tujka iz dihal, prikaz položaja za nezvestnega, vadbo oživljanja na lutki ter uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja (AED).

Poudarek je na praktičnih vajah, ki jih vsi udeleženci opravijo samostojno. Skupine so majhne (največ 10 oseb na skupino), da se zagotovi kakovost dela. Tečaj traja do 2 uri.

Cenik:

Tečaj TPO z uporabo AED	200 €/skupino (do 10 oseb) + 20 € vsaka dodatna oseba
Kilometrina (izven Ljubljane)	0,43 €/km oz. po veljavnem ceniku

ZDRAVSTVENO-VZGOJNA PREDAVANJA

V vaših prostorih strokovnjaki s področja zdravstva izvedejo **predavanje** o srčno-žilnih boleznih in preventivi.

Cenik:

Predavanje (trajanje do 2 šolski uri)	250 €
Kilometrina (izven Ljubljane)	0,43 €/km oz. po veljavnem ceniku





OSNOVNE MERITVE

Krvni tlak zagotavlja primeren pretok krvi po žilah, ki preskrbuje organe s kisikom in hranilnimi snovmi, potrebnimi za njihovo normalno delovanje. Znano je, da se tveganje za bolezni srca in ožilja povečuje, ko krvni tlak preseže vrednost 120/80 mmHg. Povišan krvni tlak ali hipertenzija je bolezen, ki običajno ne povzroča težav, zato je pomembno poznati svoje vrednosti. Poleg krvnega tlaka izmerimo še **srčni utrip in saturacijo (preskrbljenost krvi s kisikom)**.

Ko govorimo o maščobah v krvi, mislimo navadno na **holesterol in trigliceride**. Holesterol se po telesu prenaša tako, da se veže na posebne krvne delce - lipoproteine, od katerih je LDL izrazito škodljiv, saj se z njegovim posredovanjem holesterol odlaga v žilni steni, HDL pa je koristen, saj holesterol iz žilnih sten odstranjuje. Novejše ugotovitve velikih raziskav nedvoumno kažejo, da je zaželeno imeti čim nižjo raven holesterola LDL (manj kot 3 mmol/L, pri tistih, ki so preboleli srčni infarkt pa celo pod 1,8 mmol/L), po drugi strani pa si želimo, da bi bil "zaščitni" holesterol HDL čim višji (pri moških nad 1,0 mmol/L, pri ženskah več kot 1,2 mmol/L).

Za vas in vaše zaposlene lahko opravimo celoten **lipidogram**, na podlagi katerega svetujemo o potencialni koronarni ogroženosti. Izmerimo tudi **krvni sladkor (glukoza)**.

Preiskave (krvni tlak, srčni utrip, saturacija, krvne preiskave), skupaj s strokovnim svetovanjem, trajajo približno 5–10 minut. Pri krvnih preiskavah je vboj kapilaren, rezultat pa je znan takoj.

POMEMBNO: Preiskovanci naj bodo pred odvzemom krvi tešči oz. vsaj 3–4 ure po lažjem obroku.

Cenik:

Glukoza	3 €
Holesterol	4 €
Trigliceridi	4,5 €
Glukoza in holesterol	6 €
Glukoza in trigliceridi	6,5 €
Holesterol in trigliceridi	8 €
Holesterol, trigliceridi in glukoza	10 €
Lipidogram (holesterol, trigliceridi, HDL, LDL, glukoza, koronarna ogroženost)	18 €
Delo strokovne ekipe	26 € na uro/izvajalca
Kilometrina (izven Ljubljane)	0,43 €/km oz. po veljavnem ceniku

Meritve krvnega tlaka, srčnega utripa in saturacije OB KRVNI PREISKAVI opravimo BREZPLAČNO!



SNEMANJE EKG, MERITVE GLEŽENJSKEGA INDEKSA, PULZNEGA VALA in VENSKE PLETIZMOGRAFIJE

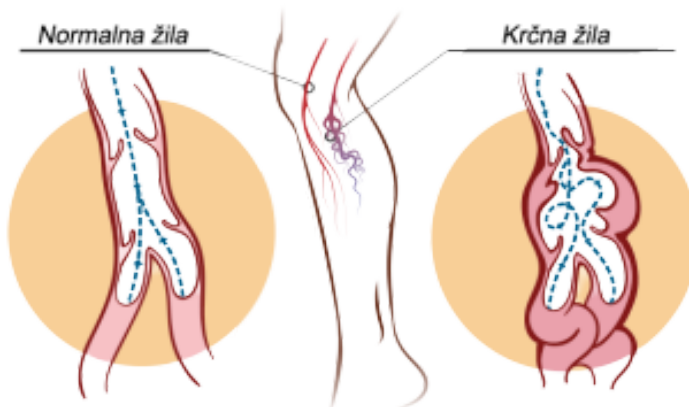
Gleženjski indeks je osnovna presejalna preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin oz. zožitev ali zaporo arterij na nogah. Preiskava poteka v ležečem položaju, stopala so gola. Pomembno je, da preiskovanec pred preiskavo počiva (sedi) vsaj 10 minut. Preiskava gleženjskega indeksa je povsem neboleča in neinvazivna ter traja skupaj s posvetom približno 10 minut.

Pulzni val je preiskava, ki izmeri hitrost pretoka krvi v arterijah. S starostjo naše žile postajajo vse bolj toge, starost žil pa se oceni z meritvijo hitrosti pulznega vala. Na podlagi tega ugotovimo, ali so naše žile, na primer, bolj toge, kot bi morale biti v naši starosti. Togost žil povečuje tveganje za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta in drugih srčno-žilnih zapletov. Preiskava skupaj s posvetom traja približno 10 minut.

Snemanje EKG izvedemo samostojno ali v sklopu druge preiskave. Meritev izvedemo z enokanalnim EKG-jem, ki zazna in analizira različne motnje srčnega ritma. Snemanje traja 30 sekund, aparat izvede analizo in rezultat pokaže takoj.

Venska pletizmografija ali merjenje venskega pretoka pomeni meritev pretoka venske krvi v nogah. Meritev je enostavna, hitra in neinvazivna ter omogoča vpogled v zdravje posameznikovega venskega ožilja. Z meritvijo ugotovimo, kako učinkovito delujejo naše vene v spodnjih okončinah (čas polnitve ven v sekundah) ter kakšna je sposobnost golenskih mišic, da črpajo vensko kri iz nog proti srcu. Meritev se izvede v sedečem položaju, stopala so gola, zato je pomembno, da ima preiskovanec širša oblačila in kratke nogavice.

(Cene opisanih preiskav so navedene na naslednji strani)





**“Zdravja ne dobite v trgovini, temveč z načinom življenja.”
(Sebastian Kneipp)**

Cenik:

Krvni tlak in saturacija	2 €
Snemanje EKG	4 €
Meritve gleženjskega indeksa Meritev pulznega vala	10 €
Meritve venske pletizmografije	10 €
Delo strokovne ekipe	26 € na uro/izvajalca
Kilometrina (izven Ljubljane)	0,43 €/km oz. po veljavnem ceniku

Snemanje EKG je BREZPLAČNO, če se doda k drugi preiskavi.



ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA JE NAJBOLJŠA PREVENTIVA!

Zdravi, motivirani in zadovoljni zaposleni so eden ključnih virov uspešnega podjetja. V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije pomagamo podjetjem pri oblikovanju delovnega okolja, ki spodbuja zdrav življenjski slog. S strokovnim osebjem in dostopnimi programi na področju preventive bolezni srca in ožilja omogočamo izvajanje učinkovitih in preverjenih ukrepov neposredno na vašem delovnem mestu. Vaši zaposleni bodo pridobili pomembne vpoglede v svoje zdravje – vi pa dolgoročne koristi za svoje podjetje.

Vabljeni, da postanete član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, kjer lahko koristite različne popuste ter številne ugodnosti. Brezplačno prejimate tudi **revijo Za srce**, ki je bogata z novostmi o srčno-žilnih boleznih, zdravi prehrani, telesni aktivnosti ter preventivi kroničnih nenalezljivih bolezni.

Dodatne informacije o članstvu so dostopne preko spodnje QR kode:





Bolezni srca in ožilja so v razvitem svetu in v Sloveniji že več desetletij **najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih**. Največ smrti in dolgotrajnejše prizadetosti povzročita srčni infarkt in možganska kap.

Dejavniki tveganja, ki vplivajo na nastanek bolezni srca in ožilja, so povišan krvni tlak, povišane vrednosti maščob v krvi (holesterola in trigliceridov), povišane vrednosti krvnega sladkorja, kajenje, stres, prekomerna telesna teža, telesna neaktivnost, spol in starost.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Dalmatinova ul. 10, 1. nadstropje (nasproti City Hotela)

p. p. 4430

1001 Ljubljana

Telefon: 01/ 234-75-52

e-naslov: zasrce.app@siol.net

Spletna stran: www.zasrce.si

Facebook stran:
<https://www.facebook.com/DrustvoZaSrce/>

Youtube: Drustvo za srce

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je humanitarna nevladna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva od leta 1991. Poslanstvo društva je preventiva bolezni srca in ožilja. Z drugimi besedami, ozaveščanje prebivalcev Slovenije o zdravem načinu življenja in preprečevanju dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, kar vključuje ukrepe na področju uživanja varovalne prehrane, preventive kajenja, promocije telesne aktivnosti in preverjanja zdravstvenega stanja na podlagi preventivnih meritev.

Podatki društva:

Matična št.: 5492238

ID za DDV: SI87636484

TRR: 02970-0012437214, NLB

Šifra glavne dejavnosti: Q88,991

Št. reg. Vložka Jr. 026-697/97 pri Upravnici enoti Ljubljana



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

