

# „Veselības veicināšana darba vietās – iespējas un pieredze” Piemēri un iespējas

Ivars Vanadziņš, Dr.med.,  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Cēsis, 12.10.2016.

# Tipiskākie VVDV virzieni?

- Galvenās virzienu/pasākumu grupas:
  - » **darba apstākļu tālāka uzlabošana virs minimālo prasību apjoma** – piemēram, elastīga darba laika organizēšana, ļaujot darbiniekiem darba laika sākumu un beigas izvēlēties pašam;
  - » **vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana** – piemēram, vakcinācija pret gripu;
  - » **veselīgu ēšanas paradumu veicināšana** – veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās, liekā svara kontroles programmu veicināšana;

# Tipiskākie VVDV virzieni?

- » **fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana** – piemēram, speciālu vingrojumu kompleksu veidošana;
- » **sociālo kontaktu veicināšana** – piemēram, kopīgu pasākumu organizēšana, t.sk. ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana;
- » **atkarību profilakse un mazināšana** – piemēram, informācijas kampaņas par alkoholisko un narkotisko vielu, kā arī medikamentu radītajām problēmām, atkarības ārstēšanas programmu ieviešana.

# Darba apstākļu tālāka uzlabošana

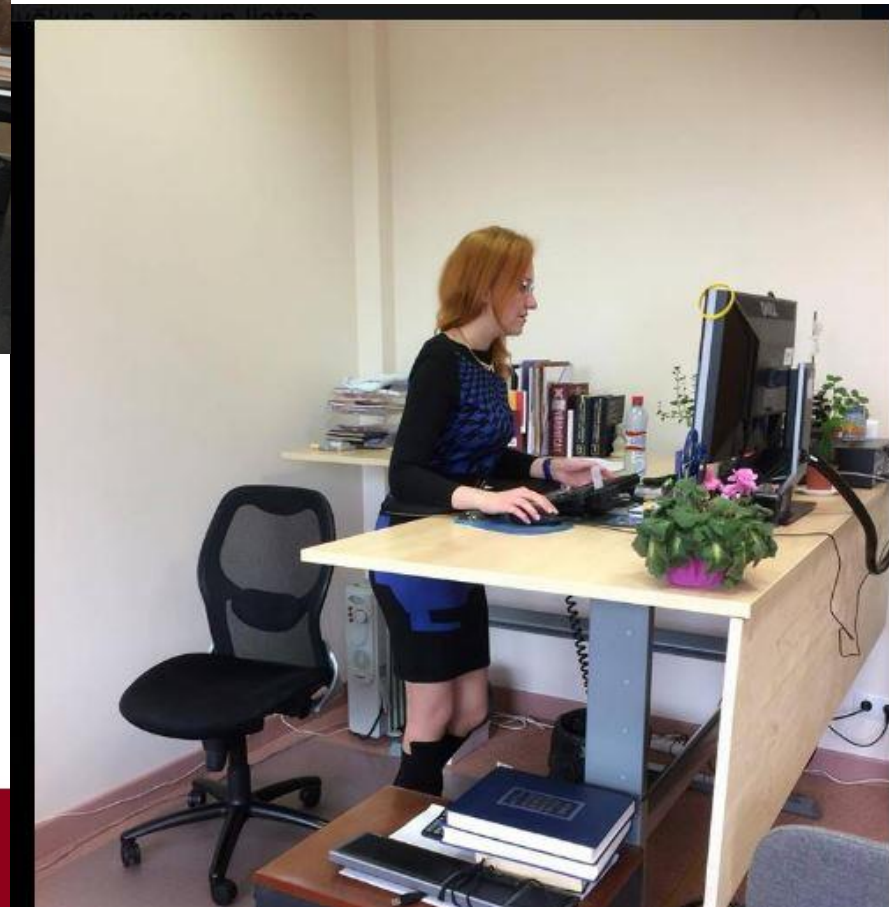
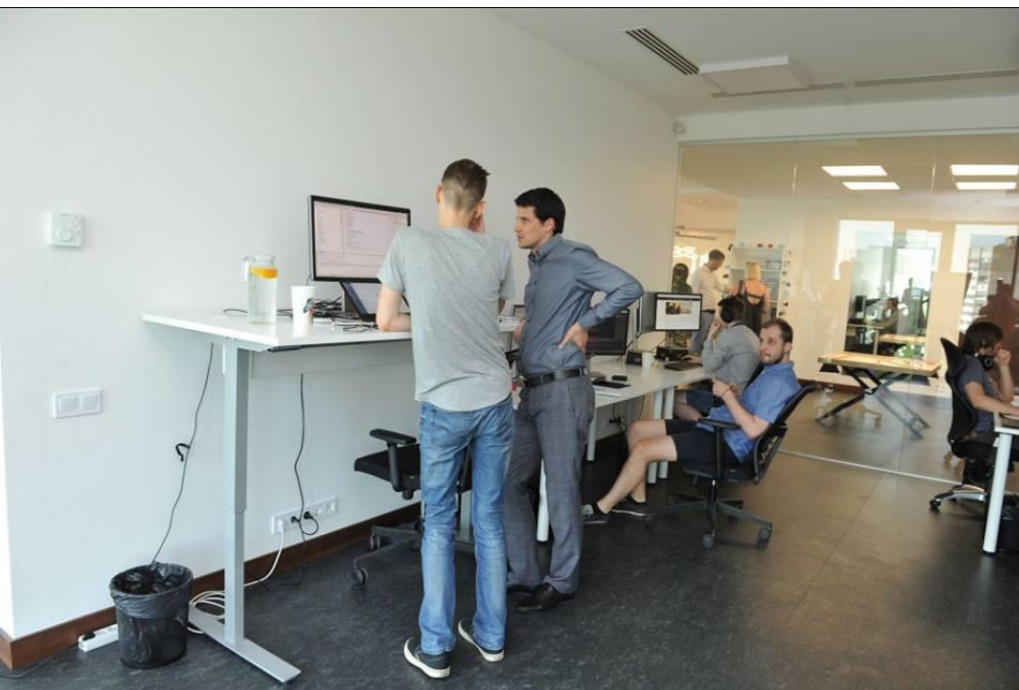
- Doma – nodrošināt labākus apstākļus salīdzinājumā ar minimālo prasību izpildi:
  - » Mikroklimate (īpaši caurvējš, sauss gaiss u.c.) uzlabošana,
  - » apgaismojuma uzlabošana,
  - » darba vietu iekārtojuma pilnveidošana (ergonomikas uzlabošana) u.c.,
  - » darba organizācijas, darba laika plānošanas u.c. faktoru uzlabošana;
  - » Riska grupu darba aizsardzības organizācija (grūtnieces, barojošas mātes, jaunieši u.c.)

# Piemēri – Ergonomikai: Darbvirsma



- \* Stāvot cilvēks patērē **3x vairāk enerģijas**, samazina spiedienu uz starpskriemeļu diskiem
- \* Ilgstoši stāvot, rodas pietūkums kājās

# Piemērs – labāka ergonomika



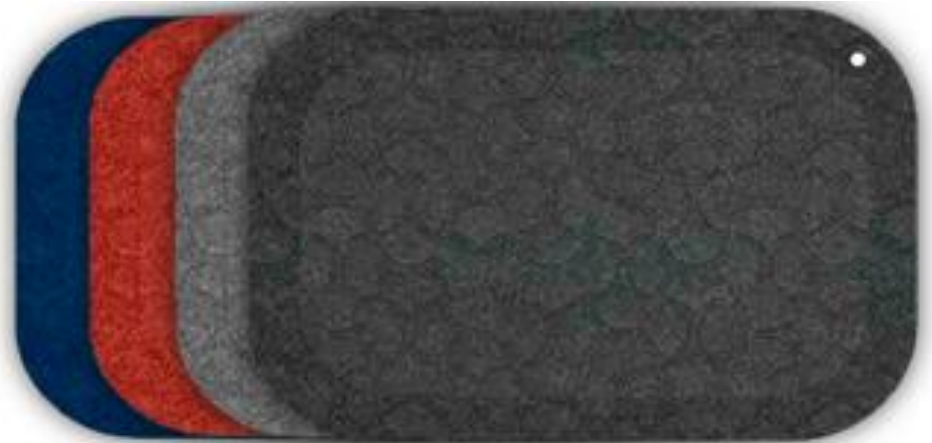
# Ergonomisku risinājumu piemēri



# Amortizējoši paklāji



Ar pārklājumu



Mīkstie



Elektrostatiskie!





Eo4

**THO**

Physischer Institut

Arbeiten an Büro- und  
industriellen Tätigkeiten  
sind mit einer hohen  
Anforderung an die  
Arbeitsumgebung verbunden.  
Die Gestaltung der  
Arbeitsumgebung ist  
ein wichtiger Bestandteil  
der Arbeitsgestaltung und  
beeinflusst die Gesundheit  
und das Wohlbefinden der  
Mitarbeiter.

**Gesundheitliche Vorteile bei  
aktiveren Tätigkeiten**  
Die aktive Gestaltung der  
Arbeitsumgebung führt zu  
einer Steigerung der  
Produktivität und  
Verbesserung der  
Gesundheit der Mitarbeiter.

**Dynamische Büro-Arbeits-  
umgebung**  
Die dynamische Büro-  
umgebung ermöglicht es  
den Mitarbeitern, ihre  
Arbeitsumgebung  
an ihre Bedürfnisse  
anzupassen.

**Beispiele:**  
- Aktive Stühle  
- Höhenverstellbare  
Tische  
- Ergonomische  
Arbeitsplätze

**THO**  
Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**  
Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**EoS**

Industrielle  
Kommunikation  
zur Förderung  
physischer Aktivität

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung

**THO**

Technische  
Hilfsmittel  
für die  
Arbeitsgestaltung





# Darba vietu adaptācija vecāku nodarbināto vajadzībām – veids, kā uzlabot produktivitāti



**BMW palīdzēja gados vecākiem nodarbinātiem kļūt tikpat produktīviem kā jaunākiem**

**Rezultāts:** 7% produktivitātes pieaugums gada griezumā, līdzvērtīgs jaunāku darbinieku produktivitātei

**Kā:**

- 70 izmaiņas lai samazinātu slodzi un veicinātu produktivitāti
- Darba rotācija
- Fizioterapeita konsultācijas spēka un lokanības vingrinājumu izstrādei

BMW 2017 production line pilot in Bavaria

# ... Tas ir ekonomiski izdevīgi, virkne uzlabojumu nav dārgi un nes ekonomisku labumu

## **Koka grīdas**

Izmaksas: < 5 000 €

Samazina slodzi kājām un ceļiem

## **«Sedlu krēsli»**

Izmaksas: < 1 000 €

Veicina īsas atpūtas pauzes un samazina fizisku slodzi

## **Ortopēdiski apavi**

Izmaksas: < 2 000 €

Samazina slodzi pēdām un kājām

## **Grozāmi monitori**

Nav izmaksu

Samazina slodzi acīm

## **Lielāki burti programmām**

Nav izmaksu

Samazina slodzi acīm

## **Palielināmie stikli**

Izmaksas: < 1 000 €

Samazina slodzi acīm un samazina kļūdas

## **Augstumā regulējami galdi**

Nav izmaksu

Samazina slodzi un atļauj personāla rotāciju

## **Lieli un ērti rokturi instrumentiem**

Nav izmaksu

Samazina slodzi rokām

## **Pacelšanas palīgīdzekļi instrumentiem**

Izmaksas: < 1 000 €

Samazina slodzi mugurai

## Piemērs no dzīves

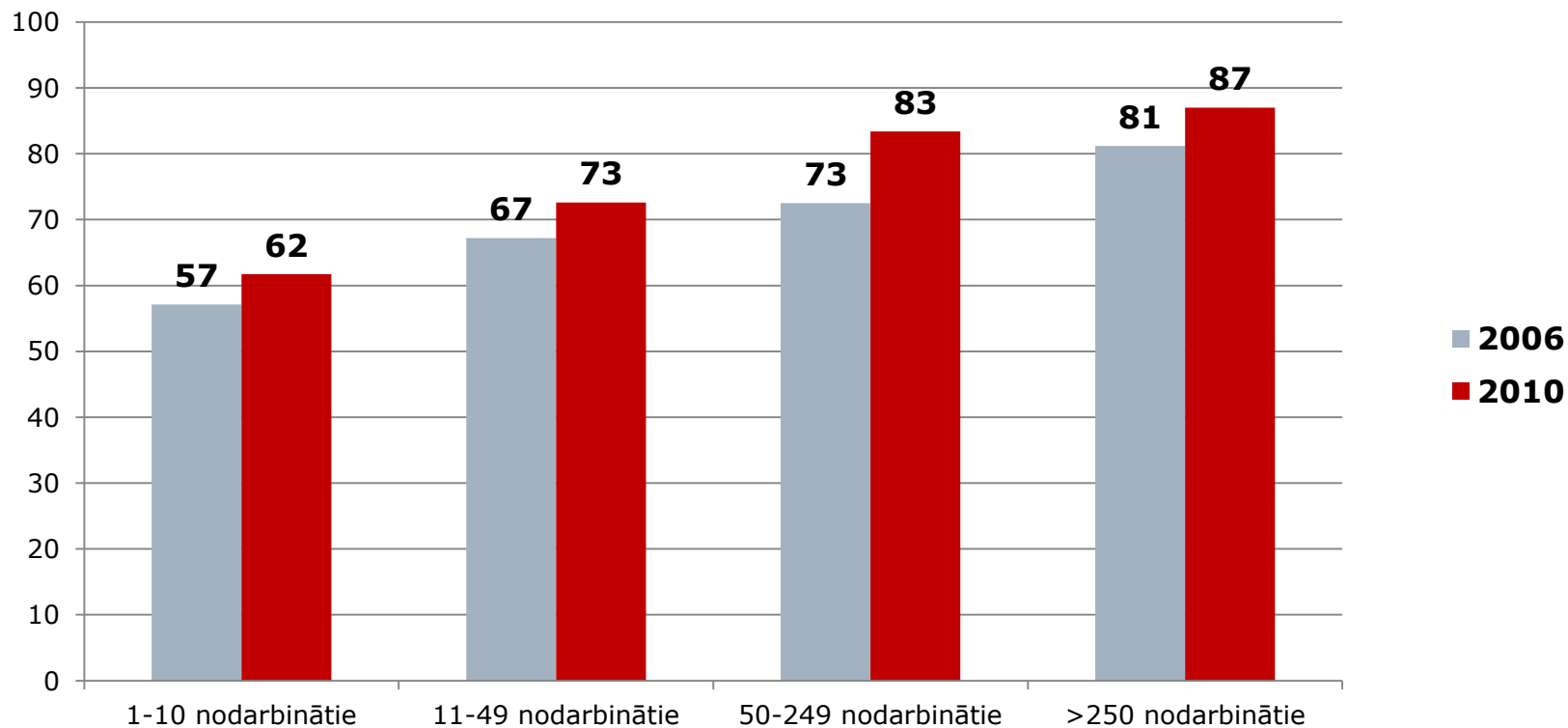
- *Par saviem privātiem līdzekļiem nopirku sēžamo bumbu un gaisa spilvenu. Tos «palaidu apkārt», lai katrs var iemēģināt, vai patīk. Visi ar aizrautību to iemēģināja (katram devu uz kādu nedēļu), izņemot pāris skeptiķus - vīriešus. Daži jau ir iegādājušies bumbas priekš mājas darba vietas, bet spilvenus - gan mājām, gan darbam. Darba vietā bumba mūsu iestādes specifikai īsti neder, taču pa reizei kāds paprasa un pasēž. Tā stāv manā kabinetā un katram pieejama.*

# Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

- Ļoti aktuāls pasākumu virziens! Daži svarīgākie un populārākie pasākumi:
- **sirds un asinsvadu slimību / veselības profilakse** (tai skaitā iekļaujot papildus lietas polisēs):
  - » holesterīna un asinsspiediena kontrole,
  - » asinsspiediena noteikšana,
  - » KMI noteikšana, cukura līmeņa noteikšana u.c.,
- informācijas kampaņas par sirds-asinsvadu slimību riska faktoriem,
- info par valsts apmaksātām pārbaudēm (piem., skrīningu) u. c. un to iekļaušana OVP

# Vai pēdējo 3 gadu laikā esat izgājis obligāto veselības pārbaudi?

%



Dati: Darba apstākļi un riski Latvijā, 2009-2010, Nodarbināto aptauja



# Asinsspiediena mērīšana?

Tabula 23.A. Asinsspiediena mērīšana, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 23.A. Time of last blood pressure measurement by sex and age (%)

		Vīrieši/ Males					Kopā/ Total	Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
		Vecuma grupa/ Age group						Vecuma grupa/ Age group						
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
<i>Kad Jums ir mērīts asinsspiediens pēdējo reizi?/ When was the last time your blood pressure was measured?</i>	<i>pēdējā gada laikā/ during the last year</i>	46,5	50,1	61,4	66,2	77,5	<b>59,5</b>	64,1	67,7	80,4	86,1	94,1	<b>79,4</b>	<b>69,6</b>
	<i>pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years</i>	32,7	34,5	28,1	20,8	15,8	<b>27,1</b>	23,0	26,8	17,7	12,2	5,6	<b>16,6</b>	<b>21,8</b>
	<i>vairāk kā pirms 5 gadiem/ longer than the last 5 years</i>	1,5	4,7	6,7	6,7	4,1	<b>4,8</b>	1,3	1,6	1,0	1,1	0,3	<b>1,1</b>	<b>2,9</b>
	<i>nekad/ never</i>	19,3	10,7	3,8	6,4	2,5	<b>8,6</b>	11,7	3,9	1,0	0,6		<b>2,9</b>	<b>5,7</b>
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Pēdējā gada laikā: 69,6%

Pēdējo 3 gadu laikā: 21,8%

**Nekad: 5,9%**

\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014

# Holesterīna mērīšana?

Tabula 24.A. Holesterīna līmeņa kontrole, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 24.A. Recency of blood cholesterol test by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males						Sievietes/ Females						Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total		
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64			
Vai Jums kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs? Kad to noteica pēdējo reizi?/ Have you ever had your cholesterol levels examined? When were they examined last time?														
pēdējā gada laikā/ during the last year	17,0	25,5	31,2	46,4	57,5	34,5	29,0	36,1	49,5	60,2	74,6	51,3	43,0	
pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years	14,5	22,2	24,0	25,4	19,1	21,3	18,2	26,3	24,6	24,4	16,6	22,2	21,8	
vairāk nekā pirms 5 gadiem/ longer than the last 5 years	1,1	3,6	5,3	5,4	5,0	4,1	1,3	2,9	2,6	3,4	3,1	2,7	3,4	
nekad/ never	49,4	35,2	24,6	18,1	10,5	28,1	36,3	26,7	18,9	9,4	3,8	17,9	22,9	
nezinu/ I don't know	17,9	13,5	14,8	4,8	7,9	12,0	15,2	8,0	4,5	2,6	1,9	5,9	8,9	
Kopā/ Total (%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

- Pēdējā gada laikā: 43,0%
- Pēdējo 3 gadu laikā: 21,8%
- **Nekad: 22,9%**

\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014

# Profilaktiskās veselības pārbaudes?

Tabula 14. Bezmaksas profilaktiskā veselības pārbaude pie ģimenes ārsta, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 14. Free preventive health check at family doctor by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males					Kopā/ Total	Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group						Vecuma grupa/ Age group						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
Vai Jūs kādreiz esat bijis pie sava ģimenes ārsta uz bezmaksas profilaktisko veselības pārbaudi?	10,5	10,7	9,4	7,7	9,2	<b>9,6</b>	22,0	17,2	18,0	14,2	16,0	<b>17,2</b>	<b>13,4</b>
pēdējā gada laikā/ during the last year													
pirms 1-3 gadiem/ in the last 3 years	8,8	4,1	5,3	7,4	6,7	<b>6,3</b>	7,3	10,9	12,1	12,8	15,9	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>
vai vairāk kā pirms 3 gadiem/ longer than the last 3 years ago	6,1	8,0	6,9	9,8	14,6	<b>8,9</b>	5,2	5,5	5,5	13,2	9,8	<b>8,1</b>	<b>8,5</b>
nekad/ never	74,6	77,2	78,3	75,2	69,6	<b>75,3</b>	65,5	66,4	64,4	59,8	58,3	<b>62,7</b>	<b>68,9</b>
Kopā/ Total (%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

- Pēdējā gada laikā: 13,4%
- Pēdējo 3 gadu laikā: 9,2%
- **Nekad: 68,9%**

\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014

# Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

## ■ Infekcijas slimību profilakse:

- » vakcinācijas (piemēram, ērces, gripa u.c.), piemēram, OVP laikā
- » Imunitātes stiprināšana (piemēram, medus/greipfrūti u.c.) pirms sezonas
- » Informēšana un atgādināšana par «pareizu (iz)slimošanu»
- » Specifiskās vakcinācijas (bez obligātajām!)
- » ***Atcerieties par gripas vakcināciju?***

## ■ vecāko darbinieku (un to, kuri vēlās) **veselības stāvokļa nostiprināšana** (baseini, vingrošana, fizikultūras grupas, nūjošana u.c.)

# Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

**Apdrošināšana – NAV UNIVERSĀLS  
LĪDZEKLIS!!!**

# Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

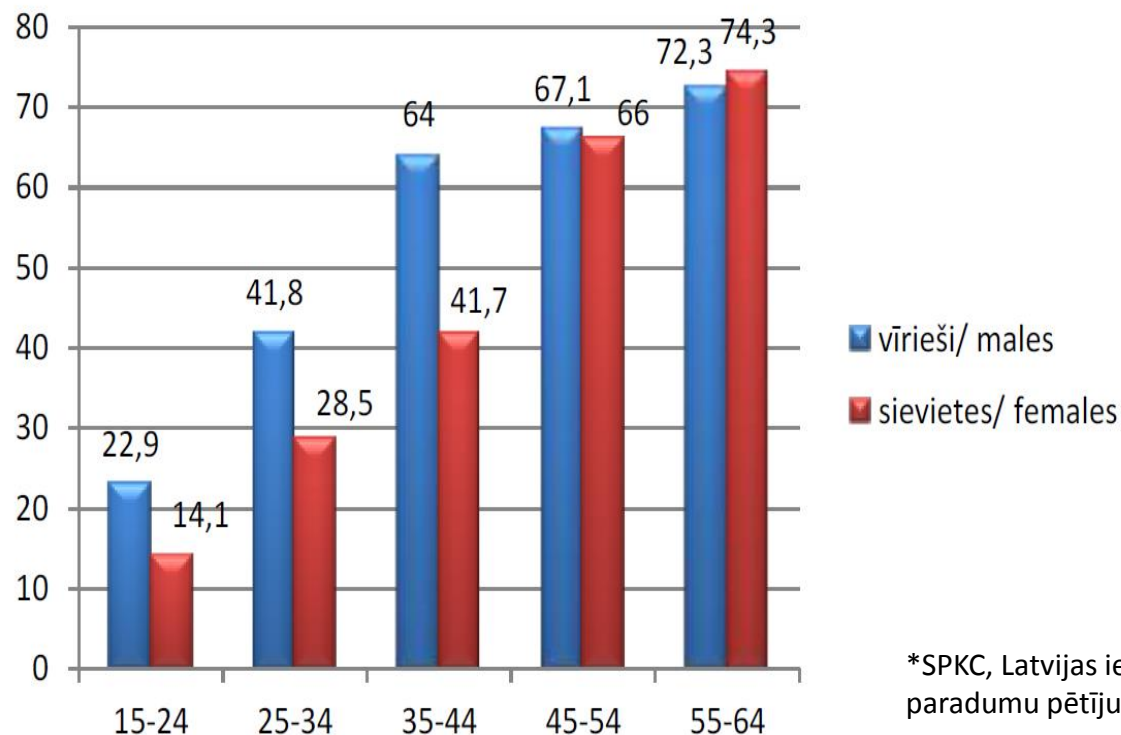
- Viena no populārākajām pasākumu grupām
- Jāatzīst arī viena no aktuālākajām, ņemot vērā pēdējos SPKC datus
- **Darba vietās iespējams diezgan daudz ko darīt!**

## Ķermeņa masa

Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars populācijā ir relatīvi liels – kopumā **49,1%** (2010.g. – 45,1%) respondentu:

- ✓ 52,1% (44,8%) vīriešu
- ✓ 46,4% (45,4%) sieviešu

Normāla ķermeņa masa ir **48,0%** respondentu.



\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2012

# Pēdējās tendences ĶMI?

Tabula 130.A. Aprēķinātais ķermeņa masas indekss (ĶMI) pēc respondenta sniegtajiem antropometri skajiem datiem, dzimuma un vecuma grupās (%).

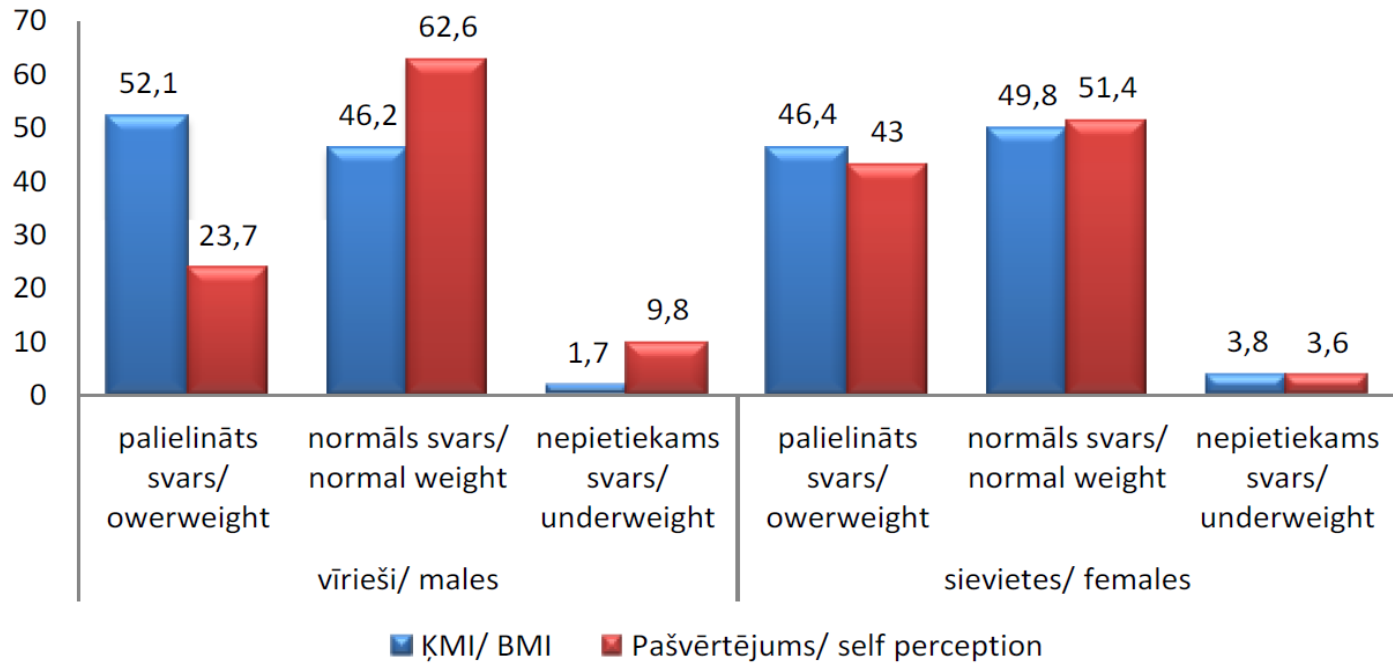
Table 130.A. Calculated body mass index (BMI) based on self-reported anthropometric measurements of a respondent by sex and age (%).

	<i>Vīrieši/ Males</i>						<i>Sievietes/ Females</i>					<i>Kopā/ Total</i>		
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>					<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>					<i>Kopā/ Total</i>		
	<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>			
<i>Ķermeņa masas indekss pēc respondenta sniegtajiem antropometriskajiem datiem/ Body mass index based on self-reported anthropometric measurements of a respondent</i>														
<i>nepietiekams svars/ underweight</i>	4,2	0,5	0,3	1,3	2,1	<b>1,6</b>	8,7	4,8	3,2	2,0	0,3	<b>3,5</b>	<b>2,5</b>	
<i>normāls/ normal</i>	71,9	50,1	40,6	32,4	24,6	<b>44,4</b>	79,6	63,3	47,2	30,1	22,2	<b>46,4</b>	<b>45,4</b>	
<i>liekais svars/ overweight</i>	20,1	40,6	44,5	43,2	46,2	<b>39,1</b>	8,2	21,4	34,4	32,8	35,8	<b>27,6</b>	<b>33,2</b>	
<i>aptuukošanās/ obese</i>	3,8	8,7	14,5	23,1	27,1	<b>14,9</b>	3,5	10,5	15,2	35,1	41,8	<b>22,5</b>	<b>18,8</b>	
<i>Kopā/ Total (%)</i>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014



## Aprēķinātais ĶMI\* un respondentu pašvērtējums par savu ķermeņa masu (%)



\*ĶMI = Ķermeņa masa (kg)/ Auguma garums (m)<sup>2</sup>

\*\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2012

# Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana, svarīgākie virzieni:
  - » piemērotu higiēnisko apstākļu nodrošināšana,
  - » veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās,
  - » speciālas programmas ēšanas paradumu maiņai,
  - » liekā svara kontroles programmu veicināšana, palīdzība individuālu diētu izstrādāšanai u.c.
  - » Uzņēmuma «kultūras» maiņa attiecībā uz ēšanu

# Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā
- Kopīgas veselīgas brokastis (daži «aizliegtie produkti»)
- Svaigi augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- «Dzeriet bērzu sulas uz veselību» - bērzu sulu laikā tās visiem pieejamas virtuvītē
- Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudenī)!
- Augļu grozi
- Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā
- Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- Apmācības par veselīga uztura pamatiem (ar mudinājumu apmeklēt – dažādas pieejas)
- Mainītas jubileju svinēšanas tradīcijas (bez treknām kūkām un saldinātiem dzērieniem)



# Tipiskā sapulce....



# Varbūt labāk šādi?



Vai šādi?





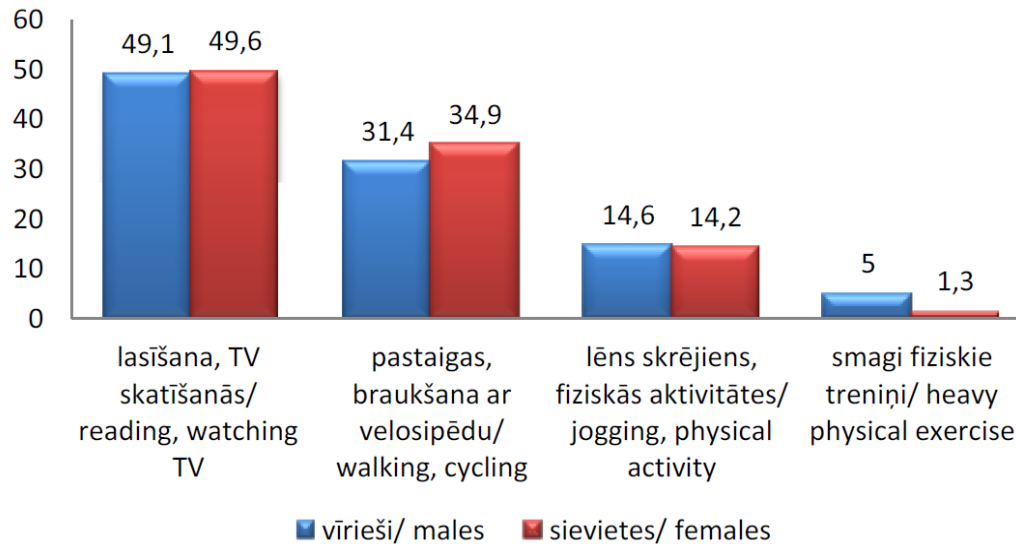




# Fiziskās aktivitātes

Pietiekams fizisko aktivitāšu līmenis – **vismaz 5 reizes nedēļā, vismaz 30 min** mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes:

✓ **tikai 15%** respondentu (17,2% vīriešu un 12,9% sieviešu).



✓ Neskatoties uz pasīvo brīvā laika pavadīšanas veidu, 37,6% (2010.g. – 38,0%) vīriešu un 43,5% (46,6%) sieviešu savu fizisko formu vērtē kā vidēju.

\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2012



# Fiziskā aktivitāte – realitāte?

Tabula 136.A. Respondentu īpatsvars, kuri brīvajā laikā veic vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 136.A. Leisure-time physical activity for at least half an hour by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males						Kopā/ Total	Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total		Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64			15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
<i>Cik bieži Jūs brīvajā laikā veicat vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrojumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai?/ In your leisure time, how often do you do physical exercise for at least 30 min. which makes you at least mildly short of breath or perspire?</i>	<i>katru dienu/ daily</i>	9,1	5,5	6,0	5,7	7,5	<b>6,6</b>	6,9	3,8	4,2	2,8	7,5	<b>4,9</b>	<b>5,8</b>
	<i>4-6 reizes nedēļā/ 4-6 ūmes a week</i>	11,7	4,1	3,4	2,7	1,6	<b>4,7</b>	5,6	3,9	3,2	2,3	3,7	<b>3,6</b>	<b>4,1</b>
	<i>2-3 reizes nedēļā/ 2-3 ūmes a week</i>	27,3	16,5	6,6	9,0	7,0	<b>13,4</b>	25,5	11,5	10,6	6,8	7,8	<b>11,7</b>	<b>12,5</b>
	<i>1 reizi nedēļā/ once a week</i>	10,2	13,4	8,5	4,3	3,4	<b>8,4</b>	8,2	7,3	6,7	7,4	4,4	<b>6,7</b>	<b>7,5</b>
	<i>2-3 reizes mēnesī/ 2-3 ūmes a month</i>	9,5	13,4	7,8	6,0	5,5	<b>8,8</b>	12,5	15,6	9,3	7,4	4,7	<b>9,7</b>	<b>9,3</b>
	<i>dažas reizes gadā/ a few times a year or less</i>	31,8	46,3	64,5	67,4	60,4	<b>53,9</b>	39,5	55,0	65,7	68,1	60,9	<b>58,9</b>	<b>56,5</b>
	<i>nevaru slimības dēļ/ I can't because of illness</i>	0,4	0,8	3,2	5,0	14,6	<b>4,3</b>	1,7	2,9	0,3	5,2	11,0	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

■ 5,8% + 4,1% + 12,5% = kustas pietiekami bieži...

\*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014

7:00



Sēdēšana  
transportā  
(30 minūtes)



Darbs  
ar datoru  
(4 stundas)



Pusdienas  
(30 minūtes)



KOPĀ SĒDUS PAVADĪTAS  
**14 stundas**



Darbs  
ar datoru  
(4 stundas)



23:00



Televizors  
vai grāmata  
(4 stundas)



Vakariņas  
(30 minūtes)



Sēdēšana  
transportā  
(30 minūtes)

# Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

## ■ Vairāki virzieni:

- » Telpu plānošanas aspekti
- » Kustēšanas rosināšana darba vietā
- » Veselīga nokļūšana darbā
- » Sporta nodarbību apmeklēšanas veicināšana / kustīga dzīves veida veicināšana

# Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

- Telpu plānošanas aspekti – kur novietoti printeri, tualetes, lifti utt.
- Darba vietu piemērošana sportiskam dzīvesveidam:
  - » velosipēdu novietņu izvietošana uzņēmumos,
  - » dušās telpas velobraucējiem/skrējējiem u.c.
  - » Atgādinājumi par lifta nelietošanu u.c.

# Fizisko aktivitāšu veicināšana



# 0 iemesli, kāpēc izmantot kāpnes nevis liftu!



Līdz ministrijas 5.stāvam esam pievarējuši 18 metru augstumu. Ja dienas laikā izmantosim kāpnes 17 reizes, tad būs pievarēts pats Gaiziņš!



Ir lielāka iespēja satikt kādu kolēģi, uzsmaidīt un novēlēt labu dienu!



Nodarbojamies ar bezmaksas aerobiku. Katru reizi, kad ejam augšā pa vienu kāpņu posmu, zaudējam 40 kcal, bet, braucot ar liftu, - tikai 3 kcal. Padoms dāmām - ja kāpj ar augstpapēžu korpēm, kcal deg ātrāk



Ir iespēja aplūkot ministrijas fotogaleriju un atcerēties ar kolēģiem piedzīvotos jaukos brīžus



Regulāra pārvietošanās kājām uzlabo pašsajūtu. Mazāk saslimšanu un sāpju, vairāk laba noskaņojuma un smaidu



Kāpnes nekad nevar "iesprūst" un apstāties, kā to mēdz darīt lifts



Fizisko aktivitāšu laikā asinis nonāk endorfīns jeb "laimes hormons". Tātad - kāp un tapsi laimīgāks!



Taupām elektroenerģiju - saudzējam mūsu planētu un ministrijas budžetu



Kustības mazina stresu. No tā mēs katrs vēlamies atbrīvoties. Tāpēc kāpjam!



Jāatzīmē, ka, dodoties pa kāpnēm lejā, arī tiek dedzinātas kalorijas, kā arī trenēts līdzsvars un koordinācija

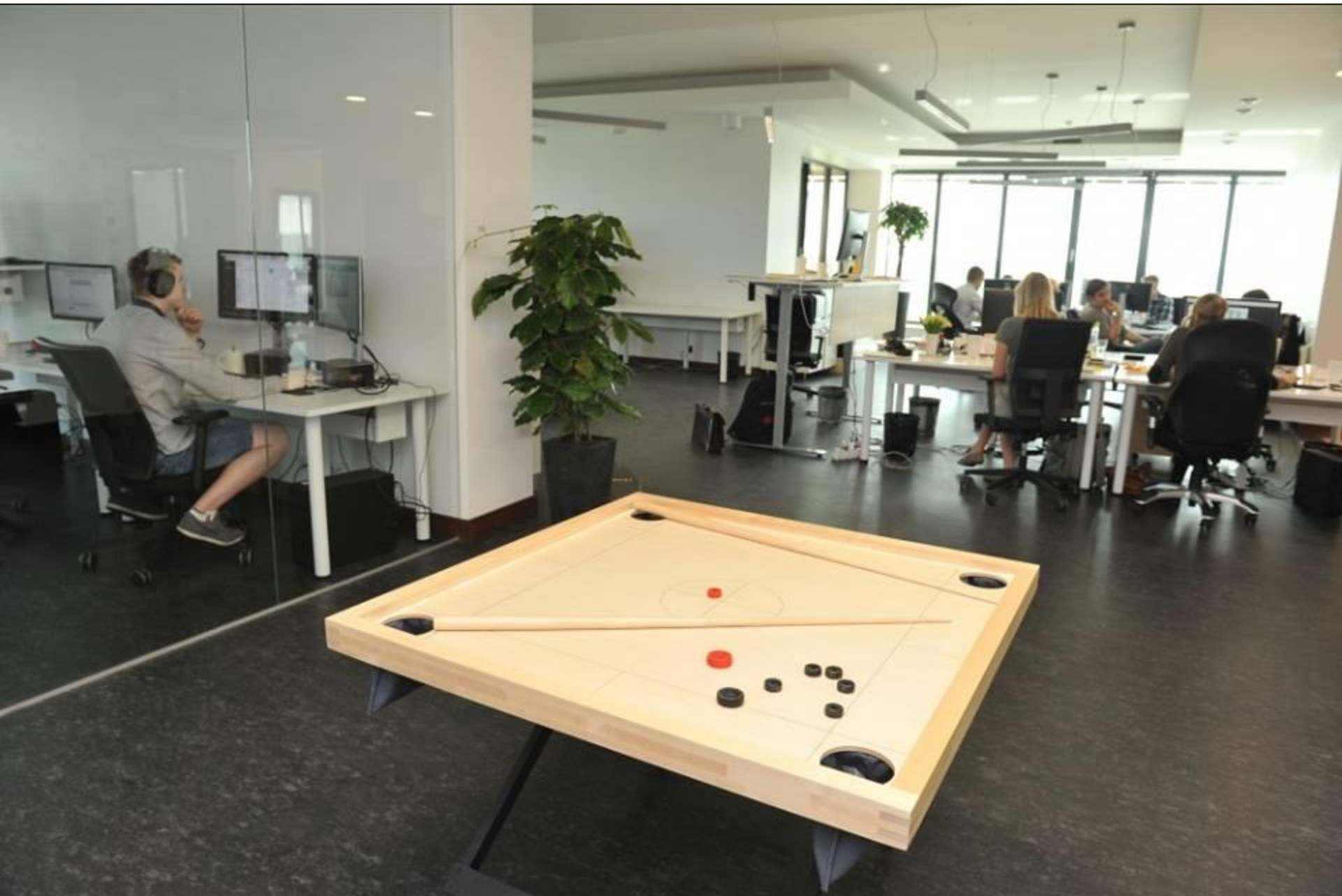
*Dzīvosim un strādāsim veseli un laimīgi!*





# Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana

- Speciālu vingrojumu kompleksu attīstība, apmācība (piemēram, darbam pie datora, smagumu pārvietošanai u.c.),
- Kopīga vingrošanas mācīšanās, Kopīga vingrošana sanāksmēs
- Atgādinājumi par izkustēšanos (piemēram, ekrāna saudzētāji), aplikāciju uzinstalēšana (soļu skaitītāji u.c.)
- Kopīga vingrošana fizioterapeita vadībā, izmantojot modernās tehnoloģijas (skype)
- Velotrenažieris birojā
- Deju pauzes
- Galda tenisa galds, galda futbola, novusa galds





 **Ventspils nafta termināls (VNT)**  
Patīk šī lapa · 28. Aprīlis · 🌐

Atklājam mūsu atpūtas istabu ar galda tenisu  
📍 Ventspils nafta termināls (VNT).

👍 Patīk    💬 Komentēt    ➦ Dalies

👍 6



Ieraksti komentāru...

Draudzības uzaicinājumi

Apska

# Piemērs no dzīves

- *Tā kā būtībā mēs esam visi mazliet kūtri uz lieku kustēšanos, tad lai izkustinātu savus kolēģus katru gadu ir jāizdomā kādas īpašas aktivitātes. Mana, un vēl 35 kolēģu, kuri ikdienā strādā ar datoriem, darba vieta atrodas Graudu ielā, kur apkārt ir zaļā zona ar dažādām iespējām, kā piem. vismaz pāris reizes dienā izstaigāties, kas tiek arī regulāri darīts, neatkarīgi no laikapstākļiem. Dažus gadus atpakaļ es biju izaudzējusi kabaču un ķirbju stādus, kurus katrs kolēģis iestādīja mazā dārziņā, un bija spiests piecelties no datora un katru dienu apraudzīt savu lolojumu. Pagājušajā gadā iegādājāmies badmintonu, un vismaz reizi dienā 5 min. izkustējāmies to spēlējot. Šogad būs jāuzmana gurķu stādi, kurus tieši šodien atnesu un jau nodevu kolēģiem rūpēties. Tā es mēģinu "kustināt" savus mazkustīgos kolēģus.*

# Velokustība – viena no populārākajām lietām!!!



# Atbildīga velokustības veicināšana

- Velosipēda drošība (velonovietnes, saslēgšana)
- Velosipēda izvēle un tehniskais stāvoklis (t.sk. regulāras apkopes, iespējas nomazgāt)
- Maršruta plānošana, braukšanas nosacījumi uzņēmuma teritorijā
- Sadzīves atpūtas telpas (dušas, skapītis ķiverai, maiņas drēbes)
- Izglītība par drošu pārvietošanos (ēšana, dzeršana, telefons, priekšmetu pārvietošana, kā tikt mājās, ja līst)

# Stratēģiska velokustības veicināšana

- Atbalsta pasākumi darbiniekiem:
  - ✓ Uzskaitē / salīdzināšana/ «sacensības» - dažādas mobilās aplikācijas
  - ✓ Bezmaksas velonoma - uzņēmums uzņemas visus izdevumus, kas saistīti ar velosipēda iegādi, apkopēm:
    - Braukšanai starp dažādām uzņēmuma struktūrvienībām
    - Brīvajā laikā (uz darbu / uz mājām)

# Stratēģiska velokustības veicināšana

- Tematiskie pasākumi:
  - ✓ Atbalsts dalībai sacensībās (transports uz / no sacensību vietas, formas tērpi, kopējas komandas u.c.)
  - ✓ Velo diena (integrētas ar vides un veselības pasākumiem)
  - ✓ Velo mēnesis
  - ✓ Fanu klubiņš
- Velokustība kā biznesa sastāvdaļa:
  - ✓ Velonovietnes klientiem
  - ✓ Atlaides veloklientiem
  - ✓ Pakalpojumu / piegādātāju izvēle (piemēram, velokurjeri)



# BET - Velokustība – var būt arī riski!



- ...un vēl, VELO NEDRAUGIEM – svarīgi lai VELO DRAUGI NETRAUCĒ!

# Sacensību gars kā motivācija

- Sporta seriāls (9 mēneši) - dažādu sporta veidu iepazīšana treneru uzraudzībā, punktu krāšana, uzvarētāju apbalvošana
- Atbalsts darbinieku dalībai dažādās individuālās sporta sacensībās, piem., slēpošana, riteņbraukšana, "roņu" peldēšana, roku cīņas, svaru celšana
- Dažādu aplikāciju izmantošana

komandu sacensības,  
Individuālās sacensības – km,  
minūtes, patērētās kalorijas,  
piem., Endomondo



# Fortum «Aktivitātes un enerģija» PIEMĒRS – 4 nedēļas/4 izaicinājumi

## Rezultāts



- Projektā iesaistīti 94% darbinieki (77% ņēma aktīvu dalību kampaņas aktivitātes)
- Ir samazinājies darba nespējas dienu skaits mēnesī, un ar to saistītie izdevumi
- Daļa darbinieku atsāka aktīvus ikdienas treniņus
- Daļa saņēma motivāciju pirmo reizi pievērsties regulāriem treniņiem
- Kolēģi uzzināja viens par otra sportiskajām aktivitātēm
- Rosinātas diskusijas kolektīvā par dažādām kopīgām aktivitātēm, piem., baseina, pilašu, trenažieru zāles apmeklējumu, par skriešanas sacensībām, dažādām sporta spēlēm.

# Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana

- Sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksāta, uzņēmumu sporta zāļu veidošana, balvu izmantošana u.c.)
- Darbinieku līdzdalības veicināšana sporta pasākumos (uzņēmumu komandas, komandas tērpi, dalības apmaksāta u.c.) un sporta spēlēs
- Attiecībā uz visiem šiem pasākumiem:
  - » tos ir «jāgrib»...
  - » tiem jābūt piemērotiem darbiniekiem...!
  - » Tiem jābūt pieejamiem (piemēram, baseiniem u.c.)

# Sociālo kontaktu veicināšana

- Kopīgu pasākumu organizēšana un sociālo kontaktu veicināšana ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana u.c.
- **Svarīgi – plānot visiem PIEMĒROTUS PASĀKUMUS!**
- Pozitīvie piemēri: - pastaigas dabā, laivu braucieni:
  - » *Zivju nārsta ligzdu izgatavošanas pasākumi un (trešo gadu) Stārķu monitorings - katram ir iespēja izvēlēties sev pieejamāko teritoriju, to regulāri apsekojot un sniedzot datus pētniekiem*

# Atkarību profilakse un mazināšana

- Ļoti jūtīgs jautājums – ar šo nevajadzētu sākt....
- Pretsmēķēšanas kampaņas, vispārējās nesmēķēšanas kultūras ieviešana u.c.,
- informācijas kampaņas par alkoholisma un narkotisko vielu radītajām problēmām,
- Atkarību ārstēšanas programmu ieviešana u.c.

# Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi

- Stratēģisks lēmums dažu gadu laikā likvidēt / samazināt smēķētavu skaitu
- Informēšana par smēķēšanas kaitīgumu
  - » uzņēmuma iekšējā izdevumā,
  - » ar informatīvu lapu starpniecību uzņēmuma teritorijā/ smēķēšanas vietās
- Uzraksti – aicinājumi smēķēšanu aizvietot ar kādu citu nodarbi
- **Pēdējā laikā dzirdēti:**
  - Piemaksas nesmēķētājiem
  - Papildus brīva stunda/atvaļinājuma dienas nesmēķētājiem u.tml.

# Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi

- Smēķēšanas atmešanas SMS serviss
- Smēķētavu atrašanās vietu maiņa:
  - ārpus uzņēmuma telpām, kas mazina darbinieku vēlmi aukstā laikā doties ārā (vistālāk no darba vietām)
  - tieši telpu vidū stikla «kupolā», lai visi redz, kurš un cik ilgi smēķē
  - nost no pārvietošanās ceļiem



# Laba ideja ar lielu «šūmēšanos» sociālajos tīklos....



[Andris Strazds](#) @Andris\_Strazds · Sep 28

[View translation](#)

Uldis Biķis: mūsu uzņēmumā nesmēķētājiem ir 2 papildus atvaļinājuma dienas. Tas maina uzvedību par labu veselīgākam dzīvesveidam [#reformasLV](#)



42



66



# Viens izmērs neder visiem!

JEB

katram uzņēmumam jāatrod tie pasākumi un tās metodes, kas der šī uzņēmuma **DARBINIEKIEM** un ir vajadzīgi šī uzņēmuma **VADĪTĀJIEM UN ĪPAŠNIEKIEM!**

# Veselīga izvēle?!

Izvēlies  
**KĀPNES,**  
nevis liftu!



Izvēlies  
**NESMĒKĒT,**  
nevis smēkēt...



Izvēlies **AUGĻUS,**  
nevis cepumus...



Izvēlies dzert **ŪDENI,**  
nevis saldinātus dzērienus...



## Izvēlies VESELĪBU!

Katru dienu Tu izvēlies – starp veselīgu vai neveselīgu dzīvesveidu



Izvēlies **AIZIET,**  
nevis piezvanīt...

Izvēlies  
**VELOSIPĒDU,**  
nevis auto...



Izvēlies  
**VAKCINĒTIES,**  
nevis slimot...



Izvēlies  
**SPORTU,**  
nevis televizoru...



# Veselības veicināšana gan darbā, gan vispār?

■ Svarīga lieta – ATTIEKSME, kuru veido daudzi faktori:

» Izglītība un izpratne

» Apkārtējā sabiedrība

» «Viedokļa līderi»

» Normatīvs regulējums un dažādi ekonomiski mehānismi (piemēram, apdrošināšana, nodokļi u. c.)

■ **Bet tomēr - ir saistīta arī ar katra personīgo attieksmi – bieži vien tieši SĪKUMOS!!!**

# Ikdienišķa izvēle?



0,34 Euro  
vai 3,40  
Euro/kg

0,30 Euro  
vai 5  
Euro/kg

■ Paradumu maiņai vajagot 21 dienu...!

**Dabiska izvēle?**

**...un ierasta lieta?**



**Diemžēl realitāte....**

**ir pavisam cita...**



**Sāksim arī katrs pats ar savas  
veselības veicināšanu...**