

# VDI & DDVVI «Darbspējas – kā tās noteikt un kur izmantot rezultātus?»

## Darbspēju indeksa izmantošana preventīvo pasākumu plānošanā un dažas idejas pasākumiem

Ivars Vanadziņš, Dr.med.,  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Kontakti: [ivars.vanadzins@rsu.lv](mailto:ivars.vanadzins@rsu.lv)

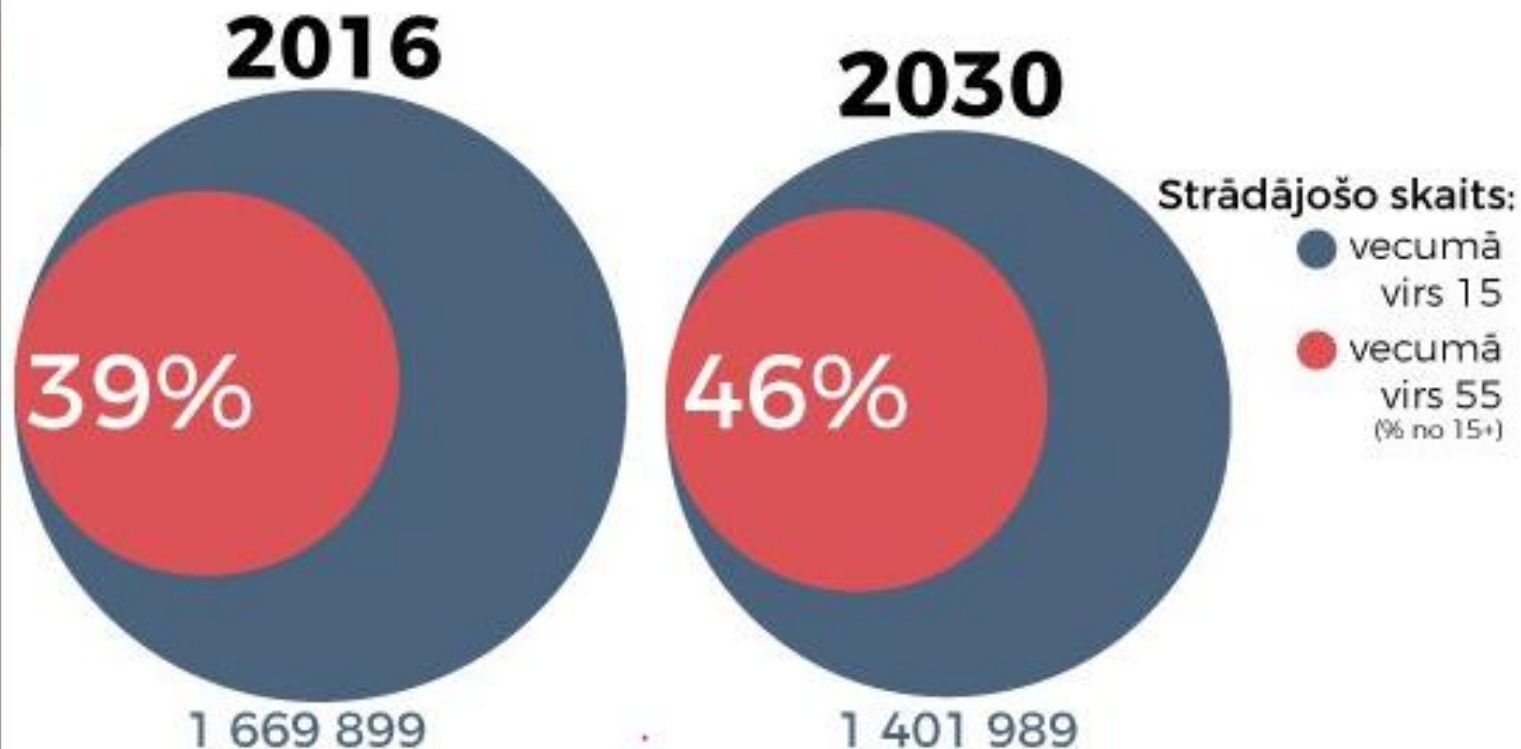
Rīga, 3.10.2016

# Ar darbaspējām saistītie izaicinājumi tuvākajā nākotnē

- Tuvākās un vidēja termiņa nākotnes izaicinājumi:
  - » Populācijas (un arī darbaspēka) novecošana, izmaiņas darba spējās
  - » Pieaugošs cilvēku skaits ar hroniskām saslimšanām, attiecīgi papildus noslogojums veselības un sociālajai sistēmai
  - » Izmaiņas pašā darba vidē un jauni riski
  - » Veselības veicināšanas un slimību profilakses nozīmes pieaugums
  - » Slikta uztura, atkarību un kaitīgo ieradumu pieaugumus
- Tā būs gan ekonomiska, gan sociāla problēma – gan darba devējiem, gan indivīdiem

# Cik traki būs?

## DEMOGRĀFISKĀ SITUĀCIJA LATVIJĀ



Avots: EUROSTAT



**Inga Springe** @IngaSpringe - 23m

Jau pēc 14 gadiem gandrīz puse strādājošo LV būs pirmspensijas vecumā. Ko dara darba devēji? Rimi pozitīvais piemērs [rebaltica.lv/lv/petijumi/ma...](http://rebaltica.lv/lv/petijumi/ma...) [pic.twitter.com/APmBT72GDi](https://pic.twitter.com/APmBT72GDi)



# Kā uzlabot darbaspējās - Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Vēsturiski „veselības veicināšana darba vietās” (VVDV) kā koncepcija Eiropā sāka attīstīties pagājušā gadsimta 80.gados
- Izpratne no veselību darba vietās mainījās no darba drošības nodrošināšanas līdz izpratnei par to, ka veselība ir cilvēka veselības stāvoklis, kurš nozīmē ne tikai slimību trūkumu, bet arī pilnīgu fizisku, garīgu un sociālu labklājību
- Attieksmi „galvenais – novērst arodslimības un nelaimes gadījumus” sāka nomainīt izpratne par to, ka tikai pilnībā vesels (šī jēdziena plašākajā izpratnē) darbinieks ir spējīgs pilnvērtīgi un produktīvi strādāt

# Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Populārākā definīcija - Eiropas veselības veicināšanas darba vietās sadarbības tīkla (*European Network for workplace health promotion – ENWHP*) Luksemburgas sanāksmē formulētā (1997)
  - » „veselības veicināšana darba vietā ir **kopēja** darba devēju, nodarbināto un sabiedrības rīcība veselības un labklājības nodrošināšanai darba vietās”
- „Laba veselība – Labs bizness”
- Jebkurš uzņēmējs teiks, ka vēlas sava kapitāla ilgtspējīgu izmantošanu - tomēr ne visi atcerēsies to, ka svarīgākais kapitāls ir **darbinieki!**

# Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Lai nodrošinātu tā **darbspējas** un produktivitāti – tajā nepieciešams investēt līdzekļus!
- Retos uzņēmumos – normāla daļa no uzņēmējdarbības
- **Vai no VVDV ir jēga?**
  - » Mazāk slimības lapu (izdevumu) = labākas darbspējas
  - » Mazāka kadru mainība un izdevumi personāla atlasei un apmācībai
  - » Augstāka produktivitāte un mazāk «prezenteisma»
  - » Augstāka motivācija un lojalitāte
  - » Un daudzi citi pozitīvi aspekti

# Darbspēju indeksa izmantošana pasākumu plānošanai?

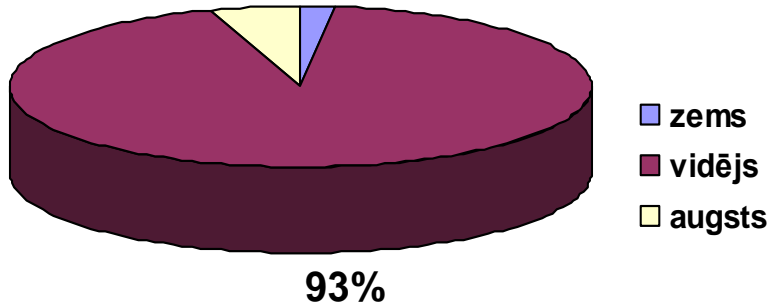
- Nav vienīgais un unikālākais līdzeklis, bet var palīdzēt novērtēt uzņēmuma situāciju dinamikā, kā arī «uztaustīt» svarīgākās problēmas
- Var lietot:
  - » Starptautiski
  - » Nacionāli (nozaru/uzņēmumu u.c. griezumos)
  - » Uzņēmumos (īpaši, ilgstošā laika periodā)

# DSI dinamika

---

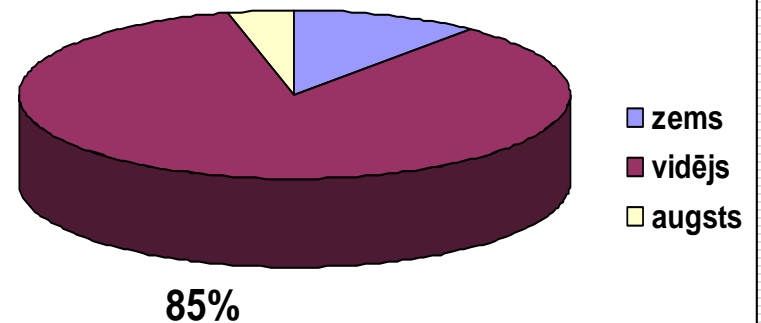
DSI 1998.gads

5% 2%



DSI 2002.gads

4% 11%

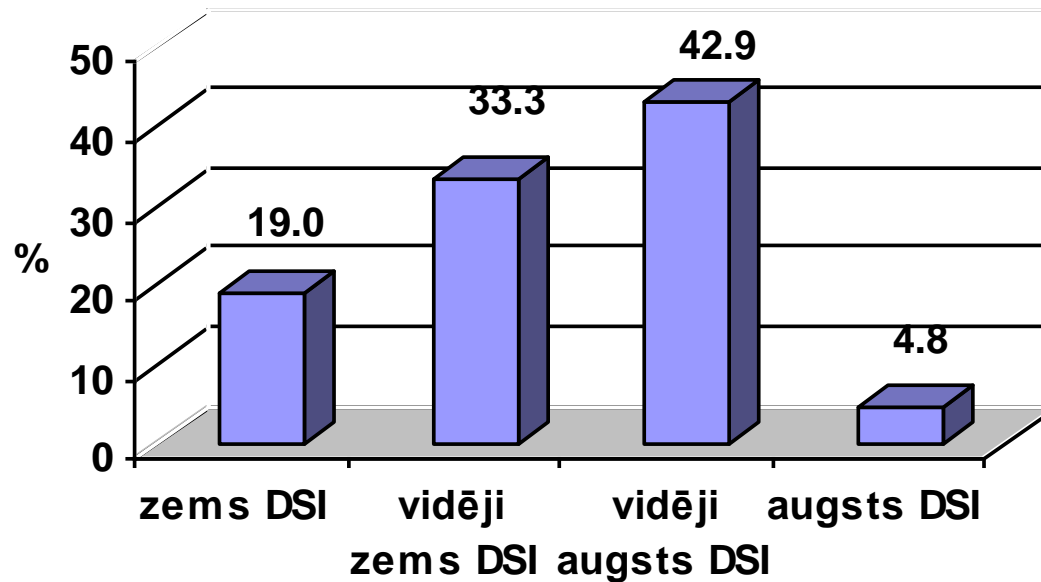




# DSI anestezioloģijā

---

## Anestezioloģijā strādājošo DSI



# Tipiskākie VVDV virzieni – īpaši SENIORIEM?

- Varbūt ļoti dažādi pasākumi un aktivitātes, bet tieši šai vecuma grupai, iespējams, būtiskākie:
  - » fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana
  - » darba apstākļu tālāka uzlabošana virs minimālo prasību apjoma
  - » vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana
  - » veselīgu ēšanas paradumu veicināšana
  - » atkarību profilakse un mazināšana

# Tipiskākie VVDV virzieni – īpaši SENIORIEM?

## ■ Svarīgākais:

» Saprast, kas tieši vajadzīgs!

- Ļoti bieži tiek piedāvātas/ir pieejamas aktivitātes, kuras vienkārši netiek uzskatītas par aktuālām...

- Pieejams – Izmantots – reāli vajadzīgs?

- Praksē diezgan lielas atšķirības starp pieejamo, vēlmēm un gatavību izmantot

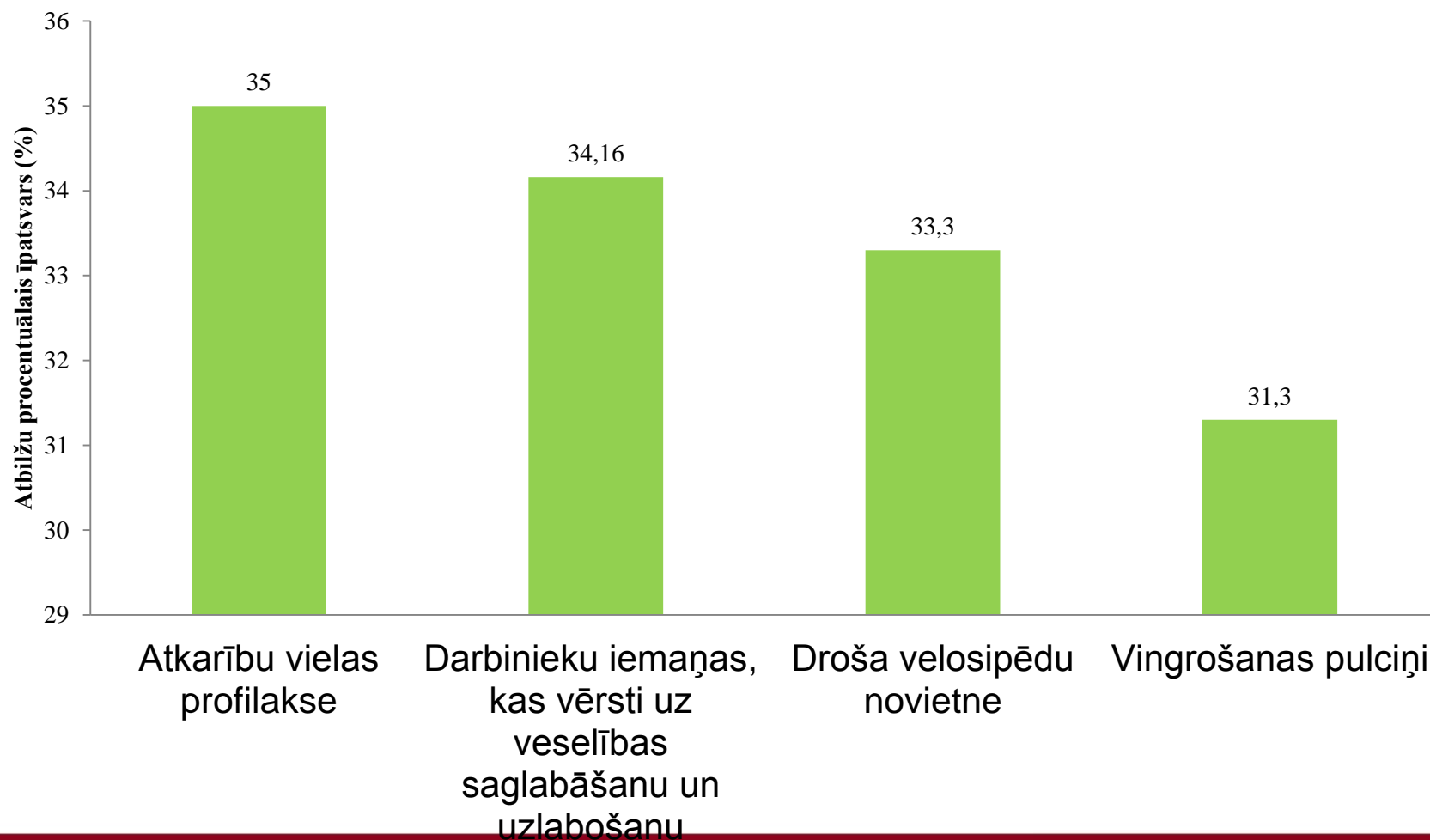
» Nokomunicēt un ieviest praksē līdz galam!

» Piemēri:

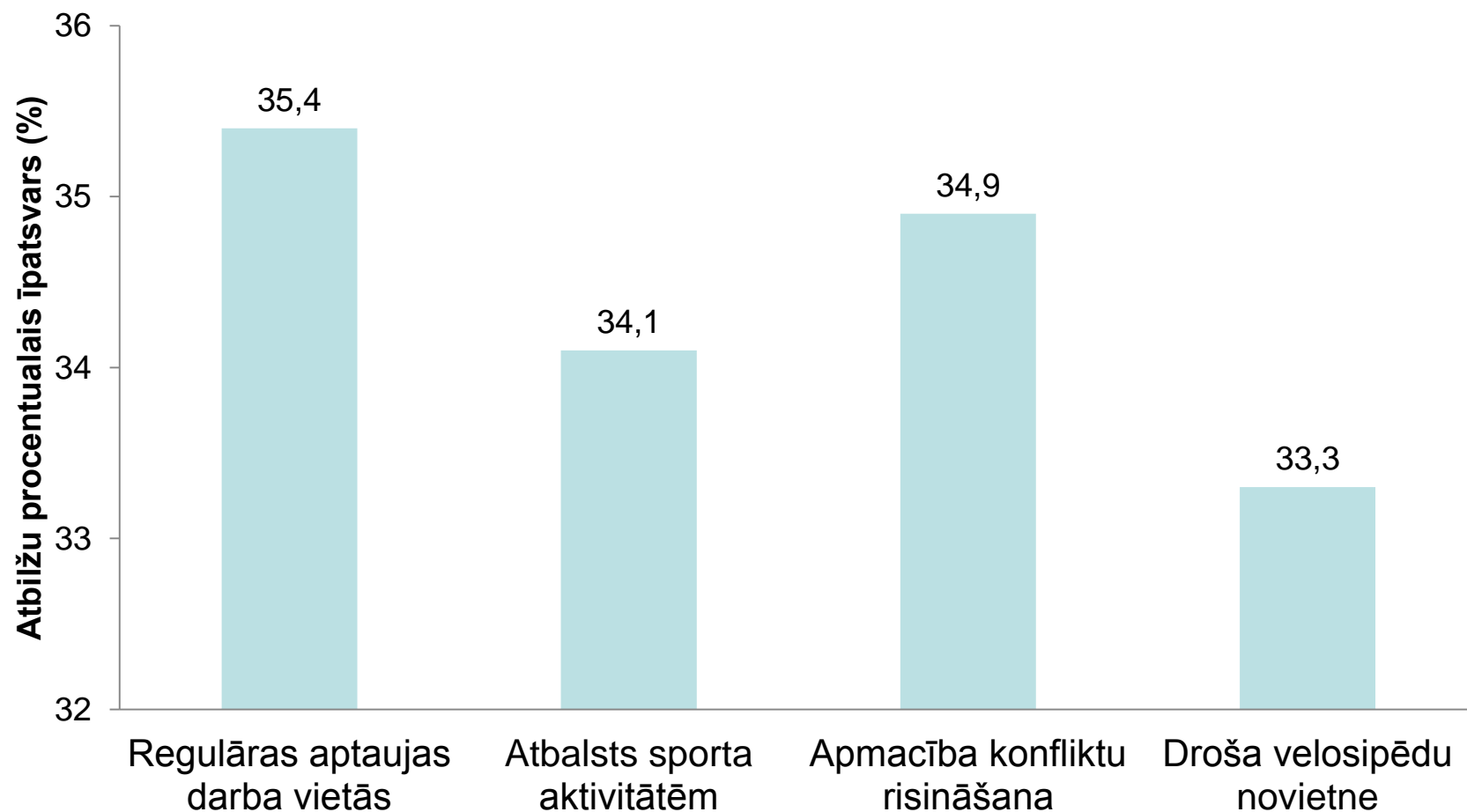
- Pretsmēķēšanas kampaņa

- Papildus veselības pārbaudes

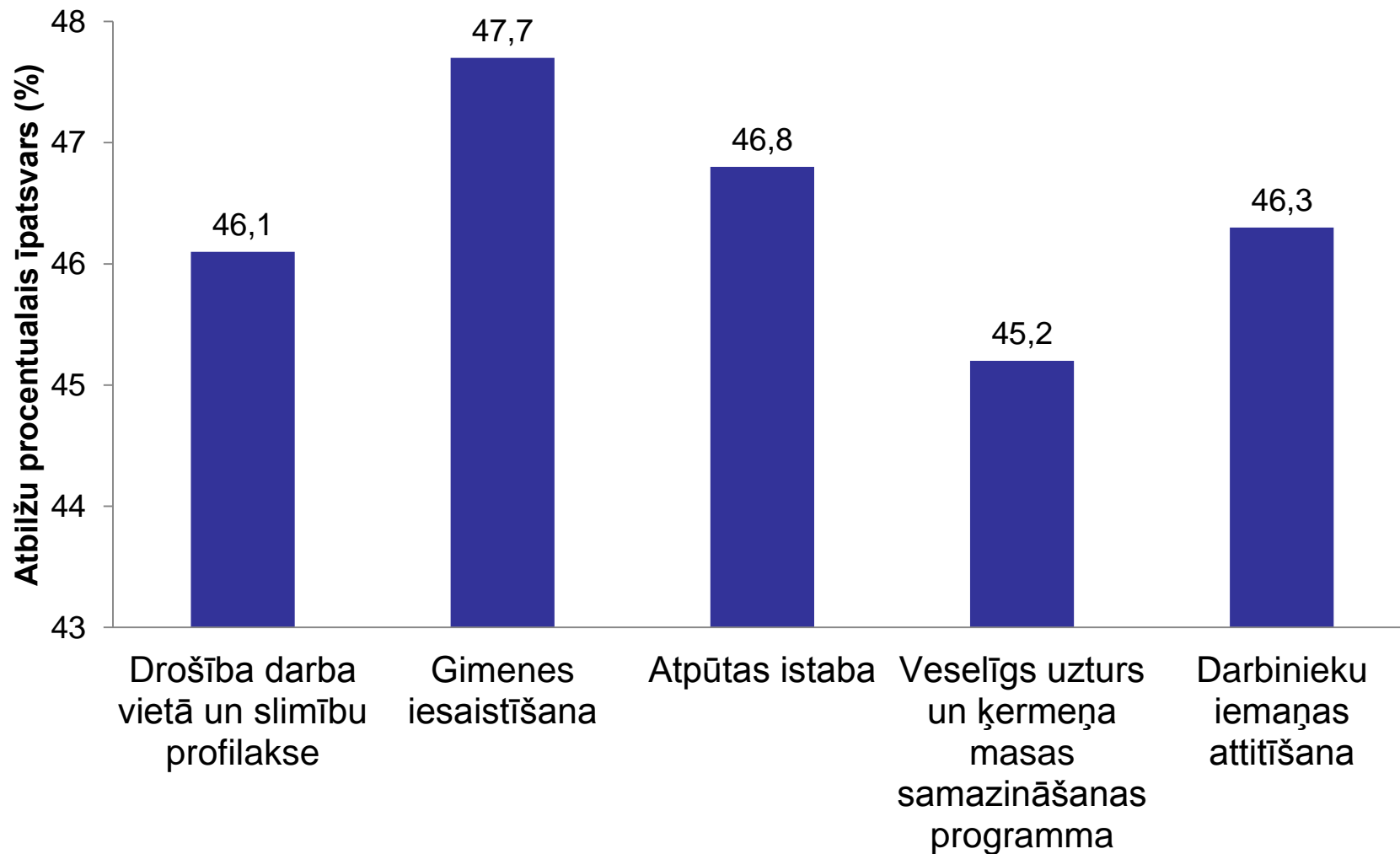
# Aktivitātes, kurās grib piedalīties lietuvieši (vecums 50 +)



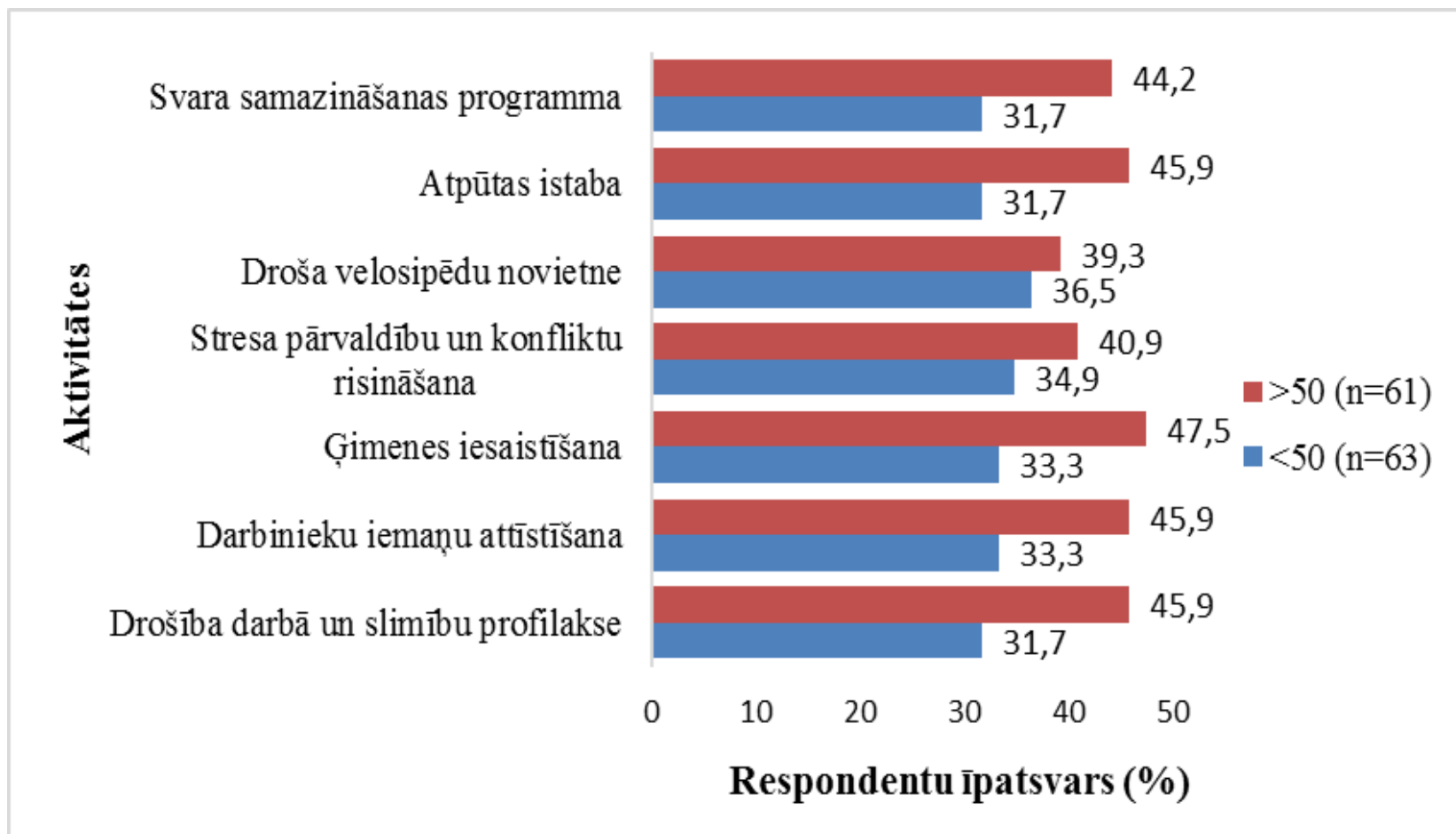
# Aktivitātes, kurās grib piedalīties somi (vecums 50 +)



# Aktivitātes, kurās grib piedalīties latvieši (vecums 50 +)



# Latvijas darbinieku gatavība piedalīties veselība veicināšanas aktivitātes pa vecuma grupām



# Darba apstākļu tālāka uzlabošana

- Doma – nodrošināt labākus apstākļus salīdzinājumā ar minimālo prasību izpildi:
  - » mikroklimata (īpaši caurvējš, sauss gaiss u.c.) uzlabošana
  - » apgaismojuma uzlabošana
  - » riska grupu darba laika organizācija – īpaši senioriem piemēroti darba laiki (piemēram, lai var izņemt mazbērnus, tikt pie ārsta utt.)
  - » darba vietu iekārtojuma pilnveidošana (ergonomikas uzlabošana) u.c.

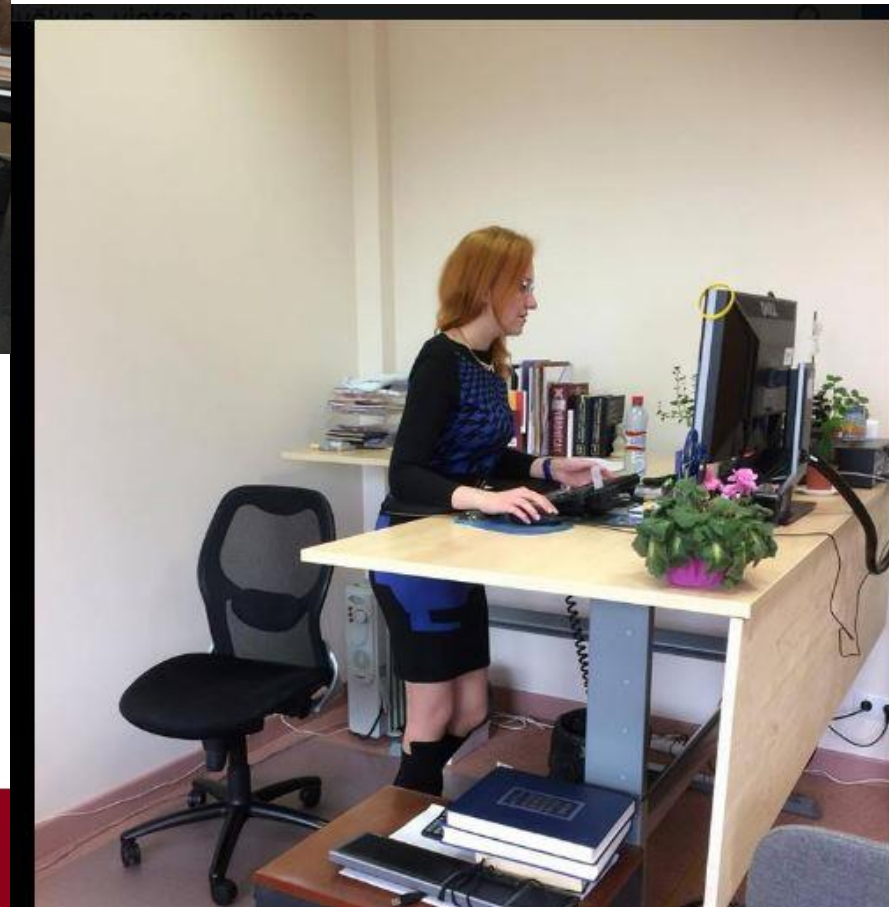


# Piemēri – Ergonomikai: Darbvirsma



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

# Piemērs – labāka ergonomika



# Ergonomisku risinājumu piemēri



<http://www.balticergonomics.lv/produkti/kategorijas/kju-roku-balsti-un-datorpeles-palikti/plaukstu-un-delmu-balsti/ergorest-apakdelma-balsts>

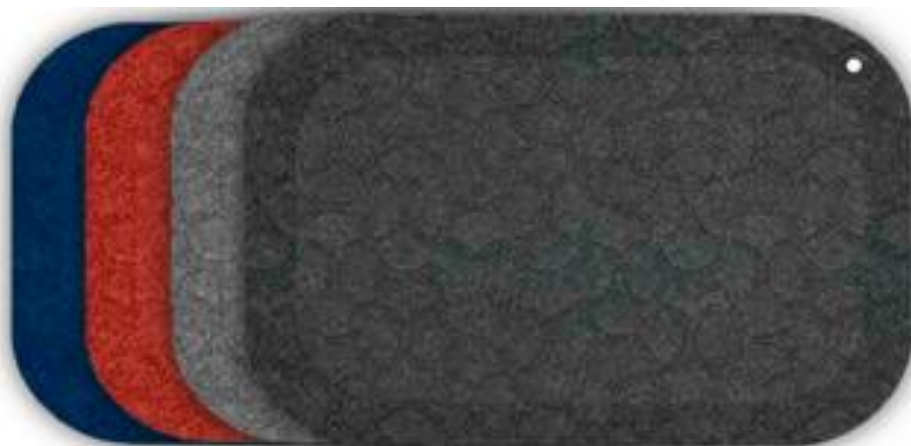


Foto: L.Matisāne

# Amortizējoši paklāji



Ar pārklājumu



Mīkstie



Elektrostatiskie!



Eo4

THO

Physischer Institut

Arbeiten an Büro-  
umgebung

Gesundheitserfahrungen bei  
sitierender Tätigkeit

Dynamische Büro-Arbeits-  
umgebung

Beispiel:

1. ...  
2. ...  
3. ...

EoS

Technische  
Anpassung  
an die  
physische Aktivität

THO

Technische  
Anpassung  
an die  
physische Aktivität

1. ...  
2. ...  
3. ...

HNE

Technische  
Anpassung  
an die  
physische Aktivität

1. ...  
2. ...  
3. ...





# 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

# Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

- sirds un asinsvadu slimību profilakse:
  - » holesterīna un asinsspiediena kontrole (piem., spiediena mērāmā iegāde)
  - » informācijas kampaņas par sirds-asinsvadu slimību riska faktoriem,
  - » ĶMI noteikšana, cukura līmeņa noteikšana obligāto veselības pārbaužu laikā u.c.,
- Infekcijas slimību profilakse:
  - » Imunitātes stiprināšana (piemēram, medus/greipfrūti u.c.)
- Papildus informēšana par polišu iespējām un papildus pārbaudēm OVP laikā, t.sk. valsts skrīngu
- **Apdrošināšana – NAV UNIVERSĀLS LĪDZEKLIS!!!**

# 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. Bez maksas 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?/ Have you ever visited your family doctor to make a free preventive health check?	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	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>
pirms 1-3 gadiem/ in the last 3 years	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>
vairāk kā pirms 3 gadiem/ longer than the last 3 years ago	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>
nekad/ never	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
Kopā/ Total (%)													

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

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

# Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Viena no populārākajām pasākumu grupām, diemžēl arī aktuālākajām...
- **Darba vietās iespējams diezgan daudz ko darīt! Daži piemēri:**
  - » 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 (rudeni)!

# Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- » 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)

# Pēdējās tendences KMI?

Tabula 130.A. Aprēķinātais ķermeņa masas indekss (KMI) 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>ne pietiekams svars/ underweight</i>	4,2	0,5	0,3	1,3	2,1	1,6	8,7	4,8	3,2	2,0	0,3	3,5	2,5	
<i>normāls/ normal</i>	71,9	50,1	40,6	32,4	24,6	44,4	79,6	63,3	47,2	30,1	22,2	46,4	45,4	
<i>liekais svars/ overweight</i>	20,1	40,6	44,5	43,2	46,2	39,1	8,2	21,4	34,4	32,8	35,8	27,6	33,2	
<i>aptuukošanās/ obese</i>	3,8	8,7	14,5	23,1	27,1	14,9	3,5	10,5	15,2	35,1	41,8	22,5	18,8	
<i>Kopā/ Total (%)</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	

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



# Tipiskā sapulce....



# Varbūt labāk šādi?



Vai šādi?







RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



Darba drošības un vides  
veselības institūts









# Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

- Vairāki virzieni – atkarībā no kolektīva īpatnībām:
  - » Telpu plānošanas aspekti
  - » Kustēšanas rosināšana darba vietā
  - » Veselīga nokļūšana darbā
  - » Sporta nodarbību apmeklēšanas veicināšana / kustīga dzīves veida veicināšana
- Darba vietu piemērošana sportiskam dzīvesveidam:
  - » velosipēdu novietņu izvietošana uzņēmumos,
  - » dušās telpas velobraucējiem/skrējējiem, skapīši u.c.
  - » atgādinājumi par lifta nelietošanu u.c.

# 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

# Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana

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

# 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



# 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 kāpi ar augstpapēžu kurpēm, 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 novar "iesprūst" un apstāties, kā to mēdz darīt lifts



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



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!**

0% - viss mērķāms ir iespējams un ar mūsu palīdzību kā obligāta prasība





**ESI AKTĪVS!  
KĀP AR KĀJĀM!**

**1.2. BIRDS**  
100.00

**1.3. BIRDS**  
150.00

**1.4. BIRDS**  
100.00

**1.5. BIRDS**  
100.00

**1.6. BIRDS**  
100.00

**1.7. BIRDS**  
100.00

**1.8. BIRDS**  
100.00

**1.9. BIRDS**  
100.00

**2.0. BIRDS**  
100.00

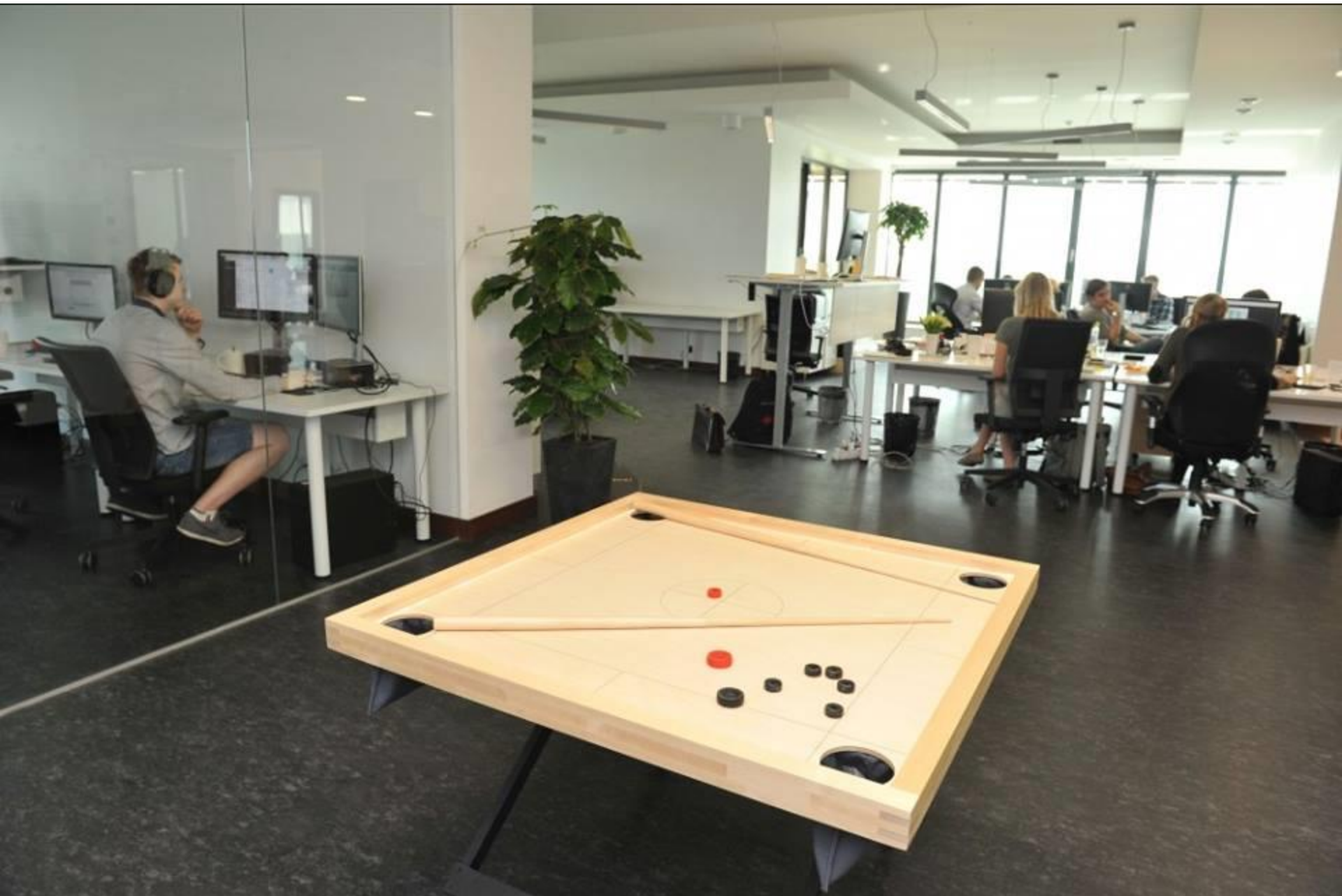
**SĀKI LIPTAM "NĒP"**





# Velo nav vienīgais alternatīvais veids ceļā uz darbu...







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

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

👍 Patīk    💬 Komentēt    ➦ Dalies

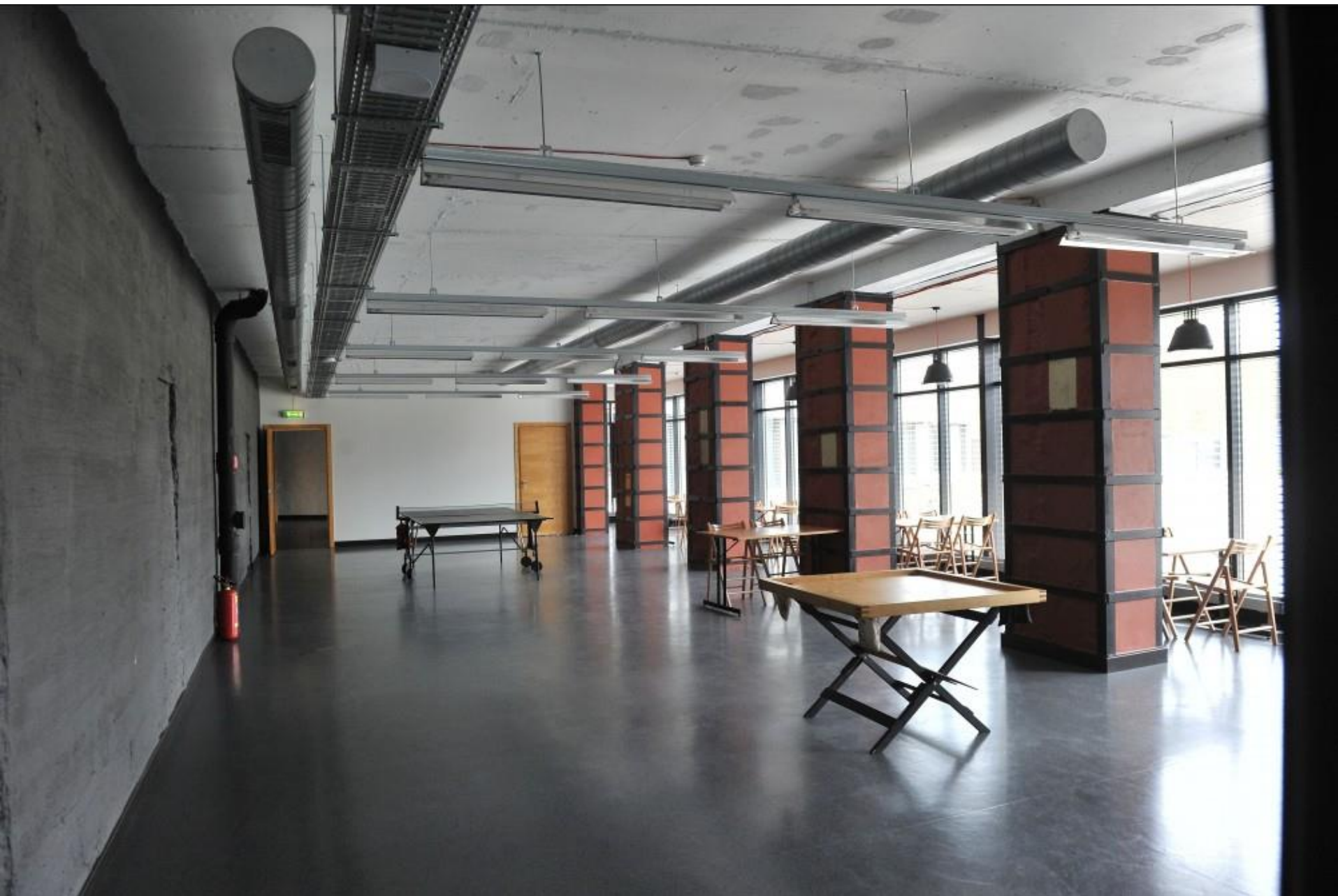
👍 6



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.*

# Svarīgs aspekts - komunikācija

- Daudzi labi domāti pasākumi beidzās bez rezultāta, jo netiek nokomunicēti un ieviesti līdz galam....
- Komunikācijai jābūt abos virzienos – atceramies par ieklausīšanos vajadzībās un vēlmēs....

**Sāksim, pirmkārt, katrs pats ar  
savas veselības veicināšanu...**