

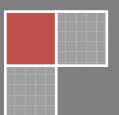
2017

3. strokovno srečanje Akademije Arhimed

(zbornik povzetkov vabljenih predavanj)

Spodnje Vrtiče pri Kungoti, 03.-04. junij 2017

Akademija Arhimed, zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in dizajn
Cesta Andreja Bitenca 68, 1000 Ljubljana
www.zavod-aa.com; info@zavod-aa.com



Kazalo

Nagovor predsednice Akademije Arhimed	1
<i>Vabljeni predavanja</i>	
Karmen Šivic: Higiena rok	2
Saša Šuvak: Japonski lifting obraza	4
Jože Mlinšek & David Ravnik: Preventivno-kurativni kinezio taping	7
Simona Videnšek: Kako ohraniti zdravje na naraven način?	9
Justina Kocjančič & David Ravnik: Promocija zdravja z ergonomijo na delovnem mestu ...	10
<i>Akademija Arhimed</i>	
Dogodki in izobraževanja	12
Sponzorji dogodka	13

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613(082)(086.034.44)

AKADEMIJA Arhimed. Strokovno srečanje (3 ; 2017 ; Spodnje Vrtilče pri Kungoti)
(Zbornik povzetkov vabljenih predavanj) [Elektronski vir] / 3. strokovno srečanje Akademije Arhimed,
Spodnje Vrtilče pri Kungoti, 03.-04. junij 2017 ; [urednik David Ravnik]. - El. knjiga. - Ljubljana : Akademija
Arhimed, 2017

Način dostopa (URL): www.zavod-aa.com

ISBN 978-961-92797-1-7 (pdf)
1. Ravnik, David
290631680

Program strokovnega srečanja

3. STROKOVNO SREČANJE AKADEMIJE ARHIMED

(Spodnje Vrtiče pri Kungoti 03. – 04. Junij 2017)

PROGRAM 03.06.2017 - SOBOTA

11:00 - 12:00	Prihod v Spodnje Vrtiče in nastanitev po sobah
12:00 – 12:15	Seznaitev s programom, predstavitev Akademije Arhimed - Justina Kocjančič, predsednica SZ AA
12:15 – 12:45	Strokovni program – Higiena rok Karmen Šivic
12:45 – 13:15	Strokovni program – Japonski lifting obraza Saša Šuvak
13:15 – 13:45	Strokovni program - Kako ohraniti zdravje na naraven način? Simona Videnšek
13:45 – 14:15	Odmor s pogostitvijo
14:15 – 16:00	Delavnica na prostem – Masaža v sozvočju z naravo (v primeru sončnega vreme)
16:00 – 19:00	Orientacija in terensko delo – tekmovanje v iskanju zaklada (v primeru sončnega vreme)
19:00 – 19:30	Priprava na večer
19:30 -	Piknik in druženje

PROGRAM 04.06.2017 – NEDELJA

7:30 – 8:30	Zajtrk
8:30 – 9:00	Strokovni program – Promocija zdravja z ergonomijo na delovnem mestu Justina Kocjančič, David Ravnik
9:00 – 9:30	Strokovni program – Preventivno – kurativni kinesio taping Jože Mlinšek, David Ravnik
9:30 – 9:45	Odmor
9:45 – 11:45	Terensko delo - rekreacija
11:45 – 12:00	Evalvacija, LPD 2017
12:00 – 13:00	Taborniško kosilo in zaključek srečanja

Organizacijski odbor: David Ogrin & Justina Kocjančič

Strokovni odbor: David Ravnik

Vsa predavanja v sklopu strokovnega programa so VABLJENA PREDAVANJA.

Pridružujemo si pravico spremembe programa!

Nagovor predsednice Akademije Arhimed

Spoštovani udeleženci 3. Strokovnega srečanja Akademije Arhimed v Spodnjih Vrtilčah. Dovolite, da vam najprej zaželim dobrodošlico v Spodnjih Vrtilčah, natančneje v Centru Sonček Vrtilče, ki je kot Domačija Spodnje Vrtilče 8 vpisana v Register nepremičnine kulturne dediščine RS, in da vam predstavim organizacijo, torej gostitelja tega srečanja. Akademija ARHIMED – Zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in dizajn je zasebni zavod, ki je bil ustanovljen leta 2005 in se ukvarja predvsem z delom na področju izobraževanja, rehabilitacije, zdravstva, socialnega varstva, športa, dizajna, notranjega opremljanja ter storitev iz naslova skrbi za zdravje doma in na delovnem mestu ter lepoto telesa. Zavod je bil ustanovljen z namenom pomagati ljudem in drugim organizacijam pri ohranjanju zdravja in doseganju izboljšanja kvalitete življenja in dela. To zavod dosega z organizacijo raznih izobraževalnih prireditev, tečajev, seminarjev, kongresov, z izdajanjem ter založništvom strokovnih in informativnih publikacij, oblikovanjem prostorov in okolja, nudenjem storitev ter skrbi za zdravje in lepoto telesa. Zavod se povezuje s strokovnjaki iz različnih področij, med katerimi ste nepogrešljivi tudi vi prisotni, ter zainteresirani javnosti ponuja strokovno svetovanje za izboljšanje kvalitete življenja. Glavni rdeči niti pa sta tradicionalno poučevanje masažne umetnosti ter izvajanje programov promocije zdravja. Naj vam zaželim veliko strokovnih vsebin na našem srečanju, ob neformalnem programu pa veliko zabave in sprostitve ter povezovanja med seboj.

Justina Kocjančič,

*univ. dipl. org., dipl. del. ter., promotorka zdravja
Predsednica Sveta zavoda Akademije Arhimed*



POVZETKI VABLJENIH PREDAVANJ

HIGIENA ROK

Karmen Šivic dipl. ing. ort. in prot.

Akademija Arhimed, zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in dizajn, Ljubljana

karmen.sivic@gmail.com

IZVLEČEK:

Higiena rok je pojem, s katerim se srečujemo vsi ljudje, ne glede na spol, starost, izobrazbo, delovno in bivalno okolje. Prav vsi se srečujemo s številnimi nevarnostmi, ki ji jih prinaša neustrezna higiena, poseben poudarek je potreben v bolnišničnem okolju. Le ta je ključnega pomena pri preprečevanju prenosa okužb. Higiena rok je temeljni ukrep za preprečevanje prenosa mikroorganizmov v zdravstveni dejavnosti. Svetovna zdravstvena organizacija je izdala priporočila, ki veljajo po vsem svetu in se izvajajo po metodologiji pet trenutkov. Kot temeljni način pa SZO priporoča razkuževanje. Pod pojmom higiena rok razumemo umivanje, razkuževanje in nego rok, ter pravilno uporabo rokavic. V prispevku bomo pogledali kako in kdaj se postopki pravilno izvajajo. Redna higiena rok je pomembna tako v domačem, kot v javnem okolju, uporabljati oz prilagajati je potrebno samo ustrezen postopek. Po zaključku teoretičnega dela, se bo izvedla delavnica, kjer si bo vsak udeleženec, s pomočjo UV svetlobe, sam lahko pogledal in ocenil trenutno ustrežno razkuženost rok. Praksa v slovenskih bolnišnicah kaže, da tovrstna praktična izobraževanja, raven zavedanja o pravilni higieni rok, dvigujejo na višji nivo in posledično manjši prenos okužb.

V domačem okolju, pri zdravih ljudeh zadošča umivanje rok, medtem ko je v zdravstvenih ustanovah potrebno roke razkuževati, saj z razkuževanjem uničimo od 100 - 1000x več mikroorganizmov, kot s samim umivanjem. Roke so naše vsakodnevno orodje za delo in največji prenašalci nečistoč in mikroorganizmov, zato je higiena predpogoj za ustrezno zagotavljanje zdravja.

Predpogoj pri higieni, so negovane roke, kar pomeni vzdrževati funkcijo kože kot naravno oviro pred vplivi okolja. Roke morajo biti urejene, nohti kratko pristrizeni. Umetni in gelirani nohti predstavljajo večje tveganje za prenos mikroorganizmov. Kožo rok negujemo s kremo, ki pa jo smemo uporabiti pri daljši prekinitvi dela in pred odhodom domov. To velja za zaposlene v zdravstvu.

Namen umivanja rok je odstranitev vidne umazanije in prehodnih mikroorganizmov, ki se prilepijo na roke s stikom osebe ali dotikom površine. Roke si umivamo, kadar so vidno umazane, kontaminirane z organskim materialom (beljakovinami) ali mokre (kri, telesne tekočine). Po socialnih stikih in kadar se zahtevajo pravila osebne higiene. V domačem okolju moramo posebno pozornost nameniti umivanju rok pred, med in po pripravi hrane, po stiku z domačimi živalmi, po uporabi toaleta. Potrebna sta tekoča topla voda, ker je proces miljenja učinkovitejši in tekoče milo. Roke milimo vsaj 15 do 30 sekund, pomembno je da so

umite po določenem postopku, ki sistematsko zajema vse površine in da se milnica dobro spere. Negovane in umite roke so predpogoj za ustrezno uspešno razkuževanje rok. Razkuževanje je postopek, ki s pomočjo kemičnih sredstev, uniči mikroorganizme do te mere, da se sami več ne morejo razmnoževati naprej. Z razkuževanjem uničimo 100 - 1000x več mikroorganizmov, kot z umivanjem. 3 ml razkužila vtiramo, po točno določenem postopku vsaj 30 sekund oz. dokler se razkužilo posuši. Razkužila ne brišemo! Roke razkužujemo po sistemu pet korakov in sicer pred stikom s pacientom, pred aseptičnimi posegi, po stiku z bolnikovimi izločki, po stiku s pacientom, po stiku z bolnikovo okolico.

Tako kot smo dolžni poskrbeti za razkuževanje, smo dolžni pravilno uporabljati tudi rokavice, ki so sestavni element higiene rok, z namenom, da zaščitimo bolnika pred našo mikrobnno populacijo na rokah in da zaščitijo osebje pred stikom s krvjo, telesnimi tekočinami, izločki in iztrebkom. Vedeti pa je potrebno, da nam ne nudijo popolne zaščite, prav tako pa je potrebno pravilno rokovanje, kar pomeni, da jih ne umivamo ali razkužujemo, z njimi ne prehajamo iz čistega dela v nečisti del, ne uporabljamo predrtih rokavic, z njimi ne hodimo okoli in ne prijemamo kljuk. Po odstranitvi rokavic je potrebno razkuževanje rok.

Pomembno je zavedanje, da si roke razkužujemo zaradi lastne varnosti in varnosti naših oskrbovancev, ker je večina bolnišničnih infekcij povzročena prav z rokami. Z ustrezno higieno poskrbite, da z rok odstranite umazanijo in številne bakterije ter viruse, ki lahko škodujejo vašemu zdravju, če jih vnesete z rokami v usta, nos, oči, na druge sluznice ali ranjeno kožo.

Ključne besede: umivanje rok, razkuževanje rok, uporaba rokavic, 5 trenutkov, Svetovna zdravstvena organizacija

JAPONSKI LIFTING OBRAZA

Saša Šuvak, diplomirani delovni terapevt, refleksoterapevt

HARMONIJA terapevtsko lepotni salon, Saša Šuvak s.p., Radovljica - Slovenija

sasa.suvak@gmail.com

IZVLEČEK:

Japonski lifting obraza je na slovenskem trgu dokaj nova terapevtsko-lepotna panoga, ki ugodno vpliva na zdravje obraznih mišic. Je 100% naravna refleksološka metoda pomlajevanja obraza, pri kateri se učvrstijo obrazne mišice, znaki staranja v obliki gubic se omilijo, koža postane napeta in sijoča. Izvaja se z ročno masažo mišic na obrazu. Pri tem se uporablja izključno naravna olja kot je šipkovo olje.

Šipkovo olje se pridobiva s hladnim stiskanjem šipkovim semen. Je dobesedno nabito z antioksidanti, esencialnimi maščobnimi kislinami in vitamini in po svojih lastnostih presenetljivo suho olje, ki dela čudeže na koži in je prava nova zvezda v kozmetiki. Zaradi visoke vsebnosti vitamina A in C odlično za nego občutljive, mastne in aknaste kože ter kože z razširjenimi porami. Šipkovo olje je vsestransko uporabno za obnovo kože pri opeklinah, brazgotinah, gubah, žuljih ter prehitro postarani, suhi in razpokani koži. Kožo prenavlja na celičnem nivoju, saj odpravlja poškodbe, ki jih ustvarijo prosti radikali. To je vidno predvsem na zmanjšanju drobnih gubic, poenotenju tena kože, prijetnemu sijaju.

Kratka dejstva o šipkovem olju:

- izredno suho olje, ki se hitro vpije v kožo,
- vsebuje veliko fitobarvil, ki na površini kože ustvarijo naravno zaščito pred škodljivimi UV žarki in kot tak prevzame vlogo kemičnih UV filtrov,
- vsebuje preko 70% esencialnih maščobnih kislin (omega 3 in omega 6),
- je bogat z vitamini in antioksidanti, med bolj pomembne sodijo provitamin A (beta karoten), fenoli in polifenoli,
- zmanjša vidnost brazgotin, opeklin in strij, odpravi manjše kožne gibice,
- vlaži kožo in obnavlja lipidni plašč kože,
- izenačuje kožni ten, kar še posebno prav pride pri lokalnih hiper- ali hipopigmentacijah in starostnih pegah,
- v zdravstvene namene so ga uporabljali že antični Egipčani, Maji in domorodni Američani.

Z Japonskim liftingom obraz oblikujemo tako, da je z dvigom obraznega tkiva videti svež in sijoč, obrazne mišice se učvrstijo, gube so manj izrazite. S stimulacijo živčevja in akupunkturnih točk se uravnoveša tudi telesno in duševno zdravstveno stanje. Pridobimo zdravje in lepoto v enem. Priporoča se tako najstnikom, ženskam in moškim vseh starosti. Občutno se izboljša stanje obraznih mišic, ki so prizadete po obrazni paralizi (po kapeh, bolezni, nesrečah) tudi v primerih, ko druge metode rehabilitacije ne privedejo do zelenega učinka. Zmehča kožo pri brazgotinah (opekline, šivi po operacijah).

Japonski lifting ohranja vitalnost kože, saj deluje preventivno proti nastajanju prvih gubic, zrejši koži pa vrača mladosten sijaj, saj zelo močna masaža stimulira cirkulacijo krvi, razstruplja in pospeši pretok telesnih tekočin. Z obraza zbrše utrujenost, ter prepreči izgubo kolagena. Tretma je sproščujoč in osvežujoče vpliva na splošno počutje.

Masaža se izvaja na obrazu, vratu in predelu dekolteja. Pred samim liftingom obraza je priporočljivo kožo pravilno pripraviti z mehanskim pilingom, ter očiščenjem morebitne nečistoče s tonikom in vato. Nato opravimo pritiske na refleksne točke obraza, s tem pa pomagamo pri glavobolih, migreni, hormonskih težavah, utrujenih očeh, vnetjih nosnih in obnosnih votlin, prehladih in splošni utrujenosti. Sledi sama masaža, ki pomaga, da sprostimo notranje napetosti in s tem vplivamo na počutje in harmonijo celega telesa. V samo masažo je vključena tudi limfna drenaža obraza. Limfno drenažo obraza pomaga pri nečisti, utrujeni koži in po kirurških posegih. Z limfno drenažo pospešimo delovanje limfnih žlez, kar pomaga, da se strupene snovi hitreje izločajo.

Z izvajanjem Japonskega liftinga obrazu vrnemo svežino, učvrstimo obrazne mišice ter omilimo gube. Že en sam tretma zbrše drobne gube in vrne koži mladostnejši videz. Po dvanajstih terapijah v štirih tednih pa lahko učinek primerjamo tudi z botoksom. S stimulacijo živčevja in akupunkturnih točk se uravnoveša tudi telesno in duševno zdravstveno stanje. Metoda temelji na ideji tradicionalne kitajske medicine, ki pojmuje človeško telo kot mrežo kanalov, kjer harmoničen pretok energije zagotavlja zdravje in lepoto.

Za zaključek po masaži, ki je precej močna, pa pomirimo kožo z masažo z kristalnimi kroglicami. Lahko se uporablja različne vrste kristalov, glede na željen učinek. Najpogosteje se uporabljata kristalni kroglici kamene strele ali roževca.

Masaža z kristalom roževca, ki se v tradicionalnem zdravilstvu uporabljajo v zvezi s prebavili in spolnostjo, pravijo pa mu tudi kamen plodnosti. Ugodno vpliva na srce in ožilje, živčni sistem, pomaga pri celjenju ran in zaraščanju brazgotin. Masaža z kristalom roževca pomaga pri celjenju ran in brazgotin, celulitu in pri bolečinah v glavi, migreni. Zdravi pljučne bolezni. Roževca močno deluje na srčni lotus, prinaša ljubezen do bližnjih, potrpežljivost z drugimi ljudmi, odpuščanje in harmonijo ter vrača samozaupanje. Je odličen kristal za uporabo v obdobju vseh procesov sprememb. Za ženske zelo pomemben kristal, ki prinaša občutek ljubezni, zadovoljstva, čustvene varnosti in njenega spontanega izražanja. Spodbuja domišljijo in kreativnost in krepi intelekt. Ugodno deluje pri nihanju razpoloženja, pretiranem čustvovanju, jezi in vzkipljivosti. Primeren za vse (celo za dojenčke).

Masaža z kristalom kamene strele, ki mu tudi pravimo univerzalni zdravitelj, pa deluje na fizični ravni. Čisti ožilje, jetra in ledvice. Ugodno deluje na črevesna obolenja, želodec, pomaga pri celjenju ran in krepi funkcije možganov. Izredno hitro in močno deluje tudi pri glavobolu. Med drugim stabilizira srce, energijski pretok in pomaga proti motnjam ravnovesja. Se ga lahko uporablja za zdravljenje katerekoli oblike bolezni. Kamena strela ima poleg intuitivnih in duševnih učinkov na ljudi tudi zelo zdravilne lastnosti. Vodi k iskanju

miru, podarja sprostitev in razkraja stres. Deluje spodbujajoče na dušo in ji pomaga osvoboditi se raztresenih čustev.

Po masaži z kristalnima kroglicama kamene strele ali roževca, pa lahko stranki naredimo kristaloterapijo. To je polaganje manjših kristalov na refleksne cone na obrazu. Kristale pustimo 15 do 20 minut, nato jih poberemo z obraza. Če v vmesnem času že padejo z obraza sami, jih ne polagamo nazaj, ker se smatra, da so svoje »opravili«. V času kristaloterapije imajo stranke različne občutke; od popolnega globokega sproščanja, videnja različnih barv, do spanca.

Ključne besede: naravno pomlajevanje, obrazna refleksoterapija, japonski lifting

PREVENTIVNO-KURATIVNI KINEZIO TAPING

Jože Mlinšek, maser, absolvent ZN, doc. David Ravnik, Ph.D. (Republika Češka)

Akademija Arhimed, Ljubljana

Center za rehabilitacijo dr. David Ravnik s.p. Kranj

m.dzoza@gmail.com (Joži Mlinšek)

IZVLEČEK:

Pri delu in izven njega smo priča pogostega pojava neudobja, ki lahko v primeru, da ga ne odpravimo, preide v bolečine in lahko povzroči najprej funkcionalne motnje gibanja, kasneje tudi morfološke. Nastanek neudobja povezujejo z mnogimi dejavniki, kot so: neustrezna velikost prostora ter neupoštevanje ergonomije, nepravilno in prepogosto sedenje in posledično slaba drža, slaba telesna kondicija, stres, tresljaji (vibracije), čas vožnje avtomobila, morebitne predhodne poškodbe, itd. Neudobje se lahko pojavi v različnih predelih telesa in lahko narašča, v kolikor aktivnosti ne spremenimo. Najbolj izpostavljeni predeli so predvsem področje celotne hrbtenice in vsi večji nosilni sklepi. Dokazano je, da lahko aktivni odmori in zmerna redna rekreacija zmanjša ali celo odpravi neudobje, saj imajo vpliv na ohranjanje in/ali izboljšanje fizične kondicije človeka. Skrbeti je treba seveda tudi za duševno zdravje.

Zaradi vseh dejavnikov tveganja, ki vplivajo na zdravstveno stanje ljudi, se v zadnjih letih svetuje uporaba in kombinacija različnih tehnik ter načinov preprečevanja in odprave negativnih vplivov dela in neustreznega vedenja v prostem času. Po mnenju strokovnjakov vlogo pri odpravi med drugim vidijo tudi v uporabi Kinesio Tapa (KT), kot samostojno ali kombinirano z drugimi metodami.

KT je izjemno tanek in lahek trak, ki je elastičen le po dolžini. Ne vsebuje farmakoloških učinkovin, ni alergen, sestavljen je iz 100 % bombažnih vlaken in je vodoodporen. Prilepljen na koži deluje 24 ur na dan, ohranja vlažnost kože ter omogoča njeno normalno delovanje. Učinkuje na več struktur, največ na kožo, limfno žilni sistem, veziva, mišične ovojnice in sklepe. Z ustvarjanjem mikroprostora v podkožju (ang. Lifting efekt) spodbuja pretok limfe in cirkulacijo krvi. Posledično se zmanjša pritisk na proste živčne končiče, kar ublaži občutek bolečine. Aplikacija se izvaja na nepoškodovano, neporaščeno kožo, čas, ko je KT apliciran pa je glede na literaturo nekje med 3 do 5 dni. Priporoča se manjša napetost (manjši nateg KT), saj prevelika podaja slabše rezultate. V primeru globoke venske tromboze, dermatološkega obolenja, malignega obolenja ali alergije se aplikacije ne izvaja.

Zadnje aplikativne raziskave potrjujejo tako kurativno, kot tudi preventivno uporabo trakov. Seveda je še boljši učinek ob hkratni vpeljavi aktivnih odmorov, spremembo dela in delovnega okolja (ergonomska intervencija), minimalizacije dviganja težjih bremen, povečanja telesne aktivnosti v prostem času ter sprememb slabih navad. Stroka navaja, da je lahko posledica neizvajanja aktivnih odmorov večja pojavnost neudobja in problematike v lokomotornem aparatu.

S preventivno-kurativno aplikacijo KT dosežemo tudi stabilizacijo mišic in sklepov, kar pripomore k boljšemu delovanju, preko stimulacije propriocepcije povečamo zavedanje svoje drže ter s sprostitvijo tkiva (povečanje mikroprostora) posredno zmanjšanje bolečine. Bistvo zadnjih raziskav je spoznanje, da uporaba KT lahko subjektivno izboljša počutje in omogoči lažje opravljanje dela.

Ključne besede: kinezio tape, preprečevanje, zdravljenje, težave v gibalnem aparatu

KAKO OHRANITI ZDRAVJE NA NARAVEN NAČIN?

Mag. Simona Videnšek, dipl. fiziot., univ. dipl. org., spec. manag.

Atelje zdravje in izobraževanja, Maribor

Akademija Arhimed, Ljubljana

svidensek@gmail.com

IZVLEČEK:

Osnova dobrega počutja posameznika je ohranjanje zdravja. Zdravje ni samo po sebi umevno, zanj je potrebno poskrbeti vsakodnevno. Tako s hrano, ki jo vnašamo, da nahranimo svoje celice in posledično telo, z vodo, s katero hidriramo in čistimo telo, z zrakom, ki ga vdihavamo, da ohranjamo svoje življenje, s kozmetičnimi izdelki, s katerimi ohranjamo svežino in zdravje telesa, z mislimi, s katerimi kreiramo svojo pot itn. Zdravje vsak posameznik ohranja na sebi lasten način, z zavedanjem in z znanjem, katerega poseduje.

Že star pregovor pravi: »V prvi polovici življenja si človek zdravje kvari, v drugi polovici ga popravlja.« Iz osebnih izkušenj menim, da drži trditev, da se bolj splača zdravje ohranjati, kot ga popravljati. Zato bo v predavanju predstavljenih nekaj informacij, kako ohraniti svoje zdravje na naraven način.

Predstavljena bo tudi rastlina Aloe Vera. Rastlina stara več kot 5.000 let, katero je že Krištof Kolumb imenoval kraljica v zdravilnem lončku, svojo lepoto je v njej ohranjala Kleopatra. Še danes njeno delovanje na telo predstavljajo številne koristi za telo, saj aktivira sposobnost samozdravljenja, prečiščuje telo, osvobaja telo prostih radikalov, ustavlja razvoj bakterij, virusov in glivic, krepi imunsko odpornost telesa, zmanjšuje bolečine, prodira globinsko in vlaži kožo.

Ključne besede: dobro počutje, skrb za zdravje, aloe vera

PROMOCIJA ZDRAVJA Z ERGONOMIJO NA DELOVNEM MESTU

doc. David Ravnik, Ph.D. (Republika Češka), Justina Kocjančič, dipl. del. ter., univ. dipl. org.

Center za rehabilitacijo dr. David Ravnik s.p. Kranj
Akademija Arhimed, zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in dizajn, Ljubljana
david.ravnik@gmail.com

Varnost in zdravje delavcev naj bi bili pomembni vrednoti za delodajalca, ki želi doseči rezultate pri opravljanju lastne dejavnosti. Delavci so temelj sleherne družbe oziroma podjetja. Pogosto delavci postanejo zgolj nevidna delovna sila od katere se pričakuje uspeh in doseganje rezultatov. V konkurenčnem svetu so ranljive skupine delavcev: starejši in mlajši delavci, invalidi ter ženske, ki so še bolj izpostavljene pritiskom modernega časa. Aktualna zakonodaja s področja varnosti in zdravja pri delu, delovnih razmerjih, pokojninskega in invalidskega zavarovanja ter zdravstvenega varstva in zdravstvenega zavarovanja, naj bi zagotavljala varstvo pravic vseh delavcev. Novejša zakonodaja je veliko dolžnosti naložila zlasti delodajalcem, pri čemer med zadnjimi novostmi, ki očitno sledijo svetovnim trendom, najdemo tudi skrb za promocijo zdravja v samem delovnem okolju.

Promocijo zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. To dosežemo s kombinacijo izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja, spodbujanja delavcev, da se udeležijo zdravih dejavnosti, omogočanja izbire zdravega načina življenja in spodbujanja osebnoznega razvoja.

Živimo v obdobju, ko se podaljšuje delovna doba, obremenitve – vsaj fizične – pa bi se morale z razvojem tehnologije zmanjševati. Pa vendar temu ni tako v vseh panogah. Izsledki raziskav pojava neudobja in bolečin v gibalnem aparatu so dokazale, da ni pomembna panoga v kateri človek dela, temveč so si težave zelo podobne - obremenjeni so deli telesa, kjer je vpliv okolja prehitel razvoj in prilagoditev telesa. Ni pa nujno, da so razlogi za njihov pojav enaki. Izboljšave delovnega mesta in delovnih procesov lahko zmanjšajo z delom povzročena rizika, lahko se prepreči marsikatero z delom povezano kostno-mišično obolenje, vendar ni dovolj le sprememba okolja, temveč se mora tudi človek pri spremembah aktivno angažirati. Iz prakse je razvidno, da je število bolniških odsotnosti zelo povezano z ergonomijo oziroma pogoji delovnega mesta ter telesno pripravljenostjo za delo. Prav tako je iz raziskav razvidno, da redna telesna aktivnost ne vpliva samo na počutje, temveč je pomembna tudi za dobro zdravje, ima vpliv na telesno težo in predvsem kvaliteto ter dolžino življenja. Kardiorespiratorna kondicija je lahko eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na kakovost življenja in staranja, saj lahko osebe, ki so zadostno fizično aktivne, zmanjšajo verjetnost pojava kroničnih težav za polovico, prezgodnjo smrt pa za 20 do 30%.

Glede na predhodne raziskave in preventivno-kurativne programe se za uspešne smatrajo programi, ki se izvajajo neposredno na delovnem mestu. Slednji različno vključujejo tradicionalno varovanje zdravja na delovnem mestu (npr. aplikativna ergonomija, varstvo pri delu, industrijska higiena), promocijo zdravja (npr. pomoč delavcem pri izboljšanju zdravstvenega vedenja) ter uvajajo aktivni ter pasivni model za vključevanje zaposlenih v program (aktivni = vodena telesna aktivnost in aktivni odmori ter pasivni = aplikacija kineziotapa, vpeljava metod manualne terapije ter podpornih aktivnosti v obliki kineziotapa idr.). Vsak program je potrebno prilagoditi posameznikovi telesni pripravljenosti, saj le-tako bistveno povečamo njegovo izvajanje in vzdrževanje telesne vadbe.

Ključne besede: promocija zdravja na delovnem mestu, ergonomija, preventiva, telesna aktivnost

AKADEMIJA ARHIMED

Izobraževanja s področja masažne umetnosti:

- Klasična švedska masaža telesa
- Masaža z domačimi vročimi in hladnimi kamni
- Su jok akupunktura
- Športna masaža
- Masažne tehnike za tretje življensko obdobje
- Masaža oseb s posebnimi potrebami
- Tajska masaža
- Wellness paket masažnih tehnik
- Kozmetična nega telesa
- Masaža na stolu – on-site masaža
- Anticelulitna masaža v kombinaciji s sculpturing masažo
- Antistresna masaža
- Sklepna mobilizacija in taping
- Kineziotaping
- Sprostitutvena refleksionska masaža stopal in dlani

Storitve:

- Masaže na domu
- Športno-gibalne aktivnosti za različna starostna obdobja
- Promocija zdravja na delovnem mestu

Postanite član Akademije Arhimed.

Več informacij dobite na www.zavod-aa.com ali preko emaila tecaji@zavod-aa.com.

SPONZORJI DOGODKA



AKADEMIJA ARHIMED, Zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in dizajn
Cesta Andreja Bitenca 68, 1000 Ljubljana
www.zavod-aa.com



Center za rehabilitacijo, dr. David Ravnik s.p.
www.drdavidravnik.com



Prehrana: David Ogrin

Naslov: 3. Strokovno srečanje Akademije Arhimed
Urednik: David Ravnik
Izdajatelj: Akademija Arhimed, 2017
Dostopno na: www.zavod-aa.com/dogaja_se.html
Cena: Neprodajno (0,00 €)



Ljubljana, junij 2017