



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

DARBUOTOJŲ SVEIKATOS STIPRINIMO GALIMYBĖS DARBO VIETOJE

„**SVEIKATA** – yra visapusė fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ar negalavimų nebuvimas. O sveikas darbuotojas - bet kokios įmonės vertybė. Sveikas, fiziškai aktyvus, žvalus ir energingas darbuotojas našesnis ir geresnis darbuotojas, o jo darbo kokybė - gerokai aukštesnė“.

Tikslas - skatinti Akmenės rajono įstaigų darbuotojus sveikai gyventi ir rūpintis savo sveikata.

Uždaviniai:

- formuoti teisingą darbuotojų požiūrį į savo sveikatą;
- ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius;
- sumažinti darbuotojų sergamumą, padidinti darbingumą.

Sveikatos stiprinimo darbe veiklos sritys:

- darbuotojų psichinės sveikatos gerinimas;
- fizinio aktyvumo skatinimas (kineziterapinės mankštos, konsultacijos);
- darbuotojų sveikatos priežiūra: kraujospūdžio, cukraus kiekio kraujyje tikrinimas, KMI nustatymas;
- sveikos gyvensenos įpročių ugdymas (informacija apie alkoholio, tabako ir narkotikų žalą, patarimai mitybos klausimais).

Gerinant darbuotojų savijautą ir stiprinant jų sveikatą :

- mažėja nebuvimo darbe dienų skaičius;
- didėja darbuotojų motyvacija ir pasitenkinimas darbu;
- mažėja darbuotojų kaita;
- didėja darbuotojų produktyvumas;
- gerėja darbo kokybė.

Išrinktai Akmenės rajono ugdymo įstaigai mūsų komanda suteiks šias paslaugas:

- matuosime kiekvienam KMI (kūno masės indeksą), kraujospūdį, cukraus kiekį kraujyje, plaštakų jėgą dinamometro pagalba;
- rengsime fizinio aktyvumo užsiėmimus – kineziterapines mankštas;
- organizuosime paskaitas ir užsiėmimus psichinei sveikatai stiprinti, lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai, užkrečiamųjų ligų prevencijai.