



SELCE MEMORANDUM 2022

THERME SELCE



THERME
SELCE

SELCE MEMORANDUM 2022.

1. Međunarodni kongres Terme Selce, 13.05.2022.

Cilj 1. Međunarodnog kongresa Terme Selce bio je kreirati Selce memorandum s preporukama za tvrtke.

**

Hvala suradnicima na pripremi Selce memoranduma

Željko Oreški

Nataša Jakovac Borojević

Ines Horvat

Djana Čajić

Dubravko Martinović

*„Mislim da je ovo događaj čiji ćemo značaj tek shvatiti
u godinama koje dolaze.“*

Nataša Jakovac Borojević

OKVIR

Iako značajan broj korporacija ulaže u wellbeing programe i nudi svojim zaposlenicima razna rješenja koja bi mogla pozitivno utjecati na njihovo opće stanje, postoji nekoliko problema o kojima treba sada povesti brigu i prevenirati daljnja pogoršanja koja utječu na produktivnost i uspješnost tvrtki.

LOKALNI I GLOBALNI POKAZATELJI UKAZUJU

- 1** na globalnu epidemiju bolesti, raznih poremećaja i stanja kojima uzrok treba tražiti u načinu na koji radimo
- 2** da COVID-19 pandemija ostavlja mnoge posljedice, čak preko 200 simptoma i da će post-COVID duga era oporavka trajati niz godina
- 3** da ubrzana digitalizacija i ostali tehnološki trendovi, kao i globalizacija u svakom smislu nosi i globalnu nesigurnost što čini svako radno mjesto radnim mjestom povećanog rizika

VELIKI JE PORAST PSIHOFIZIČKIH POREMEĆAJA I BOLESTI VEĆ U MLAĐOJ RADNOJ POPULACIJI

Razloge možemo pronaći u nedostatnoj edukaciji i reedukaciji, kao i nedovoljnoj prevenciji putem redovitih preventivnih specijalističkih pregleda, testiranja i mjerenja kao i ciljanih redovitih wellbeing programa.

- 1** bolna stanja lokomotornog sustava (LMS-a), čak 66 % svih bolovanja
- 2** mentalna oboljenja
- 3** kronični stres i sindrom izgaranja
- 4** poremećaji spavanja
- 5** glavobolja
- 6** prekomjerna tjelesna težina i pretilost

PREPORUKE ZA POSLODAVCE

Svakog radnika danas treba gledati kao osobu koja je izložena značajnim fizičkim, mentalnim i emotivnim izazovima i na radnom mjestu, stoga joj treba pružiti okružje u kojem se osjeća sigurno da živi i radi zdravo.

POBOLJŠAJTE UVJETE RADA

Uvedite MINDsetBODY RECONDITIONING trening za promociju svjesnosti o problemima stresa LMS-a, umora, spavanja, komuniciranja, stresa, poremećaja prehrane i korištenja novih tehnologija, u svrhu opće dobrobiti.

- 1** Osigurajte optimalne radne uvjete s dovoljno ergonomskih pauzi za očuvanje zdravlja LMS-a
- 2** Osigurajte smjenski raspored rada sa što manjim utjecajem na mentalno zdravlje
- 3** Naglasite upravljanje rizicima uzrokovanim umorom (Fatigue Risk Management System - FRMS) u okviru zaštite na radu

PROVODITE REDOVITU EDUKACIJU I REEDUKACIJU SVIH DJELATNIKA TVRTKE NA TEME

- 1** **Stres LMS-a:** Pravilno sjedenje za radnim stolom, Kako smanjiti utjecaj vožnje automobila na zdravlje lokomotornog sustava, Pravilno kretanje u skladištu, Pravilno kretanje u proizvodnji, Bol u vratu, Križbolja, Glavobolja, Problemi sa šakom, Išijas, Ahilova tetiva
- 2** **Važnost spavanja i razumijevanja higijene spavanja:** Poremećaji spavanja, Kako poboljšati san
- 3** **Zdravi životni stil:** 21 dan za zdrave navike, Odvikavanje od pušenja, Prekomjerno korištenje lijekova, kofeina, alkohola; Tehnike opuštanja; Tehnike disanja; Socijalna interakcija
- 4** **Zdrava prehrana:** Pretilost kao bolest, Mediteranska prehrana
- 5** **Vježbanje „3 minute na dan“**
- 6** **Zdravo radno mjesto:** Ergonomske pauze; Unaprjeđenje komunikacijskih vještina; Štetni utjecaji prašine, buke, vibracije, neadekvatnog osvjetljenje; Kvalitetna priprema za smjenu

KORISTI ZA POSLODAVCE I DJELATNIKE

Ulažući u zdravlje i cjelokupni wellbeing zaposlenika tvrtke bez obzira na veličinu

- 1** ulažu u stabilnost svoga poslovanja
- 2** kreiraju radna mjesta i radne uvjete koji podržavaju zdravlje
- 3** preveniraju bolest i nezdrava stanja svojih zaposlenika
- 4** zadržavaju zaposlenike
- 5** uspješno regrutiraju top talente s tržišta
- 6** pružaju alate koji su potrebni djelatnicima da razviju vlastiti osjećaj digitalne dobrobiti
- 7** demonstriraju društveno odgovorno poslovanje
- 8** demonstriraju visoku razinu poslovne etičnosti
- 9** razvijaju i implementiraju prakse koje se bore protiv globalnog siromaštva
- 10** postaju faktor globalne sigurnosti



TERME SELCE

