

Fiziskā labbūtība biroja darbā: sadarbība ar fizioterapeitu

Laima Buša

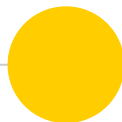


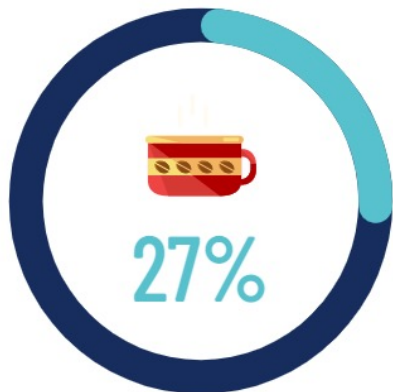
VESELS BIROJS

Kā Tu jūties pēc darba dienas?

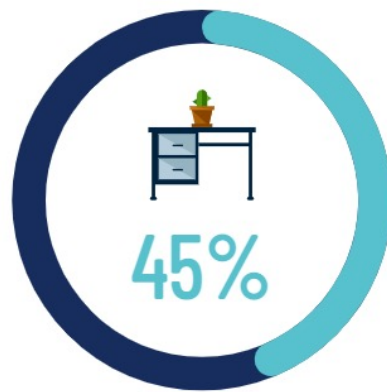


Kā darbinieki jūtas darba dienas noslēgumā?

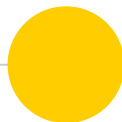




parasti darba laikā neizmanto atpūtas pauzes vai īsus pārtaukumus pavada pie datora



darbinieku novērtē darba vietas iekārtojumu mājās (galds, krēsls) kā neapmierinošu





34%

Darbs no mājām:

Biežāk izjūtu sprandas/muguras zonas sāpes vai diskomfortu

26% Biežāk izjūtu acu nogurumu vai diskomfortu

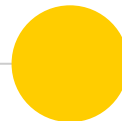


Darbs no mājām:
Mans kustību skaits ir samazinājies

Kā darbinieki jūtas darba
dienas noslēgumā?



Prombūtnes
Prezenteisms
Darba produktivitāte
Apmierinātība ar darbu
Darbinieku iesaiste (..)





Kas pie vainas?

- ⦿ Darba vietas iekārtojums
- ⦿ Darba pozas/veidi un mūsu ieradumi (t.sk. ārpus darba)
- ⦿ Kustību daudzums, biežums
- ⦿ Psiholoģiskie faktori
- ⦿ Individuālas īpatnības un ar darbu primāri nesaistīti veselības jautājumi



Fizioterapeits kā palīgs

preventīvo pasākumu veidošanā



Trīs līmeņi

Individuālais līmenis:
Ko Es varu darīt?



Organizācijas līmenis:
Kādus atbalsta pasākumus
mēs izvēlamies? Kāds ir
kopējais «tonis»?

**Interpersonālais/
komandas līmenis:**
Ko mēs kopā varam darīt?
Kā palīdzēt?

Mācības un konsultācijas ar fizioterapeitu





Mācības un konsultācijas ar fizioterapeitu

- Palīdzība darba vietas ergonomikas novērtējumā un konsultācija darbiniekam
- Mācības par ergonomiku, darba pozām un veselības veicināšanu
- Labo ieradumu veidošanas darbnīca
- Praktiskas vingrošanas nodarbības (klātienē vai attālināti)
- Palīdzība darba devējam tehnisko resursu un pasākumu plānošanā



Arī attālināti (ieskats no lekcijas par darbu no mājām)



Materiāli/aktivitātes pēc mācībām: palīgi, lai ieviestu izmaiņas arī ikdienā

VESELS BIROJS Palīgs aktīvai darba
izveido metamo kauliņu un tūri pie

- 20 pietupieni
- 30 sekundes - skats tīklumā
- uzsācēt savu "spēka dziesmu"
- īkšstāvē un izaplo plaukstu locītavas
- Izlej mini-pastāģi vai "maršē" uz vietas
- 2 minūšu meditācija - pievērs uzmanību sava elpai

1. Izgriez

VESELS BIROJS

LABO IERADUMU KALENDĀRS

NEDĒĻAS MĒRĶIS VAI MOTO:

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA
<input type="checkbox"/> Izmantoju veselīgas atpūtas paizes	<input type="checkbox"/> Izmantoju veselīgas atpūtas paizes	<input type="checkbox"/> Izmantoju veselīgas atpūtas paizes
<input type="checkbox"/> Izgāju pastaģā vai kārtīgi uzkostījos	<input type="checkbox"/> Izgāju pastaģā vai kārtīgi uzkostījos	<input type="checkbox"/> Izgāju pastaģā vai kārtīgi uzkostījos
<input type="checkbox"/> Priedomāju pie sava uztura	<input type="checkbox"/> Priedomāju pie sava uztura	<input type="checkbox"/> Priedomāju pie sava uztura
<input type="checkbox"/> Gulēju vismaz 7-8 stundas	<input type="checkbox"/> Gulēju vismaz 7-8 stundas	<input type="checkbox"/> Gulēju vismaz 7-8 stundas

CETURTDIENA

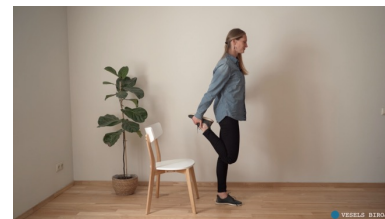
<input type="checkbox"/> Izmantoju veselīgas atpūtas paizes
<input type="checkbox"/> Izgāju pastaģā vai kārtīgi uzkostījos
<input type="checkbox"/> Priedomāju pie sava uztura
<input type="checkbox"/> Gulēju vismaz 7-8 stundas

PIEKTDIENA

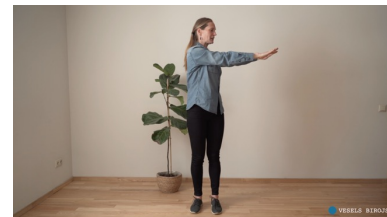
<input type="checkbox"/> Izmantoju veselīgas atpūtas paizes
<input type="checkbox"/> Izgāju pastaģā vai kārtīgi uzkostījos
<input type="checkbox"/> Priedomāju pie sava uztura
<input type="checkbox"/> Gulēju vismaz 7-8 stundas

PIEZĪMES:

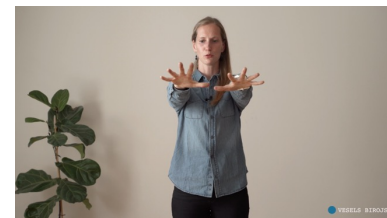
Pie līnijām - pieraksti, kas ir tūs ieradums, ko šonedēļ vēlies iedzīvot savā ikdienā vai arī - vienu lietu, ko ļahu esi pārcēlis šodien - savai veselībai vai labākai pašajai!



Vingrinājumi visam ķermenim (video materiāls)



Vingrinājumi plecu zonai (video materiāls)



Vingrinājumi plaukstām (video materiāls)



Stiepšanās vingrinājumi (video materiāls)



leguvumi



Aktualitāte



Atgādinājums,
ieraduma veidošana



Neliels
team-buildings

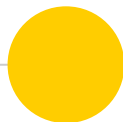


Zināt «kāpēc», «kā»,
«ko»



Pirmais solis
uz risinājumu

Zelta princips:
prevencija vienmēr ir efektīvākā



..un lai nebūtu šādi





Ja ir jautājumi,
raksti!

 VeselsBirojs

 www.veselsbirojs.lv

 info@veselsbirojs.lv

 +371 26777 167