

Úvod a informácie o odpovedi

Úvod Vyplňte tento dotazník zameraný na hodnotenie podpory zdravia na vašom pracovisku a zistite, či môže vaša organizácia zlepšiť manažment zameraný na zdravie svojich zamestnancov. Zaberie Vám to len 15 min Vášho času aby Ste si overili na akom stupni je podpora zdravia na vašom pracovisku. Tento dotazník Vám umožní skontrolovať si vaše podnikové zásady a aktivity v oblasti Podpory Zdravia na Pracovisku. Na základe dotazníka môžete vy sami posúdiť kvalitu podpory zdravia vo vašej organizácii, alebo na vašom pracovisku. Jednotlivé položky dotazníka sú štrukturované v rámci štyroch oblastí týkajúcich sa zdravia: obmedzovanie fajčenia, telesná aktivita, výživa a stres. Na každú otázku odpovedajte ÁNO, alebo NIE. Aby bolo možné získať naozaj validné doporučenie pre vašu organizáciu, zodpovedajte VŠETKY otázky. Po vyplnení tohto dotazníka určeného pre vašu organizáciu dostanete odpovede prostredníctvom e-mailu. Bude obsahovať určité doporučenia a praktické rady a možné návrhy ako zlepšiť a zvýšiť podporu zdravia na pracovisku vo vašej organizácii.



Identifikácia

Spoločnosť, res. Organizácia	<input type="text"/>
Adresa	<input type="text"/>
Mesto	<input type="text"/>
Štát	<input type="text"/>
Meno kontaktnej osoby	<input type="text"/>
Funkcia	<input type="text"/>
E-mail	<input type="text"/>
Číslo telefónu	<input type="text"/>
Sektor hospodárstva	<input type="text"/>
Počet zamestnancov	<input type="text"/>

- prevencia fajčenia
- zdravé stravovanie
- aktívna životospráva
- potláčanie stresu



Vnútropodniková politika a zvyklosti

0% 100%

Je Podpora Zdravia na Pracovisku (pohoda v pracovnom procese, zdravý životný štýl a správanie, ochrana a bezpečnosť zdravia pri práci a pod.) súčasťou organizačného, prípadne pracovného poriadku, alebo ine písomnej vnútropodnikovej normy (zásad)?

áno nie

Máte vo vašej organizácii písomne vypracované zásady týkajúce sa Podpory Zdravia na Pracovisku?

áno nie

Zápája sa a podporuje aktívne manažment vašej organizácie Podporu Zdravia na Pracovisku a podobné iniciatívy?

áno nie

Majú vaši zamestnanci možnosť zapojiť sa do tvorby vnútropodnikových zásad Podpory Zdravia na Pracovisku?

áno nie

Sú vaši zamestnanci informovaní o vnútropodnikových zásadách Podpory Zdravia na Pracovisku?

áno nie



Prevenca fajčenia/ jej organizovanie a zabezpečenie

7%  100%

Má organizácia vypracovaný samostatný akčný plán (resp ako súčasť iných zásad vnútropodnikovej zdravotnej politiky) na obmedzovanie fajčenia?

áno nie

Máte určeného koordinátora, prípadne pracovnú skupinu pre prevenciu fajčenia?

áno nie

Má tento koordinátor, resp členovia pracovnej skupiny výcvik zameraný na prevenciu fajčenia, resp. majú k dispozícii takéto informácie?

áno nie

Má organizácia k dispozícii dostatočné finančné zdroje, resp. materiál (infraštruktúru) umožňujúce rozvoj aktivít zameraných na prevenciu fajčenia?

áno nie

Zapájajú sa zamestnanci do aktivít v rámci prevencie fajčenia?

áno nie



Prevenca fajčenia/ stratégia a implementácia

15%  100%

Vykonalí ste odhad potrieb pre prevenciu fajčenia?

áno nie

Zaviedli ste úplný zákaz fajčenia vo všetkých pracovných a ostatných spoločných priestoroch?,

áno nie

Ak nie, je fajčenie obmedzené len na vyznačené priestory pre fajčiarov?

áno nie

Ak je fajčiť dovolené len vo vymedzených priestoroch, majú tieto dostatočnú ventiláciu?

áno nie

Poskytuje zamestnávateľ informácie o zákaze fajčenia na pracoviskách? Napr. prostredníctvom časopisu, intranetu, elektronickej pošty, listami, výveskami, informačnými stretnutiami, rozhovormi, kampaňou a inými prostriedkami.

áno nie

Podporujete tých zamestnancov, ktorí chcú prestať fajčiť? Napr. poskytovaním poradenstva, skupinovými sedeniami, príspevkom na nikotín odvykajúcu terapiu, stimulovaním tých, ktorí fajčiť prestali?

áno nie

Ponúkate tréning tým, čo podporujú kolegov, ktorí sa snažia skončiť s fajčením?

áno nie





move europe

Prevenia fajčenia/ hodnotenie a výsledky

23%  100%

Vyhodnocujete aktivity smerujúce k zanechaniu fajčenia - napr. diskusiou v pracovných skupinách, hodnotením zamestnancami a pod.?

áno No



Zdravé stravovanie/ organizácia a štruktúry

30%  100%

Máte vo vašej organizácii vypracovaný akčný plán týkajúci sa zdravej výživy, stravovania a pitia?

áno nie

Máte koordinátora, alebo pracovnú skupinu pre zdravé stravovanie?

áno nie

Bol koordinátor, alebo bola pracovná skupina vyškolená v oblasti zdravého stravovania, alebo boli im poskytnuté príslušné informácie?

áno nie

Máte k dispozícii dostatočný finančný rozpočet, alebo materiálové zabezpečenie (infraštruktúru) pre rozvoj aktivít v oblasti zdravého stravovania?

áno nie

Majú zamestnanci možnosť podieľať sa na rozvíjaní aktivít, resp.hodnotení v oblasti zdravého stravovania?

áno nie



Zdravé stravovanie/stratégia a implementácia

38%  100%

Vykonalí ste odhad potrieb pre zdravé stravovanie?

áno nie

Majú zamestnanci k dispozícii čisté a komfortné priestory na stravovanie (vrátane zdravotne nezávadných potravín)?

áno nie

Poskytuje vaša organizácia zamestnancom len zdravé jedlá a nápoje? (žiadne sladené nápoje, žiadne rýchle občerstvenie, žiadne sladkosti, žiadne alkohol)

áno nie

Ak nie, poskytuje zdravé jedlá a nápoje dodavateľ (za nižšiu cenu, bezplatné ochutnávky a pod.)

áno nie

Majú zamestnanci k dispozícii ovocie?

áno nie

Je zabezpečená dodávka pitnej vody zadarmo?

áno nie

Poskytuje zamestnávateľ na pracovisku informácie o zdravých jedlách a nápojoch? Napr, prostredníctvom časopisu, intranetu, elektronickej pošty, listami, výveskami, informačnými stretnutiami, rozhovormi, kampaňou a inými prostriedkami.

áno nie

Zabezpečuje sa podpora zdravého stravovania zamestnancov profesionálnym poradenstvom, alebo odborníkom vo výžive?

áno nie





move europe

Zdravé stravovanie/ výsledky a hodnotenie

46%  100%

Vyhodnocujete aktivity v oblasti zdravého stravovania - napr. diskusiou v pracovných skupinách, hodnotením zamestnancami a pod.?

áno nie



Aktívna životospráva/ organizovanie a štruktúry

53%  100%

Máte vo vašej organizácii vypracovaný akčný plán týkajúci sa telocviku a aktívnej životosprávy?

áno nie

Máte koordinátora, alebo pracovnú skupinu pre oblasť telesných cvičení a aktívnej životosprávy?

áno nie

Boli koordinátor, alebo pracovná skupina vyškolení pre oblasť telesných cvičení a aktívnej životosprávy, alebo boli im poskytnuté príslušné informácie?

áno nie

Máte k dispozícii dostatočný finančný rozpočet, alebo materiálové zabezpečenie (infraštruktúru) pre rozvoj telesných cvičení a aktívnej životosprávy?

áno nie

Majú zamestnanci možnosť participovať na rozvoji a na hodnotení telesných cvičení a aktívnej životosprávy?

áno nie



Aktívna životospráva/ stratégia a implementácia

61%  100%

Vykonalí ste odhad potrieb pre oblasť telesných aktivít a zdravej životosprávy?

áno nie

Organizujete telesné cvičenia počas pracovnej doby? (telesné cvičenia, prestávky na zacvičenie si počas schôdzí, alebo pre tie skupiny zamestnancov, ktorí majú nedostatok pohybu, počas predĺžených smien, rozcvičky pred začiatkom práce a pod.)

áno nie

Máte spracovanú ponuku telesných cvičení pred a po zamestnaní? (skupiny pestujúce jogging, futbalové mužstvá, ping-pong, badminton a pod)

áno nie

Podporuje vaša organizácia príchod na a odchod z pracoviska peší, alebo na bicykli?

áno nie

Majú zamestnanci umožnený prístup k podnikovým, alebo komerčným zariadeniam, resp. infraštruktúre? (napr. poskytovaním členských preukazov športového klubu, alebo znížením členských poplatkov)

áno nie

Majú možnosť zamestnanci použiť sprchu po telesnom cvičení?

áno nie

Poskytuje vaša organizácia poradenstvo, testovanie, alebo profesionálne vedenie tým zamestnancom, ktorí majú záujem o telesnú aktivitu?

áno nie

Poskytuje zamestnávateľ na pracovisku informácie o vplyve telesných cvičení a aktívnej životosprávy? Napr, prostredníctvom časopisu, intranetu, elektronickej pošty, listami, výveskami, informačnými stretnutiami, rozhovormi, kampaňou a inými prostriedkami.

áno nie





move europe

Aktívna životospráva/ výsledky a hodnotenie

69%  100%

Vyhodnocujete aktivity v oblasti telesných cvičení a aktívnej životosprávy - napr. diskusiou v pracovných skupinách, hodnotením zamestnancami a pod.?

áno nie



Stres/ organizácia a štruktúry

76%  100%

Máte vo vašej organizácii vypracovaný akčný plán zameraný na stres?

áno nie

Máte koordinátora, alebo pracovnú skupinu pre oblasť prevencie stresu?

áno nie

Bol koordinátor, alebo členovia pracovná skupina vyškolení pre oblasť prevencie stresu, alebo boli im poskytnuté príslušné informácie?

áno nie

Máte k dispozícii dostatočný finančný rozpočet, alebo materiálové zabezpečenie (infraštruktúru) pre oblasť prevencie stresu?


áno nie

Majú zamestnanci možnosť podieľať sa na rozvoji a hodnotení opatrení v oblasti prevencie stresu?

áno nie



Stres/ stratégia a implementácia

84%  100%

Vykonalí ste odhad rizikových faktorov vzťahujúcich sa na stres?

áno nie

Podieľajú sa zamestnanci na zisťovaní možných zdrojov a príčin stresu?

áno nie

Prijali ste opatrenia na zníženie pracovného zaťaženia? (termíny, šturmovanie, hodnotenie kvality práce a pod.)

áno nie

Prijali ste opatrenia na znížovanie jednotvárnej a unavujúcej práce? (výmena pracovných postov, zmena náročnosti, zavádzanie viacerých atraktívnejších postupov, zavádzanie viacerých

áno nie

Prijali ste opatrenia na zvýšenie príťažlivosti práce pre zamestnancov (pružná pracovná doba, pružné prestávky)?

áno nie

Poskytuje vaša organizácia poradenstvo, alebo pomoc tým, čo trpia stresom a to na základe prísnej anonymity?

áno nie

Poskytuje vaša organizácia zamestnancom informácie o problematike stresu? Napr, prostredníctvom časopisu, intranetu, elektronickej pošty, listami, výveskami, informačnými stretnutiami, rozhovormi, kampaňou a inými prostriedkami.

áno nie





move europe

Stres/ výsledky a hodnotenie

92%  100%

Vyhodnocujete aktivity v oblasti prevencie stresu - napr. diskusiou v pracovných skupinách, hodnotením zamestnancami?

áno nie





Koniec dotazníka MOVE EU Company Health Check

Ďakujeme vám za vyplnenie dotazníka MOVE EU Company Health Check

Dostanete e-mail s vašim skóre a doporučeniami ako uplatniť podporu zdravia na pracovisku vo vašej spoločnosti

Ústav normálnej a patologickej fyziológie SAV

