



CELOLETNA ANALIZA STANJA

Preventivno zdravstvenega izobraževanja za delavce

Datum:	Od 2013 do 2018
Število udeležencev:	2011 udeležencev
Starost:	Povprečna starost 46,25 let
Delovna mesta:	/
Kraj:	Zdravilišče Dobrna
Organizator:	Agencija Manager d.o.o. Velenje
Izvajalec:	Agencija Manager in Zdravilišče Dobrna

1. Anketni vprašalniki

Vsi udeleženci so pred začetkom programa dobili anketne vprašalnike, kjer smo pridobili njihove izjave o stanju na dan prihoda. Anketnike so prejeli tudi zadnji dan, kjer so opisali stanje po končanem programu. Stanje je bilo skladno glede na zdravniške preglede prvi dan in končne preglede zadnji dan.

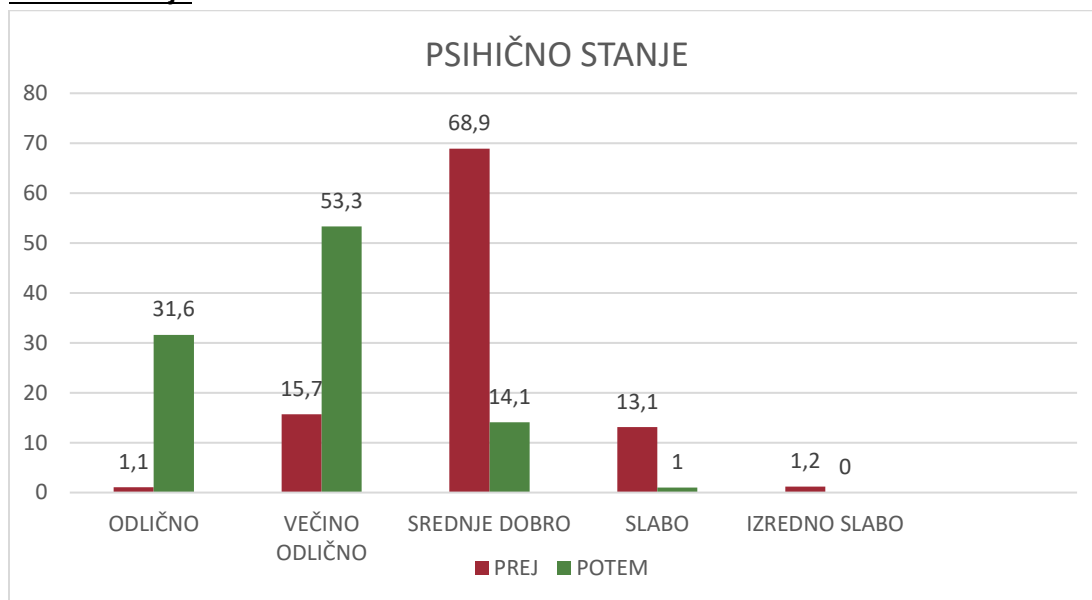
2. Splošno stanje ob prihodu:

- Od vseh udeležencev, jih samo 2,7% ni imelo nobenih zdravstvenih težav
- 36,2% udeležencev je imelo lažje, občasne zdravstvene težave 16,8% udeležencev je imelo redne zdravstvene težave
- 44,3% udeležencev je imelo poleg lažjih, občasnih tudi redne težave

3. Rezultati po končanem programu:

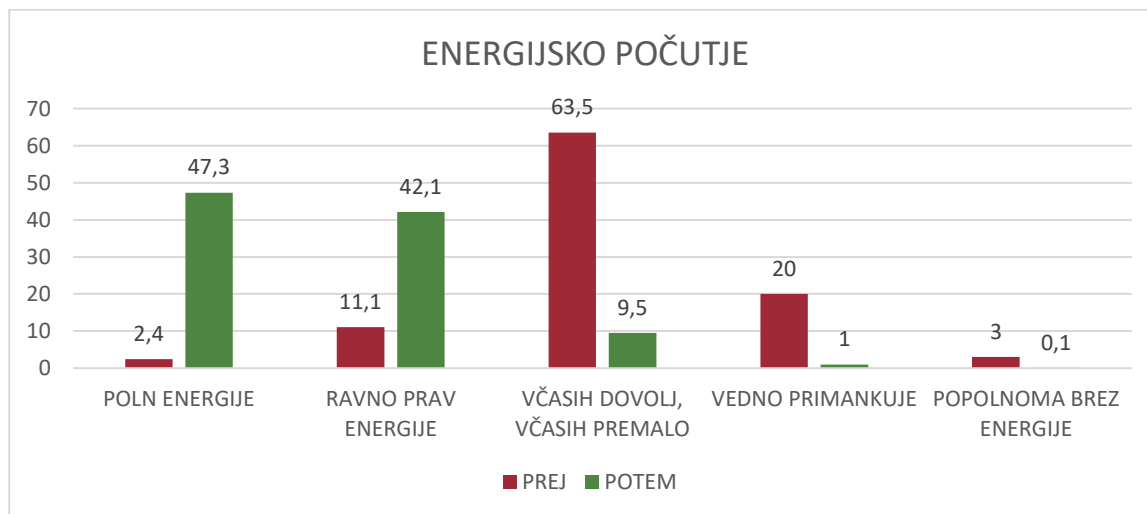
- 2,7 % udeležencev ni imelo zdravstvenih težav
- 2,3 % je še vedno imelo lažje, občasne zdravstvene težave
- 32,9 % udeležencem, ki so ob prihodu imeli lažje in občasne zdravstvene težave se jim je stanje bistveno izboljšalo
- 1,6 % udeležencem, ki so imeli redne zdravstvene jih ni čutilo izboljšanja
- 16,4 % udeležencev, ki so imeli redne zdravstvene težave je čutilo izboljšanje
- 11,1 % udeležencem, ki so imeli poleg lažjih, občasnih zdravstvenih težav tudi redne se jim stanje ni izboljšalo
- 33 % udeležencev, ki so imeli poleg lažjih, občasnih tudi redne zdravstvene težave je čutilo bistveno izboljšanje

4. Psihično stanje



Stolpci obarvani z rdečo barvo prikazujejo kakšno je bilo psihično stanje vseh udeležencev ob prihodu. Glede na to kakšna je bila sprememba psihičnega stanja udeležencev po zaključku programa, lahko govorimo o pozitivnih vplivih na udeležence, kar pripomore k nadaljnji motivaciji, novem zagonu in delovni uspešnosti za zaposlene.

5. Energijsko stanje



Prav tako je bilo energijsko stanje udeležencev zelo nizko. Pozitivni rezultati so vidni v grafikonu, kjer zelena barva prikazuje energijsko stanje udeležencev ob zaključku programa.

6. Hobiji/prosti čas

Ni prostega časa:	7,1 %
Sproščujoče:	38,9 %
Rekreacijsko:	46,7 %
Aktivno:	7,3 %

7. Od 1 do 5 (5 je najvišja ocena) so ocenjevali tudi:

a.) Hotelsko osebje:	4,81
b.) Hotel in prehrana:	4,84
c.) Zdravstveno osebje:	4,84
d.) Zdravstvene terapije:	4,83
e.) Naravne terapije:	4,83
f.) Bioterapevti:	4,89
g.) Predavanje in delavnice:	4,90
h.) Rekreacija:	4,86
i.) Vodenje rekreacij in vaj:	4,91

8. Udeleženci so napisali tudi pisni komentar, povzetek, najbolj pogostih, da so bili:

Izredno zahvalni podjetju za možnost udeležbe, izredno koristno, zelo dobra organizacija, bistveno boljše počutje in zdravstveno stanje, odličen program, voditelji, terapevti, predavatelji...

9. Na vprašanje: Kaj vam je bilo najbolj všeč so bili odgovori

- 12 % naravne terapije
- 18 % delavnice
- 13 % rekreacija
- 24 % vse aktivnosti
- 16 % masaže, sproščanje
- 17 % ostalo: druženje, motivacija, predavanja

10. vprašanje: Kaj bi lahko bilo najbolj uporabno za vas?

- 26 % sproščanje in masaža
- 18 % vse
- 21 % naravne terapije
- 11 % rekreacija
- 24 % ostalo

11. Na vprašanje: Ali boste spremenili svoje navade in katere ?

- To je sigurno, najprej sem jaz potem pa vsi ostali, Želim si in hočem to, pozitivno razmišljanje, Da, poskusila se bom naučiti odpuščati ljudem in imeti sebe najraje, Jih že spreminjam in tako bom nadaljevala, Pitje vode, pravilna prehrana, Meditacija, več gibanja...

12. vprašanje: Ali bi se v obdobju med mesecem majem in oktobrom udeležili programa na morju (hotel s polpenzionom, organizirana rekreacija, vaje, terapije, dovolj prostega časa), kot nadaljevanje in dopolnitev osnovnega programa?

- 7 % se ne bi udeležilo
- 67 % bi se udeležilo, če bi bil program sofinanciran (vsaj 50 %)
- 26 % udeležil bi se kot samoplačnik ali z družinskimi člani ali partnerjem

13. vprašanje: Ali bi se preko leta (oktober-maj) udeležili organizirane rekreacije in vaj, ki bi jih organizirala Agencija Manager kot nadaljevanje programa, če bi bila lokacija v vašem kraju ali v neposredni bližini?

- 24 % ne vem
- 71 % da
- 5 % ne

REZULTATI MERITEV:

Pri vseh udeležencih smo opravili pred pričetkom programa tudi meritve osnovnih medicinskih parametrov. Krvni tlak ima normalen 59,9% udeležencev. Povečano maščobno maso ima 51,6 % udeležencev. Body mass indeks ima normalno samo 37,7 % udeležencev.

Bolj je zaskrbljujoč zelo nizek nivo mišične mase, kar kaže na pomanjkanje gibanja na delovnem mestu in tudi v prostem času. To potrjuje tudi BMI test, ki je normalen samo pri 37,7% udeležencev.

Zaskrbljujoč je tudi podatek, da je večina udeležencev dehidriranih. Vemo, da pomanjkanje vode pomeni med 20 in 30% zmanjšanje delovne in umske sposobnosti.

Program je bil organiziran od 7h zjutraj do večerje, kar se je nekaterim zdelo preveč, menili so, da so preobremenjeni. Naš namen je bil, da so bili cel dan v programu, saj imamo tako ves čas pozitivni mentalni nadzor nad njimi z različnimi aktivnostmi (terapevtske vaje, zdravstvene terapije, bioterapije, predavanja, rekreacija, zabavne TB vaje, pohod, individualni razgovori), saj je bilo potrebno pri večini udeležencev na novo postaviti tako fizični kot mentalni sistem. S tem se tvorijo nove pozitivne nevrnske mreže v možganih in so pripravljeni za lažjo rehabilitacijo in pozitivno dojetje tako sebe, kot tudi dela, ki ga opravljajo.

Smatramo, da je bil program zelo uspešen, saj se je večina udeležencev zdravstveno, mentalno in energijsko izredno popravila.

Potrebno je zagotoviti, da se udeleži programa čim večji odstotek zaposlenih, v čim krajšem času in rezultat je boljši. Optimalno bi bilo, da bi se 20% zaposlenih udeležili programa letno, kar pomeni da se v 5 letih programa udeleži večina delavcev. Tako se spreminja mentalna ozaveščenost do podjetja, dela in zdravja.

Za vzdrževanje novo nastalega, bistveno boljšega zdravstvenega stanja in pozitivne naravnosti do podjetja, je potrebno za udeležence, ki so že bili v programu, vsaj 1x letno organizirati vikend ali enodnevni program, kjer bi obnovili znanje in smernice iz osnovnega programa, ter dogovorili aktivnosti za v bodoče, predvsem ponuditi samoplačniške programe.

Rezultati so v skladu s pričakovanji in izkušnjami iz ostalih podjetij v preteklosti.

Boštjan Aljaž, dir. Agencije Manager

Annemary Kotnik, dr. med

Višji fizioterapevti zdravilišča