



vabimo na znanstveno konferenco

Obvladujemo spremljevalce sodobnega časa: sedenje, staranje in kronična bolečina na delovnem mestu

31. januarja 2024

Kongresni center Brdo pri Kranju, dvorana Grandis

POVEZUJE: dr. Sonja Robnik

7.30–8.30	REGISTRACIJA IN JUTRANJA KAVA
8.30–9.00	UVODNI NAGOVORI Luka Mesec , minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Dr. Valentina Prevolnik Rupel , ministrica za zdravje Doc. dr. Martina Oder , dekanja Zdravstvene fakultete Doc. dr. Katarina Galof , predsednica Zbornice delovnih terapevtov Slovenije Monika Ažman , predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije
HOMO SEDENTARE (SEDEČI ČLOVEK) V DELOVNEM OKOLJU Veliko poklicev (npr. v pisarnah, laboratorijih, klicnih centrih, v prevozništvu, šiviljski industriji) zahteva dolgotrajno sedenje. V Evropski uniji sedeče delo opravljata približno dva od petih zaposlenih. Ženske, kažejo podatki Eurofounda, o sedečem delu poročajo pogosteje. Prekomerno sedenje prinaša številne posledice, npr. srčno-žilna obolenja, diabetes II. tipa, kostno-mišična obolenja, povišanje telesne teže, otekanje nog, migrenske glavobole itd. Katere so strategije za zmanjševanje časa sedenja in mišičnega neudobja, kako oblikovati sedeče delovno mesto, kako izvesti aktivni odmor, kako si lahko pomagamo takrat, ko se sedenju ne moremo izogniti, je le nekaj vidikov sedečega dela, ki jih naslavljamo v tem sklopu.	
9.00-10.40	SEDENTARNOST IN SKRBE ZA ZDRAVJE Mag. Alenka Plemelj Mohorič in dr. Katarina Kacjan Žgajnar in <i>Zdravstvena fakulteta</i>
	BLAŽENJE POSLEDIC SEDEČEGA DELA – AKTIVNI ODMOR Nina Hiti, Sara Mohorič <i>Zdravstvena fakulteta</i>
	KAKO SEDETI, KO JE TREBA SEDETI? Dr. Maja Petrič <i>Zdravstvena fakulteta</i>
10.40-11.00	ODMOR

STARANJE NA DELOVNEM MESTU: NAJ BO VARNO IN ZDRAVJU PRIJAZNO

Varnost in zdravje pri delu mora biti pomembna organizacijska in osebna vrednota od prvega vstopa na trg dela dalje, saj se posledice dela v ne-trajnostnih delovnih razmerah kopičijo in negativno vplivajo na našo varnost in zdravje ter kakovost življenja. Delež starejših delavk in delavcev se povečuje, nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu pa kaže, da se starostjo viša delež tistih, ki čutijo hude ali zelo hude telesne bolečine (ženske pogosteje kot moški), imajo dolgotrajno bolezen ali zdravstveno težavo in slabše ocenjujejo svoje zdravstveno stanje. Panel prinaša odgovore na vprašanja, kako lahko delovno okolje prispeva k varovanju našega zdravja, kaj motivira ljudi, da nadaljujejo z delom po izpolnitvi pogojev za upokožitev, kako stereotipi o starejših lahko znižujejo psihološko varnost njihovega delovnega okolja, pa tudi, kako na delovnih mestih v Sloveniji sploh zaznavamo psihološko varnost.

	MOTIVI ZA PODALJŠEVANJE DELOVNE AKTIVNOSTI Dr. Urša Bratun <i>Zdravstvena fakulteta</i>
11.00-12.40	ZMOTITE IN DEJSTVA O STAREJŠIH DELAVCIH IN DELAVKAH: POMEN ZA NJIHOVO PSIHOLŠKO VARNO DELOVNO OKOLJE Prof. dr. Tina Kavčič <i>Zdravstvena fakulteta</i>
	KAKO SLOVENSKI ZAPOSLENI ZAZNAVAJO PSIHOLŠKO VARNO SVOJEGA DELOVNEGA OKOLJA UGOTOVITVE MANJŠE RAZISKAVE Dr. Katarina Kacjan Žgajnar, mag. Alenka Plemelj Mohorič, prof. dr. Tina Kavčič <i>Zdravstvena fakulteta</i>
	RAZGIBAJMO MIŠICE - AKTIVNI ODMOR Nina Hiti, Sara Mohorič <i>Zdravstvena fakulteta</i>
12.40-13.00	ODMOR
	ŽIVETI IN DELATI S KRONIČNO BOLEČINO <p>Ocene Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine kažejo, da kronično bolečino čuti petina odraslega prebivalstva, ženske pogosteje kot moški. Čeprav je ta vrsta bolečine najpogostejša pri starejših, je prisotna tudi v delovno aktivni populaciji. Pri tistih s kronično bolečino, ki se v enem mesecu ne vrnejo na delo, se verjetnost za dolgotrajno nezmožnost za delo poveča, kaže praksa. V zadnjem sklopu bomo iskali odgovore na vprašanja, kako živeti in delati s kronično bolečino, postregli z znanstvenimi dokazi o učinkih telesne vadbe pri ljudeh s kronično bolečino, spregovorili o ovirah za izvajanje redne telesne dejavnosti pri tej populaciji, o dejavnikih, ki jih moramo upoštevati pri ocenjevanju zmožnosti za delo in predstavili konkreten primer procesa zaposlitvene rehabilitacije pri dolgotrajno brezposelnem starejšem delavcu s kronično bolečino.</p>
13.00-14.30	TELESNA DEJAVNOST IN VADBA ZA LJUDI S KRONIČNO BOLEČINO V SPODNJEM DELU HRBTA Izr. prof. dr. Alan Kacin <i>Zdravstvena fakulteta</i>
	MOŽNOSTI POKLICNE REHABILITACIJE PRI BOLNICAH IN BOLNIKI S KRONIČNO BOLEČINO Tina Rozman <i>Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča</i>
	ZAPOSILITEV DOLGOTRAJNO BREZPOSELNE STAREJŠE OSEBE S KRONIČNO BOLEČINO V PROCESU ZAPOSILITVENE REHABILITACIJE Ana Miklavčič <i>Invalidsko podjetje Centerkontura</i>
14.30-14.40	ZAKLJUČKI Mag. Katja Rihar Bajuk , generalna direktorica Direktorata za delovna razmerja in pravice iz dela pri MDDSZ
14.40	DELOVNA ZAKUSKA

V skladu s Pravilnikom o stalnem strokovnem izpopolnjevanju in usposabljanju na področju varnosti in zdravja pri delu bo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti strokovnim delavkam in delavcem za varnost pri delu priznalo 10 točk.

Usposabljanje je vpisano v evidenco strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zvezi strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije pod številko I-2023-1062-1062 (pasivna udeležba 6 točk, aktivna udeležba 10 točk).