

## Vprašalnik za ugotavljanje interesov in potreb zaposlenih na področju promocije zdravja na delovnem mestu

Spoštovani sodelavci,

vljudno vas prosimo, da si vzamete nekaj minut časa za izpolnjevanje kratkega, **anonimnega** vprašalnika o vaših interesih in potrebah na področju ohranjanja in krepitev zdravja na trenutnem delovnem mestu.

Vprašalnik za zaposlene je del analize stanja, ki poteka v okviru Programa promocije zdravja na delovnem mestu. Pridobljeni podatki vseh sodelujočih bodo obravnavani združeno in bodo v pomoč pri načrtovanju ukrepov za ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih v podjetju, saj želimo v največji meri upoštevati vaša mnenja.

Izpolnjevanje vprašalnika je prostovoljno in zaupno, sodelovanje v raziskavi pa v nobenem primeru ne bo ogrozilo vašega dela oz. položaja na delovnem mestu.

Prosimo vas, da **odgovorite na vsa vprašanja** in da **označite odgovor, ki najbolj velja za vas.**

### VAŠI INTERESI

1. Prosimo, da v spodnji tabeli, kjer so navedene različne teme s področja ohranjanja in krepitev zdravja, na številčni lestvici obkrožite, **v kolikšni meri vas določena tema zanima.**

Tema	Sploh me ne zanima	Me ne zanima	Zanima me	Zelo me zanima
Aktivno in zdravo staranje	1	2	3	4
Duševno zdravje	1	2	3	4
Ergonomija delovnega mesta	1	2	3	4
Higiena spanja	1	2	3	4
Kostno-mišične bolezni	1	2	3	4
Krvni tlak	1	2	3	4
Netvegano pitje alkohola	1	2	3	4
Obvladovanje stresa	1	2	3	4

Opuščanje kajenja	1	2	3	4
Skrb zase	1	2	3	4
Sladkorna bolezen	1	2	3	4
Srčno-žilne težave	1	2	3	4
Telesna dejavnost	1	2	3	4
Uravnavanje telesne teže	1	2	3	4
Zdrava prehrana	1	2	3	4

2. Predstavljajte si, da naslavljamo temo, ki vas zanima. Na kakšen način, bi želeli, da jo obravnavamo oziroma predstavimo?

Način obravnavanja teme	Sploh se ne bi udeležil	Ne bi se udeležil	Bi se udeležil	Zelo rad bi se udeležil
<b>Večtedenske skupinske aktivnosti</b> (npr. delavnice za uravnavanje telesne teže ali opuščanje kajenja)	1	2	3	4
<b>Enkratne skupinske aktivnosti</b> (npr. delavnice zdrave prehrane, predavanja o srčno-žilnih boleznih)	1	2	3	4
<b>Zdravstveni pregledi</b> (npr. meritve krvnega tlaka)	1	2	3	4
<b>Individualni programi</b> (npr. spremljanje telesne aktivnosti, možnost osebnega posvetovanja s strokovnjakom o različnih tematikah)	1	2	3	4
<b>Spletni programi</b> (npr. vaje za pomoč pri težavah s križem, informacije o higieni spanja)	1	2	3	4
<b>Skupinski dogodki</b> (npr. pohodi, kolesarjenje)	1	2	3	4
<b>Sejem o zdravju</b> (npr. en dan v letu, v katerem bi bile izvedene različne aktivnosti)	1	2	3	4
<b>Opremljanje podjetja</b> (npr. oprema in prostori za telesno dejavnost)	1	2	3	4
<b>Osebo svetovanje</b> (npr. strokovna pomoč pri reševanju težav pri delu in v zasebnem življenju)	1	2	3	4
<b>Dogodki, ki vključujejo druge družinske člane</b> (npr. tekmovalne, športne igre)	1	2	3	4

3. Kateri **dan v tednu**, bi se vam zdel najprimernejši za izvajanje aktivnosti promocije zdravja? (Prosimo označite en odgovor.)

Ponedeljek

Torek

Sreda

Četrtek

Petek

Vikend (npr. V primeru vključevanja družinskih članov)

4. Izvajanje aktivnosti promocije zdravja ob **katerem delu delovnega dneva, bi najbolj spodbudilo vaše sodelovanje?** (Prosimo označite en odgovor.)

Pred začetkom dela

Med odmorom za malico

Po koncu dela

Drugo: \_\_\_\_\_

5. V kolikor bi za aktivnost, za katero se zanimate, bilo potrebno **plačilo ali doplačilo za sodelovanje**, bi bili pripravljeni prispevati določen znesek?

Da

Ne

6. Če ste na prejšnje (5.) vprašanje odgovorili z DA, **koliko bi bili pripravljeni plačati za sodelovanje?** (Prosimo označite en odgovor.)

Do 5 € na aktivnost

Do 10 € na aktivnost

Do 20 € na aktivnost

Več kot 20 € na aktivnost

Drugo: \_\_\_\_\_

7. Katera izmed naštetih **spodbud bi povečala verjetnost vašega sodelovanja v aktivnostih** promocije zdravja na delovnem mestu? (Označite lahko več odgovorov.)
- Sodeloval bi tudi brez spodbude
  - Denarna nagrada (dodatek k plači, darilni boni,...)
  - Več prostih ur ali prostih dni
  - Brezplačne dobrine (zastonj hrana, uporaba fitnes naprav,...)
  - Majhna darila oz. pozornosti
  - Omemba mojega imena v reviji podjetja ali na intranetu
  - Ne bi sodeloval niti ob spodbudi
  - Drugo: \_\_\_\_\_
8. **Kako bi želeli pridobiti informacije o aktivnostih**, ki jih podjetje izvaja? (Označite lahko več odgovorov.)
- V fizični obliki (časopis, okrožnice, brošure,...)
  - Preko e-pošte
  - Na spletu oz. intranetu
  - Na oddelčnih sestankih
  - Osebno od nadrejenih
  - Drugo: \_\_\_\_\_
9. Prosimo označite, **katere ukrepe promocije zdravja v vašem podjetju, bi podpirali**:
- Povečanje ponudbe zdrave hrane in pijače v menzi in avtomatih
  - Zmanjšanje ponudbe nezdrave hrane in pijače v menzi in avtomatih
  - Uvajanje podjetja brez cigaret, tudi v zunanjih prostorih in okolici podjetja
  - Izvajanje sestankov med sprehajanjem, v kolikor je to mogoče
  - Vzpostavitev sobe za umirjanje
  - Varna in dostopna stopnišča
  - Varne in dostopne peš poti, tako v podjetju, kot v okolici podjetja
10. Iz katerih razlogov **NE bi sodelovali v ukrepih promocije zdravja na delovnem mestu**? (Označite lahko več odgovorov.)
- Neprimeren čas ali lokacija
  - Pomanjkanje časa
  - Preveč pritiska, da je potrebno opraviti določeno nalogo

- Delovne naloge mi ne dovoljujejo sodelovati
- Zasebnost (delodajalec ne bi smel biti vpleten v osebno življenje)
- Zaupnost (skrb, da ostali poznajo podrobnosti o mojem zdravju)
- Se ne zanimam za promocijo zdravja
- Drugo: \_\_\_\_\_

11. Kakšni so **vaši predlogi** za krepitev in ohranjanje zdravja na delovnem mestu?

---

---

---

---

---

12. Kako **koristni so bili do sedaj**, za vas, obstoječi ukrepi promocije zdravja v podjetju?

- Zelo koristni
- Koristni
- Nekoristni
- Sploh niso bili koristni
- Nisem še sodeloval v nobenem izmed ponujenih ukrepov podjetja
- Podjetje ne izvaja ukrepov promocije zdravja na delovnem mestu

### NA KRATKO O VAS

1. Spol

- Moški
- Ženski

2. Starost:

- Pod 20 let  
 Od 20 do 30 let  
 Od 31 do 40 let  
 Od 41 do 50 let  
 Več kot 51 let

3. Kakšno je **vaše stališče do zdravega življenjskega sloga?**

- Ne zanima me sledenje zdravemu načinu življenja  
 Razmišljal/a sem o spremembah v svojem življenjskem slogu  
 Načrtoval/a sem spremembe v smeri zdravega načina življenja v naslednjih mesecih  
 Vpeljal/a sem že nekatere spremembe v smeri zdravega načina življenja, vendar imam težave pri vztrajanju pri le-teh  
 Že več let vpeljujem zdrave navade ali živim zdravo

4. Ali opažate, da se vam pogosto pojavlja oz. je pri vas že dalj časa prisoten kakšen od naštetih **pojavov?**

	Ne	Občasno	Da
Glavobol			
Bolečine v želodcu, krči, driska, zaprtje			
Pomanjkanje volje ter zanimanja za delo ali hobije			
Nespečnost ali težave s spanjem			
Bolečine v prsnem košu			
Slaba telesna odpornost			
Nezadovoljstvo, razdražljivost ali pretirana občutljivost			
Povečano uživanje alkoholnih pijač, tobačnih izdelkov ali psihoaktivnih substanc			
Občutek preobremenjenosti ali utrujenosti			
Težave v odnosih in komunikaciji z drugimi			

**Za sodelovanje in vaš dragoceni čas se vam najlepše zahvaljujemo.**