

	UČNI NACRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet	Promocija zdravja na delovnem mestu
Course title	Workplace Health Promotion

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Fizioterapija / I. stopnja	Ni smeri študija	3. letnik	6.
Physiotherapy / I st Cycle	No study field	3 rd year	6 th

Vrsta predmeta/Course type modularni/module

Univerzitetna koda predmeta/University course code FTH 3 M4 UN 2

Predavanja Lectures	Sem. vaje Tutorial	Kab. Vaje Cabinet tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
45		30			75	5

Nosilec predmeta/Lecturer:

Jeziki/ Languages:	Predavanja/Lectures:	slovenski/Slovenian
	Vaje/Tutorial:	slovenski/Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the third year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Opredelitev promocije zdravja.</i> Promocija zdravja kot del javnega zdravja. Definicija zdravja. Odnos med promocijo zdravja in zdravstveno vzgojo. Namen, cilji in področja delovanja v promociji zdravja. • <i>Opredelitev promocije zdravja na delovnem mestu.</i> Specifike področja, zgodovinski razvoj, definicija, prisotnost v Sloveniji in svetu. • <i>Zakonodaja in etika promocije zdravja na delovnem mestu.</i> Listine in deklaracije Svetovne zdravstvene organizacije (Ottawska listina promocije zdravja, 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Definition of health promotion.</i> Health promotion as a component of public health. Definition of health. The relation between health promotion and health education. Purpose, aims and areas of activity in health promotion. • <i>Defining workplace health promotion.</i> Specifics of the field, historical development, definition, presence in Slovenia and abroad. • <i>Legislation and ethics of workplace health promotion.</i> Charters and declarations of the World Health Organization (Ottawa

<p>Bangkoška listina promocije zdravja v globaliziranem svetu). Zakonodaja, ki ureja področje promocije zdravja na delovnem mestu v Sloveniji.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Determinante zdravja in dejavniki tveganja na delovnem mestu.</i> Biološki in genetski dejavniki (spol, starost, razvoj); socialno-ekonomski dejavniki (izobrazba, zaposlitev); življenjski slog in razvade; fizično okolje; kulturno in socialno okolje; življenjski in delovni pogoji; socialno podporne mreže; zdravstvena oskrba. • <i>Modeli spreminjanja vedenja, povezanega z zdravjem v delovnem okolju.</i> Posameznikove odločitve o lastnem zdravju (kognitivna, čustvena komponenta). Koncept notranje in zunanje kontrole spreminjanja vedenja. Zdravo delovno okolje. • <i>Programi promocije zdravja na delovnem mestu:</i> načrtovanje, izvedba in vrednotenje. Primeri programov promocije zdravja v slovenskih delovnih organizacijah. • <i>Specifične tematike promocije zdravja na delovnem mestu:</i> prehrana; gibalna aktivnost; obvladovanje stresa; spanje; spolno vedenje; alkohol, kajenje in droge; duševno zdravje. • <i>Aktualni primeri promocije zdravja na delovnem mestu.</i> Obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni. Skrb za zdrav življenjski slog. Preventiva pred poklicnimi boleznimi (npr. bolečina v križu, zmanjšane sposobnosti vida in sluha, sindrom izgorelosti). <p><i>Vsebina kabinetnih vaj:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Obisk izbrane delovne organizacije in evalvacija izvajanega programa promocije zdravja na delovnem mestu. • Izdelava programa promocije zdravja na delovnem mestu za izbrano delovno organizacijo. • Predstavitev in zagovor študije primera promocije zdravja na delovnem mestu na kabinetnih vajah. 	<p>Charter for Health Promotion, Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World). Legislation dealing with the area of workplace health promotion in Slovenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Health determinants and risks factors at the workplace.</i> Biological and genetics factors (gender, age, development); social-economic factors (level of education, profession); lifestyle and bad habits; physical environment; cultural and social environment; living and working conditions; social support networks; health care. • <i>Models of changing health-related behaviours at the workplace.</i> Individuals' decisions about their own health (cognitive, emotional component). Concept of internal and external control of changing behaviour. Healthy workplace. • <i>Programmes of workplace health promotion:</i> planning, implementing and evaluating. The examples of health promotion programmes in Slovene work organisations. • <i>Specific issues regarding workplace health promotion:</i> nutrition; physical activity; stress management; sleep; sexual behaviour; alcohol, smoking and drugs use; mental health. • <i>Actual examples of health promotion at the workplace.</i> Managing chronic non-communicable diseases. Care for healthy lifestyle. Prevention of workplace diseases (e.g. back pain, decreased abilities of seeing and hearing, burnout syndrome). <p><i>The content of cabinet tutorial:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Visiting a selected work organisation and evaluation of the implemented workplace health promotion programme. • Designing a workplace health promotion programme for a selected work organisation.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Presentation and defence of the case study of workplace health promotion at cabinet tutorial.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura/Basic literature

- Čili za delo: Učbenik za promocijo zdravja pri delu. (med 2010 in 2014). Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Green, J., Tones, K., Cross, R. in Woodall, J. (2015). *Health promotion: planning and strategies*. 3rd ed. Los Angeles: SAGE.
- Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (verzija 1.0). (2015). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, direktorat za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Knjiznica/Datoteke/apa_citiranje.pdf.

Priporočljiva literatura/Recommended literature

- Stergar, E. in Urdih Lazar, T. (2012). *Zdravi delavci v zdravih organizacijah. Priročnik za promocijo zdravja pri delu v mikropodjetjih*. Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Stergar, E. in Urdih Lazar, T. (2012). *Zdravi delavci v zdravih organizacijah. Priročnik za promocijo zdravja pri delu v malih podjetjih in organizacijah*. Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Stergar, E. in Urdih Lazar, T. (2012). *Zdravi delavci v zdravih organizacijah. Priročnik za promocijo zdravja pri delu v velikih in srednje velikih podjetjih in organizacijah*. Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Izbrani članki iz zbornikov znanstvenih srečanj, izbrani članki iz domačih in tujih znanstvenih revij s področja promocije zdravja na delovnem mestu, izbrane internetne strani organizacij s primeri promocije zdravja na delovnem mestu.

Cilji in kompetence:

Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:

- uporaba teoretičnega in praktičnega znanja pri organizaciji, načrtovanju in izvajanju aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu v določeni delovni organizaciji,
- avtonomnost pri strokovnem delu in sprejemanju odločitev na področju promocije zdravja na delovnem mestu,
- samostojno in odgovorno vseživljenjsko učenje na svojem strokovnem področju,
- vzgojno, izobraževalno in mentorsko delo na področju promocije zdravja,
- prepoznavanje, spoštovanje, upoštevanje in vključevanje individualnih potreb zaposlenih v programih promocije zdravja na

Objectives and competences:

The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:

- using theoretical and practical knowledge in organisation, planning and implementation of health promotion activities at the workplace in a particular work organisation,
- autonomy in professional work and decision making in the field of workplace health promotion,
- independent and responsible lifelong learning in one's professional field,
- educational work and mentorship in the field of health promotion,
- recognising, respecting, considering and including the individual needs of employees into workplace health promotion programmes,

<p>delovnem mestu,</p> <ul style="list-style-type: none"> • promocija zdravja, zdravstvena vzgoja ter ohranjanje in izboljševanje kakovosti življenja, • evalviranje rezultatov in učinkovitosti programov promocije zdravja na delovnem mestu (kritična refleksija), • sodelovanje v interdisciplinarnem in multidisciplinarnem timu pri pripravi, izvajanju in evalvaciji programov promocije zdravja na delovnem mestu, • ustno in pisno komuniciranje s sodelavci in strokovnjaki drugih strok, • poznavanje, načrtovanje in uporaba metod in tehnik s področja promocije zdravega življenjskega sloga, • ocenjevanje zdravstvenega stanja pacienta in predlaganje vključitve v ustrezen program promocije zdravja na delovnem mestu. 	<ul style="list-style-type: none"> • promoting health, health education and preserving and improving the quality of life, • evaluating results and effectiveness of the workplace health promotion programmes (critical reflexion), • cooperating in interdisciplinary and multidisciplinary teams in planning, implementation and evaluation of the workplace health promotion programmes, • spoken and written communication with colleagues and other experts, • knowing, planning and using methods and techniques in the special areas of healthy lifestyle promotion, • evaluating the patient's health status and suggesting the selection of the most suitable workplace health promotion programme upon the results.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Predvideni študijski rezultati:

Študent/študentka:

- pozna programe promocije zdravja na delovnem mestu,
- se usposobi za načrtovanje, izvedbo in vrednotenje programa promocije zdravja na delovnem mestu,
- se usposobi za ocenjevanje zdravstvenega stanja pacienta (delavca) in zna predlagati vključitev v ustrezen program promocije zdravja na delovnem mestu.

Intended learning outcomes:

Students:

- know the importance of workplace health promotion programmes,
- develop skills for planning, implementation and evaluation of workplace health promotion programmes,
- develop skills for assessing the patient's health status (worker) and can suggest their inclusion in the suitable workplace health promotion programme.

Metode poučevanja in učenja:

- *predavanja* z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov),
- *kabinetne vaje*: metoda praktičnih del, študije primera, razgovor, diskusija, priprava, predstavitev in uspešen zagovor projektne naloge.
- Obisk izbrane delovne organizacije in evalvacija izvajanega programa promocije zdravja na delovnem mestu.

Learning and teaching methods:

- *lectures* with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving),
- *cabinet tutorial*: method of practical work, case studies, conversation, discussion, preparation, presentation and a successful defence of a project paper.
- Visiting a selected work organisation and evaluation of the implemented

<ul style="list-style-type: none"> • Izdelava programa promocije zdravja na delovnem mestu za izbrano delovno organizacijo. • Predstavitve in zagovor študije primera promocije zdravja na delovnem mestu na kabinetnih vajah. 	<p>workplace health promotion programme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Designing a workplace health promotion programme for a selected work organisation. • Presentation and defence of the case study of workplace health promotion at cabinet tutorial.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) Weight (in %)	Assessment:
<ul style="list-style-type: none"> • pisni izpit • kolokvij: izdelava in zagovor projektne naloge <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>80 %</p> <p>20 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> • written exam • preliminary exam; preparation and defence of the project paper <p>Grading scheme: ECTS.</p>