

	<b>UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS</b>
<b>Predmet</b>	<b>Promocija zdravja na delovnem mestu</b>
<b>Course title</b>	<b>Workplace Health Promotion</b>

<b>Študijski program in stopnja</b> <b>Study programme and level</b>	<b>Študijska smer</b> <b>Study field</b>	<b>Letnik</b> <b>Academic year</b>	<b>Semester</b> <b>Semester</b>
Fizioterapija / I. stopnja	Ni smeri študija	3. letnik	6.
Physiotherapy / 1 <sup>st</sup> Cycle	No study field	3 <sup>rd</sup> year	6 <sup>th</sup>

**Vrsta predmeta/Course type** modularni/module

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

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

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

<b>Jeziki/ Languages:</b>	<b>Predavanja/Lectures:</b>	slovenski/Slovenian
	<b>Vaje/Tutorial:</b>	slovenski/Slovenian

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

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <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.</li> <li>• <i>Opredelitev promocije zdravja na delovnem mestu.</i> Specifike področja, zgodovinski razvoj, definicija, prisotnost v Sloveniji in svetu.</li> <li>• <i>Zakonodaja in etika promocije zdravja na delovnem mestu.</i> Listine in deklaracije Svetovne zdravstvene organizacije (Ottawska listina promocije zdravja,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <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.</li> <li>• <i>Defining workplace health promotion.</i> Specifics of the field, historical development, definition, presence in Slovenia and abroad.</li> <li>• <i>Legislation and ethics of workplace health promotion.</i> Charters and declarations of the World Health Organization (Ottawa</li> </ul>

<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"> <li>• <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.</li> <li>• <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.</li> <li>• <i>Programi promocije zdravja na delovnem mestu:</i> načrtovanje, izvedba in vrednotenje. Primeri programov promocije zdravja v slovenskih delovnih organizacijah.</li> <li>• <i>Specifične tematike promocije zdravja na delovnem mestu:</i> prehrana; gibalna aktivnost; obvladovanje stresa; spanje; spolno vedenje; alkohol, kajenje in droge; duševno zdravje.</li> <li>• <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).</li> </ul> <p><i>Vsebina kabinetnih vaj:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obisk izbrane delovne organizacije in evalvacija izvajanega programa promocije zdravja na delovnem mestu.</li> <li>• Izdelava programa promocije zdravja na delovnem mestu za izbrano delovno organizacijo.</li> <li>• Predstavitev in zagovor študije primera promocije zdravja na delovnem mestu na kabinetnih vajah.</li> </ul>	<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"> <li>• <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.</li> <li>• <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.</li> <li>• <i>Programmes of workplace health promotion:</i> planning, implementing and evaluating. The examples of health promotion programmes in Slovene work organisations.</li> <li>• <i>Specific issues regarding workplace health promotion:</i> nutrition; physical activity; stress management; sleep; sexual behaviour; alcohol, smoking and drugs use; mental health.</li> <li>• <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).</li> </ul> <p><i>The content of cabinet tutorial:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visiting a selected work organisation and evaluation of the implemented workplace health promotion programme.</li> <li>• Designing a workplace health promotion programme for a selected work organisation.</li> </ul>
---	---

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

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

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

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