

# Podnik podporující zdraví

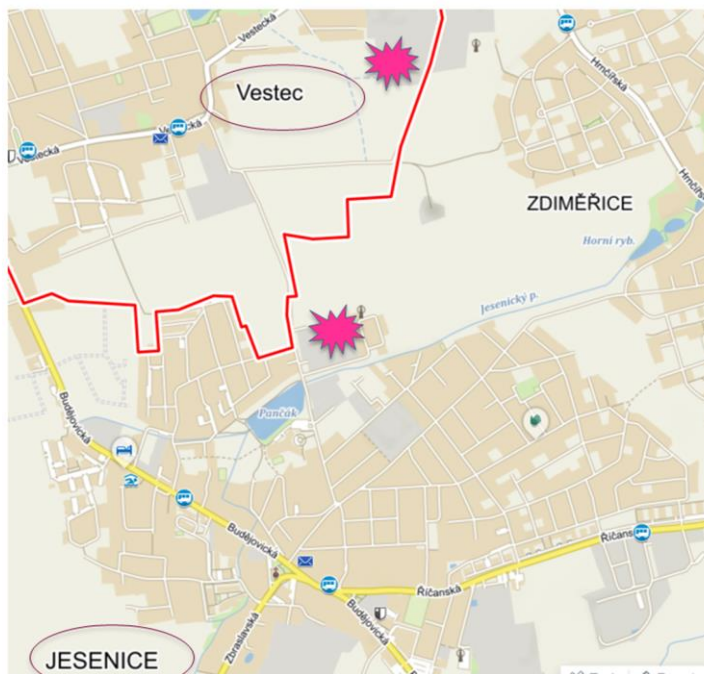
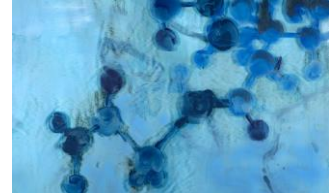
Ferring-Léčiva, a.s.(FLAS)



Vypracovala: Radana Kubánková-EHS manager

06.12. 2018

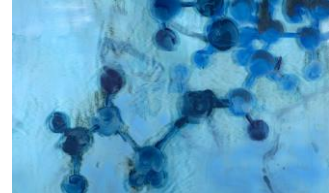




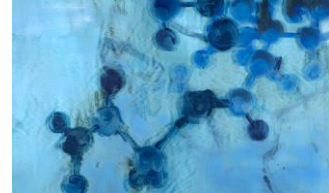
- 190 zaměstnanců, 2 provozy
- Výroba Pentasa (zánětlivá střevní onemocnění), Klyx (laxativum), Oxytocin, Remestyp, Glypressin
- Sekundární balení farmaceutických přípravků
- Správná výrobní praxe, čisté prostory
- Kategorie práce 2 (hluk, chemické látky, fyzická zátěž, pracovní poloha)



# Představení

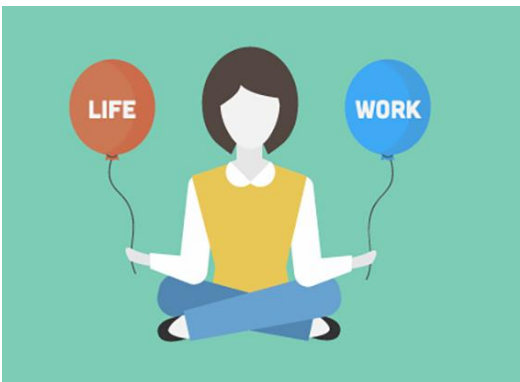


**FERRING**  
PHARMACEUTICALS



## Sladění pracovního a osobního života

- Pracovní doba:  
Směna: 6:30-14:30 a 14:00-22:00  
Zkrácená směna o 30 min pro každého pracovníka, žádné noční směny, víkendový provoz výjimečně
- Vybrané skupiny zaměstnanců: pružná pracovní doba
- Podpora částečných úvazků
- Dovolená 5 týdnů
- 3 sick days ročně
- Příspěvek při nemoci (placené tři dny pracovní neschopnosti ročně)



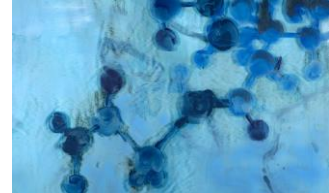
## Pracovně lékařské služby

– nově od 01.02.2018 Thomayerova nemocnice: komplexnější možnost vyšetření než minulý poskytovatel

Pro zaměstnance:

1. benefit v rámci zdravotní prohlídky: měření hladiny cholesterolu
2. školení první pomoci pro zájemce, nejen pro zdravotníky na pracovišti
3. očkování proti chřipce





Podpora zaměstnavatele (placení registračních poplatků, upomínkové předměty apod.):

- Do práce na kole
- Pochod Praha-Prčice
- Multisport karta (administrativní podpora)
- Flexi pass ve výši 10 000Kč ročně pro každého pracovníka (cvičení, rekreace, zdraví a prevence dle individuální volby)
- Firemní akce: bowling, curling, petanque apod.
- Ferring aktivita: Global Challenge-podpora pohybu
- Den zdraví (nutriční poradenství, měření zátěže nohou, měření krevního tlaku, první pomoc, office joga)



# DEN ZDRAVÍ

## 21.09.2018



### Program:

#### Měření krevního tlaku

Možnosti nechat si změřit krevní tlak.

#### První pomoc-školení

Teoretické informace i praktický nácvik poskytnuti první pomoci.

#### Workshop-výroba kosmetiky

Teoretické povídání o tom, jak na zero waste kosmetiku a hygienu, koupelňové tipy, a zároveň praktická výroba pudru a deodorantu.

#### Zdravý životní styl-konzultace

Výživová poradkyně Ing. Veronika Hanžlíková vám každému bude k dispozici po dobu 15 minut. Svůj čas můžete využít dvěma způsoby - zvážením na speciální váze Tanita (změří vám % tuku, množství svalů a určí vaši kondici a metabolický věk) nebo konzultací o svoji stravě nebo životním stylu. Zjistíte, na co se ve svém pohybu nebo jídelníčku víc zaměřit a jak podpořit svoje zdraví.

#### Office joga



Úvodní diskuse o zdravotních rizicích sedavého zaměstnání, povídání o správné ergonomii pracovní plochy, praktická ukázka Office jogy - cvičení u pracovního stolu. Jedná se o modifikované jógové cviky zaměřené především na uvolnění nejvíce namáhaných částí těla. Návuk dechových a relaxačních technik.



Posílení zdraví, pružnost

Fyzická zdatnost

Tělesná rovnováha

Psychická kondice

#### Scanner chodidel

Dozvíte se, zda správně zatěžujete chodidla. A proč je to důležité vědět? Pokud jsou vaše chodidla nesprávně podepřena nebo se v botách pohybují dozadu a dopředu, brzy mohou být nesprávně zatížena, a tím nadměrně namáhána. To znamená, že časem může dojít k poškození kolien, boků a zad.



Co	Kde	Kdy	Jak
Výroba kosmetiky	jídlna	13:00-14:30	Max.10 lidí
Office joga	velká zasedačka	11:00-12:00	Max.20 lidí
Školení první pomoci	velká zasedačka	13:00-15:00	Max.20 lidí
Měření krevního tlaku	velká zasedačka	12:00-13:00	průběžně
Zdravý životní styl	temnice	10:00-16:00	Jednotlivě, konzultace po 15 minutách
Scanner chodidel	malá zasedačka	10:00-13:00	Jednotlivě, konzultace po 10 minutách



Prosím je nutné se přihlásit kromě měření krevního tlaku na mail: [radana.kubankova@ferring.com](mailto:radana.kubankova@ferring.com)



Všechna jídla, která kuchyně vaří, podléhají nařízením Ministerstva školství a Ministerstva zdravotnictví. Jedná se o spotřební koše a také nutriční doporučení. Jídelníček se sestavuje na základě schématu, který omezuje cukry, tuky a navyšuje hodnoty zeleniny, luštěnin, ryb a mléčných výrobků (je limitováno a sledováno zařazení houskových knedlíků, sladkých jídel, uzenin a vepřového masa do jídelního lístku pro každý jednotlivý chod, a to za období vždy jednoho měsíce).

Tudíž veškerá jídla v jídelním lístku jsou vařena na základě těchto doporučení a téměř každé jídlo obsahuje zeleninu ať čerstvou nebo tepelně upravenou, 4x týdně je buď zeleninová, nebo luštěninová polévka, k dispozici jsou denně připravované zeleninové saláty- buď jsou přímo součástí menu, nebo si je lze v rámci stravování dokoupit.

Kuchyně se též účastní projektu „Skutečně zdravá škola“, kde se navíc zapovídá používání aditiv (dochucovadel), umělých přísad, předpisy deklarují výrazné omezení polotovarů - vše se vyrábí z čerstvých surovin (pouze některé typy polotovarů se stále využívají-např. rybí prsty, kuřecí nugety nebo směsi na výrobu bramborových knedlíků). Dále v jídelníčku nenaleznete uzeniny (krom slaniny, která je pro některé receptury nezbytná, případně se používá vařená šunka). Pro strážníky jsou proto k dispozici polévková koření či dresinky na saláty v jídelně, aby si je mohli zaměstnanci sami použít pro dochucení, pokud mají zájem.

Kromě výše uvedeného nakupuje kuchyně v rámci tohoto programu některé suroviny z udržitelných zdrojů- dávají přednost potravinám českého původu či přímo regionálního původu (maso, vejce, zelenina, atd.), vejce pocházejí od nosnic z volných chovů či podestýlek (ne z klecí).

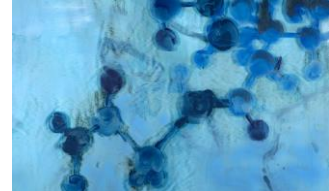


## Ovocný den

2x do měsíce si každý může vzít zdarma ovoce dle svého výběru

## Pitný režim

Voda, čaje zdarma



## Kanceláře/výrobní pracoviště

Posouzení pracovišť z pohledu ergonomie, na žádost pracovníka lze pořídit ergonomickou myš a další pomůcky.

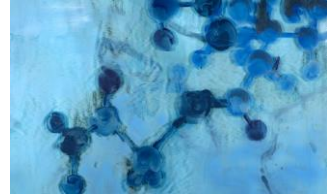


## Komunikace/požadavky

- Schůzky zaměstnaneckého klubu s vedením společnosti
- EHS zpravodaj (např. Den ledvin)
- Přímá komunikace s vedoucími
- Školení Leadership through Safety – zaměřené na prevenci úrazů a zdravé pracoviště







### REKLAMA NA KOHOUTKOVOU VODU



Zdraví – kohoutková voda je zdravotně nezávadná - podléhá četnější a v některých parametrech přísnější kontrole kvality, o kvalitě vody ve veřejném vodovodu má právo každý spotřebitel být informován, a to v úplném rozsahu parametrů daných platnou legislativou na rozdíl od balené vody, která má na obalu jen výběr malého počtu parametrů a někdy i ten chybí

Kvalita vody - po stránce kvality je voda z vodovodu zcela srovnatelná s balenou vodou

Optimální uskladnění - vždy čerstvá - optimálně "uskladněná" v chladu a temnu ve vodovodním potrubí

Šetřte přírodu - odpadá přeprava kamiony, potřeba skladování a likvidace neekologického odpadu

Cena - 1 litr vody z kohoutku je přibližně 100 krát levnější než 1 litr stolní balené vody

### TIP Z WORKSHOPU DNE ZDRAVÍ

#### Vyrobte si přírodní deodorant

Co potřebujete:

- Kokosový olej (1 díl)
- Bambucké máslo (1 díl)
- Jedlá soda (1 díl)
- Kukuříčný škrob (2 díly)

Vše smícháte a dáte vařit do vodní lázně, poté co se vše rozpustí a krátce povaří, zamícháte a můžete plnit do nádobek. Pak dáte na několik hodin do lednice, aby deodorant ztuhl, a už jej můžete začít používat.



### VÝPLACH OKA

Pro případ vniknutí chemické látky do oka jsou na pracovištích k dispozici oční sprchy nebo lahve s roztokem určeným na výplach očí.



### ESEMESKOVÝ KRK A BOLEST KRČNÍ PÁTEŘE

Představte si, že tíha lidské hlavy tvoří 8% hmotnosti vašeho těla a v průměru váží okolo 4,5 kg. To vše drží na sedmi obratlích vaší páteře.

Pozice hlavy by měla být vzpřímená, původně se nepočítalo se čtením knih, umýváním nádobí a dalších aktivit, které vyžadují předklánění krku a šje.

Bolest krční páteře, ztuhlost trapézových svalů a k tomu stress, který nevědomky zvedá ramena vzhůru je fenomén, kterému se říká "esemeskový krk". Čím více hlavu skláníme, tím větší je to zátěž právě pro krční páteř. Přibývající tíhu můžete vidět na fotkách a můžete si vyzkoušet i na sobě.



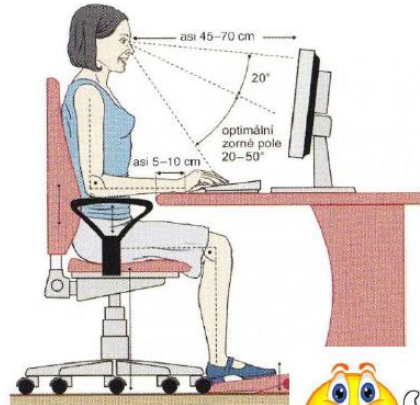
Relativně malý předklon při změně o 15 stupňů zátěž hlavy zvýší až na 12 kilogramů

Pokud se celý systém páteře zhroutí, může váha hlavy představovat pro šiji až 27 kilogramů.

#### PREVENCE

S bolestmi krční páteře můžete úspěšně bojovat, ještě než vás postihnou, a to zejména patřičně-li do nízkové skupiny (sedavé zaměstnání s PC, práce v předklonu atd.). Prevence je v podstatě jediná, a to pravidelné cvičení. Aby bylo cvičení účinné, musíme si na něj najít čas každý den, nejlépe i vícekrát během dne. Cvičení můžeme zařadit do denního režimu ráno, večer, ale vhodné je cvičením prokládat i pracovní dobu, během které je krční páteř nejvíce zatěžována. Všechny cviky provádíme pomalu a dáváme pozor na správné dýchání. Vedle cvičení se vždy musíme snažit o správné držení těla. Při spánku nám mohou fyziologické postavení krční páteře podpořit různé pomůcky, např. krční McKenzie válec nebo speciální zdravotní polštáře.

# Jak správně sedět?



## Základní pravidla:

- Dělat si přestávky
- Procházet se
- Protahovat se
- Zacvičit si



## Je možné využít některé z ergonomických pomůcek

### Podložka pod klávesnici



### Podložka pod nohy



### Podložka pod myš



### Bederní opěrka



### Vertikální myš

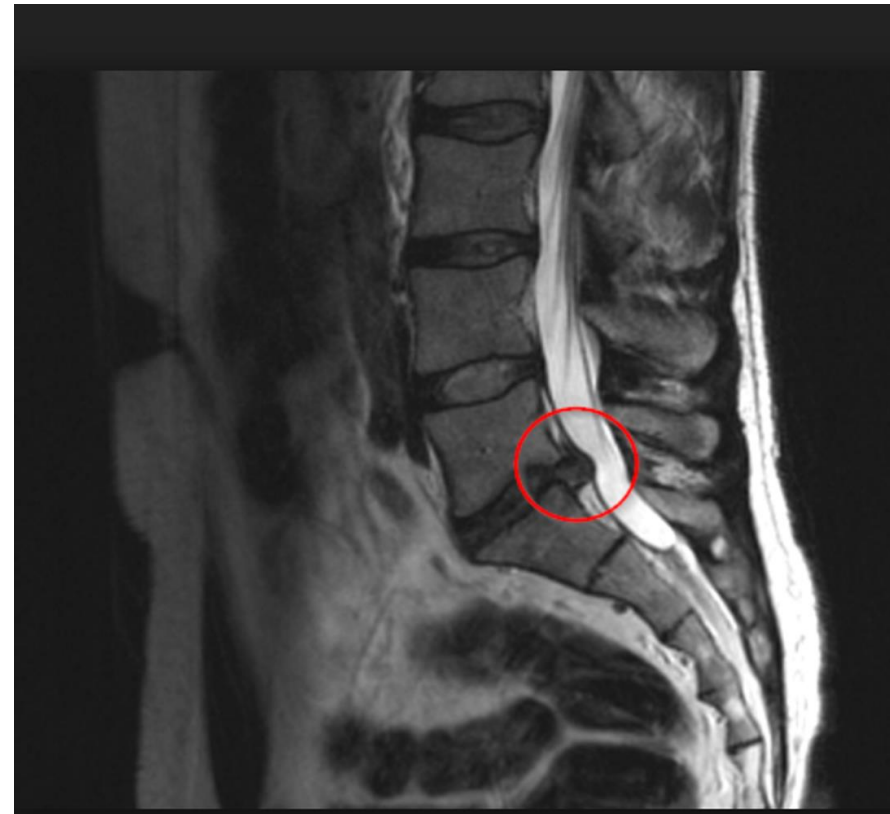
### Balanční polštář

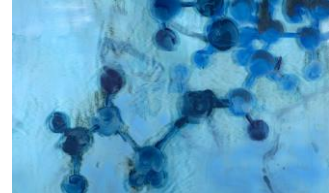


### Anatomický polštář



V případě zájmu prosím konzultujte s EHS.





## Program 55+

Program myslí na dvě skupiny pracovníků:

### **Aktivně pracující zaměstnance, jimž nabízí:**

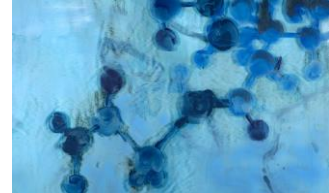
- vstřícnost při plánování práce (rozpis do směn, změna úvazku či pracovní doby na přechodné období, náhradní či neplacené volno) z důvodu péče o osobu blízkou, jestliže tomu nebrání provozní podmínky oddělení
- speciální ergonomickou úpravu pracoviště, jestliže tomu nebrání technické či ekonomické podmínky pracoviště
- otevřený rozhovor o plánovaném termínu odchodu do důchodu, dle toho pak nastavení postupu pro předávání práce s maximálním využitím zkušeností a znalostí daného pracovníka na pracovním místě
- zapojování do rozvojových aktivit a do projektových úkolů, jestliže o to zaměstnanec i v období, kdy již plánuje odchod do důchodu, projevuje zájem
- zkrácení pracovního úvazku po překročení hranice důchodového věku, jestliže o to pracovník požádá a nebrání-li tomu provozní podmínky oddělení



### **Kolegy, kteří odešli do důchodu, jimž nabízí:**

- pozvánky k účasti na pořádaných celofiremních akcích
- možnost využívání zahrady v areálu firmy pro odpočinek a sport
- možnost využívat psychosociální, finanční a právní poradenství
- oslovení s případnou nabídkou nárazové práce

Specifické podmínky platí také v rámci Programu Zdravotně znevýhodněné osoby



# Děkuji za pozornost

