

# Age management

10. září 2014, Jiří Hofbauer, Senior manažer odměňování  
Workshop „Zvýšení schopnosti pracovně lékařských služeb pečovat o zdraví stárnoucí pracovní populace“

# Proč se zabýváme Age managementem?



- **Populace stárne**
- **Do důchodu se odchází stále později**
- **Průměrný věk zaměstnanců se stále zvyšuje**
- **Lidé mají různé potřeby s měnícím se věkem**
- **Pracovní prostředí a benefity často nezohledňují rozdílné věkové potřeby**
- **Zkušenosti starších zaměstnanců se nedoceňují, tato skupina se často nepodporuje a přitom má co nabídnout**

# Co je pro nás Age management



- **Od 2014**
- **Především podpora populace zaměstnanců 50+ v oblastech:**
  - **Psychické rovnováhy a pohody**
  - **Pohybových aktivit**
  - **Péče o zdraví**

# Psychická rovnováha a pohoda



- **Psychosomatika**
- **Stress management**
- **Mozkový jogging**
- **Jak se bránit vyhoření**
- **Flow a moje energie**
- **Žít ve své síle**
- **Osobní mistrovství**
- **Psychologie úspěchu**
- **Skryté zdroje motivace**
- **Mapa a vize mého života**
- **Neuvadnout! Rozkvést**

# Pohybové aktivity




- **Cvičení jógy**
- **Pilates**
- **Rehabilitační akademie**
- **Jak správně cvičit a být fit**

# Péče o zdraví

- Zdravotní kalendář pro muže a ženy
- Osvěta týkající se různých zdravotních potíží
  - Civilizační kardiovaskulární onemocnění a jejich prevence
  - Onkologická prevence
  - Praktická dermatologie
  - Dny zdraví
  - Jarmark zdraví

čp♥fit

**ZDRAVOTNÍ KALENDÁŘ  
PODLE VĚKU ŽENY**



VĚK	PREVENCE	POPIS	KDY
15-17 let	prevenční prohlídka u praktického lékaře	První preventivní zdravotní prohlídka, která umožňuje odhalit některé zdravotní problémy včas a zahájit léčbu. První preventivní zdravotní prohlídka zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
18-24 let	gynekologické vyšetření	První gynekologické vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
25-34 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
35-44 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
45-54 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
55-64 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
65-74 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
75-84 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
85-94 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně
95-104 let	základní krevní vyšetření	První krevní vyšetření, které zahrnuje měření krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, výšky těla a zjištění přítomnosti zubního kazu.	1x ročně

