



Serce do pracy

Podsumowanie realizacji Kampanii

Program kampanii

#1

18.09.- 10.10.

**Stres
i zdrowie
mentalne**

Hasło:

Stres?
Nie, dziękuję.

#2

02.10.-06.12.

**Zdrowe
odżywianie**

Hasło:

Jesteś tym,
co jesz.

#3

23.10.-10.11.

**Choroby układu
krążenia**

Hasło:

Dbam, zdrowe
serce mam.

#4

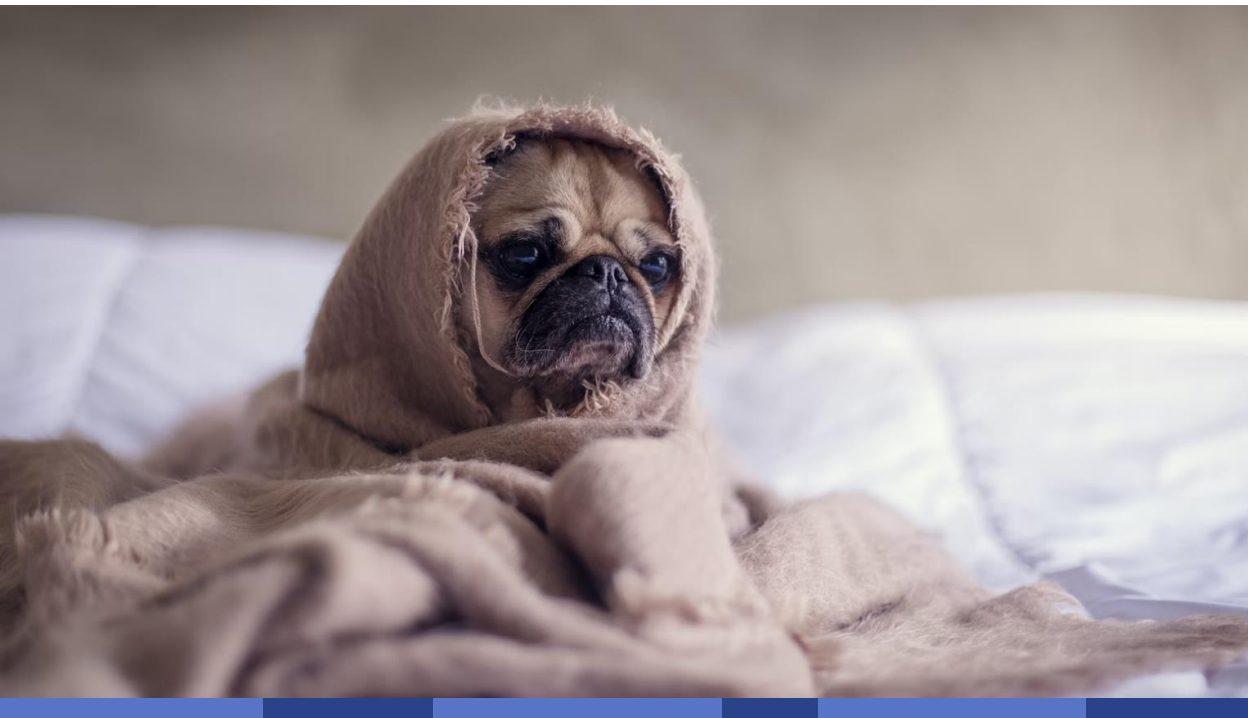
06.12.-22.12.

**Aktywność
fizyczna**

Hasło:

Żyj zdrowo na
sportowo.

#1 Stres



Aktywności:

- Plakat
- Ulotki
- Opracowana strona www z materiałami edukacyjnymi
- Dostęp do konsultacji psychologicznych w ramach pakietów medycznych finansowanych przez pracodawcę
- Webinar z psychologiem dla pracowników FIEGE "Jak zdrowo radzić sobie ze stresem"
- Udostępnienie nieodpłatnej infolinii dla osób w kryzysie emocjonalnym

Plakat **Stres**



CIOP  PIB

 FIEGE

Stres i zdrowie mentalne

Serce do pracy

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA INFORMACYJNA 2023

Kampania na rzecz zapobiegania chorobom wśród pracowników

Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę internetową praca.ameryka30.pl i dowiedz się więcej jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne oraz pobierz *Dzienniczek uczuć*.



Fotorelacja



czujesz się stale przygnębiony?
nie dajesz sobie rady z codziennością?
przeżywasz kryzys emocjonalny?
znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”?
nie radzisz sobie ze stresem?
nie chce Ci się żyć?
jesteś ofiarą przemocy?
zamartwiasz się o swój stan zdrowia?
myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”?
nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby?



**NIE JESTEŚ SAMI! NIE ZWLEKAJ!
ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC!**

24 GODZINY NA DOBĘ, 7 DNI W TYGODNIU



800 70 2222

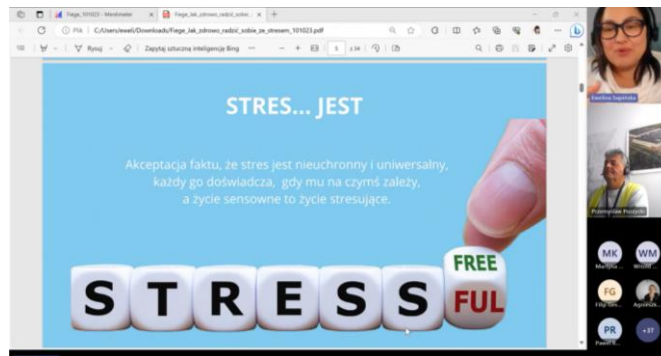
centrum wsparcia dla osób
w stanie kryzysu psychicznego

Linia bezpośredniego anonimowego wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego jest linia całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących.

Pod telefonem, mailiem i czatem działają psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w regionie.



Dotarcie w ramach ogólnopolskiej kampanii informacyjnej na rzecz zapobiegania chorobom układu krążenia wśród pracowników, organizowanej przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.



CZY WIESZ Czym jest stres?

Stres jest reakcją organizmu na czynniki środowiskowe tzw. stresory, które zaprzęcają równowagę organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie. Stres powoduje objawy zarówno fizyczne jak i psychiczne. Manifestuje się na różne sposoby, w zależności od indywidualnej podatności organizmu. Przyczyny stresu mogą być bardzo różnicowane.

Fazy stresu

Pierwsza - Faza mobilizacji
Organizm w stanie mobilizacji przybiera formę obrony. Następuje szybka odpowiedź organizmu na stresor, zwiększa się odporność na ból oraz przyspiesza funkcja organizmu. Dochodzi do podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi oraz wzrostu temperatury ciała.

Druga - Faza adaptacji
Organizm uczy się radzić ze stresem oraz działa na zasadzie ucieczki lub ataku. Kambodź nie może w miarę otrzymują impulsy o oddziaływaniu stresora na organizm.

Tercia - Faza wyczerpania
Jeżeli faza mobilizacji i adaptacji trwają zbyt długo organizm pod wpływem stresora wchodzi w fazę wyczerpania. Dochodzi do stanu, kiedy organizm nie jest już w stanie się mobilizować wobec stresora. Prawdopodobnie sytuacja stresowa doprowadza do osłabienia odporności, wystąpienia zaburzeń psychicznych oraz innych poważnych zaburzeń organizmu.

Objawy stresu

- Niepokój
- Wzrost napięcia mięśniowego
- Przypięta akcja serca
- Wzrost ciśnienia tętniczego krwi
- Zaburzenia snu - bezsenność
- Nadmierne reakcje emocjonalne
- Problemy z koncentracją
- Objawy ze strony przewodu pokarmowego (ból brzucha, wzdęcia, biegunki)
- Depresja, obniżony nastrój, apatia

Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek. One nie likwidują stresu tylko go przyspieszają, działają krótko i mogą dodatkowo pogłębiać problemy zdrowotne.

Wpływ stresu na organizm

W momencie wystąpienia sytuacji wywołującej stres, organizm wytwarza hormon adrenaliny i kortyzol, które stymulują organizm. Hormony oddziałują na nasz układ krążenia, przyspieszają rytm serca, podnoszą ciśnienie krwi oraz zwiększają napięcie mięśniowe.

W związku z faktem, że stres wiąże się ze zwiększonym wydzielaniem kortyzolu oraz adrenaliny – hormonów działających antagonistycznie do insuliny, to w konsekwencji prowadzi do wzrostu poziomu glukozy we krwi oraz zwiększonego ryzyka wystąpienia cukrzycy typu II.

Jeśli stres jest krótkotrwały mobilizuje do działania i nie jest powodem do niepokoju, natomiast jeżeli występuje przez dłuższy czas to stwarza drogę do wystąpienia lub prowadzi do zaostrzenia szeregu chorób i wystąpienia objawów takich jak infekcje, stany zapalne, bezsenność, bóle (np. głowy), dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (np. zgaga, wrzody), obniżenie odporności choroby autoimmunologiczne, choroby skóry.

Metody radzenia sobie ze stresem

- Aktywność fizyczna, pomaga rozładować napięcie.
- Odpowiednia dieta
- Zdrowe żywienia, wpływa na odpowiednio kształtowanie się układu odpornościowego organizmu.
- Relaks, ćwiczenia, kontakt z naturą.
- Odpowiednie zarządzanie czasem.
- Zapobieganie kumulacji emocji, rozmawianie o problemach.
- Korzystanie z pomocy rodziny oraz specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego.
- Aktywność seksualna.

Wpływ diety na stres

Dieta osoby narażonej na stres powinna obfitować w witaminy z grupy B, kwas folowy, magnez i mangan (orzechy, kasza gryczana, nasiona roślin strączkowych, produkty drożdżowe), wielonienasycone kwasy tłuszczowe i rodziny omega-3 (tłuste ryby morskie) oraz niezbędne aminokwasy zawarte w produktach mięsnych i nabiałowych.

Portal z darmowymi planami żywieniowymi: <https://diety.nfa.gov.pl>

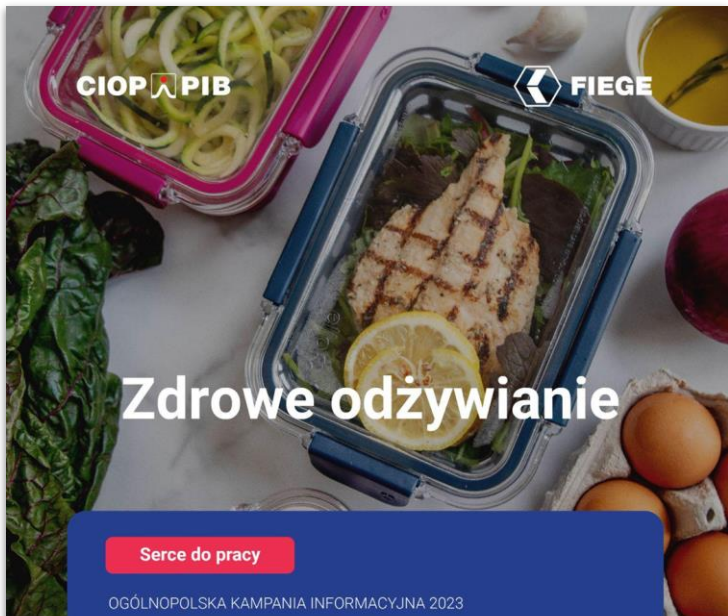
#2 Zdrowe odżywianie



Aktywności:

- Plakat
- Ulotki
- Strona www z materiałami edukacyjnymi, przepisami, licznikiem BMI
- Spotkania z dietetykiem 2 x w tygodniu "Jak zdrowo odżywiać się", "Czy wiesz co jesz, jak czytać etykiety"
- Owoce dla pracowników
- Warsztaty z przygotowania zdrowych posiłków

Plakat Zdrowe odżywianie



Serce do pracy

OGÓLNOPOLSKA KAMPAANIA INFORMACYJNA 2023

Kampania na rzecz zapobiegania chorobom wśród pracowników

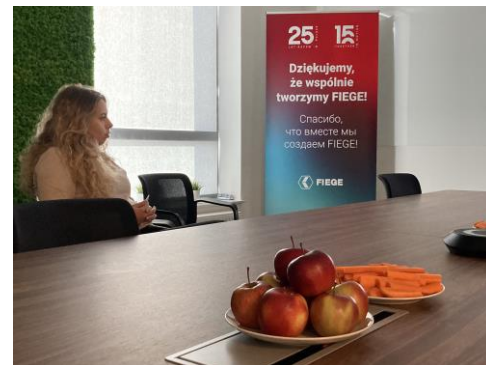
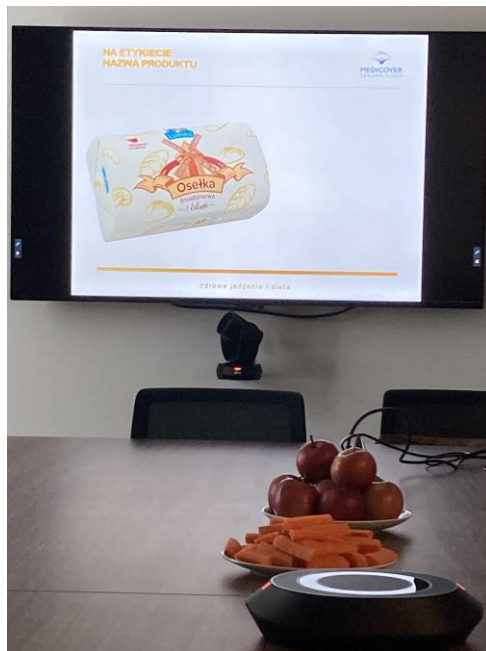
Na czym polega zdrowe odżywianie?

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę
<https://sites.google.com/zalando.pl/fiege-serce-do-pracy>
i dowiedz się więcej jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne.



Fotorelacja

The screenshot shows a Zoom meeting window. The main content is a presentation slide titled "NUTRI SCORE" with the subtitle "system znakowania oparty na naukowej metodzie oceny wartości odżywczej produktów." The slide features the Medicovert logo and the text "CO OZNACZAJĄ LITERY I KOLORY W SYSTEMIE NUTRI-SCORE?". It displays a vertical scale of five colored boxes (A, B, C, D, E) with corresponding arrows pointing to descriptive text. The text explains that products with the highest quality are in the green (A, B) and orange (C) categories, while products with the lowest quality are in the red (D, E) categories. A source link is provided at the bottom: <https://danone.pl/nutri-score/>. The Zoom interface includes a video feed of a woman on the right and a list of participants at the bottom.



Fotorelacja



#3 Choroby układu krążenia



Aktywności:

- Plakat
- Ulotki
- Strona www z materiałami edukacyjnymi
- Warsztat z profilaktyki chorób układu krążenia z pielęgniarką
- Warsztat z reagowania na nagłe zatrzymanie krążenia z ratownikiem medycznym
- Dopuszczenie oddziałów w ciśnieniomierze
- Promocja filmu pokazującego najkrótszą drogę do przenośnego defibrylatora AED w oddziałach firmy

Plakat

Choroby układu krążenia

Plakat informacyjny o chorobach układu krążenia. W tle widoczny jest mężczyzna w niebieskiej koszuli, który trzyma filiżankę i ma objawy bólowe w klatce piersiowej. W lewym górnym rogu plakatu znajdują się loga CIOP PIB i FIEGE. W prawym górnym rogu plakatu znajduje się logo FIEGE. Tytuł plakatu to 'Choroby układu krążenia' z podtytułem 'Dbam, zdrowe serce mam.'. W dolnej części plakatu znajduje się niebieski pasek z napisem 'Serce do pracy' w czerwonym przycisku. Poniżej tego paska jest napis 'OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA INFORMACYJNA 2023' i tytuł kampanii 'Kampania na rzecz zapobiegania chorobom wśród pracowników'. Na samym dole plakatu znajduje się pytanie 'Jak skutecznie uchronić się przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi chorób kardiologicznych?' oraz QR kod i link do strony internetowej: 'Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę https://sites.google.com/zalando.pl/sercedopracy'.

CIOP  PIB

 FIEGE

Choroby układu krążenia

Dbam, zdrowe serce mam.

Serce do pracy

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA INFORMACYJNA 2023

Kampania na rzecz zapobiegania chorobom wśród pracowników

Jak skutecznie uchronić się przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi chorób kardiologicznych?



Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę
<https://sites.google.com/zalando.pl/sercedopracy>

Fotorelacja

Ciśnienie krwi – wpływ na zdrowie

Ciśnienie krwi zmienia się z wiekiem i im jesteśmy starsi, tym częściej pojawia się u nas np. nadciśnienie krwi. Na związane z nim problemy wpływa również nadwaga oraz nagromadzenie w naczyniach krwionośnych cholesterolu, który negatywnie wpływa na ich elastyczność.

Nadciśnienie sprawia, że nasze tętnice szybciej twardnieją, co może prowadzić do udaru, czy zawału serca. Dlatego niezależnie od wieku bardzo ważna jest codzienna kontrola ciśnienia. W czasie wizyty u internisty lub lekarza rodzinnego zazwyczaj dokonuje się pomiaru ciśnienia krwi, jednak jest to jedynie wartość chwilowa. Jeżeli zależy nam na faktycznej kontroli ciśnienia, pomiary także powinniśmy wykonywać nawet trzy razy w ciągu dnia i to niezależnie od wieku. Pomiar ciśnienia w domu ponadto sprawia, że pacjent jest bardziej rozluźniony, a dzięki temu wynik pomiaru staje się bardziej wiarygodny. Warto mieć więc odpowiedni ciśnieniomierz.

Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z występowaniem dolegliwości ze strony serca i układu krwionośnego (zł. tętnic i naczyń włosowatych).

Czynniki chorób układu krążenia

- Czynniki, na które nie masz wpływu:
- płeć męska (większe ryzyko u mężczyzn niż u kobiet przed menopauzą)
 - wiek (mężczyźni od 45 lat, kobiety od 55 lat)
 - predyspozycje genetyczne

- Czynniki, na które możesz mieć wpływ:
- nadwaga i otyłość
 - podwyższone ciśnienie tętnicze
 - zaburzenia gospodarki lipidowej
 - stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
 - palenie wyrobów tytoniowych
 - niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
 - spożywanie alkoholu
 - stres.

Ważne!
Czynniki ryzyka często występują jednocześnie. Im jest ich więcej, tym większe ryzyko rozwoju CHUK. Dlatego to tak ważne, by stosować zasady zdrowego stylu życia.

Zdrowy układ krążenia

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym:

- prowadź aktywny i higieniczny tryb życia
- zmień sposób odżywiania – zwiększ proporcje warzyw i owoców w swojej diecie
- zachowaj równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem
- utrzymuj prawidłową masę ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze
- ogranicz picie alkoholu
- zrezygnuj z palenia papierosów
- wykonuj badania profilaktyczne.

Na portalu Diety NFZ znajdziesz darmowy plan żywieniowy DASH NADCIŚNIENIE.



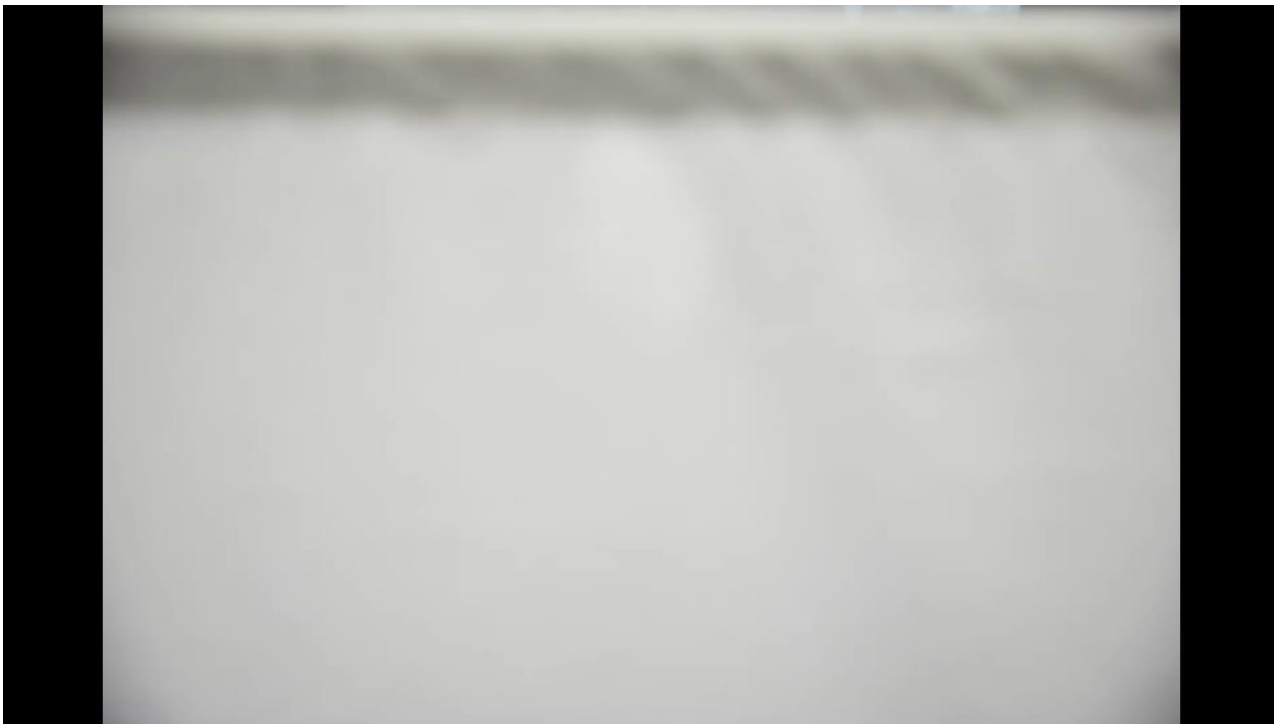
Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

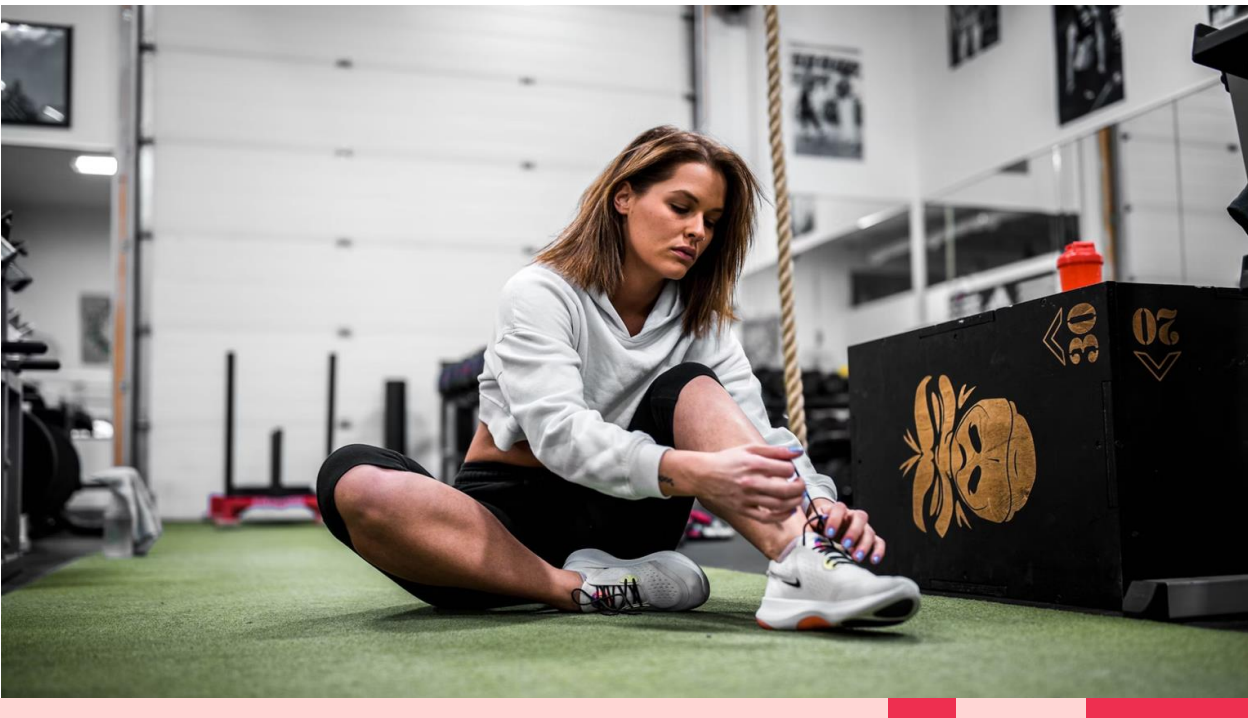
- masz od 35 do 65 lat
- nie masz choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej hipercholesterolemii*
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

* Część chorób układu krążenia nie wyklucza z wzięcia udziału w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu wystarczy zgłosić się do swojego POZ.

Film AED



#4 Aktywność fizyczna



Aktywność:

- Plakat
- Ulotki
- Konkurs dla pracowników "Rozruszaj swoje serce"
- Promowanie kart sportowych wśród pracowników

Fotorelacja

CIOP  PIB

 FIEGE



Serce do pracy

“Żyj zdrowo na sportowo”
kampania dla pracowników
FIEGE

Weź udział w zabawie!

Do końca stycznia 2024 nagraj krótki film (max 30 sekund) pokazujący Ciebie podczas aktywności fizycznej i prześlij pod adres karolina.brygola@fiege.pl

Każdy uczestnik zabawy ma szansę otrzymać gadzety firmowe.



MEDICOVER

POSTAW Z NAMI NA ZDROWSZY RUCH

Pakiet gAFF **FIT** **Pakiet FIT&more** **FIT&more**

49 zł*/mies. Wejścia 2 razy w tygodniu	59 zł*/mies. Wejścia 2 razy w tygodniu
79 zł*/mies. Wejścia OPEN raz dziennie	89 zł*/mies. Wejścia OPEN raz dziennie
109 zł*/mies. Wejścia OPEN bez limitu	119 zł*/mies. Wejścia OPEN bez limitu

- ponad 4200 obiektów w całej Polsce
- siłownie, baseny, zajęcia fitness
- ponad 4600 obiektów w całej Polsce
- siłownie, baseny, zajęcia fitness
- billard, kęgle, pokarty
- porady żywieniowe oraz plany treningowe

*Cena po dofinansowaniu pracodawcy.

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

CENNIK DLA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ	
gFIT 2 razy w tygodniu	119 zł/mies.
gFIT OPEN raz dziennie	149 zł/mies.
FIT&more 2 razy w tygodniu	129 zł/mies.
FIT&more OPEN raz dziennie	159 zł/mies.

CENNIK DLA DZIECKA powyżej 15 rż.	
Pakiet Junior OPEN raz dziennie	79 zł/mies.
Pakiet basenowy Aqua OPEN raz dziennie	40 zł/mies.

FIEGE

Aplicacja Medicover Sport dostępna na:
 

Max prędkość! Skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta, tel: (+48) 22 290 80 70, mail: bok@medicoversport.pl

Zapisz się od 1 do 20 dnia miesiąca poprzedzającego uruchomienie pakietu na stronie: www.medicoversport.pl/pakiety/fiege, wybierz kafelek dla FIEGE sp. z o.o. i wprowadź kod dostępu: FiegeMS2022

W razie potrzeby dodatkowych informacji udzieli Ci lokalny dział HR.