

Movement For Life

מובילינג פאר ליף



קידום בריאות
 על בריאות הפרט
 בארגון

אינגריד פלדמן
 מדברת על דוגמנות,
 כושר והחיים בארץ

Hagraphic





דבר המנכ"ל

לקוחות יקרים,



ומודעות פיזית ותזונתית ארוזות במגזין יוקרתי, איכותי ומקצועי במיוחד עבורכם.

כחברה המעניקה שירותי בריאות הנני רואה במגזין זה נדבך נוסף בהעמקת הקשר איתכם ובהמשך קידום איכות חייכם ומחשבתכם בנושא החשוב מכל - בריאות הגוף והנפש.

אני שמח להציג בפניכם את הלוגו החדש של חברתנו. לוגו זה מסמל את המהות שעליה חברת מובמנט משתיתה את ערכיה:

שרות ללא פשרות, יצירתיות, חדשנות, דינאמיות ומצוינות ואת ההתמקדות המקצועית שלנו: קידום בריאות.

אני מזמין אתכם לבקר באתר החדש שלנו www.movement4life.co.il בו תמצאו מידע רב אודות קידום בריאות בארגון, וכן טיפים ומידע לשיפור הבריאות ואורח החיים שלכם. כמו כן תוכלו לרכוש מוצרי ספורט ובריאות מהמותגים המובילים ובהנחות מיוחדות רק לכם.

אני רוצה לסיים בתודה גדולה לעובדים שלנו אשר עוזרים לנו לתת לכם את השרות הטוב ביותר וכמובן לכם. תודה רבה על לקיחת חלק פעיל בפעילויות שלנו ועל כך שאתם עוזרים לנו להגשים את החזון שלנו.

חברת מובמנט הפעילה בתחום הבריאות והספורט בחברתכם הוקמה בשנת 1997 ומתמחה במתן שירותי בריאות וספורט במקומות עבודה וארגונים.

חברת מובמנט חרתה על דיגלה לקדם את בריאות העובדים בארגונים וזאת על ידי מתן מגוון שירותים ופעילויות לארגון ולעובד, כאשר המכנה המשותף שלהן הוא בריאות העובד.

חברת מובמנט הינה החברה המובילה בהפעלת מועדוני כושר וקידום בריאות בחברות ועל כך אני גאה מאוד.

אנו נמצאים בתקופה מרגשת, מעניינת ומלאה אתגרים. מצד אחד אורח החיים בעולם המערבי הוא מהיר, אגרסיבי ותובעני, ומנגד חוזרות יותר ויותר לחיינו מודעות לתרבות הפנאי והבנת חשיבותן של הפעילות הגופנית, התזונה הנכונה ושמירה על אורח חיים בריא ומאוזן. כיצד משלבים? איך יוצרים איזון?

בשנה זו, כאשר מופעלים על כולנו לחצים כלכליים רבים וקיים חוסר ודאות רב לגבי העתיד, יש חשיבות מכרעת לשמירה על אורח חיים בריא, אשר יאפשר לנו ליצור איזון ומיקוד בתקופה מאתגרת שכזו.

מקום העבודה שלכם בחר להיות חלק מהחברות המובילות בארץ ובעולם ולהעניק לכם את האפשרות לשמור על אורח חיים בריא במסגרת מקום העבודה, וזאת מתוך דאגה לבריאותכם וראיה לטווח ארוך. בחירה זו מצביעה על החשיבות הרבה אותה הוא רואה בהשקעה בעובדיו.

אנו שמחים להעניק לכם את מגזין Movement for life לשיפור איכות חייכם, בו תוכלו למצוא כתבות להקניית הרגלי חיים הקשורים לפעילות גופנית, בריאות הגוף והנפש ולידע כללי בנושאי בריאות

בגרכת בריאות וכושר
תומר ניצן
מנכ"ל

קיבוץ בארות יצחק, בית שרגא כץ, מיקוד - 60905
טלפון: 03-9098474 דוא"ל: info@movement4life.co.il
03-9098473 אתר: www.movement4life.co.il



קידום הבריאות בארגונים

קידום בריאות הינו תהליך שוטף הכולל פיתוח משאבים לתפקוד מיטבי של האדם
ע"י מתן האפשרות לאנשים להגביר את השליטה על חייהם

למה לקדם בריאות במקום העבודה?

"הבריאות של הפרט והבריאות של הארגון קשורים אחד לשני בקשר שלא ניתן להפרדה".

פרופסור די אדינגטון, אחד מהחוקרים המובילים בתחום ההשפעה של בריאות העובד על תפוקת מקום העבודה וההישרדות של ארגונים באתגרים של המאה העשרים ואחת, האיר נקודה זאת בצורה ברורה והראה את הצורך של ארגון בדאגה וקידום בריאות עובדיו.

חברות מובילות בעולם מקיימות תוכניות קידום בריאות כחלק בלתי נפרד מהתרבות הארגונית שלהן. חברות אלה רואות את הערך הכלכלי בהשקעה זו עבורן (מחקרים רבים מראים החזר השקעה (ROI) גבוה למקומות עבודה שמשקיעים בתוכניות לקידום בריאות) ועבור עובדיהן (קידום בריאות העובד משפר את מצב רוחו והרגשתו. שיפור בבריאותו מקטין את הסיכון לחלות ומשפר את בטחונו העצמי ובנוסף מגבש ומאחד את העובדים, מרחיב את המעגל החברתי ויוצר תחושת שייכות של העובדים למקום העבודה).

עובדים בחברות אלו מציינים בצורה ברורה שחלק חשוב משיעור הרצון שלהם ממקום העבודה מתבסס על קיום תוכניות קידום הבריאות. גם בישראל ניתן להבחין בתופעה זו. רק לאחרונה דורגה חברת אינטל ישראל במקום גבוה בשיעור רצון העובדים ממקום העבודה כאשר העובדים ציינו בצורה ברורה את נושא תוכניות קידום הבריאות כמרכיב חשוב ברמת שביעות הרצון שלהם.

חברת מובמנט הוקמה בשנת 1997 ע"י אנשים מתחום הבריאות והספורט ומתמחה במתן שירותי בריאות וספורט במקומות עבודה וארגונים.

חברת מובמנט מקדמת את בריאות העובדים בארגונים בהם היא פעילה וזאת על ידי מתן סל שירותים רחב מתחום הבריאות והספורט כגון הפעלת מועדוני כושר, ארגונומיה, ימי בריאות וימי כייף לעובדים ובני משפחתם, ייעוץ, הרצאות וסדנאות לתזונה נכונה, סדנאות גמילה מעישון בשיטת אלן קאר, מגוון חוגים ויוד.

בין לקוחותיה של מובמנט נמנות חברות מובילות כגון אמדוקס, שטראוס, קודאק, IBM, SAP, פרטנר, קומברס, צ'ק-פוינט, תנובה, לאומי קארד וחברות נוספות.

הטובים ביותר לעסק שלך!

אנו במובמנט מתמחים באדם, בבריאותו ובצרכיו. המעטפת שאנו מספקים נוגעת בכל תחומי חייו של האדם - במקום העבודה, משפחה ושעות הפנאי - ומקדמת את העובד לאורח חיים בריא של תזונה נכונה, פעילות גופנית ושינוי הרגלים. בכך מעצימה מובמנט את האנשים החשובים ביותר בארגון- העובדים!

תוכניות קידום הבריאות שמציעה מובמנט מספקות לעובד מידע, תמיכה מקצועית, ליווי אישי ומוטיבציה וכן נוגעות בפרטים הקטנים אך המשמעותיים בחייו ומובילות אותו בדרך לשיפור בריאותו ואיכות חייו.

תוכניות קידום הבריאות של מובמנט מותאמות למסגרת תקציב הארגון, תוך התאמה לתחום העסקי של הארגון.

אנו מאמינים כי תרבות ארגונית בעלת תפיסה המתמקדת גם בבריאות הפיזית והמנטאלית של העובד יוצרת ארגון בריא, בעל עוצמה המביאה אותו למימוש מקסימאלי של יכולותיו.

קידום בריאות (health promotion) הינו תחום רחב הנוגע בכל תחומי החיים: בריאות הגוף והנפש, איכות החיים, איכות חיי המשפחה, מקום העבודה ושעות הפנאי.

קידום בריאות הינו תהליך הכולל פיתוח משאבים לתפקוד מיטבי של האדם ע"י מתן האפשרות לאנשים להגביר את השליטה על חייהם, לשפר את בריאותם ולסייע להם לשנות את אורח חייהם, כדי להגיע לבריאות אופטימאלית תוך איזון דינאמי בין גוף ונפש.

בעולם המערבי המודרני, אנו חיים על "המסלול המהיר". אורח החיים התובעני והלחץ הפך להיות נורמה הגובה מאיתנו מחירים של צריכת עודף קלוריות, עישון, Stress גבוה, וחוסר פעילות גופנית מספקת.

אם נדאג לקידום בריאותנו ונחזק התנהגויות כמו פעילות גופנית, פעילות חברתית ותזונה נכונה, נוכל לשפר את מצבנו הגופני ע"י הטבת בריאותנו הגופנית והנפשית בהווה ומניעת תחלואה עתידית. קידום בריאותנו יסייע לנו לשמור על רמת אנרגיה גבוהה, מורל גבוה, גישה חיובית והפחתת מצבי לחץ, יצירת רשת חברתית רחבה ותפקודי גוף תקינים.

כיצד ניצר איזון בין החיים התובעניים ובין הרצון לייצר

אורח חיים בריא?

אתגר זה מעסיק את מיטב המוחות ברחבי העולם, החל משרי בריאות דרך ראשי ערים, מנהלי מערכות בריאות, חברות ביטוח, ארגונים, חברות וכלה בכל אחד ואחד מאיתנו.

תוכניות לקידום הבריאות בארגונים החלו כבר משנות ה-70. תוכניות אלו הסתמכו על מחקרים שהוכיחו כי קיים קשר הדוק בין איכות חיים ואורח חיים בריא של העובדים ובין רמת המעורבות והמחויבות שלהם בעבודה, שיפור המוטיבציה ובסופו של דבר לעלייה ביעילות במקום העבודה!



ארגונומיה על קצה המזלג

מכונת נכון, הינו בריא יותר, נעדר פחות מהעבודה, סובל פחות מכאבים ואי נוחות, ושבע רצון ויעיל יותר בעבודתו.

על ידי שמירה על מספר כללים פשוטים כמו כיוון גובה הכסא לגובה מתאים, שמירה על תנוחות גוף נוחות בהן העומס על הפרקים הינו נמוך ביותר, ביצוע מתיחות במהלך העבודה ושמירה על פעילות גופנית סדירה, ניתן לצמצם את התופעות הנובעות מסביבת העבודה בעולם המערבי בצורה ניכרת ולשפר משמעותית את בריאות גופנו.

ניתן להרחיב ולקשר את הארגונומיה לתחומים נוספים של האדם בסביבת חייו כמו הסביבה הביתית - מיקום מכונת הכביסה, גובה השייש וכדומה. בית הספר - התאמה בין גובה הכסא והשולחן לגובה התלמיד, משקל הילקוט, הפעלה גופנית של התלמידים והמורים ועוד. למעשה רוב תחומי חיינו קשורים לארגונומיה, כך שכלים ארגונומיים נותנים לנו הבנה ויכולת שיפור בתחומים נוספים מעבר למקום עבודתנו.

לפני מאות שנים בודדות חי האדם בתנועה מתמדת על מנת להשיג מזון ומחסה.

סביבת העבודה כיום, בעולם המודרני, מתאפיינת בשעות עבודה ארוכות מול מסך המחשב או מול מכונות, ישיבה ממושכת, חוסר תנועה ותנוחות גוף לא טבעיות הגורמים לאי נוחות, כאבים ואף פגיעות כרוניות.

הארגונומיה, או הנדסת האנוש, היא מדע אשר עוסק בהתאמה המרבית בין האדם וסביבת עבודתו. המילה ארגונומיה מורכבת מהמילה היוונית ERGON - עבודה, ומהמילה היוונית NOMOS - חוק, כלומר - חוקי עבודה.

הארגונומיה מתמקדת בעובד, ושמה לה למטרה לשמור על בריאות העובד ובטיחותו ולשפר את היעילות בעבודתו ע"י הפחתת טעויות, הגברת הנוחיות ושמירה על הבריאות, ובכך להפוך את הסביבה "ידידותית" למשתמש.

להתאמת סביבת העבודה חשיבות גדולה. סביבת עבודה נכונה היא זו אשר מותאמת

למידות גופנו, לאופן העבודה הייחודי, להרגלים ולצרכים שלנו ומאפשרת לנו יום עבודה פורה ומהנה. לעומת זאת, סביבה אשר אינה מתאימה לנו עלולה לגרום לנו אי נוחות ולהסיח את דעתנו מהעבודה.

עובד אשר פועל בסביבת עבודה



- הכותבת: זהר עשת-שרם
- מנהלת "ergomove" חטיבת הארגונומיה בחברת מובמנט.
 - בעלת תואר שני M.Occ.H ב"בריאות בתעסוקה" באוניברסיטת תל-אביב.
 - בעלת ניסיון של 11 שנים בהובלה והטמעת ארגונומיה בארגונים, ברובן בתפקיד ארגונומית של חברת "אינטל".

איך לשפר את הבריאות ולשמור על המשקל במקום העבודה

עד גמר יום העבודה. השתדלו לעלות ולרדת במדרגות ולא במעלית (כך תשרפו יותר קלוריות- בסוף היום זה מצטבר לכמות משמעותית!). הביאו מהבית פרי, יוגורט או חטיף אנרגיה כארוחת ביניים מזינה במקום להתפתות לממתקים וחטיפים פחות מזינים בשיבות ופגישות.

אם בחרתם לאכול במסעדה, בחנו את כל האפשרויות העומדות לרשותכם ונסו לבחור האופציה "הזולה" יותר מבחינה קלורית. הימנעו בטיסות מבוטנים וחטיפים מלוחים ומטוגנים. שתו הרבה מים (קיים חשש להתייבש בטיסות) והימנעו ממשקאות חריפים.

אם אתם לפני טיסה לחו"ל, בררו מראש את לוח הזמנים המתוכנן לכם ואת סוג המזון בכל מדינה. אם השהות בחו"ל קצרה, ייתכן שתעדיפו להביא חטיפי אנרגיה מהארץ במקום לקנות קרואסון או עוגה.

בתאבון ובהצלחה!



- הכותבת: יעל דרוור-סרוסי
- מרצה ומעבירה סדנאות בחברת מובמנט.
 - דיאטנית קלינית וספורט, תואר שני M.Sc בפסיכולוגיה בפק' לרפואה בת"א.
 - מנהלת תחום התזונה במרכז הרפואי "מדיקס" בת"א.

חשיבות השמירה על תזונה נכונה ואורח חיים בריא עלתה בשנים האחרונות לראש סדר העדיפויות שלנו. סדר היום הלחץ והתובעני, הדורש מאיתנו שעות עבודה מרובות ומעייפות, מיעוט שעות שינה ובמקרים רבים אף טיסות ונסיעות רבות במסגרת העבודה, מקשה עלינו ליישם "החלטות בריאות" שהחלטנו לאמץ.

דוגמאות לבעייתיות של שמירה על הבריאות במקום העבודה:

- ארוחות לא מסודרות עקב עומס העבודה גורמות לנו לוותר על אכילה מסודרת. התוצאה היא נשנושים בלתי פוסקים של מזון שמן ולא בריא (בורקס, עוגיות, עוגות, ממתקים ופלים ועוד).
- אכילה במסעדות לא תמיד מאפשרת בחירה של מזון בריא ומזין.
- שתייה מרובה של קפה עלולה לגרום לאי-שקט, צרבות ואף ייבוש.
- נסיעות וטיסות מרובות מוציאות אותנו מן השגרה. כמו כן, קשה לשמור על תזונה נכונה בארץ זרה ללא המזון אליו אנו רגילים.
- אכן, משימה לא פשוטה היא לשמור על שגרת תזונה בריאה במקום העבודה. עם זאת, גם שינויים קטנים בהרגלי השתייה והאכילה יכולים לעזור. להלן מספר טיפים היכולים לשפר את הרגשתנו ומצבנו הבריאותי ואף להוריד כמה ק"ג מיותרים.

טיפים:

- הגבילו את כמות קפה שאתם שותים ל-3 כוסות ביום.
- הקציבו כמות מים יומית לשתייה בעבודה והקפידו לסיים אותה

לקוחות מספרים

חברת מובמנט מבצעת מגוון פעילויות קידום בריאות בחברות רבות ברחבי הארץ. הפעילויות מותאמות לצרכי החברה ומבוצעות תוך שיתוף פעולה קרוב עם נציגי הארגון. להלן דוגמאות לפעילות מפי מנהלות בחברות שמשתפות פעולה עם מובמנט בפרויקטי "קידום בריאות העובד", המספרות על התהליכים שעברו החברות לפני שיתוף הפעולה, במהלך הפעילות, ועל התוצאות שהשיגו בזכות הפעילות המשותפת.

לילי ימין- כהן, מנהלת הרווחה בקודאק

חברת "קודאק ישראל" משלבת פעילויות של חברת מובמנט כחלק בלתי נפרד ממערך משאבי האנוש שלה. "קודאק ישראל" הינה חלק מהחטיבה הדיגיטלית של חברת "קודאק" העולמית ומהווה את מרכז הפיתוח והייצור שלה. החברה מייצרת מערכות קדם דפוס ומעסיקה כשמונה מאות עובדים בישראל.

לילי ימין- כהן, מנהלת הרווחה בקודאק מספרת שלאחרונה עברה חברת קודאק מהרצלייה לבניין חדשני ומתקדם בפתח- תקווה. לדברי לילי, נוצר בעקבות המעבר תהליך חשיבתי שמטרתו הייתה שיפור בריאותם ורווחתם של העובדים: "החלטנו להגדיל ולהעצים את פעילויות הספורט והבריאות בחברה וחיפשנו חברה שתאים לצרכינו. השווינו בין מספר הצעות שונות ובחרנו במובמנט שהיא החברה המובילה והמוכרת ביותר בתחום בישראל במתן רעיונות ופתרונות בקידום הבריאות. שיקול חשוב ומכריע היה קבלת המלצות חמות מלקוחות החברה על התנהלות ודרך עבודת החברה. למעשה, ענתה חברת מובמנט על כל הדרישות שלנו!

"בחנו מספר פעילויות ולבסוף החלטנו להתמקד בחוגים וביעוצי אורח חיים בריא שנחלו הצלחה רבה! החוגים והיעוצים שמספקת מובמנט נותנים מענה לצרכי אוכלוסייה רחבה של העובדים ב"קודאק" כיוון שהם מגוונים ונוגעים בתחומים החשובים לעובד כמו ירידה במשקל, פעילות גופנית, שמירה על לחץ דם תקין ועוד.



מובמנט מספקת לעובד את המעטפת הנכונה ואת התמיכה כך שיתמיד בפעילות ויגיע לתוצאות!"
"גם בתקופה זו של חוסר וודאות מקפידים העובדים להגיע לפעילויות שמספקת מובמנט כיוון שהן נותנות להם תחושה של עוגן וציבות!"



"בתקופה האחרונה עשינו שינויים לא פשוטים כמו קיצוץ בכוח אדם, הקפאת תהליכים ועוד. הפעילות של מובמנט היא הדבר היחיד בו החלטנו לא להתפשר ולשמרה כפי שהיא!
שיתוף הפעולה עם מובמנט מוצלח מאד מבחינתנו! גם אם במהלך העבודה המשותפת הופיעו אתגרים בלתי צפויים, במובמנט צלחו אותם במקצועיות רבה על הצד הטוב ביותר!"

ליאת צימרינג, מנהלת פרט ורווחה ב- IBM

IBM רואה חשיבות רבה בקיום פעילויות לקידום הבריאות, וזאת בשל הדאגה לרווחתם ולבריאותם של עובדיה. במסגרת תוכנית הבריאות השנתית "הולכים על בריאות ב- IBM" הוצעו מגוון פעילויות על מנת לאפשר לכל עובד לבחור בפעילות המתאימה לו ביותר.
לדוגמא: סדנא לתזונה נכונה, סדנא לגמילה מעישון, השתתפות באימוני מכון כושר, יעוץ ארגוני, הרצאות ועוד.
הפעילויות נחלו הצלחה מרובה והעובדים הביעו את רצונם להמשיך וליהנות ממגוון הפעילויות.