

# Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

## 1. odpiranje za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: Promocija zdravja namenjena slovenskim policistom (PROZ-SIPO)

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu (neustrezno področje izbrišite):

9 – Zdravstvo in socialna varnost

**2. V sodelovanju z:** (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Sindikat policistov Slovenije

### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Dolgotrajna sedentarnost je pomemben dejavnik tveganja za razvoj številnih nenalezljivih bolezenskih stanj, kot so srčno-žilne bolezni in presnovni sindrom. Dnevna količina sedenja je v zadnjih petdesetih letih močno narasla, kar je posledica vse pogostejših sedečih delovnih mest in sodobnega načina življenja.

Rezultati znanstvenih raziskav nakazujejo, da je delo policistov pretežno sedeče. Poleg dolgotrajne sedentarnosti so policisti pogosto izpostavljeni izmenskemu in nočnemu delu. Nočno delo poveča tveganje za rakava obolenja, srčne in možganske kapi, razjede želodca in dvanajstnika ter poveča kognitivni upad posameznika. Najpogostejše težave, ki se pojavijo zaradi motenj spanja oziroma motenega cirkadianega ritma so nespečnost, utrujenost, težave s koncentracijo in upad delovne učinkovitosti. Posledično se poveča tveganje za nastanek poškodb in nezgod na delovnem mestu. Delo policista je specifično tudi zaradi, s strani zakonodajalca, dodeljenih pooblastil in prisilnih sredstev s katerimi lahko ukrepajo zoper druge ljudi. Pri svojem delu se srečujejo s tragičnimi dogodki in so nemalokrat izpostavljeni grožnjam in časovnim pritiskom. Vse to se odraža v povečanem stresu tako na delovnem mestu kot v prostem času. Zgoraj omenjene problematike so v času priprave projekta izpostavili tudi v Sindikatu policistov Slovenije.

Policisti so zaradi specifik njihovega dela izpostavljeni različnim dejavnikom tveganja. Zato je ključno, da je promocija zdravja za policiste zasnovana interdisciplinarno. V okviru načrtovane promocije zdravja se bomo, glede na omenjeno problematiko, osredotočili na spodbujanje gibalne aktivnosti in preprečevanje sedentarnosti, pomen ergonomsko urejenega delovnega okolja, prehranska tveganja, izzive izmenskega in nočnega dela ter soočanje s post-travmatskim stresom. Prepričani smo, da le celostna in interdisciplinarna skrb za zdravje lahko prepreči negativne posledice, kot so absentizem, izgorelost ipd.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Namen projekta »Promocija zdravja namenjena slovenskim policistom« (PROZ-SIPO) je bil v sodelovanju s Sindikatom policistov Slovenije zasnovati program promocije zdravja za slovenske policiste, saj se z omenjeno problematiko v Sloveniji nihče poglobljeno ne ukvarja kljub že dokazanemu tveganju za zdravje, ki so jim policisti zaradi specifične dela podvrženi. V projekt so bili vključeni študentje aplikativne kineziologije, dietetike, zdravstvene nege, biopsihologije in trajnostnega grajenega okolja. Projekt je trajal štiri meseca, od marca do junija.

Cilj projekta je bil izvesti promocijo zdravja na delovnem mestu, ki bo zajemala oceno trenutnega stanja psiho-fizične pripravljenosti policistov, snovanje e-prispevkov, izvedbo seminarjev in delavnic ter razvoj pilotne mobilne aplikacije za promocijo zdravja policistov. Kot interdisciplinarna skupina se bomo tematsko osredotočili na: i) spodbujanje gibalne aktivnosti in zmanjševanje sedentarnosti, ii) pomen ergonomsko urejenega delovnega okolja, iii) prehranska tveganja, iv) izzive izmenskega in nočnega dela ter soočanje s post-travmatskim stresom.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Pri projektu smo sodelovali z neprofitno organizacijo, Sindikatom policistov Slovenije, katerega glavna dejavnost je skrb za vsesplošni dobrobit slovenskih policistov. V okviru projekta smo pilotno razvili in na lokalno/regionalni ravni testirali izbrane aktivnosti promocije zdravja. Po končanem projektu vidimo priložnost in izziv v izpolnitvi načrtovanih aktivnosti ter v sodelovanju s policisti iz celotne Slovenije kot tudi z drugimi sorodnimi poklici (vojaki, gasilci, varnostniki).

#### 4. Priloge:

- Priloga 1: Slika iz delavnic
- Priloga 2: Slika iz poglobljenega testiranja fizioloških odzivov



