



יום בריאות העובד/ת בית חולים שמואל הרופא

יום ב', 8/9/14

בתוכנית

09:00-12:00

תחנות בריאות - יחולקו לעובדים כרטיס בריאות אישי לרישום מדדים (תוצאות)

- ❖ מדידות סוכר, לחץ דם, דופק – ע"י צוות הסייעוד
- ❖ מדידות משקל גובה (BMI) אחוז שומן בגוף ע"י צוות תזונה ודיאטה
- ❖ מדידות שיווי משקל ויציבה, גמישות – ע"י צוות הפיזיותרפיה
- ❖ ארגונומיה – בדיקה והדגמה לישיבה נכונה, רשימת תרגילים לעובדים מול המחשב + דפי הדרכה – ע"י צוות ריפוי בעיסוק

מתחם טיפולי

- ❖ לסובלים מכאבים בכף היד והפרקים – אמבטיית פרפין – צוות הפיזיותרפיה
- ❖ עיסוי צוואר וכתפיים – הפגת מתחים – צוות הפיזיותרפיה
- ❖ רפלקסולוגיה כף היד – צוות ריפוי בעיסוק

פינת גמילה מעישון וגלוטן בסבב בשעות 09:30, 10:00, 10:30

- ❖ סיפור הצלחה גמילה מעישון וגלוטן – שרונה סלע
- ❖ הסיפור האישי של הרצל טוביאן – אני והסיגריה, גמילה מעישון העובדים מוזמנים לשמיעת הסיפור האישי וההתמודדות

12:00-12:30 - הפסקת צהריים

12:30-14:00 - הרצאה בנושא "שקט נפשי-חיים ללא כעס"

ע"י ד"ר יוסי שלו - מומלץ מאוד