

vabimo na konferenco

Varnost in zdravje pri delu: spanje kot spregledani dejavnik

14. marec 2025

Kongresni center Brdo pri Kranju, dvorana Grandis

POVEZUJE: DR. SONJA ROBNIK	
8.00–9.00	REGISTRACIJA IN JUTRANJA KAVA
9.00–9.20	UVODNI NAGOVORI Lidija Šubelj , v. d. generalne direktorice Direktorata za delovna razmerja in pravice iz dela, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Prof. dr. Ivan Eržen , strokovni direktor Nacionalnega inštituta za javno zdravje Mag. Ivan Papič , predsednik upravnega odbora Slovenske kadrovske zveze Monika Ažman , predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije
ZDRAVO SPANJE Številne študije kažejo, da je spanje eden od ključnih gradnikov našega telesnega in duševnega dobrega počutja ter socialnega blagostanja. Vpliva na vsa področja človekovega delovanja in kakovost življenja v vseh starostnih obdobjih. V prvem delu zato predstavljamo spanje kot pokazatelja našega zdravja, fiziologijo in značilnosti spanja ter spremembe v različnih življenjskih obdobjih. Zanima nas tudi, kaj se v možganih dogaja med spanjem – čeprav se odklopijo od čustvenih zaznav, so v resnici namreč zelo dejavni. Panel zaokrožujemo z zanimivimi podatki o spanju ter priporočili za zdravo spanje.	
9.20–11.00	SPANJE - TEMELJ ZDRAVJA Prof. dr. Leja Dolenc Grošelj NEVROBIOLOGIJA POVEZAV MED SPANJEM IN ZDRAVJEM Prof. dr. Maja Bresjanac SPANJE: SPREGLEDANA DOLOČNICA ZDRAVJA Brigita Zupančič Tisovec , Nacionalni inštitut za varovanje zdravja
11.00–11.30	ODMOR
MOTNJE SPANJA Spanje omogoča procese regeneracije in rasti. Kljub temu mnogi ljudje spijo manj od priporočene dolžine ali trpijo zaradi slabše kakovosti spanja. Na panelu posvečamo pozornost približno 90-im motnjam spanja, ki lahko močno poslabšajo kakovost našega življenja in vplivajo tako na naše zdravje kot varnost pri delu. Najpogostejša motnja spanja je nespečnost, zato predstavljamo njene značilnosti in možnosti zdravljenja. Ker so motnje dihanja v spanju vedno bolj pereč javnozdravstveni problem, pozornost namenjamo tudi tej vsebini.	
11.30–13.00	MOTNJE SPANJA - MED NESPEČNOSTJO IN MOTNJAMI DIHANJA V SPANJU Doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar NESPEČNOST: ALI JO LAHKO OBVLADAMO BREZ ZDRAVIL? Doc. dr. Vita Štukovnik MOTNJE DIHANJA V SPANJU KOT JAVNOZDRAVSTVENI PROBLEM Kristina Ziherl
13.00–13.20	ODMOR

KO UTRUJENOST POSTANE TVEGANJE ZA VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

Pri delu ne moremo biti zbrani, učinkoviti, ustvarjalni ter sprejemati dobrih odločitev, če nismo dovolj spočiti. Študije kažejo, da neprespanost negativno vpliva tudi na varnost in zdravje pri delu – tako nas samih kot tistih, ki jim nudimo storitve. V tem delu se sprašujemo, ali zmoremo učinkovito in kakovostno delati ter živeti, če imamo do spanja in počitka brezbrizen odnos. Govorili bomo o pomenu pravice do odklopa ter o tem, kako medicina dela zaznava povezavo med pomanjkanjem spanja ter varnostjo in zdravjem pri delu. Panel zaokrožujemo s spodbujanjem zavedanja o posledicah preobremenjenosti možganov.

13.20-14.50	<p>DELAJ, SPI, ŽIVI! (PO 8 UR NA DAN) Prof. dr. Aleksandra Kanjuo Mrčela</p> <p>VPLIV IZMENSKEGA IN NOČNEGA DELA NA ZDRAVJE ZAPOSLENIH – KAJ LAHKO NAREDIMO V PRAKSI? Dani Mirnik</p> <p>NEVROLOŠKE POSLEDICE PREOBREMENJENOSTI: ALI SO NAŠI MOŽGANI PRIPRAVLJENI NA SODOBNE IZZIVE? Prof. dr. Zvezdan Pirtošek</p>
Zaključki	
14.50-15.00	<p>Brigita Zupančič Tisovec, Nacionalni inštitut za varovanje zdravja</p> <p>Mag. Nikolaj Petrišič, vodja Sektorja za varnost in zdravje pri delu Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti</p>

Kotizacije ni, udeležba na dogodku je brezplačna. Kljub temu pa so **prijave obvezne** – neprijavljenim, žal, ne bomo mogli zagotoviti udeležbe. Prijave sprejemamo **najkasneje do 1. marca** oziroma do zapolnitve prostih mest po načelu zgodnejših prijav. **Prijavite se lahko na povezavi <https://gov-ankete.si/spanje2025>.**

Veselimo se srečanja z vami - vabljeni!

V skladu s Pravilnikom o stalnem strokovnem izpopolnjevanju in usposabljanju na področju varnosti in zdravja pri delu bo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Republike Slovenije strokovnim delavkam in delavcem za varnost pri delu priznalo **9 točk**.

Usposabljanje je vpisano v register strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici - Zvezi.