Περιεχόμενα

Μέρος I Εισαγωγή στα Προγράμματα Υγείας και Άσκησης στον Εργασιακό Χώρο 13

Κεφάλαιο 1 Το Ζήτημα των Προγραμμάτων Υγείας και Άσκησης στον Εργασιακό Χώρο 15
Ένα Σύντομο Χρονικό των Προγραμμάτων Υγείας και Άσκησης στον εργασιακό Χώρο 17
Γιατί οι Επιχειρήσεις Προσφέρουν Προγράμματα Υγείας και Άσκησης στον Εργασιακό Χώρο 20
Παράγοντες Πίσω από το Αυξανόμενο Κόστος της Ιατροφαρμακευτικής Περίθαλψης 21
Επιμερισμός του Κόστους 23
Ιατρικό Κόστος και Προαγωγή της Υγείας 24

Κεφάλαιο 2 Καθορισμός των Αναγκών και των Ενδιαφερόντων των Εργαζομένων 29
Προσδιορισμός των Αναγκών των Εργαζομένων 29
Αξιολόγηση των Ενδιαφερόντων των Υπαλλήλων 36

Μέρος II Σχεδιασμός Προγραμμάτων Υγείας και Άσκησης στον Εργασιακό Χώρο 41

Κεφάλαιο 3 Προσδιορισμός Προθέσεων και Στόχων 43
Κατάθεση Προτάσεων Οράματος και Αποστολής 44
Προσδιορισμός των Κατάλληλων Στόχων 45
Ενσωμάτωση της Διαδικασίας της Αξιολόγησης στο Πρόγραμμά σας 50

Κεφάλαιο 4 Επιλέγοντας Προγράμματα Υγιεινού Τρόπου Ζωής 53
Φυσική Κατάσταση 53
Έλεγχος της Διατροφής και του Βάρους 57
Υγεία της Ράχης και της Σπονδυλικής Στήλης 59
Υγεία Κατά την Προγεννητική Περίοδο 61
Έλεγχος και Περιορισμός του Καπνίσματος 63
Εκπαίδευση Σχετικά με το Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (AIDS) και Πρόληψη της Νόσου HIV 69
Ιατρική Αυτοφροντίδα και Χρήση της Ιατροφαρμακευτικής Περίθαλψης 71
Οικονομική Ευημερία 73
Η Φιλοσοφία Σχεδιασμού του Προγράμματος 74

Κεφάλαιο 5 Εκπόνηση Χρηματοοικονομικής Μελέτης 77
Καταμερισμός Πόρων 77
Χρηματοδότηση Προγραμμάτων 84
Κατάρτιση Προϋπολογισμού 86
Διαμόρφωση της Πρότασής σας 89
Ενσωμάτωση Π.Υ.Α.Ε.Χ. σ' ένα Ολοκληρωμένο Πλαίσιο Εργασίας 93

Μέρος III Επίτευξη και Αποτίμηση των Προγραμμάτων Υγείας και Άσκησης στον Εργασιακό Χώρο 97

Κεφάλαιο 6 Περιορισμός των Κυριότερων Κινδύνων για την Υγεία 99
Στρατηγικές που Εμπνέουν την Αλλαγή 100
Εργασιακοί Τραυματισμοί 103
Προγράμματα Βοήθειας Υπαλλήλων 106
Διαχείριση του Άγχους 110

Κεφάλαιο 7 Προώθηση και Εφαρμογή Προγραμμάτων στο Χώρο Εργασίας 113
Διαμόρφωση μιας Στρατηγικής Εμπορικής Προώθησης 115
Χρήση της Διαδικτυακής Τεχνολογίας Υγείας 118

Προετοιμασία για την Δραστηριοποίηση των Υπαλλήλων 120
Διοργάνωση μιας Έκθεσης Υγείας 124
Διεξαγωγή Ελέγχων για την Υγεία των Υπαλλήλων 127
Δοκιμαστική Εφαρμογή του Προγράμματος 134

Κεφάλαιο 8 Αξιολόγηση των Προσπαθειών σας για την Προαγωγή της Υγείας 137
Μοντέλο Αξιολόγησης 138
Η Χρήση της Αξιολόγησης για τη Λήψη Πληροφοριών 145
Κατηγορίες Αξιολόγησης 146
Μοντέλο Αξιολόγησης 147
Περιεχόμενο και Ειδίκευση 152
Χρηματοοικονομικές Αξιολογήσεις 153

Μέρος IV Διαχείριση Βασικών Ζητημάτων Σχετικά με τα Προγράμματα Υγείας και Άφιξης στο Χώρο Εργασίας 159

Κεφάλαιο 9 Αντιμετώπιση των Προβλημάτων του Μεγέθους της Εταιρείας 161
Επιχειρήσεις Μικρού Μεγέθους 162
Εργασιακοί Χώροι με Πολλαπλούς Χώρους Εργασίας 167

Κεφάλαιο 10 Ξεκινώντας μια Επιτυχημένη Σταδιοδρομία 181
Ακαδημαϊκά Εφόδια 182
Αναζήτηση Εργασίας 187

Παράτημα Α Ερωτηματολόγιο Προσωπικής Υγείας 191
Παράρτημα Β Δελτίο Ελέγχου του Εργασικού Περιβάλλοντος 195
Βιβλιογραφία 197
Λίγα Λόγια για τον Συγγραφέα 201