



El Modelo de Empresa Saludable

La experiencia de Orkli



¿Quién es Orkli? *Empresa Saludable*

¿Qué es?

¿Por qué?

¿Dónde?

¿Cómo?

Acciones

Certificación



¿Quién es Orkli?



60 pers.



500 pers.



240 pers.

150 M€

Fuente imágenes: wikipedia



¿Quién es Orkli?



Calefacción
y a.c.s



Sistemas
Solares



Suelo Radiante
Refrescante



Sistemas
Hidráulicos



Sistemas
de Combustión



Seguridad
Termoeléctrica



Nº1 - Cuota > 45%



Actor principal



Nº1 - Cuota > 50%



¿Quién es Orkli?



Calefacción
y a.c.s



Sistemas
Solares



Suelo Radiante
Refrescante



Sistemas
Hidráulicos



Sistemas
de Combustión



Seguridad
Termoeléctrica





¿Quién es Orkli?



Calefacción
y a.c.s



Sistemas
Solares



Suelo Radiante
Refrescante



Sistemas
Hidráulicos



Sistemas
de Combustión

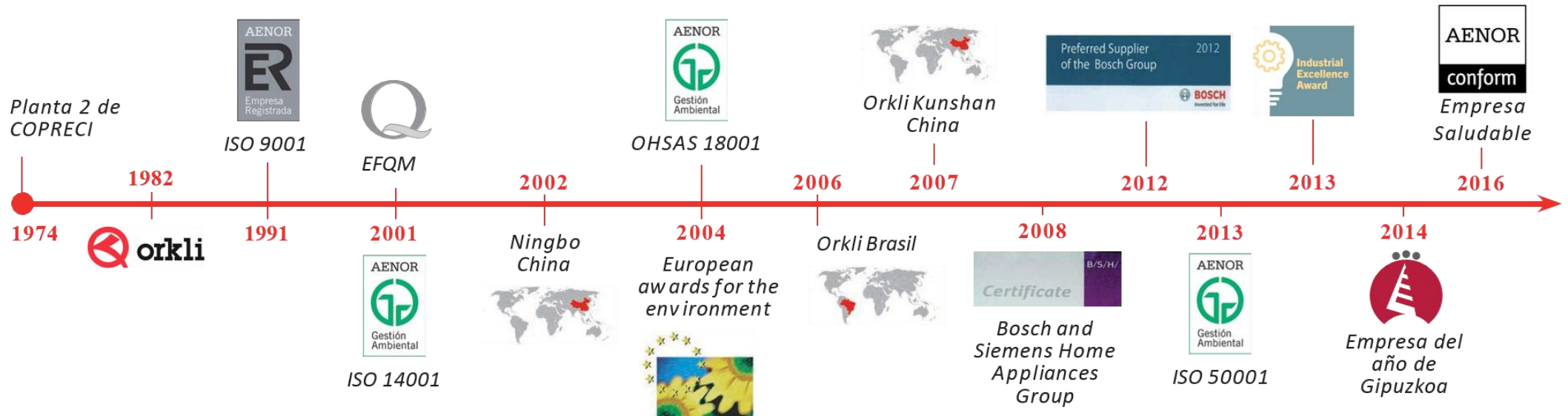


Seguridad
Termoeléctrica





¿Quién es Orkli?





Empresa Saludable ¿Qué es?



1956: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”.

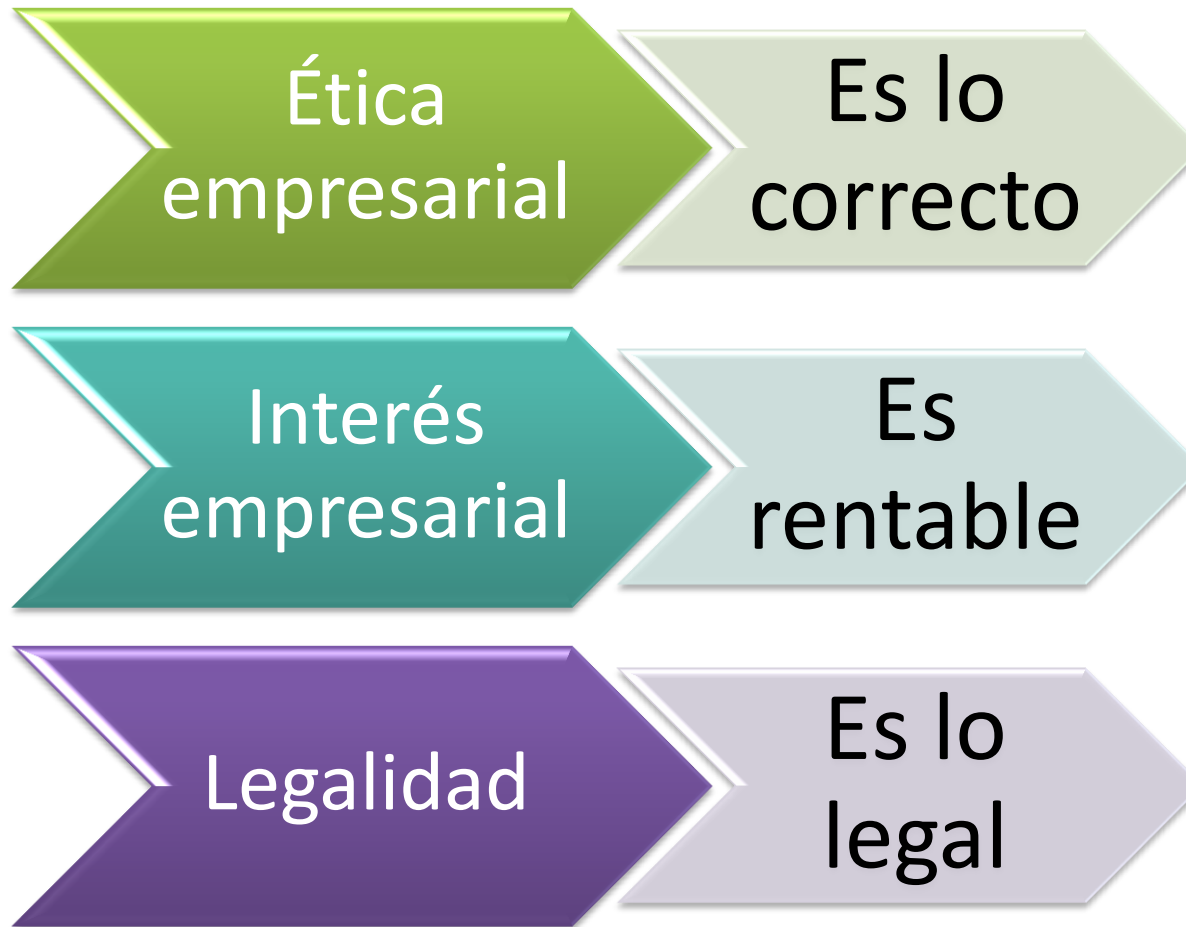
2011: “La salud es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Empresa Saludable ¿Qué es?



Es un sistema de gestión en un entorno de trabajo en el que **los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos, así como la sostenibilidad del ambiente de trabajo**, basado en los criterios de la OMS.

Empresa Saludable ¿Por qué?

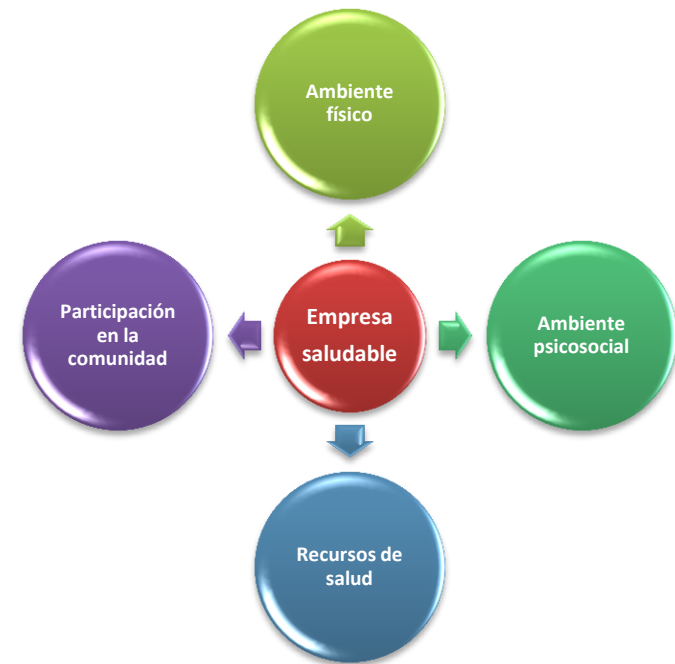


1.- Ambiente físico (seguridad, agentes químicos, físicos, biológicos, ergonómicos...).

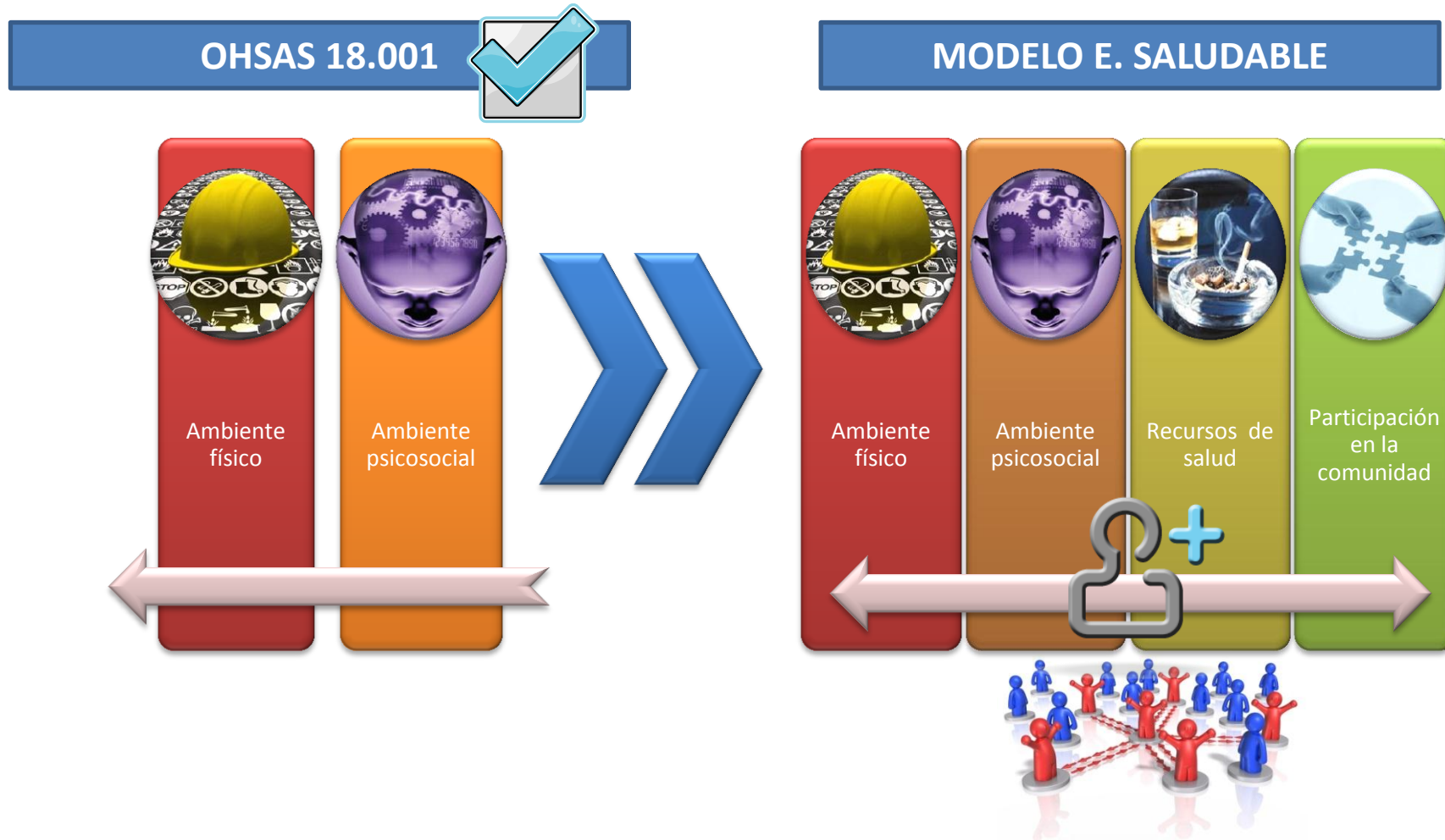
2.- Ambiente psicosocial (cultura institucional, estilo de mando y organización del trabajo...).

3.- Determinantes de salud/morbilidad (inactividad física, alimentación, consumo de sustancias nocivas, hábitos, envejecimiento...).

4.- Participación de la empresa en la comunidad (familias de los trabajadores, traslado de los conocimientos a la comunidad, aspectos ambientales, colaboración con entidades comunitarias ...).

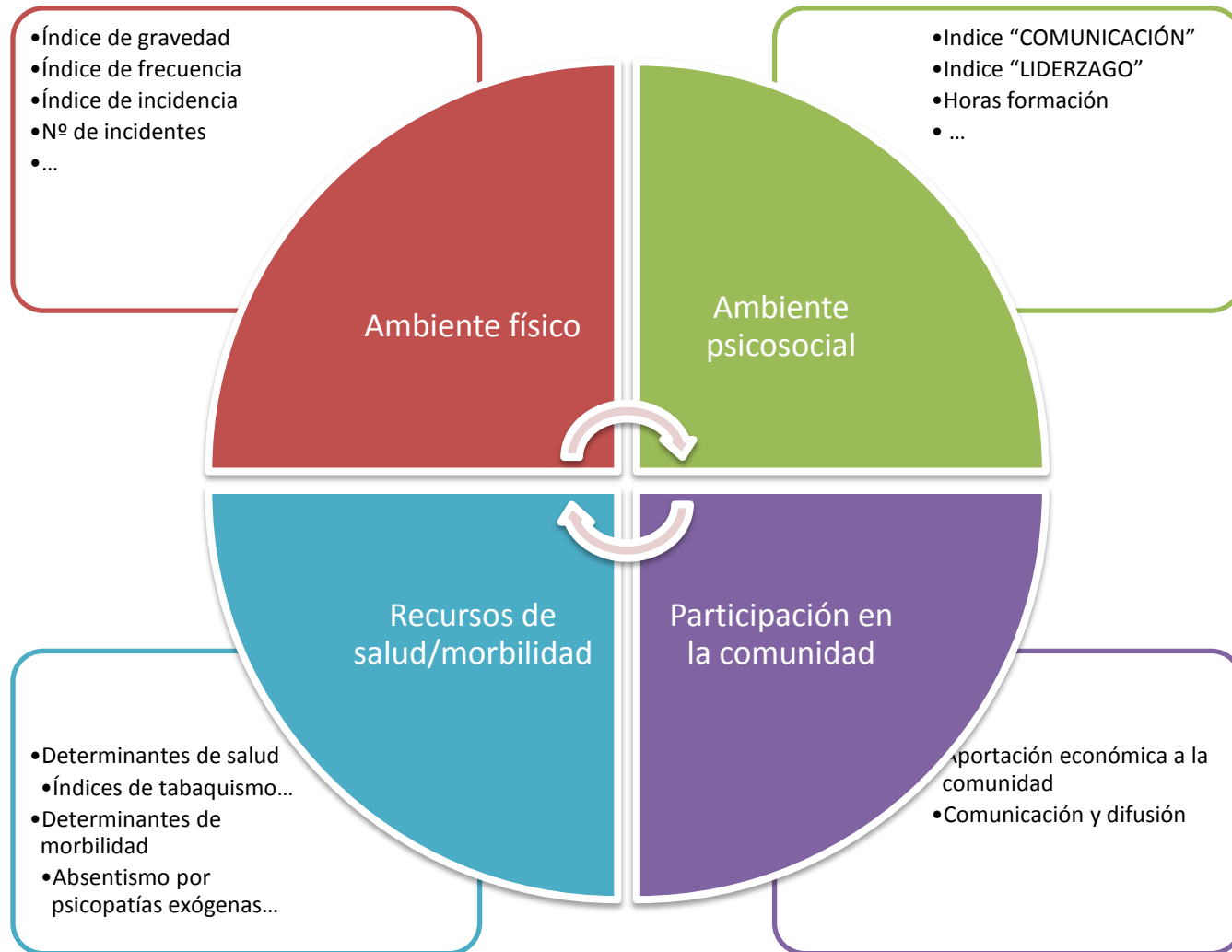


Empresa Saludable ¿Cómo?



Empresa Saludable ¿Cómo?

Definir indicadores





Empresa Saludable ¿Cómo?

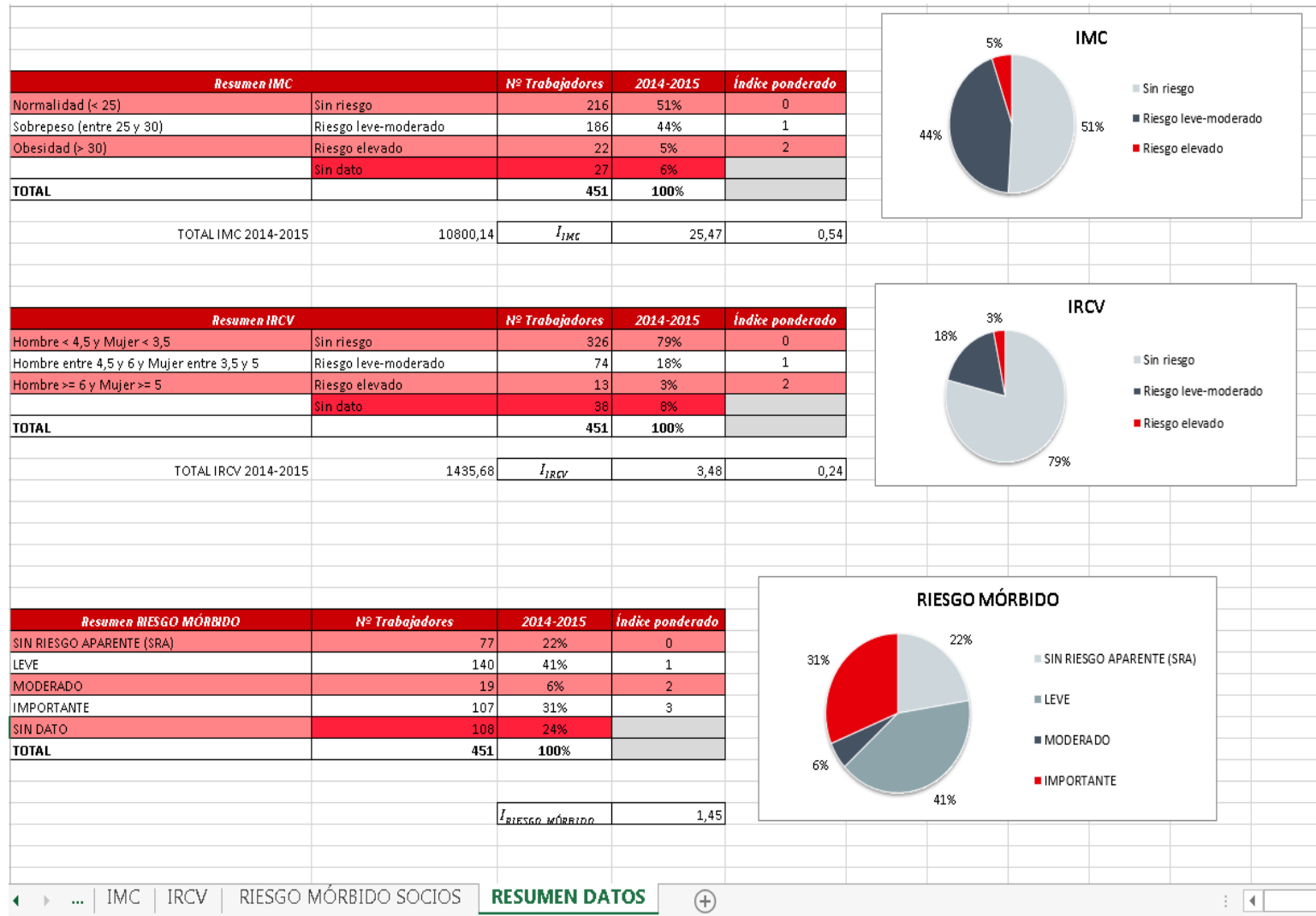
Medir situación inicial: Determinantes de salud.

	TABACO	ALCOHOL	IAF	TAS	IMC	IRCV	RIESGO MÓRBIDO	OBSERVA
5F	0	1	0	0	0	0	LEVE	
8B	1	2	0	0	1	1	IMPORTANTE	
1A	1	0	0	0	0	0	LEVE	
7R	1	0	0	0	1	Sin dato	Sin dato	
0L	0	0	0	0	0	0	SRA	
1R	Sin dato	Sin dato	Sin dato	0	Sin dato	1	Sin dato	
1R	1	0	0	0	1	1	MODERADO	
5B	0	0	0	1	0	0	LEVE	
7T	0	2	0	0	0	0	IMPORTANTE	
5Q	0	0	2	1	0	0	IMPORTANTE	
9P	0	0	0	0	1	0	LEVE	
0N	0	1	2	1	2	2	IMPORTANTE	
1W	0	0	0	0	0	0	SRA	
7R	0	0	0	0	0	0	SRA	
1X	0	0	0	0	0	Sin dato	Sin dato	
5G	0	1	0	0	1	Sin dato	Sin dato	
8F	0	0	1	1	1	1	MODERADO	
1Q	0	0	0	1	1	0	LEVE	
3Z	0	2	0	0	0	0	IMPORTANTE	
8Y	0	1	0	1	1	1	MODERADO	
9K	0	0	1	0	1	0	LEVE	
2T	0	0	0	0	0	0	SRA	
7L	1	0	0	1	1	0	MODERADO	
0K	0	0	1	0	1	0	LEVE	
0K	0	2	0	0	0	0	IMPORTANTE	
5M	2	0	2	2	1	2	IMPORTANTE	
5R	0	0	2	0	1	Sin dato	IMPORTANTE	
3F	0	2	2	0	0	0	IMPORTANTE	
5X	Sin dato	Sin dato	Sin dato	1	Sin dato	1	Sin dato	
7N	0	0	0	0	1	0	LEVE	
9A	0	1	1	0	0	0	LEVE	
7B	0	1	0	0	0	0	LEVE	
	TABACO	ALCOHOL	IAF	TAS	IMC	IRCV	RIESGO MÓRBIDO SOCIOS	RESUMEN DATOS



Empresa Saludable ¿Cómo?

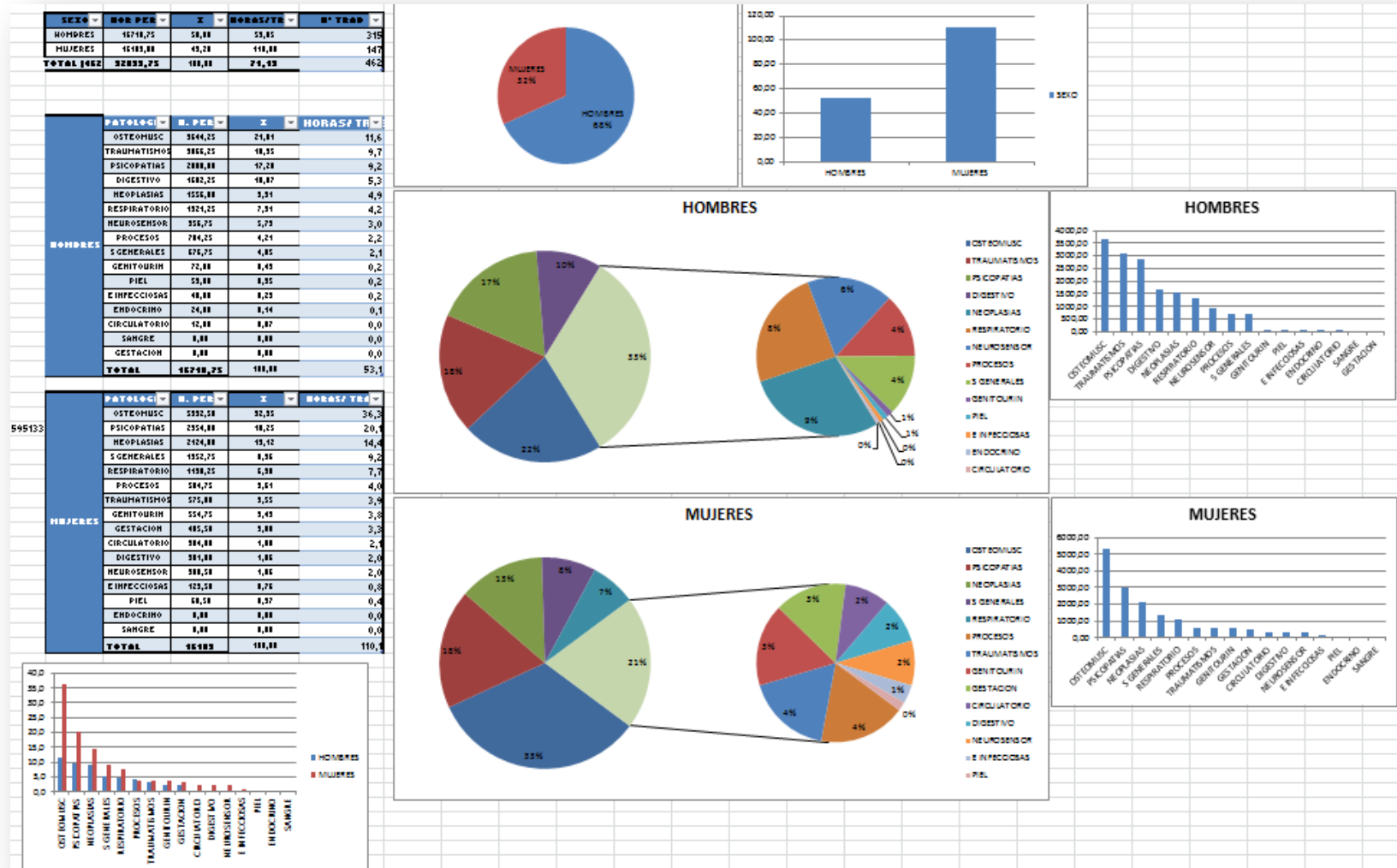
Medir situación inicial: Determinantes de salud.





Empresa Saludable ¿Cómo?

Medir situación inicial: Morbilidad





Empresa Saludable ¿Cómo?

Definir objetivos y planes de acción

AMBIENTE FÍSICO	Requisitos	Plan de acción 2016						Inversión		Plan de seguimiento	
		Objetivos	Unidad de medida	Despliegue	Plazos	Agentes implicados	Responsable	Coste	Período de amortización/ Ahorro estimado anual	Fórmula de cálculo	Periodicidad
	AMBIENTE FÍSICO	Índice de gravedad inferior a 0,17	I_g	PAP 2016	Continuo	Todos	Técnico de PRL	-	-	$I_g = \left(\frac{n_{jp}^o}{n_{ht}^o} \right) \cdot 1000$	Mensual
		Índice de incidencia inferior a 10	I_{ATB}	PAP 2016	Continuo	Todos	Técnico de PRL	-	-	$I_{ATB} = \left(\frac{n_{ATB}}{N} \right) \cdot (10^3)$	Mensual
		Índice de incidencia de accidentes totales inferior a 109	I_{ATT}	PAP 2016	Continuo	Todos	Técnico de PRL	-	-	$I_{ATT} = \left(\frac{n_{ATT}}{N} \right) \cdot (10^3)$	Anual
		Índice de incidencia de ERT inferior a 7,27	I_{iERT}	PAP 2016	Continuo	Todos	Técnico de PRL	-	-	$I_{iERT} = \left(\frac{n_{ERT}}{N} \right) \cdot 1000$	Anual
		Índice de duración media inferior a 9	I_{DM}	PAP 2016	Continuo	Todos	Técnico de PRL	-	-	$I_{DM} = \left(\frac{n_{jp}^o}{n_{ATB}} \right)$	Mensual
		Realizar proyecto "Prevención Total"	Realizado No realizado	Según proyecto de implantación	2015.12.31	Todos	Joaquín García	-	-		Anual



Empresa Saludable ¿Cómo?

Definir objetivos y planes de acción

AMBIENTE PSICOSOCIAL	Requisitos	Plan de acción 2016						Inversión		Plan de seguimiento	
		Objetivos	Unidad de medida	Despliegue	Plazos	Agentes implicados	Responsable	Coste	Periodo de amortización/ Ahorro estimado anual	Fórmula de cálculo	Periodo
	COMUNICACIÓN	Mejorar el índice "COMUNICACIÓN" en un 15%	Resultado Encuesta de Cultura Organizacional	Realizar reuniones de colaboradores (objetivo: Cumplimiento del 90% de planificación)	Continuo	Todos	RRHH	-	-	% reuniones celebradas respecto a las planificadas	S
				Realizar Conversaciones para la Mejora (objetivo: al menos 1/año)	Continuo	Todos	RRHH	-	-	% conversaciones celebradas respecto a las planificadas	S
	LIDERAZGO	Mejorar el índice "LIDERAZGO" EN UN 15%	Resultado Encuesta de Cultura Organizacional	Realizar formación de Escuela de Liderazgo	Continuo	Mandos	RRHH	-	-	Cumplimiento del Programa de Formación	S
		Analizar resultados Encuesta de Cultura Organizacional 2016	Realizado No realizado	-	2015.06.30	Equipo de Empresa Saludable	Joaquín García	-	-	-	2016



Empresa Saludable ¿Cómo?

Definir objetivos y planes de acción

B	C	Plan de acción 2016						Inversión		L
		Objetivos	Unidad de medida	Despliegue	Plazos	Agentes implicados	Responsable	Coste	Período de amortización/ Ahorro estimado anual	
ESPACIO DE TRABAJO	Requisitos	Reducir el absentismo por debajo del 5%	I_a	Desplegar el resto de planes acción definidos	2016.12.31	Todos	-	-	-	$I_a = \left(\frac{n^2_{h,t}}{n^2_{h,t}} \right) \cdot 1$
	ABSENTISMO	Reducir el absentismo por trastornos osteomusculares un 10%, llegando al X,XX %	$I_{a,TO}$	Acciones colectivas: 1.-PAP 2016 2.-Potenciar escuela de espalda Acciones individualizadas: 1.-Potenciar el servicio de fisioterapia preventiva 2.-Potenciar la utilización de la matriz de flexibilidad	2016.12.31 2016.12.31 2016.12.31 2016.12.31	Todos Todos Todos Jefes de Fabricación	Técnico de PRL Médico de empresa Médico de empresa Médico de empresa	- - 15.000 € -	- - 28509,68 € de ahorro (€/h 2014= 23,15€) Ahorro anual estimado: 13509,68 € -	$I_{a,TO} = \left(\frac{n^2_{h,TO}}{n^2_{h,t}} \right)$
		Reducir el absentismo por traumatismos agudos un 10%, llegando al X,XX %	$I_{a,TA}$	1.-Analizar datos del informe de absentismo 2.-Plantear plan de acción	2016.02.29 2016.12.31	Todos	Médico de empresa	-	-	$I_{a,TA} = \left(\frac{n^2_{h,TA}}{n^2_{h,t}} \right)$
		Reducir el absentismo por psicopatías exógenas un 10%, llegando al X,XX %	$I_{a,Ps}$	Aplicar nueva metodología adoptada en 2015: 1.-Peritar bajas > 1 mes 2.-Agotar horas de bolsa antes de asignar baja	2016.12.31	Todos	Médico de empresa	-	-	$I_{a,Ps} = \left(\frac{n^2_{h,Ps}}{n^2_{h,t}} \right)$
	MORBIDIDAD	Reducir el riesgo mórbido al 1,30%	$I_{RIENGO\ MÓRBIDO}$	Acciones colectivas: 1.-Campañas temáticas de fomento de abandono del tabaco 2.-Gestionar y subvencionar cursos de abandono del tabaco 3.-Campañas temáticas de fomento de abandono del alcohol 4.-Campañas temáticas de fomento de actividad física 5.-Campañas temáticas de fomento de alimentación sana y equilibrada Acciones individualizadas: Proponer acciones individualizadas a aquellos trabajadores que presenten un riesgo mórbido importante.	2016.12.31	Todos	Médico de empresa	9000 € Plan D'elikatuz -	Se estima un retorno aproximado de 3 €/trabajador - -	$I_{RIENGO\ MÓRBIDO} = \frac{\sum n^2\ trabajador}{n^2\ total\ d}$
		Realizar la vigilancia de la salud según protocolos establecidos (Objetivo: 100%)	% cumplimiento del Plan de vigilancia de la salud	Plan de Vigilancia de la Salud 2016	2016.12.31	Todos	Médico de empresa	15.000 €	-	% cumplimiento = $\frac{n^2\ reconoc}{n^2\ reconoc}$
	VIGILANCIA DE LA SALUD									

Empresa Saludable ¿Cómo?

Definir objetivos y planes de acción

PARTICIPACIONES EN LA COMUNIDAD	Requisitos	Plan de acción 2016					
		Objetivos	Unidad de medida	Despliegue	Plazos	Agentes implicados	Responsable
	RELACIONES CON LA COMUNIDAD	Mantener la aportación económica que mejora la salud de la comunidad	% de dinero que se destina a organizaciones que se han identificado como de interés desde el punto de vista de empresa saludable	Participar junto con el Consejo Rector en el reparto de fondos destinado a actividades sociales	2016.12.31	Equipo de Empresa Saludable + Consejo Rector	Joaquín García
		Adhesión a Protocolos Comunitarios contra las desigualdades sociolaborales	Nº de protocolos revisados	Revisar Protocolos de interés y valorar la conveniencia de adhesión a los mismos	2016.12.31	Equipo de Empresa Saludable	Médico de empresa
		Participar activamente en la comunicación, difusión y fomento de actividades de promoción de la salud en la comunidad	Nº de eventos difundidos	1.-Establecer un canal de comunicación entre las asociaciones o grupos considerados de interés	2016.03.31	Equipo de Empresa Saludable + Consejo Rector	Médico de empresa
				2.-Difundir actividades organizadas por las asociaciones o grupos considerados de interés	2016.12.31	Equipo de Empresa Saludable	Médico de empresa



Empresa Saludable ¿Cómo?

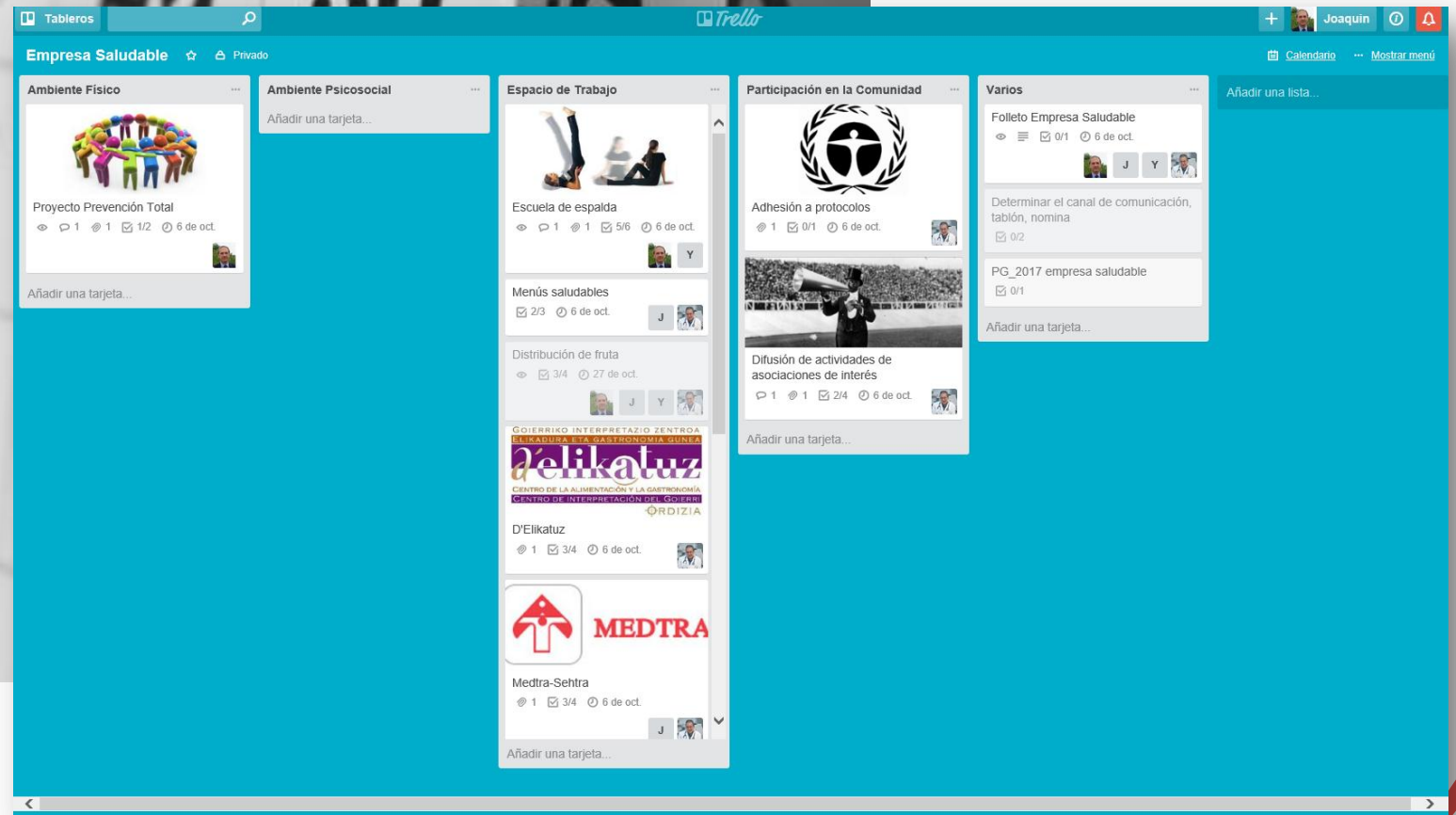
Seguimiento y control de resultados.

PANEL DE MANDO EMPRESA SALUDABLE 2016																			
KPI	acrónimo	Valor de referencia	2015.06	2015.08	2015.09	2015.10	2015.11	2015.12	2016.01	2016.02	2016.03	2016.04	2016.05	2016.06	2016.08	2016.09	2016.10	2016.11	2016.12
AMBIENTE FÍSICO	Índice de Gravedad	I _{GATB}	0,40	0,33	0,29	0,24	0,20	0,17	0,16	0,15	0,17	0,17	0,21	0,25	0,26				
		0,17	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,17	0,16	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
	Índice de Incidencia	I _{IATB}	25	27	25	25	27	29	25	31	29	30	28	26	25				
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Índice de Incidencia Total	I _{IATT}	109					109											
	Índice de Incidencia ERT	I _{ERT}	7					7											
	Índice de Frecuencia	I _F	15,6	16,65	15,58	15,75	16,85	17,93	15,81	19,19	18,47	18,32	17,25	16,25	15,27				
AMBIENTE PSICOSOC.	Índice de Duración Media	I _{DM}	26	20	19	15	12	9	10	8	9	9	12	15	17				
		9	18	18	18	15	12	9	9	8	8	8	8	8	8				
	Coste económico de los accidentes	C _{ATB}	46.346 €	38.608 €	33.925 €	27.850 €	23.318 €	19.890 €	18.555 €	17.451 €	19.441 €	19.774 €	24.547 €	29.126 €					
		6.830 €	12.967 €	12.967 €	12.967 €	10.978 €	8.551 €	6.830 €	6.830 €	5.631 €	5.631 €	5.631 €	5.631 €	5.631 €	5.631 €				
	Índice "COMUNICACIÓN"	I _{COM}	4,14																
	Reuniones de colaboradores	R _{COL}	90%		91,10%														
	Conversaciones para la mejora	C _{MEJ}	100%		50,30%														
ESPACIO DE TRABAJO	Índice "LIDERAZGO"	I _{LID}	3,91																
	Programa de formación	P _{FOR}	100%		324 h														
	Índice de Absentismo Socios	I _{ASOC}	4,94%	4,95%	5,34%	5,20%	5,14%	5,24%	5,31%	4,76%	5,03%	4,94%	4,67%	4,58%	4,92%	5,21%			
			5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%	5,00%
	Índice de Absentismo Total	I _{OTOT}	4,20%	4,20%	4,45%	4,32%	4,26%	4,35%	4,47%	3,73%	4,06%	4,03%	3,72%	3,83%	4,25%	4,47%			
	I _A por Trastorno Osteomuscular	I _{A,TOM}	0,90%					1,01%											
	I _A por Psicopatías Exógenas	I _{A,PSE}	0,80%					0,89%											
COMUN.	Riesgo Mórbido	R _{MOR}	1,30%					1,45											
	Plan de Vigilancia de la Salud	P _{VS}	56%	65%	75%	82%	89%	95%	12%	24%	31%	43%	49%	68%	76%				
		100%	55%	64%	73%	82%	91%	100%	9%	18%	27%	36%	45%	55%	64%	73%	82%	91%	100%
	Subvenciones Empresa Saludable	S _{ES}	45%					45%											
	Nº de protocolos revisados	N _{PRO}	2					2											
	Nº de eventos difundidos	N _{EVD}	8											0					



Empresa Saludable ¿Cómo?

Comité de Empresa Saludable





Empresa Saludable

Acciones

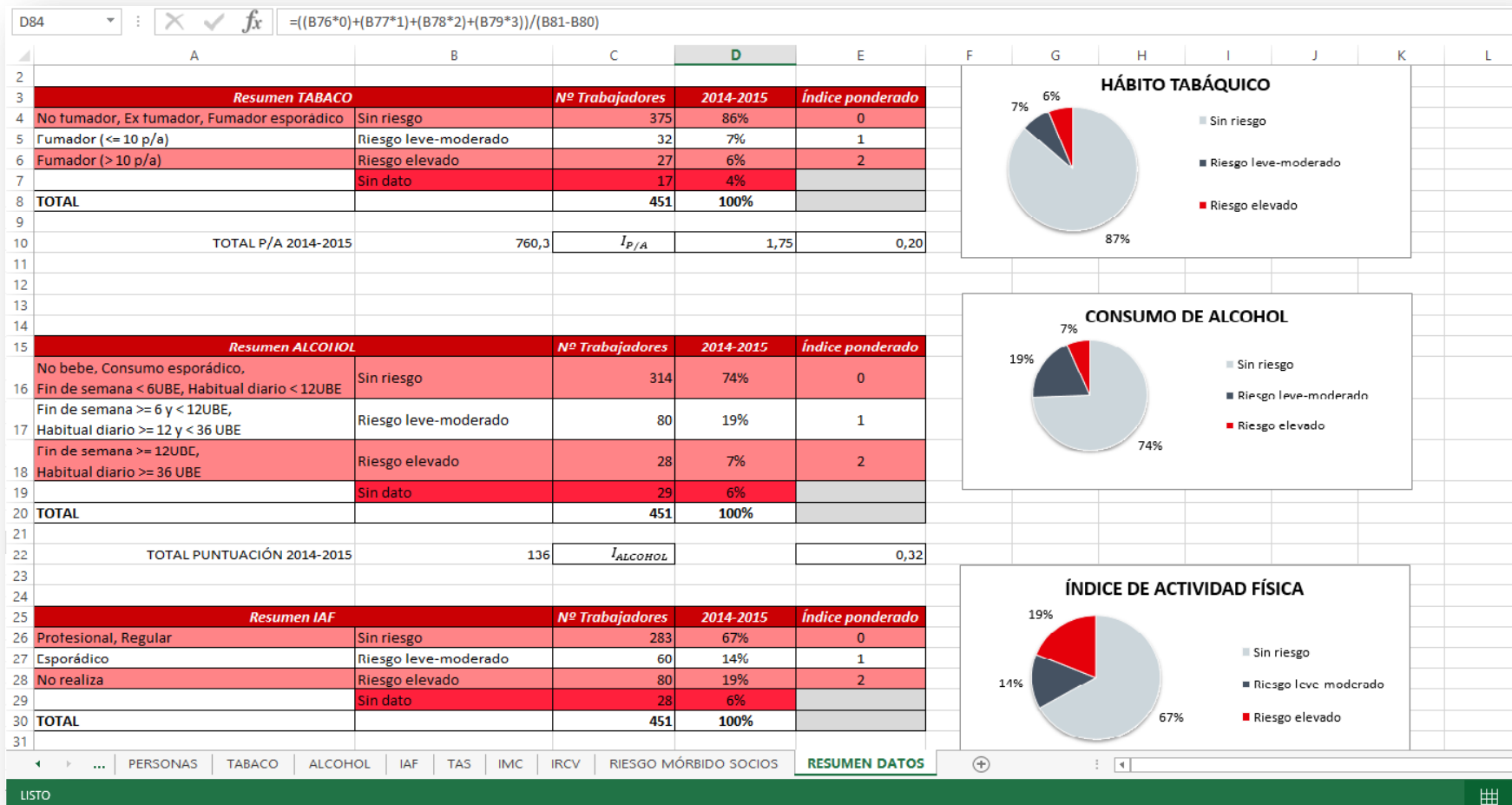
Acciones realizadas y en marcha





Empresa Saludable Acciones

Determinantes de salud → Perfil de riesgo para la salud con seguimiento médico personalizado





Empresa Saludable Acciones

Determinantes de salud → Perfil de riesgo para la salud con seguimiento médico personalizado

	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1														
2	SOCIO	FECHA	SEXO	EDAD	IMC		PUNTUACIÓN	AÑO						
405	S	08-09-2015	H	44	22,99	Normalidad	0	2015						
406	S	12-11-2015	H	36	26,12	Sobrepeso	1	2015						
407	S	09-01-2015	M	44	22,89	Normalidad	0	2015						
408	S	24-02-2015	M	43	21,72	Normalidad	0	2015						
409	N	31-03-2015	H	50	23,6	Normalidad	0	2015						
410	S	04-11-2014	H	37	25,11	Sobrepeso	1	2014						
411	S	18-11-2014	H	43	28,08	Sobrepeso	1	2014						
412	S	29-10-2015	H	33	23,37	Normalidad	0	2015						
413	S	15-11-2013	M	38	19,53	Normalidad	0	2014						
414	S	07-07-2015	H	25	25,95	Sobrepeso	1	2015						
415	S	01-12-2015	H	38	23,99	Normalidad	0	2015						
416	N	01-09-2015	H	25	43,83	Obesidad	2	2015						
417	S	26-02-2015	H	37	24,03	Normalidad	0	2015						
418	S	03-11-2015	H	53	26,12	Sobrepeso	1	2015						
419	N	01-09-2015	H	24	22,49	Normalidad	0	2015						
420	S	30-07-2015	H	30	25,69	Sobrepeso	1	2015						
421	S	15-10-2015	H	48	22,98	Normalidad	0	2015						
422	S	04-06-2015	H	37	21,88	Normalidad	0	2015						
423	S	27-03-2015	M	38	24,24	Normalidad	0	2015						
424	S	23-09-2015	H	40	25,69	Sobrepeso	1	2015						
425	S	02-07-2015	H	44	30,48	Sobrepeso	1	2015						
426	S	12-05-2015	H	48	30,49	Sobrepeso	1	2015						
427	N	26-03-2015	H	39	25,51	Sobrepeso	1	2015						
428	S	21-07-2015	M	42	21,61	Normalidad	0	2015						
429	S	23-07-2013	M	59	23,83	Normalidad	0	2014						
430	S	17-07-2015	H	42	24,07	Normalidad	0	2015						
431	N	21-05-2015	M	44	23,15	Normalidad	0	2015						
432	S	26-04-2013	M	41	23,73	Normalidad	0	2014						
433	N	30-04-2015	M	35	27,48	Sobrepeso	1	2015						
434	S	26-02-2015	H	37	24,49	Normalidad	0	2015						
435	S	14-11-2014	H	36	20,53	Normalidad	0	2014						

PERSONAS TABACO ALCOHOL IAF TAS IMC IRCV RIESGO MÓRBIDO SOCIOS RESUMEN DATOS

LISTO



Empresa Saludable Acciones

Morbilidad → Perfil de riesgo para la salud con seguimiento médico personalizado

orkli
empresa osasungarria
empresa saludable

¿FUMAS?

¿CONSUMES BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

¿HACES EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE?

¿ERES HIPERTENSO?

¿TE ALIMENTAS ADECUADAMENTE?

Puedes conocer tu perfil de riesgo para la salud y podemos ayudarte a mejorarlo. ¡Contacta con nosotros!

Servicio médico



Empresa Saludable Acciones

Tabaquismo

TABAKOAREN OHITURA KENTZEKO JARDUNALDIA
JORNADA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Erretzeari uztea oso erraza da... nola baldin badakizu!

- ✓ Azkarra, sufritu gabe
- ✓ Arrakastarako ehuneko handienarekin
- ✓ Sendagairik eta nikotinaren ordezkorik gabe
- ✓ Sakrifizio sentsaziorik gabe

Eguna
2016ko Ekainaren 4an

Izenematea
Zerbitzu Medikuan, Maiatzaren 27ra arte

Es fácil dejar de fumar... ¡si sabes cómo!

- ✓ Rápido, sin sufrir
- ✓ Con el mayor porcentaje de éxito
- ✓ Sin medicamentos ni sustitutos de la nicotina
- ✓ Sin sentido de sacrificio

Día
4 de junio de 2016

Inscripción
En el Servicio Médico, hasta el 27 de mayo

Máquinas vending

ZERBITZU TEKNIKOA
SERVICIO TÉCNICO
• 670 205 975
vending@gureak.com

CERTIFICACIÓN DEL SISTEMA DE CALIDAD
ISO 9001

ENTRE HORAS, ELIGE LA OPCIÓN SALUDABLE

ORDUEN ARTEAN, EGIZU AUKERA OSASUNGARRIA

- ✓ Come fruta, tiene pocas calorías y muchos nutrientes
- ✓ Los frutos secos, sin sal y en su justa medida
- ✓ Elige productos a base de cereales integrales
- ✓ Evita las bebidas con azúcares añadidos
- ✓ Jan fruta, kaloria gutxi ditu eta elikagai osko
- ✓ Fruitu lehorrak gazirik gabe eta berrazpimatu
- ✓ Aukeratu labore integralakiko produktuz
- ✓ Saihestu azukre erantsita duten edariak

CUIDATE **ZAINDU ZEURE BURUA**

www.gosatu.net



Empresa Saludable Acciones

Menú saludable

MENUA

** ENTSALADA NAHASIA

** Ensalada mixta

PASTA ENTSALADA SALTSA ARROXAKIN

ENSALADA DE PASTA CON SALSA ROSA

ILARRA KREMA URDAIAZPIKOKIN

Crema de GUISANTES CON JAMON CRUJIENTE

KALABAZA PUDINA EPELA

PUDIN DE CALABAZA TEMPLADO

DILISTAK ARROZAKIN

LENTEJAS CON ARROZ

TXERRI SAIHESKIA ERREA BARAZKIKIN

COSTILLA DE CERDO ASADA CON VERDURAS

**INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN

PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA

SAN JAKOBO PERRETXIKOKIN

SAN JACOBO CON CHAMPIS

SEPIA PLANTXAN BERAKATZAKIN

SEPIA A LA PLANCHA CON REFRITO

(**MENUA OSASUNGARRIA / ** menú saludable)

URRIA
13

Aramak estatua

* ENSALADA DE NUECES Y GRANADA

* GUISANTES CON ARROZ INTEGRAL

* CREMA DE ESPARRAGOS

* HOJALDRE DE ESPINACAS Y QUESO

* LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL CURRY

* BONITO SALTEADO CON VERDURA

* CORDERO ASADO CON MIEL Y HIERBAS PROVEN-
ZALES

* ESPAGUETTIS CON SALSA BOLOGNESE

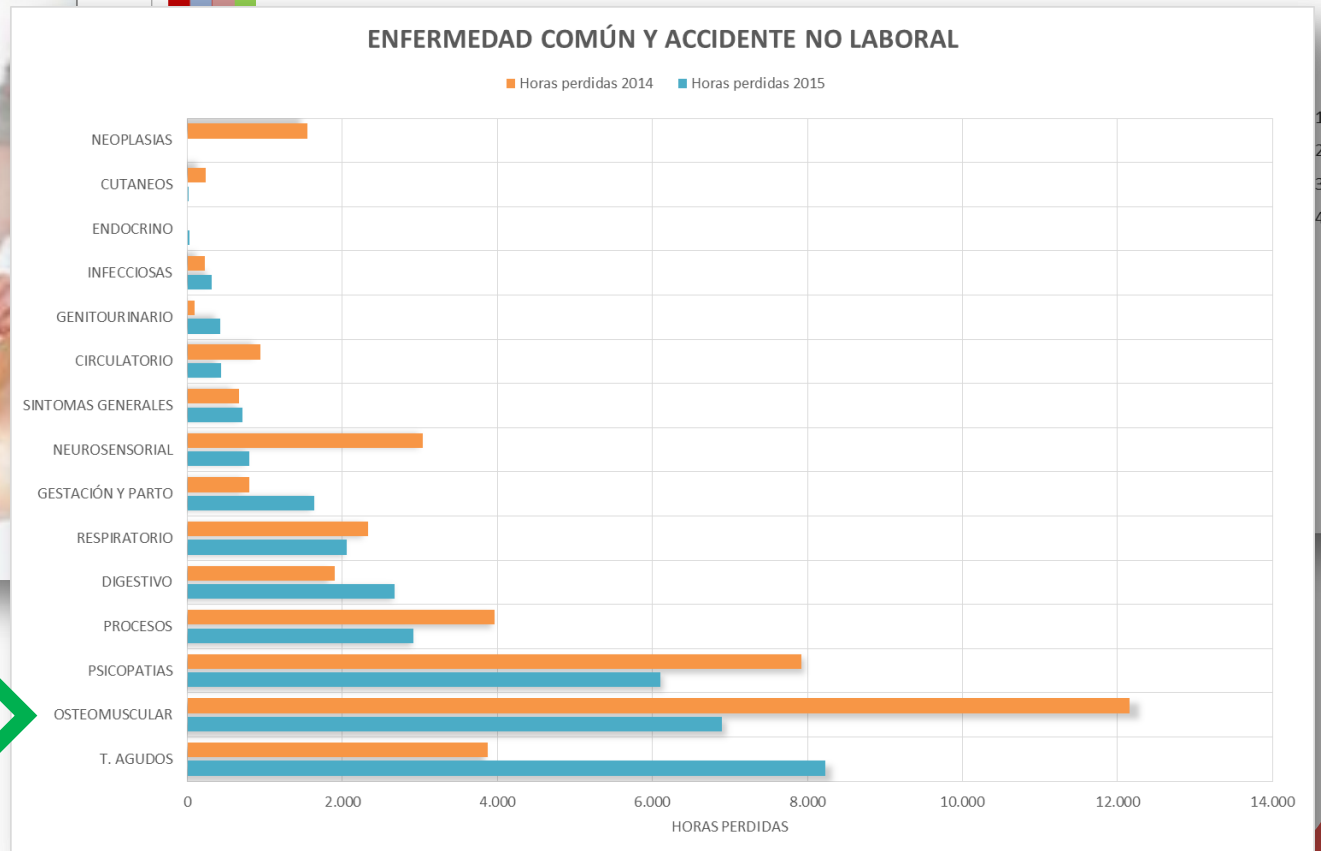
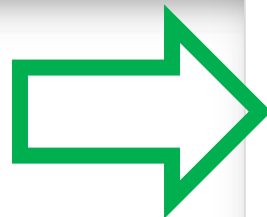
VINO TINTO + AGUA + POSTRE O CAFÉ

11€
I.V.A.
INCLUIDO



Empresa Saludable Acciones

Fisioterapia preventiva





Empresa Saludable Acciones

Escuela de espalda





Empresa Saludable Acciones

Charlas sobre hábitos de vida saludable
→ alimentación, deporte, estrés,...

Actividades con monitor en el
polideportivo de Ordizia

CHARLA BIZI D'ELIKATUZ... eta mugituz!! HITZALDIA



Zer egin dezakegu gure lan eguna, bizi estilo osasungarri bat eramateko oztopoa izan ez dadin

Cómo hacer que tu jornada laboral no sea un impedimento para llevar un estilo de vida saludable



ELIKADURA

Hizlaria: Idoia Noain - D'elikatz Zentroko nutrizionista

- Egunean zehar jakiak banatzerakoan, gure lan ordutegia kontutan izan
- Lanean zer jan

ALIMENTACIÓN

Ponente: Idoia Noain - Nutricionista del Centro D'elikatz

- Tener en cuenta los distintos horarios de trabajo a la hora de distribuir los alimentos a lo largo del día
- Qué comer en el trabajo

JARDUERA FISIKOA

Hizlaria: Odilo Rivela - Heziketa Fisikoan Lizentziatua / Sasoian Kirol Zentroan prestatzaile fisikoa

- Luzaketak noiz eta nola egin
- Ariketa egiteko zure intensitate egokia bilatzen ikasi: pulsometroa nola erabili ikasi

ACTIVIDAD FÍSICA

Ponente: Odilo Rivela-Licenciado en Educación Física / Preparador físico en el Centro Deportivo Sasoian

- Cuándo y cómo hacer estiramientos
- Aprende a buscar tu intensidad óptima de ejercicio: cómo utilizar el pulsómetro

PSIKOLOGIA ALORRA

Hizlaria: Aitziber Aierdi - Psikologo klinikoa eta terapeuta

- Elikadura eta jarduera fisikoan ohitura egokiak izatearen onurak lan errendimenduan eta motibazioan.

COMPONENTE PSICOLÓGICO

Ponente: Aitziber Aierdi - Psicóloga clínica y terapeuta

- La Relación entre unos buenos hábitos de alimentación y actividad física con el rendimiento laboral y la motivación.

Irailak 29 de septiembre / 17:30-19:30 / Lekua - Lugar: Orkli, Txindoki aretoa



KII ROLL EKIN TIZAKK

MAJORI 2016/17

Ekintzak berriak dauzkagu zuretzako!
¡Tenemos actividades nuevas para tí!



ORDIZIAKO UDALA



MAJORI Kiroldegia

www.majori.eus T. 943 80 58 80



Empresa Saludable Acciones

Campeonato de padel





Empresa Saludable

Acciones

Cartelería sobre hábitos de vida saludables

**egunean
60 minutu
60 minutos al día**

Orkli
enpresa
osasungarria
empresa saludable

Ordiziako Udala

delikatuz

ORDIZIAKO UDALA

**EGIN ITZAZU
LUZAKETAK
ALDIRO ZURE
EGUNEROKOTASUNEAN**

Realiza estiramientos
en tu día a día

Orkli
enpresa
osasungarria
empresa saludable

Ordiziako Udala

delikatuz

ORDIZIAKO UDALA

**esnatu eta
GOSALTU!!**

Hemen dituzu gosari egoki baten
adibide batzuk:

¡¡Despierta, desayuna!!

Te mostramos distintos ejemplos de un buen desayuno:

- 1** Fruitu freskoa
Fruta fresca
Esne gaingabetua
Leche desnatada
Zerealak fruitu
lehorrekin
Cereales con frutos secos
- 2** Zuku naturala
Zumo natural
Gaingabetutako jogurta
Yogur desnatado
Etxeko bizkotxo zati bat
Porción de bizcocho casero
- 3** Fruituen likidotua
Licuado de frutas
Gaztarekiko ogia
Tostadas con queso

Orkli
enpresa
osasungarria
empresa saludable

Ordiziako Udala

delikatuz

ORDIZIAKO UDALA



Empresa Saludable Acciones

Guías sobre hábitos de vida saludables





Empresa Saludable Acciones

Curso de cocina saludable



ALIMENTACION SALUDABLE

PROGRAMACION CURSILLO ORKLI



**SESSION I (2H) "VERDE
QUE TE QUIERO VERDE"**

SESSION II (2H)

"VIDA MÁS ALLÁ DE BISTEC"

SESSION III (2H)

"LA MAR DE PECES"

SESSION IV (2H)

"I LOVE TAPER"



**SESSION I (2H) "VERDE QUE TE
QUIERO VERDE"**

- LASAÑA VEGETAL DE ESCALIVADA.
- HOJALDRE DE VERDURAS Y QUESO CABRA.
- MENESTRA CUM LAUDE.

SESSION II (2H)

"VIDA MÁS ALLÁ DE BISTEC"

- POPIETAS ASADAS CON PATATAS ALIÑADAS A LA MIEL.
- SOLOMILLO DE CERDO RELLENO CON SALSAS ROMESCU Y BROTES FRESCOS.

SESSION III (2H)

"LA MAR DE PECES"

- MERLUZA AL VAPOR CON COUS COUS DE OLIVAS NEGRAS Y OLI OLI DE AJO NEGRO.
- SALMÓN RELLENO CON PARMENTIER DE CHAMPIÑONES Y MAHONESA DE SOJA (ELABORACIÓN EN DOS COCCIONES).

SESSION IV (2H)

"I LOVE TAPER"

- UN DESAYUNO PARA CARGAR PILAS.
- COUS COUS BROCOLI Y GAMBAS.
- ENSALADAS DIVERTIDAS Y SALUDABLES.
- VERDEL ESCABECHADO.



Empresa Saludable Acciones

Participación en la comunidad → asociaciones de interés



Participación en la comunidad → Guía de asociaciones de interés

GIPUZKOAKO HAUR MINBIZIDUNEN
GURASO ELKARTEA



ASPANOgi

ASOCIACIÓN DE PADRES DE NIÑOS
ONCOLÓGICOS DE GIPUZKOA

OBJETIVOS

- Mejorar la calidad de vida del menor afectado de cáncer y de su familia.
- Eliminar en lo posible las barreras que surgen ante el diagnóstico y desarrollo de la enfermedad.
- Ofrecer una atención integral al menor afectado y a su familia, en el ámbito hospitalario y extra-hospitalario.
- Dar a conocer la realidad del cáncer infantil y su problemática a la sociedad en general.
- Reivindicar las necesidades y derechos del menor afectado y su familia ante los organismos públicos y sociedad.
- Fomentar la investigación del cáncer infantil.

CONTACTO Y LOCALIZACIÓN:

Domicilio Social: Edificio Txara 1- Oficina nº3- Paseo Zarategi nº100- 20015 Donostia.

Persona de contacto : Conchi Guereño, Nekane Lekuona.

Página web: www.aspanogi.org

Facebook: [Aspanogi Elkartea](https://www.facebook.com/AspanogiElkartea).

Twitter: [@aspanogi](https://twitter.com/aspanogi)

ACTIVIDADES

- Atención psicológica y social en el ámbito hospitalario y extra-hospitalario.
- Servicios de mejora de la estancia hospitalaria: material lúdico para el menor, voluntariado...
- Servicios de ayuda para el cuidador: vales de comida diaria durante los ingresos hospitalarios, sala acondicionada dentro de la unidad (aseo, alimentación, ocio...), "Piratenea" (piso de respiro próximo al Hospital Donostia)
- Material bibliográfico específico sobre el cáncer infantil: cuentos infantiles, Guía para el adolescente... próximamente vamos a publicar una guía para la familia "El abordaje de la enfermedad".
- Entrega del dossier de maestro (Guía para el profesorado", unidad didáctica "Eskerrik asko") y realización de charlas de sensibilización en centros educativos.
- Eventos informativos y de sensibilización: "Día Internacional del Niño con Cáncer", Mobibike Eguna etc.
- Actividades de ocio y tiempo libre: En el ámbito hospitalario (fiestas y visitas especiales), extra-hospitalario (salidas y viajes familiares).
- Reuniones de Asamblea General de socios, de Junta Directiva.
- Reuniones de coordinación y contacto con entidades y profesionales implicados (ámbito sanitario, educativo, servicios sociales...).



Empresa Saludable Acciones

Espacio en la intranet

Acciones del sitio
Examinar
Página
Joaquín García
Este sitio: BeOne

BI Analyzer
Comunicación
Mi Sitio
Ayuda

Grupo Orkli
Centros
Áreas
Colaboración interna
Colaboración externa
Utilidades
Centro Documental
EN EU ES

NOTICIAS

Suelo radiante ORKLI en el Museo de la Energía

El Museo de la Energía de Ponferrada escoge la solución de suelo radiante ORKLI para sus nuevas instalaciones

OTRAS NOTICIAS

"Transformando la gestión de la salud laboral"

Orkli colabora en la jornada organizada por Osarten

El director de TORCH visita Orkli Kunshan

El director de TORCH (organismo homólogo al CDTI en China) visitó junto a la Alcaldesa de Kunshan Orkli Kunshan el pasado 23 de julio

Orkli patrocina la II. Klasika Marino Lejarreta

En Ordizia, el 9 de octubre de 2016

CLIMATIZACIÓN Y REFRIGERACIÓN - C&R -

Nueva marca para el gran evento internacional del sector en España

ACCESOS DIRECTOS

- Sugerencias y mejoras de Beone
- Certificados de empresa
- Formatos aplicables
- SIG - Sistema Integrado de Gestión
- Traductor automático del Gobierno Vasco
- Euskalterm - Banco Terminológico Público
- Consejo de Dirección
- Consejo Rector
- Consejo Social
- Comité de seguridad y salud en el trabajo
- Comisión de Vigilancia

COMUNICADOS

Edurne Torres

Lana eta alaitasuna bat eginik

EMPRESA SALUDABLE

¿Conoces tu perfil de riesgo para la salud?

Acude al servicio médico de Orkli para conocerlo

Empresa Saludable Acciones

Calendario de mesa 2017





Empresa Saludable Certificación

Integración de requisitos

4.3	PLANIFICACIÓN	
4.3.1	Identificación, evaluación y determinación de controles	SP.00.09 Identificación y evaluación de riesgos/ SP.00.07 Vigilancia de la salud
4.3.2	Requisitos legales y otros requisitos	SP.00.10 Identificación y registro de requisitos legales
	Revisión inicial (aunque no es un requisito del modelo, es adecuado procedimentar esta actividad)	SP.00.07 Vigilancia de la salud
4.3.3	Objetivos y programas	Plan de gestión anual/ SP.00.06 Seguimiento, medición y mejora continua
4.5	VERIFICACIÓN	
4.5.1	Medición y seguimiento del desempeño	SP.00.06 Seguimiento, medición y mejora continua
4.5.2	Evaluación del cumplimiento de los requisitos legales y de otros requisitos	SP.00.10 Identificación y registro de requisitos legales
4.5.3	Investigación de incidentes, no conformidad, acción correctiva y acción preventiva	SP.00.11 Investigación de accidentes e incidentes
4.5.4	Control de los registros	SP.00.01 Control de la documentación y de los registros
4.5.5	Auditoría interna	SP.00.02 Auditorías internas
4.6	REVISIÓN POR LA DIRECCIÓN	MANUAL DEL SIG-> 10. Revisión por la dirección



Empresa Saludable

Certificación

Redefinición de la política

...Orkli considera también como factores críticos para la consecución de su misión: la seguridad y salud de las personas; la seguridad de sus instalaciones; la protección del medio ambiente; y su participación positiva en la comunidad. La promoción de la salud interna y comunitaria; la eliminación de peligros; la eliminación, prevención y control de los riesgos; la prevención, eliminación y control de los aspectos ambientales negativos; y el fomento de buenas prácticas medioambientales en el entorno; son la manera más efectiva de conseguirlo...





Empresa Saludable Certificación

Documentar procedimientos y guías

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2													
3													
4		KPI	acrónimo	Valor de referencia	2015.01	2015.02	2015.03	2015.04	2015.05	2015.06	2015.08	2015.09	2015.10
5	AMBIENTE FÍSICO	Índice de Gravedad	I _{GATB}	0,17	0,42	0,45	0,44	0,44	0,42	0,40	0,33	0,29	0,2
6		Índice de Incidencia	I _{IATB}		0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,2
7		Índice de Incidencia Total	I _{IATT}	10	24	24	22	27	27	25	27	25	2
8		Índice de Incidencia ERT	I _{IERT}	7	10	10	10	10	10	10	10	10	3
9		Índice de Frecuencia	I _F		14,94	14,91	13,68	16,88	16,79	15,6	16,65	15,58	1
10		Índice de Duración Media	I _{IDM}	9	28	30	32	26	25	26	20	19	
11	AMB. PSICOSOC	Coste económico de los accidentes	C _{ATB}	6.830 €	48.180 €	51.638 €	50.466 €	50.739 €	48.476 €	46.346 €	38.608 €	33.925 €	2
12		Índice "COMUNICACIÓN"	I _{COM}	4,14	12.967 €	12.967 €	12.967 €	12.967 €	12.967 €	12.967 €	12.967 €	12.967 €	1
13		Reuniones de colaboradores	R _{COL}	90%								91,10%	
14	AMB. PSICOSOC	Conversaciones para la mejora	C _{MEJ}	100%								50,30%	
15		Índice "LIDERAZGO"	I _{LID}	3,91									
16		Programa de formación	P _{FOR}	100%								324 h	
17	ESPACIO DE TRABAJO	Índice de Absentismo Socios	I _{ASOC}	4,94%	5,10%	5,46%	6,68%	5,03%	4,94%	4,95%	5,34%	5,20%	
18		Índice de Absentismo Total	I _{ATOT}	4,20%	4,36%	5,14%	5,24%	4,45%	4,26%	4,20%	4,45%	4,32%	
19		I _A por Trastorno Osteomuscular	I _{ATOM}	0,90%									
20		I _A por Psicopatías Exógenas	I _{APSE}	0,80%									
21		Riesgo Mórbido	R _{MOR}	1,30%									
22		Plan de Vigilancia de la Salud	P _{VS}	100%	5%	20%	32%	40%	47%	56%	65%	75%	
23	COMUN.	Subvenciones Empresa Saludable	S _{ES}	45%	9%	18%	27%	36%	45%	55%	64%	73%	
24		Nº de protocolos revisados	N _{PRO}	2									
25		Nº de eventos difundidos	N _{EVD}	8									
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													

CRITERIOS DE ACCESO AL SERVICIO DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA AB.00.07-04

Índice

- Objetivo
- Alcance
- Definiciones
- Criterios para la evaluación
- Metodología de evaluación
- Criterios de acceso

1. Objeto

Establecer los criterios de acceso al servicio de fisioterapia preventiva para los trabajadores de Orkli.

2. Alcance

Todos los trabajadores de Orkli Ordizia.

3. Definiciones

IR: Índice de Riesgo.
 FT: Factores del Trabajo. Aquellos determinados por los riesgos ergonómicos propios de cada puesto.
 FP: Factores Personales. Son aquellos factores de carácter individual y propio e independientes del puesto de trabajo que pueden predisponer la aparición de enfermedades y trastornos de carácter osteomuscular.

4. Criterios para la evaluación

Se tendrán en cuenta dos criterios de evaluación:

- por una parte, los FT según la evaluación de riesgos ergonómicos realizada por puestos. Tal evaluación clasifica los riesgos como triviales, tolerables, moderados, importantes e intolerables. De acuerdo con esta clasificación, se valorará cada uno de los riesgos del modo que sigue:

Factores del trabajo	
Nivel de riesgo	Valoración
TRIVIAL	1 punto
TOLERABLE	2 puntos
MODERADO	3 puntos
IMPORTANTE	4 puntos
INTOLERABLE	5 puntos

• por otro lado, se tendrán en cuenta los FP atendiendo a los siguientes determinantes:

FACTORES PERSONALES		
Determinante	Nivel	Valoración
Edad	Edad < 50 años	0 puntos
	50 años <= Edad < 55 años	1 punto
	55 años <= Edad	2 puntos
Antigüedad	Antigüedad < 15 años	0 puntos
	15 años <= Antigüedad	1 punto
Sexo	Hombre	0 puntos
	Mujer	1 punto
Existencia de patologías previas ²	Grado <= 2	0 puntos
	Grado = 3	1 punto
	Grado >= 4	2 puntos

² Patologías previas detectadas en los exámenes de salud.

REVISIÓN: 0 FECHA: 2014.06.27 OBSERVACIONES:

ELABORADO POR: Ángel Gómez REVISADO POR: Jone Goñigaz APROBADO POR: Joaquín García

1/2



Empresa Saludable Certificación

Documentar procedimientos y guías

Realizar auditoría interna al sistema

- Revisión del sistema y detección de NC
- Implementación de acciones correctivas

Auditoría de Fase I

- Plan de acciones correctivas

Auditoría de Fase II

- Plan de acciones correctivas

Certificación



Empresa Saludable Certificación

Certificación



Próximo proyecto

Cultura preventiva



Fuente: wikipedia



Eskerrik asko
Muchas gracias

Dr. Angel Gómez
angelgomez@orkli.es