



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

ZAŁĄCZNIK NR 1:

KARTA ZGŁOSZENIOWA

(Karta zgłoszeniowa jest jednoznaczna z deklaracją uczestnictwa w projekcie)

Tytuł projektu: „ErgoBędzin dla zdrowia”

Nr projektu: FESL.05.13-IZ.01-0E64/24-00

Priorytet: FESL.05.00 – Fundusze Europejskie dla rynku pracy

Działanie: FESL.05.13 – Zdrowy pracownik

Prosimy o wpisanie wymaganych informacji drukowanymi literami. Wymagane jest wypełnienie wszystkich pól.

I. INFORMACJE O KANDYDACIE

Imię:

Nazwisko:

Data urodzenia:

Stanowisko/Komórka organizacyjna:

Wymiar zatrudnienia:

☐ pełen etat

☐ część etatu

Ilość godzin wykonywania pracy przy monitorze ekranowym:

☐ 6-8 godz. – 4 pkt

☐ 4-6 godz. – 2 pkt

☐ poniżej 4 godz. – 1 pkt

Ilość godzin w ciągu pracy w pozycji siedzącej:

☐ 6-8 godz. – 4 pkt

☐ 4-6 godz. – 2 pkt

☐ poniżej 4 godz. – 1 pkt

Występujące problemy zdrowotne:

☐ problemy zdrowotne związane z układem mięśniowo-szkieletowym

☐ problemy zdrowotne związane ze wzrokiem

- ☐ problemy zdrowotne związane ze stresem
- ☐ brak problemów zdrowotnych

Orzeczenie o niepełnosprawności:

- ☐ tak – 1 pkt
- ☐ nie – 0 pkt

II. PREFERENCJE DOTYCZĄCE FORM WSPARCIA

*Przypisz punktację w skali od 0 do 3 przy każdej z poniższych opcji – **3 punkty** oznaczają, że dana forma wsparcia jest najbardziej potrzebna, **0 punktów** oznacza brak potrzeby danej formy wsparcia.*

1. Wsparcie diagnostyczno-profilaktyczne (pakiety badań).

Każda osoba zainteresowana badaniami zostanie skierowana na minimum 2 pakiety.

- **„Pokonaj zmęczenie i stres”** (obejmujący badania: Magnez, wapń, sód, potas - gospodarka elektrolitowa, Kreatynina, ALT, TSH, Wskaźnik insulinooporności HOMA-IR, Żelazo, Ferrytyna, Witamina D metabolit 25(OH), Białko całkowite).
Liczba punktów (0-3): []
- **„Dobrostan mentalny”** (obejmujący badania: Witamina B12, Kwas foliowy, Testosteron, Estradiol, Kortyzol - hormon stresu).
Liczba punktów (0-3): []
- **„Profilaktyka nowotworów - Onkobalans męski”** (obejmujący badania: OB, Morfologia pełna, Onkomarkery z krwi: CEA, CA 19-9, PSA całkowity, AFP, CYFRA 21-1, S100, Próby wątrobowe: ALT, AST, ALP, BIL, GGTP, CRP).
Liczba punktów (0-3): []
- **„Profilaktyka nowotworów - Onkobalans damski”** (obejmujący badania: OB, Onkomarkery z krwi: CA-125, CA 19-9, CA 15-3, CEA, CYFRA 21-1, S100, Próby wątrobowe: ALT, AST, ALP, BIL, GGTP, CRP).
Liczba punktów (0-3): []

2. Wsparcie edukacyjno-doradcze (szkolenie/warsztat/konsultacje)

Każda osoba zainteresowana szkoleniami zostanie skierowana na minimum 2 szkolenia:

- **Czynniki ergonomiczne w środowisku pracy.**

Liczba punktów (0-3): []

- **Czynniki psychospołeczne w środowisku pracy.**

Liczba punktów (0-3): []

- **Praktyczny trening pracy z trudnym klientem.**

Liczba punktów (0-3): []

- **Jak sobie radzić ze stresem?**

Liczba punktów (0-3): []

- **Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.**

Liczba punktów (0-3): []

- **Porady/ Indywidualne konsultacje psychologiczne.**

Liczba punktów (0-3): []

3. Wsparcie w zakresie ergonomii miejsca pracy (doposażenie)

- **Fotel**

Liczba punktów (0-3): []

- **Monitor**

Liczba punktów (0-3): []

- **Myszka komputerowa**

Liczba punktów (0-3): []

IV. OŚWIADCZENIA KANDYDATA

Oświadczam, że:

Dane zawarte w niniejszej Karcie zgłoszeniowej są zgodne ze stanem faktycznym.

Zapoznałam/em się z Regulaminem rekrutacji i uczestnictwa w projekcie i akceptuję jego postanowienia.

Przyjmuję do wiadomości, że wskazanie preferowanych form wsparcia nie jest równoznaczne z ich przyznaniem.

Miejscowość i data:

Podpis Uczestnika / Uczestniczki: