

Ceny za správnou praxi v rámci kampaně Zdravé pracoviště na období 2023–2025 PŘÍPADOVÁ STUDIE



Komplexní program na podporu zdraví zaměstnanců pracujících v digitálním prostředí



ORGANIZACE/SPOLEČNOST

Zařízení služeb pro
Ministerstvo vnitra

ZEMĚ

Česko

ODVĚTVÍ

Služby pro vládní
instituce

ÚKOLY

Práce na počítači v rámci řízení, koordinace
a monitorování operací a výkonnosti policejního
útvaru

Úvod k případové studii

Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra, konkrétně jeho skupina specializované metodiky, navrhlo projekt VISIO, který ve spolupráci s odborníky v oblasti optometrie a zdravotní péče zahrnuje neurovizuální tréninky, techniky zvládání stresu, nutriční poradenství a fyzická cvičení.

Pracovníci Národního operačního centra Policejního prezidia ČR, kteří zajišťují nepřetržitý provoz a dlouhodobě pracují s počítačem, jsou náchylní ke zrakovým obtížím, stresové zátěži a muskuloskeletálním poruchám. Z tohoto důvodu byl pilotní projekt realizován právě u příslušníků tohoto centra.

Souvislosti

Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra je státní příspěvková organizace. Skupina specializované metodiky byla zřízena za účelem provádění metodických přednáškových a školicích činností v oblasti zdraví, kondice a psychické odolnosti pro zaměstnance Ministerstva vnitra, hasičského sboru, policie a dalších bezpečnostních sil.

Národní operační centrum je vrcholným pracovištěm policejního prezidenta. Zabezpečuje operační řízení a koordinaci výkonu útvarů policie.

Zjištěné problémy

Zaměstnanci národního operačního centra, kteří se střídají ve směnách zajišťujících nepřetržitý provoz a tráví dlouhou dobu u počítačů, jsou vystaveni dlouhodobému namáhání očí a rizikovým faktorům vyvolávajícím stres. To má za následek časté problémy se zrakem, bolesti hlavy, muskuloskeletální poruchy a ztrátu koncentrace, což vede k celkovému nárůstu stresu souvisejícího s prací. Kromě toho se potýkají s problémy se spánkem a narušenými cirkadiánními rytmy, což má negativní dopad na jejich celkovou pohodu i výkonnost.

Cíle

Cílem je navrhnout a otestovat komplexní program na podporu zdraví zaměstnanců pracujících v digitálním prostředí. Prioritou je neurovizuální trénink, prevence muskuloskeletálních poruch, zvládání stresu a optimalizace spánku.

Co a jakým způsobem již bylo provedeno?

Na podporu zdraví zaměstnanců v náročných podmínkách digitální práce vyvinulo Zařízení služeb pro ministerstvo vnitra ve spolupráci s odborníky projekt VISIO. Tento projekt je určen především pro zaměstnance, kteří tráví dlouhou dobu u počítače a jsou vystaveni zvýšenému vizuálnímu stresu.

Realizace projektu VISIO probíhá ve spolupráci s těmito partnery:

- odborníci ze společnosti DYNAOPTIC, kteří se specializují na sportovní a dynamickou optometrii, vyšetření zraku a jeho trénink,
- odborníci z Centra Petra Havlíčka, kteří se specializují na analýzy složení těla, rychlost metabolismu a autonomní nervový systém,
- pracovníci dohledu ze Státního zdravotního ústavu a Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra.

V rámci projektu VISIO probíhal od října 2023 do července 2024 v Národním operačním centru komplexní pilotní program s cílem zlepšit zdravotní stav zaměstnanců, kteří se střídají ve směnách zajišťujících nepřetržitý provoz. Skupina 25 vybraných osob se zúčastnila pravidelného vizuálního tréninku, fyzického cvičení, individuálních konzultací s odborníky na výživu a fyzioterapeuty a školení o ergonomii a zdravém životním stylu. Dále byla

vytvořena kontrolní skupina pěti osob, které se programu neúčastnily.

Aktivní účastníci se podíleli na těchto činnostech (pro účely hodnocení bylo zaznamenáváno vstupní a výstupní měření):

Neurovizuální trénink:

- využívání platformy EYEBAB VT, což je dynamický internetový portál pro zrakovou terapii a fyzický a mentální trénink prostřednictvím aplikací a cvičení,
- sledování instruktážních videí pro účely trénování očí,
- poskytnutí relaxačních brýlí s molekulárním vodíkem.

Mentální trénink a snižování stresu:

- účast na individuálních školeních zaměřených na zvládání stresu,
- používání zařízení MUSE a MAX PULSE k měření biologických a neurobiologických signálů pro hodnocení úrovně zátěže organismu a úrovně relaxace soustředění,
- nácvik relaxačních technik a zvládání nežádoucích myšlenek,
- uplatňování technik optimalizace spánku.

Výživa a pohyb:

- vzdělávání v oblasti zdravého stravování a příjmu tekutin,
- měření složení těla a variability srdeční frekvence,
- vypracování individuálního programu cvičení zaměřeného na posílení muskuloskeletálního systému a snížení stresu.

Fyzioterapie:

- poskytování individuální léčby účastníkům s muskuloskeletálními problémy,
- doporučení cvičení a dalších procedur.

V průběhu projektu byla pořizována foto i video dokumentace, aby byl vytvořen rozsáhlý podpůrný materiál. Výsledky projektu byly představeny v květnu 2024. Poté následovala široká distribuce vzdělávacích a školicích materiálů, včetně propagačních videí, školicích videosekvencí a elektronických knih.

Jakých výsledků bylo dosaženo?

Díky projektu bylo zaznamenáno významné zlepšení v těchto oblastech:

- **zlepšení zraku:** měření prokázala lepší vizuální schopnosti,
- **snižování stresu:** měření aktivity mozku prokázalo výrazně nižší úroveň stresu,
- **lepší regenerace:** sledování potvrdilo vyšší kvalitu spánku a lepší celkovou fyzickou regeneraci,
- **úleva od bolesti:** vyhodnocování prokázalo snížení svalového napětí a zvýšení pohyblivosti kloubů,

- **prevence budoucích problémů:** vyhodnocování naznačilo nižší riziko dalších zdravotních problémů a nemocí z povolání v důsledku změn životního stylu a dobré ergonomie.

Porovnáním výsledků vstupního a výstupního měření před tréninkem a po něm skupina, která pravidelně cvičila, vykazovala významné zlepšení, zatímco u kontrolní skupiny byl pozorován setrvalý stav nebo zhoršení.

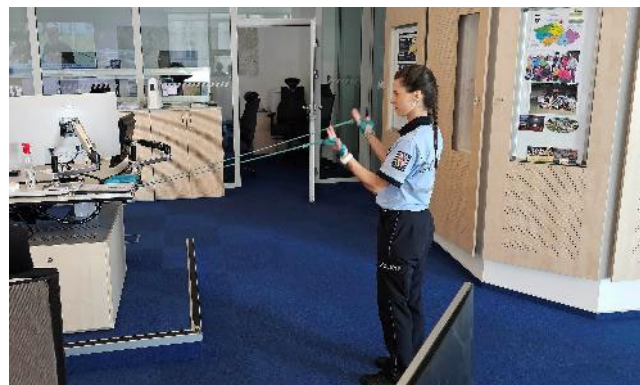


© Ministerstvo vnitra, Česká republika

Faktory úspěchu

- V letech 2023 a 2024 bylo v rámci projektu VISIO v Česku vyškoleno přibližně 1 000 zaměstnanců Ministerstva vnitra a příslušníků bezpečnostních sil.
- Ministr vnitra podporuje postupnou realizaci projektu VISIO v rámci rezortu Ministerstva vnitra.
- Školicí materiály projektu VISIO jsou rovněž součástí mobilní aplikace pro příslušníky bezpečnostních sil (POHOV) a na Sharepointu Policie ČR.

Pozitivním faktorem je implementace metodiky VISIO ve skupině Národních operačních center EU (Strategy Group of Operation Centres)



© Ministerstvo vnitra, Česká republika

Přenositelnost

Program VISIO lze snadno zavést i jinými ministerstvy v zemích EU. Program (ať již jako celek nebo jeho části) je vhodný i pro společnosti, kde jsou pracovníci vystaveni riziku namáhání očí, stresu, nedostatku

spánku a muskuloskeletálním potížím v důsledku dlouhodobé práce na počítači.

Náklady a přínosy

Náklady

Přímé náklady projektu zahrnovaly vývoj vzdělávacích materiálů, školení a odborné konzultace. Přínosy zahrnují snížení nemocnosti, zvýšení pracovní výkonnosti a zlepšení celkové pohody zaměstnanců, které dlouhodobě převyšují počáteční investice.

Přínosy

Zaměstnanci mají přístup k bezplatnému poradenství a školicím materiálům o tom, jak pečovat o své zdraví a všeobecnou pohodu.

Hlavní charakteristiky příkladu správné praxe

- Program VISIO představuje holistický přístup, který podporuje zdraví pracovníků pracujících dlouhou dobu na počítači a zahrnuje úlevu od namáhání očí a muskuloskeletálních potíží, zvládání stresu, správnou výživu a spánkovou hygienu.

- Program VISIO má potenciál být využit různou formou u více než 100 000 zaměstnanců pracujících na Ministerstvu vnitra a v bezpečnostních silách.
- Program VISIO byl vypracován ve spolupráci s odborníky na zdravotní péči a využívá moderní digitální technologie, které jsou bezplatné a přístupné všem zaměstnancům.

Další informace

Další informace jsou k dispozici na adrese:

www.optimazsmv.cz

Program VISIO představuje holistický přístup, který podporuje zdraví pracovníků pracujících dlouhou dobu na počítači a zahrnuje úlevu od namáhání očí a muskuloskeletálních potíží, zvládání stresu, správnou výživu a spánkovou hygienu.