

Wettbewerb für gute praktische Lösungen im Rahmen der Kampagne

„Gesunde Arbeitsplätze“ 2023-2025



FALLSTUDIE

Umfassendes Programm zur Förderung der Gesundheit von Beschäftigten, die in einer digitalen Umgebung arbeiten



ORGANISATION/UNTERNEHMEN

Serviceeinrichtung für
das Innenministerium

LAND

Tschechien

SEKTOR

Öffentliche
Verwaltung

AUFGABEN

Computergestützte Arbeiten für die
Verwaltung, Koordinierung und
Überwachung des Betriebs und der
Leistung von Polizeidienststellen

Einführung in die Fallstudie

Die Serviceeinrichtung für das Innenministerium, insbesondere seine Fachgruppe für methodische Fragen, hat das Projekt „VISIO“ vorgeschlagen. Das in Zusammenarbeit mit Spezialisten aus den Bereichen Optometrie und Gesundheitswesen entwickelte Projekt umfasst neurovisuelles Training, Stressbewältigungstechniken, Ernährungsberatung und Körperübungen.

Die Beschäftigten des nationalen Operationszentrums des Polizeipräsidiums der Tschechischen Republik arbeiten viele Stunden mit Computern und gewährleisten einen kontinuierlichen Betrieb. Infolgedessen sind sie anfällig für Sehstörungen, Stress sowie Muskel- und Skeletterkrankungen. Aus diesem Grund wurde das Pilotprojekt speziell für die Mitarbeiter dieses Zentrums ins Leben gerufen.

Hintergrund

Die Serviceeinrichtung des Innenministeriums ist eine staatliche Beitragsorganisation. Die Fachgruppe für methodische Fragen wurde eingerichtet, um methodische Vorträge und Schulungen im Bereich Gesundheit, Fitness und mentale Belastbarkeit für Mitarbeiter:innen des Innenministeriums, der Feuerwehr, der Polizei und anderer Sicherheitskräfte durchzuführen.

Das nationale Operationszentrum ist die oberste Abteilung des Polizeipräsidiums. Ihm obliegt die operative Steuerung und die Koordinierung der Leistung der Polizeidienststellen.

Festgestellte Probleme

Die Beschäftigten des nationalen Operationszentrums, die rund um die Uhr in wechselnden Schichten und viele Stunden am Computer arbeiten, sind einer anhaltenden Belastung durch Risikofaktoren im Zusammenhang mit Augenermüdung und Stress ausgesetzt. Dies führt häufig zu Sehstörungen, Kopfschmerzen, Muskel- und Skeletterkrankungen

und Konzentrationsverlusten, was insgesamt einen Anstieg des arbeitsbedingten Stresses mit sich bringt. Darüber hinaus leiden sie unter Schlafstörungen und einem gestörten zirkadianen Rhythmus, was sich negativ auf ihr allgemeines Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit auswirkt.

Ziele

Ziel ist es, ein umfassendes Programm zur Förderung der Gesundheit von Beschäftigten, die in digitalen Umgebungen arbeiten, zu konzipieren und zu erproben. Vorrang haben neuronales Sehtraining, die Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen, Stressbewältigung und die Optimierung des Schlafs.

Was wurde wie unternommen?

Die Serviceeinrichtung des Innenministeriums hat in Zusammenarbeit mit Expert:innen das VISIO-Projekt entwickelt, um die Gesundheit der Beschäftigten unter den besonderen Bedingungen der digitalen Arbeit zu fördern. VISIO ist in erster Linie auf Beschäftigte zugeschnitten, die viele Stunden an Computern verbringen und erhöhtem Augenstress ausgesetzt sind.

Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit folgenden Stellen durchgeführt:

- Expert:innen von DYNAOPTIC, spezialisiert auf Sport- und dynamische Optometrie, Sehtests und Sehtraining
- Expert:innen des Petr Havlíček-Zentrums für die Analyse der Körperzusammensetzung, der Stoffwechselrate und des autonomen Nervensystems
- Aufsichtsbehörden aus dem staatlichen Medizinischen Institut und der Krankenversicherung des Innenministeriums.

Im Rahmen des VISIO-Projekts wurde von Oktober 2023 bis Juli 2024 im nationalen Operationszentrum ein umfassendes Pilotprogramm durchgeführt, das auf eine Verbesserung des Gesundheitszustand von Mitarbeiter:innen gerichtet war, die in 24-Stunden-Wechselschichten arbeiten. Eine Gruppe von 25 ausgewählten Personen nahm an regelmäßigem Sehtraining, Körperübungen, Einzelberatungen mit Ernährungswissenschaftler:innen und Physiotherapeut:innen sowie Schulungen zu Ergonomie und gesunder Lebensweise teil. Es wurde eine Kontrollgruppe gebildet, die aus fünf Personen bestand, die nicht an dem Programm teilnahmen.

Die aktiven Teilnehmer:innen nahmen an den folgenden Aktivitäten teil, während Input- und Output-Messungen zu Evaluierungszwecken aufgezeichnet wurden.

Neuronales Sehtraining:

- Nutzung der EYEBAB VT-Plattform, einem dynamischen Online-Portal für Sehtherapie und körperliches und mentales Training durch Apps und Übungen
- Ansehen eines Lehrvideos zum Augentraining
- Bereitstellung von Entspannungsbrillen mit molekularem Wasserstoff.

Mentales Training und Stressabbau:

- Teilnahme an individuellen Coaching-Sitzungen mit Schwerpunkt auf der Optimierung des Stressmanagements
- Einsatz der Geräte MUSE und MAX PULSE zur Messung biologischer und neurobiologischer Signale, mit denen sich der Stresspegel des Körpers sowie der Grad der Entspannung und Konzentration beurteilen lässt
- Anwendung von Entspannungstechniken und Umgang mit unerwünschten Gedanken
- Anwendung von Techniken zur Schlafoptimierung.

Ernährung und Bewegung:

- Aufklärung über gesunde Ernährung und gesunde Getränke
- Messung der Körperzusammensetzung und der Herzratenvariabilität
- Entwicklung eines individuellen Trainingsprogramms zur Stärkung des Bewegungsapparates und zum Stressabbau.

Physiotherapie:

- Angebot einer individuellen Therapie für Teilnehmer:innen mit Muskel- und Skelettproblemen
- Empfehlung von Übungen und anderen Verfahren.

Während des Projekts wurden Foto- und Videodokumentationen durchgeführt, um umfangreiches Begleitmaterial zu erstellen. Die Projektergebnisse wurden im Mai 2024 vorgestellt, gefolgt von der weitläufigen Verteilung von Lehr- und Schulungsmaterialien, darunter Werbevideos, Schulungsvideos und E-Books.



© Ministry of the Interior, Czech Republic.

Was wurde erreicht?

In den folgenden Bereichen wurden durch das Projekt deutliche Verbesserungen erzielt:

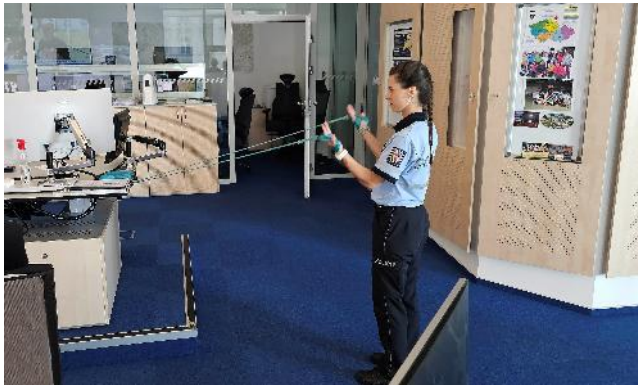
- **verbesserte Sehkraft:** Messungen zeigten bessere visuelle Fähigkeiten
- **Reduzierung von Stress:** Die Messungen der Hirnaktivität dokumentierten deutlich niedrigere Stressniveaus
- **Bessere Erholung:** Die Überwachung bestätigte eine bessere Schlafqualität und eine allgemeine körperliche Erholung
- **Schmerzlinderung:** Untersuchungen zeigten eine Verringerung der Muskelspannung und eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- **Vermeidung künftiger Probleme:** Die Auswertungen ergaben ein geringeres Risiko für weitere Gesundheitsprobleme und Berufskrankheiten arbeitsbedingte Erkrankungen aufgrund von Änderungen des Lebensstils und guter Ergonomie.

Beim Vergleich der Ergebnisse der Input-Output-Messungen vor und nach dem Training zeigte die Gruppe, die regelmäßig trainierte, eine signifikante Verbesserung, während die Kontrollgruppe tendenziell unverändert blieb oder sich verschlechterte.

Erfolgsfaktoren

- In den Jahren 2023 und 2024 wurden etwa 1 000 Beschäftigte des Innenministeriums und Mitglieder der Sicherheitskräfte in Tschechien im Rahmen des VISIO-Projekts geschult.
- Der Innenminister unterstützt die schrittweise Umsetzung des Projekts in seinem Ministerium.
- Die Schulungsunterlagen des VISIO-Projekts sind auch Teil einer mobilen Anwendung für Angehörige der Sicherheitskräfte (POHOV) und im internen Arbeitsbereich der Polizei der Tschechischen Republik abrufbar.

Ein positiver Faktor ist die Umsetzung der VISIO-Methodik in der EU-Strategiegruppe der Operationszentren.



© Ministry of the Interior, Czech Republic.

Übertragbarkeit

Das VISIO-Programm könnte problemlos von anderen Ministerien in der EU übernommen werden. Insgesamt oder in Teilen würde das Programm auch für Unternehmen geeignet sein, in denen Beschäftigte durch längere Arbeit am Computer dem Risiko von Augenermüdung, Stress, Schlafmangel und Muskel- und Skelettproblemen ausgesetzt sind.

Kosten und Nutzen

Kosten

Zu den direkten Kosten des Projekts gehörten die Entwicklung von Lehrmaterialien, Schulungen und Konsultationen von Sachverständigen. Zum Nutzen zählen weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten, eine höhere Arbeitsleistung und ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen, was langfristig die ursprüngliche Investition aufwiegt.

Vorteile

Die Beschäftigten profitieren vom Zugang zu kostenloser Beratung und Schulungsmaterial über die Frage, wie sie sich um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern können.

Wesentliche Merkmale für gute praktische Lösungen

- Das VISIO-Programm verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Gesundheit von Arbeitnehmer:innen die über längere Zeiträume am Computer arbeiten, und umfasst Maßnahmen zur Linderung von Augenbelastungen und Muskel-Skelett-Problemen, Stressbewältigung, richtige Ernährung und Schlafhygiene.
- Das VISIO-Programm hat das Potenzial, in verschiedenen Formen von mehr als 100.000 Mitarbeiter:innen im Innenministerium und in den Sicherheitskräften eingesetzt zu werden.
- Das VISIO-Programm wurde in Zusammenarbeit mit Gesundheitsexpert:innen entwickelt und ist auf moderne digitale Technologien gestützt, die kostenlos und für alle Mitarbeiter:innen zugänglich sind.

Weitere Informationen

www.optimazsmv.cz

Das VISIO-Programm verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Gesundheit von Arbeitnehmer:innen die über längere Zeiträume am Computer arbeiten, und umfasst Maßnahmen zur Linderung von Augenbelastungen und Muskel-Skelett-Problemen, Stressbewältigung, richtige Ernährung und Schlafhygiene.