

Βραβεία Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας 2023-2025



ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ



Ολοκληρωμένο πρόγραμμα για την ενίσχυση της υγείας των εργαζομένων σε ψηφιακά περιβάλλοντα εργασίας

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ /ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

Υπηρεσία Υποστήριξης
του Υπουργείου
Εσωτερικών

ΧΩΡΑ

Τσεχία

ΚΛΑΔΟΣ

Κυβερνητικές
υπηρεσίες

ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ

Εργασία με υπολογιστή
για τη διαχείριση, τον
συντονισμό και την
παρακολούθηση των
επιχειρήσεων και της
απόδοσης ενός αστυνομικού
τμήματος

Εισαγωγή στην περιπτωσιολογική μελέτη

Η Υπηρεσία Υποστήριξης του Υπουργείου Εσωτερικών, και συγκεκριμένα η εξειδικευμένη ομάδα μεθοδολογίας, πρότεινε το έργο VISIO. Σε συνεργασία με ειδικούς στον τομέα της οπτομετρίας και της υγειονομικής περίθαλψης, το έργο περιλαμβάνει νευροοπτική εξάσκηση, τεχνικές διαχείρισης του στρες, συμβουλευτική σε θέματα διατροφής και σωματικές ασκήσεις.

Οι εργαζόμενοι του Εθνικού Κέντρου Επιχειρήσεων του Αρχηγείου της Αστυνομίας της Τσεχικής Δημοκρατίας εργάζονται πολλές ώρες με υπολογιστές και διασφαλίζουν την αδιάλειπτη διεξαγωγή των επιχειρήσεων αυτού του οργανισμού. Ως αποτέλεσμα, είναι επιρρεπείς σε προβλήματα όρασης, στρες και μυοσκελετικές παθήσεις. Για τον λόγο αυτό, το πιλοτικό πρόγραμμα ξεκίνησε ειδικά για το προσωπικό αυτού του κέντρου.

Γενικές πληροφορίες

Η Υπηρεσία Υποστήριξης του Υπουργείου Εσωτερικών είναι ένας κρατικός υποστηρικτικός οργανισμός. Η εξειδικευμένη ομάδα μεθοδολογίας συστάθηκε με σκοπό την πραγματοποίηση μεθοδολογικών διαλέξεων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον τομέα της υγείας, της φυσικής κατάστασης και της ψυχικής ανθεκτικότητας για τους εργαζόμενους του Υπουργείου Εσωτερικών, της πυροσβεστικής υπηρεσίας, της αστυνομίας και άλλων δυνάμεων ασφαλείας.

Το Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων είναι το ανώτατο τμήμα του Αρχηγείου της Αστυνομίας. Παρέχει επιχειρησιακή διαχείριση και συντονισμό της λειτουργίας των αστυνομικών τμημάτων.

Προβλήματα που εντοπίστηκαν

Το προσωπικό του Εθνικού Κέντρου Επιχειρήσεων, το οποίο εργάζεται σε 24ωρες εκ περιτροπής βάρδιες

και περνά πολλές ώρες σε υπολογιστές, αντιμετωπίζει παρατεταμένη έκθεση σε παράγοντες κινδύνου καταπόνησης των ματιών και εμφάνισης στρες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα συχνά προβλήματα όρασης, πονοκεφάλους, μυοσκελετικές παθήσεις και απώλεια συγκέντρωσης, οδηγώντας σε συνολική αύξηση του στρες που σχετίζεται με την εργασία. Επιπλέον, αντιμετωπίζουν διαταραχές ύπνου και του κirkάδιου ρυθμού, οι οποίες έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη γενική ευημερία και την απόδοσή τους.

Στόχοι

Ο στόχος είναι να σχεδιαστεί και να δοκιμαστεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα για την ενίσχυση της υγείας των εργαζομένων σε ψηφιακά περιβάλλοντα εργασίας. Προτεραιότητα δίνεται στη νευροοπτική εξάσκηση, την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων, τη διαχείριση του στρες και τη βελτιστοποίηση του ύπνου.

Τι έγινε και με ποιον τρόπο

Η Υπηρεσία Εσωτερικών Υποθέσεων, σε συνεργασία με ειδικούς, ανέπτυξε το έργο VISIO για την προαγωγή της υγείας των εργαζομένων στις απαιτητικές συνθήκες ενός ψηφιακού περιβάλλοντος εργασίας. Το VISIO έχει σχεδιαστεί κυρίως για εργαζόμενους που περνούν πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή και εκτίθενται σε αυξημένο οπτικό στρες.

Το πρόγραμμα VISIO υλοποιείται σε συνεργασία με:

- ειδικούς από την DYNAOPTIC, με εξειδίκευση στην αθλητική και δυναμική οπτομετρία, τον έλεγχο της όρασης και την οπτική εξάσκηση,
- εμπειρογνώμονες του κέντρου Petr Havlíček, οι οποίοι ειδικεύονται στις αναλύσεις της σύνθεσης του σώματος, του μεταβολικού ρυθμού και του αυτόνομου νευρικού συστήματος,
- επόπτες από το Κρατικό Ιατρικό Ινστιτούτο και τον Φορέα Ασφάλισης Υγείας του Υπουργείου Εσωτερικών.

Στο πλαίσιο του έργου VISIO, υλοποιήθηκε ένα ολοκληρωμένο πιλοτικό πρόγραμμα στο Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων από τον Οκτώβριο του 2023 έως τον Ιούλιο του 2024, για τη βελτίωση της υγείας των εργαζομένων που εργάζονται σε 24ωρες εκ περιτροπής βάρδιες. Ομάδα 25 επιλεγμένων ατόμων συμμετείχε σε τακτική οπτική εξάσκηση, σωματική άσκηση, ατομικές συνεδρίες με διατροφολόγους και φυσικοθεραπευτές, καθώς και εκπαίδευση στην εργονομία και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Συγκροτήθηκε επίσης, μια ομάδα ελέγχου αποτελούμενη από πέντε άτομα που δεν συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

Οι ενεργοί συμμετέχοντες συμμετείχαν στις ακόλουθες δραστηριότητες, ενώ οι μετρήσεις εισρών και εκρρών καταγράφηκαν για τους σκοπούς της αξιολόγησης.

Νευρο-οπτική εξάσκηση:

- χρήση της e-πλατφόρμας EYEBAB VT, μιας δυναμικής διαδικτυακής πύλης για τη θεραπεία προβλημάτων όρασης και σωματικής και νοητικής εξάσκησης μέσω ασκήσεων και ειδικών εφαρμογών,
- προβολή εκπαιδευτικού βίντεο για την εξάσκηση των ματιών,
- παροχή γυαλιών ξεκούρασης με μοριακό υδρογόνο.

Νοητική εξάσκηση και μείωση του στρες:

- συμμετοχή σε ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής, με έμφαση στη βελτιστοποίηση της διαχείρισης του στρες,
- χρήση των συσκευών MUSE και MAX PULSE για τη μέτρηση βιολογικών και νευροβιολογικών σημάτων, με σκοπό την εκτίμηση του επιπέδου καταπόνησης στο σώμα και του επιπέδου χαλάρωσης και συγκέντρωσης,

- πρακτική εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης και διαχείριση ανεπιθύμητων σκέψεων,
- εφαρμογή τεχνικών βελτιστοποίησης του ύπνου.

Διατροφή και κίνηση:

- εκπαίδευση σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την κατανάλωση αλκοόλ,
- μέτρηση της σωματικής σύστασης και των μεταβολών του καρδιακού ρυθμού,
- ανάπτυξη ατομικού προγράμματος άσκησης με στόχο την ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος και τη μείωση του στρες.

Φυσικοθεραπεία:

- παροχή ατομικής θεραπείας σε συμμετέχοντες με μυοσκελετικά προβλήματα,
- συστάσεις για ασκήσεις και άλλες διαδικασίες.

Κατά τη διάρκεια του έργου, πραγματοποιήθηκε φωτογράφιση και βιντεοσκόπηση για τη δημιουργία εκτενούς υποστηρικτικού υλικού. Τα αποτελέσματα του έργου παρουσιάστηκαν τον Μάιο του 2024, ακολουθούμενα από την ευρεία διανομή εκπαιδευτικού και επιμορφωτικού υλικού, συμπεριλαμβανομένων προωθητικών βίντεο, ηλεκτρονικών βιβλίων και σειρών από εκπαιδευτικά βίντεο.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

Αποτελέσματα

Χάρη στο πρόγραμμα, έχουν σημειωθεί σημαντικές βελτιώσεις στους ακόλουθους τομείς:

- **βελτίωση της όρασης:** οι μετρήσεις έδειξαν καλύτερες οπτικές ικανότητες,
- **μείωση του στρες:** οι μετρήσεις της εγκεφαλικής δραστηριότητας κατέγραψαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα στρες,
- **βελτιωμένη ανάρρωση:** η παρακολούθηση επιβεβαίωσε την καλύτερη ποιότητα ύπνου και τη συνολική σωματική ανάρρωση,
- **ανακούφιση από τον πόνο:** οι αξιολογήσεις έδειξαν μείωση της μυϊκής έντασης και βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων,

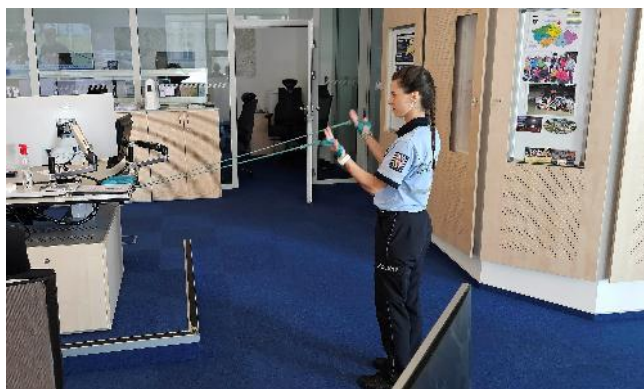
- **πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων:** οι αξιολογήσεις έδειξαν μειωμένο κίνδυνο περαιτέρω προβλημάτων υγείας και επαγγελματικών ασθενειών λόγω αλλαγών στον τρόπο ζωής και καλής εργονομίας.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα των μετρήσεων των εισροών και των εκροών πριν και μετά τη διάρκεια της εξάσκησης, η ομάδα που ασκούσαν τακτικά παρουσίασε σημαντική βελτίωση, ενώ η ομάδα ελέγχου είχε την τάση να παραμένει στα ίδια ή δυσμενέστερα επίπεδα.

Παράγοντες επιτυχίας

- Το 2023 και το 2024, περίπου 1.000 εργαζόμενοι του Υπουργείου Εσωτερικών και μέλη των δυνάμεων ασφαλείας της Τσεχίας εκπαιδεύτηκαν στο πλαίσιο του έργου VISIO.
- Ο Υπουργός Εσωτερικών υποστηρίζει τη σταδιακή υλοποίηση του έργου στο σύνολο του Υπουργείου Εσωτερικών.
- Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος VISIO αποτελεί επίσης μέρος μιας εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα που προορίζεται για τα μέλη των δυνάμεων ασφαλείας (POHOV) και είναι επίσης διαθέσιμο και στους εσωτερικούς χώρους εργασίας της αστυνομίας της Τσεχικής Δημοκρατίας.

Ένας θετικός παράγοντας είναι η εφαρμογή της μεθοδολογίας VISIO στην ομάδα στρατηγικής των κέντρων επιχειρήσεων της ΕΕ.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

Δυνατότητα εφαρμογής σε άλλους κλάδους

Το πρόγραμμα VISIO θα μπορούσε εύκολα να υιοθετηθεί από άλλα υπουργεία κυβερνήσεων στην ΕΕ. Στο σύνολό του ή εν μέρει, το πρόγραμμα θα ήταν επίσης κατάλληλο για οργανισμούς ή επιχειρήσεις όπου οι εργαζόμενοι εκτίθενται σε κινδύνους καταπόνησης των ματιών, στρες, έλλειψης ύπνου και μυοσκελετικών προβλημάτων λόγω παρατεταμένης εργασίας με υπολογιστές.

Κόστος και οφέλη

Κόστος

Το άμεσο κόστος του έργου περιλάμβανε την ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού, την εκπαίδευση και τις διαβουλεύσεις με τους ειδικούς. Τα οφέλη περιλαμβάνουν μείωση των απουσιών από την εργασία λόγω ασθένειας, αύξηση της απόδοσης στην εργασία και βελτίωση της συνολικής ευημερίας των εργαζομένων, τα οποία μακροπρόθεσμα υπερβαίνουν την αρχική επένδυση.

Οφέλη

Οι εργαζόμενοι επωφελούνται από την πρόσβαση σε δωρεάν συμβουλές και εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με τον τρόπο φροντίδας της υγείας και της ευημερίας τους.

Βασικά χαρακτηριστικά του παραδείγματος καλής πρακτικής

- Το πρόγραμμα VISIO παρουσιάζει μια ολιστική προσέγγιση που ενισχύει την υγεία των εργαζομένων οι οποίοι εργάζονται για παρατεταμένες περιόδους με υπολογιστές και περιλαμβάνει την ανακούφιση από την καταπόνηση των ματιών και τα μυοσκελετικά προβλήματα, τη διαχείριση του στρες, την καλή διατροφή και την υγιεινή του ύπνου.
- Το πρόγραμμα VISIO έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες μορφές από περισσότερους από 100.000 εργαζόμενους που απασχολούνται στο Υπουργείο Εσωτερικών και στις δυνάμεις ασφαλείας.
- Το πρόγραμμα VISIO αναπτύχθηκε σε συνεργασία με ειδικούς του τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και χρησιμοποιεί σύγχρονες ψηφιακές τεχνολογίες που είναι δωρεάν και προσβάσιμες σε όλους τους εργαζομένους.

Περισσότερες πληροφορίες

www.optimazsmv.cz

Το πρόγραμμα VISIO παρουσιάζει μια ολιστική προσέγγιση που ενισχύει την υγεία των εργαζομένων που εργάζονται με υπολογιστές για παρατεταμένες περιόδους και περιλαμβάνει την ανακούφιση από την καταπόνηση των ματιών και τα μυοσκελετικά προβλήματα, τη διαχείριση του στρες, την καλή διατροφή και την υγιεινή του ύπνου.