

Nagrade za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada 2023. – 2025.

STUDIJA SLUČAJA



Sveobuhvatni program za podršku zdravlju zaposlenika koji rade u digitalnom okruženju

ORGANIZACIJA/PODUZEĆE

**Služba Ministarstva
unutarnjih poslova**

DRŽAVA

Češka

SEKTOR

Državna služba

POSLOVI

**Rad na računalu za
upravljanje, koordinaciju i
praćenje rada i učinkovitosti
policijske uprave**

Uvod u studiju slučaja

Služba Ministarstva unutarnjih poslova, posebno njegova specijalizirana metodološka skupina, predložila je projekt VISIO. U suradnji sa stručnjacima za optometriju i zdravstvenu skrb, projekt uključuje neurovizualnu obuku, tehnike upravljanja stresom, nutricionističko savjetovanje i fizičke vježbe.

Zaposlenici Nacionalnog operativnog centra Policijske uprave Češke svakodnevno vrlo dugo rade na računalima i osiguravaju kontinuirani rad. Zbog toga su izloženi problemima s vidom, stresu i mišićno-koštanim poremećajima i stoga je pilot-projekt pokrenut posebno za osoblje tog centra.

Kontekst

Služba Ministarstva unutarnjih poslova državna je ustanova. Specijalizirana metodološka skupina osnovana je radi provedbe metodoloških predavanja i aktivnosti osposobljavanja u području zdravstva, tjelesne sposobnosti i psihičke otpornosti za zaposlenike Ministarstva unutarnjih poslova, vatrogasnih postrojbi, policije i drugih sigurnosnih snaga.

Nacionalni operativni centar najviši je odjel Glavnog ravnatelja policije. Osigurava operativno upravljanje i koordinaciju rada policijskih odjela.

Utvrđeni problemi

Osoblje nacionalnog operativnog centra, koje radi u rotacijskim smjenama u trajanju od 24 sata i svakodnevno provodi dugo vremena na računalima, izloženo je opasnosti od prenaprezanja i opterećenja, što za posljedicu ima probleme s vidom, glavobolje,

mišićno-koštane poremećaje i gubitak koncentracije, i veći stres vezano za rad. Osim toga, osoblje pati od nesanice i poremećenog cirkadijalnog ritma, što negativno utječe na njihovu opću dobrobit i uspješnost.

Ciljevi

Cilj je osmisлити i testirati sveobuhvatan program kao podršku zdravlju zaposlenika koji rade u digitalnom okruženju. Prednost se daje neurovizualnoj obuci, suzbijanju mišićno-koštanih poremećaja, upravljanju stresom i optimizaciji spavanja.

Što je učinjeno i kako?

Ministarstvo unutarnjih poslova u suradnji sa stručnjacima razvilo je projekt VISIO za promicanje zdravlja zaposlenika u zahtjevnim uvjetima digitalnog rada. VISIO je prvenstveno namijenjen zaposlenicima koji svakodnevno vrlo dugo rade na računalima te im je vid izložen većem stresu.

Projekt VISIO provodi se u suradnji sa:

- stručnjacima iz optike DYNAOPTIC specijalizirane za sportsku i dinamičku optometriju, testiranje vida i obuku
- stručnjacima iz centra Petr Havlíček specijaliziranog za analizu sastava tijela, brzine metabolizma i autonomnog živčanog sustava
- voditeljima iz Državnog medicinskog instituta i Društva za zdravstveno osiguranje Ministarstva unutarnjih poslova.

U okviru projekta VISIO od listopada 2023. do srpnja 2024. u Nacionalnom operativnom centru proveden je sveobuhvatan pilot-program za poboljšanje zdravstvenog statusa zaposlenika koji rade u 24-satnim rotirajućim smjenama. Skupina od 25 odabranih osoba sudjelovala je u redovitoj vizualnoj obuci, tjelovježbi, individualnom savjetovanju s nutricionistima i fizioterapeutima te obuci u području ergonomije i zdravog načina života. Uspostavljena je kontrolna skupina od pet osoba koje nisu sudjelovale u programu.

Aktivni sudionici sudjelovali su u sljedećim aktivnostima, dok su za potrebe procjene zabilježena mjerenja ulaznih i izlaznih podataka.

Neurovizualna obuka:

- korištenje platforme EYEBAB VT, dinamičnog internetskog portala za terapiju vida te fizičku i psihičku obuku putem aplikacija i vježbi
- pregled videozapisa s uputama za vježbe očiju
- osiguranje opuštajućih naočala s molekularnim vodikom.

Psihičke vježbe i smanjenje stresa:

- sudjelovanje u individualnim instrukcijama usmjerenima na optimizaciju upravljanja stresom
- uporaba uređaja MUSE i MAX PULSE za mjerenje bioloških i neurobioloških signala kako bi se procijenila razina stresa u tijelu te stupanj opuštanja i koncentracije
- primjena tehnika opuštanja i upravljanje neželjenim mislima
- primjena tehnika za optimizaciju spavanja.

Prehrana i kretanje:

- obrazovanje o zdravoj prehrani i konzumaciji alkohola
- mjerenje sastava tijela i varijabilnosti srčane frekvencije
- razvoj individualnog programa vježbi usmjerenog na jačanje mišićno-koštanog sustava i smanjenje stresa.

Fizioterapija:

- osiguranje individualne terapije sudionicima s mišićno-koštanim poremećajima
- preporuke za vježbe i druge postupke.

Tijekom projekta vođena je fotodokumentacija i videodokumentacija kako bi se izradili opsežni popratni materijali. Rezultati projekta predstavljeni su u svibnju 2024., nakon čega je uslijedila široka distribucija materijala za obrazovanje i obuku, uključujući promotivne videozapise, videozapise za obuku i e-knjige.

Ostvarenja

Zahvaljujući projektu zabilježena su znatna poboljšanja u sljedećim područjima:

- **bolji vid:** mjerenja su pokazala bolje vizualne sposobnosti
- **manji stres:** mjerenja aktivnosti mozga dokumentirala su značajno niže razine stresa
- **bolji oporavak:** praćenje je potvrdilo bolju kvalitetu sna i ukupni fizički oporavak
- **manje boli:** rezultati su pokazali manju napetost mišića i veću pokretljivost zglobova
- **prevencija zdravstvenih problema:** rezultati ukazuju na manji rizik od dodatnih zdravstvenih problema i profesionalnih bolesti zbog promjene načina života i dobre ergonomije.

Usporedbom rezultata mjerenja ulaznih i izlaznih vrijednosti prije i nakon obuke skupina koja je redovito pohađala obuku pokazala je znatno poboljšanje, dok je kontrolna skupina u pravilu imala iste ili lošije rezultate.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

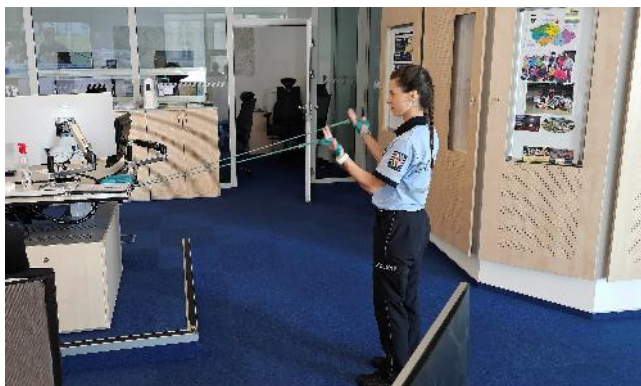
Čimbenici uspjeha

- Tijekom 2023. i 2024. u okviru projekta VISIO osposobljeno je oko 1000 zaposlenika Ministarstva unutarnjih poslova i pripadnika sigurnosnih snaga u Češkoj.
- Ministar unutarnjih poslova podržava postupnu provedbu projekta u okviru Ministarstva unutarnjih poslova.
- Materijali za obuku u okviru projekta VISIO također su dio mobilne aplikacije za pripadnike sigurnosnih snaga (POHOV) i internog radnog prostora češke policije.

Pozitivan je čimbenik provedba metodologije VISIO u Skupini operativnih centara za strategiju EU-a.

Prenosivost

Ministarstva država članica u EU-u lako mogu primijeniti program VISIO. Program se u cijelosti ili djelomično može primijeniti u poduzećima u kojima su radnici izloženi rizicima od naprezanja očiju, stresa, nesanice i mišićno-koštanih poremećaja zbog dugotrajnog rada na računalima.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

Troškovi i koristi

Troškovi

Izravni troškovi projekta uključivali su izradu obrazovnih materijala, obuku i stručno savjetovanje. Koristi uključuju manje izostanaka s posla zbog bolesti, veću radnu učinkovitost i bolju opću dobrobit zaposlenika, što dugoročno premašuje početna ulaganja.

Koristi

Zaposlenici imaju pristup besplatnim savjetima i materijalima za obuku o tome kako se brinuti za svoje zdravlje i dobrobit.

Ključne značajke primjera dobre prakse

- Program VISIO predstavlja holistički pristup kojim se promiče zdravlje radnika koji svakodnevno dugo rade na računalima i obuhvaća ublažavanje problema s očima i mišićno-koštanim sustavom, upravljanje stresom, odgovarajuću prehranu i dobar san.
- Program VISIO može se u različitim oblicima primijeniti za više od 100 000 zaposlenika koji rade u Ministarstvu unutarnjih poslova i u sigurnosnim snagama.
- Program VISIO razvijen je u suradnji sa stručnjacima za zdravstvo i upotrebljava suvremenu digitalnu tehnologiju koja je besplatna i dostupna svim zaposlenicima.

Dodatne informacije

www.optimizsmv.cz

Program VISIO predstavlja holistički pristup kojim se promiče zdravlje radnika koji svakodnevno dugo rade na računalima i obuhvaća ublažavanje problema s očima i mišićno-koštanim sustavom, upravljanje stresom, odgovarajuću prehranu i dobar san.