

Egészséges Munkahelyek Kampány

Helyes Gyakorlat díj (2023–2025)

ESETTANULMÁNY



Átfogó program a digitális környezetben dolgozó munkavállalók egészségének támogatására



SZERVEZET/VÁLLALAT

Belügyminisztériumi
kiszolgáló létesítmény

ORSZÁG

Csehország

ÁGAZAT

Kormányzati
szolgáltatások

FELADATOK

Számítógépes munka a
rendőrség működésének és
teljesítményének
irányításához,
koordinálásához és
figyelemmel kíséréséhez

Bevezetés az esettanulmányba

A Belügyminisztériumi Kiszolgáló Intézmény, különösen annak szakosodott módszertani csoportja javaslatot tett a VISIO projektre. Optometriai és egészségügyi szakértőkkel együttműködve a projekt neurovizuális képzést, stresszkezelési technikákat, táplálkozási tanácsadást és testmozgást foglal magában.

A Cseh Köztársaság Rendőrségi Hivatal Nemzeti Műveleti Központjának alkalmazottai hosszú órákat dolgoznak számítógépekkel, és biztosítják a folyamatos működést. Ennek következtében hajlamosak a látásproblémákra, a stresszre valamint izom- és csontrendszeri rendellenességekre. A kísérleti projektet ezért kifejezetten a Központ munkatársai számára indították el.

Háttér

A Belügyminisztériumi Kiszolgáló Intézmény állami hozzájárulással működő szervezet. A szakosodott módszertani csoportot azzal a céllal hozták létre, hogy módszertani oktató és képzési tevékenységeket végezzen a Belügyminisztérium, a tűzoltóság, a rendőrség és más biztonsági erők alkalmazottai számára az egészségügy, a fitness és a mentális reziliencia területén.

A Nemzeti Műveleti Központ a rendőrség elnökének legfelső szintű szervezeti egysége. Ez biztosítja a rendőri szervek teljesítményének operatív irányítását és összehangolását.

Azonosított problémák

A Nemzeti Műveleti Központ munkatársai, akik 24 órás váltott műszakban dolgoznak és hosszú órákat töltenek a számítógép előtt, hosszan tartó szemfáradásnak és stressznek vannak kitéve. Ez gyakori látásproblémákhoz, fejfájáshoz, mozgásszervi rendellenességekhez és koncentrációvesztéshez vezet, ami összességében a munkával kapcsolatos stressz növekedését eredményezi. Ezenkívül alvási problémákkal és zavart cirkadián ritmussal küzdenek,

ami negatív hatással van általános közérzetükre és teljesítményükre.

Célok

A cél egy olyan átfogó program kidolgozása és tesztelése, amely támogatja a digitális környezetben dolgozó munkavállalók egészségét. Elsőbbséget élvez a neurovizuális tréning, az izom- és csontrendszeri rendellenességek megelőzése, a stresszkezelés és az alvás optimalizálása.

Mit tettek és hogyan?

A Belügyminisztérium Szolgáltatási Intézete szakértőkkel együttműködve kidolgozta a VISIO projektet, amelynek célja a digitális munkavégzés kihívásokkal teli körülményei között a munkavállalók egészségének előmozdítása. A VISIO-t elsősorban olyan munkavállalók számára tervezték, akik hosszú órákat töltenek számítógép előtt, és fokozott vizuális stressznek vannak kitéve.

A VISIO projekt a következő szervezetekkel együttműködésben valósul meg:

- a DYNAOPTIC sportra és dinamikus optometriára, látásvizsgálatra és képzésre szakosodott szakértői;
- a Petr Havlíček Központ szakértői, akik a testösszetétel, a metabolikus ráta és az autonóm idegrendszer elemzésére szakosodtak;
- az Állami Orvostudományi Intézet és a Belügyminisztérium Egészségbiztosítási Társaságának felügyelői.

A VISIO projekt keretében 2023 októberétől 2024 júliusáig átfogó kísérleti programot hajtottak végre a Nemzeti Műveleti Központban a 24 órás váltott műszakban dolgozó alkalmazottak egészségi állapotának javítása érdekében. 25 kiválasztott személy vett részt rendszeres vizuális tréningben, fizikai edzésen, egyéni konzultációkon táplálkozási szakértőkkel és gyógytornászokkal, valamint ergonómiai és egészséges életmóddal kapcsolatos képzésen. Öt főből álló kontrollcsoportot hoztak létre, akik nem vettek részt a programban.

Az aktív résztvevők a következő tevékenységeket végezték, miközben az értékelés céljából rögzítették a bemeneti és kimeneti méréseket.

Neurovizuális tréning:

- EYEBAB TV használata, mely egy dinamikus online portál látásterápiához, valamint fizikai és mentális képzés alkalmazásokon és gyakorlatokon keresztül;
- oktatási videó megtekintése a szemképzéshez;
- molekuláris hidrogénnel ellátott relaxációs szemüvegek biztosítása.

Mentális tréning és stresszcsökkentés:

- részvétel a stresszkezelés optimalizálására összpontosító egyéni coaching-üléseken;
- a MUSE és MAX PULSE eszközök használata biológiai és neurobiológiai jelek mérésére a test stresszszintjének, valamint a relaxáció és koncentráció szintjének értékelése céljából;
- relaxációs technikák gyakorlása és a nem kívánt gondolatok kezelése;
- alvásoptimalizálási technikák alkalmazása.

Táplálkozás és testmozgás:

- egészséges táplálkozásról és ivásról szóló oktatás;
- a testösszetétel és a szívritmus változékonyságának mérése;
- egyéni edzésprogram kidolgozása az izom-csontrendszer erősítése és a stressz csökkentése céljából.

Fizioterápia:

- egyéni terápia biztosítása a váz- és izomrendszeri problémákkal küzdő résztvevők számára;
- gyakorlatok és egyéb eljárások ajánlása.

A projekt során fotó- és videodokumentáció készült, hogy kiterjedt támogató anyagok álljanak rendelkezésre. A projekt eredményeit 2024 májusában mutatták be, majd széles körben terjesztették az oktatási és képzési anyagokat, beleértve a promóciós videókat, a képzési videókat és az e-könyveket.

Milyen eredményeket értek el?

A projektnek köszönhetően jelentős előrelépések történtek a következő területeken:

- **jobb látás:** a mérések jobb vizuális képességeket mutattak;
- **stresszcsökkentés:** az agyi aktivitás mérései szignifikánsan alacsonyabb stresszszintet dokumentáltak;
- **jobb felépülés:** a megfigyelés jobb alvási minőséget és általános fizikai felépülést igazolt;
- **fájdalomcsillapítás:** az értékelések azt mutatták, hogy csökkent az izomfeszültség és javult az ízületi mobilitás;
- **jövőbeli problémák megelőzése:** az értékelések azt mutatták, hogy az életmódbeli változások és a jó ergonómia miatt kisebb a kockázata a további egészségügyi problémáknak és foglalkozási megbetegedéseknek.

A képzés előtti és utáni bemeneti és kimeneti mérési eredmények összehasonlításakor a rendszeresen edző csoport jelentős javulást mutatott, míg a kontrollcsoport állapota változatlan maradt vagy romlott.

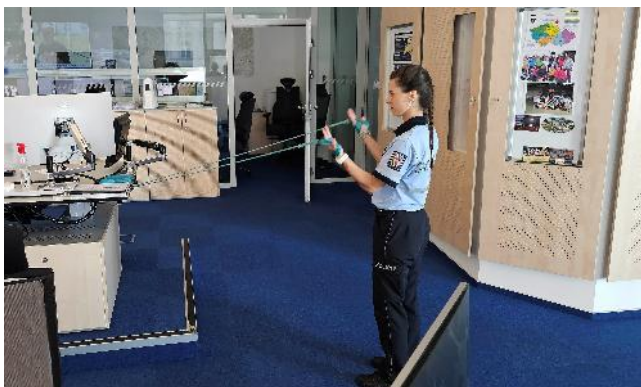


© Ministry of the Interior, Czech Republic

Sikertényezők

- 2023-ban és 2024-ben a Belügyminisztérium mintegy 1000 alkalmazottja és a csehországi biztonsági erők tagjai részesültek képzésben a VISIO projekt keretében.
- A belügyminiszter támogatja a projekt fokozatos megvalósítását a Belügyminisztériumon belül.
- A VISIO projekt képzési anyagai egy, a biztonsági erők tagjai számára (POHOV) rendelkezésre álló mobilalkalmazás részét is képezik, valamint megtalálhatók a Cseh Köztársaság Rendőrségének belső munkaterületén is.

Pozitív tényező a VISIO-metodológia bevezetése a Művelési Központok EU Stratégiai Csoportjában.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

Átültethetőség

A VISIO-programot az Európai Unió más kormányzati minisztériumai is könnyen átvehetnék. A program egésze vagy annak egyes részei olyan vállalatok számára is alkalmasak lennének, ahol a munkavállalók a hosszan tartó számítógépes munkavégzésből adódó szemmegeőltetés, stressz, alváshiány és vázizomrendszeri panaszok kockázatának vannak kitéve.

Költségek és előnyök

Költségek

A projekt közvetlen költségei közé tartozott az oktatási anyagok kidolgozása, a képzések és a szakértői konzultációk. Az előnyök között szerepel a betegszabadságok számának csökkenése, a munkateljesítmény növekedése és a munkavállalók általános jólétének javulása, amelyek hosszú távon meghaladják a kezdeti befektetést.

Előnyök

A munkavállalók ingyenes tanácsadást és képzési anyagokat vehetnek igénybe arra vonatkozóan, hogy hogyan gondoskodjanak egészségükről és jólétükről.

A bevált gyakorlat példájának fő jellemzői

- A VISIO-program egy holisztikus megközelítést képvisel, amely elősegíti a hosszú ideig számítógéppel dolgozók egészségmegőrzését, kiterjedve a szemmegeőltetés és a vázizomrendszeri panaszok enyhítésére, a stresszkezelésre, valamint a helyes táplálkozásra és az alváshigiéniára is.
- A VISIO program a Belügyminisztériumban és a biztonsági erőknél dolgozó több mint 100 000 alkalmazott által különböző formákban használható fel.
- A VISIO programot egészségügyi szakértőkkel együttműködve dolgozták ki, és olyan modern digitális technológiákat alkalmaz, amelyek minden munkavállaló számára ingyenesek és hozzáférhetőek.

További információ

www.optimazsmv.cz

A VISIO program holisztikus megközelítést mutat be, amely támogatja a hosszan tartó számítógépes munkát végző munkavállalók egészségét, és a szem túlerőltetése és a váz- és izomrendszeri problémák enyhítésére, a stresszkezelésre, valamint a megfelelő táplálkozásra és alváshigiéniára terjed ki.