

2023–2025 m. Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimai

KONKRETAUS ATVEJO TYRIMAS



Išsami skaitmeninėje aplinkoje dirbančių darbuotojų sveikatos rėmimo programa

ORGANIZACIJA / ĮMONĖ

Vidaus reikalų
ministerijos paslaugų
tarnyba

ŠALIS

Čekija

SEKTORIUS

Valdžios paslaugos

UŽDUOTYS

Darbas prie kompiuterio
valdant, koordinuojant ir
stebint policijos padalinio
operacijas ir veiklos
rezultatus

Atvejo pristatymas

Vidaus reikalų ministerijos Paslaugų tarnyba, konkrečiai specialiosios metodikos skyrius, pasiūlė projektą VISIO. Bendradarbiaujant su optometrijos ir medicinos specialistais parengtas projektas apima neurovizualines treniruotes, streso valdymo priemonės, konsultacijas mitybos klausimais ir mankštą.

Čekijos Respublikos policijos prezidento Nacionalinio operacijų centro darbuotojai daug valandų dirba prie kompiuterių ir užtikrina nepertraukiamą veiklą. Todėl jiems pasireiškia regos sutrikimai, stresas bei raumenų ir kaulų sistemos ligos. Dėl šios priežasties buvo pradėtas bandomasis būtent šio centro darbuotojams skirtas projektas.

Bendra informacija

Vidaus reikalų ministerijos paslaugų tarnyba yra valstybės finansuojama organizacija. Specialiosios metodikos grupė buvo sudaryta siekiant rengti sveikatos, fizinio pasirengimo ir psichologinio atsparumo srities metodines paskaitas ir mokymus Vidaus reikalų ministerijos, priešgaisrinės tarnybos, policijos ir kitų saugumo pajėgų darbuotojams.

Nacionalinis operacijų centras yra aukščiausio lygio Policijos prezidento padalinys. Jis užtikrina policijos padalinių veiklos valdymą ir koordinavimą.

Nustatytos problemos

Nacionalinio operacijų centro darbuotojams, dirbantiems pamainomis visą parą ir praleidžiantiems daug laiko prie kompiuterių, pasireiškia ilgalaikis akių nuovargis ir streso rizikos veiksniai. Tai lemia dažnas regos problemas, galvos skausmus, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, sumažėjusį dėmesio sutelkimą, ir dėl to padidėja bendras su darbu susijęs stresas. Be to, šie darbuotojai turi miego sutrikimų, sutrikęs yra jų cirkadinis ritmas, o tai neigiamai veikia jų bendrą savijautą ir darbingumą.

Tikslai

Tikslas – parengti ir išbandyti išsamią skaitmeninėje aplinkoje dirbančių darbuotojų pagalbos sveikatai programą. Pirmenybė teikiama neurovizualinėms treniruotėms, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijai, streso valdymui ir miego optimizavimui.

Kas ir kaip buvo padaryta?

Vidaus reikalų ministerijos paslaugų tarnyba, bendradarbiaudama su ekspertais, parengė projektą VISIO. Šiuo projektu siekiama skatinti darbuotojų sveikatą sudėtingomis skaitmeninio darbo sąlygomis. Projektas VISIO visų pirma skirtas darbuotojams, kurie daug valandų praleidžia prie kompiuterių ir patiria padidintą vizualinį stresą.

Projektas VISIO įgyvendinamas bendradarbiaujant su:

- DYNAOPTIC ekspertais, kurių specializacija – sporto ir dinaminė optometrija, regos tikrinimas ir treniravimas;

- Petro Havlíčeko centro ekspertais, kurių specializacija – kūno sudėjimo, medžiagų apykaitos greičio ir autonominės nervų sistemos analizė;
- Valstybinio medicinos instituto ir Vidaus reikalų ministerijos Sveikatos draudimo bendrovės stebėtojais.

Įgyvendinant projektą VISIO, nuo 2023 m. spalio mėn. iki 2024 m. liepos mėn. Nacionaliniame operacijų centre buvo vykdoma išsami bandomoji programa, kuria siekiama pagerinti darbuotojų, dirbančių pamainomis po parą, sveikatos būklę. 25 atrinktų asmenų grupė dalyvavo reguliariose vizualinėse treniruotėse, darė mankštą, individualiai konsultavosi su mitybos specialistais ir fizioterapeutais, taip pat dalyvavo ergonomikos ir sveikos gyvensenos mokymuose. Iš penkių programoje nedalyvavusių asmenų buvo sudaryta kontrolinė grupė.

Programos dalyviai vykdė toliau nurodytą veiklą, vertinimo tikslais buvo registruojami pradiniai ir vėlesni matavimai.

Neurovizualinės treniruotės:

- naudojama EYEBAB VT platforma – dinaminis internetinis portalas, skirtas regos terapijai ir fizinėms bei protinėms treniruotėms naudojant programėles ir pratimus;
- rodomas mokomasis vaizdo įrašas apie akių treniravimą;
- suteikiami atsipalaidavimo akiniai su molekulinio vandeniliu.

Psichologinės treniruotės ir streso mažinimas:

- dalyvaujama individualiose konsultuojamojo ugdymo sesijose, kuriose daugiausia dėmesio skiriama streso valdymo optimizavimui;
- naudojami MUSE ir MAX PULSE prietaisai, kuriais matuojami biologiniai ir neurobiologiniai signalai, siekiant įvertinti streso lygį organizme ir atsipalaidavimo bei dėmesio sutelkimo lygį;
- atliekami atsipalaidavimo pratimai ir nepageidaujamų minčių valdymo praktika;
- taikomi miego optimizavimo metodai.

Mityba ir judėjimas:

- šviečiama sveiko maisto ir gėrimų klausimais;
- matuojamas kūno sudėjimas ir širdies ritmo kintamumas;
- rengiama individualios mankštos programa, kuria siekiama stiprinti raumenų ir kaulų sistemą ir mažinti stresą.

Fizioterapija:

- teikiama individuali terapija dalyviams, turintiems raumenų ir kaulų sistemos problemų;
- rekomenduojami pratimai ir kitos procedūros.

Įgyvendinant projektą buvo dokumentuojama fotografuojant ir filmuojant, kad būtų sukurta išsami pagalbinė medžiaga. Projekto rezultatai buvo pristatyti 2024 m. gegužės mėn., vėliau buvo plačiai išplatinta švietimo ir mokymo medžiaga, įskaitant reklaminius vaizdo įrašus, mokomąsias vaizdo įrašų serijas ir e. knygas.

Kas pasiekta?

Vykdam šį projektą pasiekti reikšmingi šių sričių pokyčiai:

- **pagerėjo regėjimas** – matavimais nustatyta, kad pagerėjo regos gebėjimai;
- **sumažėjo stresas** – smegenų veiklos matavimais nustatyta, kad gerokai sumažėjo streso lygis;
- **geresnis atsigavimas** – stebint patvirtinta, kad pagerėjo miego kokybė ir bendras fizinis atsigavimas;
- **mažesnis skausmas** – vertinimais nustatyta, kad sumažėjo raumenų įtampa ir padidėjo sąnarių mobilumas;
- **būsimų problemų prevencija** – vertinimais nustatyta, kad dėl gyvenimo būdo pokyčių ir geros ergonomikos sumažėjo kitų sveikatos problemų ir profesinių ligų rizika.

Palyginus pradinius ir vėlesnius matavimų rezultatus prieš treniruotes ir po jų, grupės, kuri reguliariai mankštinosi, rezultatai labai pagerėjo, o kontrolinėje grupėje pokyčių nebuvo arba padėtis dar pablogėjo.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

Sėkmės veiksniai

- 2023 ir 2024 m. pagal projektą VISIO mokymą išėjo apie 1 000 Vidaus reikalų ministerijos darbuotojų ir Čekijos saugumo pajėgų narių.
- Vidaus reikalų ministras remia palaipsnį projekto įgyvendinimą Vidaus reikalų ministerijoje.
- Projekto VISIO mokomoji medžiaga taip pat pateikta mobiliojoje programėlėje, skirtoje saugumo pajėgų nariams (POHOV), ir Čekijos Respublikos policijos vidaus darbo erdvėje.

Teigiamas veiksnys yra tai, kad VISIO metodika įgyvendinta ES operacijų centrų strateginėje grupėje.

Pritaikomumas

Programą VISIO galėtų lengvai perimti ir kitos ES valstybių narių ministerijos. Visa programa arba jos dalis taip pat būtų tinkama įmonėms, kuriose darbuotojai dėl ilgo darbo prie kompiuterio patiria riziką, susijusią su akių nuovargiu, stresu, miego trūkumu ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais.

Išlaidos ir nauda

Išlaidos

Tiesioginės projekto išlaidos apėmė mokomosios medžiagos parengimą, mokymą ir ekspertų konsultacijas. Nauda, be kita ko, yra tai, kad sumažėjo nebuvimo darbe dėl ligos atvejų, pagerėjo darbo rezultatai ir bendra darbuotojų gerovė, ir tai ilgainiui viršija pradines investicijas.

Nauda

Darbuotojams naudinga tai, kad jie gali nemokamai gauti patarimų ir mokomąją medžiagą apie tai, kaip rūpintis savo sveikata ir gerove.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

Pagrindiniai gerosios praktikos pavyzdžio aspektai

- Programa VISIO supažindina su holistiniu požiūriu, naudingu ilgai prie kompiuterio dirbančių darbuotojų sveikatai, taip pat mažinančiu akių nuovargį, padedančiu spręsti raumenų ir kaulų sistemos problemas, valdyti stresą, rinktis tinkamą mitybą ir miego higieną.
- Programą VISIO įvairia forma gali naudoti daugiau kaip 100 000 Vidaus reikalų ministerijos ir saugumo pajėgų darbuotojų.
- Programa VISIO buvo parengta bendradarbiaujant su sveikatos priežiūros specialistais, ją vykdyant naudojamos modernios skaitmeninės technologijos, ir visa tai yra nemokama bei prieinama visiems darbuotojams.

Papildoma informacija

www.optimazsmv.cz

Programa VISIO supažindinama su holistiniu požiūriu, naudingu ilgai prie kompiuterio dirbančių darbuotojų sveikatai, taip pat mažinančiu akių nuovargį, padedančiu spręsti raumenų ir kaulų sistemos problemas, valdyti stresą, rinktis tinkamą mitybą ir miego higieną.