

Premiile pentru bune practici din cadrul campaniei „Locuri de muncă sigure și sănătoase” 2023–2025

STUDIU DE CAZ



Program cuprinzător în sprijinul sănătății angajaților care lucrează în medii digitale



ORGANIZAȚIE/ÎNȚREPRINDERE

Infrastructura de servicii din cadrul Ministerului de Interne

ȚARA

Cehia

SECTOR

Servicii guvernamentale

SARCINI

Lucrul cu sisteme informatizate pentru gestionarea, coordonarea și monitorizarea operațiunilor și performanțelor departamentului de poliție

Introducere în studiul de caz

Infrastructura de servicii din cadrul Ministerului de Interne, mai exact grupul metodologic specializat, a propus proiectul VISIO. În cooperare cu experți în optometrie și sănătate, proiectul include antrenare neurovizuală, tehnici de gestionare a stresului, consultanță în nutriție și exerciții fizice.

Angajații Centrului național de operațiuni al Prezidiului Poliției din Republica Cehă lucrează multe ore la calculator și asigură continuitatea operațiunilor. Prin urmare, sunt predispuși la probleme de vedere, stres și afecțiuni musculoscheletice. Din acest motiv, proiectul-pilot a fost lansat special pentru personalul acestui centru.

Context

Infrastructura de servicii din cadrul Ministerului de Interne este o organizație publică finanțată de stat. Grupul metodologic specializat a fost înființat pentru a desfășura activități metodologice de instruire și formare în domeniul sănătății, al condiției fizice și al rezilienței mintale pentru angajații din Ministerul de Interne, brigada de pompieri, poliție și alte forțe de securitate.

Centrul național este departamentul de nivel înalt al șefului Poliției din Cehia. Acesta asigură gestionarea operațională și coordonarea performanței departamentelor de poliție.

Probleme identificate

Personalul Centrului național de operațiuni, care lucrează în ture de 24 de ore și petrece multe ore în fața calculatorului, este expus pe termen lung la factori de risc precum oboseala ochilor și stresul. Acest lucru duce la probleme frecvente de vedere, dureri de cap, tulburări musculoscheletice și pierderea concentrării, ceea ce determină o creștere generală a stresului legat de muncă. În plus, angajații se confruntă cu tulburări de somn și ritmuri circadiene perturbate, care au un impact negativ asupra stării de bine și performanței lor generale.

Obiective

Obiectivul este de a concepe și testa un program cuprinzător pentru a sprijini sănătatea angajaților care lucrează în medii digitale. Se acordă prioritate antrenării neurovizuale, prevenirii tulburărilor musculoscheletice, gestionării stresului și optimizării somnului.

Ce măsuri s-au luat și cum?

Home Office Service Establishment, în colaborare cu experți, a dezvoltat proiectul VISIO pentru a promova sănătatea angajaților în condițiile dificile ale muncii digitale. VISIO este conceput în principal pentru angajații care petrec mai multe ore la calculator și sunt expuși unui stres vizual crescut.

Proiectul VISIO este implementat în cooperare cu:

- experți de la DYNAOPTIC, specializați în optometrie sportivă și dinamică, testarea și antrenarea vederii;
- experți de la Centrul Petr Havlíček, specializați în analize ale structurii corporale, ratei metabolice și sistemului nervos autonom;

- supraveghetori de la Institutul Medical de Stat și Compania de Asigurări de Sănătate din cadrul Ministerului de Interne.

Ca parte a proiectului VISIO, Centrul național de operațiuni a pus în aplicare, în perioada octombrie 2023-iulie 2024, un program-pilot cuprinzător, pentru a îmbunătăți starea de sănătate a angajaților care lucrează în ture de 24 de ore, prin rotație. Un grup de 25 de persoane selectate a participat la antrenamente vizuale regulate, exerciții fizice, consultări individuale cu nutriționiști și fizioterapeuți, precum și la cursuri de ergonomie și stil de viață sănătos. S-a constituit un grup de control format din cinci persoane care nu au participat la program.

Participanții activi s-au implicat în următoarele activități, iar măsurătorile resurselor alocate și ale rezultatelor au fost înregistrate în scopul evaluării.

Antrenare neurovizuală:

- utilizarea platformei EYEBAB VT, un portal online dinamic pentru terapie vizuală și antrenament fizic și psihic prin aplicații și exerciții;
- vizionarea unui videoclip cu instrucțiuni pentru antrenarea ochilor;
- furnizarea de ochelari de relaxare cu hidrogen molecular.

Antrenament psihic și reducerea stresului:

- participarea la sesiuni individuale de îndrumare axate pe optimizarea gestionării stresului;
- utilizarea dispozitivelor MUSE și MAX PULSE pentru măsurarea semnalelor biologice și neurobiologice în vederea evaluării nivelului de stres asupra organismului și a nivelului de relaxare și concentrare;
- practicarea tehnicilor de relaxare și gestionarea gândurilor nedorite;
- aplicarea tehnicilor de optimizare a somnului.

Nutriție și mișcare:

- educație privind alimentația sănătoasă și consumul de băuturi sănătoase;
- măsurarea structurii corporale și a variabilității ritmului cardiac;
- dezvoltarea unui program individual de exerciții fizice care vizează întărirea sistemului musculoscheletic și reducerea stresului.

Fizioterapie:

- furnizarea de tratament individual pentru participanții cu probleme musculoscheletice;
- recomandări de exerciții și alte proceduri.

Derularea proiectului a fost documentată prin fotografii și videoclipuri pentru a crea materiale de sprijin complexe. Rezultatele proiectului au fost prezentate în mai 2024, fiind urmate de distribuirea pe scară largă a materialelor educaționale și de formare, și anume videoclipuri promoționale, secvențe video de antrenament și cărți electronice.

Care au fost rezultatele?

Datorită proiectului, s-au înregistrat îmbunătățiri semnificative în următoarele domenii:

- **îmbunătățirea vederii:** măsurătorile au indicat o acuitate vizuală mai bună;
- **reducerea stresului:** măsurătorile activității cerebrale au arătat niveluri de stres mult mai mici;
- **recuperare îmbunătățită:** monitorizarea a confirmat o calitate mai bună a somnului și de recuperare fizică generală;
- **ameliorarea durerii:** evaluările au demonstrat reducerea tensiunii musculare și îmbunătățirea mobilității articulațiilor;
- **prevenirea problemelor viitoare:** evaluările au indicat un risc mai mic de apariție a altor probleme de sănătate și boli profesionale datorită schimbărilor de stil de viață și ergonomiei corespunzătoare.

Comparând rezultatele măsurătorilor resurselor alocate și ale rezultatelor înainte și după antrenament, grupul care a făcut regulat exerciții fizice a înregistrat o îmbunătățire semnificativă, în timp ce grupul de control a rămas la același nivel sau a avut rezultate mai slabe.

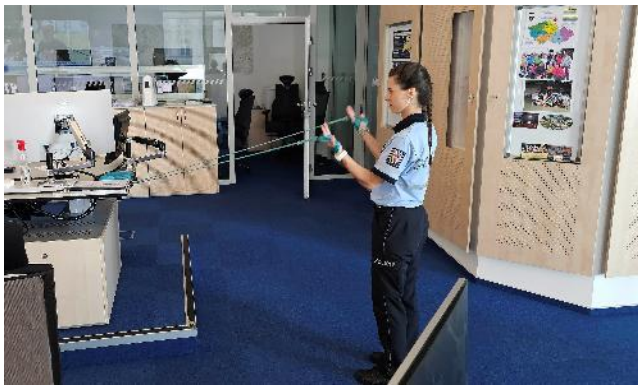


© Ministry of the Interior, Czech Republic

Factori de succes

- În 2023 și 2024, aproximativ 1 000 de angajați ai Ministerului de Interne și membri ai forțelor de securitate din Cehia au fost instruiți în proiectul VISIO.
- Ministrul de Interne sprijină punerea în aplicare treptată a proiectului în cadrul instituției sale.
- Materialele de formare ale proiectului VISIO sunt incluse și într-o aplicație mobilă pentru membrii forțelor de securitate (POHOV), precum și în spațiul de lucru intern al poliției din Republica Cehă.

Un factor pozitiv este punerea în aplicare a metodologiei VISIO în cadrul Grupului strategic al centrelor de operațiuni al UE.



© Ministry of the Interior, Czech Republic

Caracteristici principale ale exemplului de bune practici

- Programul VISIO prezintă o abordare holistică ce promovează sănătatea lucrătorilor care lucrează perioade îndelungate la calculator și acoperă ameliorarea oboselii ochilor și a problemelor musculoscheletice, gestionarea stresului, alimentația adecvată și igiena somnului.
- Programul VISIO poate fi utilizat sub diverse forme de peste 100 000 de angajați care lucrează la Ministerul de Interne și în forțele de securitate.
- Programul VISIO a fost dezvoltat în colaborare cu experți din domeniul sănătății și utilizează tehnologii digitale moderne, gratuite și accesibile tuturor angajaților.

Transferabilitate

Programul VISIO ar putea fi adoptat cu ușurință de alte ministere din UE. Programul ar fi potrivit, în ansamblu sau parțial, și pentru întreprinderile în care lucrătorii sunt expuși riscurilor de oboseală a ochilor, stres, lipsa somnului și probleme musculoscheletice cauzate de munca prelungită la calculator.

Costuri și beneficii

Costuri

Costurile directe ale proiectului au inclus elaborarea de materiale educaționale, formare și consultări de specialitate. Printre beneficii se numără reducerea absențelor pe caz de boală, creșterea performanței profesionale și îmbunătățirea stării de bine generale a angajaților, care, pe termen lung, depășesc investiția inițială.

Avantaje

Angajații beneficiază de acces la consiliere gratuită și la materiale de formare cu privire la modul în care își pot îngriji sănătatea și starea de bine.

Informații suplimentare

www.optimazsmv.cz

Programul VISIO prezintă o abordare holistică ce promovează sănătatea lucrătorilor care lucrează perioade îndelungate la calculator și acoperă ameliorarea oboselii ochilor și a problemelor musculoscheletice, gestionarea stresului, alimentația adecvată și igiena somnului.