

PILOTNÍ PROJEKT ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

ve firmě Bohemia Properties, a.s.

Trvání pilotního projektu: 36 měsíců

Realizátor: lektor na DPP, úv. 0,2

SOUHRN: Ve společnosti je celkem 159 stálých zaměstnanců. Firma provozuje 4 hotely.

Jsou zde tyto pracovní týmy (rozděleny dle pracovní náplně):

- vedení spol. a střední management;
- finanční odd. a reporting;
- administrativa (sales odd., marketing, administrativa, HR);
- recepční, rezervace;
- kuchyň (kuchaři, pomocný personál);
- čističské;
- poslíčci a housekeeping (úklid);
- údržba.

V rámci age auditu bylo zjištěno:

- 1/ Zaměstnanci ve firmě mají na všech pozicích problémy se zády a to napříč generacemi.
- 2/ Vedení a stř. management se jeví, že je před vyhořením. Cítí se ve stresu, trpí celkovou únavou organismu.
- 3/ Čističské a kuchaři mají velké problémy se zády, ale i s nohama, rukama, stresem a celkovou únavou. Nejvíce v nepohodě se cítí zaměstnanci kuchyně, poslíčci a úklid.
- 4/ Bolest krční páteře u recepčních, finančního odd. a administrativy. Tato bolest je u většiny zaměstnanců daných oddělení.
- 5/Recepční mají navíc vysoký poměr bolesti nohou a prstů na to, že tam pracují převážně mladší ročníky.
- 6/Problematická věková skupina se jeví už od 30 let výše. Skupina 40+ se jeví bolestmi a pocitem nepohody jako zralí padesátníci.

Vybraná cílová skupina pilotního projektu – celkem 37 zaměstnanců:

a/administrativa, střední management

Tato skupina má zdravotní problémy související zejména se sedavým zaměstnáním, Stres, vyhoření. Celková únava organismu, pocit nepohody. Střední věk cca 50% zam.

b/recepční-rezervace

Bolest krční páteře, bolest nohou a prstů
Mladá věk. skupina 18 – 30 let cca 70% zam.

Projekt se zaměří v rámci projektu na 3 oblasti:

Za největší riziko na pracovišti považují zaměstnanci stres, který je v pohostinských a ubytovacích službách často přítomný. Nespokojený a přetížený zaměstnanec má vyšší riziko pracovních úrazů a chyb, má i nižší pracovní výkonnost a vzniká řada onemocnění. S přibývajícím věkem obvykle také přibývají i jisté zdravotní komplikace (úbytek energie, bolesti kloubů atd.).

Aby se předešlo těmto onemocněním a zajistila se lepší péče o zdraví zaměstnanců doporučujeme:

1/ zlepšení ergonomie a tím zdraví pracoviště s ohledem na ind. potřebu zaměstnance dle věku a zdravotních podmínek.

1-10/2024 Zlepšit pracovní podmínky s ohledem na zlepšení zdraví zaměstnancům administrativy, recepčním-rezervace, střednímu managementu nákupem:

- 29 ks Ergonomická pomůcka pro pozice s celodenním sezením CS: recepční, asistentky, účetní všech věkových skupin-ergonomická židle.
- 29 ks Ergonomická pomůcka pro pozice s celodenním sezením CS: recepční, asistentky, účetní všech věkových skupin-podložky pod nohy.
- 29 ks Ergonomická pomůcka pro pozice s celodenní prací u PC CS: recepční, asistentky, účetní všech věkových skupin-ergonomická bezdrátová myš
- 15 ks Ergonomická pomůcka pro pozice s celodenním sezením CS: ostatní sedavé administrativní pozice všech věkových skupin-ergonomické sedací balóny.

Zajistit ergonomické pomůcky pro pracovní pozice v kanceláři – hlavně ergonomické židle, nastavitelná podložka pod nohy a ergonomické myši k počítači. Pro zaměstnance, kteří pracují s počítačem je potřebné zajistit správné pomůcky. V administrativě firmy pracují i lidé ve věku 50+ či 40+, kteří jsou náchylnější ke zdravotním komplikacím, nicméně i zaměstnanci 30 let a méně si stěžují na bolesti zad a rukou. K předejití některých nemocí lze zajistit zdravé pracovní prostředí: ergonomická myš, podložka a židle zajistí lepší držení těla, sníží bolesti zad, kloubů a dalších částí těla, zlepši spokojenost zaměstnanců předejde závažnějším úrazům (např. bolestem krční páteře, otokům nohou, křečovým žilám, ztrácením šlach atp.)

Zavedení preventivních pracovních přestávek, které umožní pracovníkům změnu polohy ať už zvolí procházku či třeba jenom přisednutí na ergonomický nafukovací balón. I tato ergonomická pomůcka zajistí změnu pozice, změnu zatěžovaných svalů, zad a tím uleví od bolesti.

Zaměstnanci upozorňují na potřebu zlepšení péče o zdraví a zkvalitnění ergonomie pracovního prostředí, která je obzvláště důležitá v souvislosti se stárnutím zaměstnanců. Správná ergonomie pracovního místa zvyšuje výkonnost a spokojenost zaměstnanců, což si uvědomuje jak vedení společnosti, tak samotní zaměstnanci. Do budoucna je potřeba přistupovat k zaměstnancům individuálně a respektovat jejich specifické potřeby s ohledem na fyzické a psychické zatížení, věk a životní situaci.

2/ vzdělávání v oblasti zdraví.

12/2024 příprava; **1/2025 – 12/2026** vzdělávání v oblasti: prevence nemocí z povolání, stresu a vyhoření, civilizačních chorob. Řešení aktivního stárnutí. Ergonomie na pracovišti. Fyzická aktivita jako prevence nemocí apod.

Vzdělávací aktivity by realizoval lektor s příslušnou odborností na DPP, úv.0,2. Předpokládáme, že tento preventivní program se bude muset připravit a zahájí se až po 11 měsících trvání projektu s tím, že první měsíc bude lektor detailněji plánovat vzdělávací a pohybové aktivity i vzhledem k tomu, jak se zlepší zdravotní stav CS díky nákupu ergonomických pomůcek.

Předpokládáme aktivity: 1x za měsíc preventivní přednáška pro CS v trvání 1 den; s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu, věku a dle ind. potřeb CS a možností.

3/ posílení fyzické zdatnosti

12/2024 příprava; **1/2025 – 12/2026** zařadit pravidelné cvičení do pracovního týdne – např. jógu, pilates, strečink, či jiné zdravotní cvičení. Cvičení v zaměstnání zlepšuje produktivitu zaměstnanců, zlepšuje jejich fyzický i mentální stav a podporuje pozitivní atmosféru na pracovišti. Zavedením pravidelného cvičení dojde i ke snížení nemocnosti zaměstnanců.

Fyzické aktivity by realizoval lektor CS, jak jsme uváděli ve vzdělávacím programu, s příslušnou odborností. Předpokládáme, že tento preventivní program se bude muset připravit a zahájí se až po 11 měsících trvání projektu s tím, že první měsíc bude lektor detailněji plánovat vzdělávací a pohybové aktivity i vzhledem k tomu, jak se zlepší zdravotní stav CS díky nákupu ergonomických pomůcek.

Předpokládáme aktivity: 6 hod týdně zajištění fyzických aktivit pro CS s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu, věku a dle ind. potřeb CS a možností.

Pilotní projekt bude po skončení vyhodnocen opětovným průzkumem zaměstnanců a porovnáním výsledků se současně zjištěnými daty.

Pokud se pilotní projekt vyhodnotí jako úspěšný, upraví se dílčí procesy a firma tento projekt zavede napříč celou společností na vlastní náklady.