



TigerFlex

Age
Management
Masterclass

Podívejte se na **28 příkladů dobré praxe**, které jsme pro vás shromáždili z různých zemí EU, a inspirujte se při své práci.

Tyto příklady jsou vhodné zejména pro manažery lidských zdrojů, kteří ve svých organizacích implementují opatření age managementu.

Příklady mohou také sloužit jako vzdělávací nástroj pro učitele, školitele a lektory v různých vzdělávacích zařízeních.

Všechny příklady najdete na stránce:

<https://www.amm-project.eu/>



© 2021 Age Management Masterclass

Organizace

Tiger Flex SRL

Rozhovor poskytli: Xenia Sini, personální ředitelka, a Giulio Arcangeli, odborník na pracovní lékařství.

Sektor

Sekundární: výroba obuvi

Specializace

Tiger Flex je soukromá výrobní společnost se 180 zaměstnanci. Rozkládá se na více než 8 000 m². Společnost založená v roce 1952 se zabývá výrobou módní pánské obuvi. V roce 2014 bylo vyrobeno zhruba 480,000 párů bot; společnost zaměstnávala celkem 180 pracovníků; 10 zaměstnanců bylo zapojeno do pilotního projektu „Corporate wellness Tiger flex“ (Podnikové zdraví u Tiger Flex).

Hlavní důvody pro rozhodnutí o implementaci age managementu

Dle údajů INAIL v Itálii neustále roste výskyt nemocí z povolání způsobených fyzickou mechanickou zátěží. V letech 1996 až 2009 se jednalo zejména o případy syndromu karpálního tunelu a zánětů šlach, zápěstí a ramene.

Fyzická manipulace s těžkými břemeny, vystavení vibracím, které se přenášejí do celého těla, neměnný dlouhodobý postoj, opakované pohyby s či bez vynaložení síly a/nebo používané nástroje jsou hlavními příčinami a zdroji zdravotních rizik pro pohybový aparát. Nemoci způsobené fyzickou mechanickou zátěží postihují zejména lidi ve věku 20 až 65 let, proto jsou z hlediska souvisejících sociálních a ekonomických nákladů (nepřítomnost v práci kvůli nemoci, léčení, změna práce, pracovní neschopnost, kompenzace), považovány za klíčový aspekt pro ochranu zdraví při práci.

Nezpochybnitelný je i vliv obezity; obezita je ve skutečnosti jakási podmínka, okolnost, za které se projeví fyzická zátěž. Výroba obuvi je vysoce odborný a specializovaný proces; řemeslníci provádějí mechanickou činnost, jejíž součástí jsou opakované fyzické pohyby s malou zátěží, ale častou frekvencí.

Tento problém se týká zejména aktivní starší populace, v důsledku dřívější organizace práce v továrně na výrobu obuvi; tato generace nemohla těžit z nových ergonomických pracovišť vybudovaných v nedávné době v Tiger Flex pro nově přijaté zaměstnance.

Zvolená opatření age managementu

Ochrana a podpora zdraví a design pracovního místa

- zprávy o zdraví organizace a pracovní skupiny pro zdraví;
- využití zdravotnických odborníků jako doporučení organizaci;
- účast zaměstnanců a vzdělávání;
- pravidelné zdravotní kontroly;
- školení supervizorů a klíčových pracovníků v technikách řízení zdraví.

Naše cesta k age managementu

Projektu se zúčastnilo 10 pracovníků (z výrobní linky), kteří po dobu šesti měsíců změnili svoje stravovací návyky a zvýšili fyzickou aktivitu.

Projekt vznikl na základě údajů poskytnutých INAIL o zdravotních problémech souvisejících s prací a na základě výzkumu „Studie prevalence potíží pohybového aparátu u zaměstnanců továrny na výrobu obuvi“ realizovaného na Katedře veřejného zdraví Univerzity ve Florencii, sekce Pracovní lékařství.

Úvodní fáze projektu zahrnovala vyplnění dotazníku IRSST, kde zaměstnanci uváděli, kdy a kde pociťují obtíže. Jako užitečné se také ukázalo poskytnutí anatomických map, díky nimž bylo možné zobrazit problémy pohybového aparátu u pracovníků. Na začátku a na konci projektu byly realizovány rozhovory s 33 lidmi, kteří tvořili kontrolní tým projektu. Z této skupiny bylo pro další účast v projektu vybráno 10 pracovníků. Těchto 10 pracovníků tvořilo experimentální skupinu.

Projektový tým tvořil lékař, absolventa fakulty se specializací na sportovní vědy a výživového poradce. Pro experimentální skupinu pracovníků vytvořili program 30-min cvičení v tělocvičně dvakrát týdně.

Každá z těchto 30-min lekcí zahrnovala protahovací cviky navržené na základě fyzických problémů zjištěných v úvodní fázi projektu. Výživový poradce také sestavil pro každého z účastníků dietu sestavenou na míru na základě jeho individuálních potřeb.

Na konci tohoto období byly fyzické výsledky jednoznačně patrné. Členové experimentální skupiny zhubli průměrně o 2.6 cm na osobu; pro srovnání, průměrný váhový úbytek na osobu v kontrolní skupině byl 0,65 kg. 90 % členů experimentální skupiny uvedlo, že se zbavili bolestí uvedených při vstupní prohlídce. 90 % členů kontrolní skupiny uvedlo, že se jejich stav nezlepšil.

Kromě přínosů týkajících se zlepšení fyzického zdraví experimentální skupiny byla nesporným přínosem i zlepšená morálka a soudržnost jejích členů.

Silné a slabé stránky zvolených opatření

Silnou stránkou přístupu bylo, že výsledky byly téměř okamžité. Účastníci hlásili rychlý příliv energie, vyšší fyzickou i mentální výkonnost. Dalším pozitivem bylo okamžité zlepšení schopnosti se soustředit a menší pocitu únavy po obědové pauze.

Slabou stránkou je nepochybně skutečnost, že veškeré náklady nesla sama společnost.

Aha efekt: co nám tento proces odhalil?

Společnost nedávno změnila strukturu výroby: přešli jsme od pásové či řetězové výroby k výrobě jiného typu. Poté byl vyhodnocen výskyt patologií pohybového aparátu u aktivních pracovníků ve výrobě obuvi.

Použitou metodou byl dotazník Nordic IRSST (italská verze), metodika široce využívaná v těchto typech průzkumu, obsahující typicky uzavřené otázky. Bylo tak možné lokalizovat fyzické obtíže pracovníků a délku jejich trvání. Kromě dotazníku byla využita i anatomická mapa.

Získaná data byla analyzována dle okresu, věku, pohlaví a Body Mass Indexu. Věk, pohlaví a nadváha mohou ve skutečnosti aktivovat poruchy ovlivňujících pohybový aparát. Výsledky analýzy vedly k realizaci tohoto projektu.

Způsoby udržování této iniciativy

Náklady projektu byly kompletně hrazeny společností.

Náklady projektu se týkaly proplacení pracovní doby zaměstnanců: zaměstnancům byla proplácena mzda za dobu realizace projektu, čas potřebný na zdravotní prohlídky a projektové aktivity členů výzkumného vzorku. Další náklady souvisely s proplácením práce odborného týmu, jehož členové nebyli zaměstnanci společnosti.

Monitorování výsledků a dopadů

Kontrolní skupina (33 lidí) byla podrobena lékařské prohlídce před a po ukončení projektu. O 6 měsíců později 10 lidí z této skupiny (experimentální skupina) dodržovalo plán zdravého stravování sestaveného výživovým poradcem a aktivně se zúčastnilo přibližně 48 lekcí zahrnujících fyzické cviky.

Experimentální skupina

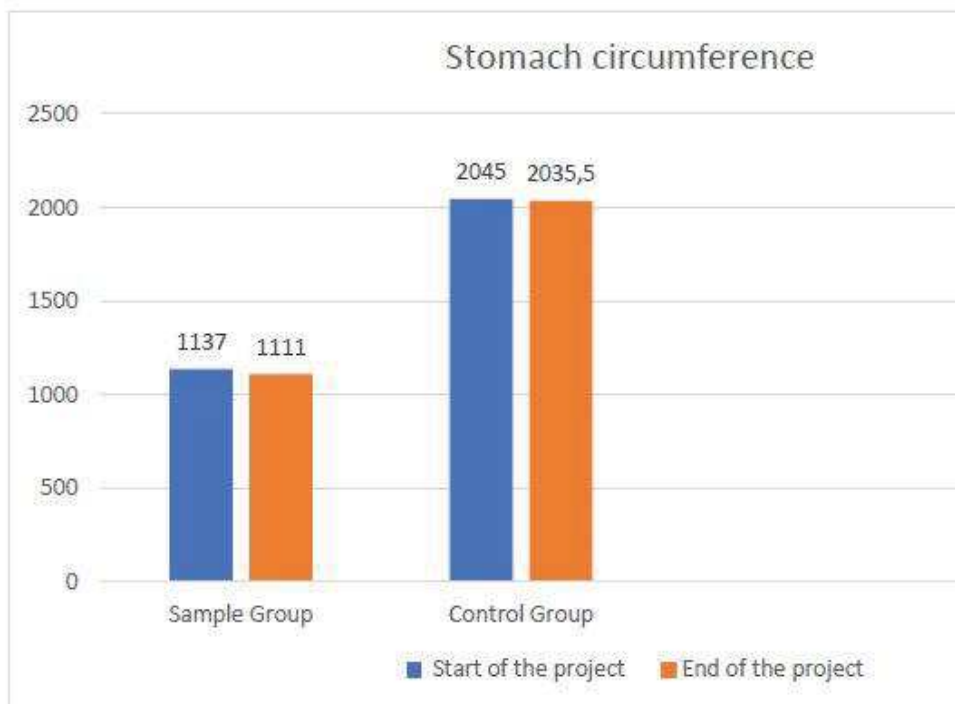
Váha: na začátku 901,1 kg, na konci 893,4, rozdíl -7,7 kg, v průměru 0,77 kg na osobu

Obvod břicha: na začátku 1137 cm, na konci 1111 cm, rozdíl -26 cm, v průměru 2,6 cm na osobu

Kontrolní skupina

Váha: na začátku 1555,1 kg, na konci 1540 kg, rozdíl -15 kg, v průměru 0,65 kg na osobu

Obvod břicha: na začátku 2045 cm, na konci 2023,5 cm, rozdíl -21,5cm, v průměru 0,93 cm na osobu



U experimentální skupiny se výrazně zlepšily stravovací návyky, kontrolní skupině byly předány informace o změněném životním stylu členů experimentální skupiny.

90 % experimentální skupiny potvrdilo vyřešení problémů s bolestmi, které nahlásili v úvodní fázi projektu. Oproti tomu 90 % členů kontrolní skupiny potvrdilo přetrvávající problémy.

Výhody zvoleného řešení

- Snížení rizika kardiovaskulárních chorob díky snížení obvodu břicha, snížení krevního tlaku v souvislosti se snížením tělesné váhy, zlepšení výsledků krevních testů (triglyceridová glykemie cholesterolu).
- Snížení počtu absencí v práci a výskytu poruch pohybového aparátu: krční, bederní, ramenní, ramenní pletenec, karpální tunel.
- Více energie a lepší fyzická a psychická výkonnost, zlepšení soustředění, snížení pocitu únavy po jídle
- U členů experimentální skupiny se výrazně zlepšily stravovací návyky; kontrolní skupina byla informována o změněném životním stylu členů experimentální skupiny.
- 90 % členů experimentální skupiny uvedlo, že již nepociťují bolesti a obtíže nahlášené v úvodní fázi projektu; 90 % členů kontrolní skupiny hlásilo přetrvávající problémy.
- Klidnější pracovní prostředí. Větší informovanost o zdravém stravování, sportovních aktivitách u členů rodiny i u přátel.

Osobní doporučení

Účastníci projektu ochotně přistoupili na navrhované pozitivní změny za účelem zlepšení zdraví pomocí cvičení a zdravého stravování. Krom toho byl posílen týmový duch, vztahy v rámci skupiny, a to díky schůzkám v i mimo pracovní dobu, při nedělních procházkách a zdravých svačinách.

Erasmus+: Age Management Masterclass
2018-1-CZ01-KA202-048133



Age Management Masterclass

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Befürwortung des Inhalts dar und gibt nur die Meinung der Autoren wieder. Die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Autorul este singurul responsabil pentru conținutul acestei publicații. Această publicație nu reprezintă punctul de vedere al Comisiei Europene, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru utilizarea informațiilor conținute în ea.

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni contenute.

Tämä julkaisu on tuotettu Euroopan komission taloudellisella tuella. Kirjoittaja on yksin vastuussa tämän julkaisun sisällöstä. Tämä julkaisu ei edusta Euroopan komission näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Tato publikace byla vytvořena za finanční podpory Evropské komise. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union