

A collection of various leather shoes, including black, brown, and tan styles, arranged on a wooden surface. The shoes are of different designs, some with laces and others without, and are shown from different angles, creating a sense of depth and variety.

TigerFlex

Age
Management
Masterclass

Vă prezentăm câteva exemple de bună practică ce au fost colectate din diferite țări ale UE, pentru a vă inspira în munca dumneavoastră.

Exemplele sunt potrivite pentru managerii de resurse umane care implementează măsuri de managementul vârstei în companiile lor.

Exemplele pot servi, de asemenea, ca instrument de instruire pentru profesori, formatori și profesori din diferite medii educaționale.

Toate studiile de caz sunt disponibile la adresa:
<https://www.amm-project.eu/>



Companie

Tiger Flex SRL

Information oferite Xenia Sini, director de personal, și Giulio Arcangeli, specialist în medicina muncii

Sector

Sectorul secundar: producție de încălțăminte

Specializare

Tiger Flex este o companie de producție privată cu 180 de angajați și răspândită pe o suprafață de 8.000 m². Compania, fondată în 1952, produce pantofi pentru bărbați de înaltă modă. Producția în 2014 s-a ridicat la 480.000 de perechi de pantofi, 180 de angajați în total, 10 angajați au fost implicați în proiectul pilot „Corporate wellness Tiger flex”.

Principalele motive pentru decizia de a implementa măsuri de management al vârstei

În Italia, referindu-se la datele INAIL, bolile profesionale datorate supraîncărcării biomecanice par să crească constant. Din 1996 până în 2009, s-a observat o prevalență clară a patologiilor canaliculare (sindromul tunelului carpian) și a tendinitei din zona mâinii încheieturii mâinii și a umărului.

Transferurile manuale de sarcini grele, expunerea la vibrații transmise întregului corp, posturi fixe și prelungite, mișcări repetitive cu și fără utilizarea forței și / sau a instrumentelor sunt principalii factori determinanți ai riscului de muncă pentru sistemul musculo-scheletic. Bolile de suprasarcină biomecanică afectează în principal persoanele cu vârste cuprinse între 20 și 65 de ani și, prin urmare - din punctul de vedere al costurilor economice și sociale induse (absențe din cauza bolii, tratament, schimbări de loc de muncă, dizabilități, compensații) - un aspect crucial pentru sănătatea muncii.

Nu trebuie trecut cu vederea rolul concausal al obezității. De fapt, obezitatea poate fi interpretată ca o condiție de supraîncărcare biomecanică constantă.

Producția de încălțăminte este un proces extrem de artizanat și specializat; prin urmare meșterii efectuează mișcări manuale care îi expun riscului de mișcări repetate de sarcini mici la frecvență ridicată.

Această problemă se găsește la populația activă în vârstă, care este influențată de organizarea muncii fabricii de pantofi din trecut și care nu poate obține aceleași beneficii pe care le va avea forța de muncă nou angajată din noua ergonomie a stațiilor de lucru construite în ultimii ani de către compania Tiger Flex.

Dimensiuni ale managementului vârstei

PROTECȚIA ȘI PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI PROIECTAREA LA LOCUL DE MUNCĂ

- rapoarte de sănătate organizaționale și grupuri de lucru privind sănătatea;
- utilizarea de experți în sănătate pentru a consilia organizația;
- participarea și educarea angajaților;
- controale de sănătate periodice;
- instruirea supraveghetorilor și a lucrătorilor-cheie în tehnicile de management al sănătății;

Drumul nostru spre managementul vârstei

Proiectul a implicat 10 persoane (care fac parte din linia de producție) care timp de șase luni și-au schimbat obiceiurile alimentare și fizice.

Proiectul s-a născut din materialul împărtășit de INAIL privind tulburările legate de muncă și cercetarea „Studiu privind prevalența tulburărilor musculo-scheletice la angajații fabricilor de pantofi” realizată la Departamentul de Sănătate Publică al Universității din Florența - Secția Medicină a Muncii.

Faza preliminară a proiectului a constat în completarea chestionarului nordic IRSST care a oferit răspunsuri clare cu privire la locul și momentul în care lucrătorii simt durere. În plus, a fost foarte util să distribuiți o hartă corporală pentru a schematiza problemele musculaturii scheletice ale lucrătorilor din fabrică. 33 de persoane au fost intervievate la începutul și la sfârșitul proiectului. Acești oameni alcătuiau echipa de control a proiectului. În cadrul acestui grup, 10 persoane au fost selectate pentru a urma proiectul. Cele 10 persoane au format grupul eșantion.

Echipa de experți era formată dintr-un medic competent al companiei, un absolvent în științe sportive și un expert în nutriție. Au organizat sesiuni de 30 de minute de gimnastică de două ori pe săptămână pentru grupul de probă.

Fiecare dintre aceste exerciții a inclus câteva exerciții de întindere concepute pe baza problemelor fizice întâmpinate în faza de investigație preliminară. De asemenea, expertul în nutriție a oferit fiecărui participant o dietă personalizată formulată pe baza nevoilor fiecărui subiect.

La sfârșitul celor 6 luni, rezultatele fizice au fost evidente. Grupul eșantion a pierdut în medie 2,6 cm pe persoană, comparativ cu o medie de 0,65 kg pe persoană din grupul de control. 90% din grupul de probă a rezolvat durerile care au apărut în timpul verificării inițiale. 90% din grupul de control au aceleași dureri care au apărut în timpul fazei inițiale de control.

În plus, pe lângă beneficiile din punct de vedere fizic, au existat mai multe beneficii și din punct de vedere al moralului și coeziunii grupului.

Puncte tari și puncte slabe ale programului

Punctul forte al abordării a fost că rezultatele au fost vizibile aproape imediat. Au fost percepute imediat mai multă energie, o mai mare eficiență fizică și mentală. În plus, a existat o creștere imediată a concentrației și o reducere a senzației de oboseală după pauza de masă.

Un punct negativ este cu siguranță faptul că costurile au fost susținute în totalitate de companie.

Momentul “Aha”

În ultimii ani, compania a schimbat structura de producție: am trecut de la producția de centuri sau lanțuri la o structură de insulă. În urma acestei modificări, a fost evaluată incidența patologiilor musculo-scheletice la populația activă de producție de pantofi.

A fost utilizat chestionarul nordic IRSST (versiunea italiană), o metodologie utilizată pe scară largă în acest tip de investigație și caracterizată printr-o scară de răspunsuri binare care permite determinarea localizării perturbărilor și a prezentării lor temporale. În plus, a fost utilizată o hartă corporală pentru a facilita identificarea problemelor.

Datele au fost analizate în funcție de district, vârstă, sex și indicele de masă corporală. Vârsta, sexul și excesul de greutate corporală pot, de fapt, influența apariția tulburărilor care afectează sistemul musculo-scheletic. Rezultatele analizei au condus la redactarea proiectului.

Activități care susțin inițiativa

Costurile proiectului au fost acoperite în totalitate de companie.

Costurile proiectului au constat în timpul lucrătorilor: lucrătorii au fost plătiți în timpul în care au fost efectuate cercetările, timpul verificărilor și al activităților proiectului pe grup de eșantion. Alte costuri pe care le-a suportat compania au fost cele legate de echipa de experți care era externă companiei.

Sistemul de monitorizare al efectelor

Grupul de control (33 de persoane) a fost verificat înainte și după proiect, apoi 6 luni mai târziu. 10 dintre acești oameni (grup de eșantion), în aceste 6 luni, au urmat o dietă sănătoasă prescrisă de un nutriționist și au efectuat aproximativ 48 de sesiuni de activitate fizică.

Eșantion de grup

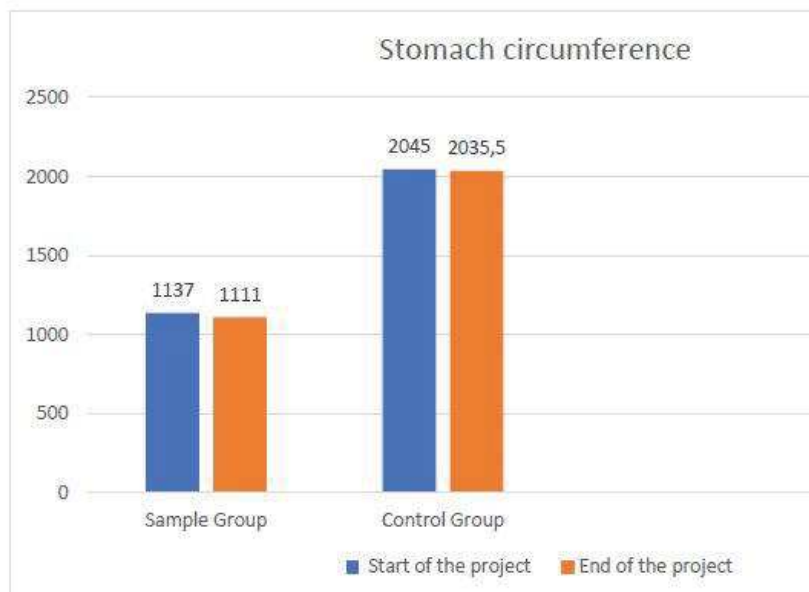
Greutate: 901,1 kg inițiale, diferență finală 893,4 -7,7 kg, în medie 0,77 kg per persoană

Circumstanța stomacului: inițial 1137cm, final 1111cm, diferență -26cm, medie 2,6cm per persoană

Grupul de control

Greutate: inițial 1555,1 kg, final 1540 kg, diferență -15 kg, medie 0,65 kg de persoană

Circumstanța stomacului: 2045cm inițial, 2023,5cm final, diferență -21,5cm, medie 0,93cm de persoană



Grupul eșantion a îmbunătățit semnificativ obiceiurile alimentare, grupul de control a devenit conștient de stilul de viață al grupului eșantion.

90% din grupul de probă a rezolvat durerile care au apărut în faza inițială. În schimb, 90% din grupul de control au aceleași dureri care au apărut în faza inițială de control.

Efecte benefice ale inițiativei

- Reducerea riscului de boli cardiovasculare prin reducerea circumferinței abdominale, reducerea tensiunii arteriale a greutateii corporale, îmbunătățirea testelor de chimie a sângelui (glicemie trigliceridă a colesterolului).
- Scăderea zilelor de absență și incidența tulburărilor legate de sistemul musculo-scheletic în special: cervicală, lombară, centură umăr-umerală, tunel carpian.
- Mai multă energie și mai multă eficiență fizică și mentală sau concentrație crescută și redusă după prânz senzație de astenie.
- Grupul eșantion a îmbunătățit semnificativ obiceiurile alimentare; grupul de control a devenit conștient de stilul de viață al grupului eșantion.
- Grupul eșantion a rezolvat durerile apărute în faza inițială de control; grupul de control are în continuare durerile apărute în faza inițială de control.
- Mediu de lucru mai silențios. Diseminarea culturii nutriției sănătoase și a sportului în cadrul familiilor și prietenilor angajaților.

Recomandări personale

Participanții au experimentat cu entuziasm schimbările pozitive ale sănătății lor derivate din gimnastică și alimentația sănătoasă. În plus, a fost creat un nou spirit de echipă și a condus personalul implicat să aprofundeze legăturile în cadrul echipei, prin întâlniri în afara programului de lucru, precum plimbări duminicale și aperitive sănătoase.

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



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