T A
Č R

Program Éta

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

TL02000286 Řízení psychosociálních rizik pro praxi u zaměstnanců se zdravotním postižením

Zpráva o průběhu workshopu

V pondělí 30. listopadu 2020 proběhl odborný on-line workshop v souvislosti s probíhajícím projektem SZÚ a VÚBP „Řízení psychosociálních rizik pro praxi u zaměstnanců se zdravotním postižením“.

On-line workshop pořádal Státní zdravotní ústav Praha (SZÚ) spolu s agenturou Omnimedia.

Cílem workshopu bylo poskytnout účastníkům bližší náhled do problematiky praktického řízení psychosociálních rizik u zaměstnanců se zdravotním postižením. Během on-line setkání vystoupili odborníci ze SZÚ, VÚBP, ČSÚ a z Národní rady osob se zdravotním postižením.

Workshop proběhl formou youtube přenosu s možností přímého vstupu účastníků pomocí chatu.

Všichni účastníci workshopu obdrželi prezentace přednášejících a informaci o dalších užitečných odkazech zmiňovaných v průběhu prezentací:

- link na magazín osobního rozvoje „Všechno je v hlavě“, o kterém hovořil ve svém příspěvku Mgr. Kamil Polák: https://www.youtube.com/watch?v=YmHp0Fw4htw

- odkaz na webové stránky Národní rady osob se zdravotním postižením: www.nrzp.cz. Na této stránce jsou další informace a užitečné kontakty pro konzultace, poradenství apod.

Zpracovala:
MUDr. Vladimíra Lipšová

Přílohy:
Pozvánka
Program
Prezenční listina
Prezentace

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

VÚBP

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Vážení, dovolujeme si Vás pozvat na odborný on-line workshop

Řízení psychosociálních rizik pro praxi u zaměstnanců se zdravotním postižením

Online workshop, který pořádá Státní zdravotní ústav Praha (SZÚ), se koná v pondělí **30. listopadu 2020** od **10 hodin**.

Cílem workshopu je poskytnout účastníkům bližší náhled do problematiky praktického řízení psychosociálních rizik u zaměstnanců se zdravotním postižením. Během online setkání vystoupí odborníci ze SZÚ, VÚBP a z Národní rady osob se zdravotním postižením. Bližší podrobnosti naleznete v přiloženém programu.

V případě zájmu o účast na tomto online semináři se prosím registrujte co nejdříve zde:

Pokud se Vám nepodaří registrovat se uvedeným způsobem, prosím, obraťte se na následující kontakt: Romana Slaninová, Omnimedia s.r.o., r.slaninova@omnimedia.cz.

O případných změnách souvisejících s vývojem onemocnění covid-19 a jejich dopadech na průběh semináře (včetně přesunu na jiný termín) Vás budeme operativně informovat prostřednictvím mailu, který uvedete v přihlášce. Děkujeme za pochopení.

Podrobné informace týkající se připojení k tomuto online semináři Vám budou v dostatečném časovém předstihu doručeny rovněž na e-mail, který uvedete při registraci. **K účasti na online semináři postačí připojení k internetu a internetový prohlížeč.**

Odkaz pro vstup do online workshopu obdržíte bezprostředně před jeho začátkem.

Těšíme se na Vaši účast.

T A
Č R

Program Éta

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

„Řízení psychosociálních rizik pro praxi u zaměstnanců se zdravotním postižením“

Workshop – 30. 11. 2020

online

Program:

10.00 – 10.10	Zahájení (MUDr. V. Lipšová SZÚ, Mgr. et Mgr. J. Senčík VÚBP)
10.10 – 10.40	Přehled projektu, 0. a I. fáze šetření v organizacích (MUDr. V. Lipšová, SZÚ; Mgr. et Mgr. J. Senčík, VÚBP)
10.40 – 10.50	dotazy, komentáře z chatu
10.50 – 11.20	Osoby se zdravotním postižením na trhu práce (Mgr. H. Chodounská, ČSÚ)
11.20 – 11.30	dotazy, komentáře z chatu
11.30 – 12.00	Národní rada osob se zdravotním postižením (Mgr. V. Krása, NRZP)
12.00 – 12.10	dotazy, komentáře z chatu
12.10 – 12.40	Zvyšování odolnosti organismu u osob se zdravotním handicapem (Mgr. K. Polák, Optima – MV)
12.40 – 12.50	dotazy, komentáře z chatu
12.50 – 13.00	Souhrn, závěr (MUDr. V. Lipšová, SZÚ; Mgr. et Mgr. J. Senčík, VÚBP)

Projekt TL02000286 je řešen s finanční podporou TA ČR.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

VÚBP

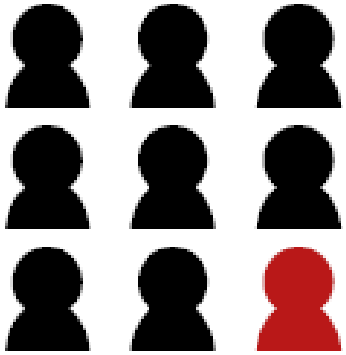
T A
Č R

Program Éta

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

PREZENČNÍ LISTINA

Počet	Jméno a příjmení	Organizace	Podpis
1	Mgr. et Mgr. Josef Senčík	VÚBP	
2	MUDr. Vladimíra Lipšová	SZÚ	
3	Mgr. Helena Chodounská	ČSÚ	
4	Mgr. Václav Krása	NRZP	
5	Mgr. Kamil Polák	ZSMV	
6	Mgr. Bc. Lucie Kyselová	MPSV	
7	Ing. Petr Mráz	MPSV	
8	Mgr. Simona Halásová	SZÚ	
9	Ing. Jana Zónová	SZÚ	
10	Mgr. Kateřina Bátrlová	SZÚ	
11	Mgr. Karolína Mrázová	SZÚ	
12	MUDr. Vladimíra Lipšová	SZÚ	
13	Jarmila Kubínová	SZÚ	
14	Mgr. Roman Štědrý	ZSMV	
15	Ing. Jiří Vala, PhD.	VÚBP	
16	Ing. Marek Nechvátal	VÚBP	
17	PhDr. Pavel Beňo	Work Relations	
18	Lucie Horníková	Adicare	
19	Mgr. Eva Macková	Škoda auto ČR	
20	PhDr. Iva Moravcová	IQI	
21	RNDr. Kateřina Zemánková, Ph.D.	Škoda auto ČR	
22	Pavel Bouda	PRE	
23	Renáta Peškarová	Siemens	
24	Lucie Kubíčková	MČ Praha - Letňany	
25	Petr Čech	Vodafone	
26	Petr Szczypka	Varroc Lighting	
27	Mgr. Jana Kastnerová	Balance Centrum	
28	Miroslav Čech	Pražská teplárenská	
29	Renata Mašková	Exxon Mobil	
30	Pavel Pidrman	Continental	
32	Anna Fuleová	HSHMP	
33	Lucie Pacolová	T-mobile	
34	Petr Kořenek	ZŠ Luh	
35	Klára Klepáčová	HyundaiMotor	



ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

MUDr. Vladimíra Lipšová, Mgr. et Mgr. Josef **Senčík**

SZÚ Praha, VÚBP Praha

„Projekt TL02000286 je řešen s finanční podporou TA ČR.“

Osoby se zdravotním postižením

https://thumbs.dreamstime.com/z/disability-people-graphics-black-white-related-collection-isolated-white-background-53366778.jpg

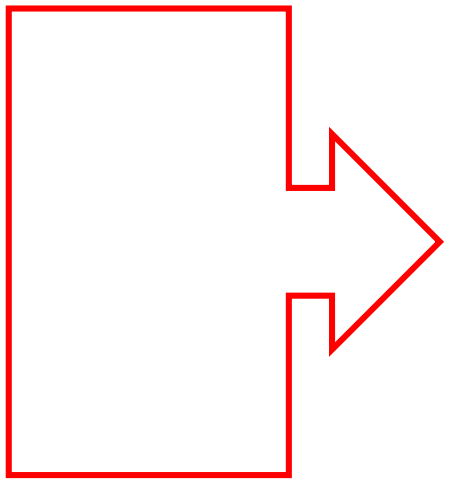
- komplikovanější přístup k získávání a vykonávání zaměstnání
- limitace při volbě povolání i při pracovním výkonu
- potíže mimo pracoviště - vliv na pracovní výkon
- jiné/dodatečné rizikové faktory (psychosociální rizika/pracovní stres)
- nemusí být na první pohled zjevné

Osoba se zdravotním postižením - OZP

- osoba, která je orgánem sociálního zabezpečení uznána:
  - invalidní v prvním, druhém nebo třetím stupni
  - osoba zdravotně znevýhodněná
- Zákon o zaměstnanosti - č. 435/2004 Sb.

Zdravotní postižení

- tělesné
- mentální
- duševní
- smyslové
- kombinované



činí osobu závislou na pomoci jiné osoby

- dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav (déle než 1 rok) - 4 stupně závislosti

- Zákon o sociálních službách - č. 108/2006 Sb.

Osoby se zdravotním postižením - OZP

- v ČR – 514 700 osob v produktivním věku
- v pracovním procesu – 39,9 %
- plný úvazek – 2/3 pracujících ID (více muži, mladší 50ti let)
- změna práce kvůli zdravotnímu postižení – 39 %
- potíže s hledáním zaměstnání – 41 %

- diskriminace kvůli zdravotnímu postižení - 10,4 %

(VŠPO, ČSÚ 2019)

Podpora zaměstnávání OZP

- pracovní rehabilitace (individuální plán, sestavuje ÚP)
- chráněné pracovní místo – každý zaměstnavatel (příspěvek od ÚP, 3 roky)
- zaměstnavatelé na chráněném trhu práce (více než 50 % OZP)
  - příspěvek na mzdy/platy
  - náhradní plnění (evidence MPSV/ÚP – 1746 subjektů)

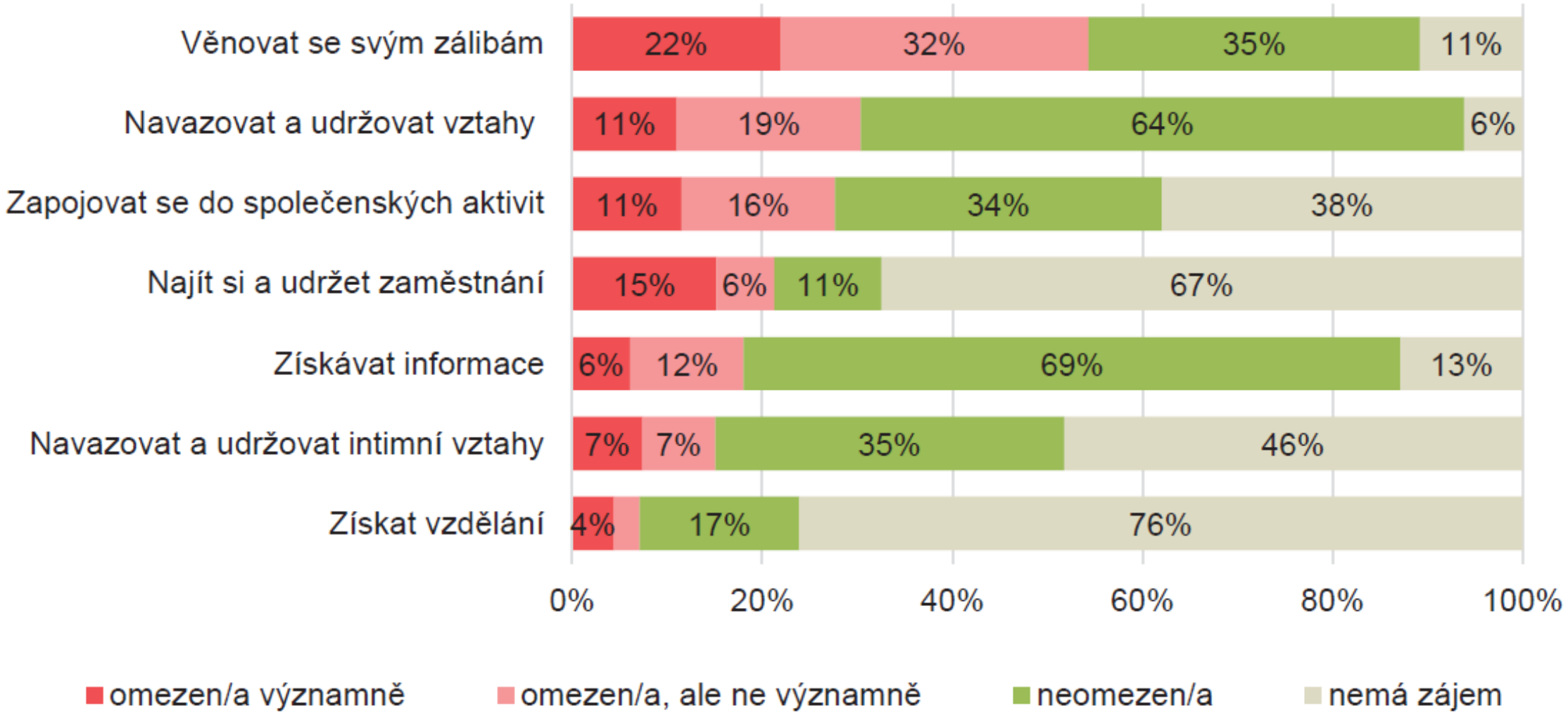
- každý zaměstnavatel – právo na poradenství a součinnost od ÚP
- každý zaměstnavatel (> 25 zaměstnanců) – povinnost zaměstnat 4 % OZP

Problematické oblasti zaměstnávání OZP – NRZP ČR

- často zaměstnávání na omezenou dobu, sezonu, apod.
- OSVČ – zcela mimo statistiky
- nezaměstnanost u OZP - jen u evidovaných na ÚP
- ID III.st. – se nesmí registrovat na ÚP jako uchazeč, pouze jako zájemce
- prostorové řešení - jen stavby po r. 1995 (průchod/průjezd invalidního vozíku 80cm)
- požární předpisy – nutnost evakuačního výtahu nebo evakuačních vaků

- minimální možnosti poradenství

Další problematické oblasti života OZP



(VŠPO, ČSÚ 2019)

„Řízení psychosociálních rizk pro praxi u zaměstnanců se zdravotním postižením”

- projekt TA ČR, 2019 - 2021
- VÚBP a SZÚ
- Cíl: vytvoření **certifikované metodiky** pro monitorování a řízení psychosociálních rizik u **zaměstnanců se zdravotním** postižením

- získání lepšího vhledu do pracovního života OZP
- lépe porozumět jejich potřebám
- zlepšení možnosti pracovního uplatnění OZP

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Pilotní dotazníková šetření

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- 2019
- v podnicích zaměstnávajících více než 50 % OZP
- návrh dotazníků:
    - pro zaměstnance (19 otázek, škálované odpovědi)
    - pro střední management
    - pro vedení podniků

Dotazníky pro zaměstnance/střední management

Spektrum psychosociálních rizik + specifika OZP:

- přístup na pracoviště, pracovní pomůcky, tempo, přestávky
- využití kvalifikace, schopností, samostatné rozhodování
- zajímavá práce, vede k dalšímu vzdělávání
- spravedlivé hodnocení, dostatek času pro rodinu
- vztahy na pracovišti
- ohrožení slovním/fyzickým násilím, šikana
- celková spokojenost s prací

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Dotazníky pro vedení podniků

- nemocnost
- fluktuace
- sociální atmosféra (komunikace)
- řízení stresu
- role pracovnělékařských služeb
- pracovní prostředí
- legislativní nastavení zaměstnávání OZP
- spokojenost se zaměstnáváním OZP

Průběh pilotních šetření

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- osloveno 6 firem poskytujících náhradní plnění
- 2 společnosti - žádné vyplněné dotazníky
- celkem dodáno 61 dotazníků ze 4 firem

- 1. firma: organizace zdravotní péče a poskytování produktů a služeb
- 2. firma: vývoj, výroba a distribuce v oblasti doplňků stravy
- 3. firma: služby profesionálního přepisu online
- 4. firma: úklidové služby

Respondenti

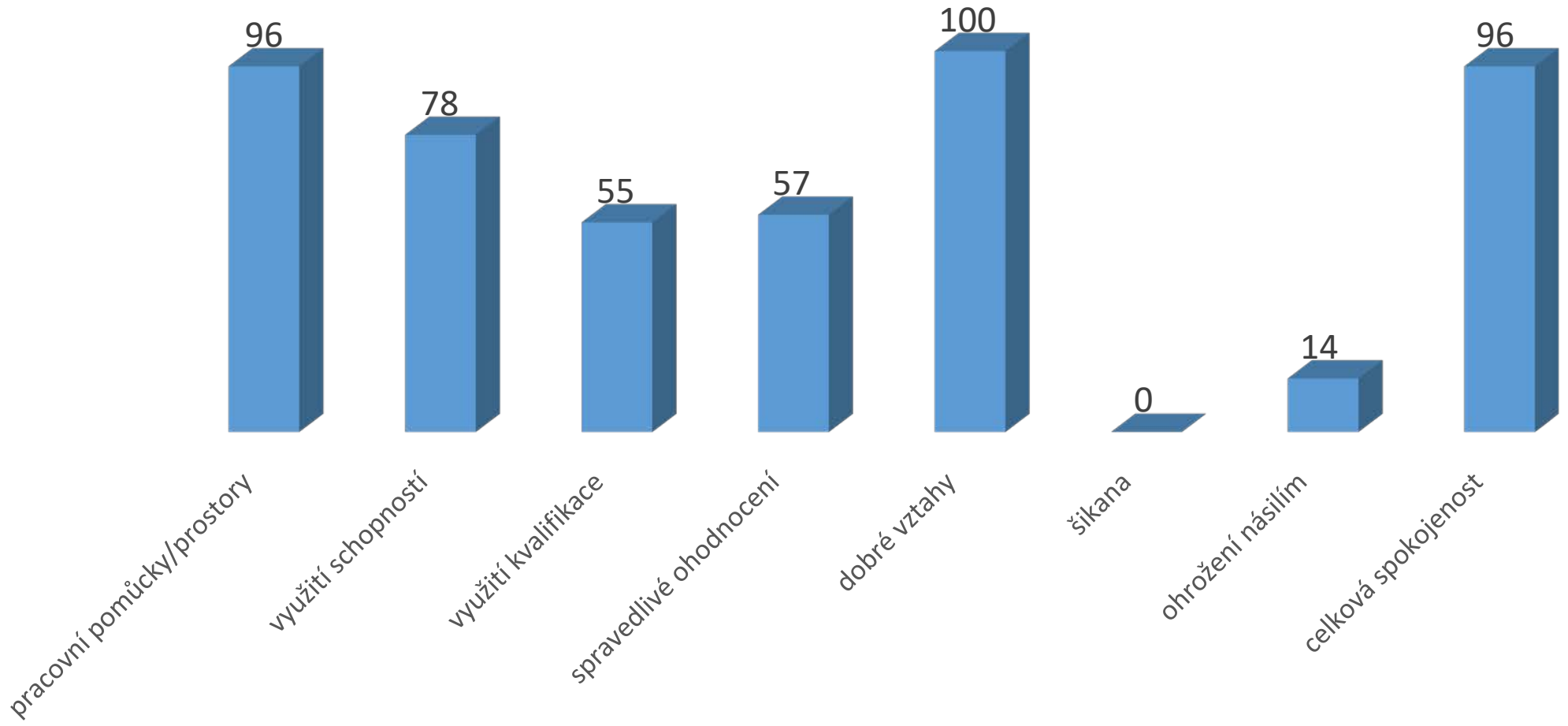
ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- 61 osob
- 64 % mentální (duševní) postižení – 1 firma, identické odpovědi – VYŘAZENO
- 13 % tělesné postižení, 7 % zrakové, 3 % vnitřní onemocnění, 10 % kombinované

Vyhodnoceno:

- 22 dotazníků - 19 žen, 3 muži
- 59 % respondentů - ve věku 30 – 49 let, středoškolské vzdělání s maturitou
- 18 % respondentů - středoškolské vzdělání bez maturity
- 18 % - vysokoškolské vzdělání
- 32 % - invalidita třetího stupně

Výsledky pilotních šetření (ANO, %)



I. fáze šetření

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- 2020 - z důvodu epidemiologické situace přesunuto na podzim
  - podzim – rozhodnuto o elektronické komunikaci

Metodika oslovení firem:

- SZÚ - zřízení emailové adresy setreniOZP@szu.cz, VÚBP – využití stávající adresy člena pracovního týmu
- jednotný dopis oslovující vedení podniků se žádostí o spolupráci
- příloha emailu – dotazníky, v textu link na elektronické vyplnění
- oslovení firem ze Seznamu dodavatelů náhradního plnění
  - na stránkách Úřadu práce (MPSV)
- https://www.uradprace.cz/web/cz/seznam-dodavatelu-nahradniho-plneni

Respondenti I. fáze šetření

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- Seznam dodavatelů náhradního plnění
  - 1 758 dodavatelů
- oslovení každé organizace zaměstnávající více než 20 OZP
- SZÚ postupuje po směru abecedy
- VÚBP od konce abecedy
- Pokud nelze dohledat emailový kontakt – firma není oslovena

- Cíl: oslovit všechny dostupné firmy (zaměstnávající více než 20 OZP)
- urgence odpovědí 1x týdně
- dosud osloveno 130 firem

Vyhodnocení:

- zatím neprobíhá

Softwarový nástroj

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- aplikace pro informace a osvětu

- zmapování a vyhodnocení psychosociálních rizik:

  dotazník + automatické vyhodnocení

- databáze k zaměstnancům se zdravotním postižením

  informace o výsledcích pro zaměstnavatele (záleží na počtu zaměstnanců)

  postupná tvorba databáze – dle NACE, katalogu pozic, postižení, …

Probíhající a navazující fáze projektu

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- 2020 - úprava a finalizace dotazníků
  - I. fáze šetření
  - práce na softwarovém nástroji
- 2021 - II. fáze šetření
  - softwarový nástroj
  - ukončení projektu
- 2022 - prezentace certifikované metodiky, souhrnné výsledky

Závěr

ŘÍZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK
PRO PRAXI U ZAMĚSTNANCŮ
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- OZP:
  - ČR – 514 700 osob v produktivním věku
  - komplikovanější přístup k zaměstnání i k životu – vliv na pracovní výkon
  - 10,4 % diskriminace kvůli zdravotnímu postižení
  - 67 % nemá zájem najít/udržet zaměstnání
  - psychosociální rizika ??
- Pilotní šetření:
  - nízké využití kvalifikace
  - pocit nedostatečného ohodnocení práce
- 2020: I. fáze šetření – probíhá elektronicky
- 2021: II. fáze šetření + softwarový nástroj
- 2022: certifikovaná metodika řízení psychosociálních rizik u zaměstnanců se zdravotním postižením

Děkuji za pozornost

vladimira.lipsova@szu.cz

„Projekt TL02000286 je řešen s finanční podporou TA ČR.“

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD

Osoby se zdravotním postižením na trhu práce

Helena Chodounská

Řízení psychosociálních rizik pro praxi u zaměstnanců se zdravotním postižením, 30. listopadu 2020, on-line workshop

Zdroje statistických dat

- Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV)
  - Resortní důchodové statistiky

  počty příjemců invalidního důchodu,…
  - Úřady práce

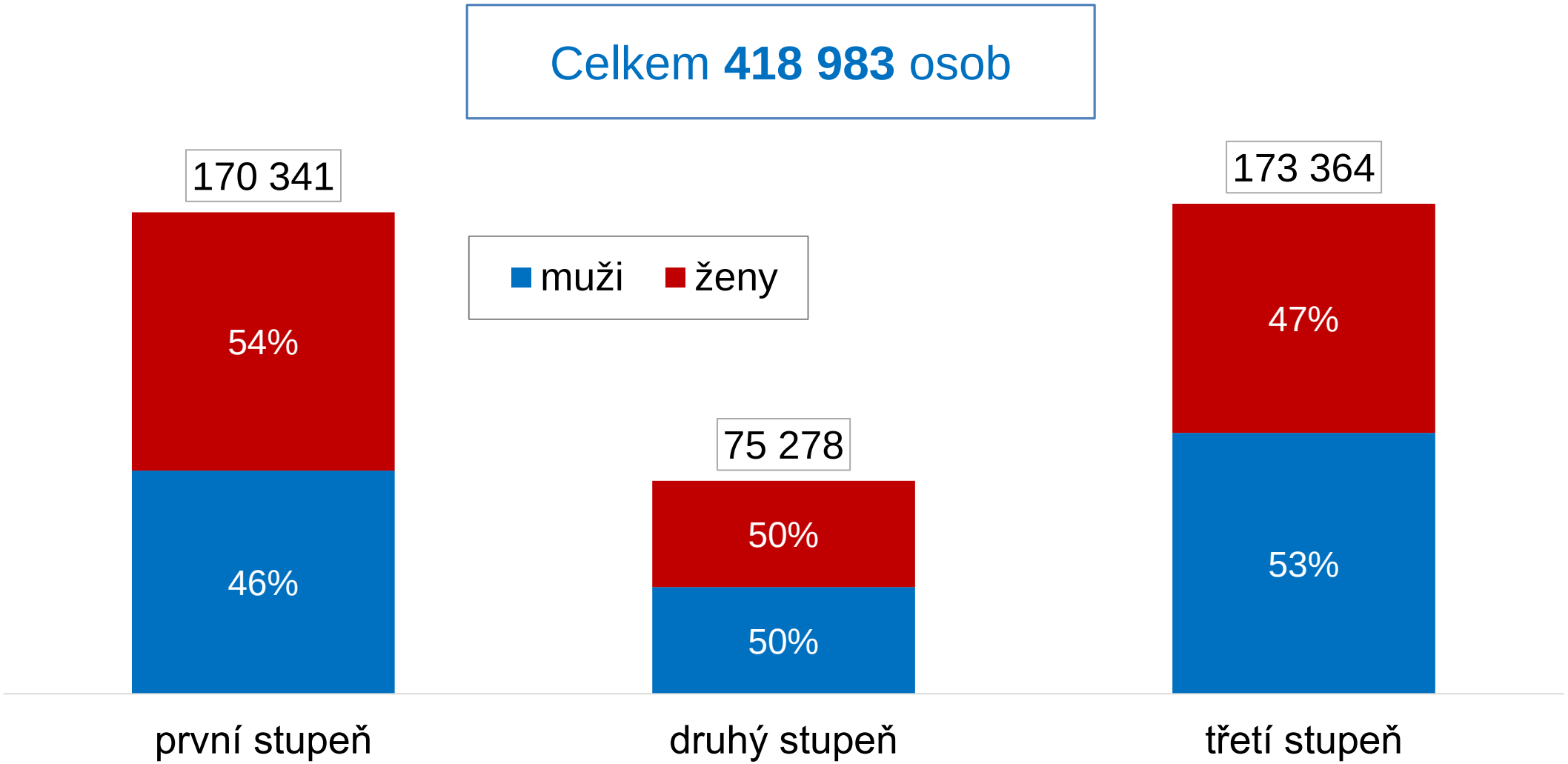
  počty uchazečů o zaměstnání (OZP), podpora v nezaměstnanosti (OZP), počty pracovních míst pro OZP,…

- Český statistický úřad (ČSÚ)
  - Výběrové šetření pracovních sil

  počty zaměstnaných, nezaměstnaných a ekonomicky neaktivních vč. OZP
  - Výběrové šetření osob se zdravotním postižením - 2018

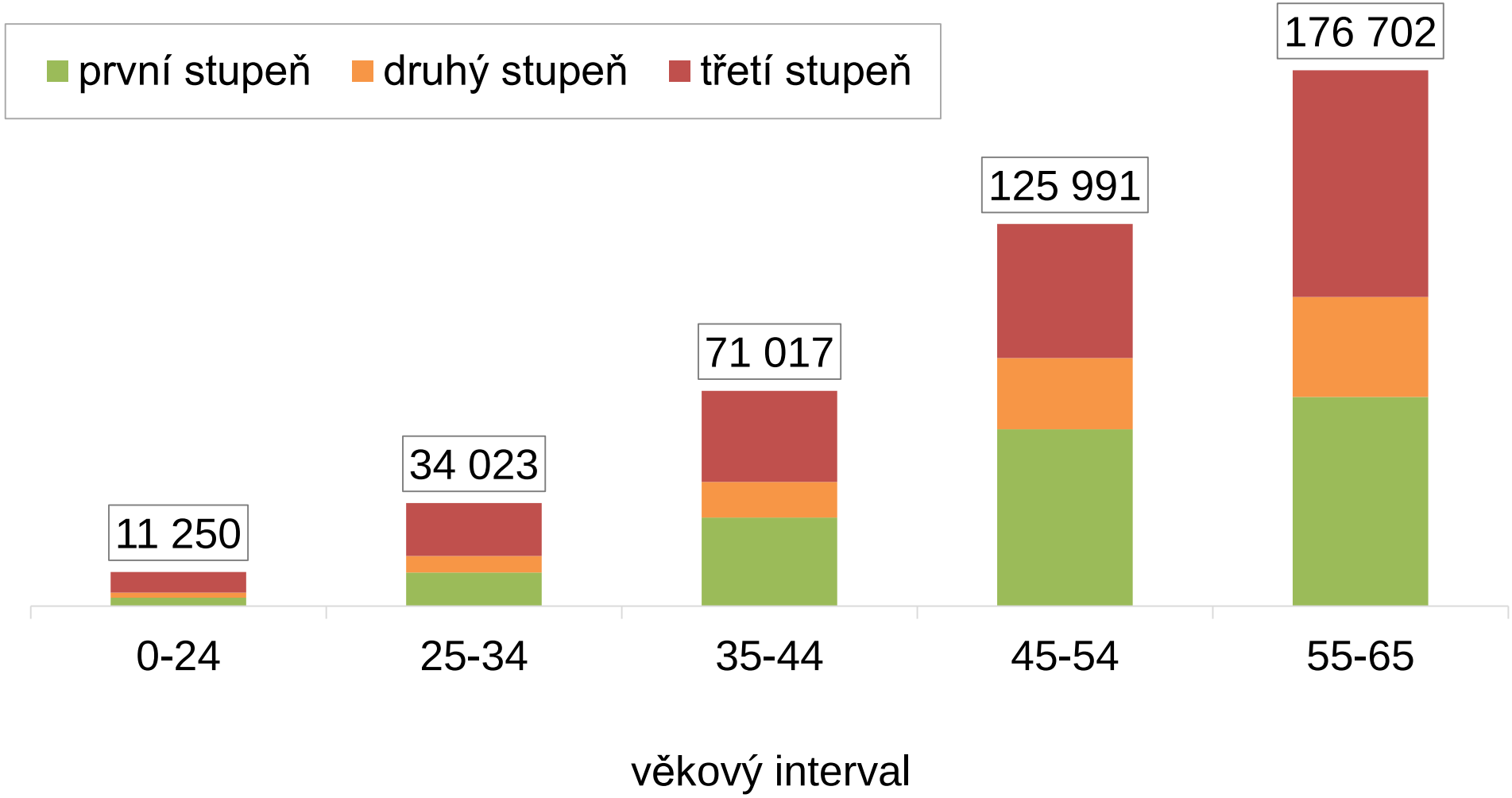
  zahrnuje i osoby s pouze subjektivně vnímaným omezením ze zdrav. důvodů

Příjemci invalidních důchodů podle pohlaví a stupně invalidity, rok 2019



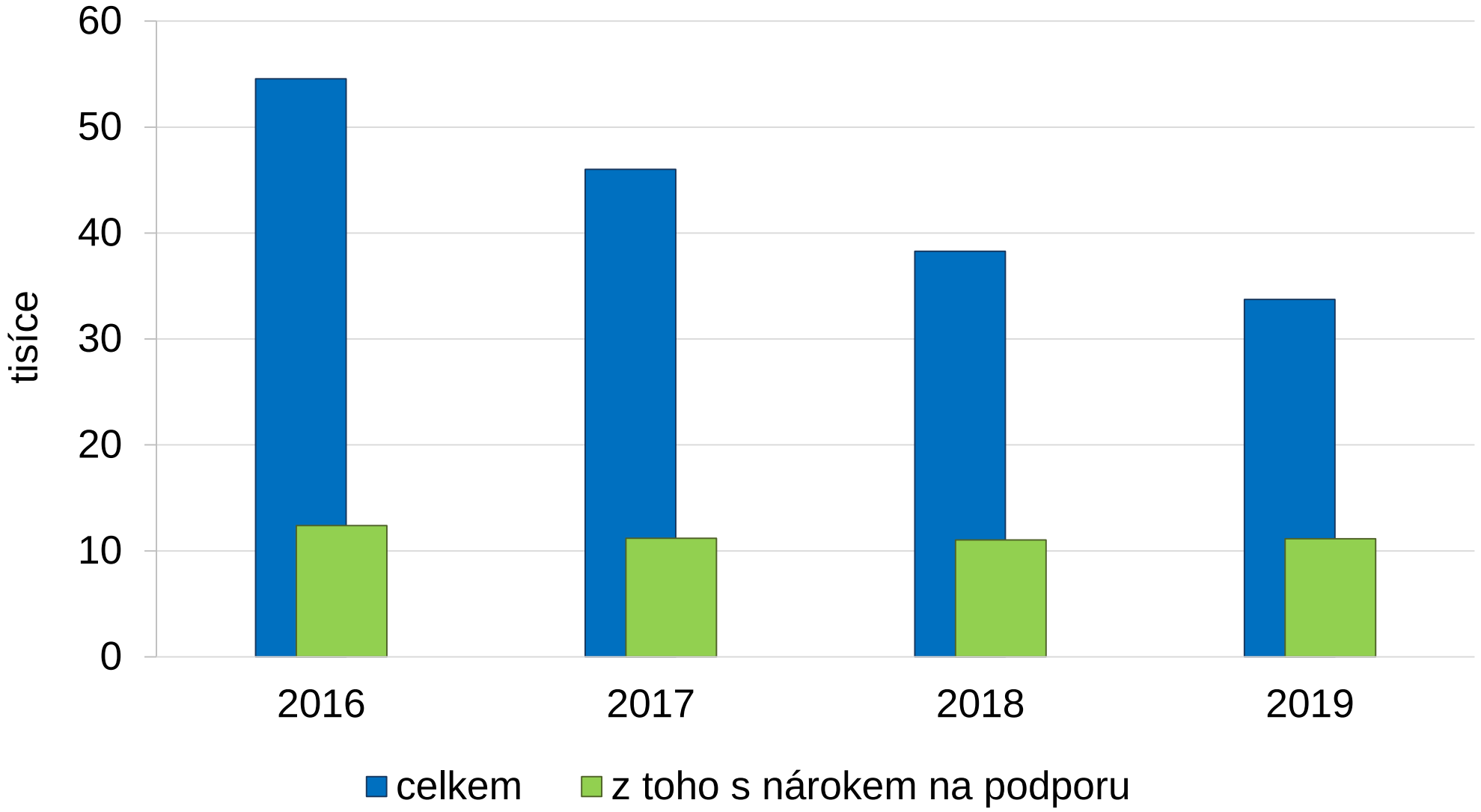
Zdroj: MPSV

Příjemci invalidních důchodů podle stupně invalidity a věku, rok 2019



Zdroj: MPSV

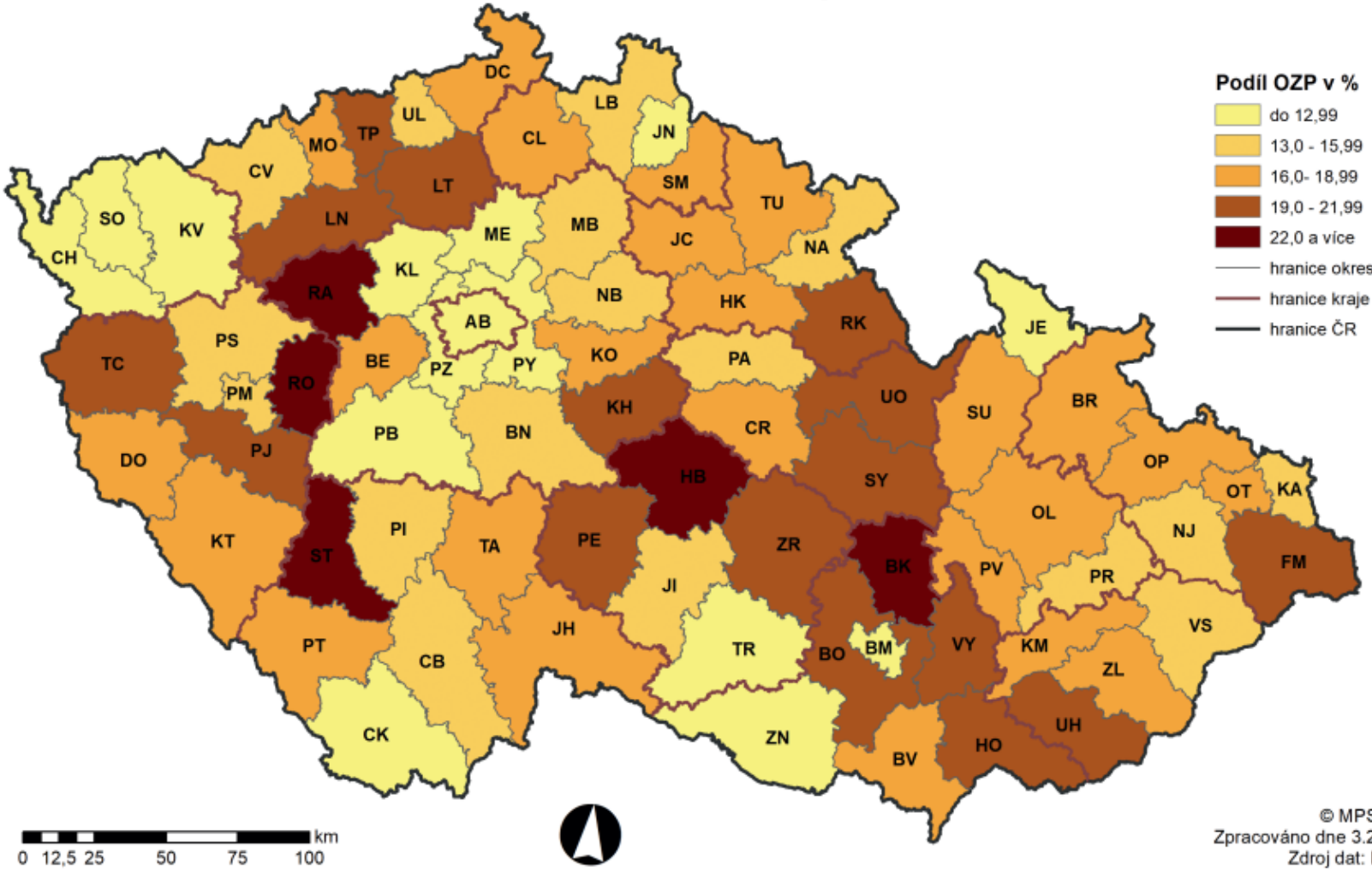
Uchazeči o zaměstnání se zdravotním postižením v prosinci daného roku



Zdroj: MPSV

PODÍL OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM NA CELKOVÉM POČTU UCHAZEČŮ O ZAMĚSTNÁNÍ

v okresech České republiky k 31. 12. 2019



Zdroj: MPSV

Podpora zaměstnáváni osob se zdravotním postižením v roce 2019

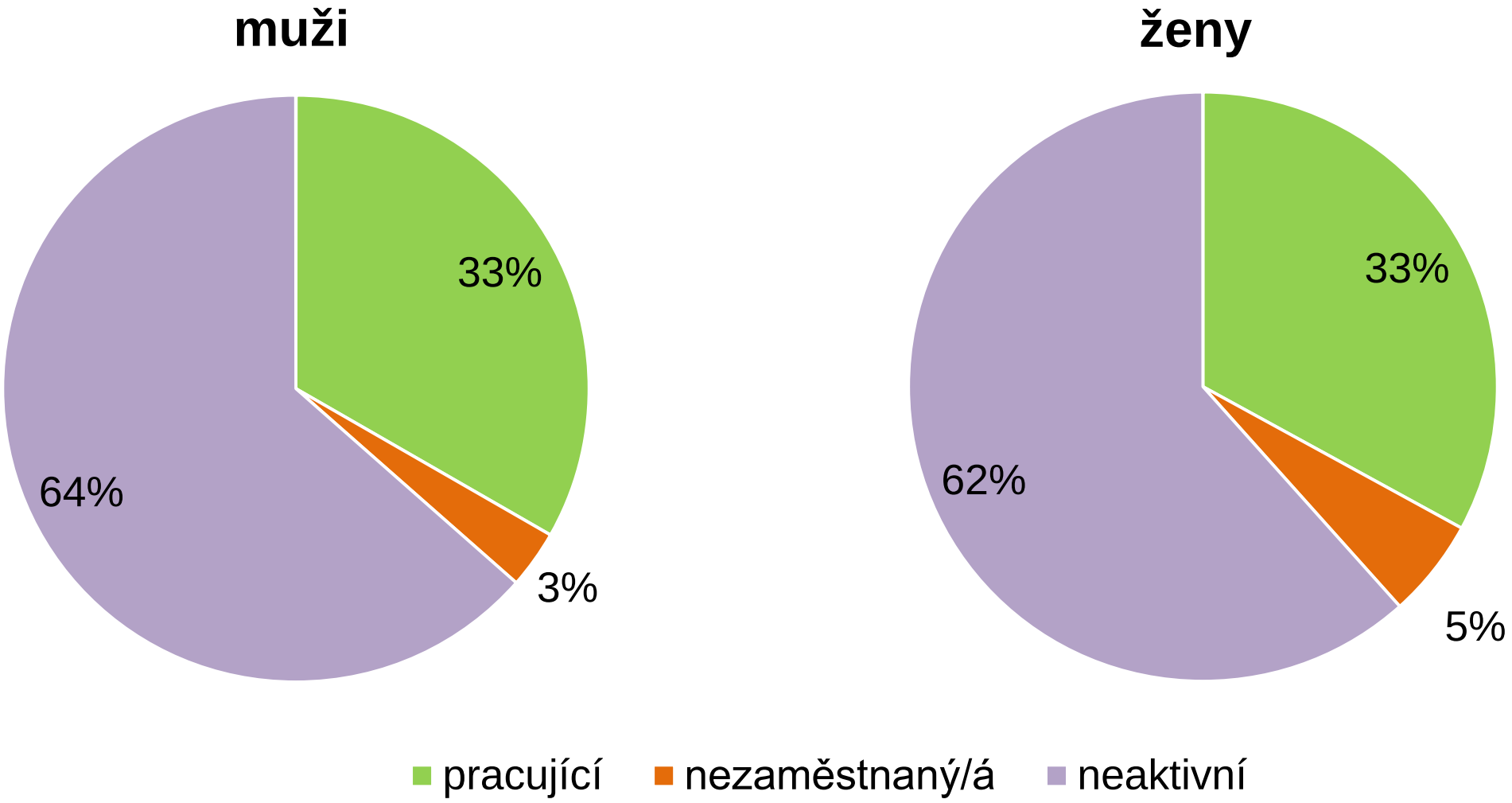
- K prosinci 2019 v ČR bylo **1203** pracovních míst pro OZP
- Během roku bylo zřízeno **207** pracovních míst pro OZP
- Během roku bylo na tato místa umístěno **364** uchazečů o zaměstnání
- Během roku bylo poskytnuto **134** příspěvků na provoz pracovních míst pro OZP (včetně osob samostatně výdělečně činných).

Zdroj: MPSV

Výběrové šetření pracovních sil VŠPS – 2019 (ČSÚ)

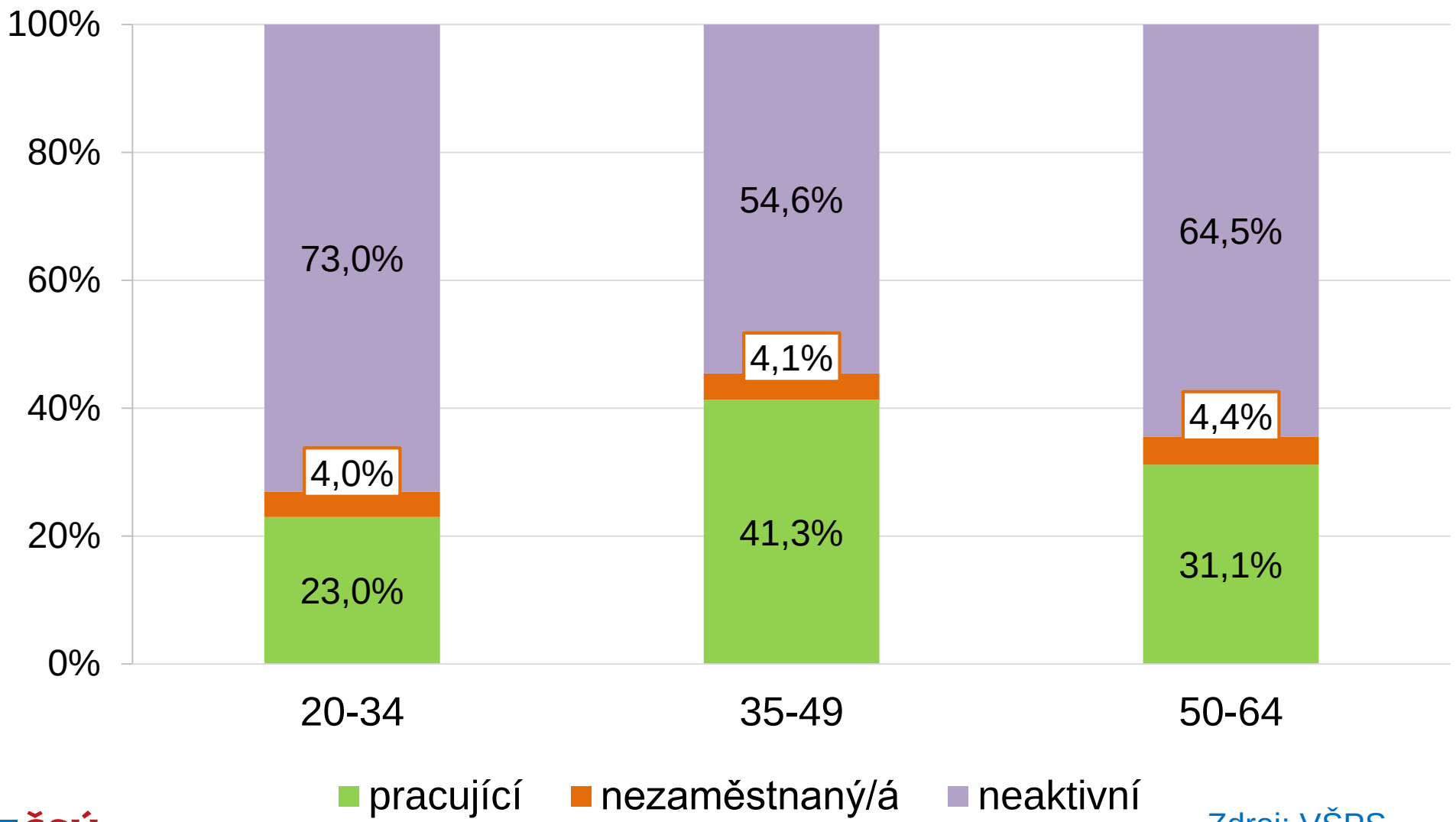
- Šetření v soukromých domácnostech
- Vzorek cca 50 tisíc osob ročně
- Výběrový vzorek nezajistí dostatečné pokrytí málo zastoupených skupin
- Zaměření na pracovní trh
  - Rozlišení osob se zdravotním postižením (invalidních či zdravotně znevýhodněných)

Struktura osob se zdravotním postižením ve věku 20–64 let podle ekonomické aktivity



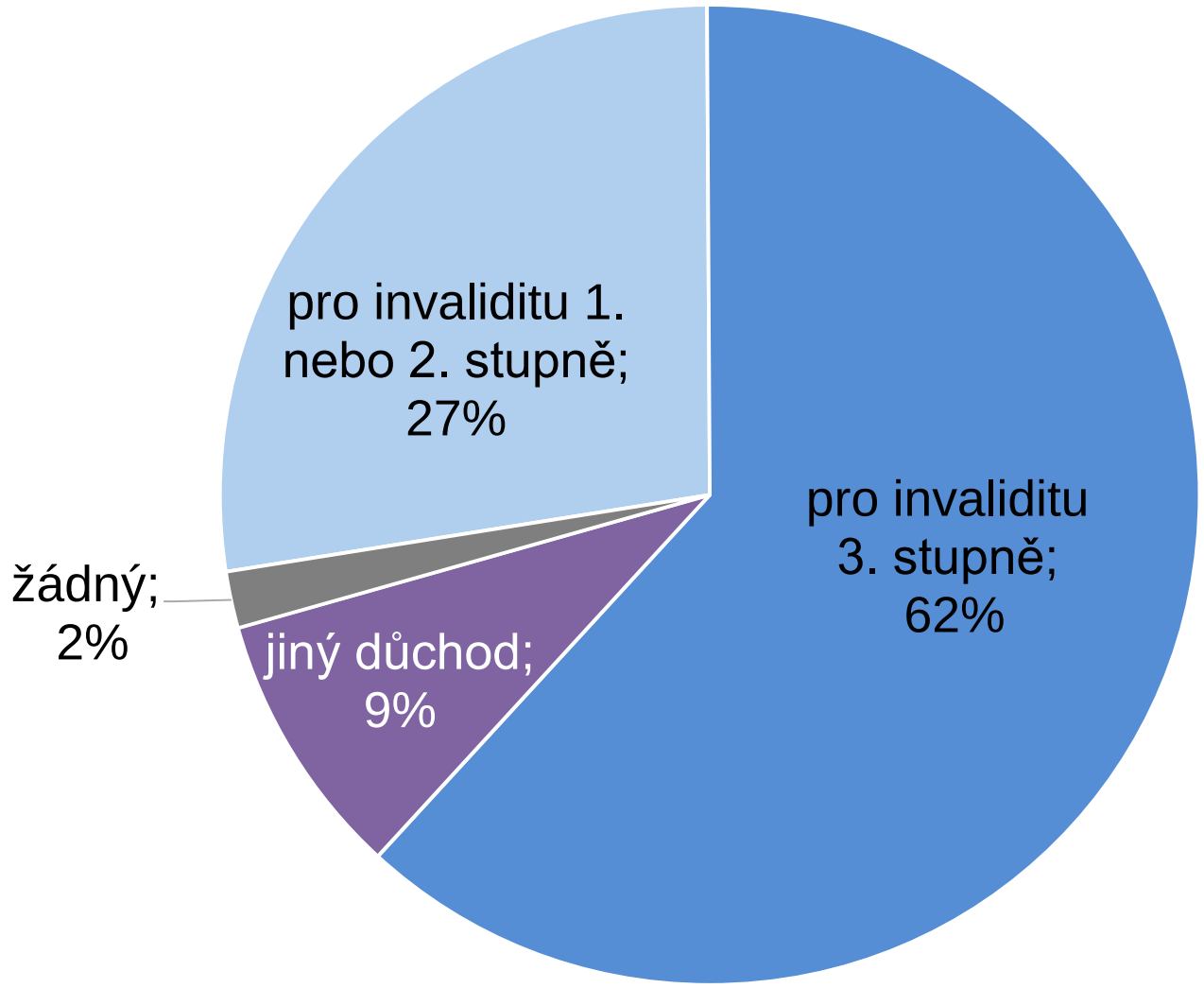
Zdroj: VŠPS

Struktura osob se zdravotním postižením podle ekonomické aktivity a věku



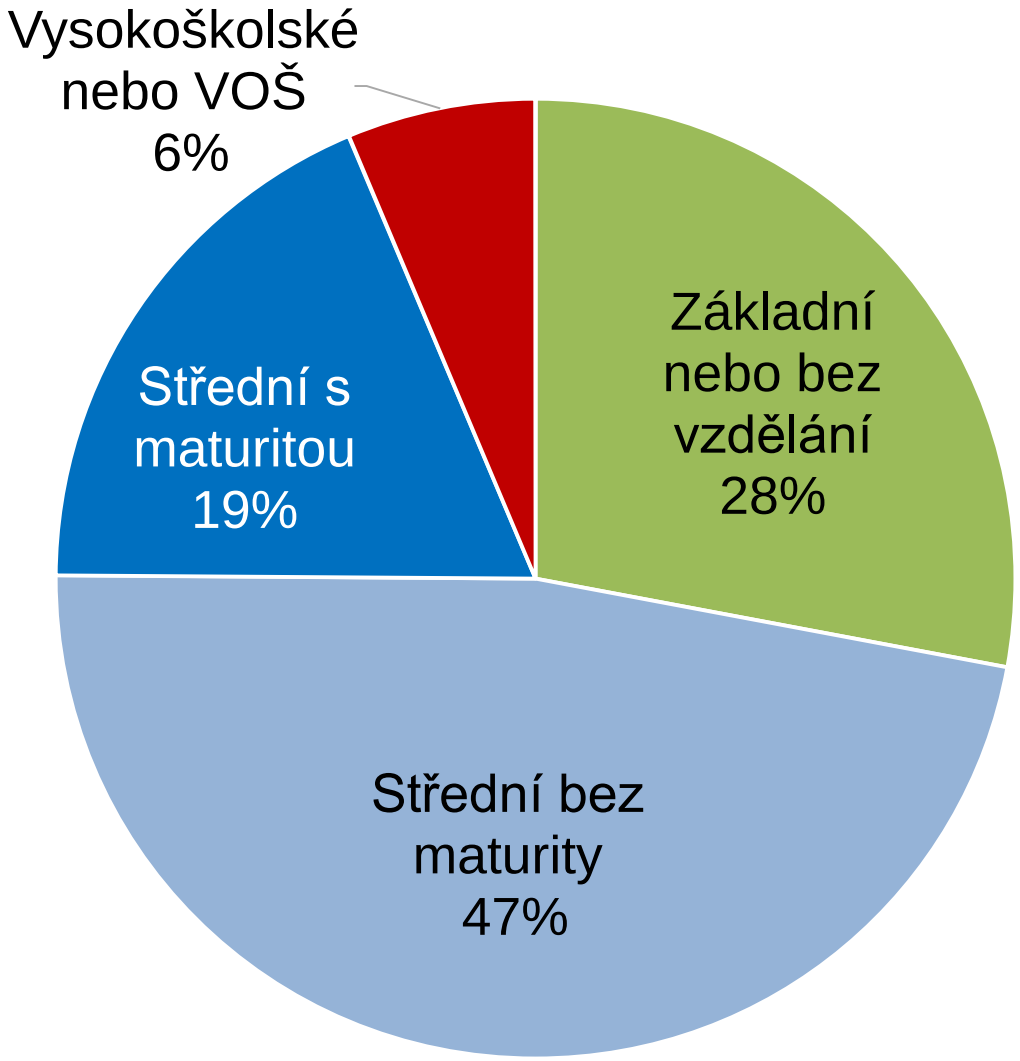
Zdroj: VŠPS

Nepracující osoby se zdravotním postižením ve věku 20–64 let podle pobíraného důchodu

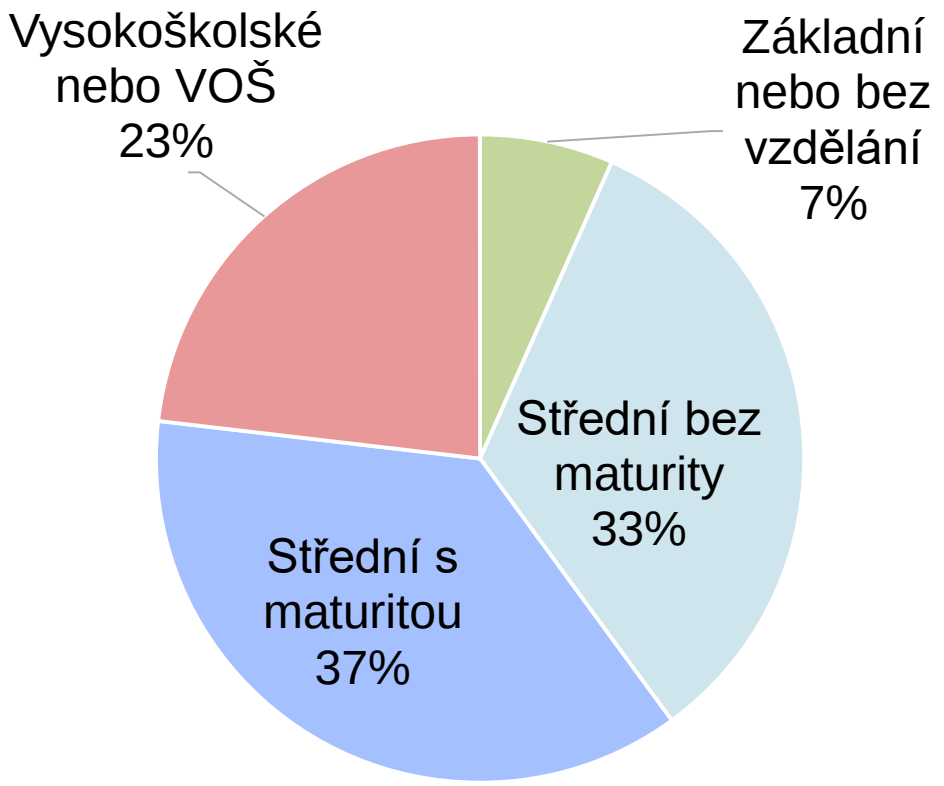


Zdroj: VŠPS

Nepracující osoby se zdravotním postižením ve věku 20–64 let podle dosaženého vzdělání

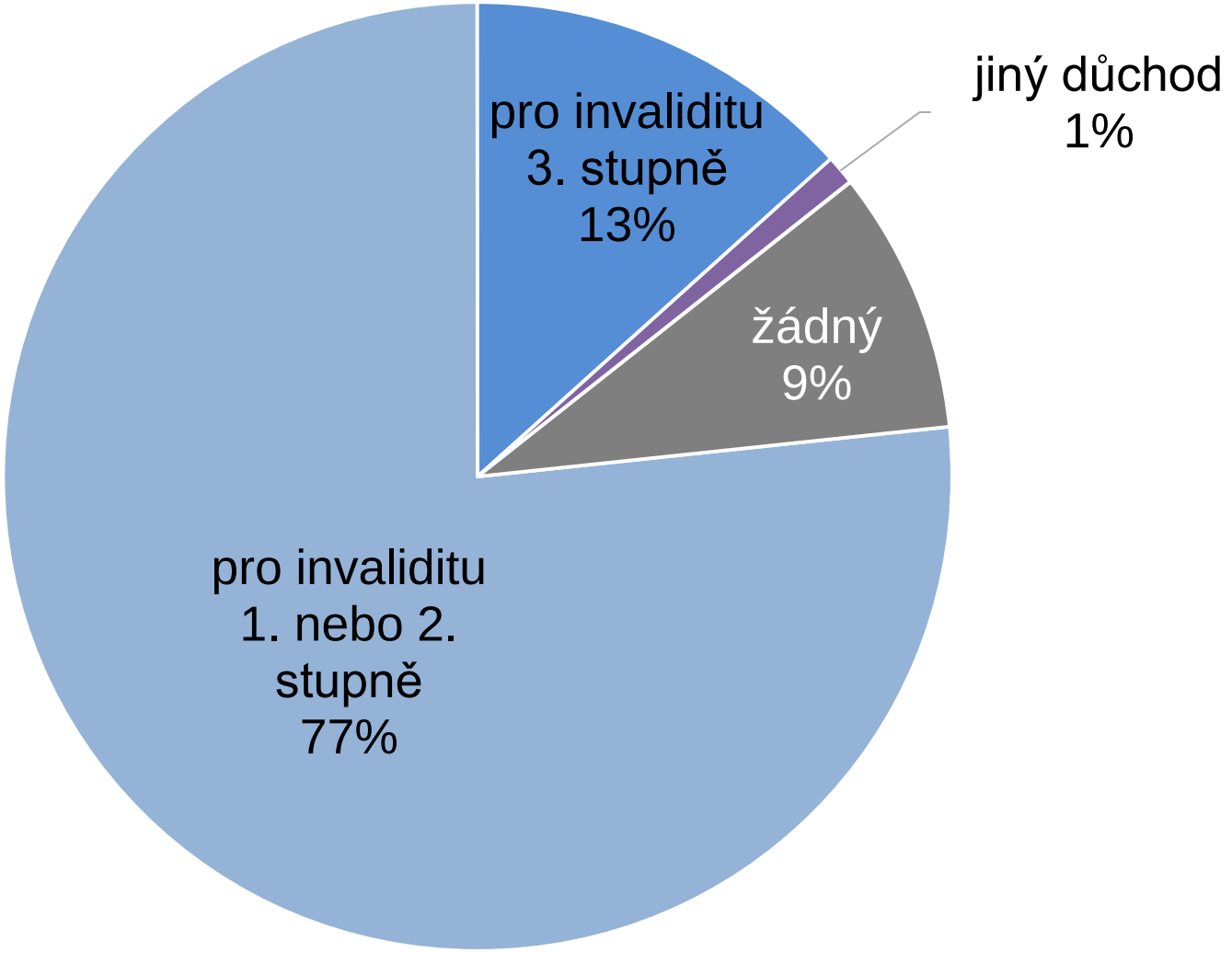


Srovnání: celková populace 20–64 let



Zdroj: VŠPS

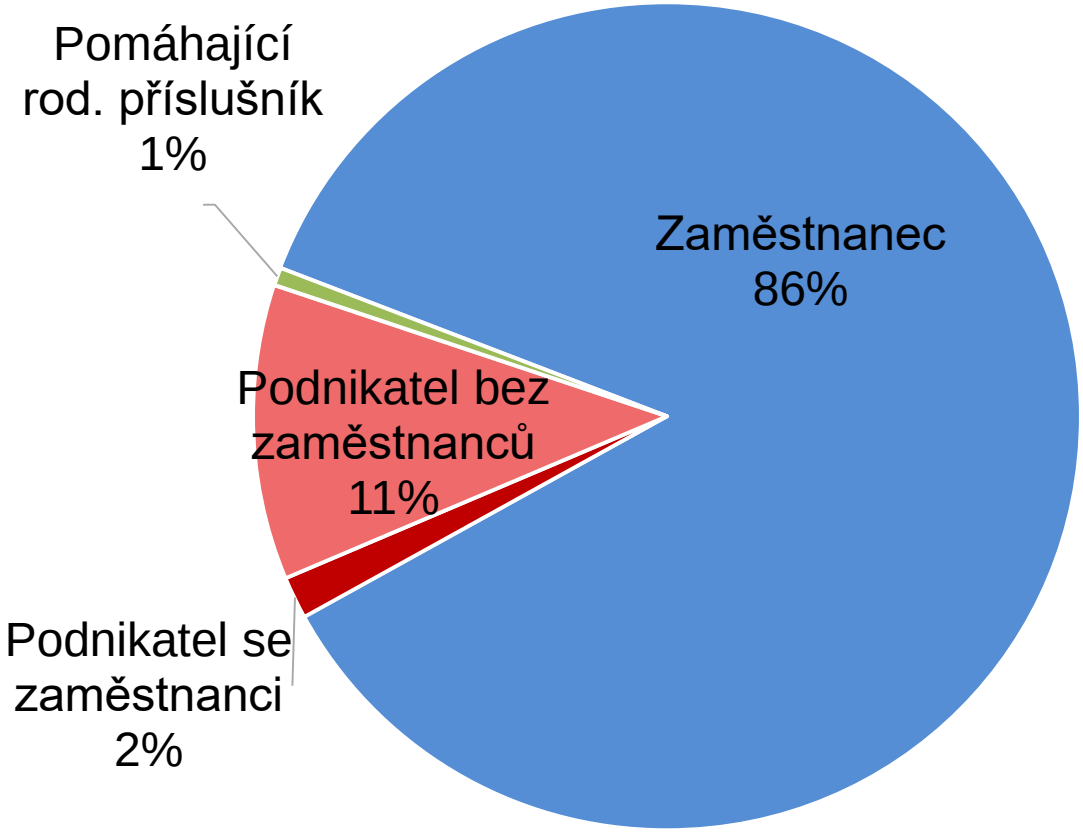
Pracující osoby se zdravotním postižením ve věku 20–64 let podle pobíraného důchodu



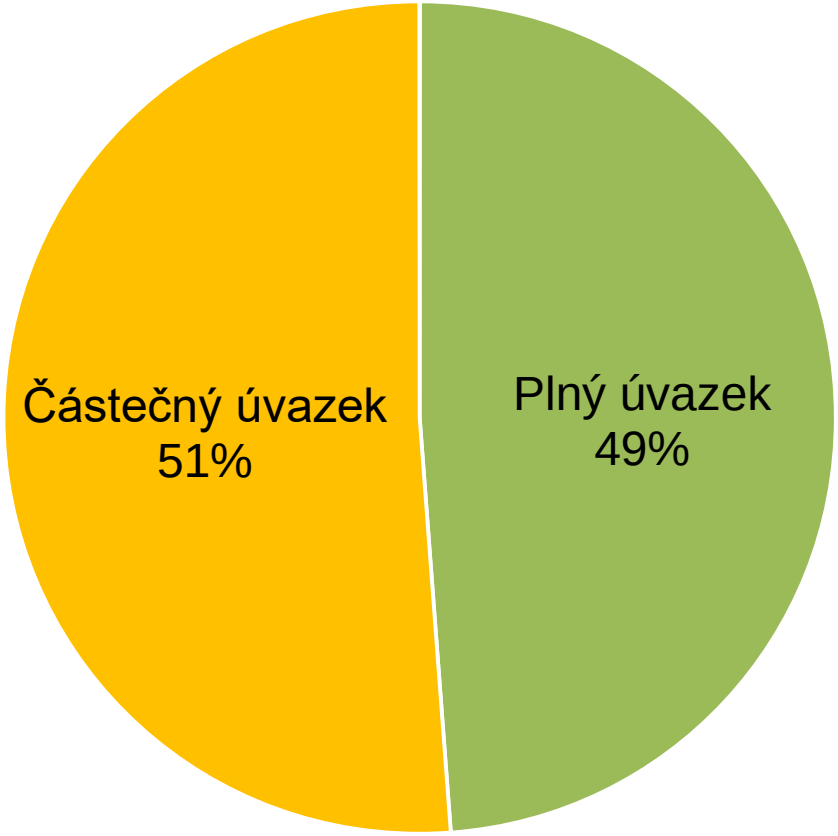
Zdroj: VŠPS

Pracující osoby se zdravotním postižením ve věku 20–64 let podle postavení v zaměstnání a úvazku

Postavení v zaměstnání



Pracovní úvazek



Zdroj: VŠPS

Výběrové šetření osob se zdravotním postižením VŠPO – 2018 (ČSÚ)

- Výběr z respondentů VŠPS
- Kritéria:

1) Subjektivně vnímané omezení

Byl(a) jste kvůli zdravotním problémům nejméně po dobu posledních 6 měsíců omezen(a) v činnostech, které lidé obvykle dělají?

- Ano, vážně omezen(a)
- Ano, omezen(a), ale ne vážně

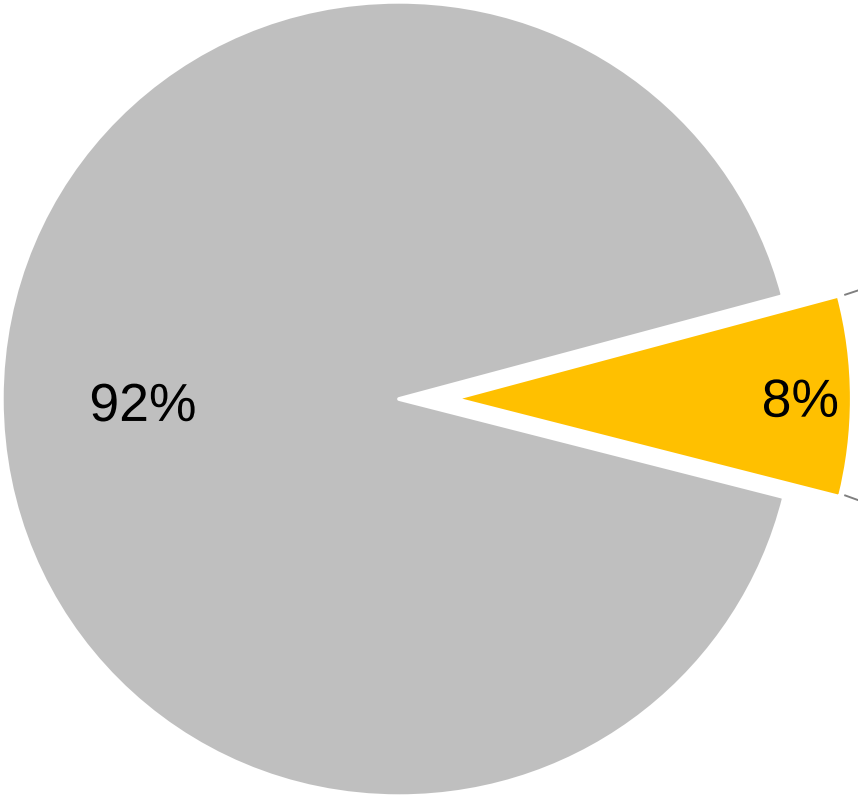
2) Zdravotní postižení posouzené lékařem

- Invalidní důchod
- Příspěvek na péči
- Příspěvek na mobilitu
- Status osoby se ZP
- Průkaz osoby se ZP

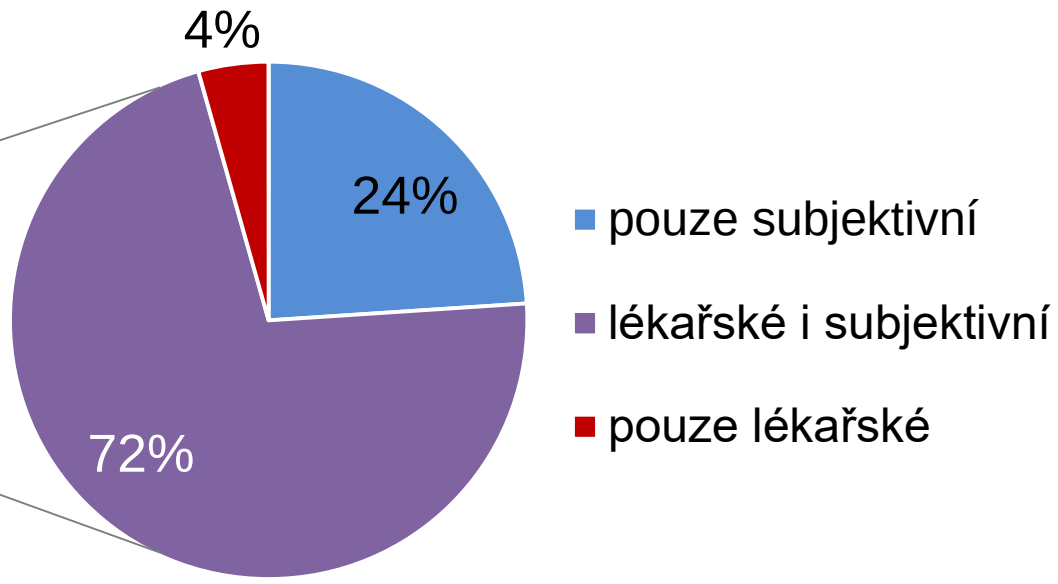
Osoby se zdravotním postižením ve věku 20–64 let podle posouzení zdravotního postižení, rok 2018

509 tis. osob (8 % obyvatel daného věku)

Obyvatelstvo ve věku 20–64 let v soukromých domácnostech



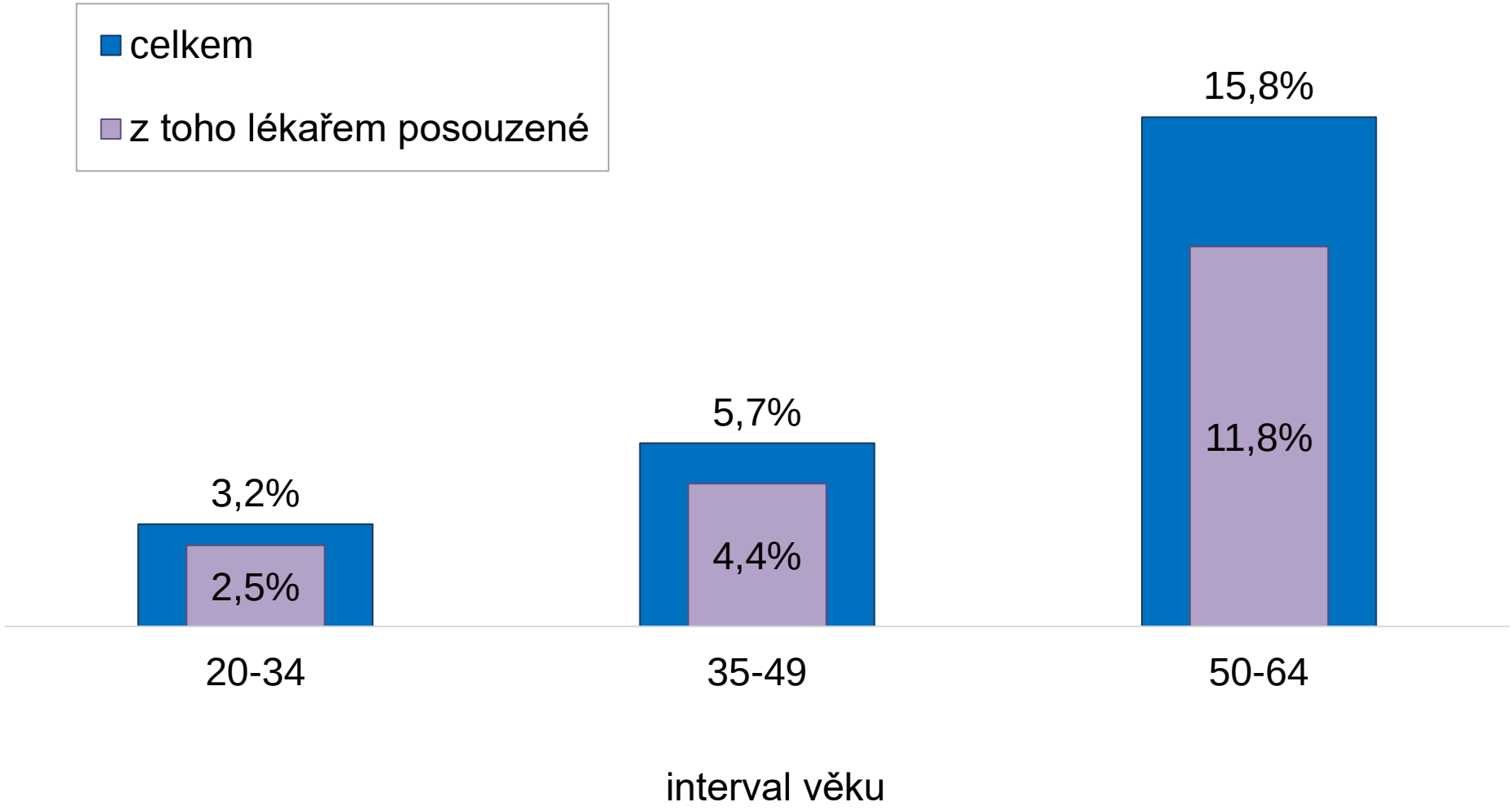
Osoby se zdravotním postižením dle posouzení postižení



ČSÚ

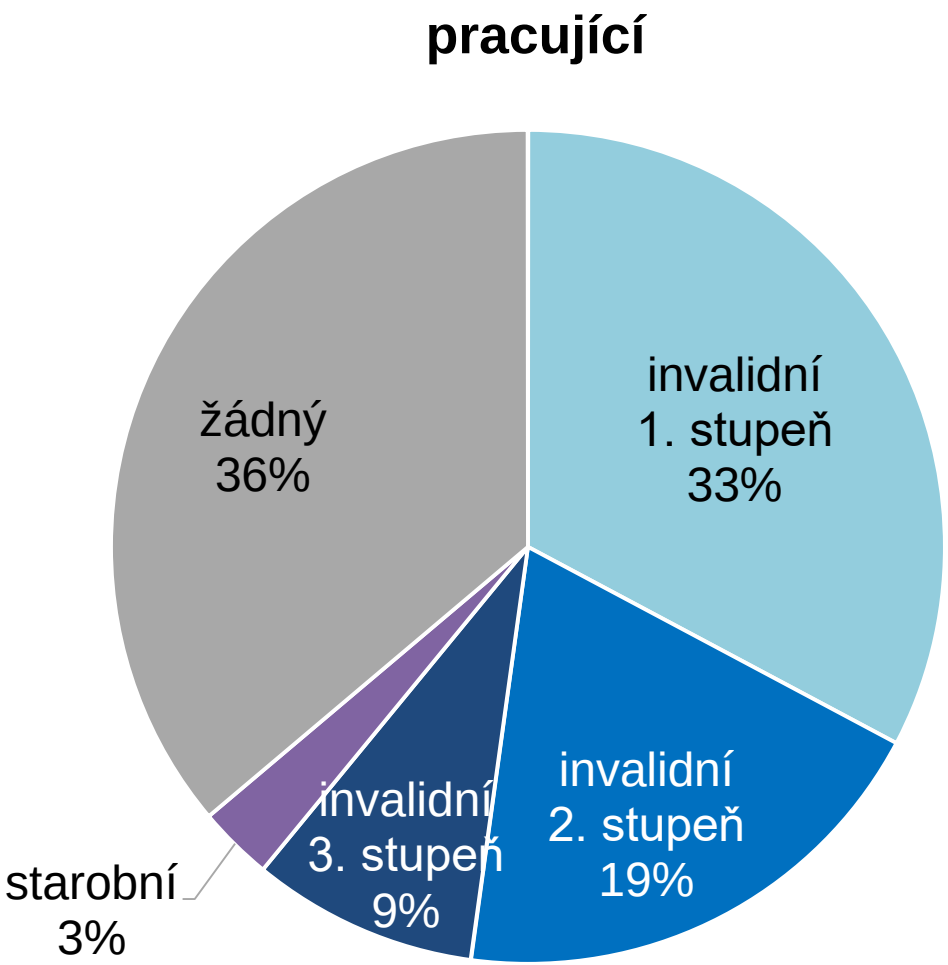
Zdroj: VŠPO 2018

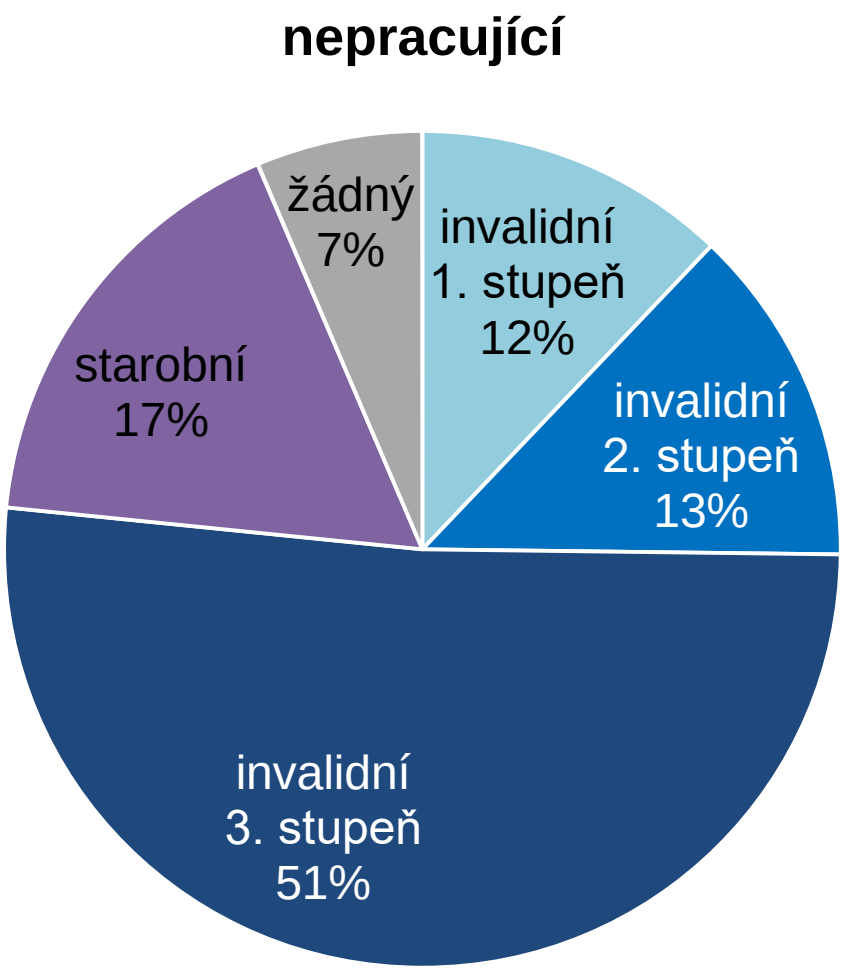
Zastoupení osob se zdravotním postižením podle věku a posouzení postižení, rok 2018



Zdroj: VŠPO 2018

Osoby se zdravotním postižením ve věku 20–64 let podle práce a pobíraného důchodu, rok 2018

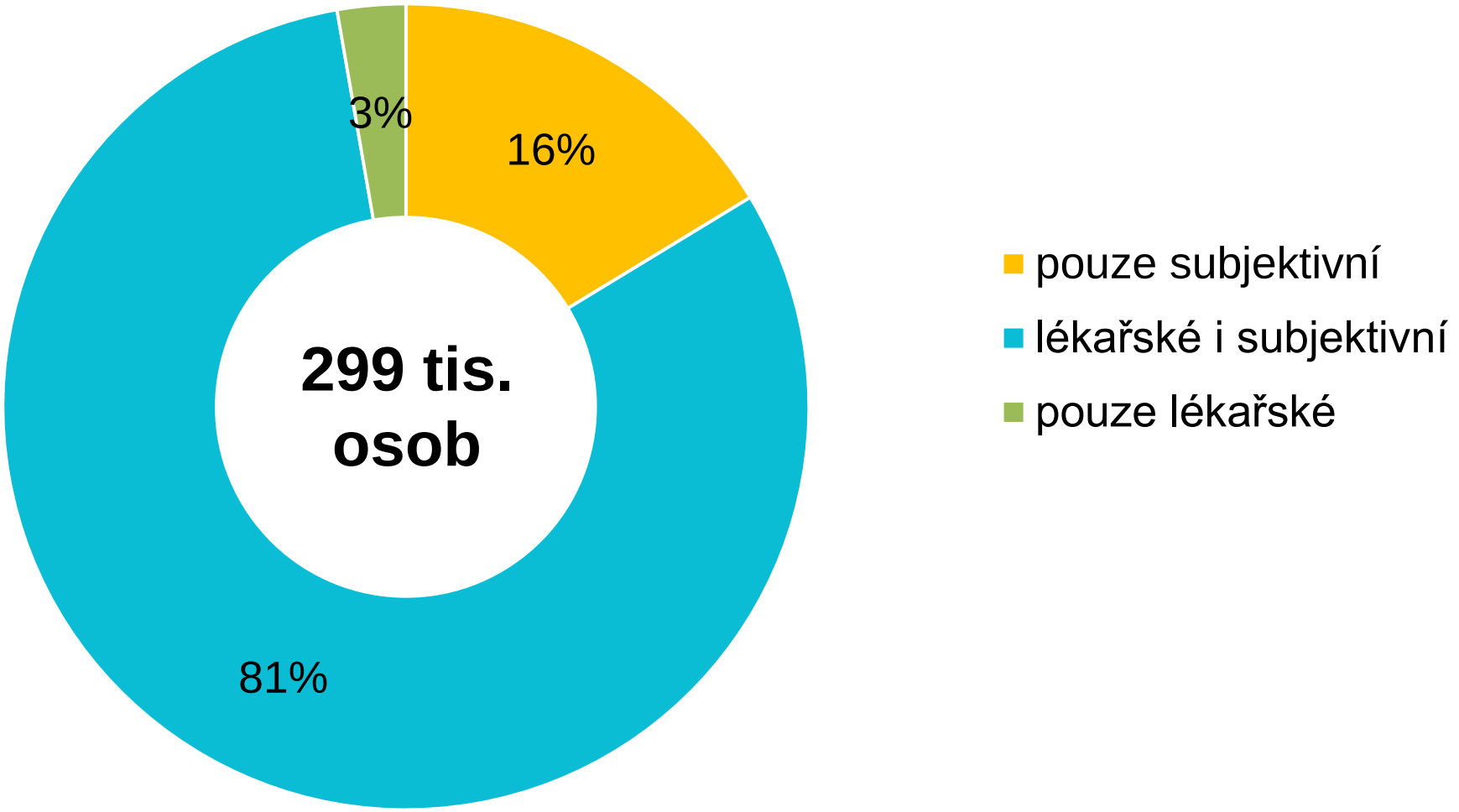




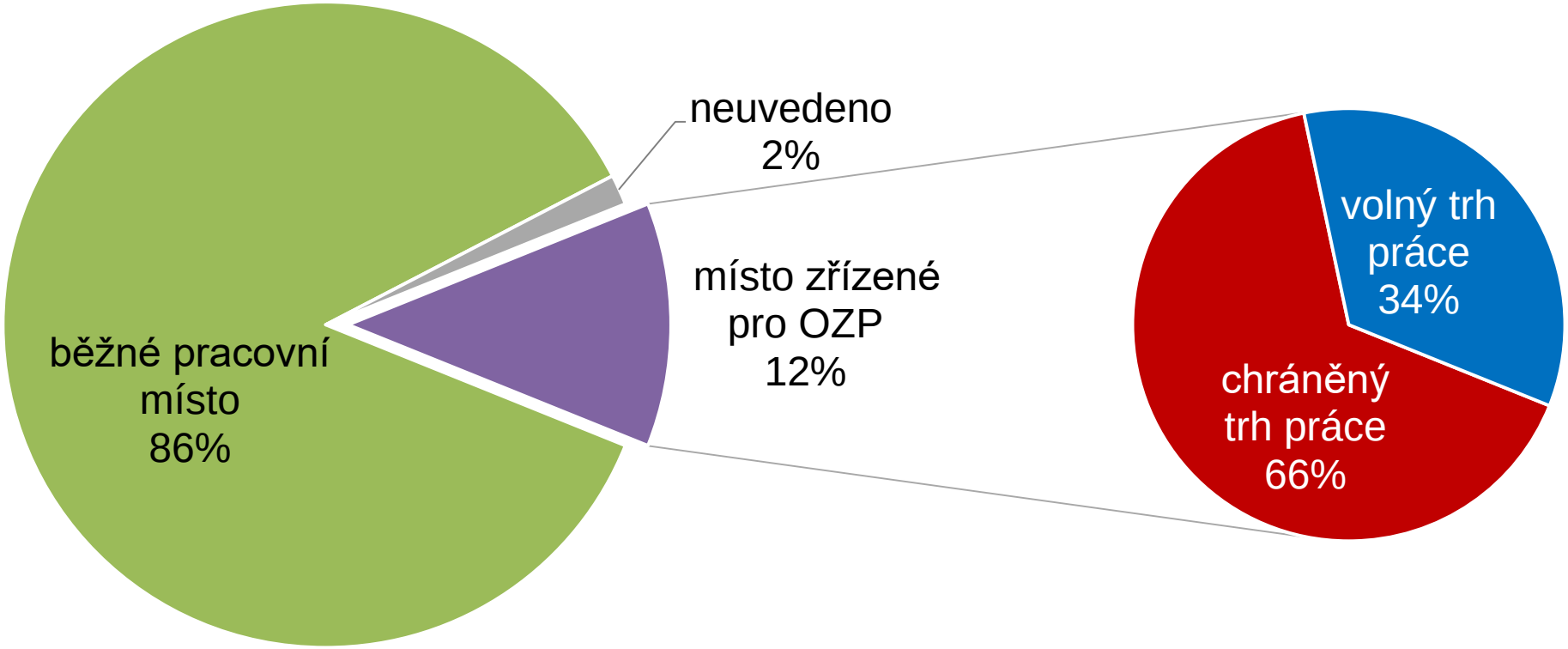
ČSÚ

Zdroj: VŠPO 2018

Nepracující osoby se zdravotním postižením podle posouzení postižení

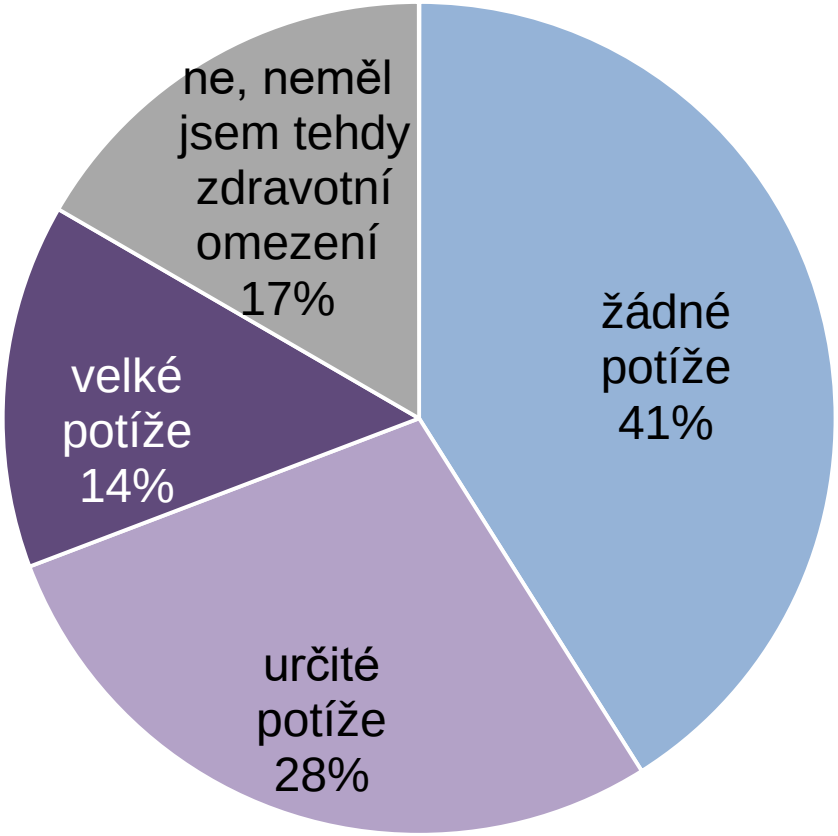


Pracující osoby se zdravotním postižením podle pracovního místa a zaměstnavatele

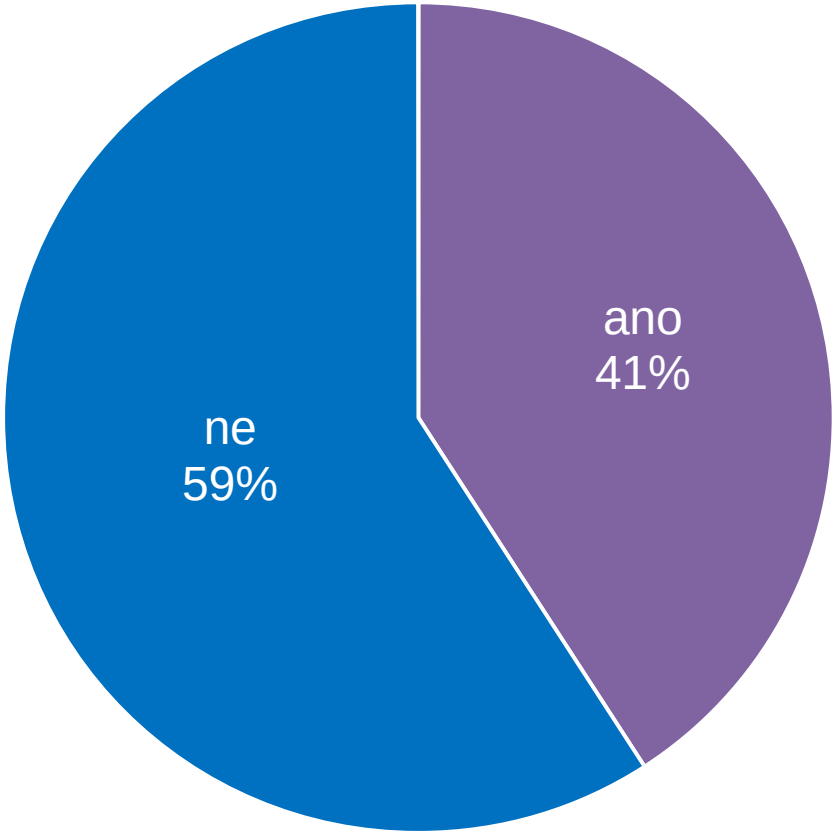


Hledání a změna zaměstnání u pracujících OZP

hledání současného zaměstnání



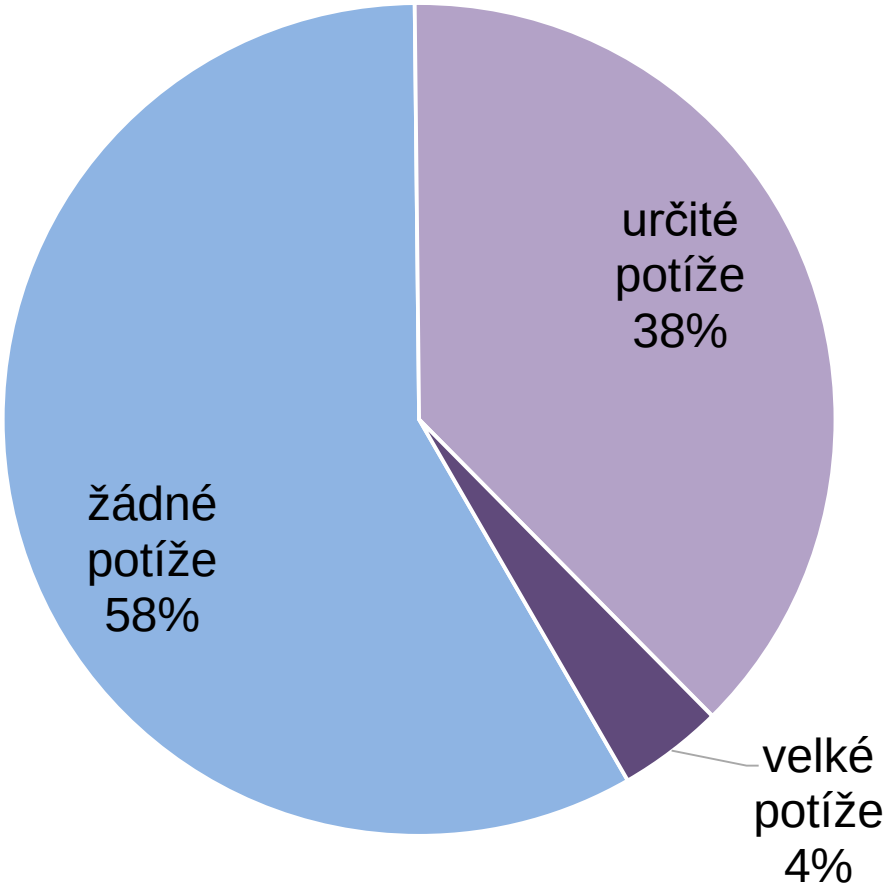
změna práce kvůli zdravotnímu stavu



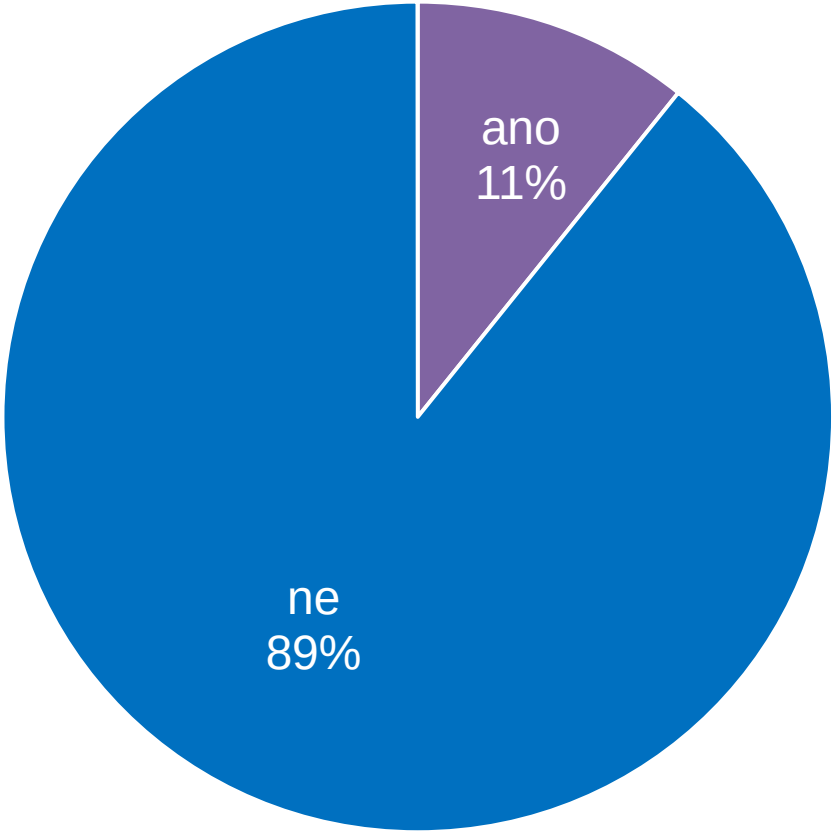
Zdroj: VŠPO 2018

Zvládání změn a stresu v práci a diskriminace kvůli zdravotnímu stavu u pracujících OZP

potíže zvládat změny nebo stres v práci



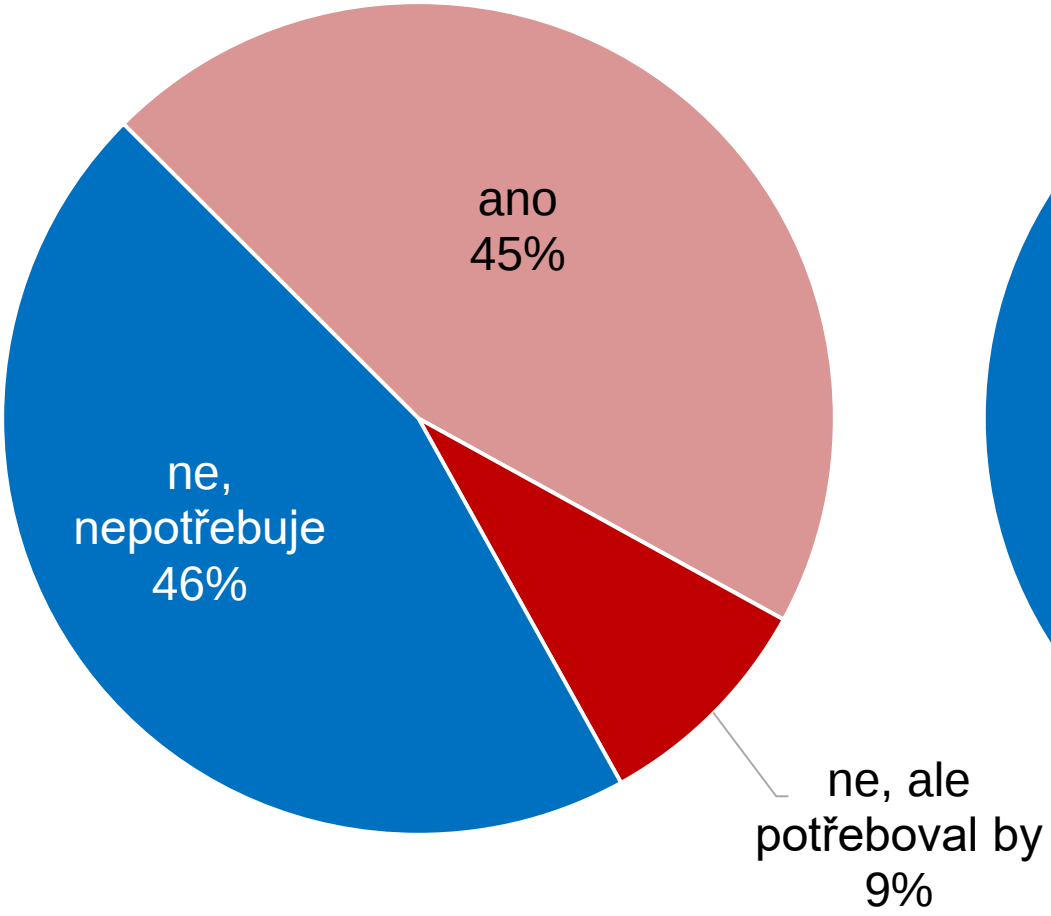
diskriminace v práci nebo na pracovním trhu



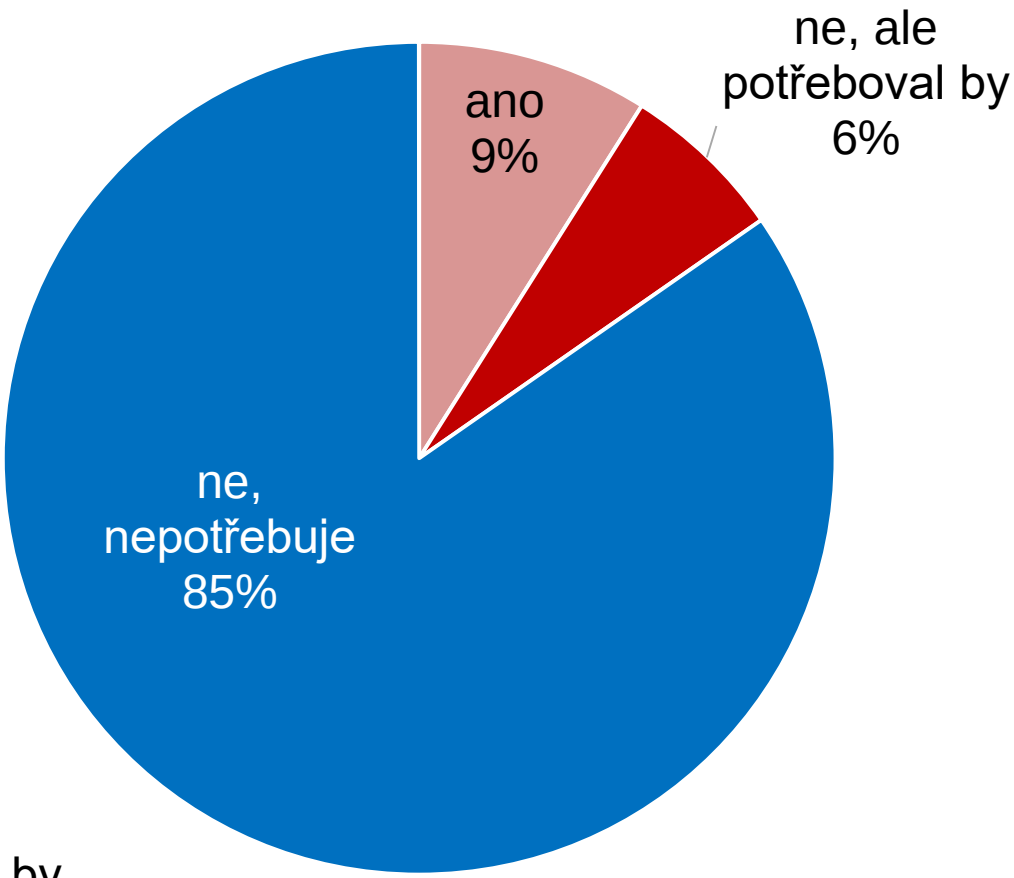
Zdroj: VŠPO 2018

Úpravy pracovního režimu a pracovního prostředí u OZP pracujících na volném trhu práce

upravený pracovní režim



upravené pracovní místo



Zdroj: VŠPO 2018

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD

100 STOLETÍ STATISTIKY

Další informace:

www.czso.cz

Publikace: - Výběrové šetření osob se zdravotním postižením 2018
- Zaměstnanost a nezaměstnanost podle výsledků VŠPS

www.mpsv.cz

Kontakt:
helena.chodounska@czso.cz

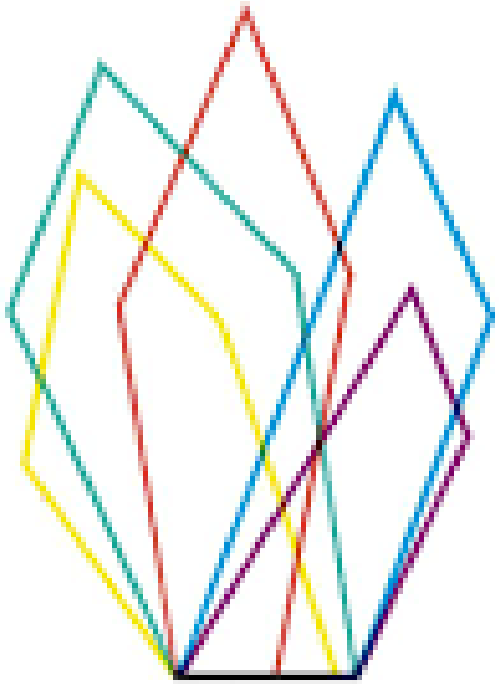
Oddělení specializované metodiky
Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra

Zvyšování odolnosti organismu u osob se zdravotním handicapem

Mgr. Kamil Polák, www.optimazsmv.cz

Metodika doporučená Evropskou agenturou pro bezpečnost a zdraví při práci a oceněná MPSV jako nejlepší v ČR

DETOXICON



OLYMP

CENTRUM SPORTU
MINISTERSTVA VNITRA

CESTA K TAJEMSTVÍ „ZÓNY“

24/7 PROTOKOL

CESTA K TAJEMSTVÍ ZÓNY

ZÓNA JE VZÁCNÝ OKAMŽIK DUŠEVNÍ DOKONALOSTI, KDY SE DYNAMICKÁ FYZICKÁ AKTIVITA KOMBINUJE S VNITŘNÍM POCITEM VYROVNANOSTI A KLIDU.

PŘEDSPÁNKOVÝ PROTOKOL

- OPTIMÁLNÍ PŘEDSPÁNKOVÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM
- OMEZENÍ VLIVU MODRÉHO BAREVNÉHO SPEKTRA A ELEKTROSMOGU
- VŠÍMAVÉ PROTAŽENÍ
- ZENOVÁ MEDITACE S MĚŘENÍM EEG
- TRÉNINK INTUICE A KONCENTRACE
- PŘEDSPÁNKOVÁ RELAXACE S ŘÍZENOU KONTROLOU MYSLI

POSPÁNKOVÝ PROTOKOL

- BIOFEEDBACK MĚŘENÍ HRV 5 MINUT RÁNO PO PROBUZENÍ
- VŠÍMAVÉ PROTAŽENÍ
- ŘÍZENÉ DECHOVÉ CVIČENÍ, OTUŽOVÁNÍ
- ZENOVÁ MEDITACE S MĚŘENÍM EEG
- VIZUALIZACE, MOTIVACE, AFIRMACE

DENNÍ PROTOKOL

- VNÍMÁNÍ CIRKADIANNÍHO RYTMU V RÁMCI TRÉNINKOVÉHO PROCESU
- VŠÍMAVÁ STRAVA 3X DENNĚ
- VŠÍMAVÁ CHŮZE ALESPOŇ 1X DENNĚ
- VŠÍMAVÁ KOMUNIKACE 1 X DENNĚ
- PSYCHOFYZICKÉ CELOSTNÍ CVIČENÍ QIGONG 1X DENNĚ
- BĚŽECKÉ KONCENTRAČNÍ CVIČENÍ 3X TÝDNĚ
- VITALIZAČNÍ CVIČENÍ
- MĚŘENÍ EEG BĚHEM DNE 1X ZA 2 DNY
- SLUCHÁTKA HALO SPORT
- OČNÍ CVIČENÍ
- FLOW PŘI PRÁCI I SPORTU, PRAKTIKOVÁNÍ VŠÍMAVOSTI V BĚŽNÝCH SITUACÍCH
- VYUŽITÍ PODCASTŮ VE VOLNÝCH CHVÍLÍCH PRO INFORMACE Z OBLASTI KINANTROPOLOGIE 1X TÝDNĚ

Zvyšování odolnosti vůči mentální únavě

MOZKOVÝ HACKING

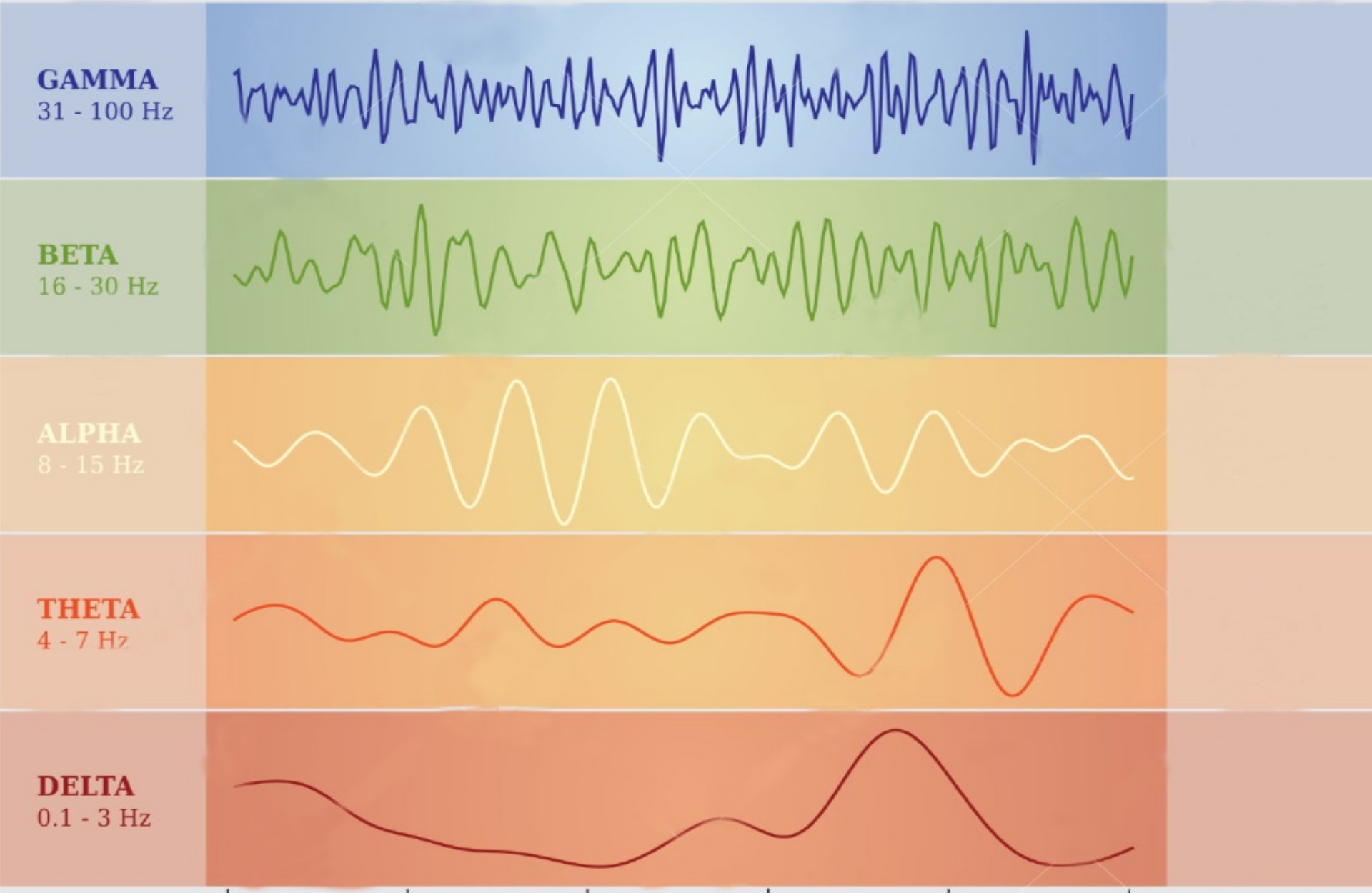
CO JE TO „ZÓNA“

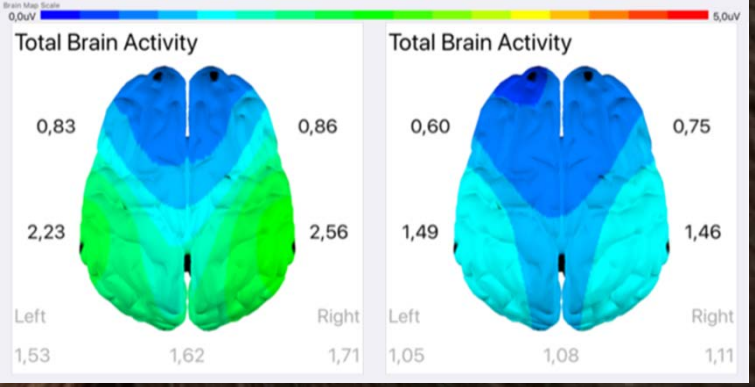
Vzácný okamžik duševní dokonalosti,
kdy se dynamická fyzická aktivita kombinuje
s vnitřním pocitem vyrovnanosti a klidu.

© Caters News Agency

ČINNOST NEURONU
VNITŘNI DIALOG

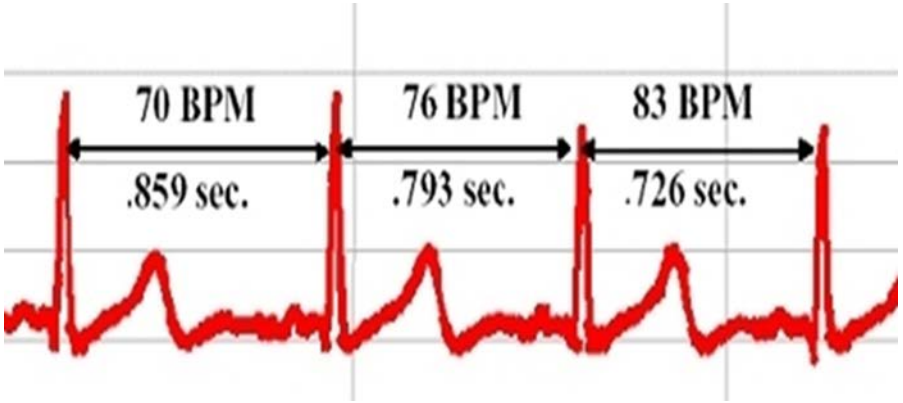
FREKVENCE MOZKOVÝCH VLN

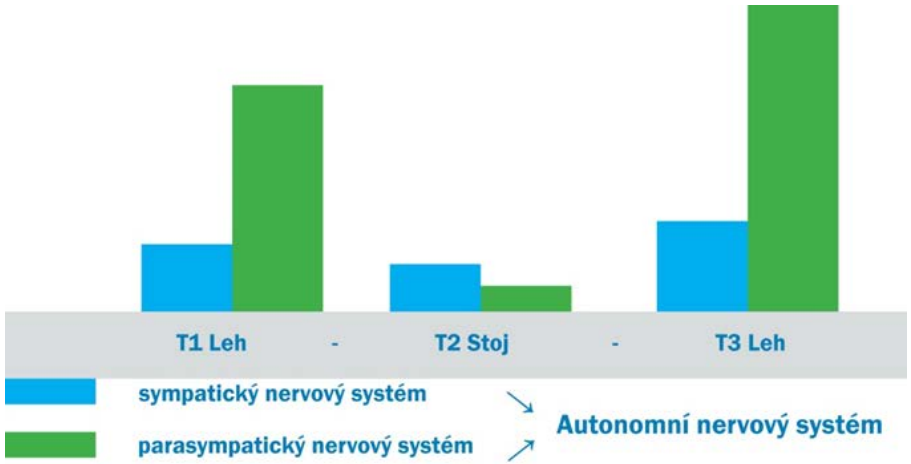


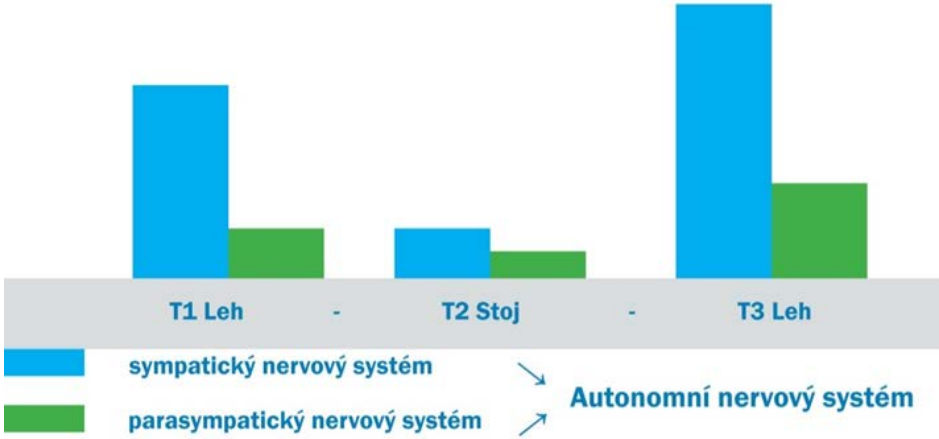

Brain Map Scale
0,0uV
5,0uV
Total Brain Activity
0,83
0,86
2,23
2,56
Left
Right
1,53
1,62
1,71
Total Brain Activity
0,60
0,75
1,49
1,46
Left
Right
1,05
1,08
1,11

OBJEKTIVIZACE STAVU FLOW
v práci, při učení, při sportu

EXPERTNÍ MĚŘENÍ STRESU

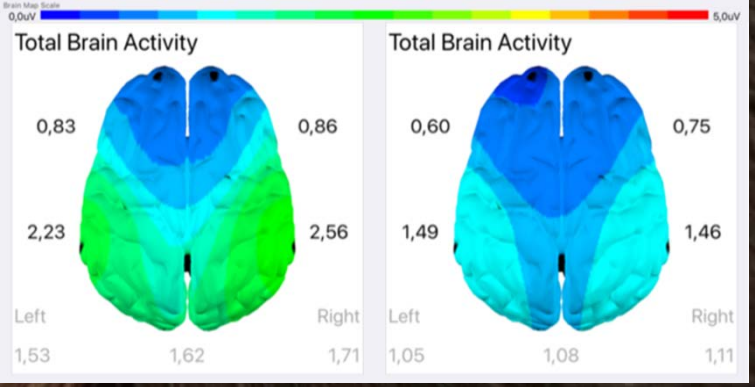






MEŘENÍ EEG
NEUROFEEDBACK

85.31s
Best Float Height
15.75m
Float
Burn
High Beta
High Alpha
MEDITATION

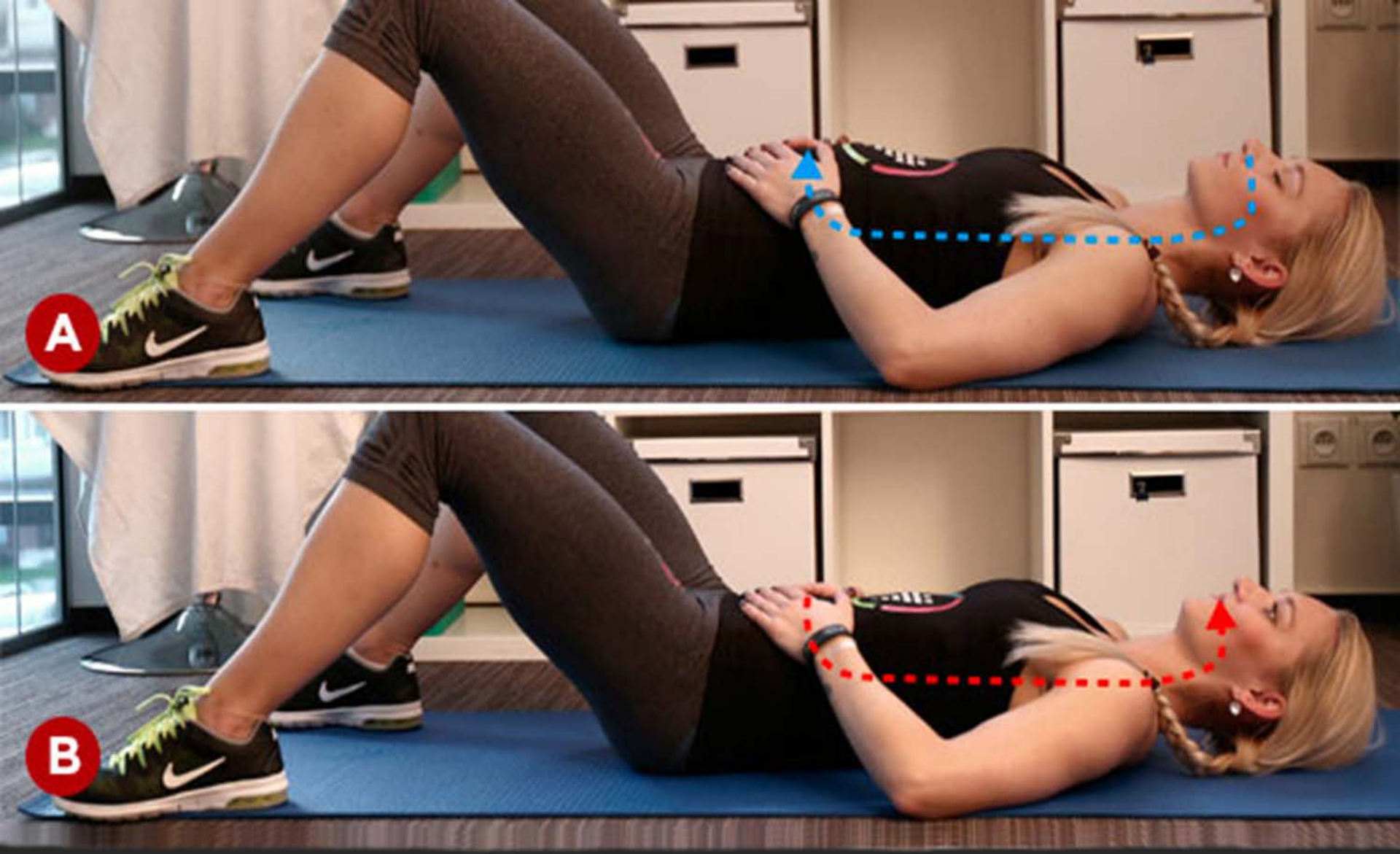

Brain Map Scale
0,0uV
5,0uV
Total Brain Activity
0,83
0,86
2,23
2,56
Left
Right
1,53
1,62
1,71
Total Brain Activity
0,60
0,75
1,49
1,46
Left
Right
1,05
1,08
1,11

Objektivizace „ZÓNY“

24 7

SUPERSPÁNEK

Vědomá strava



Bráničí dýchání - vnímání a vedení dechu

TRÉNINK VIZUALIZACE

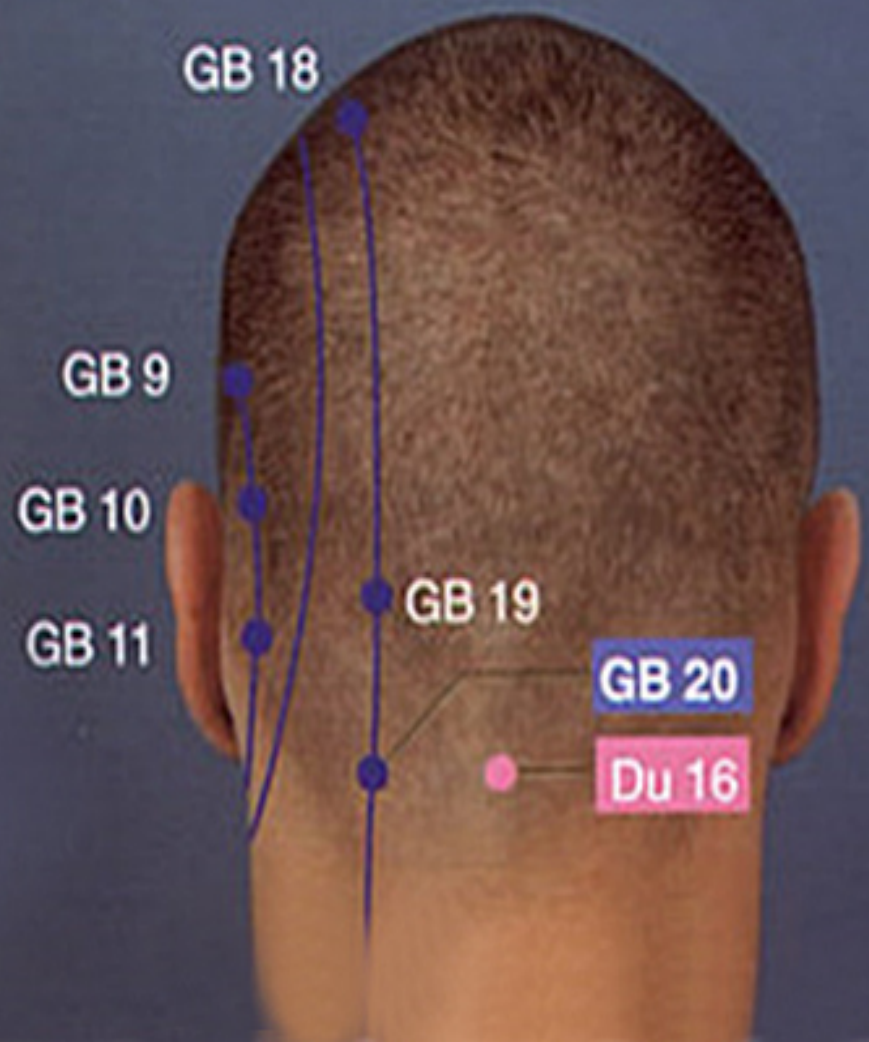
ČISTÁ MYSL, VYROVNANOST

QI GONG
POKROČILÉ DECHOVE TECHNIKY

ZEN

禅

Vitalizační cvičení akupresura

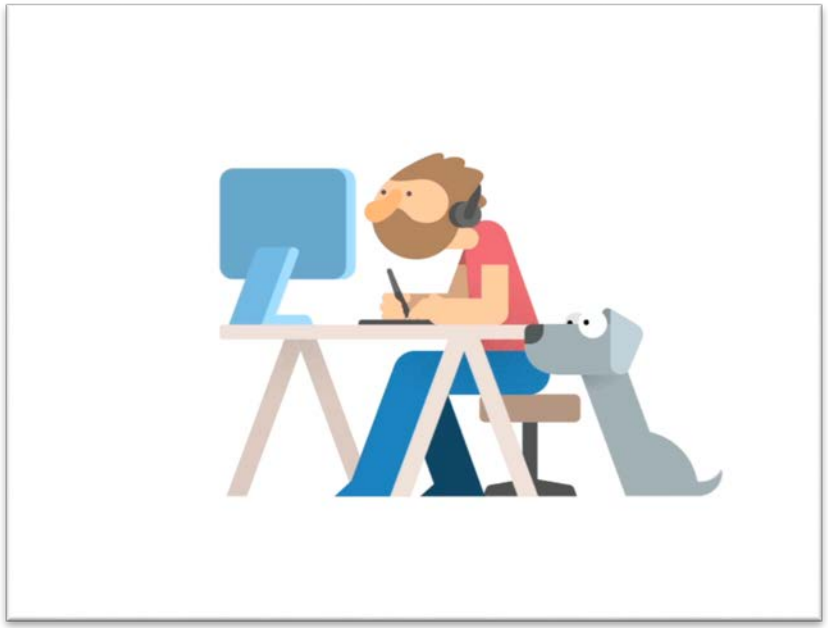


Děkuji za pozornost

Mgr. Kamil Polák
vedoucí oddělení specializované metodiky
Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra

www.optimazsmv.cz
k.polak@zsmv.cz

Práce z domova
I. část
Ergonomické aspekty



https://dribbble.com/shots/3773756-Working-from-Home

MUDr. Vladimíra Lipšová

SZÚ, Praha

listopad 2020

Leffinqwellův - Bronštajnův psací stůl - T.Zv. Zajícova varianta

https://www.youtube.com/watch?v=MQcfxTHPgek

Práce z domova (před Covid 19)

- BENEFIT

- zvýšení produktivity
- menší časové ztráty (doprava do/z práce)
- zlepšení životního prostředí (výfukové plyny, spotřeba pohonných hmot)
- nižší náklady pro zaměstnavatele
- nižší fluktuace

Práce z domova - ČR

ZÁKONÍK PRÁCE (Zá 262/2006)

- práce vykonávaná na jiném dohodnutém místě (§ 2 odst.2)
- zaměstnanec si sám rozvrhuje pracovní dobu (§ 317)
- zaměstnanci nepřísluší plat za práci přesčas (§ 317)
- zaměstnavatel je povinen vytvářet bezpečné a zdraví neohrožující pracovní prostředí a pracovní podmínky (§102)
- i při práci doma se může přihodit pracovní úraz

Metodika řízení práce prováděné formou home office

- nástroj pro zaměstnavatele
- výstup z projektu VÚBP (TAČR) 2017

1. Výběr vhodných pracovních pozic
2. Výběr zaměstnanců
3. Analýza rizik domácího pracoviště
4. Úprava pracovní smlouvy (nastavení komunikace, zadávání úkolů, vybavení pracoviště, energie,…)
5. Zaškolení zaměstnance

www.mpsv.cz

Metodika řízení práce prováděné formou home office

- povinnosti a práva spojená s BOZP
- zajištění BOZP - méně než 50 % zaměstnavatelů
- více než 70 % zaměstnanců se domnívá, že jejich zaměstnavatelé tuto oblast neřeší vůbec anebo jen okrajově

RIZIKA:

- druh práce
- faktory pracovního prostředí (mikroklima, osvětlení, …)
- psychosociální
- práce v noci
- pracovní úrazy, nemoci z povolání

Kontrolní list pro práci z domova

- 3 sekce + dotazník

- Pracoviště
- Pracovní místo
- Pracovní režim
- Dotazník

Tab. 1: Kontrolní list pro hodnocení domácího pracoviště.

Kritérium	Doporučené hodnoty	Hodnocení (měření)	
		Splněno	Nesplněno
Pracoviště			
Podlahová plocha a prostor na jednoho zaměstnance	▪ Min. 2 m² nezastavěné plochy; ▪ Min. 5 m² včetně nábytku a zařízení; ▪ Min. 15 m³ při výšce stropu 3 m; ▪ Min. výška stropu 2,5 m při ploše menší než 100 m²; ▪ Možnost průhledu do sousedních prostorů;		
Pracoviště bez denního světla a s umělým osvětlením na jednoho zaměstnance	▪ Min. plocha 5 m²; ▪ Min. výška stropu 3 ▪ Min. výška stropu 3		
Podlaha a vedení kabelů	▪ Neklouzavá, rovná umožňující hladký antistatická, snadno ▪ Zdvojený podlahov počtu pracovišť; ▪ Izolace podlahy v p		
Nucené větrání a místní odsávání	▪ 20 – 40 m³ za 1 h č ▪ Obřívání vzduchu v ▪ Pravidelná kontrola ▪ Kontrola oběhového		
Teplota proudění a vlhkost vzduchu	▪ V letním období op ▪ V zimním období 2 ▪ Max. teplota 28°C; ▪ Proudění vzduchu 0 ▪ Relativní vlhkost vz		
Celkové osvětlení	▪ Osvětlenost minimá ▪ Umělé osvětlení se k rozpylení světla p ▪ Odražené světlo se monitor) do očí pra		
Akustické podmínky	▪ Max. 65 dB(A) při ▪ Max. 55 dB(A) při		
Vybavení lékárničky	▪ Obsah lékárničky o (dle hodnocení rizik		
Pracovní místo			
Umístění na pracovišti a jeho uspořádání	▪ Umístěno v samosta bylo možné vykoná ▪ Musí odpovídat těle ▪ Prostor pro dolní ko 50 cm, hloubka 50 c ▪ Vzdálenost očí od c na velikosti znaků; ▪ Výška horizontální sedadlem (vzpřímen na obrazovce; ▪ Umístit pracovní str poli nebyly nedostat jasů (svítidel, stěn a		
Pracovní stůl a další nábytek	▪ Výška desky nad po proměnlivá 62 – 82 ▪ Dostatečně velká pl čistitelný, obtě hran ▪ Výška stolu pro kan pilou, hoblování) je ▪ Výška stolu pro sto		
	práce (hodinářské) je ve výši prsou; ▪ Výška stolu pro běžnou práci (administrativní) je pro stojícího či sedícího pracovníka cca ve výši loktů; ▪ Stůl má dostatečn uložení pracovní rozložení nezast prostoru výkonu ▪ Pracovní židle u rukou; ▪ Posuvnou kancel zatížení; ▪ Pracovní židle je opěrkou zad a be ▪ Při sedu horní kc ruce jsou volně p ▪ Při sedu má osob v kolenou svíraj ▪ Podložka (opěrk ▪ Při práci vkleče		
Obrazovka, klávesnice a počítačová myš	▪ Výškově nastav otáčení; ▪ Samostatná kláv ▪ Dostatečný koun ▪ Velikost počítač uživatele; ▪ Notebook se při denně) používá počítačovou myš		
Podklady a písemnosti	▪ Dostatečný koun		
Stroje a technická zařízení	▪ Užití dle návodů stanovených zan výhradního předpisu; ▪ Stroje a technick práce kontrolová provozními kapa energií;		
Pracovní režim			
Pracovní režim	▪ Pracovní doba n 30minutovou pře ▪ Bezpečnostní pří nepřetržité rizik ▪ Krátkodobá přes psychické či smy svalových skupi zaměstnanec (zp několika minut		

Tab. 2: Soubor otázek k ověření vhodnosti nastavení BOZP u zaměstnanců pracujících z domova.[1]

Číslo	Otázka	Splněno		Poznámky
		Ano	Ne	
1	Poskytujete svým zaměstnancům možnost pracovat z domova?			
2	Vnímají zaměstnanci možnost pracovat z domova jako přínosný benefit?			
3	Umožňujete využívat možnost práce z domova všem zaměstnancům?[2]			
4	Řešíte, v rámci analýzy rizik, u zaměstnanců pracující z domova a starající se o dítě specifická rizika?			
5	Určujete zaměstnancům pracujícím z domova pravidelně konkrétní úkoly?			
6	Provádí zaměstnanec pracující z domova pouze běžnou práci kancelářského (duševního) charakteru?			
7	Kontrolujete průběžně plnění úkolu zaměstnanců pracujících z domova (systém odevzdávání či kontrola průběžných výsledků či výstupů)?			
8	Máte zajištěn způsob pravidelné komunikace se zaměstnanci pracující z domova?			
9	Máte zajištěn způsob pravidelné komunikace zaměstnance pracujícího z domova s ostatními zaměstnanci?			
10	Školíte cílené zaměstnance pracující z domova o specifikách BOZP na pracovišti mimo pracoviště zaměstnavatele?			
11	Máte nastaveny zásady, jak by mělo vypadat pracoviště zaměstnance pracujícího z domova?			
12	Poskytujete zaměstnanci pracujícímu z domova specifické vybavení (nábytek, technické vybavení a podobné)?			
13	Hradíte zaměstnanci náklady na energie, služby a podobné?			
14	Provádíte prohlídku budoucího pracovního místa zaměstnance pracujícího z domova (návštěva v bytě pracovníka), popřípadě, opakujete takové prohlídky?			
15	Odhadujete rizika práce doma a přijímáte vhodná opatření ke snížení odhadnutých rizik, k eliminaci zdrojů nebezpečí?			
16	Respektujete právo zaměstnance pracujícího z domova možnost rozvrhnout si pracovní dobu sám?			
17	Zohledňujete, v rámci knihy úrazů, úrazy vzniklé při práci doma?			

www.mpsv.cz, www.bozpinfo.cz

Doporučení pro BOZP

- aktualizace z 6/2020

Základní doporučení pro zaměstnavatele pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci z domova

PRÁCE Z DOMOVA JE JEDNOU Z ALTERNATIVNÍCH FOREM VÝKONU PRÁCE

Zákoník práce uvádí, že:

- výkon práce je možný i na jiném dohodnutém místě než je pracoviště zaměstnavatele (tedy i z domova);
- na těchto místech si pracovní dobu rozvrhuje sám zaměstnanec;
- za práci přesčas nenáleží zaměstnanci náhrada mzdy;
- zaměstnavatel musí zajistit požadavky z oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP).

Dále je důležité, že:

- práci z domova nelze nařídit;
- do obydlí je zapovězen vstup cizích osob, a to bez souhlasu obyvatel, což může ztěžovat kontrolu zajištění BOZP.

Další informace ke stažení

- Metodika řízení práce prováděné formou home office
- Základy aplikovaná ergonomie
- Ergonomické stresory pod kontrolou aneb Ergonomie – jak na to
- Ergonomické stresory

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO ZAMĚSTNAVATELE

- Vhodně volit zaměstnance, kterým bude práce z domova umožněna, a to s ohledem na jejich fyzické, ale i psychické vlastnosti.
- Zaměstnance řádně školit s ohledem na informace získané o podobě domácího pracoviště (například z checklistů, případně na základě svolení zaměstnance k provedení prohlídky domácího pracoviště, vhodné je zaměstnance přímo pověřit provedením analýzy rizik).
- Zaměřit se na vhodné umístnění pracovního místa v bytě.
- Vybavit pracovní místo vhodným pracovním stolem a pracovní židlí.
- Zajistit ergonomické uspořádání obrazovky a klávesnice.
- Poučit zaměstnance o dodržování vhodných parametrů teploty, osvětlení, větrání a dalších faktorů pracovního prostředí.
- Poučit zaměstnance o důležitosti rozvržení pracovní doby a přestávek na jídlo a oddech.
- Proškolit zaměstnance o rizicích pracovních úrazů.
- Ujednat možnost zaměstnavatele k provádění prohlídek místa, kde bude práce konána, popřípadě způsob zajištění fotodokumentace tohoto pracoviště zaměstnancem.
- Sjednat, zda zaměstnanec může používat při výkonu práce své vlastní zařízení či nástroje a vyhotovit místní provozně bezpečnostní předpis, kontrolní seznamy a jinou vhodnou dokumentaci BOZP.
- V pracovní smlouvě, případně v jejím dodatku upřesnit pracovní místo a rozvržení pracovní doby, kterou si zaměstnanec sám určí, a to včetně bezpečnostních přestávek a přestávky na jídlo a oddech s doplněným způsobem informování nadřízeného o změnách v rozvržení pracovní doby.
- Požadovat po zaměstnanci informace o práci rozvržené zaměstnancem do noční doby (například čestné prohlášení).
- Smluvně zajistit, že zaměstnanec bude dodržovat nepřetržitý 12hodinový odpočinek mezi dvěma směnami a 35hodinový nepřetržitý odpočinek v týdnu (např. doplněním pracovní smlouvy).

DOPORUČENÍ PRO MINIMÁLNÍ POŽADAVKY NA DOMÁCÍ PRACOVNÍ MÍSTO A VYBAVENÍ PŘI PRÁCI Z DOMOVA

Domácí pracoviště by mělo být:

- umístěno tak, aby bylo možné vykonávat práci nerušeně;
- temperováno na teplotu v rozmezí 20 – 27 °C;
- klidné s hlukem nepřekračujícím 65 dB;
- vybaveno lékárničkou;
- vybaveno ideálně pracovním stolem s polohovatelnou výškou pracovní desky pro možnost střídání práce vstoje a vsedě. Minimálně však s výškou pracovní desky 72 cm;
- vybaveno vhodným pracovním sedadlem, které odpovídá antropometrickým parametrům zaměstnance, minimálně s nastavitelnou výškou sedadla, sklonem zádové opěrky a vybaveno vhodně nastavitelnými područkami;
- vybaveno takovou technikou, která umožní práci ve vhodné fyziologické poloze (mimo jiné např. nastavitelný monitor, ergonomická klávesnice a myš, podložka pod myš, podložka pod nohy).

Pokud nezajistí zaměstnavatel výše uvedené sám, je vhodné plnění uvedeného doložit například čestným prohlášením zaměstnance.

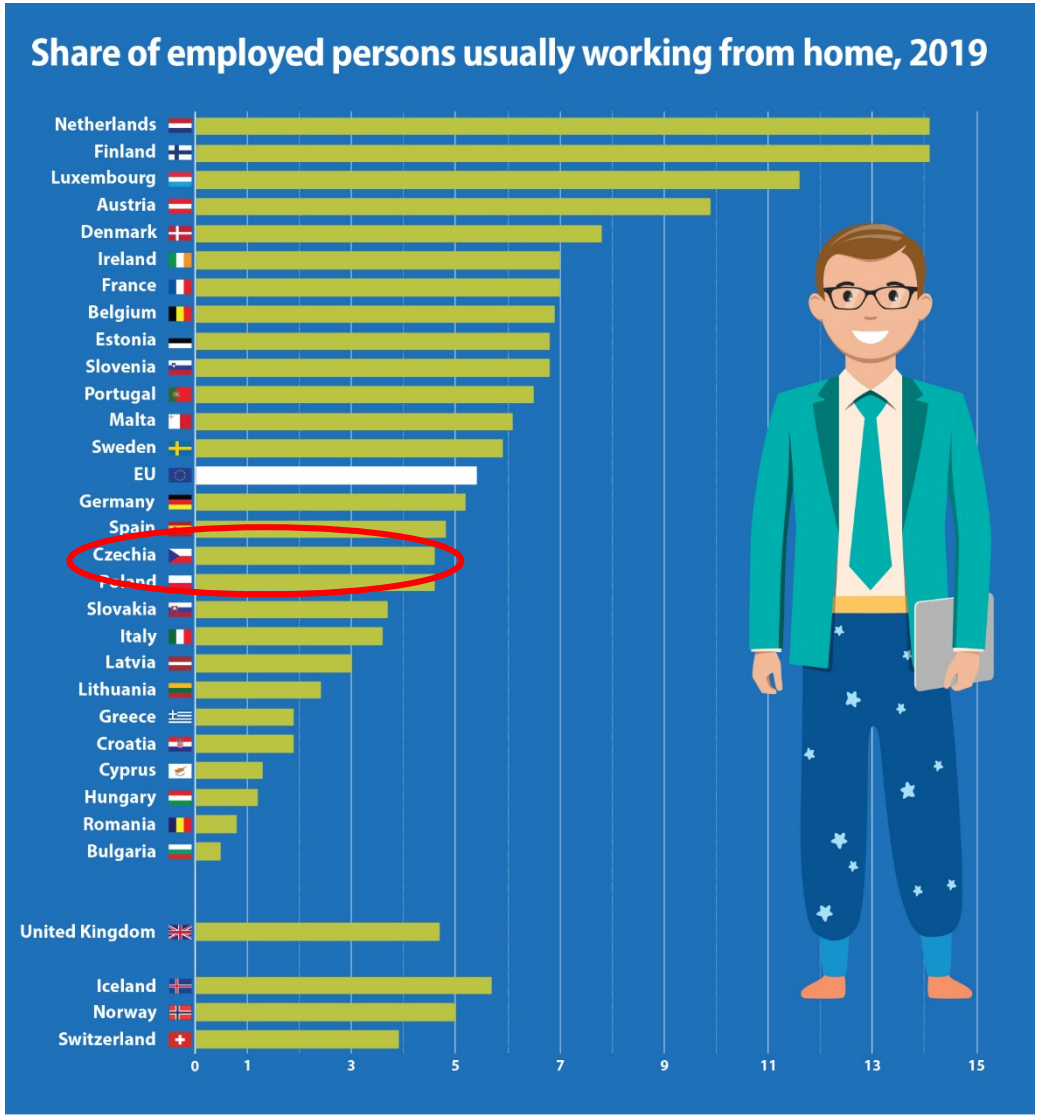
DALŠÍ DOPORUČENÍ

- Podporujte zdravý životní styl zaměstnance cílenou osvětou či poskytováním vhodných benefitů (například vstupenky na sportoviště).
- Pomocí vhodného software vybízejte zaměstnance k pravidelným přestávkám, protažení a k dodržování pitného režimu.
- Berte ohled na individuální potřeby zaměstnance, především s ohledem na soulad osobního a pracovního života.
- Respektujte právo zaměstnance na nedostupnost a mimo smluvené časy jej neúkolujte (to znamená, nedávejte mu úkoly například o svátcích).

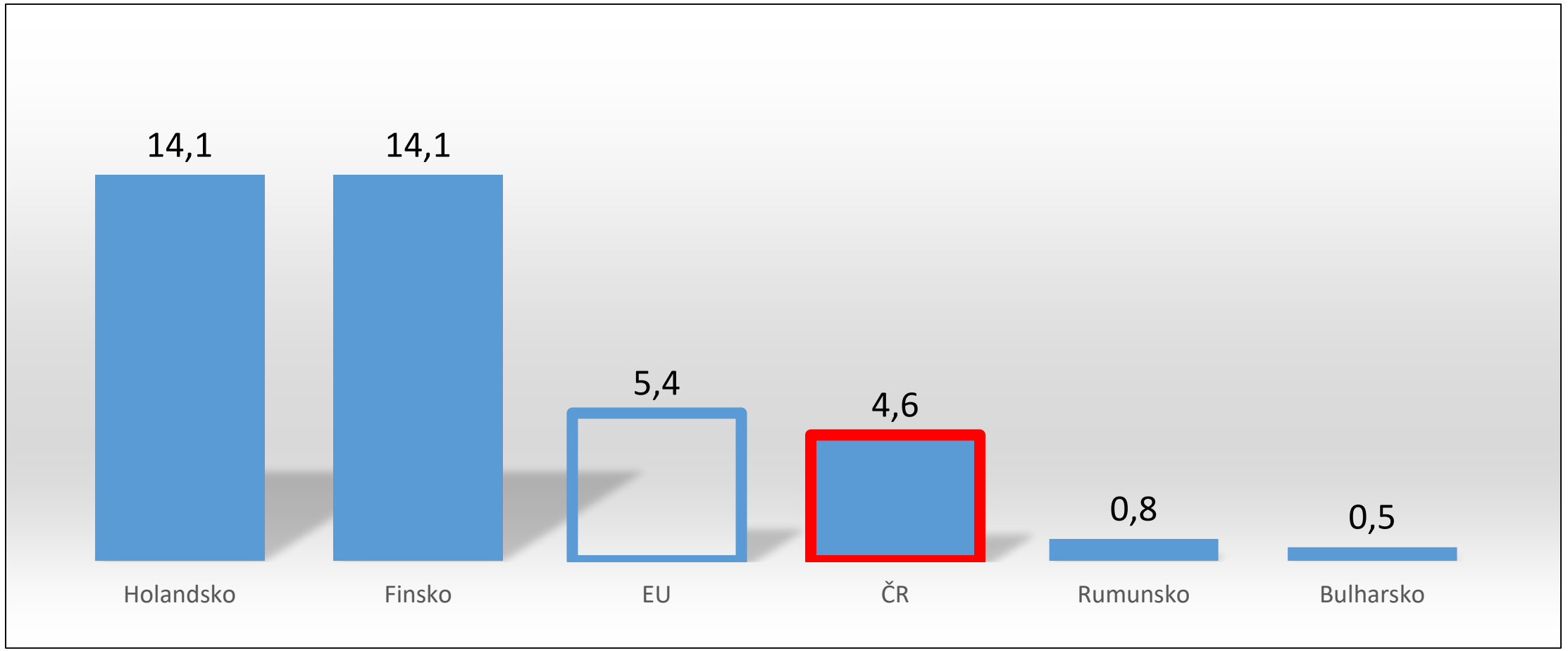
https://zsbozp.vubp.cz/images/bozp_prace_z_domova.pdf

Práce z domova (před Covid 19) – EU, 2019

- průměr 5,4 %
- nejvíce – Holandsko, Finsko 14,1 %
- občasně 9,0 %
- ČR - 4,6 %
- ženy - 5,7 %, muži 5,2 %
- mladí (15 – 24 let) - 2,1 %
- starší (50 – 64 let) - 6,6 %



Práce z domova před Covid-19 (v %)



Práce z domova (před Covid 19) – VB, 2019

- převažující - 5 %, občasná - 30 %

- průmyslové odvětví
  - MÉNĚ: doprava, hotely, restaurace, …
  - VÍCE: IT, finančnictví, …
- kvalifikace
  - MÉNĚ: základní, manuální pozice
  - VÍCE: vyšší kvalifikace
- věk
  - MÉNĚ: mladí
  - VÍCE: starší / důchodci

„Coronavirus and homeworking in the UK labour market: 2019“, Office for national statistics, www.ons.gov.uk

Práce z domova (před Covid 19) – US, 2016

- 3,6 % - alespoň polovinou úvazku
- 43 % - částečně

- 80 % zaměstnanců by chtělo pracovat z domova alespoň částečně

- 35 % zaměstnanců by změnilo práci, aby mohlo pracovat z domova alespoň částečně
- 25 % zaměstnanců by souhlasilo se snížením platu o 10 % za možnost pracovat z domova

https://globalworkplaceanalytics.com/telecommuting-statistics, State of the American Workforce, Gallup, 2016

Práce z domova

– celosvětový průzkum, květen 2020

- 2 865 respondentů, 6 týdnů
- administrativní pracovníci

- 88 % práce z domova během koronakrize
- 31 % práce z domova i předtím

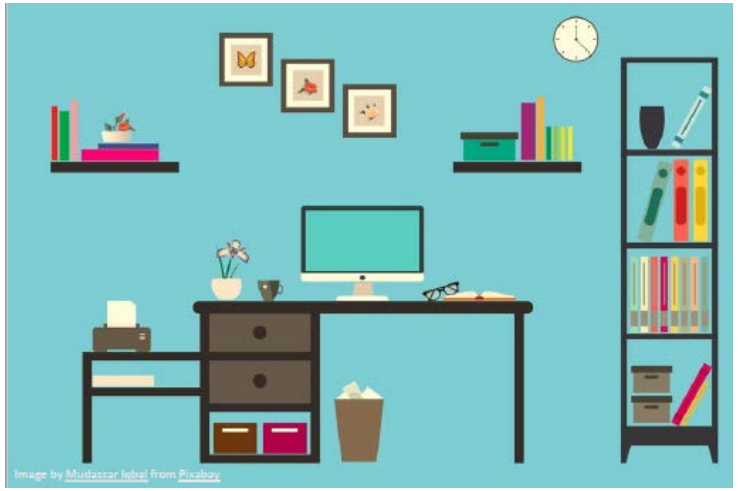
- celkově 68 % zvládá úspěšně
- vyjímka: 51 % Asie, 44 % generace „Z“

Global Work from Home Experience Survey Report (2020)

Práce z domova

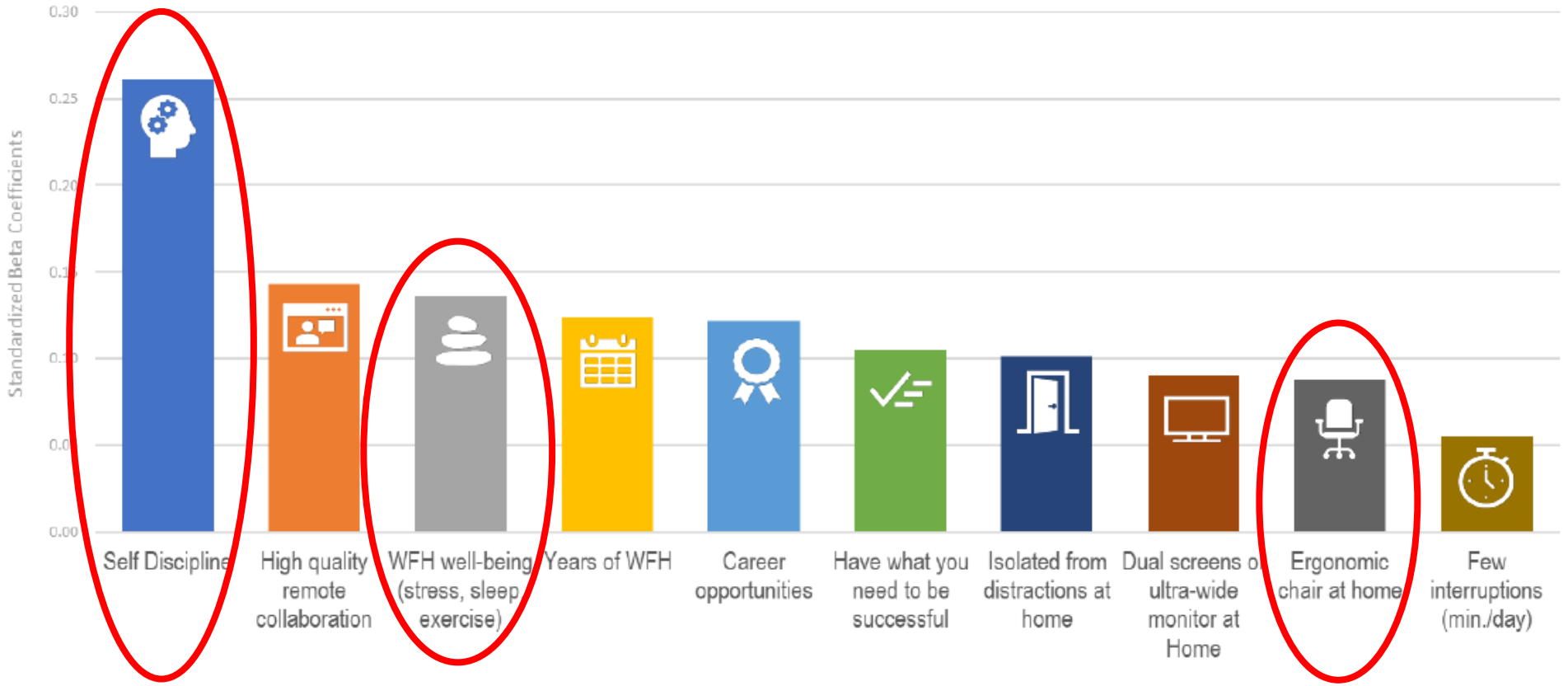
– celosvětový průzkum, květen 2020

- 72 % má doma potřebné vybavení
- 64 % kvalitní spolupráce s kolegy
- 76 % vhodné místo na práci doma
- 79 % má dostatečnou sebedisciplínu
- 80 % má potřebné technologie
- 86 % má potřebné znalosti a schopnosti technologie ovládat



Global Work from Home Experience Survey Report (2020)

Prediktory úspěšné práce z domova



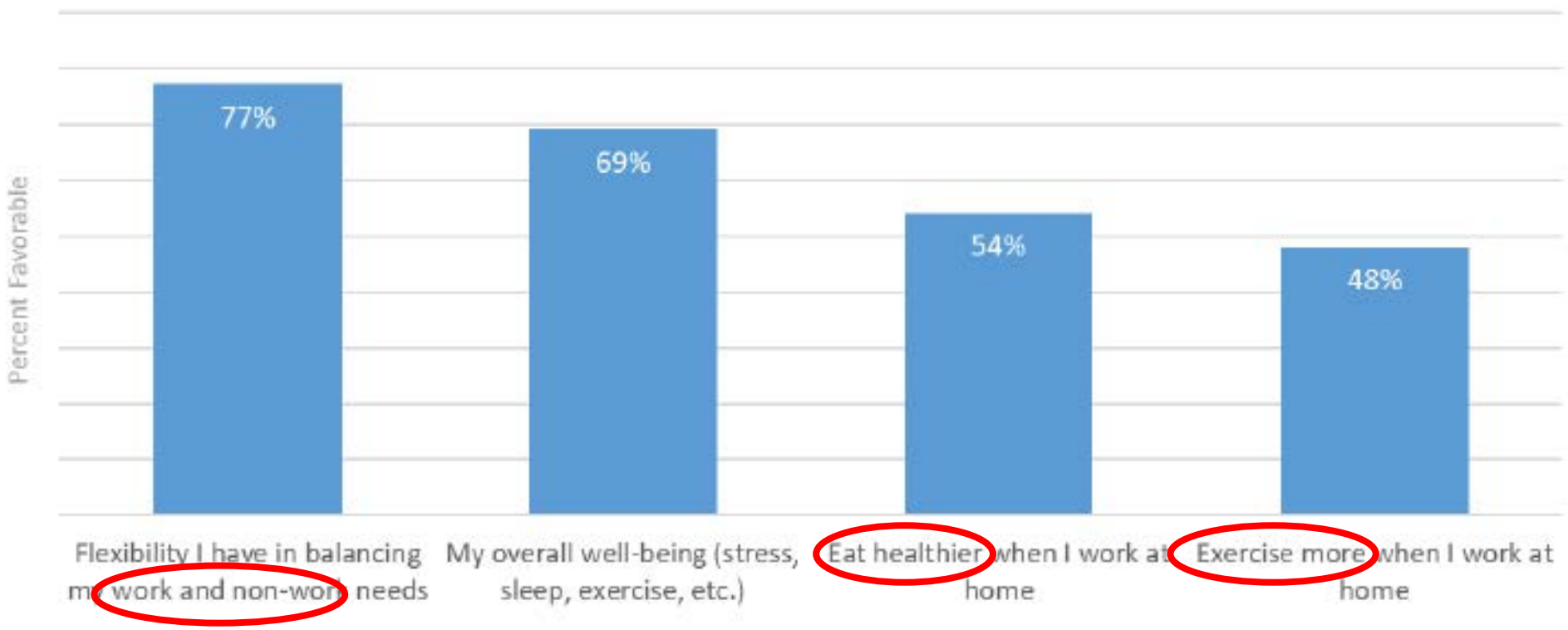
Source: Global Work-from-Home Experience Survey, 2020

© 2020 Iometrics and Global Workplace Analytics. All rights reserved.

Results based on Stepwise Regression analysis. Multiple R=.70; R-squared=.48

Global Work from Home Experience Survey Report (2020)

„Wellbeing“ při práci z domova



Global Work from Home Experience Survey Report (2020)

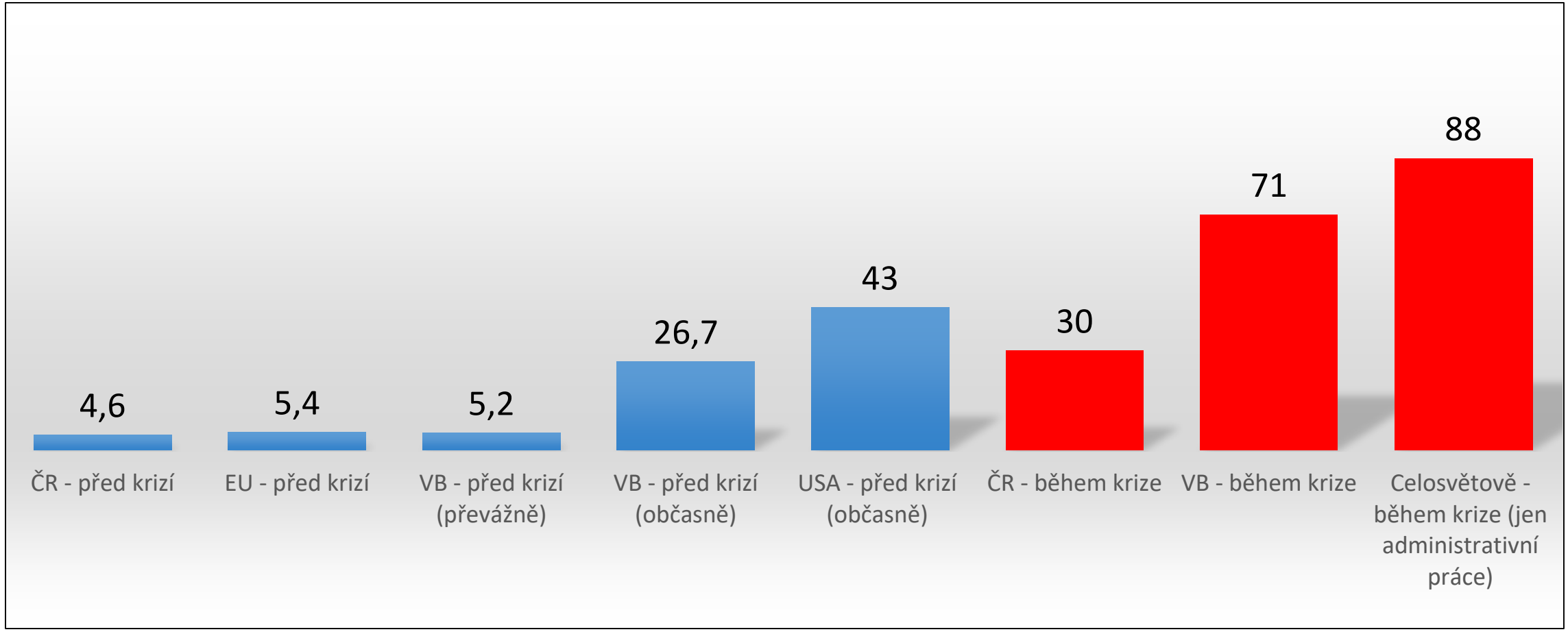
„Wellbeing“ při práci z domova – VB, 4/2020

- 20 % se cítí osaměle, 32 % není veselých, **60 % není fyzicky aktivních**
- **64 % špatně spí**
- **58 % bolesti krční páteře, 55 % bolesti zad**
- **55 % bolesti hlavy, únava očí**
- 33 % zaměstnanců se zhoršily stravovací návyky, 20 % pije více alkoholu

- 67 % oceňuje autonomii
- 71 % spokojeno s komunikací s nadřízeným

Institute for Employment Studies

Podíl zaměstnanců pracujících z domova (v %)



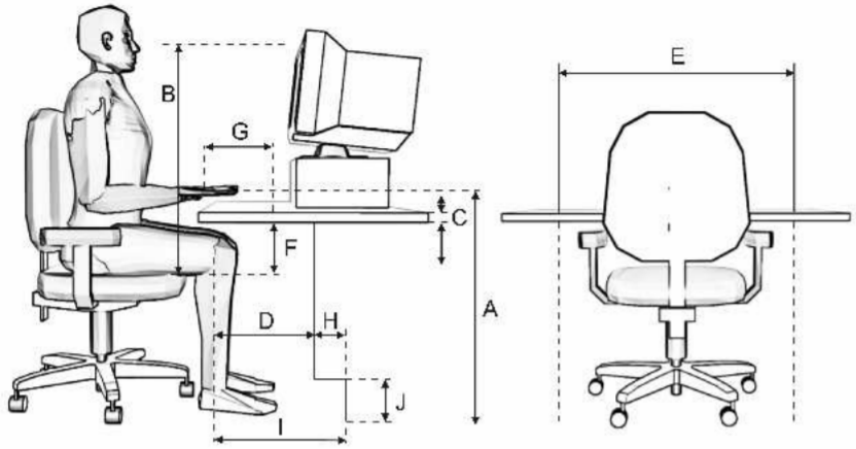
Ergonomie

- spojení řeckých slov ergo - práce, nomos – pravidlo
- založena na porozumění interakcí člověka a dalších složek systému
- přispívá k řešení designu
- pokrývá všechny aspekty lidské činnosti
- zahrnuje faktory fyzické, kognitivní, sociální, organizační, prostředí a další

- "Specialista v ergonomii„ - odborný kurz (ČES + VÚBP)

Ergonomická pravidla pro práci na počítači

- výška pracovního stolu - v úrovni loktů
- notebook/PC + externí monitor/y (nastavení výšky)
  + ergonomická klávesnice
  + ergonomická myš
- pracovní židle - výška - chodidla na podlaze
  - zádová opěrka

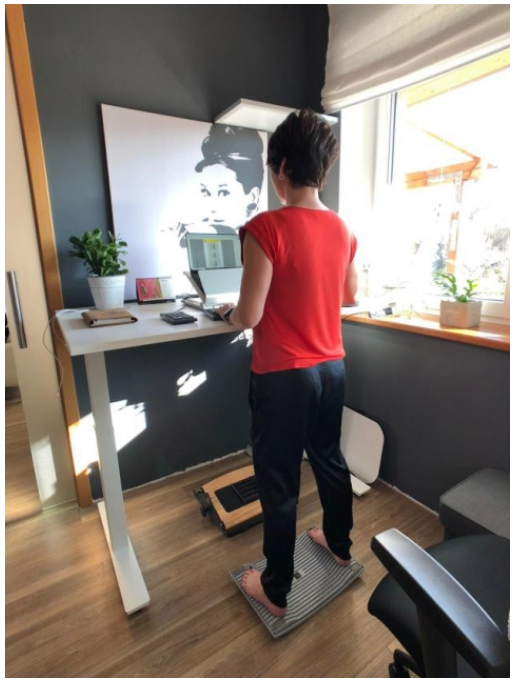


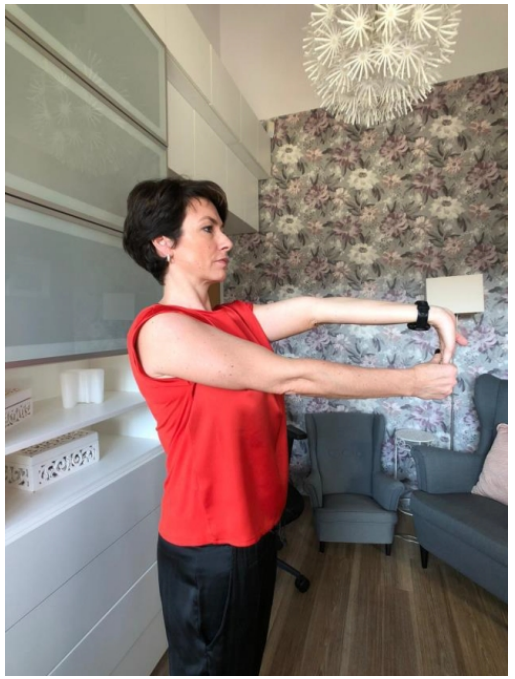
http://www.szu.cz/

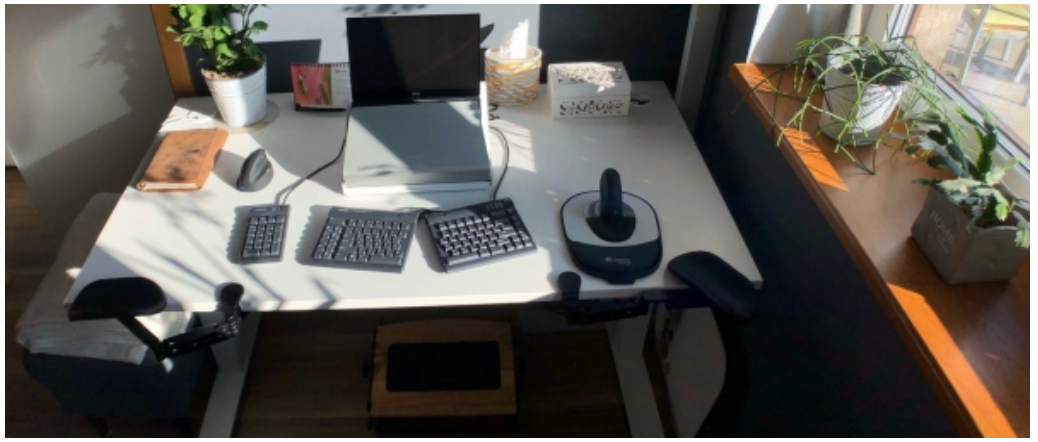
Další ergonomická pravidla

- mikroklima - teplota
  - vlhkost
  - větrání
- osvětlení
- hluk
- pracovní režim - přestávky (jídlo, oddech)
- komunikace, kontakty

Domácí kancelář







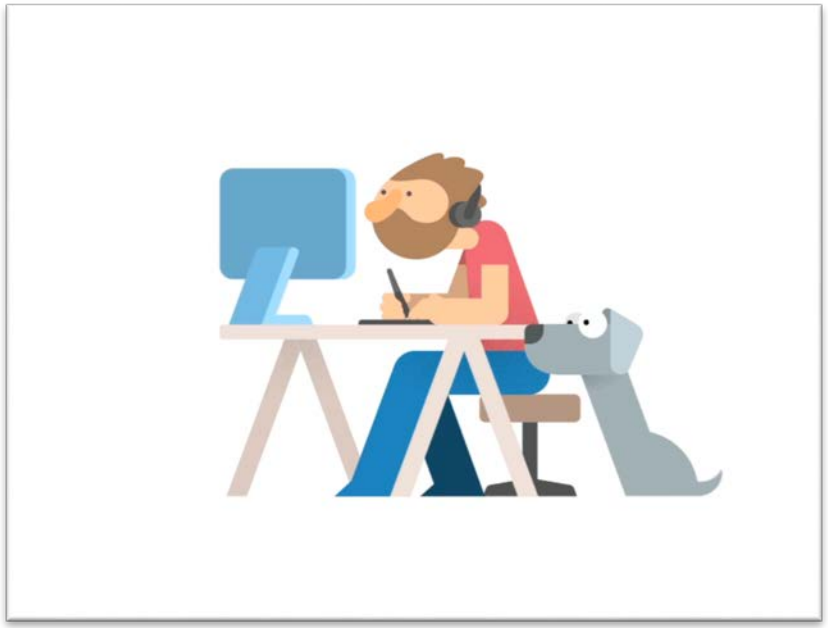
https://ergoworkingspace.cz/

Domácí kancelář - video

https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA

Budoucnost?

Práce z domova
II. část
Psychosociální aspekty



https://dribbble.com/shots/3773756-Working-from-Home

MUDr. Vladimíra Lipšová

SZÚ, Praha

listopad 2020

Psychosociální rizika při práci

- Charakter práce
- Pracovní zátěž, pracovní tempo
- Rozvržení práce
- Rozhodování o práci
- Pracovní prostředí a vybavení
- Role v organizaci
- Kariérní postup

- Firemní kultura
- Mezilidské vztahy na pracovišti

- Sladění práce a soukromí

Guidance on the European Framework for Psychosocial risk management, WHO, 2008

Dopad psychosociálních rizik

- nespokojenost**,** absentismus, fluktuace, PÚ, PN
- negativní sociální chování (šikana, mobbing, bossing)
- poruchy duševního zdraví (úzkosti, deprese, sebevraždy…)
- syndrom vyhoření
- únava, bolesti hlavy, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, zažívací obtíže, poruchy spánku, poruchy imunity, bolesti zad, …
- porucha emocionální rovnováhy, snížená kvalita života, zhoršená kvalita životních vztahů
- finanční dopad na jednotlivce, organizace, společnost

Psychosociální rizika při práci – v době krize

- Charakter práce
- Pracovní zátěž, pracovní tempo
- Rozvržení práce
- Rozhodování o práci
- Pracovní prostředí a vybavení
- Role v organizaci
- Kariérní postup

- *Změna pracovních povinností*
- *Ekonomická nejistota, nezaměstnanost*
- *Péče o nemocné členy rodiny, či známé*
- *Strach o zdraví či život*

- Firemní kultura
- Mezilidské vztahy na pracovišti
- *Sociální izolace*

- Sladění práce a osobního života
- *Práce z domova*

  skokový nárůst, vynucená, bez přípravy (technické vybavení, ovládání techniky, ergonomie)

- *Péče o děti, vyučování*

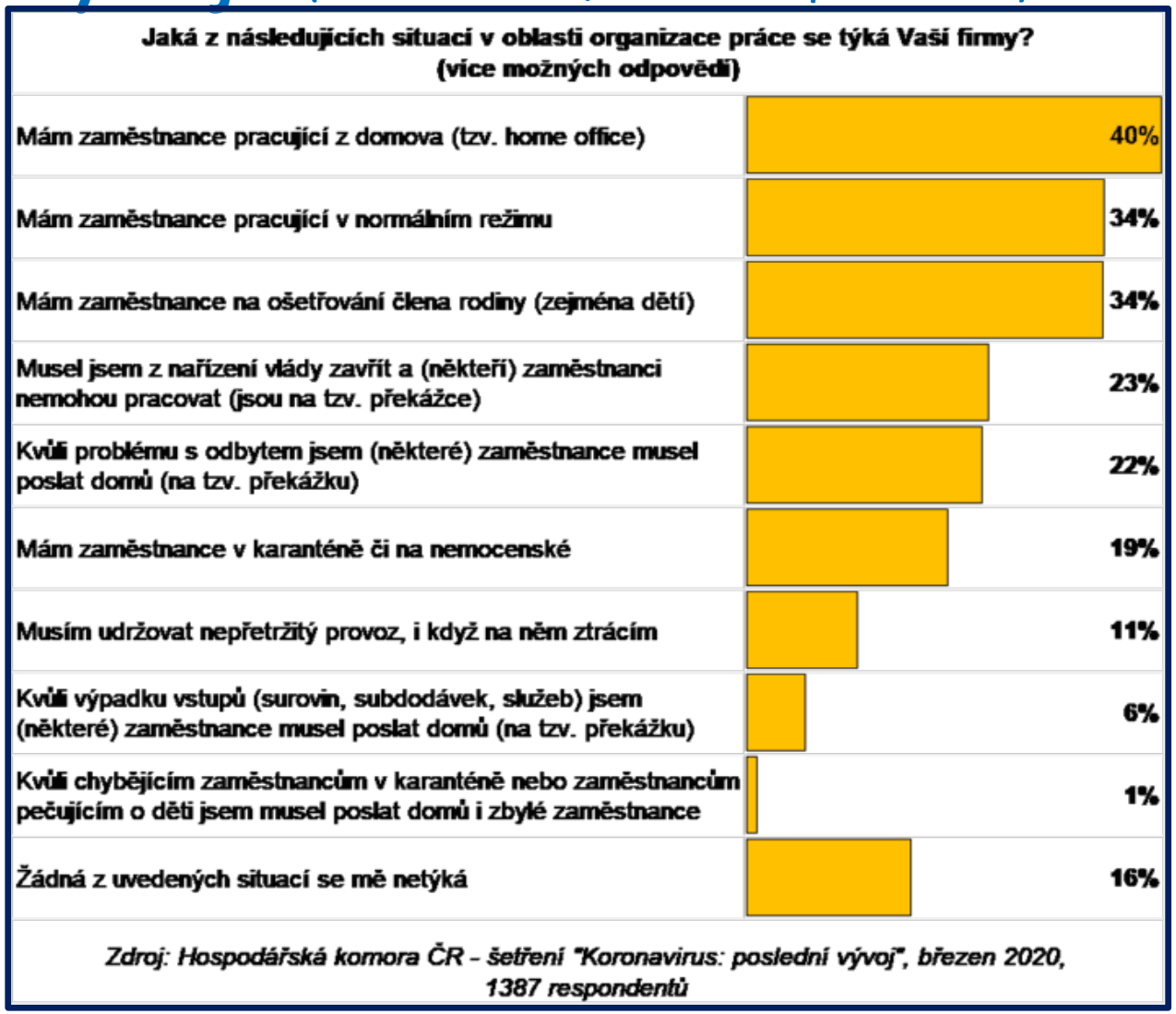
Průzkum Hospodářské komory „Koronavirus: poslední vývoj“ (březen 2020, 1 387 respondentů)

Práce:

- v normálním režimu – 34 % firem
- z domova – 40 % firem

Zaměstnanci:

- v karanténě/PN – 19 %
- OČR – 34 %



Psychosociální rizika v době koronaviru
(expertní skupina pro vztahovou patologii, SZÚ, 3/2020)

Nejistota ve vztahu k práci

- ekonomická nejistota, propouštění, rekvalifikace
- rozdíl město/vesnice, různé profese
- pocit nejistoty vyvolává stres, úzkost, deprese, agresi

Rozšíření/doplnění/změna kvalifikace v jiných oborech (digitálních)

- videokonference, edukace na dálku, telemedicína, telebanking, …
- ne/funkčnost systémů, ochrana údajů, ..

Psychosociální rizika v době koronaviru
(expertní skupina pro vztahovou patologii, SZÚ, 3/2020)

Vztahy pracovní/mimopracovní:

- „roušková a tleskací“ euforie → únava, vyčerpání, ne/lze zpět do zažitého normálu
- vztahy pozitivně laděné (zájem o zdraví ostatních), důvěra v zaměstnavatele
- vztahy negativně laděné – riziko „konkurence“ v kolegovi
- soukromí – domácí násilí!!
- eskalace konfliktů X čas být spolu
- „usebrání se“

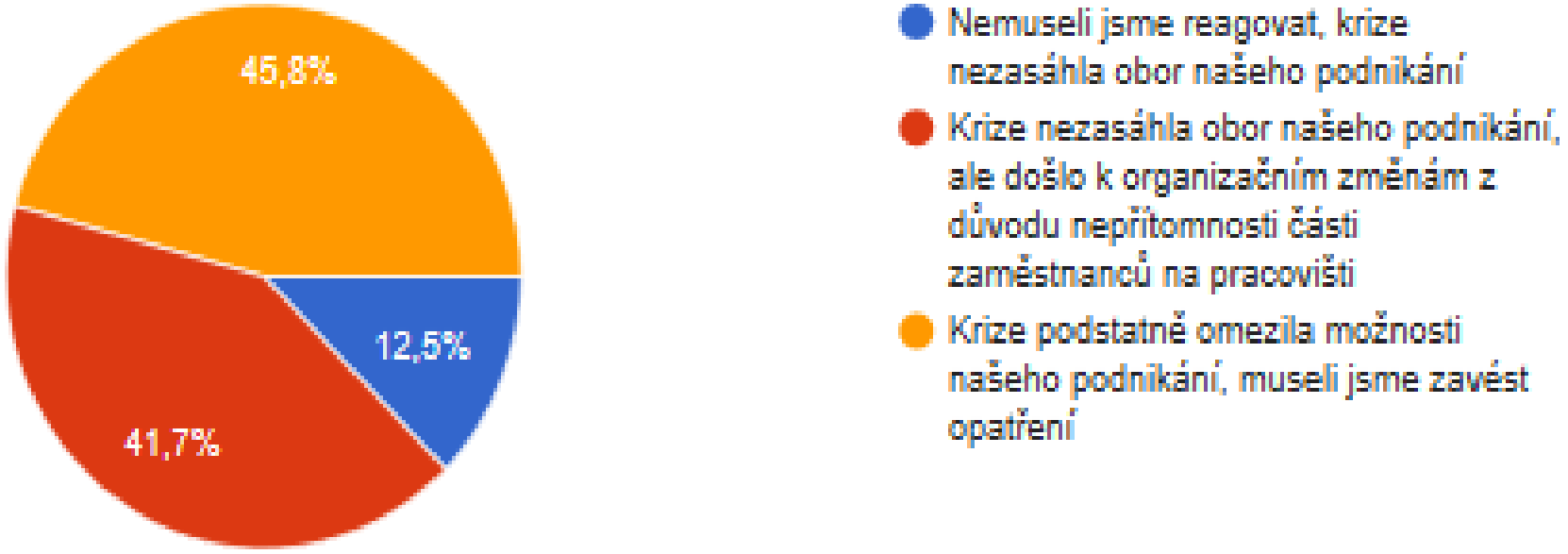
Syndrom vyhoření, posttraumatický syndrom:

- pracovní přetížení – únava – syndrom vyhoření
- zdravotníci, sociální služby, starostové, dobrovolníci, hasiči, policisté, špičkoví vědci, ..

Krátký průzkum zvládání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví – příklady dobré praxe, 24 firem, 4/2020)

- 45,8 % firem – krize podstatně omezila možnosti podnikání



- opatření – OOPP, dezinfekce, směny, týmy, pohyb zaměstnanců (jídelna/šatny), teleworking, …. (až 95 různých opatření)

Krátký průzkum zvládání krizového stavu

(*Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020*)

Nepřítomnost zaměstnanců na pracovišti:

- v 58 % firem chybí z „krizových“ důvodů cca **10 % zaměstnanců**
- ve 12 % firem chybí více než 80 % zaměstnanců

Homeoffice:

- 87 % firem
- 30 % zaměstnanců

Komunikace:

- 96 % firem komunikuje více, o pracovních i mimopracovních tématech

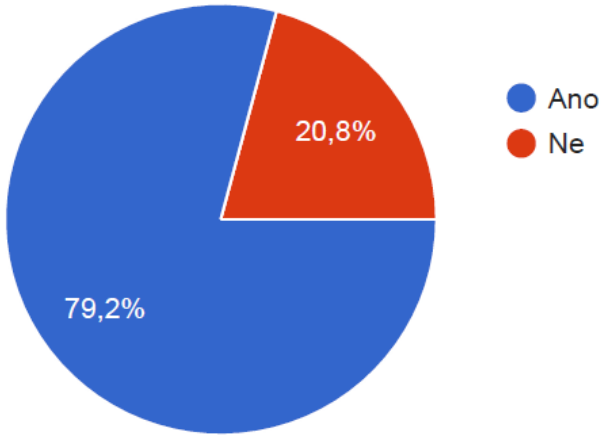
Benefity:

- 83 % firem neomezilo

Krátký průzkum zvládání krizového stavu

(*Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020*)

Zohlednění psychického stavu zaměstnanců:



- komunikace, informovanost, pochvala, děkovné dopisy
- edukační materiály, online podpora wellbeingu
- koučink, psycholog/lékař
- zohlednění péče o děti

- 79 % firem má informace o tom, jak zaměstnanci zvládají situaci doma

Krátký průzkum zvládání krizového stavu

(*Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020*)

Charitativní/společensko-odpovědné aktivity:

- 79 % firem ANO

- šití/rozdávání roušek, dezinfekce (magistrátům, nemocnicím, pečovatelským domům,…)
- obědy, balíčky pro seniory
- hlídání dětí
- finanční pomoc, dary

Průzkum prevalence duševních onemocnění
(NUDZ, květen 2020)

- Opakovaná průřezová studie
- listopad 2017 – 3306 respondentů
- květen 2020 – 3021 respondentů

Cíl:

- Analyzovat trendy v prevalenci duševních onemocnění před a během pandemie Covid-19

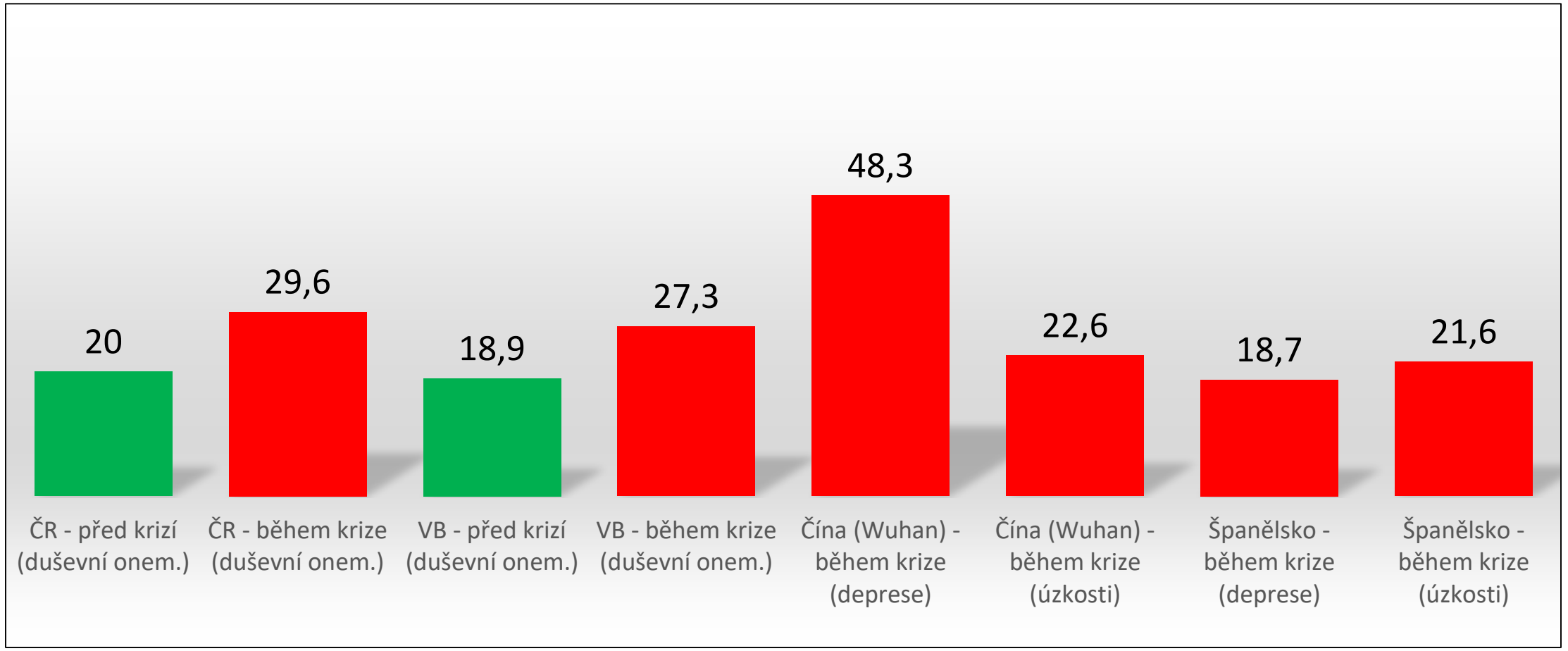
Výsledky:

- Zvýšení prevalence:
  - jakéhokoliv duševního onemocnění – z 20,0 % na 29,6 %
  - těžké depresivní poruchy a rizika sebevražedného chování - ze 4 % na 12 % (3x vyšší!)
  - úzkostné poruchy - ze 7,8 % na 12,8 % (téměř 2x vyšší)
  - nárazového pití alkoholu - ze 4,0 % na 6,4 % (signifikantní zvýšení)

Závažné obavy o zdraví či ekonomický dopad Covid-19 měly zvýšenou pravděpodobnost rozvoje duševního onemocnění.

Winkler P et all. (2020). Increase in prevalence of current mental disorders in the context of COVID-19: analysis of repeated nationwide crosssectional surveys.

Prevalence duševních onemocnění (v %)



COH-FIT

- "The Collaborative Outcomes study on Health and Functioning during Infection Times (COH-FIT)"
- rozsáhlý mezinárodní průzkumný projekt pro celou populaci v zemích postižených pandemií koronaviru (COVID-19)
- 200 výzkumníků, více než 35 zemí
- Cíl: dopad na fyzické a duševní zdraví
- probíhá – t.č. cca 100 000 respondentů
- ČR – NUDZ

https://www.coh-fit.com/project-statistics/?lang=cs

SHARE

- Survey of Health, Retirement and Ageing in Europe
- multidisciplinární mezinárodní časosběrná databáze
- zdraví, sociálně-ekonomické postavení, společenské a rodinné vazby
- 140 000 jednotlivců starších 50ti let
- všechny země EU, Švýcarsko, Izrael
- mimořádný dotazník (8.vlna) zaměřen na epidemii Covid19
- podzim 2020
- práce z domova, PC znalosti, finanční situace, kontakty, spotřeba alkoholu, cestování …

http://share.cerge-ei.cz/

Dopad krize

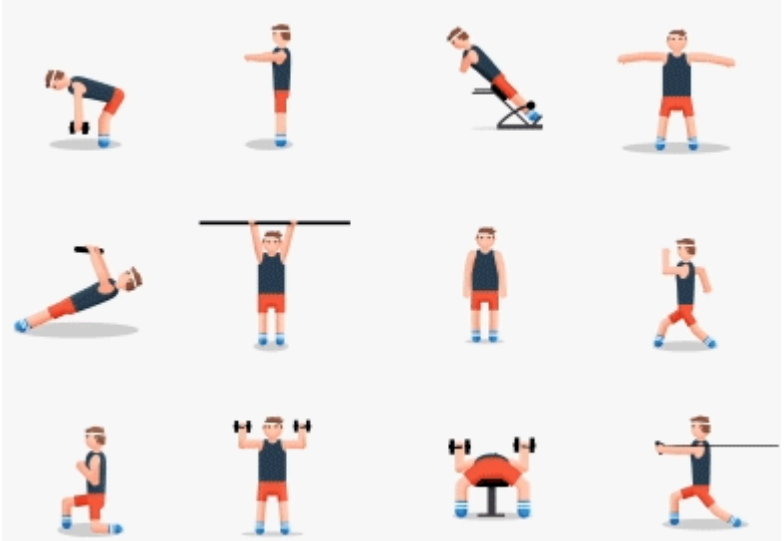
- snížení životní úrovně?
- vysoká kriminalita?
- zhoršené psychické stavy
- alkoholismus, užívání drog, násilí
- sebevražednost
- strach o práci – negativní formy chování na pracovišti
- bossing, šikana, agresivnější komunikace, netrpělivost v řešení problémů, neschopnost vyjednávat, celkově zvýšená tenze

https://forbes.cz/autor/iva-moravcova/

Doporučení pro zaměstnance

- připravte se na pracovní den (obléknout, ranní rituály, ..)
- vymezte si pracovní prostor
- rozvrhněte si pracovní dobu
- dodržujte přestávku na oběd

- zdravá a vyvážená strava
- dostatečný pohyb
- nekouřit, nezneužívat alkohol
- přiměřený spánek



https://cz.pinterest.com/pin/252342385349399395/

Doporučení pro práci večer

- ztlumte si na obrazovce modré a bílé světlo
- nepokračujte v práci po půlnoci
- přestaňte alespoň hodinu před ulehnutím do postele (četba, poslech hudby)
- dopřejte tělu alespoň 7 hodin spánku
- neřešte na noc vážná témata
- nejezte pozdě večer před usnutím
- spěte s otevřeným oknem, otužujte se

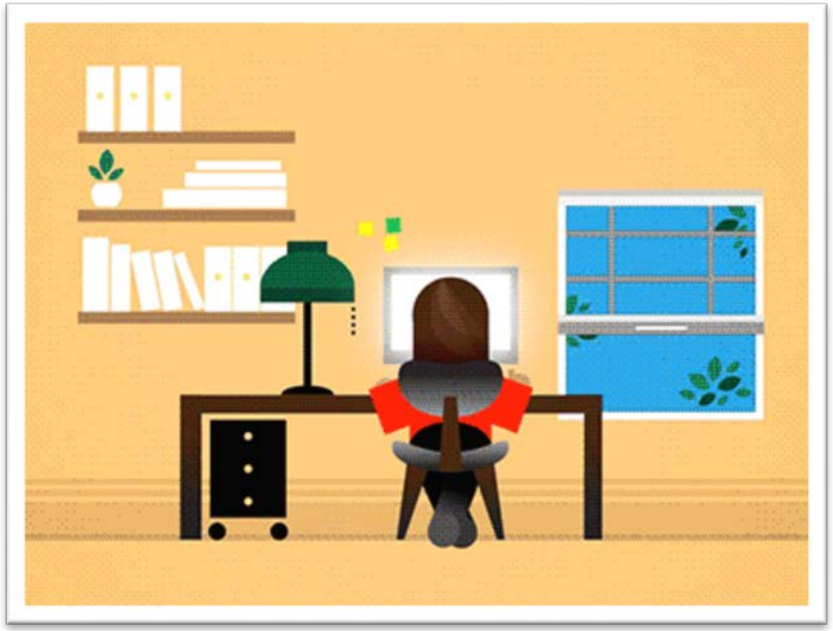
https://forbes.cz/autor/iva-moravcova/

5 min cvičení

- https://www.youtube.com/watch?v=0ZVVe0wAR6g

Závěr a doporučení

- Práce z domova
  - narostla několikanásobně
  - nevrátí se do doby před pandemií
  - pozitiva i negativa
  - nutnost dodržet legislativní a BOZP doporučení
  - vybavení pracovního místa, pracovní režim
  - efektivita, udržení koncentrace
- Chování přímých nadřízených, podpora zaměstnavatele
- KOMUNIKACE
- Péče o zdraví



https://gifer.com/en/JXA0

Zdroje/odkazy:

- vladimira.lipsova@szu.cz
- Státní zdravotní ústav - www.szu.cz

- *www.mpsv.cz*
- *www.bozpinfo.cz*
- *https://zsbozp.vubp.cz*

- https://ergoworkingspace.cz/
- http://iqi.cz/phdr-iva-moravcova

Podpořeno MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav – SZÚ, 75010330)