

## **Module 1**

# **Προγράμματα Παρέμβασης στην Υγεία Εμπειρίες από τη Νορβηγία**

**Hilde Grønningsæter PhD, associate professor**

**Trine Thoresen, assistant professor**

**November 2015**

**Buskerud and Vestfold University College**

- Τι είναι τα προγράμματα παρέμβασης για την υγεία στον εργασιακό χώρο;
- Ορισμοί και περιγραφές
- Υγεία- προγράμματα προώθησης: σκοποί και στόχοι
- Θεωρητικό πλαίσιο: το άγχος και η αντιμετώπιση
- Αυτό που κάναμε στη Νορβηγία
- Καθοριστικοί παράγοντες για δέσμευση
- Παράγοντες επιτυχίας



# Προγράμματα παρέμβασης για την υγεία στον εργασιακό χώρο

Προγράμματα παρέμβασης για την υγεία στον  
εργασιακό χώρο για:

πρόληψη συνθηκών απόλυσης από τη δουλειά

πρόληψη απουσίας λόγω ασθένειας

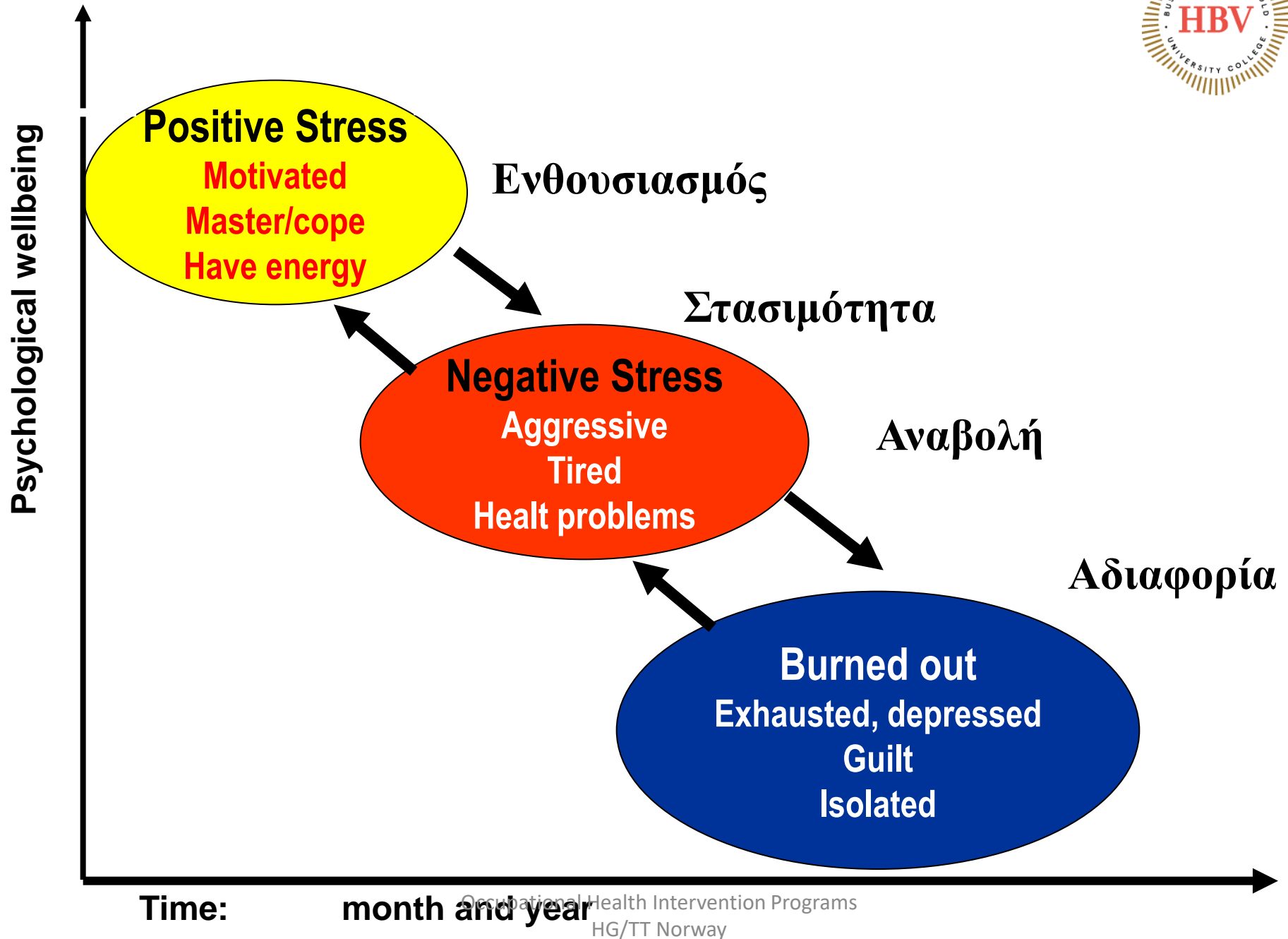
- Βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής  
Βελτίωση της ευημερίας και την αντιμετώπιση  
του στρες
- την αύξηση της αποτελεσματικότητας στην  
εργασία και την παραγωγικότητα
- Επικέντρωση σε ένα θετικό τρόπο ζωής



Αξιολογήσεις της βιβλιογραφίας σχετικά με τα προγράμματα υγείας στους χώρους εργασίας δείχνουν ότι:

- Τα προγράμματα διαχείρισης του στρες είναι η πιο συχνά:
- Γνωστικά συμπεριφορικά προγράμματα κατάρτισης παρουσιάζουν μεγαλύτερες επιπτώσεις από ό, τι άλλες παρεμβάσεις για την ψυχική υγεία
- Η σωματική άσκηση ως μια οργανωτική παρέμβαση μειώνει απουσίες από τον χώρο εργασίας

(Bhui, K., Dinos, S., Stansfeld S.A., White P.D. (2012): A Synthesis of the Evidence for Managing Stress at Work: A Review of the Reviews Reporting on Anxiety, Depression, and Absenteeism.



## Οι πιο συχνοί παράγοντες του στρες :

### Παράγοντες επαγγελματικού εργασιακού άγχους:

- Πίεση χρόνου, φόρτος εργασίας, διακοπές
- Έλλειψη αυτονομίας, - εκπαίδευση, - συνεργασία
- Έλλειψη διαχείρισης

### Ατομικοί παράγοντες στρες

- Προβλήματα υγείας
- Έλλειψη δεξιοτήτων αντιμετώπισης
- Οικονομία - και κοινωνικά προβλήματα
- Στυλ ζωής (σωματική αδράνεια, το υπερβολικό βάρος, προβλήματα ύπνου)
- Έλλειψη κινήτρων, εκπαίδευση και θέληση να κάνει κάτι



# Προγράμματα παρέμβασης για την υγεία:

## Στόχοι και σκοποί

- For the exercise therapist: can I make a living /a job out of this

### 1. Όλοι ρωτούν: Τι σημαίνει για μένα;

- Για τη διαχείριση: κόστος-αποτελεσματικότητα, κόστος-όφελος;
- Για τη παραγωγική γραμμή: την αύξηση της παραγωγικότητας, τη μείωση απουσιών;
- Για τον εργαζόμενο: πόσο υγιής, σε φόρμα και / ή λεπτή μπορεί να είμαι;
- Για τον ειδικό της θεραπευτής άσκησης: μπορώ να το κάνω δουλειά



# Ένα νορβηγικό μοντέλο

**Ένα μοντέλο προαγωγής της υγείας:**

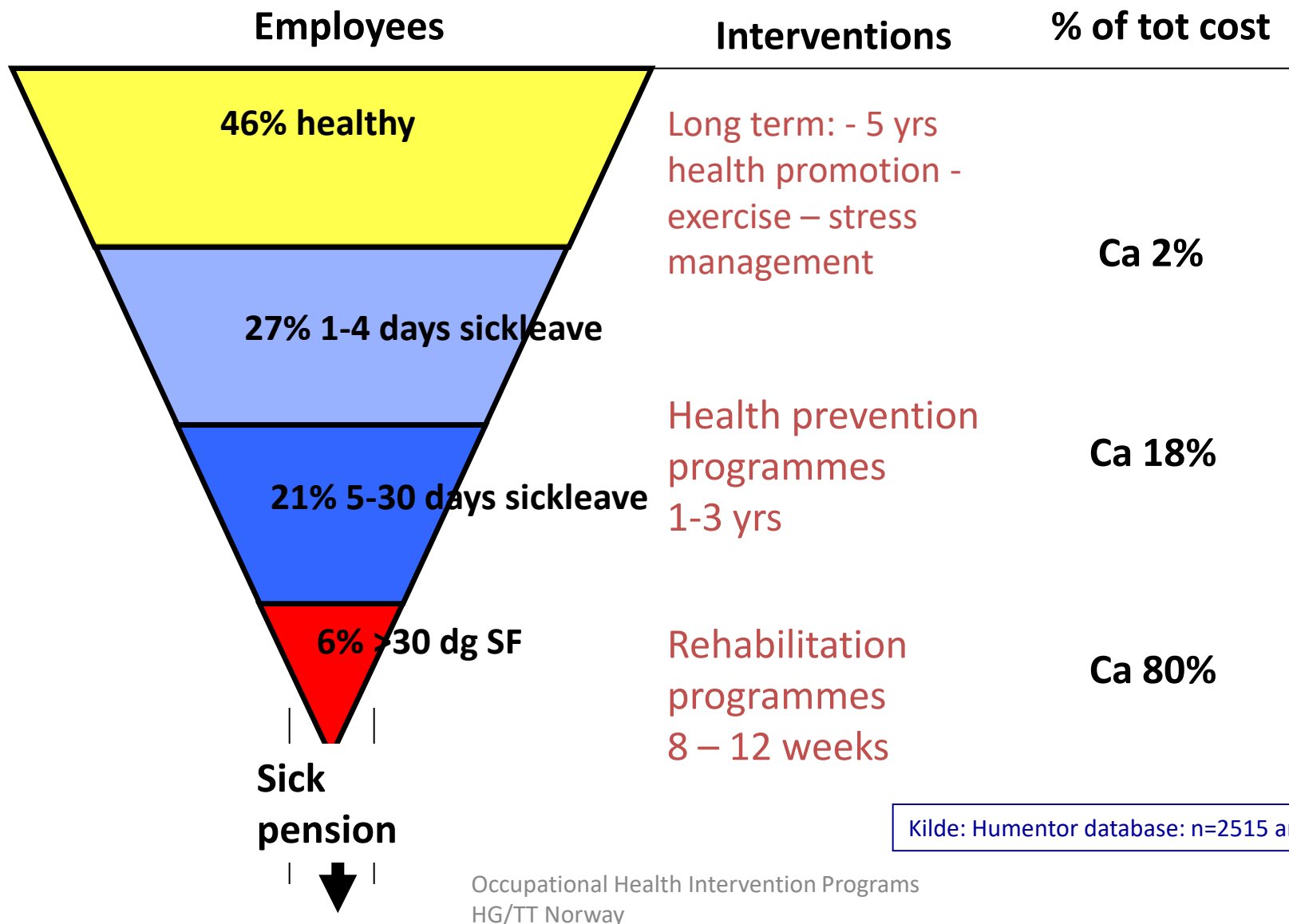
**Διεξάγεται στις ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ, κατά τις εργάσιμες ώρες**

- Γενικά προγράμματα: για μυοσκελετικούς πόνους, για τη στεφανιαία νόσο, το υπερβολικό βάρος κ.λπ.
- Ψυχική εκπαίδευση: χαλάρωση, mindfulness, διαλογισμός
- Κατάρτιση σε θέματα διαχείρισης του στρες
- Συνδυασμός προγραμμάτων

**Η αξιολόγηση των προγραμμάτων**

**Πιο επιτυχημένα: συνδυασμός προγραμμάτων**

# Πώς γίνεται η επιλογή ενός προγράμματος προαγωγής της υγείας?



---

## **Παράγοντες που σχετίζονται με την δέσμευση και την παύση της άσκησης**

# Γιατί σταματούν την άσκηση ?

## Τα σημαντικότερα εμπόδια είναι :

- Έλλειψη χρόνου (69%)
- Έλλειψη ενέργειας (59%)
- Έλλειψη κινήτρων (52%)

## Μικρά εμπόδια :

Πάρα πολύ ακριβό (37%)

Τραυματισμός / ασθένεια (36%)

Αισθάνονται άβολα (29%)

Στερείται τεχνογνωσίας (29%)

Φοβάται τραυματισμό (26%)

## Περιβαλλοντολογικά εμπόδια

- Έλλειψη κέντρων σε κοντινή απόσταση (30%)
- Η έλλειψη ασφαλών χώρων εκπαίδευσης (24%)
- Έλλειψη μπέιμπι σίτερ (23%)
- Ο συνétairos λείπει σε εκπαίδευση (21%)
- Ανεπαρκές πρόγραμμα (19%)
- Έλλειψη υποστήριξης (18%) Έλλειψη μεταφορικού μέσου (17%)

(Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute 1995)

## Επόμενη πρόκληση: πώς να κρατήσει τους νέους ασκούμενους



- Κατά μέσο όρο το 50% του συνόλου των αρχαρίων εγκαταλείπουν σε 6 μήνες.
- Η διακύμανση είναι μεγάλη μεταξύ των προγραμμάτων και των ομάδων
- Υπάρχουν μικρές διαφορές μεταξύ των πασχόντων (44%) και υγιών(46%)
- Η μεγαλύτερη παύση άσκησης έρχεται εντός των 2-4 πρώτων μηνών, είναι λιγότερο από έξι μήνες, και εξακολουθεί να μειώνεται

(Willis and Campbell 1992 s 19,20)(Weinberg & Gould 2011 s 420)



# Γιατί σταματούν την άσκηση ?:



- **The exercise program is often based only on physiological test data**
  - not motivational or psychological factors
- Το πρόγραμμα άσκησης συχνά βασίζεται μόνο σε φυσιολογικά δεδομένα δοκιμών
  - Δεν υποκινούν ή δεν στηρίζουν ψυχολογικά
- **Τα περισσότερα προγράμματα άσκησης είναι αυστηρά και άκαμπτα**
  - Δεν είναι προσαρμοστικά, προκειμένου να αυξηθεί το κίνητρο συμμετοχής
- **Τα προγράμματα άσκησης είναι πολύ εντατικά:**
  - Με βάση την ένταση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ποσότητα
- **Παραδοσιακές διαδικασίες άσκησης δεν επικεντρώνονται σε ειδική ενδυνάμωση**

Literature: Weinberg & Gould (2011): kap 18  
Exercise Behaviour and Adherence s 420.

# Παύση της άσκησης και δέσμευση σε αυτή

---

## Παράγοντες που επηρεάζουν την σταθερή συμμετοχή για άσκηση:

- Ατομικοί παράγοντες
- Δημογραφικοί παράγοντες,
- Ψυχολογικοί παράγοντες
- Κοινωνικοί παράγοντες
- Παράγοντες του προγράμματος

Litterature:

Weinberg RS & Gould, D (2011 5ed) Foundations of sport and exercise Psychology. 1995. Human Kinetics.

Willis, JD & Campbell LF.,(1992)

Exercise Psychology. Chap 1, 2, 6,7). Human Kinetics Publisher. USA

# Μοντέλα για την αλλαγή της συμπεριφοράς

---

Για την κατανόηση, την εξήγηση και την αλλαγή της συμπεριφοράς για την υγεία.

- Learning theory
- Health Believe Model
- Transtheoretical model (Prochaska, DiClemente & Norcross (1982))
- Social-cognitiv theory (SCT) (Bandura 1986, 1997, 2005)
- Theory of Planned Behaviour (Ajzen & Madden 1986)
- Self-Determination Theory (Deci & Ryan 1980, 2011)

- **Διδάσκοντες:** χάρισμα, ικανότητα, ηγεσία, ενσυναίσθηση, επαγγελματισμό
- **Αριθμό συνεδριών Άσκησης:** πριν ή μετά τη δουλειά, το πρωί για νοικοκυρές κ.λπ.  
**Τοποθεσία του προγράμματος Άσκησης:** διαθεσιμότητα
- **Σχεδιασμός του προγράμματος:** ένταση, πολυπλοκότητα, ρυθμό κλπ
- **Στούντιο Άσκησης :** καθρέφτες, ντουζιέρες, γυμναστήριο κ.α.
- **Υποδομή:** καθαριότητα, υγιεινή και ντουλάπα κλπ
- **Κοινωνική υποστήριξη:** οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι κλπ
- **Παραλλαγές του προγράμματος:** να προσαρμοστούν σε ομάδα, την εξέλιξη, την ευελιξία ...
- **Συμπληρωματικό Πρόγραμμα:** γιατί άσκηση, ? πώς να ασκηθεί ?, την υγεία, την ανάπτυξη γυμναστήριου κλπ

# Παράγοντες επιτυχίας

1. Διασφάλιση υψηλής ποιότητα στα έργα
2. Για να εξασφαλιστεί σωστή διαχείριση για τους εργαζόμενους
3. Παρακίνηση στους εργαζόμενους να μείνουν στα προγράμματα: μακροχρόνια δέσμευση
4. Να εξασφαλιστεί η μεταφορά των αρμοδιοτήτων στις ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

