

Πρότυπο παρουσίασης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	
ΘΕΜΑ	Επιδημιολογία και διαχείριση του επαγγελματικού άγχους και των μυοσκελετικών παθήσεων στους Κύπριους Πυροσβέστες.
ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ	Βιβλιάριο Καλών Πρακτικών Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου – μείωση εργασιακού άγχους, μετατραυματικού στρες και μυοσκελετικών διαταραχών στα μέλη της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ	Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου
ΑΡΙΘ. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	637
Χώρα	Κύπρος
Διεύθυνση	ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ Ακαδημίας 12 , 2330 Λακατάμια, Λευκωσία
Τηλ.:	22-802424
Φαξ:	22-802464
Ηλ. Ταχ.:	cypirusfireservice@fs.gov.cy
Αρμόδιος επικοινωνίας	Διευθυντής Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, Ανδρέα Νικολάου
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου
Χώρα	Κύπρος
Διεύθυνση	Λεωφ. Πανεπιστημίου 1 2109 Αγλαντζιά, Λευκωσία
Τηλ.:	22-892069
Φαξ:	22 895075
Ηλ. Ταχ.:	spanoud@ucy.ac.cy
Αρμόδιος επικοινωνίας	Δρ. Γιώργος Σπανούδης
ΤΟΜΕΑΣ	Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστημίου Κύπρου
ΚΑΘΗΚΟΝ	Αναπληρωτής Καθηγητής Τμήματος Ψυχολογίας, Συντονιστής ερευνητικού ευρωπαϊκού προγράμματος: «Επιδημιολογία και διαχείριση του επαγγελματικού στρες και μυοσκελετικών παθήσεων στους πυροσβέστες».
ΠΡΟΒΛΗΜΑ (κίνδυνος/επικινδυνότητα/συνέπεια)	

Το επάγγελμα του πυροσβέστη από τη φύση του αποτελεί πολύπλοκο και απαιτητικό επάγγελμα. Οι πυροσβέστες χρειάζεται να ανταποκρίνονται σε ένα εύρος επειγουσών καταστάσεων οι οποίες περιλαμβάνουν την πυρόσβεση, την αντιμετώπιση επικίνδυνων υλικών, εκρήξεις και μεγάλης κλίμακας καταστροφές. Ανταποκρίνονται επίσης σε καθημερινές επείγουσες καταστάσεις, όπως δυστυχήματα, απεγκλωβισμό θυμάτων και τραυματιών (Cook & Mitchell, 2013; Fisker & Etches, 2003). Το προσωπικό που ανταποκρίνεται σε επεισόδια βρίσκεται σε κίνδυνο για τραυματισμούς (Peate et al., 2007), ενώ η φύση της εργασίας συνδέεται με σωματικά προβλήματα, όπως καρδιακά προβλήματα και μυοσκελετικές παθήσεις (Bos et al., 2004; Cook & Mitchell, 2013; Damronsank, 2008). Παράλληλα οι πυροσβέστες αντιμετωπίζουν συχνά αρνητικές ψυχολογικές επιδράσεις λόγω της έκθεσης του σε σοβαρά στρεσογόνα επεισόδια καθώς και του υψηλού εργασιακού άγχους που βιώνουν. Το άγχος αποτελεί ένα από τους πιο σοβαρούς κινδύνους του επαγγέλματος και μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων.

ΛΥΣΗ (πρόληψη κινδύνου)

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω το ερευνητικό πρόγραμμα είχε ως κύριο στόχο, πρώτον, να αξιολογήσει τους κινδύνους και τις επιπτώσεις των ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην υγεία των πυροσβεστών, να καταγράψει το επαγγελματικό άγχος, το μετατραυματικό στρες και τα μυοσκελετικά προβλήματα των πυροσβεστών και, δεύτερον, να προετοιμάσει μια γραπτή πολιτική καλών πρακτικών βασισμένη στα πορίσματα της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας. Βάσει των πορισμάτων αναπτύχθηκε μια επιστημονικά τεκμηριωμένη γραπτή πολιτική καθώς επίσης και ένα βιβλιόριο καλών πρακτικών τα οποία παραδόθηκαν στην Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου. Το βιβλιόριο καλών πρακτικών περιλάμβανε περιεκτικές πληροφορίες για τον ορισμό του εργασιακού άγχους και του μετατραυματικού στρες, το κοινωνικά και εργασιακά πλαίσια που αυξάνουν την πιθανότητα δημιουργίας τους, τις κοινές αντιδράσεις (συμπτώματα και επιπτώσεις) του άγχους, τις θεραπευτικές προσεγγίσεις που υπάρχουν, τους τρόπους που πρέπει να δράσουμε σε ατομικό αλλά και σε συλλογικό, ώστε τα μέλη της πυροσβεστικής υπηρεσίας να μπορούν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα στους ίδιους και στους συναδέλφους τους και να τα αντιμετωπίζουν προληπτικά. Στο βιβλιόριο συμπεριλήφθηκαν ακόμη εισηγήσεις για τη μείωση του εργασιακού άγχους και της αντιμετώπισης του μετατραυματικού στρες. Τέλος, συμπεριλήφθηκε ενότητα που αφορούσε τις μυοσκελετικές παθήσεις και προτάσεις μείωσης των μυοσκελετικών παθήσεων και των τραυματισμών εν ώρα εργασίας αλλά και εκτός αυτής. Το βιβλιόριο καλών πρακτικών προωθεί την ιδέα 'κάλλιστον το προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν' προτρέποντας την Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου ως οργανισμό αλλά και τα μέλη της σε ατομικό επίπεδο να υιοθετήσουν μια σειρά από καλές πρακτικές, εντός και εκτός εργασίας, με στόχο να μειώσουν τους κινδύνους που απορρέουν από τις ιδιαίτερες εργασιακές συνθήκες που αντιμετωπίζουν.

ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Το βιβλιόριο καλών πρακτικών εκτυπώθηκε και μοιράστηκε σε όλα τα μέλη της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου. Επίσης ένας μικρός αριθμός βιβλιαρίων δόθηκαν στην Αστυνομία Κύπρου. Διοργανώθηκε ενημερωτική ημερίδα στην οποία κλήθηκαν όλα τα μέλη της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας και της Αστυνομίας Κύπρου. Την ημερίδα παρακολούθησαν πέραν των 150 πυροσβεστών καθώς και η ηγεσία της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας και της Αστυνομίας Κύπρου. Ακόμη διοργανώθηκαν διαφωτιστικές συναντήσεις σε όλες τις επαρχίες και μια συνάντηση με την ηγεσία της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου με αποκλειστικό στόχο τη διαφώτιση για τη χρήση του βιβλιαρίου καλών πρακτικών και την αναγκαιότητα υιοθέτησης πολλών μέτρων που προτείνονται στο εν λόγω βιβλιόριο. Τονίστηκε ιδιαίτερα ότι η συγγραφή του βιβλιαρίου καλών πρακτικών βασίστηκε στα ευρήματα της ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας που έγινε στην Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου και αποτελεί, κατά συνέπεια, σημαντική βάση αντιμετώπισης των προβλημάτων που εντόπισε η έρευνα.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Η άψογη συνεργασία και ανταπόκριση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας κατά τη διεξαγωγή της έρευνας συνιστούν εχέγγυο ότι τα ευρήματα είναι αξιόπιστα, έγκυρα και γενικεύσιμα. Η μεθοδολογική αρτιότητα (συνδυασμός ποιοτικής και ποσοτικής ερευνητικής μεθοδολογίας, μεγάλο δείγμα, εμπλοκή μελών από όλες τις βαθμίδες της ιεραρχίας και των εργασιακών περιβαλλόντων της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου) εγγυώνται ότι τα ευρήματα της έρευνας αποτελούν την καλύτερη δυνατή βάση δημιουργίας καλών πρακτικών. Η ερευνητική ομάδα ανέλυσε λεπτομερώς τα δεδομένα και συνέταξε το βιβλιάριο καλών πρακτικών στη βάση των ευρημάτων αλλά και της διεθνούς πρακτικής ανάλογων προσπαθειών. Τα αποτελέσματα της έρευνας καθώς και οι απορρέουσες καλές πρακτικές παρουσιάστηκαν τόσο σε επιστημονική ημερίδα που διοργάνωσε το Τμήμα Ψυχολογίας του ΠΚ όσο και σε συναντήσεις σε όλες τις επαρχίες. Κατά τις κατά τόπους συναντήσεις η συζήτηση εστιάστηκε μερικώς στα ευρήματα και πρωτίστως στην ενημέρωση για τη χρήση του βιβλιαρίου καλών πρακτικών.

Στις συναντήσεις με την ηγεσία της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας ο Διευθυντής εξέφρασε την ευαρέσκεια του στο εκτελεσθέν ερευνητικό έργο και δεσμεύτηκε να υιοθετήσει τις καλές πρακτικές που προτείνονται στο βιβλιάριο καλών πρακτικών.

ΚΟΣΤΟΣ/ΟΦΕΛΟΣ

(συμπεριλαμβανομένου του κοινωνικού και οικονομικού κόστους και οφέλους, καθώς και του κόστους και οφέλους για το ανθρώπινο δυναμικό)

Το όφελος της συγκεκριμένης έρευνας είναι διπλό, θεωρητικό και πρακτικό. Αφενός, μελέτησε επιστημονικά και έφερε στο φως προβλήματα που σχετίζονται με τη γενική φυσική και ψυχική κατάσταση υγείας των πυροσβεστών και τις παραμέτρους του εργασιακού τους άγχους, και, αφετέρου, κατέγραψε μια σειρά καλών πρακτικών που θα ήταν χρήσιμο να υιοθετηθούν από την Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου, προκειμένου να αμβλυνθούν αυτά τα προβλήματα. Επίσης διαφώτισε την ηγεσία αλλά και τα ίδια τα μέλη της πυροσβεστικής για το μέγεθος και το είδος των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν καθώς και για τις καλές πρακτικές που θα ήταν καλό να υιοθετήσουν, ώστε να συμβάλλουν στην αλλαγή αυτών των καταστάσεων. Το κόστος του ερευνητικού προγράμματος ήταν της τάξεως των 90 περίπου χιλιάδων ευρώ. Τα χρήματα αυτά προήλθαν από τα ευρωπαϊκά ταμεία. Το όφελος με την υιοθέτηση των καλών πρακτικών αναμένεται ότι μπορεί να είναι πολλαπλάσιο. Αρκεί να αναλογιστεί κανείς το οικονομικό βάρος που επωμίζεται το κράτος σε περιπτώσεις που ένας μικρός αριθμός πυροσβεστών παθαίνει κάτι εν ώρα υπηρεσίας. Η πρόληψη ιατρικών και ψυχικών νοσημάτων είναι η καλύτερη επένδυση.

ΕΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΟ, ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΕΠΙΣΥΝΑΨΕΤΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ και/ή ΑΛΛΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ του ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, (π.χ. φωτογραφία ενός ανασχεδιασμένου εργασιακού περιβάλλοντος, εικονογραφημένο υλικό από τις εφαρμοζόμενες μεθόδους ή από το υλικό της κατάρτισης).

ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ

- η επιχείρηση
- ο παροχέας των πληροφοριών
- και οι δύο από κοινού
- άλλο

Επεξηγήσεις σχετικά με τις επικεφαλίδες

- ΘΕΜΑ – Μία ή δύο βασικές λέξεις για την περιγραφή του παραδείγματος, π.χ. χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, υπεργολαβία, αναδιοργάνωση της εργασίας, ασφαλής χρήση εργαλείων, κ.λπ.
- ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ: Μία γραμμή π.χ. πρόγραμμα κατάρτισης μαθητευομένων, ασφαλέστερη χρήση χημικών ουσιών από καθαριστές κ.λπ.
- ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ / ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οργανισμός που υποβάλλει την υποψηφία περίπτωση είναι άλλος από την επιχείρηση όπου εφαρμόστηκε η καλή πρακτική. Σε τέτοιες περιπτώσεις, παρακαλείσθε να παρέχετε λεπτομερή στοιχεία και για τους δύο φορείς, καθώς και τα στοιχεία των αρμόδιων επικοινωνίας και στους δύο φορείς. Εάν, για παράδειγμα, παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί, μια διαδικασία ή ένα εργαλείο εκτίμησης κινδύνου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άλλες επιχειρήσεις, το μέγεθος της επιχείρησης που ανέπτυξε το υποβληθέν παράδειγμα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για την κατάταξη του υποψηφίου (κατηγορία επιχείρησης που απασχολεί λιγότερους ή περισσότερους από 100 εργαζόμενους).
- ΤΟΜΕΑΣ: Εάν είναι δυνατόν, ο τομέας πρέπει να αναφέρεται με τη χρησιμοποίηση της στατιστικής ταξινόμησης της οικονομικής δραστηριότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, Γενική Ονοματολογία των οικονομικών δραστηριοτήτων στις Ευρωπαϊκές Κοινότητες (NACE) Αναθ.2, 2008.
- ΚΑΘΗΚΟΝ: Περιγραφή του καθήκοντος και του χώρου εργασίας/της δραστηριότητας/της κατάστασης που προκαλεί τον κίνδυνο/της επικινδυνότητας/των συνεπειών.*
- ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Περιγράψτε πώς, πότε και με ποια μορφή προκύπτουν οι κίνδυνοι/οι επικίνδυνες καταστάσεις, καθώς και τις συνέπειες και τα αποτελέσματα (ενδεχόμενες βλάβες στην υγεία, ασθένειες, ατυχήματα, επιπτώσεις στην παραγωγή και στην εργασία κ.λπ.). Η περιγραφή πρέπει να είναι σαφής έτσι ώστε όσοι έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες μέσω του Διαδικτύου να μπορούν να κατανοούν τα μέτρα που έχουν ληφθεί και τους λόγους για τους οποίους ελήφθησαν.*
- ΛΥΣΗ: Σαφής περιγραφή των μέτρων που έχουν ληφθεί, π.χ. διαδικασία επιλογής, συμμετοχή του εργατικού δυναμικού, εφαρμογή, κ.λπ. Η εφαρμοζόμενη λύση πρέπει να είναι κατανοητή ούτως ώστε ο αναγνώστης να έχει μια σαφή εικόνα της.*
- ΚΟΣΤΟΣ / ΟΦΕΛΟΣ: Αναφορά του συνόλου των δαπανών που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της νέας λύσης και της μείωσης του κόστους που προέκυψε ως άμεση ή έμμεση συνέπεια της καινοτομίας (εφόσον διατίθενται σχετικά στοιχεία).
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ/ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ: Αναφορά των μετρήσιμων αποτελεσμάτων καθώς επίσης και οποιωνδήποτε «μη μετρήσιμων» ωφελειών, π.χ. μείωση της συχνότητας εμφάνισης συμπτωμάτων αδιαθεσίας, βελτίωση του εργασιακού κλίματος, βελτιωμένος από εργονομική και/ή οικονομική άποψη τρόπος εργασίας κ.λπ. Εδώ μπορεί να περιληφθεί το κοινωνικό και οικονομικό κόστος και όφελος, καθώς και το κόστος/όφελος για το ανθρώπινο δυναμικό, όπως επίσης και οι θετικές συνέπειες.
- ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ: Στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για την επίτευξη του προσδοκώμενου αποτελέσματος, π.χ. η συμμετοχή των εργαζομένων στην ανάπτυξη του σχεδίου ή στην εκτίμηση κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων όπως η εύκολη πρόσβαση στα τμήματα που απαιτούν συντήρηση, στις αρχές σχεδιασμού εξοπλισμού, συμπεριλαμβανομένων των υπεργολάβων κατά τον προγραμματισμό της συντήρησης ή τον εφοδιασμό τους με επαρκείς πληροφορίες σχετικά με το χώρο εργασίας στον οποίο θα εργαστούν προκειμένου να μπορέσουν να εκτελέσουν το έργο τους με ασφάλεια.

* Ως συμπληρωματικές πληροφορίες πρέπει να παρέχονται φωτογραφίες και λοιπό εικονογραφημένο υλικό και, εφόσον είναι δυνατόν, γραφικές παραστάσεις, πίνακες και διαγράμματα.