

Εισαγωγή

Εισαγωγή: Κάντε τον έλεγχο Υγείας της Επιχείρησής/ του Οργανισμού και διαπιστώστε αν η επιχείρηση/ ο οργανισμός σας μπορεί να βελτιώσει την υγεία των εργαζομένων στους χώρους εργασίας! 15 λεπτά από το χρόνο σας είναι αρκετά για να μάθετε με ποιό τρόπο η Προαγωγή της Υγείας μπορεί να γίνει τμήμα του δικού σας εργασιακού περιβάλλοντος. Ο Έλεγχος Υγείας της Επιχείρησής/ του Οργανισμού σας επιτρέπει να ελέγξετε τις πολιτικές και τις δραστηριότητές σας στον τομέα της Προαγωγής της Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον. Η εκτίμηση των μέτρων προαγωγής της υγείας στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας γίνεται από εσάς τους ίδιους μέσω των ερωτήσεων. Ο κατάλογος των ερωτήσεων είναι δομημένος γύρω από 4 θεματικές ενότητες: το κάπνισμα, την ενεργητική ζωή/φυσική άσκηση, τη διατροφή και το στρες. Κάθε ερώτηση απαντάται με ένα Ναι ή Όχι. Προκειμένου να λάβετε έγκυρη ανταπόκριση πρέπει να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις. Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, θα λάβετε ανατροφοδότηση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Η ανατροφοδότηση αυτή ουσιαστικά περιλαμβάνει συστάσεις, πρακτικές συμβουλές και πιθανές ιδέες που προωθούν και ενισχύουν την Προαγωγή της Υγείας στο δικό σας εργασιακό περιβάλλον.



Ταυτότητα Επιχείρησης/ Οργανισμού

Επιχείρηση ή Οργανισμός	<input type="text"/>
Διεύθυνση	<input type="text"/>
Πόλη	<input type="text"/>
Χώρα	<input type="text"/>
Υπεύθυνος επικοινωνίας	<input type="text"/>
Ιδιότητα	<input type="text"/>
Ηλεκτρονική διεύθυνση	<input type="text"/>
Τηλέφωνο	<input type="text"/>
Τομέας	<input type="text"/>
Αριθμός εργαζομένων	<input type="text"/>

- Πρόληψη του Καπνίσματος:
- Υγιεινή Διατροφή:
- Ενεργητική Ζωή/ Φυσική Άσκηση:
- Αντιμετώπιση του Στρες:





move europe

Πολιτική και Κουλτούρα στο Εργασιακό Περιβάλλον

0% 100%

Αποτελεί η Προαγωγή Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον (αίσθημα ευεξίας στην εργασία, υγιείς συμπεριφορές και τρόπος ζωής, ασφάλεια και υγεία) μέρος της επίσημης στοχοθέτησης ή/και φιλοσοφίας της επιχείρησης/ του οργανισμού σας;

Ναι Όχι

Υπάρχει έγγραφη πολιτική σχετικά με την Προαγωγή Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας;

Ναι Όχι

Η διοίκηση εμπλέκεται ή/και στηρίζει ενεργά την πολιτική και τις πρωτοβουλίες που σχετίζονται με την Προαγωγή Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον;

Ναι Όχι

Δίνεται η δυνατότητα στους εργαζόμενους να συμμετέχουν στη διαμόρφωση της πολιτικής της Προαγωγής της Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον;

Ναι Όχι

Ενημερώνονται οι εργαζόμενοι για την πολιτική της επιχείρησης/ του οργανισμού σχετικά με την Προαγωγή της Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον;

Ναι Όχι



Πρόληψη του Καπνίσματος/ οργάνωση και δομές

7%  100%

Υπάρχει κάποιο σχέδιο δράσης (ακόμη και ως μέρος του σχεδίου ασφάλειας και υγιεινής στην εργασία) για την πρόληψη του καπνίσματος στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας;

Ναι Όχι

Υπάρχει κάποιος συντονιστής ή/και ομάδα εργασίας για τα ζητήματα πρόληψης του καπνίσματος;

Ναι Όχι

Έλαβε ο συντονιστής ή/και τα μέλη της ομάδας εργασίας εκπαίδευση ή/και πληροφόρηση σχετικά με την πρόληψη του καπνίσματος;

Ναι Όχι

Υπάρχουν επαρκείς οικονομικοί ή/και υλικοί πόροι διαθέσιμοι για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων στα πλαίσια της πρόληψης του καπνίσματος;

Ναι Όχι

Συμμετέχουν οι εργαζόμενοι στην ανάπτυξη δράσεων και υιοθέτηση μέτρων για την πρόληψη του καπνίσματος;

Ναι Όχι



Πρόληψη του καπνίσματος/ στρατηγική και εφαρμογή

15%  100%

Έχουν εκτιμηθεί οι ανάγκες που υπάρχουν στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας σχετικά με την πρόληψη του καπνίσματος;

Ναι Όχι

Ισχύει η ολοκληρωτική απαγόρευση του καπνίσματος στους χώρους εργασίας και σε άλλους κοινόχρηστους χώρους;

Ναι Όχι

Εάν όχι, περιορίζεται το κάπνισμα σε καθορισμένο χώρο;

Ναι Όχι

Εάν το κάπνισμα επιτρέπεται σε καθορισμένο χώρο, υπάρχει σε αυτόν επαρκής εξαερισμός;

Ναι Όχι

Παρέχει η επιχείρηση/ο οργανισμός πληροφόρηση σχετικά με την πρόληψη και διακοπή του καπνίσματος; π.χ. μέσω ανακοινώσεων, διαδικτύου, διαθέσιμων περιοδικών, φυλλαδίων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, συζητήσεων, εκδηλώσεων, συνεντεύξεων, κ.λ.π.

Ναι Όχι

Προσφέρεται κάποιου είδους υποστήριξη στους εργαζόμενους που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα; π.χ. συμβουλευτική υπηρεσία διακοπής του καπνίσματος, ομάδες εργασίας, παροχή υποκατάστατων νικοτίνης, κίνητρα για όσους θέλουν ή προσπαθούν ήδη να διακόψουν το κάπνισμα, κ.λ.π.

Ναι Όχι

Εκπαιδεύονται εργαζόμενοι-εθελοντές που θα στηρίξουν συναδέλφους που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα;

Ναι Όχι



Πρόληψη του καπνίσματος/ αξιολόγηση και αποτελέσματα

23%  100%

Αξιολογούνται τα μέτρα και οι δράσεις για την πρόληψη του καπνίσματος; (π.χ. με συζητήσεις στην ομάδα εργασίας, με έρευνα μεταξύ των εργαζομένων, κ.λ.π.)


Ναι Όχι





move europe

Υγιεινή διατροφή/ οργάνωση και δομές

30%  100%

Υπάρχει κάποιο σχέδιο δράσης για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας;

Ναι Όχι

Υπάρχει κάποιος συντονιστής ή/και ομάδα εργασίας για την υγιεινή διατροφή στο χώρο εργασίας;

Ναι Όχι

Έλαβε ο συντονιστής ή/και τα μέλη της ομάδας εργασίας εκπαίδευση ή πληροφόρηση στα θέματα που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή στο χώρο εργασίας;

Ναι Όχι

Υπάρχουν επαρκείς οικονομικοί ή/και υλικοί πόροι για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων σχετικών με την υγιεινή διατροφή στο χώρο εργασίας;

Ναι Όχι

Συμμετέχουν οι εργαζόμενοι στην ανάπτυξη δράσεων και υιοθέτηση μέτρων σχετικά με την υγιεινή διατροφή στο χώρο εργασίας;

Ναι Όχι





move europe

Υγιεινή διατροφή/ στρατηγική και εφαρμογή

38%  100%

Έχουν εκτιμηθεί οι ανάγκες που υπάρχουν στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας σχετικά με την υγιεινή διατροφή;

Ναι Όχι

Υπάρχει ένας άνετος, καθαρός και ασφαλής χώρος (ως προς την ποιότητα συντήρησης και ασφάλειας των τροφίμων) για τα γεύματα των εργαζομένων;

Ναι Όχι

Προσφέρει η επιχείρηση/ ο οργανισμός σας μόνο υγιεινά διατροφικά σκευάσματα; (όχι αναψυκτικά, γρήγορο φαγητό, γλυκά και αλκοόλ)

Ναι Όχι

Αν όχι, προσφέρονται και προωθούνται υγιεινά προϊόντα; (μέσω φθηνότερης τιμολόγησης, δωρεάν δειγμάτων, κ.λ.π.)

Ναι Όχι

Παρέχονται δωρεάν φρούτα στους εργαζομένους;

Ναι Όχι

Παρέχεται δωρεάν πόσιμο νερό;

Ναι Όχι

Παρέχει η επιχείρηση/ο οργανισμός σας πληροφόρηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή; π.χ. μέσω ανακοινώσεων, διαδικτύου, διαθέσιμων περιοδικών, φυλλαδίων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, συζητήσεων, εκδηλώσεων, συνεντεύξεων, κ.λ.π.

Ναι Όχι

Προσφέρεται κάποια είδους υποστήριξη στους εργαζομένους στα θέματα της υγιεινής διατροφής; π.χ. συμβουλευτική βοήθεια από διαιτολόγο;


Ναι Όχι





move europe

Υγιεινή διατροφή/ αποτελέσματα και αξιολόγηση

46%  100%

Αξιολογούνται τα μέτρα και οι δράσεις για την υγιεινή διατροφή;

Ναι Όχι





move europe

Ενεργητική ζωή & Φυσική Άσκηση/ οργάνωση και δομές

53%  100%

Υπάρχει στην επιχείρηση/στον οργανισμό σας σχέδιο δράσης για την υιοθέτηση συνηθειών που σχετίζονται με ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση;

Ναι Όχι

Υπάρχει κάποιος συντονιστής ή/και ομάδα εργασίας για την υιοθέτηση δραστηριοτήτων που σχετίζονται με ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση ;

Ναι Όχι

Έλαβε ο συντονιστής ή/και τα μέλη της ομάδας εργασίας εκπαίδευση ή πληροφόρηση στα θέματα που σχετίζονται με ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση;

Ναι Όχι

Υπάρχουν επαρκείς οικονομικοί ή/και υλικοί πόροι για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων σχετικών με ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση;

Ναι Όχι

Συμμετέχουν οι εργαζόμενοι στην ανάπτυξη δράσεων και υιοθέτηση μέτρων σχετικά με την ενεργητική ζωή και τη φυσική άσκηση;

Ναι Όχι





move europe

Ενεργητική Ζωή & Φυσική άσκηση/ στρατηγική και εφαρμογή

61%  100%

Έχουν εκτιμηθεί οι ανάγκες που υπάρχουν στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας σχετικά με την υιοθέτηση δράσεων που σχετίζονται με ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση;

Ναι Όχι

Διοργανώνονται κατά τη διάρκεια του χρόνου εργασίας δραστηριότητες φυσικής άσκησης; (π.χ. ολιγόλεπτα διαλείμματα με ασκήσεις κατά την διάρκεια των συνεδριάσεων σε εργαζόμενους με παρατεταμένη καθιστική εργασία, πριν την ανάληψη της εργασίας, κ.λ.π.)

Ναι Όχι

Προσφέρονται επιλογές για φυσική άσκηση πριν ή μετά την εργασία; (ομαδικά αθλήματα με συναδέλφους π.χ. τρέξιμο, ομάδες ποδοσφαίρου, κολύμβηση, αντισφαίριση, κ.λ.π.)

Ναι Όχι

Στηρίζει η επιχείρηση/ ο οργανισμός σας τη μετακίνηση με εναλλακτικά μέσα από και προς την εργασία; (π.χ. περπάτημα, ποδηλασία)

Ναι Όχι

Έχουν οι εργαζόμενοι πρόσβαση σε χώρους φυσικής άσκησης εντός ή και εκτός των χώρων εργασίας; (π.χ. μειωμένη συνδρομή σε συνεργαζόμενο γυμναστήριο, κολυμβητήριο, κ.λ.π.)

Ναι Όχι

Μπορούν οι εργαζόμενοι να κάνουν χρήση των λουτρών μετά τη φυσική άσκηση;

Ναι Όχι

Προσφέρει η επιχείρηση/ ο οργανισμός σας εξειδικευμένες συμβουλές και στήριξη στους εργαζόμενους που επιθυμούν να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα;

Ναι Όχι

Προσφέρει η επιχείρηση/ ο οργανισμός πληροφόρηση σχετικά με την υιοθέτηση δραστηριοτήτων που σχετίζονται με ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση; π.χ. μέσω ανακοινώσεων, διαδικτύου, διαθέσιμων περιοδικών, φυλλαδίων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, συζητήσεων, εκδηλώσεων, συνενετεύξεων κ.λ.π.

Ναι Όχι





move europe

Ενεργητική Ζωή & Φυσική άσκηση/ αποτελέσματα και αξιολόγηση

69%  100%

Αξιολογούνται τα μέτρα και οι δράσεις για ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση; (με συζητήσεις στην ομάδα εργασίας, με έρευνα μεταξύ των εργαζομένων, κ.λ.π.)

Ναι Όχι





move europe

Στρες/ οργάνωση και δομές

76%  100%

Υπάρχει κάποιο σχέδιο δράσης για τη διαχείριση του στρες στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας;

Ναι Όχι

Υπάρχει κάποιος συντονιστής ή/και ομάδα εργασίας για τη διαχείριση του στρες στο χώρο εργασίας;

Ναι Όχι

Έλαβε ο συντονιστής ή/και τα μέλη της ομάδας εργασίας εκπαίδευση ή/και πληροφόρηση στα θέματα που σχετίζονται με την πρόληψη και διαχείριση του στρες;

Ναι Όχι

Υπάρχουν επαρκείς οικονομικοί ή/και υλικοί πόροι για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων σχετικά με την πρόληψη του στρες στο χώρο εργασίας;

Ναι Όχι

Συμμετέχουν οι εργαζόμενοι στην ανάπτυξη δράσεων και υιοθέτηση μέτρων σχετικά με την πρόληψη του στρες;

Ναι Όχι





move europe

Στρες/ στρατηγική και εφαρμογή

84%  100%

Έχουν εκτιμηθεί οι παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη στρεσογόνων καταστάσεων στον χώρο εργασίας;

Ναι Όχι

Συμμετέχουν οι εργαζόμενοι στη διαδικασία αναγνώρισης των στρεσογόνων καταστάσεων και των αιτιών τους;

Ναι Όχι

Λαμβάνονται μέτρα για την διαχείριση και προσαρμογή του φόρτου εργασίας; (διορίες, ταχύτητα εργασίας, ποσότητα εργασίας, κ.λ.π.)

Ναι Όχι

Λαμβάνονται μέτρα για την αντιμετώπιση της έλλειψης ικανοποίησης από την εργασία; (διαδοχικές εναλλαγές θέσεων εργασίας, εμπλουτισμός εργασιακών καθηκόντων)

Ναι Όχι

Λαμβάνονται μέτρα προκειμένου να αυξηθεί η αίσθηση του ελέγχου επάνω στο αντικείμενο της εργασίας από τους εργαζόμενους; (ευέλικτο ωράριο, ευέλικτα διαλλείματα)

Ναι Όχι

Προσφέρει η επιχείρηση ή ο οργανισμός σας εχέμυθη συμβουλευτική υπηρεσία ή στήριξη σε εργαζόμενους που έχουν στρες;

Ναι Όχι

Προσφέρει η επιχείρηση/ο οργανισμός σας πληροφόρηση σχετικά με το στρες; π.χ. μέσω ανακοινώσεων, διαδικτύου, διαθέσιμων περιοδικών, φυλλαδίων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, συζητήσεων, εκδηλώσεων, συνεντεύξεων, κ.λ.π.

Ναι Όχι





move europe

Στρες/ αποτελέσματα και αξιολόγηση

92%  100%

Αξιολογούνται τα μέτρα και οι δράσεις για την πρόληψη του στρες; μέσω συζητήσεων στην ομάδα εργασίας, με έρευνα μεταξύ των εργαζομένων, κ.λ.π.

Ναι Όχι





Τέλος του ερωτηματολογίου Ελέγχου Υγείας της Επιχείρησης/ του Οργανισμού MOVE EU

Σας ευχαριστούμε που συμπληρώσατε το ερωτηματολόγιο Ελέγχου Υγείας της Επιχείρησης/ του Οργανισμού στα πλαίσια του προγράμματος "Η Ευρώπη σε Κίνηση"

Θα λάβετε ένα email με το σκορ της εταιρείας/ του οργανισμού σας και συστάσεις σχετικά με την οργάνωση μέτρων και ρυθμίσεων Προαγωγής Υγείας στο δικό σας χώρο εργασίας

Ινστιτούτο Κοινωνικής & Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ)

