



Στόχος προγράμματος

να σχεδιάσει, εφαρμόσει και αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας.

Η έρευνα

Δείγμα: 100 εργαζόμενοι.

Αξιολόγηση: επιλεγμένοι δείκτες υγείας, ποιότητας ζωής και αποδοτικότητας.

Παρέμβαση: 6 μήνες, εφαρμογή προγράμματος ευεξίας.

Υπεύθυνοι έρευνας

Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα, Ερευνήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

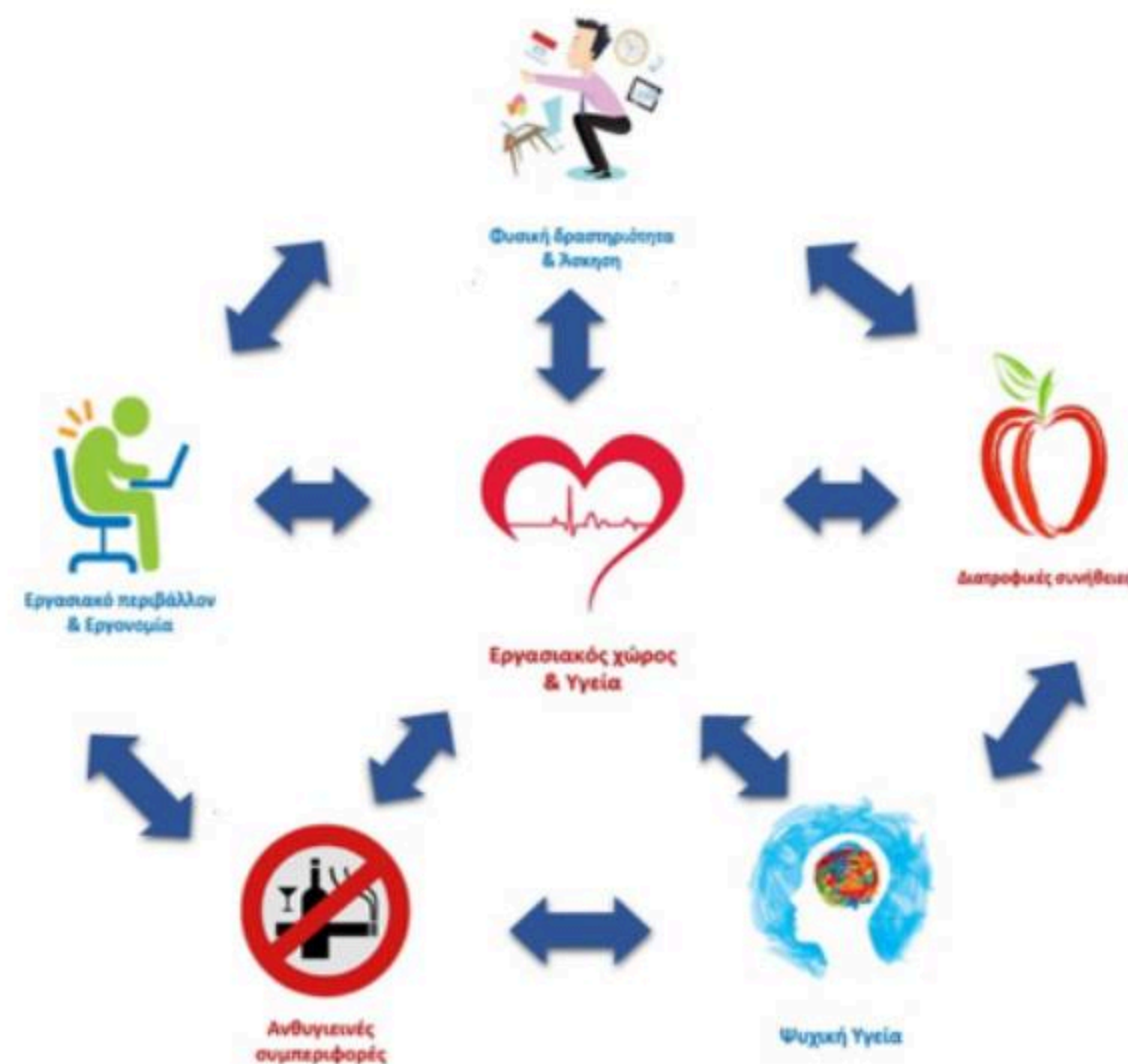
Δρ. Γεροδήμος Βασίλειος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.



Το πρόγραμμα παρέμβασης



- ★ Άσκηση καθημερινά στο χώρο εργασίας (5 φορές/εβδ.).
- ★ Εκπαιδευτικές δράσεις και συμβουλευτική σε: εργονομία, υγεία, διατροφή και υγιεινές συμπεριφορές.



www.healworkers.gr

Τα πρώτα αποτελέσματα



Σημαντική βελτίωση από 20 έως 188% σε δείκτες:

λειτουργικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας, ποιότητας ζωής.



Μυοσκελετικοί πόνοι

- ↓33-100% συχνότητας, διάρκειας & έντασης μυοσκελετικών πόνων
- ↓89% ημερών απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών πόνων
- ↓93% αδυναμίας εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων λόγω μυοσκελετικών πόνων