

Εισαγωγή

Κάντε τον Έλεγχο Υγείας της Επιχείρησης/ 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 μέρος του δικού σας εργασιακού περιβάλλοντος. Ο Έλεγχος Υγείας της Επιχείρησης/ του Οργανισμού σας επιτρέπει να ελέγξετε τις πολιτικές και τις δραστηριότητές σας στον τομέα της Προαγωγής της Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον. Μέσω των ερωτήσεων εσείς οι ίδιοι εκτιμάτε την ποιότητα των μέτρων προαγωγής της υγείας στην επιχείρηση/ στον οργανισμό σας. Ο κατάλογος των ερωτήσεων είναι δομημένος γύρω από 4 θεματικές ενότητες: κατά του καπνίσματος, ενεργητική ζωή/φυσική άσκηση, διατροφή και στρες. Κάθε ερώτηση απαντάται με ένα Ναι ή Όχι. Προκειμένου να λάβετε έγκυρη απάντηση 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 φιλοσοφίας της επιχείρησης/ του οργανισμού σας;

Ναι Όχι

Υπάρχει έγγραφη πολιτική σχετική 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 στην επεξεργασία 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





move europe

Πρόληψη του Καπνίσματος/ οργάνωση και δομές

7%  100%

Υπάρχει κάποιο σχέδιο δράσης (ακόμη και ως μέρος του σχεδίου ασφάλειας και υγείας 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 σχετική 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





move europe

Πρόληψη του καπνίσματος/ στρατηγική και εφαρμογή

15%  100%

Έχουν εκτιμηθεί οι ανάγκες που υπάρχουν στην επιχείρησή/ 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 ταχυδρομίου, συζητήσεων, εκδηλώσεων, συνεντεύξεων, κ.λ.π.

Ναι Όχι

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

Ναι Όχι

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


Ναι Όχι





move europe

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 σχετικών 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 ταχυδρομίου, συζητήσεων, εκδηλώσεων, συνεντεύξεων, κ.λ.π.

Ναι Όχι

Προσφέρεται κάποιου 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



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 συνηθειών 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 σχετικών με ενεργητική ζωή και 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 συνηθειών 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 εξιδικευμένες 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 συνηθειών που σχετίζονται με ενεργητική ζωή και φυσική άσκηση; π.χ. μέσω ανακοινώσεων, διαδικτύου, διαθέσιμων περιοδικών, φυλλαδίων, ηλεκτρονικού ταχυδρομίου, συζητήσεων, εκδηλώσεων, συνεντεύξεων 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



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 πρόληψη 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 σχετικών με την πρόληψη του στρες στο χώρο εργασίας;

Ναι Όχι

Συμμετέχουν οι εργαζόμενοι στην ανάπτυξη δράσεων και υιοθέτηση μέτρων σχετικών 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 αιτιών;

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 διαλείμματα)

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 ταχυδρομίου, 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 Ελέγχου Υγείας της Επιχείρησης/ του Οργανισμού

Ευχαριστούμε που συμπληρώσατε τον Έλεγχο Υγείας της Επιχείρησης/του Οργανισμού της πρωτοβουλίας Move Europe

Θα λάβετε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα με την βαθμολογία και τις εισηγήσεις πως θα εγκαθιδρύσετε δραστηριότητες Προαγωγής της Υγείας στην Επιχείρηση/ στον Οργανισμό σας

Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ)

