

POST EVENT
**ΤΗΛΕ
ΕΡΓΑΣΙΑ**
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΕΙΑ

Q&A

Μία πρωτοβουλία της GEP για όλους τους τηλεεργαζόμενους
στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Υγείας & Ασφάλειας

WOLFE BALANCE

- 1 Είναι πιο δύσκολη η νοητική/ψυχική αποσύνδεση από τις σκέψεις της εργασίας στο τέλος του ωραρίου, για κάποιον που δουλεύει στο χώρο του σπιτιού του; Υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε προς αυτή την κατεύθυνση;
- 2 Ερωτώ τη γνώμη σας σχετικά με το να εργάζεται κανείς στο υπνοδωμάτιο (με κατάλληλο γραφείο) αλλά στον ίδιο χώρο. Έχει κάποια επίπτωση στον τρόπο εργασίας ή στον ύπνο;
- 3 Πως πείθουμε κάποιον να γυρίσει πίσω στο γραφείο όταν έχει συνηθίσει τόσο το σπίτι και αρνείται να ξαναβγεί; Τι γίνεται όταν κάποιος δε θέλει να επιστρέψει από το Work from Home;
- 4 Θα σας παρακαλούσα να αναφερθείτε στις εντάσεις που δημιουργούνται εντός της οικογένειας λόγω του ότι οικογενειακός χώρος (μέρος του σπιτιού) έχει "δεσμευθεί" για την τηλεεργασία, χωρίς αυτό να είναι αποδεκτό από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας που συμβιώνουν στο σπίτι και που αναγκάζονται να

Η κάθετη και απόλυτη νοητική/ψυχική αποσύνδεση μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής είναι σημαντικό να αναρωτηθούμε αν τελικά είναι ανθρωπίνως δυνατή. Ωστόσο, είναι πολύ βοηθητικό στο "κλείσιμο της εργασιακής ημέρας" να αφιερώνουμε χρόνο σε δραστηριότητες που μας αποφορτίζουν, χαλαρώνουν και μας συνδέουν περισσότερο με τον εαυτό μας όπως είναι ασκήσεις βραχύχρονης χαλάρωσης, ασκήσεις διαλογισμού, σωματική άσκηση κ.α.

Η απάντηση στο ερώτημα εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά των χώρων του οικιακού περιβάλλοντος εργασίας και την καταλληλότητά τους ώστε να εξυπηρετούν τις ανάγκες του τηλεεργαζόμενου. Ένα βασικό χαρακτηριστικό της τηλεεργασίας είναι η ευελιξία και η αυτονομία, μαζί με τη δυνατότητα διαμόρφωσης του εργασιακού χώρου. Εάν δοκιμάσετε να εργάζεστε στο χώρο του υπνοδωματίου όπου βρίσκεται και το γραφείο σας, τότε είναι σημαντικό να παρατηρήσετε τις αντιδράσεις σας σε σχέση με την εξισορρόπηση προσωπικής-εργασιακής ζωής. Μελέτες δείχνουν ότι η εργασία σε χώρο διαφορετικό από το χώρο κατάκλισης συμβάλλει στην οριοθέτηση, ωστόσο η αντίδραση κάθε ατόμου ως προς τις συνθήκες τηλεεργασίας μπορεί να διαφέρουν.

Όπως αναφέρθηκε και στο Webinar, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να καταλάβουμε τους λόγους για τους οποίους το άτομο είναι αρνητικό στο να επιστρέψει στο εργασιακό περιβάλλον. Είναι σημαντικό να αποτελεί μέρος της κουλτούρας της επιχείρησης η διασφάλιση της δημόσιας υγείας και να εφαρμόζονται όλα τα προβλεπόμενα μέτρα. Εάν τηρούνται όλα τα μέτρα αποστάσεων, υγιεινής αναπνευστικού, υγιεινής χεριών, χρήσης μάσκας κλπ. τότε και ο εργαζόμενος θα νιώσει ασφαλής αναφορικά με την επιστροφή του. Άλλωστε υπάρχουν περιπτώσεις που η φυσική παρουσία είναι απαραίτητη για την επιχειρησιακή συνέχεια.

Φυσικά και δεν έχουν επιλέξει αυτή την αλλαγή όπως δεν την έχετε επιλέξει κι εσείς, όπως και κανείς από εμάς. Μας επιβλήθηκε λόγω μιας παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης. Με στόχο τη ρύθμιση των εντάσεων, που είναι φυσιολογικό να εκδηλώνονται στο οικογενειακό σύστημα λόγω της αλλαγής της ρουτίνας και του προγράμματος, είναι σημαντικό να επαναπροσδιοριστούν μέσα στο σύστημα οι όροι συγκατοίκησης. Μπορούν να συζητηθούν σε μια "οικογενειακή σύσκεψη", στην οποία θα είναι παρόντα όλα τα μέλη. Στη σύσκεψη αυτή όλοι έχουν δικαίωμα να μιλήσουν και όλες οι απόψεις είναι σεβαστές, αρκεί να μην προσβάλλεται κάποιος. Σε αυτό το πλαίσιο, θα έχουν τη δυνατότητα όλα τα μέλη της οικογένειας να εκφράσουν το πώς νιώθουν για αυτή την

	προσαρμοστούν ή να εναρμονιστούν ή... σε κάτι που δεν έχουν επιλέξει. Με άλλα λόγια η τηλεργασία δεν επηρεάζει αυτόν που την ασκεί αλλά και τα μέλη που συμβιώνουν μαζί του.	αλλαγή, ποιες είναι οι ανάγκες τους, πότε νιώθουν ότι παραβιάζονται τα όριά τους και τί είναι διατεθειμένοι και δεσμευμένοι να κάνουν για να βρεθεί μια κοινώς αποδεκτή λύση, που θα ικανοποιεί έως έναν βαθμό όλους. Όχι στο μέγιστο βαθμό. Απόλυτη "μαγική" λύση δεν υπάρχει. Όταν όμως υπάρχει καλή πρόθεση και διάθεση να νιώσει και να κατανοήσει ο ένας τον άλλον, τότε η πιθανότητα μιας πιο αρμονικής οικογενειακής συνύπαρξης είναι αυξημένη.
5	Τι πρέπει να κάνουμε αν στο σπίτι που εργαζόμαστε υπάρχει ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα με συμπτώματα;	Το ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα θα πρέπει να μένει σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από αυτό. Σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα στο σπίτι, θα πρέπει ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου να αναλάβει τη φροντίδα του ατόμου που νοσεί. Το άτομο που τηλεργάζεται και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να μένουν σε διαφορετικό δωμάτιο από το κρούσμα και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, πρέπει να τηρούν απόσταση τουλάχιστον 2μ από τον ασθενή. Είναι απαραίτητος ο περιορισμός των μετακινήσεων του ασθενή στο σπίτι και ο καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων. Απαιτείται καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι). Φροντίζουμε πάντα για την υγιεινή του αναπνευστικού συμπεριλαμβανομένης της χρήσης μάσκας, την υγιεινή των χεριών, τον καθαρισμό και την απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:50, αν χρησιμοποιείται χλωρίνη αρχικής αραιώσης 5%. Απαιτείται καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.
6	Τί κάνουν οι οργανισμοί/ επιχειρήσεις για τους εργαζόμενους τους για να βοηθήσουν στην καλύτερη προσαρμογή τους στις συνθήκες τηλεργασίας;	Επειδή χρειάστηκε εσπευσμένα να μεταβούμε σε μοντέλα τηλεργασίας και κάτω από πρωτόγνωρες συνθήκες κρίσης, η μετάβαση αυτή ενδεχομένως να έγινε σε κάποιες περιπτώσεις ανοργάνωτα και βιαστικά. Ωστόσο, ως Hellas EAP, είδαμε ότι πολλές εταιρίες και οργανισμοί κινήθηκαν άμεσα στο επόμενο βήμα, το σχεδιασμό και την εφαρμογή πολιτικών & διαδικασιών στο πλαίσιο της εφαρμογής μοντέλων τηλεργασίας, που εστιάζουν στην παραγωγικότητα και το αποτέλεσμα και όχι στις ώρες, δεν επιτρέπουν την αποστολή emails και μηνυμάτων μετά τις 6 μ.μ., προγραμματίζουν τις εσωτερικές διαδικτυακές συναντήσεις τους μέχρι τις 4 μ.μ. κ.α. Οι διαδικασίες εφαρμόζονται με επιτυχία στις εταιρίες/οργανισμούς όπου το Top Management είναι δεσμευμένο προς αυτή την κατεύθυνση.
7	Τι σημαίνει να μάθουμε να ακούμε το σώμα μας;	Το σώμα μας αποτελεί τον πιο αξιόπιστο δείκτη των συναισθημάτων μας και μας «ενημερώνει» πότε παραβιάζονται τα όριά μας, καθώς συχνά επιτρέπουμε να παραβιάζονται τα όριά μας, χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε. Η συμπτωματολογία που συχνά εκδηλώνει το άτομο πχ κρίσεις πανικού, ψυχοσωματικά κ.α. αποτελεί προειδοποίηση του εγκεφάλου μας ότι «τον πιέζουμε» και χρειάζεται να κάνουμε κάτι διαφορετικά. Άρα, οι σωματικές εκδηλώσεις δεν είναι απειλητικές αλλά χρήσιμες. Χρειάζεται να τις ακούμε.
8	Τι προτείνετε για το φαρμακείο πρώτων βοηθειών στην τηλεργασία;	Μια καλή αναφορά είναι τα ελάχιστα απαιτούμενα υλικά του κιτίου πρώτων βοηθειών στους χώρους εργασίας που καθορίζονται στην Υ.Α. οικ. 32205/Δ10.96/2013 (ΦΕΚ 2562/Β' 11.10.2013). Επιπλέον είναι σημαντικό να προστεθεί ένα θερμόμετρο, ένα πιεσόμετρο και τυχόν επιπλέον υλικά, με βάση το ιατρικό ιστορικό των τηλεργαζομένων.
9	Εάν ανήκω σε ευπαθή ομάδα, τι πρέπει να κάνω για να το γνωρίζει η επιχείρηση ώστε να εργάζομαι από το σπίτι;	Η πιστοποίηση ότι ανήκετε σε κάποια ευπαθή ομάδα υψηλού ή ενδιαμέσου κινδύνου γίνεται με αιτιολογημένη γνωμάτευση είτε από τον θεράποντα ιατρό σχετικής ειδικότητας είτε από ιατρό σχετικής ειδικότητας Υγειονομικής Δομής (δημόσια ή ιδιωτική) για περιπτώσεις ειδικών θεραπευτικών μεθόδων όπως χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία και ανοσοθεραπεία. Στην εν λόγω γνωμάτευση πρέπει να αναφέρεται επακριβώς η υπαγωγή του εργαζομένου σε μία από τις συγκεκριμένες ομάδες υψηλού κινδύνου. Έπειτα διατυπώνετε το αίτημά σας με κάθε πρόσφορο μέσο (όπως μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτού μηνύματος κινητού τηλεφώνου) προς τον εργοδότη σας, ο οποίος οφείλει να αποδεχθεί το αίτημα αυτό, εφόσον η εργασία δύναται να παρασχεθεί εξ αποστάσεως.