



Egészségfejlesztési irányelvek munkahelyeken

Cseh Károly

**Semmelweis Egyetem
Népegészségtani Intézet**

2016. 04. 28.





WORKERS MEMORIAL DAY

THURSDAY 28 APRIL 2016

SAFE
JOB
SAVE
LIVES

KEEP THE PROMISE ALIVE

APRIL 28 • WORKERS MEMORIAL DAY • AFL-CIO

MOURN
FOR THE DEAD
FIGHT
FOR THE LIVING

WORKERS MEMORIAL DAY
APRIL 28 • AFL-CIO





WHO Akcióterv 2013-2020

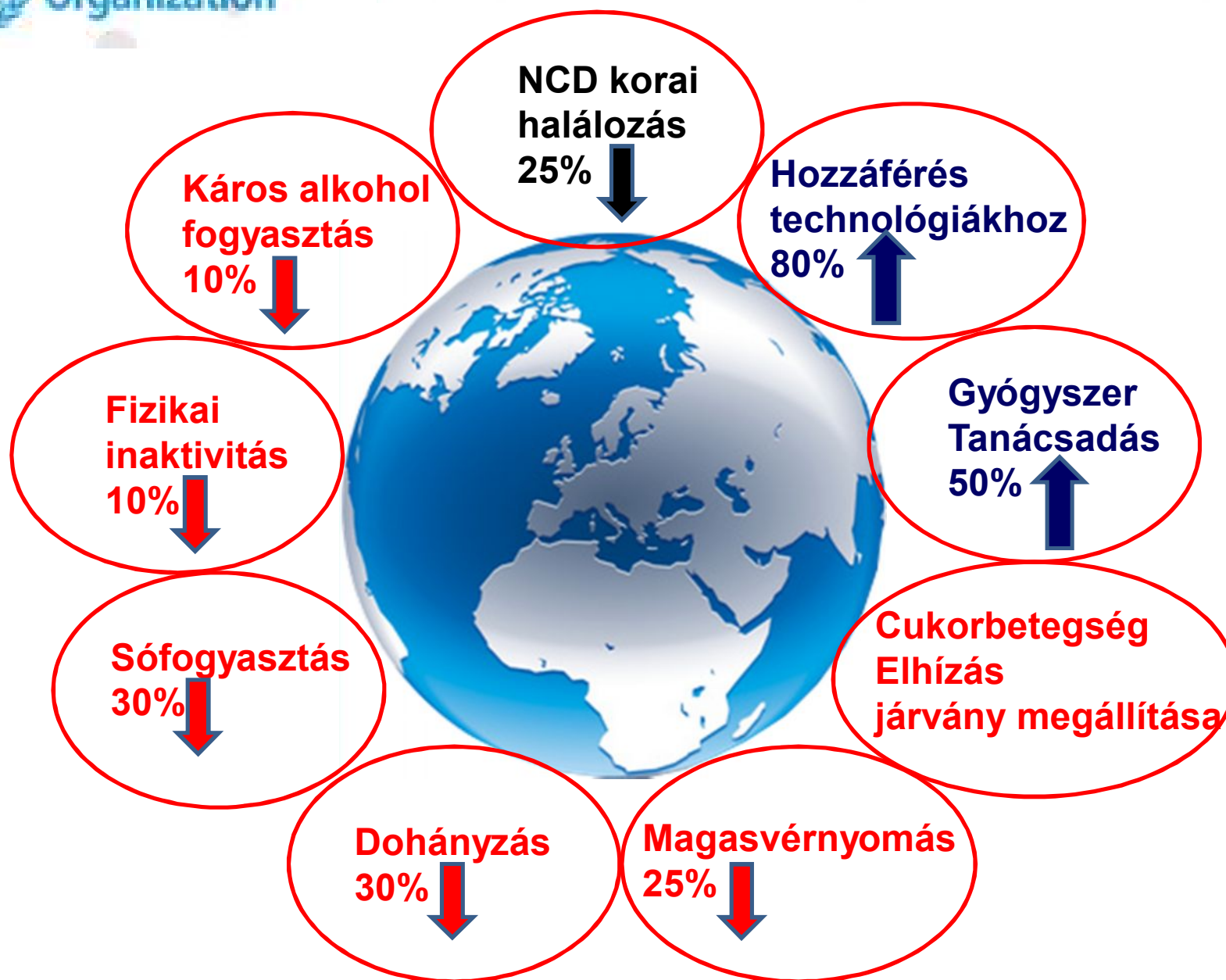
GLOBAL ACTION PLAN

FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES

2013-2020



9 NCD célkitűzése 2025-ig



Indikátorok

Morbiditás és mortalitás

30-70 é közötti
halálozások
(CV, daganat, diabetes,
COPD)

Daganattípusok szerinti
rákincidencia

Kockázatok

Alkohol
Gyümölcs-zöldség
Só
Telített zsír fogyasztás
Fizikai aktivitás
Dohányzás
Emelkedett vércukor-
cukorbetegség
Magasvérnyomás
Túlsúly és elhízás
Emelkedett koleszterin

Nemzeti feladatok

Méhnyakrák szűrés
Gyógyszeres terápia
És tanácsadás
NCD gyógyszerek és
technológiák
HBV
HPV védőoltás
Fiatalkorú marketing
Palliatív kezelés
Elérhetősége
Telített zsírsav
csökkentés
és transz zsír
kiiktatás

Munkahely- egészségi állapot- fejlődés

Egészséges alkalmazottak



Produktív vállalat



Sikeres vállalkozás



Fejlődő gazdaság



Fenntartható fejlődés

Szakmai értékelés és véleményezés NEFI

Lektor

Dr. Makara Péter PhD

Célcsoportok

foglalkozás egészségügyben dolgozó orvosok és ápolók

Az irányelvfejlesztés folyamatának pontos leírása

A nemzetközi (WHO, ILO, USA, EU OSHA, EU, NICE) és hazai egészségfejlesztéssel kapcsolatos adatok, irányelvek áttekintése, a nemzetközi ajánlások és programok értékelése, a hazai megvalósíthatósági szempontok figyelembe vételével hazai ajánlások kialakítása.

Egészséges munkahelyet mindenkinek

A munkahelyi egészségfejlesztés általános szervezeti megvalósítására vonatkozó szakmai útmutató.

Készült a **Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet** megbízásából, a **TÁMOP-6.1.1-12/1-2013-0001** számú, Szakmai-módszertani anyagok elkészítése-egészségfejlesztési programok szakmai irányelvei keretén belül.

Az egészséges munkahely előnyei

Szervezet számára

Jól szervezett egészségi és biztonsági programok

Pozitív vállalati kép

Javuló vállalati szellem

Csökkenő fluktuáció

Csökkenő abszентizmus, prezentizmus

Növekvő produktivitás

Csökkenő
egészségügyi/biztosítási
költségek

Csökkenő bírságok, perek

Alkalmazott számára

Egészséges és biztonságos
munkakörnyezet

Önértékelés nő

Stressz csökkentő

Munkakedv nő

Elégedettség nő

Egészségtudatosság nő

Egészségi állapot javul

Család és közösség egészségi
állapota javul

A munkahelyi egészségpolitika előnyei

A munkatársak megismerhetik a vállalati elvárásokat.

A szabályok lefektetése és megismerése közvetlenül segíti a mindennapi döntéseket.

Segít a munkatársak egymással kapcsolatos viszonyát.

Segíti az alkalmazottakkal kapcsolatos méltányos és egyenlő bánásmódot.

Lehetővé teszi a panaszok méltányos elbírálását.

Keretet biztosít a döntésekben való részvételhez.

Információkat szolgáltat az új alkalmazottak számára.

Védelmet és egyenlő elbírálást biztosít a sérelmekkel szemben.

A WHO egészséges munkahely definíciója

A munkahely valamennyi munkatársának **közös együttműködése** a munkavállalók és az egész munkahelyi közösség egészségének és jóllétének javítására.

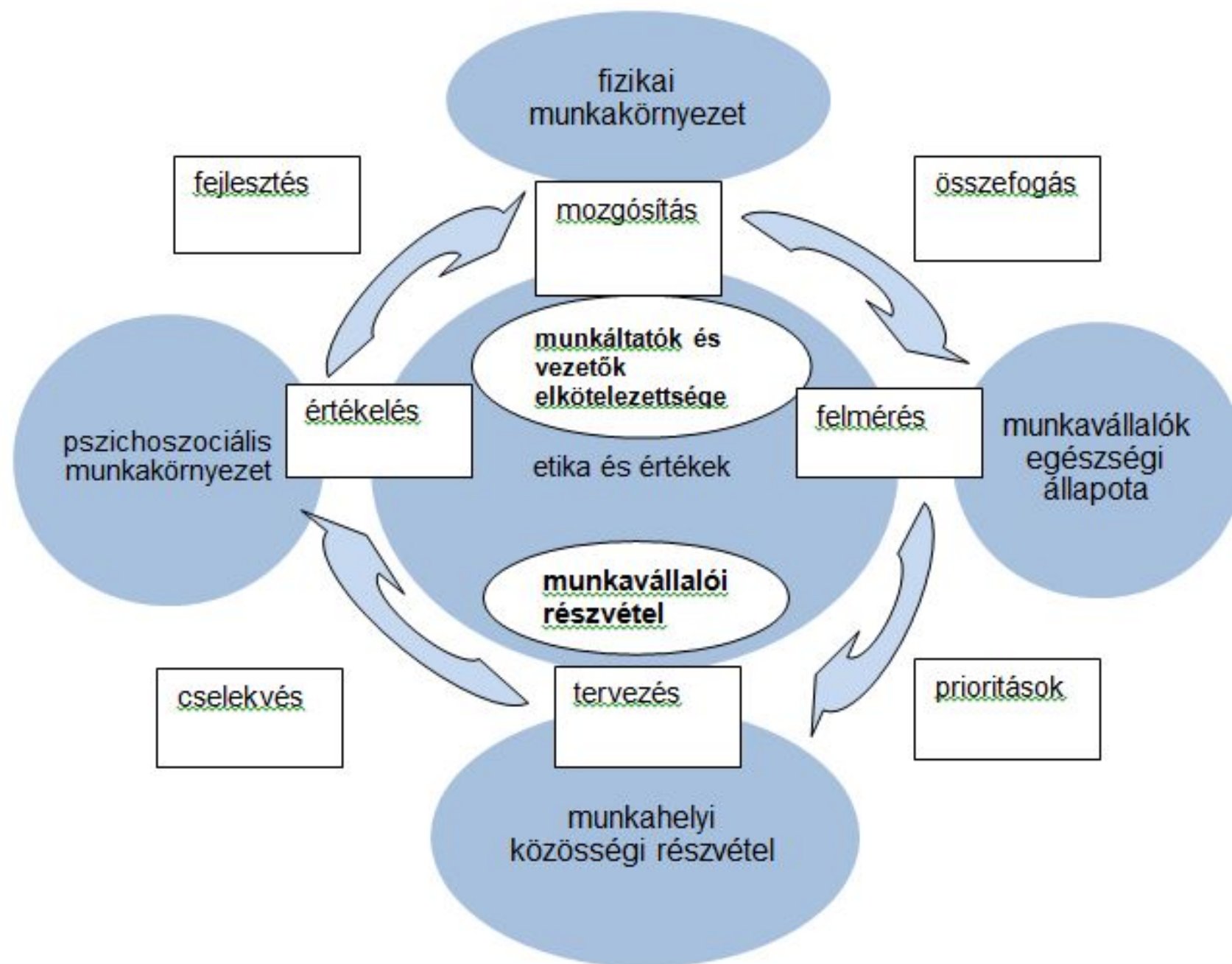
A munkahely valamennyi munkatársa számára **egészséges és biztonságos, fizikai, pszichológiai, társadalmi és szervezeti feltételek** megteremtése.

A **menedzserek és a munkavállalók** jobban odafigyelnek az egészségi állapotukra.

Az egészséges munkahely a **legszélesebb értelemben** egészséges szervezetet jelent, valamennyi egészséget meghatározó tényezőt figyelembe vesz, összehasonlítva a hagyományos munkaegészségügyi és munkabiztonsági szempontokkal

Magában foglalja az **egészségmegőrzést és az egészségfejlesztést.**

1. Ábra. A WHO egészséges munkahely modellje



A munkahelyi egészségfejlesztés fő területei, a munkavállalói részvétel aránya a programokban

Európa 42%

**Stressz, fizikai inaktivitás,
rossz munka-szabadidő arány**

É Amerika 77%
Kanada

**Stressz, rossz munka-
szabadidő arány, depresszió**

USA

**Fizikai inaktivitás, egészséges
táplálkozás, krónikus nem
fertőző betegségek**

Ausztrália 31%

**Stressz, fizikai inaktivitás,
rossz munka-szabadidő arány**

Dél Amerika 44%

Fizikai inaktivitás, egészséges táplálkozás, stressz

Afrika 32%

Stressz, fertőző betegségek, rossz munka-szabadidő arány

Ázsia 43%

Stressz, fizikai inaktivitás, egészséges táplálkozás

**Az egészséges munkahely kialakítását célzó programok 5
alapelve a következő:**

Átfogó, a munkahelyi **érdekcsoportok mindegyikét bevonó
szervezeti intervenció, ami egészséges és biztonságos
munkakörnyezetet teremt és magatartásváltozást is eredményez.**

Széleskörű részvételen és képességfejlesztésen alapul.

Multiszektoriális és multidiszciplinális együttműködésen alapul,
ami több egészség meghatározó tényező javítását tűzi ki célul,
több szintér és szakember bevonásával.

Szociális igazságosság

A programok figyelembe veszik az egészségi állapot, szociális
helyzet, foglalkoztatotti státusz, kisebbségi csoportok
különbözőségeit.

Fenntarthatóság

A változások beépülése és fennmaradása a vállalati kultúrába.

Az egészséges munkahely kialakítási programjának 8 ajánlott lépése a következő:

A munkáltatók és a menedzsment támogatásának elnyerése

Egy koordináló csoport kialakítása

Az igények felmérése

A fontossági sorrend megállapítása

Cselekvési terv kidolgozása

Cselekvési terv gyakorlati megvalósítása

A folyamat és az eredmény értékelése

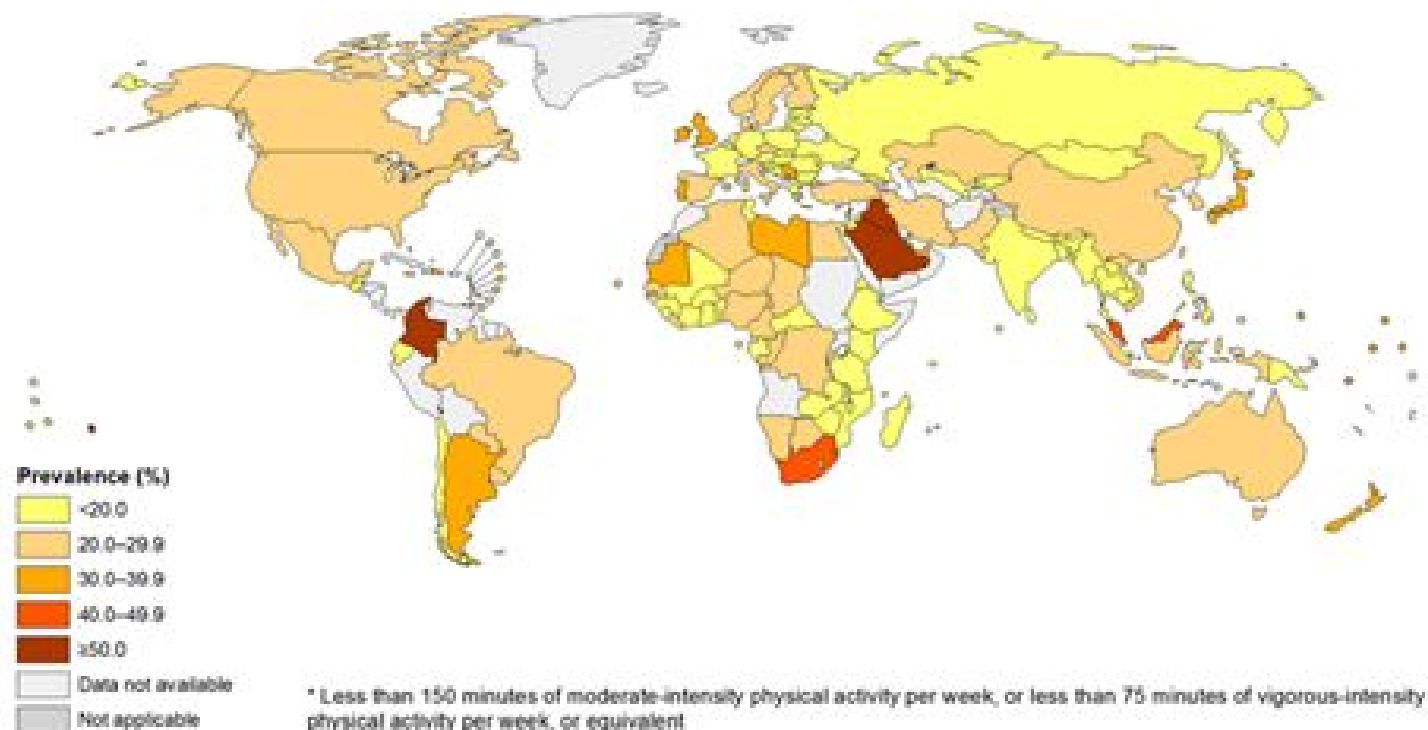
A program áttekintése és aktualizálása

Ajánlások

Valamennyi munkahely számára ajánlott munkahelyi egészségterv kialakítása	A
Valamennyi munkahely számára javasolt a munkahelyi egészségterv alapján kialakított egészségfejlesztési stratégia kidolgozása	A
A munkahelyi egészségfejlesztés hatékony tevékenység a munkavállalók egészségi állapotának javítására	A
Az egészséges munkahely és munkavégzés kedvező hatással van mind a munkahelyi mind a munkahelyen kívüli életminőségre és hozzájárul a népesség egészségének védelméhez	A
Az egészséges munkahelyek és a munkahelyi egészségfejlesztés kedvező hatást gyakorol a vállalkozások teljesítményére, versenyképességére, társadalmi és gazdasági helyzetének javulására	A
A munkáltatók számára ajánlott a munkahelyi egészségterv és egészségfejlesztési stratégia beépítése a vezetői döntésekbe és gyakorlatba	A

Fizikai aktivitás

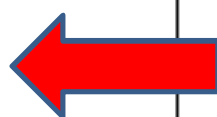
A munkahelyen megvalósuló egészségfejlesztési célú testmozgás-programok, és a helyes testtartás megőrzését vagy kialakítását támogató egészségfejlesztési programok szakmai útmutatója (nem beleértve ebbe a közvetlenül a munkavédelmi előírások betartását célzó tevékenységeket).



2. Ábra. A nem megfelelő fizikai aktivitás prevalenciája a 18 év feletti férfiakban a világon (2010). A magyarországi prevalencia 20 % alatti (WHO, Global Health Observatory Map Galery 2015 www.who.int/gho után).

Magyarországon a 2009-es felmérés adataihoz képest 10%-val javult a legalább heti 5 alkalommal sporttevékenységet végzők aránya, 15%-val nőtt a heti egy alkalommal sportolók aránya is. **A 2013-as adatok alapján Magyarország az EU skála 5. helyén volt, és 3. helyen az erőteljes fizikai aktivitást legalább 4 napon át végeztek között.**

Minden munkavállaló számára javasolt legalább heti 150 perc, közepes intenzitású, vagy heti 75 perc erős intenzitású aerob fizikai aktivitással járó tevékenység végzése, vagy a kettő kombinációja, a hét napjain egyenletesen elosztva, egy alkalom legalább 10 perc időtartamban	A
Az egészségi állapotra gyakorolt kedvező hatás fokozása érdekében javasolt az aerob, közepes intenzitású fizikai aktivitás heti 300 percre történő fokozatos emelése, vagy heti 150 perc erőteljes fizikai aktivitás végzése, vagy a kettő kombinációja. További előnyös hatások érhetők el a fizikai aktivitás időtartamának e határok fölé történő emelésével. A felnőttek számára ajánlott izomzaterősítő tevékenység végzése közepes, vagy nagy intenzitással, minden fő izomcsoportra kiterjedően, a hét két vagy több napján. Az ilyen tevékenység további egészségre gyakorolt előnyös hatásokat eredményez	A
Ajánlott a fizikai aktivitás kockázatainak ismerete, és az aktivitás szintjének az egyén állóképességéhez és egészségi állapotához történő adaptálása	A
Egészségkárosodással rendelkező munkavállalók számára javasolt legalább heti 150 perc közepes aktivitású, vagy heti 75 perc erős intenzitású aerob aktivitás, vagy ezek kombinációjának végzése, amennyiben képesek rá, a hét napjain egyenletesen szétosztva, egy-egy alkalommal legalább 10 perc időtartamban	A
A munkahelyi fizikai aktivitást elősegítő programok költséghatékonyak, és hozzájárulnak az egészségi állapot javulásához	A



Egészséges táplálkozás

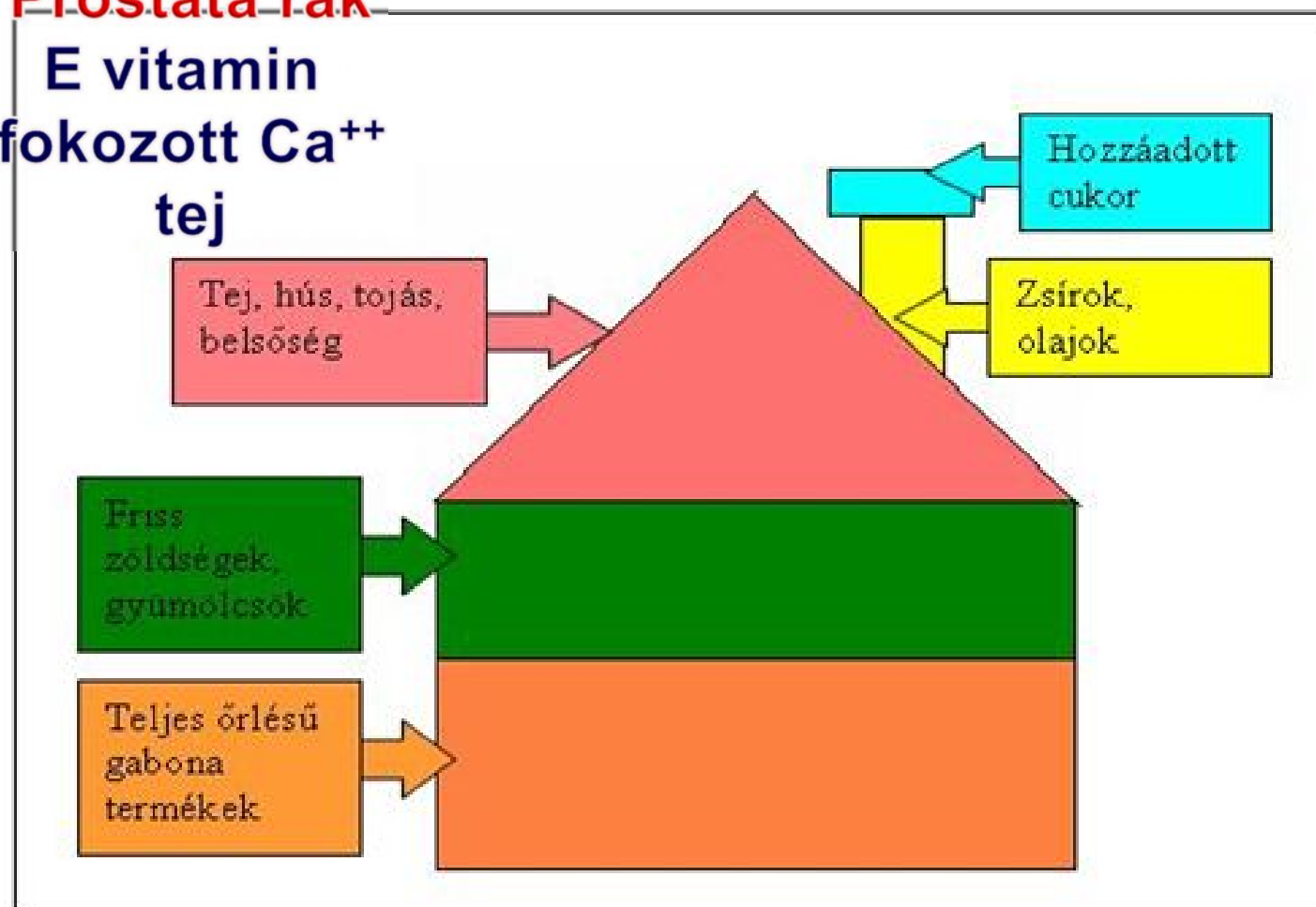
Egészséges táplálkozási szokások kialakítását, megőrzését támogató, a munkahelyeken megvalósítható egészségfejlesztési programok szakmai útmutatója, beleértve ebbe az energiaegyensúly kialakítását célzó egészségfejlesztési programokat is.

**2010 Dietary Guideline for Americans,
Scientific Report of the 2015 Dietary
Guidelines Advisory Committee
European Food and Safety Agency 2010**

3. Ábra.

Prostata rák

E vitamin
fokozott Ca^{++}
tej

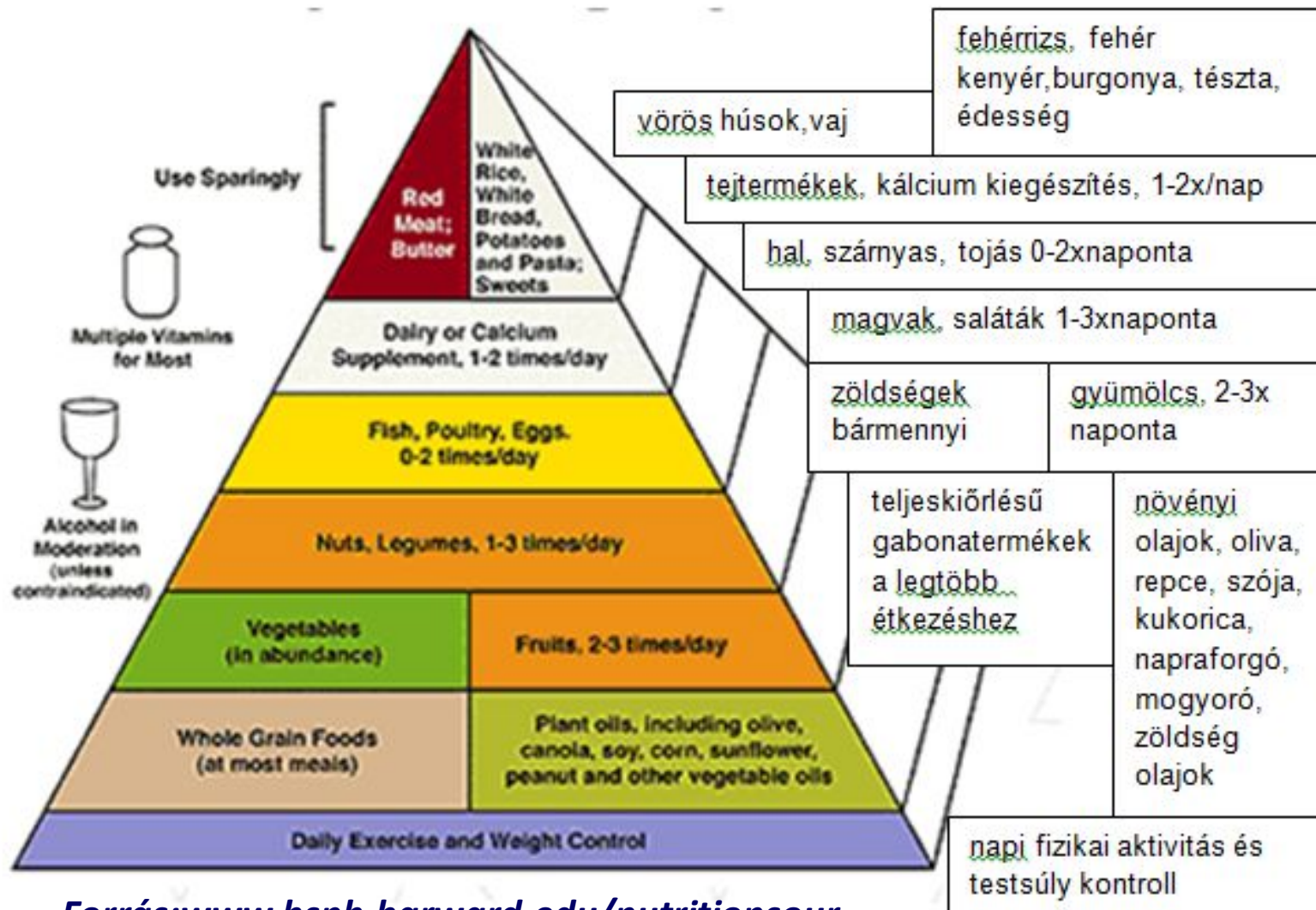


Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára (szerk. dr.Rodler Imre 2001, Zajkás és mtsai alapján) (1).

www.eum.hu/ajanlasok-6 és apolastan.uw.hu,

1. Ábra

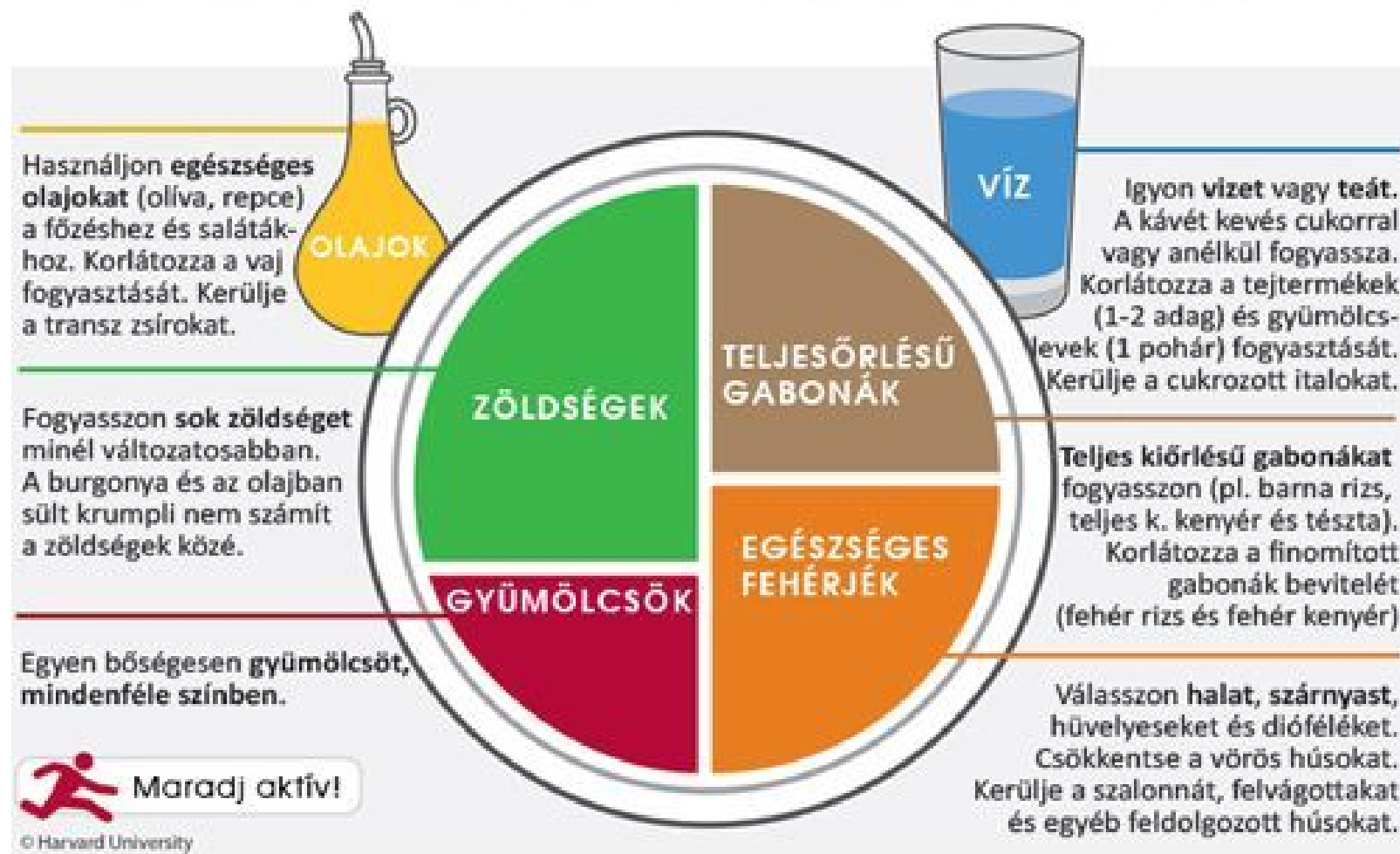
Egészséges Táplálkozási Piramis



Forrás: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story

Harvard, T.H.CHAN alapján

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSI TÁNYÉR



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source

Harvard Medical School
Harvard Health Publications



Forrás: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story

Harward, T.H.CHAN

és http://www.reforma.hu/egeszseges_taplalkozas alapján

Ajánlott az egészséges testtömeg megtartása a teljes élettartam során

Az energiaegyensúly biztosítása a kiegyensúlyozott energia bevitel és energia leadás alapján érhető el.	A
A népesség jelentős részében fennálló krónikus nem fertőző betegségek előfordulási gyakorisága csökkenthető egészséges étrend alkalmazásával és megfelelő fizikai aktivitás végzésével.	A
Az egészséges étrend kialakításával és a megfelelő fizikai aktivitás végzésével kapcsolatos magatartásváltozások elérése komplex folyamat, a változtatási stratégiáknak ki kell terjednie az egyén és a népesség szintjére egyaránt.	A

Dohányzás

A dohányzás megelőzésére és a leszokás támogatására irányuló munkahelyi egészségfejlesztési programok szakmai útmutatója. A célzott szűrővizsgálatokra irányuló lakossági mozgósítás és a célzott szűrővizsgálatok megvalósítását támogató munkahelyi intézkedések és programok útmutatója

**Egészségügyi Szakmai Irányelv a dohányzás
leszokás támogatásáról**

000637

A munkavállalók számára javasolt a megelőző szemléletmód elsajátítása, a dohányzással kapcsolatos kockázatok megismerése és személyes elköteleződés kialakítása a dohányzás elkerülésére.	B
Javasolt a munkahelyeken a dohányzás káros hatásainak megismertetése	B
Javasolt az egészségügyi és egészségfejlesztő szakemberek tanácsai alapján a dohányzás kockázatának folyamatos értékelése a munkahelyeken	B
Javasolt füstmentes munkahelyek kialakítására szolgáló munkahelyi politika bevezetése	B
Javasolt a munkahelyi dohányzással és dohányzás leszokással kapcsolatos politika évenként történő újraértékelése	B

Az alkohol és drogfogyasztás megelőzésére irányuló munkahelyi egészségfejlesztési programok szakmai útmutatója.

A munkavállalók számára javasolt a megelőző szemléletmód elsajátítása, az alkohol és droghasználattal kapcsolatos kockázati tényezők megismerése és személyes elköteleződés a káros szerek fogyasztásának elkerülésére	B
Javasolt a munkahelyi színtereken az alkohol és droghasználattal összefüggő káros hatások megismertetése	B
Javasolt az egészségügyi és egészségfejlesztő szakemberek tanácsai alapján az alkohol és droghasználat kockázatának folyamatos értékelése a munkahelyeken	B
Ajánlott a munkahelyeken alkohol és drogpolitika kialakítása	B

Lelki egészség

A munkahelyi lelki egészség megőrzését támogató, és a munkahelyi stressz kezelő egészségfejlesztési programok szakmai útmutatója.

Beleértve ebbe a tágabb értelemben vett szervezeti környezetre, vezetői készségek fejlesztésére irányuló, igazoltan hatékony intézkedéseket is.

A munkavállalók számára javasolt a megelőző szemléletmód elsajátítása, a munkahelyi káros stressz hatás kockázatainak megismerése	B
A munkahelyeken ajánlott a munkahelyi stressz csökkentését célzó munkahelyi egészségpolitika kialakítása	B
A munkahelyeken ajánlott támogató légkör és környezet kialakítása, egyenlő lehetőségek biztosítása a mentális jól-léthez az élet teljes tartama során	B
A munkahelyeken fokozott figyelem fordítása javasolt a sérülékeny csoportok és a nagy kockázattal rendelkezők mentális egészségére	B
A munkahelyeken javasolt a pszicho-szociális kóroki tényezők kockázatainak felmérése	A
A munkahelyeken ajánlott a kockázatfelmérés eredményétől függően a pszicho-szociális kóroki tényezők csökkentése illetve megszüntetése	B
A munkahelyeken javasolt a pszicho-szociális kóroki tényezőkkel és hatásaikkal kapcsolatos ismeretek bővítése a vállalat vezetése körében	B
Javasolt a munkavállalók pszicho-szociális kóroki tényezőkkel kapcsolatos ismereteinek bővítése	B
Beavatkozási programok elindításakor ajánlott a munkavállalók és a vezetők együttes részvétele a programokban	B
Munkába lépéskor ajánlott a munkavállalók előzetes tájékoztatása a pszicho-szociális kockázatokkal kapcsolatban	B