



Harmadjára tűzi zászlóra az EU-OSHA a munkahelyi mozgásszervi megbetegedések témáját. Miért kell ismét beszélni erről a témáról, és miért nem elég csak beszélni róla?

**Balogh Katalin EU-OSHA Nemzeti Fókuszpont vezető
2021. április 28.**

2000...2007....2020-22

- **2000: Fordítsunk hátat a váz- és izomrendszeri megbetegedéseknek!**

„e megbetegedések nagy részét a **meglévő munkavédelmi előírások** és a helyes gyakorlatokra vonatkozó útmutatások **betartásával** meg lehetne előzni, illetve mérsékelni lehetne”

- **2007: Legyen könnyebb a teher ! (váz- és izomrendszeri megbetegedések)**

a „terhek kezelésének” koncepcióját hangsúlyozza: nem pusztán a mozgatni kívánt terhet kell figyelembe venni, de a **környezeti tényezők** miatt a testet érő **igénybevételt** és a feladat elvégzésének **tempóját** is.

2020-22: Egészséges munkahelyek - Legyen könnyebb a teher !

a munkavégzéssel összefüggő mozgásszervi megbetegedések megelőzése

„A kampány az említett állandó **probléma okairól** ad átfogó képet. Célja a témakörrel kapcsolatos **minőségi információ terjesztése**, a probléma kezelésével kapcsolatos **integrált megközelítés** ösztönzése és a munkahelyeken segítséget jelenthető **gyakorlati eszközök** és megoldások felkínálása.”







Mi a probléma?

2015. évi európai munkakörülmény-felmérés

Az EU-ban 5 munkavállaló közül 3 számol be váz- és izomrendszeri panaszokról



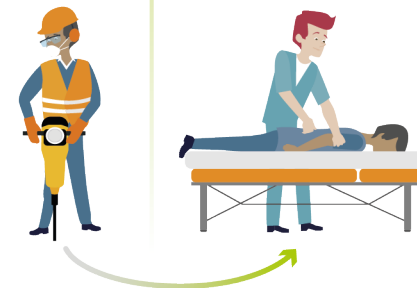
A mozgásszervi megbetegedések kialakulásához hozzájáruló tényezők

	Gyakran a betegség különféle kockázati tényezők együttes hatására alakul ki
	Biomechanikai és környezeti tárgyak, emberek emelése, cipelése, tolás, húzás, eszközök használata ismétlődő vagy nagy erőt igénylő mozgások, elhúzódnó fizikai erőfeszítések fárasztó vagy kényelmetlen testhelyzetek, hosszan tartó ülő- vagy álló helyzet ugyanabban a testtartásban kéz-kar vagy egésztest vibráció hideg vagy nagyon meleg környezet
	Szervezeti hosszú munkaidő szünetek vagy helyzetváltoztatás lehetőségének hiánya gyors munkatempó, szoros határidők ismétlődő és monoton munka
	Pszichoszociális a munka feletti és a munkaterhelés kontrolljának hiánya nem világos, konfliktusos szerep a munkahelyen lelkileg nehéz munkateher kollégák /vezető nem elégséges támogatása
	Egyéni korábbi kórtörténet életkor túlsúly/elhízás fizikai teljesítőképesség a munkával való elégedettség alacsony szintje

Általában több intézkedés kombinációjára van szükség

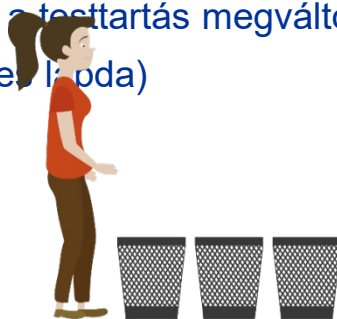
- **Munkahelyi egészségfejlesztés**
- Korai beavatkozás
- Fokozatos visszatérés a munkába és csökkentett munkaidő
- **Rugalmasság az orvosi kezelések lehetővé tételére**
- Távmunka a „rossz napokon”
- Rugalmas munkakezdési idő
- Engedély, hogy aki akar, gyakoribb szüneteket tartson a mozgáshoz és nyújtáshoz
- Belépés egy pihenőszobába
- A fizikai feladatok cseréje a kollégákkal

Támogatások



Mozogjunk - ötletek

- Mozgásra vagyunk tervezve
- Legyünk motiváltak ezirányban
- Tartsunk mikroszüneteket
- Legyen elég hely felállni
- Legalább nyújtózkodjunk
- A nyomtató, a szemetes legyen a közösségi területen
- Ülő-álló asztalok
- Ülés, amely lehetővé teszi a testtartás megváltoztatását
- Fitness eszközök (pl. Pilates kocka)



Mozogjunk – tippek

- Menjen a kolléga szobájába (ne e-mailt küldjön vagy telefonáljon)
- Álljon fel, amikor telefonál
- A mobil eléréséhez fel kelljen állni
- Lépcsőzzön
- Rövid értekezlet esetén álljanak
- Az autóval kicsit messzebb is parkolhat?
- Használjon 'Screen break' app-ot
- Otthoni munkavégzésnél alkalmazzon változó testtartásokat



„Az ülés az új dohányzás”

- Nincs „legjobb ülési pozíció”
- A következő testtartásunk a legjobb testtartás



Dinamikus ülés

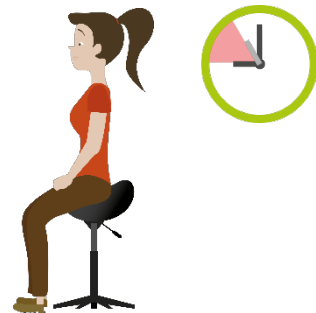
- Mozgassa a medencéjét
- Változtassa a súlypontját (egyik fenék, másik fenék)
- Nyújtsa előre és vissza a nyakát
- Dőljön hátra és előre az ülésen
- A mikroszünetekben végezzen nyújtásokat



Max 2 órát ülünk egyvégtében



Álljunk fel minden 20-30 percben



Max 5 órát végezzünk naponta ülőmunkát (ha megtehetjük)



Hosszú állás – nem az ülés helyettesítője

- Az ülés ellentettje, nem az állás. Hanem a mozgás
- A hosszú idejű állás egészségi problémát okozhat és fárasztó is
- Kerülje a szükségtelen állást



Helyes gyakorlatokat gyűjtünk!

**Már megvalósított, mások számára követhető, példaértékű, innovatív intézkedések +
Adatlap kitöltése magyarul, diagram, fotó, film mellékletek
2 forduló, 2 kategória**

**Széles – akár európai szintű – nyilvánosság
Bemutató lehetősége 2021. októberi konferencián**

Jelentkezési határidő: 2021. szeptember 30.
EU-OSHA Nemzeti Fókuszpontja fokuszpont@itm.gov.hu



Csatlakozzon és segítsen, hogy könnyebb legyen a teher!

➤ Bővebb információ a kampány weboldalán található:
www.healthy-workplaces.eu

➤ Iratkozzon fel a kampány hírlevelére:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

➤ Kövesse figyelemmel a tevékenységeket és eseményeket a közösségi médián keresztül:



#EUhealthyworkplaces

➤ Érdeklődjön az országában zajló eseményekről a nemzeti fókuszpontoknál:
<https://healthy-workplaces.eu/hu/campaign-partners/national-focal-points>