



## Munkahelyi egészségfejlesztés munkavállalók számára

### Miért fontos a munkahelyi egészségfejlesztés?

„Az egészség nem minden, de egészség nélkül minden semmi.”  
(Schopenhauer [1788–1860], német filozófus)

Schopenhauer nem az egyetlen, aki felismerte, hogy az egészség érték. Öt európaiból négy azt mondja, hogy életminőségéhez a jó egészség elengedhetetlen<sup>(1)</sup>. A krónikus betegség komolyan befolyásolja az életminőséget. Számos krónikus betegség – pl. a szívbetegségek, a 2-es típusú cukorbetegség és a rák – egészséges életmóddal a legtöbb esetben megelőzhető. Ilyen változtatások például az étrend javítása, a fizikai erőnlét fokozása és a dohányzásról való leszokás<sup>(2)</sup>.

### Mit jelent a munkahelyi egészségfejlesztés?

A munkahelyi egészségfejlesztés a munkáltatók, azok munkavállalói és a társadalom által kifejtett minden olyan tevékenység, amelynek célja az emberek egészségének és jólétének javítása a munkahelyen. Például a következők:

1. A munkaszervezés javítása, például a következőkkel:
  - rugalmas munkaidő lehetővé tétele;
  - rugalmas munkahelyek biztosítása, például otthonról történő munkavégzés (táv munka);
  - az egész életen át tartó tanulás lehetővé tétele például munkakör-rotációval és munkakörbővítéssel.
2. A munkakörnyezet javítása, például a következőkkel:
  - a munkatársak részéről történő támogatás ösztönzése;
  - a munkavállalók bevonása a munkakörnyezet javítását célzó folyamatba;
  - egészséges ételmező biztosítása a munkahelyi menzán.
3. A munkavállalók ösztönzése egészséges tevékenységekben való részvételle, például a következőkkel:
  - sporttanfolyamok biztosítása;
  - nagy munkaterületeken belül rövid távokra történő mozgáshoz kerékpárok biztosítása.
4. A személyi fejlődés ösztönzése, például a következőkkel:
  - a társadalmi kompetenciákról, például a stressz kezeléséről szóló tanfolyamok biztosítása;
  - a munkavállalók támogatása a dohányzásról való leszokásban.

A munkahelyi egészségfejlesztés több, mint az egészségvédelemre és biztonságra vonatkozó jogszabályi követelmények betartása; azt is jelenti, hogy a munkáltatóknak aktívan kell segíteniük alkalmazottaikat abban, hogy egészségüket és jólétüket általánosságban javítsák<sup>(3)</sup>. E folyamaton belül elengedhetetlen, hogy bevonják a munkavállalókat, valamint hogy a munkaszervezést és a munkahelyek kialakítását illetően szükségleteiket és véleményüket figyelembe vegyék.



### Ne feledje!

- Életmódja magánügy. Magatartása megváltoztatására ösztönözhetik, de soha nem kényszeríthetik – kivéve, ha azzal másoknak kárt okoz.
- A munkahelyi egészségfejlesztési tevékenységben való részvétel önkéntes. Az egészséges életmód azonban mindig elsősorban az Ön saját érdeke.
- A munkahelyi egészségfejlesztés mindkét oldaltól aktív kötelezettségvállalást kíván: a munkáltatóknak egészséges szervezeti és környezeti feltételeket kell biztosítaniuk, a munkavállalóknak pedig aktívan részt kell venniük a munkahelyi egészségfejlesztési programban.

### Példák munkahelyi egészségfejlesztési tevékenységekre:

1. A munka és a magánélet egyensúlya:
  - szociális támogatás, például bölcsődei ellátás biztosítása.
2. A mentális egészség javítása és fenntartása például a következőkkel:
  - részvételt elősegítő vezetési módszer alkalmazása, amely számít a munkavállalók észrevételeire és véleményére;
  - a stressz csökkentését célzó gyakorlatok, relaxációs tanfolyamok, bizalmas pszichológiai tanácsadás biztosítása.
3. Az egészség megővése:
  - rendszeres egészségügyi felülvizsgálat biztosítása a vérnyomás, a koleszterinszint és a vércukorszint ellenőrzésére.
4. Testmozgás:
  - a munkán kívüli testmozgás, például sport- vagy szabadidőklub-tagság költségeinek támogatása;
  - szervezeten belüli sportesemények szervezése;
  - a munkavállalók ösztönzése arra, hogy a lift helyett a lépcsőt használják.
5. Az egészséges életmód ösztönzése:
  - alkohollal és kábítószerrel kapcsolatos bizalmas segítségnyújtás és tájékoztatás;
  - az egészséges táplálkozással való tájékoztatás, és az elmélet gyakorlatba való átültetéséhez megfelelő szolgáltatások biztosítása (pl. a munkahelyi menzán egészséges ételmező és az annak elfogyasztásához szükséges kellő idő biztosítása).

<sup>(1)</sup> <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

<sup>(2)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) és [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

<sup>(3)</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## Mit tehet egészsége javítása érdekében?

Munkáltatóját például azzal ösztönözheti az egészségfejlesztési tevékenységek javítására (vagy azok elindítására), hogy munkáltatójával és az Önt képviselőkkel megosztja elképzeléseit. Ügye támogatására használja a munkáltatóknak szóló, munkahelyi egészségfejlesztéssel foglalkozó tájékoztatónkat.

Ne feledje, hogy kezdeményezések nem csak munkáltatója részéről érkezhettek; mindenki javíthatja saját egészségét és jólétét. Íme néhány példa:

### Munkahelyi étkezés

Az egészséges táplálkozás nagyon egyszerű is lehet. Íme néhány ötlet <sup>(\*)</sup>:

- táplálkozzon változatosan, és fogyasszon sok gyümölcsöt és zöldséget;
- kis adagokat egyen, és ne feledje, jobb, ha csökkenti étrendjében a kevésbé egészséges élelmiszerek mennyiségét, mintha megpróbálná teljesen elhagyni azokat;
- egyen rendszeresen;
- kezdje most, és fokozatosan vezesse be a változtatásokat.

### Munkahelyi stressz

A stressz minimálisra csökkentésének számos módja van. Az első lépés annak megállapítása, mit talál stresszesnek. Ezután tudja leküzdeni azt, például a következőkkel:

- a stresszes helyzetek, például a reggeli csúcsforgalom kerülése: utazzon inkább metróról;
- meg kell tanulni nemet mondani, ha úgy érzi, hogy egy feladat elvégzése meghaladja képességeit;
- időrendjébe iktasson be relaxációs szüneteket;
- felettesével beszéljen arról, hogy milyen helyzetben van;
- legyen tisztában a stressz tüneteivel, ilyenek például az alvási zavarok vagy a koncentrációs problémák; figyeljen teste jelzéseire;
- ha a tünetek tartósak, forduljon orvoshoz.

### Maradjon aktív

A felnőtteknek egy héten többször is legalább 30 percnyi mérsékelt testmozgásra van szükségük. Ez fokozza fizikai és szellemi erőnlétüket, valamint segít elkerülni a testsúlynövekedést. A testmozgás fontos továbbá a rák, a szívbetegségek és a depresszió kockázatának csökkentésében is <sup>(\*)</sup>.

<sup>(\*)</sup> <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/hu/>

<sup>(\*)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

Íme néhány egyszerű ötlet a testmozgás növelésére:

- amikor csak lehetséges, válassza a lépcsőt: legalább egy emeletet próbáljon meg gyalogolni, mielőtt igénybe veszi a liftet;
- rövid távolságokra inkább gyalog menjen ahelyett, hogy autóbusszal szállna vagy autóbába ülne: hagyja ki az első buszmegállót, és sétáljon át a másodikhoz;
- járjon munkába kerékpárral;
- ha irodában dolgozik, a nyomtatót az íróasztaltól kissé távolabbra helyezze el. Ezáltal növelheti a napi gyaloglás mennyiségét;
- vegyen részt a munkahelyén rendelkezésére álló sportokban vagy más testmozgásban.

Számtalan más módja is van még a testmozgás növelésének, például úgy, hogy önállóan vagy sportfoglalkozásokon végez gyakorlatokat.

### Néhány tény a dohányzásról

A dohány a világon az első számú megelőzhető halálok. A dohányzásba a hosszú távon dohányzók fele belehal, és ezek fele középkorúként hal meg. Az EU-ban a dohányzás évente több mint 650 000 ember halálát okozza <sup>(\*)</sup>.

Számos más oka is van annak, hogy miért érdemes leszokni a dohányzásról:

- jobb lesz az erőnléte, mivel légzése szabályosabbá és természetesebbé válik;
- amint a dohányzás elhagyása által okozott félelem, stressz és ingerlékenység elmúlik, vissza fog térni lelki nyugalma és életöröme;
- pénzt takarít meg;
- bőre, haja, fogai és ujjai egészségesebbnek néznek majd ki, lehelete pedig frissebb lesz;
- mivel a nemdohányzó területek egyre növekszenek, ismét megtalálja helyét a társadalomban. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy egyre könnyebb lesz ellenállni annak a kísértésnek, hogy ismét dohányozni kezdjen.

A munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó **bővebb tájékoztatás** a következő címen található:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

A magyarországi munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó **bővebb tájékoztatás** a következő címen található:

<http://ommf.gov.hu>

<http://www.omfi.hu>

<http://www.mvkepvisele.hu/>

<sup>(\*)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.html>

**Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség**

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPANYOLORSZÁG

Tel. +34 944794360, Fax +34 944794383

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség. A sokszorosítás a forrás feltüntetésével engedélyezett. Printed in Belgium, 2010



<http://osha.europa.eu>