



Országos Egészségfejlesztési Intézet

Kiss Judit

A munkahelyi egészségtervről

Budapest, 2009. szeptember 28.

A munkahelyi egészségfejlesztés definíciója



„A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan együttes tevékenységét jelenti, amely a **munkahelyi egészség és jól-lét javítására irányul**. A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök: a munkaszervezet javítása, a dolgozói részvétel biztosítása és a személyi kompetencia fejlesztése.” (Az ENWHP Luxemburgi Deklarációja, 1997.)

23 ENWHP- tagország:

Magyarország(1999)



A munkahelyi egészségtervről...



- ...**komplex programtervezet**, amely a munkavállalók életminőségének és munkafeltételeinek javítását, egészségük fejlesztését szolgálja - **közösségi erőforrások** mozgósításával.

- ...**folyamat-jellegű**, megvalósításának lépései:

1. kiinduló helyzet felmérése (állapotleírás, egészségstratégia)
2. cselekvési terv kidolgozása → ennek alapján programok megvalósítása
3. az egészségterv folyamatos külső-belső kommunikációja

+ **folyamatos értékelés, monitorozás és visszacsatolás** a program során!

**Megvalósításában minden érintett egyenrangú és aktív félként vesz részt
mivel a munkahelyi közösség igényein alapul.**

Az egészséget meghatározó tényezők (WHO, 1998.)

Társadalmi lejtő

Stressz

Gyermekkor

Társadalmi

kirekesztettség

Munkajellemzők

Munkanélküliség

Társadalmi támogatás

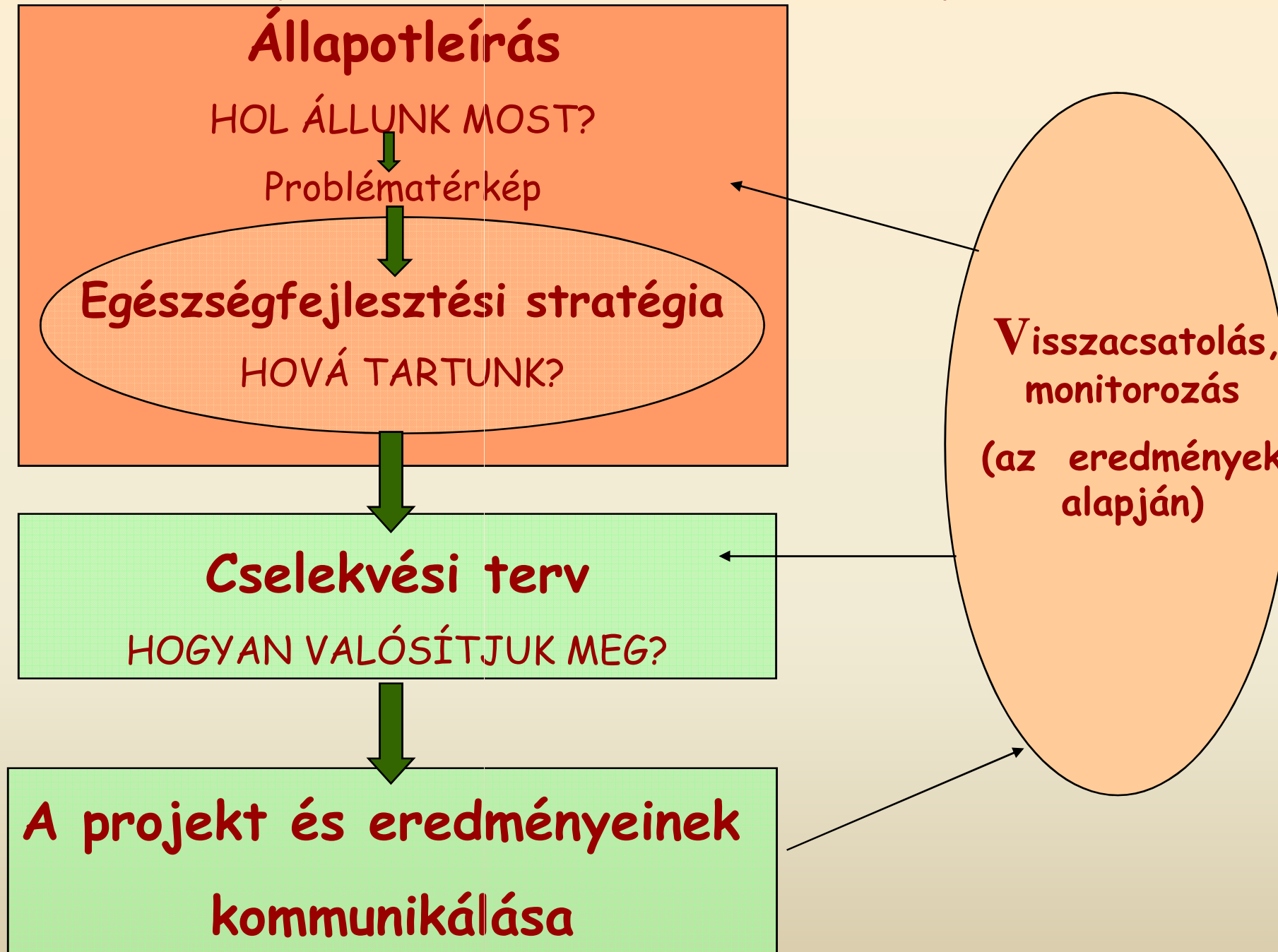
Szenvedélybetegségek

Táplálkozás

Közlekedés



A munkahelyi egészségterv felépítése



A munkahelyi egészségterv készítésének lépései

I. Állapotleírás (egészségkép)

1. **A tények leírása** a legfontosabb jellemzők mentén \longrightarrow kijelölhetőek a prioritások, felállítható a **problémák rangsora**: Mi a fő probléma?
2. **„Szubjektív rangsorok” felállítása**: Hogyan észlelik a munkavállalók a problémákat?
3. **A szereplők leírása**: Kire lehet számítani a közös cselekvés kapcsán, hogyan tudjuk felkelteni és fenntartani az érdeklődésüket?
4. **Tényleges szereplők** : Kik azok a szereplők, akik ténylegesen részt tudnak venni a megvalósítási folyamatban?



Az állapotleírás főbb tartalmi elemei



❖ *A munkahelyen dolgozók demográfiai jellemzése*

- dolgozók száma, kora, neme, életkori csoportok,
- iskolai végzettség, szakképzettség – időbeli trendek

❖ *A munkakörülmények jellemzése*

- munkavégzés feltételei (pl. üzemcsarnokok, irodák száma, felszereltsége, komfortossága, megközelíthetősége, munkaidő hossza, túlmunka jellemzők, ingázásból adódó problémák, stb.)

❖ *A természetes és épített környezet állapotának jellemzése*

- a munkahely természetes és épített környezeti állapotát jellemző adatok (levegő- és vízminőség, környezeti zaj, ezek forrásainak jellemzése, munkahely elhelyezkedése ipari parkban, stb.)
- a munkahelyet biztosító épületek fizikai állapota (pl. építések, felújítások, stb.)
- a munkahely hozzájárulása a környezeti állapot minőségének befolyásolásához

❖ *Az infrastrukturális helyzet jellemzése*

- a munkahely megközelíthetőségét leíró adatok
- telefonellátottság
- a helyi kommunikációs lehetőségeket (rendszeresen megjelenő belső munkahelyi nyomtatott kiadványok, vállalati lapok) leíró adatok





Munkahelyi fluktuációra vonatkozó adatok

a munkavállalók és a menedzsment szintjén egyaránt (pl. felmondások okainak összegzése)

A munkavállalók egészségi állapotának jellemzése

akut és krónikus megbetegedések, foglalkozási eredetű betegségek adatai, munkahelyi balesetek

az egészségügyi ellátás igénybevételére vonatkozó adatok, táppénzes napok száma
munkahelyi kockázatok, munkabiztonsági jellemzők, rehabilitáció

A mentálhigiénés helyzet jellemzése

munkavállalással, a foglalkoztatás bizonytalanságával kapcsolatos problémák (pl. bérhelyzet, előmenetel, vezetés jellemzői)

kiszolgáltatottságból eredő problémák (pl. képzetlenség) , családi és munkahelyi szerepek összeegyeztetése

A dolgozók életmódjának jellemzése

az egészséges életmódot támogató szokásokra vonatkozó megállapítások (sportolási lehetőségek, szabadidős sportok elterjedtsége, táplálkozási szokások, egyéb szabadidős tevékenységek)

a káros szenvedélyek elterjedtségére (dohányzás, alkohol- és kábítószer-fogyasztás) vonatkozó adatok

❖ **Az egészségügyi ellátás intézményeinek jellemzése**

- az ellátást nyújtó szolgáltatók és kapacitásuk leírása (foglalkozás-egészségügyi szolgálat, rendelő jellemzése, rendelési idő megfelelése, szakellátás hozzáférhetősége)

❖ **Szociális, gazdasági feltételek és körülmények jellemzése**

- munkahelyet kiszolgáló helyiségek korszerűsége (pl. mosdók, öltöző, ebédlő, büfé)
- rekreációt lehetővé tevő helyiségek (pl. tornaterem, sportpályák, zöldterület nagysága)
- szociális munkahelyi háló működése, egyéb szociális intézmények léte (pl. bölcsőde, óvoda)

❖ **A segítő hálózat jellemzése**

- a problémák megoldásában résztvevő professzionális segítőik és civil segítőik (a sport, a kultúra területéről, stb.)
- egyéb személyek, alapítványok, vállalkozók, elérhető külső erőforrások

❖ **Társadalmi egyenlőtlenségek jellemzése**

- munkavégzés szempontjából hátrányos helyzetben lévők aránya
- munkanélküliség által veszélyeztetettek aránya

❖ **A munkahely problémáival kapcsolatos munkavállalói vélemények elemzése**

- a munkavállalók megoldandó problémáira vonatkozó felmérés eredményeinek elemzése



Főbb adatforrások

1. meglévő adatforrások —————> feldolgozás: kvantitatív módszerek
(pl. adatok másodelemzése)

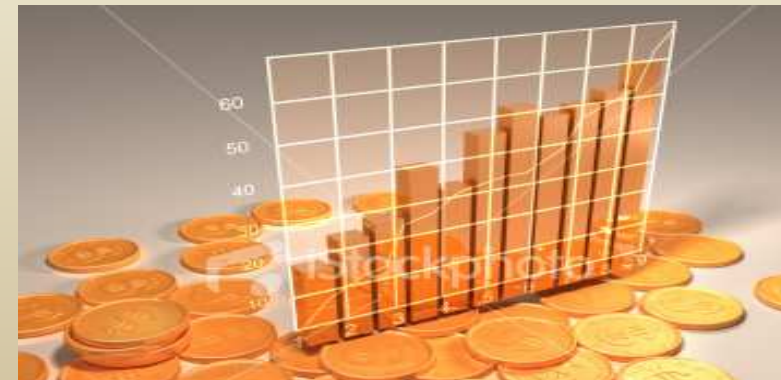
- ✓ hivatalos nyilvántartások (pl. kötelező adatgyűjtés KSH, ÁNTSZ, önkormányzat felé)
- ✓ személyzeti ügyekért felelős részleg (HR) iratanyagából nyert adatok

2. felhalmozódott iratanyag —————> feldolgozás: kvalitatív módszerek
(pl. tartalomelemzés)

- ✓ jegyzőkönyvek és emlékeztetők az értekezletekről, vezetői ülésekről, stb.
- ✓ foglalkozásegészségügyi-orvosi szolgálat nyilvántartása (kartotékrendszer)

3. közvetlen információgyűjtés —————> feldolgozás: kvalitatív + kvantitatív
(pl. kérdőívek: statisztikai feldolgozás,
interjúk: tartalomelemzés)

- ✓ kérdőívek (on-line vagy papíralapú)
- ✓ interjúk (személyes megkérdezés)



A munkahelyi egészségterv telepítése



Munkahelyi egészségterv - beavatkozási területek

e

g

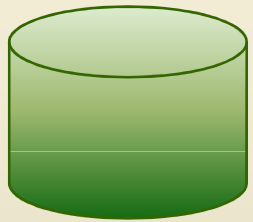
é

s z

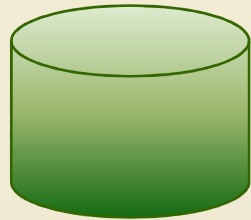
s

é

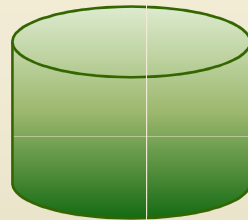
g



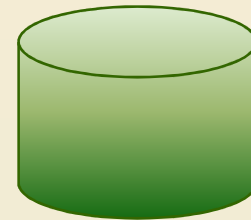
Egészséges
táplálkozás



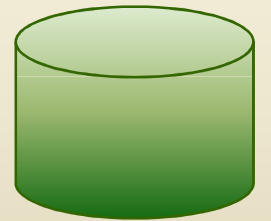
Testedzés



Stressz-
kezelés



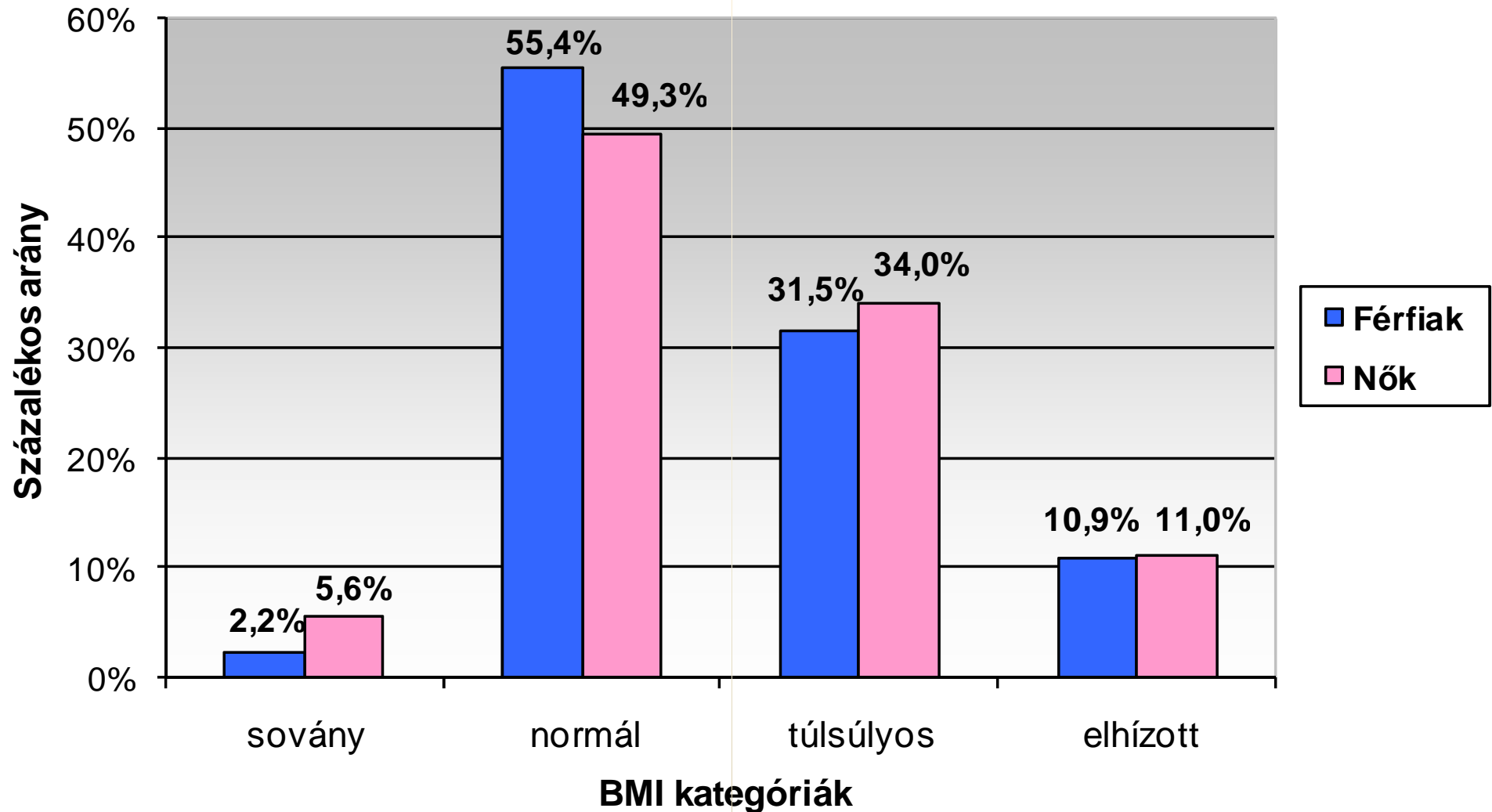
Mértékletes
alkoholfogyasztás



Dohányfüst-
mentesség

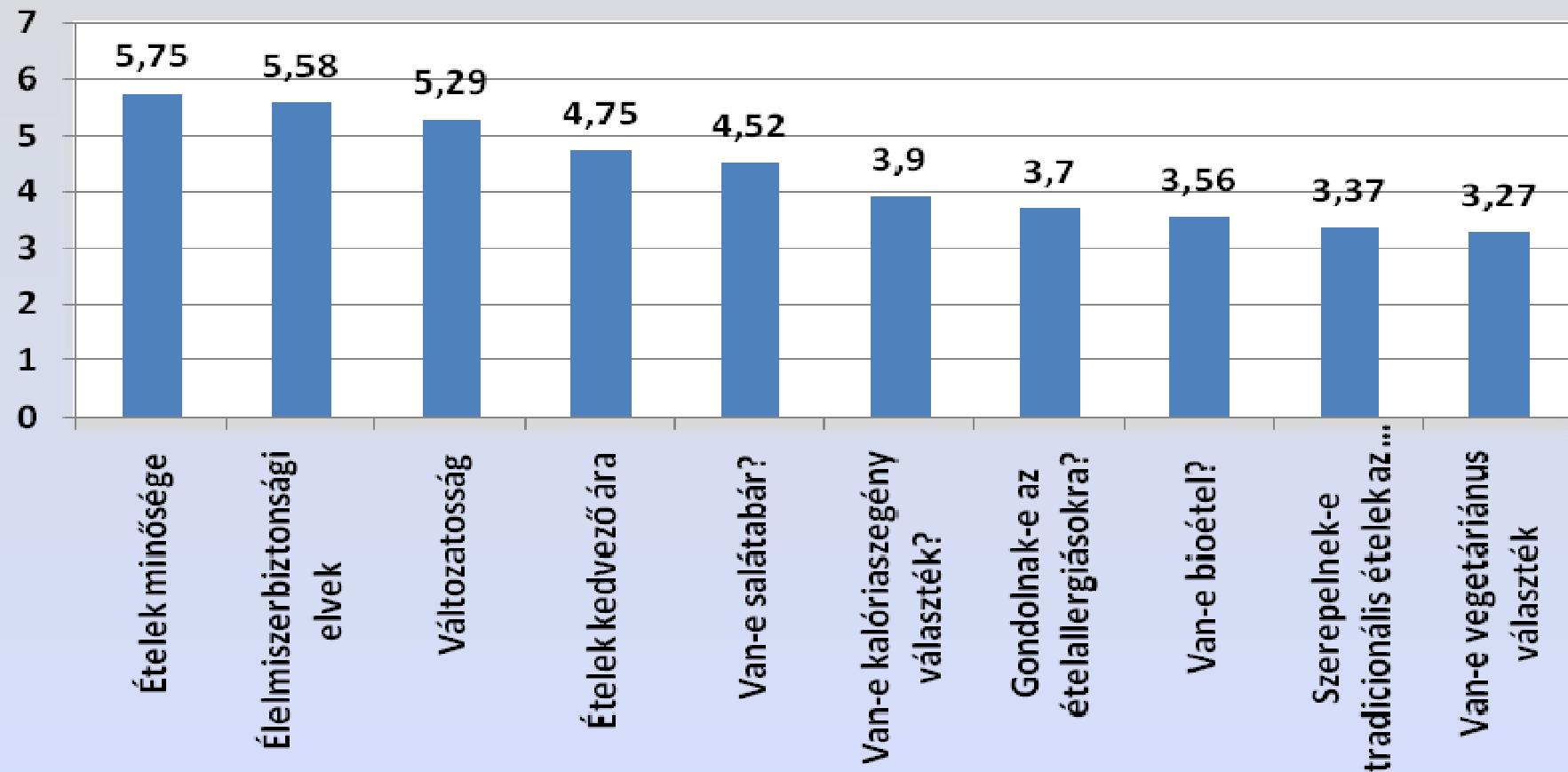
Példa 1.:

A BMI (testtömeg index) kategóriái nemek szerint



Példa 2.: A problémára adott válaszok...

Az ideális munkahelyi étkezde kialakításához szükséges legfontosabb szempontok



A munkahelyi egészségterv telepítése



A munkahelyi egészségterv készítésének lépései

II. Cselekvési terv



az egészségkép tényeire épül **(MIÉRT?)**

definiálja a célcsoportot **(KINEK?)**

a célcsoport igényei alapján pontosan megfogalmazza a feladatokat **(MIT?)**

kijelöli a feladat-megvalósítás módszerét, eszközeit **(HOGYAN?)**

kijelöli a felelősöket **(KIVEL?)**

ütemezi a tevékenységeket időben-térben (határidők, helyszín) **(MIKOR? HOL?)**

feltárja a pénzügyi forrásokat (saját és külső forrás), megvizsgálja a fenntarthatóság kérdését **(MIBŐL?)**

az elvégzett tevékenység monitorozására is részletesen kitér **(MI VÁLTOZZON?)**

Pelda 1.: egészséges táplálkozási szokások???

Problémák

Magas a
túlsúlyos munkavállalók
aránya

Nem megfelelő
táplálkozási
szokások

Közétkeztetés
minősége nem
„egészségbarát”

Egyéni és
csoportos
tanácsadás,
tréning

Egyéni dietetikai
tanácsadás
előadások

Ajánlatok
kidolgozása a büfé
és az étkeзде
számára

Javaslatok

Pelda 2.: Dohányzás vagy egészség???

Problémák

Magas a
dohányzó munkavállalók
aránya

Társas támogatás
hiánya a leszokásban

Egyénileg vagy közösen?

Motivációkeltés a
leszokásra:
"Lagyd abba és nyersz"
kampány

Leszokást
segítő csoportos
munkahelyi tréning

Telefonos tanácsadás:
Kék szám:
06 40 200 493

Javaslatok

A munkahelyi egészségterv telepítése



A munkahelyi egészségterv készítésének lépései

III. A cselevési terv kommunikálása

Célja: az egészségterv minél szélesebb körben való megismertetése

✓ **belső és külső kommunikáció** (intranet, weboldal, országos és helyi média, konferencia, faliújság, kiadvány, hírlevél, stb.)

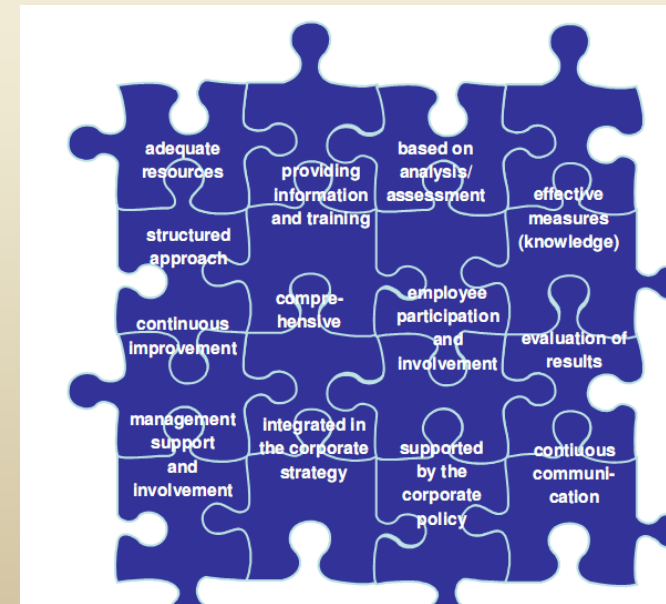
✓ Az egészségképnek **különböző változatai** lehetnek aszerint, hogy kik azok a célcsoportok, akiknek kommunikáljuk a tényeket:

- döntéshozók (országos, regionális, megyei)
- a projekt finanszírozói
- egészségfejlesztők, orvosok, pedagógusok
- munkavállalók



„Legjobb Gyakorlat” az ENWHP minőségi kritériumai alapján

- ✓ A munkahelyi vezetés bevonásával és támogatásával kialakított
- ✓ A munkavállalók bevonásával és aktív részvételével megvalósított
- ✓ A szervezeti filozófiához jól illeszkedő
- ✓ A szervezeti stratégiába megvalósítási szinten is beépült
- ✓ Szervezeti megközelítésre épített
- ✓ Rendelkezik a megvalósításhoz szükséges erőforrásokkal
- ✓ A MEF elméletére és gyakorlatára egyaránt épít
- ✓ Bizonyítékokra épülő, tudományosan megalapozott
- ✓ Folyamatosan monitorizált és értékelt
- ✓ Átfogó megközelítésre alapozott





Egészség,
humanitás,
tolerancia,
partnerség...

KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!

Kiss Judit

e-mail: kiss.judit@oefi.antsz.hu

telefon: (1) 428-8239

www.oefi.hu



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet