

A munkahelyi egészségfejlesztés jelentősége

Miért van szükség munkahelyi egészségfejlesztésre?

- csökken a munkahelyi távolmaradás
- erősödik a motiváció
- javul a termelékenység
- könnyebbé válik a toborzás
- csökken a munkavállalók cserélődése
- pozitív és gondoskodó kép alakul ki



A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök:

0. lépés: a munkavédelem (munkaegészségügy) rendben működjön

- a munkaszervezet javítása
- a dolgozói részvétel biztosítása
- a személyi kompetencia fejlesztése

 **fenntarthatóság:** a változás a kezdeti (esetleges) finanszírozás vége után is kivitelezhető legyen

 **összetett stratégia:** stratégiai fejlődés, szervezeti változások, közösség fejlődése, támogatás, oktatás, kommunikáció

Mi a munkaképesség?



➔ az alkalmasság mértéke és az **egyensúly** állandósága, egyrészt az egészség személyes vonatkozásai, a kompetencia és a személyes értékek, másrészt a munkakövetelmények és a munkakörülmények között

➔ a munkaképességet az egyén és a szervezet is befolyásolhatja

➔ legjobbak a pro-aktív és holisztikus megközelítések, melyek figyelembe veszik az életkort, az időződést és a nemet is

Munkahelyi egészségfejlesztési terv

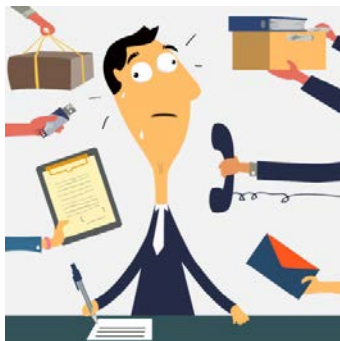
1. Kiinduló helyzet felmérése (interjú, kérdőív, állapotleírás)
2. Cselekvési terv készítése (célok, költségek, időkeret, várt eredmények, felelősök, határidők, kommunikációs terv)
3. Egészségfejlesztési terv elkészítése (külső és belső kommunikáció)
4. Értékelés, monitorozás, visszacsatolás

Mentális egészség

A munka okozhat mentális betegséget, *rossz munkakörülmények és szervezeti problémák* által. ➡ Viszont, a munka *célt, anyagi forrást és elismerést* nyújt.

Rizikót növelő tényezők:

- túlóra
- nagy nyomás (és elismerés/jutalom hiánya)
- kontroll hiánya
- ha kimarad a döntéshozatalból
- gyenge szociális támogatás
- tisztázatlan munkaköri leírás



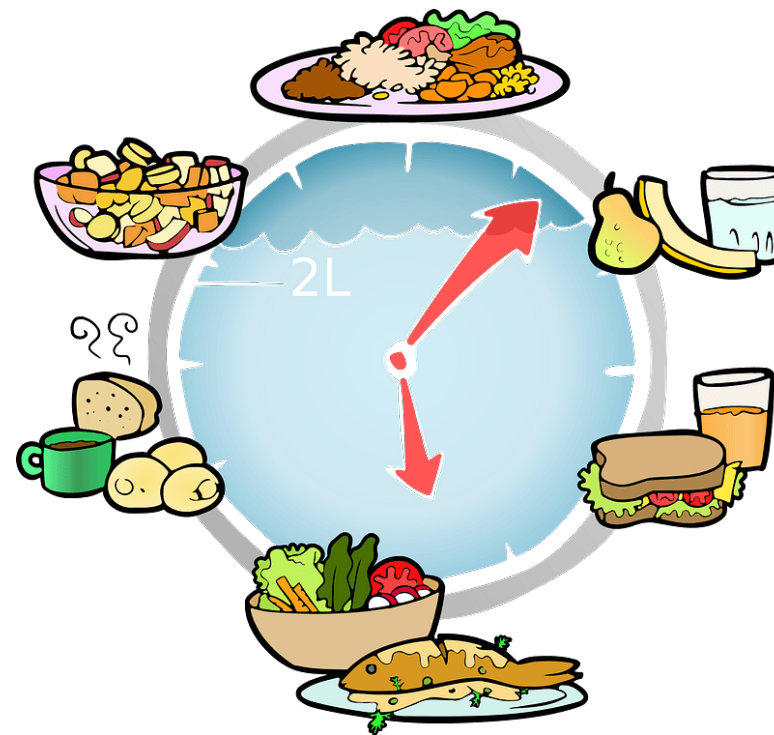
Protektív tényezők:

- szociális képességek
- stabil és biztonságos családi háttér
- támogató kapcsolat egy másik felnőttel
- valahová tartozás érzése
- pozitív munkakörnyezet
- siker és elismerés lehetősége
- anyagi biztonság
- jó fizikai egészség
- társadalmi kapcsolatok
- munka feletti kontroll, döntéshozásra való jogosultság a munkahelyen
- szociális támogatás

Táplálkozás

A beteg emberek a munkából is többet hiányoznak, így a munkahelynek is érdeke, hogy dolgozóit jó egészségben tudja. ➡ A táplálkozásra nézve a munkahely nem az a színtér az egyén életében, ahol a leginkább változást tud elérni.

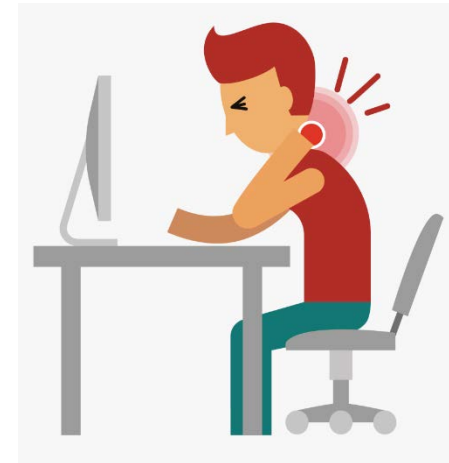
- ismeretterjesztés, pozitív minták bemutatása
- műszakokban dolgozók!



Fizikai aktivitás

- **Ülőmunka**

➡ a hosszas statikus terhelés, a dinamikus izomhasználattal szemben nehezíti az egészséges, normál pozíciókba való visszatérést



- **Fizikai munka**

➡ a munkahelyi fizikai megterhelés nem jár azokkal az előnyökkel, amelyek a szabadidős testmozgással járnak

- lehetőség biztosítása!

Dohányzás, alkohol és kábítószer

- felvilágosító és ismeretterjesztő tevékenység
- írásos munkahelyi alkoholpolitika (közös) megalkotása és következetes alkalmazása



A munkahelyi egészségfejlesztés túlmutat a jogszabályi követelményeken. Mindkét oldalon önkéntes cselekvésre van szükség!

A résztvevők aktivitása mellett a szervezet, a vezetőség részéről történő támogatás, segítség is fontos.

A munkahelyi egészségfejlesztés csak akkor lehet sikeres, ha valamennyi szervezeti folyamat állandó elemeként jelenik meg!

Köszönöm szépen a
figyelmet!