

Gyakorlati kérdések az idősödő munkavállalók munkaköri, illetve szakmai orvosi alkalmasságának elbírálása során

Dr. Nagy Sarolta

OKI MFI Foglalkozás-egészségügyi
Osztály

Foglalkozás-egészségügyi Fórum 2018. 04. 18.

„A világ népességének elöregedése az egyik legnagyobb olyan kihívás, mely a világunk előtt áll a következő évszázadban, ugyanakkor óriási lehetőség is rejlik benne. Az időskorúak nagyon sok mindenben lehetnek mindannyiunk szolgálatára”.

A Egészségügyi Világszervezet (WHO) főigazgatója, Gro Harlem Brundland az „Idősek Nemzetközi Éve” alkalmából az alábbi megfogalmazást adta az idősek helyzetéről

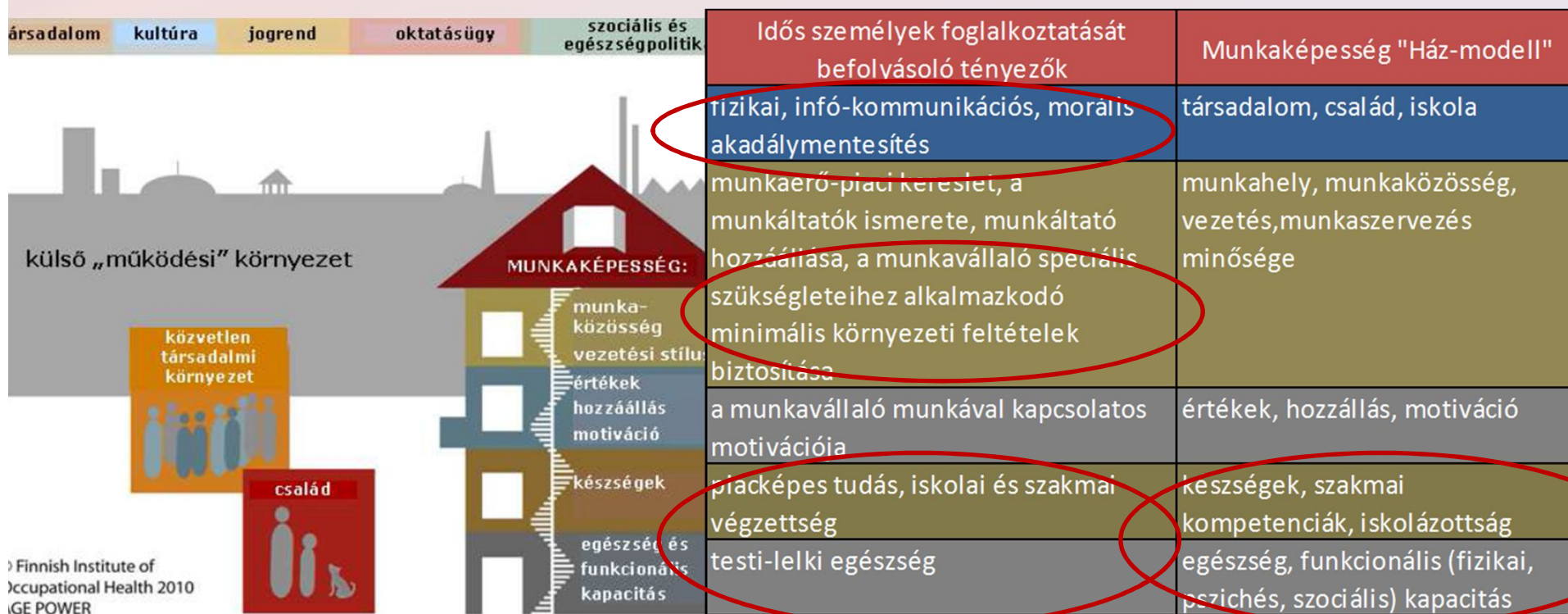
Miről lesz szó?

- Az időskor
- Idős személyek munkaképességét befolyásoló tényezők
- 33/1998. NM r. 8.sz. melléklet
- Kóroki tényezők (biológiai kóroki tényezők, stressz, fizikai megterhelés, több műszak)
- Kockázatértékelés
- Munka, munkakörnyezet adaptálása

Az időskor

- WHO beosztása, amely az alábbi **életszakaszokat** határozza meg az idősödés folyamatának leírása során:
 - 50-59 év: áthajlás kora,
 - 60-74 év: idősödés kora,
 - 75-89 év: időskor,
 - 90-99 év: aggkor,
 - 100 év felett: matuzsálemi kor.
- Az öregségi **nyugdíjkorhatár** fokozatosan és egységesen 65 évre emelkedik. Felemelése azt jelzi, hogy **65 éves kor előtt** az ember még **nem számít idősnek**, hiszen a társadalom **teljes értékű munkateljesítményt vár** el tőle.
- Élettani, egészségi változások.
- **Aktivitás**: munkaerő-piaci aktivitás, munkaerő-piacon kívüli aktivitás (önkéntesség, család, szabadidős tevékenységek).

Az idős személyek foglalkoztatását befolyásoló tényezők és a munkaképesség „Ház-modellje” (Ilmarinen, 2011) közötti párhuzam



Finnish Institute of Occupational Health 2010
 IGE POWER

Az egészségi állapotot és egyben a munkaképességet befolyásoló tényezők



- Genetika
- Életmód, étkezés, fizikai aktivitás
- Munkavégzés:
 - munkakörnyezet
 - munkaeszközök
 - munkavégzés jellege
- Környezeti hatások
- Balesetek

Idősödő munkavállalók szakmai/munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálataik során a következő tényezőket kell figyelembe venni 1.

- **Egészségi állapot** – krónikus betegségek, elváltozások, aktuális egészségi állapot – DM, pszichiátriai betegségek, szív-érrendszeri, mozgás-szervi, légzőszervi elváltozások.
- **Szedett gyógyszerek** – antidiabetikumok, antihipertenzív szerek, antidepresszánsok, altatók.
- **Munkaanamnézis** – korábbi munkavégzések során milyen kockázatoknak volt ki téve – zaj, rákkeltők, vibráció.
- Használt **segédeszközök** – szemüveg, hallókészülék, mozgást segítő eszközök.

Idősödő munkavállalók szakmai/munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálatai során a következő tényezőket kell figyelembe venni 2.

- Az ellátandó **munkakör/munkatevékenység követelményei**, a munkakörhöz szükséges képességek – fizikai munka, látás, hallás, váltóműszak, egyensúly, pontos kézmozgás, tartós figyelem, monotónia tűrés, gyakori váltás, idő/teljesítmény kényszer.
- Az ellátandó munkakör, munkakörnyezet **kockázatai** – kockázatértékelés – kézi anyagmozgatás, testhelyzet, zaj, vibráció, klíma, vegyi anyagok, allergének, fertőzésveszély, balesetveszély.

Kockázatalapú cselekvés, munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálat.

33/1998. NM r. 8.sz. melléklet (sérülékeny csoport)
Nők 45 év – nyugdíj korhatár között

- Tiltás:
 - **hőexpozícióban** végzett **nehéz fizikai munka**,
 - **kéz/kar, illetve egésztest vibrációval** járó munka.
- Esetenkénti döntés, a megterhelés-igénybevétel elemzése után:
 - **10 kg-nál** nagyobb tömeg **kézi anyagmozgatása**,
 - **kényszertesthelyzetben** végzett munka,
 - kezek kis ízületeit érő **mikrotraumák kumulációjának** lehetőségével járó munka,
 - **időkényszer** feltételei között végzett tevékenység (szalagszerű technológiák),
 - **fokozottan baleseti veszélyekkel** járó munkakörök (4.sz. melléklet, magasban végzett, földalatti, tűz-robbanás veszéllyel járó, feszültség alatt végzett, mozgó munkaeszközök közelében végzett munka; fegyveres biztonsági őr).
- Az MSZ 21875:79 Melléklet M1-ben férfiakra megadott érték 70%-a:
 - nehéz fizikai munka, közepesen nehéz fizikai munka.

33/1998. NM r. 8.sz. melléklet (sérülékeny csoport) Nők nyugdíj korhatár fölött

- Tiltás:
 - **nehéz fizikai munka,**
 - **10 kg-nál** nagyobb tömeg **kézi anyagmozgatása,**
 - **kényszertesthelyzetben** végzett munka,
 - **hőexpozícióban** végzett **nehéz fizikai munka,**
 - **kéz/kar, illetve egésztest vibrációval** járó munka.
- Esetenkénti döntés, a megterhelés-igénybevétel elemzése után:
 - **közepesen nehéz fizikai munka,**
 - kezek kis ízületeit érő **mikrotraumák kumulációjának** lehetőségével járó munka,
 - **időkényszer** feltételei között végzett tevékenység (szalagszerű technológiák),
 - **fokozott pszichés** információterheléssel járó vagy különleges figyelmet igénylő tevékenység,
 - **fokozottan baleseti veszélyekkel** járó munkakörök (4.sz. melléklet),
 - **hőexpozícióban** végzett **közepesen nehéz fizikai** munka.
- Az MSZ 21875:79 Melléklet M1-ben férfiakra megadott érték 70%-a:
 - **közepesen nehéz fizikai munka.**

33/1998. NM r. 8.sz. melléklet (sérülékeny csoport) Férfiak nyugdíj korhatár fölött

- Tiltás:
 - **nehéz fizikai munka,**
 - **hőexpozícióban** végzett **nehéz fizikai munka,**
 - **kéz/kar, illetve egésztest vibrációval** járó munka.
- Esetenkénti döntés, a megterhelés-igénybevétel elemzése után:
 - **közepesen nehéz fizikai munka,**
 - **10 kg-nál** nagyobb tömeg **kézi anyagmozgatása,**
 - **kényszertesthelyzetben** végzett munka,
 - kezek kis ízületeit érő **mikrotraumák kumulációjának** lehetőségével járó munka,
 - **időkényszer feltételei** között végzett tevékenység (szalagszerű technológiák),
 - **fokozott pszichés** információterheléssel járó vagy különleges figyelmet igénylő tevékenység,
 - **hőexpozícióban** végzett **közepesen nehéz fizikai** munka,
 - **váltakozva hideg-meleg** munkahelyen végzett munka,
 - **nedves munkakörnyezetben** végzett munka.
- Az MSZ 21875:79 Melléklet M1-ben férfiakra megadott érték 70%-a:
 - nehéz fizikai munka.

Munkaköri/szakmai orvosi alkalmasság megítélésének szempontjai

- Javasolt rávezetni a munkaköri orvosi alkalmassági véleményre, hogy a 33/1998. NM r. 8.sz. melléklete szerinti korlátozásokat figyelembe kell venni az adott személy foglalkoztatásakor.
- Az életkor önmagában nem kizáró tényező.
- 40/2004. ESzCsM rendelet sem nevesíti az életkort, mint kizáró tényezőt egészségügyi tevékenység végzése esetén, hanem az időszakos vizsgálatok gyakoriságát szabályozza.
- Előfordul életkor miatti negatív diszkrimináció a munkáltatók részéről (pl. állás hirdetések). TÁRKI (TÁMOP 2.5.2.) kutatás szerint a megkérdezettek 8%-a jelezte, hogy érte negatív diszkrimináció a munkaerő-piacon az életkora miatt (legfiatalabbakat és legidősebbeket).

Munkaköri/szakmai orvosi alkalmasság megítélésének szempontjai, Biológiai kóroki tényezők, fertőző betegségek

- Kampány oltásból **kimaradottak**
- **Munkakörhöz kötött** védőoltások
- Idősebbeknél gyakrabban előforduló fertőző betegségek (Pneumococcus)
- Súlyosabb tünetek, gyakoribb szövődmények

Munkaköri/szakmai orvosi alkalmasság megítélésének szempontjai

Mentális, pszichés igénybevétel, stressz

- Gyors/lassabb
- Life long learning
- Szakmai tapasztalat
- Számítástechnika
- Okos eszközök
- Konfliktus kezelés
- Több generáció
- Váltóműszak

Több műszakos munkarend

	Következmények	Műszak típusa		
		Gyorsan rotáló	Lassan (heti) rotáló	Nagyon lassan rotáló
Jó, bevált gyakorlatok, melyek mellett legjobban tolerálható a többműszakos munkarend:				
–Előre rotáló (de.- du.- éjszaka)		max. 3 azonos műszak (de.,du., éjszaka) egymás után.Pl. 2-2-2, 8 órás műszak és 4 nap szabad. 2-2, 12 órás műszak és 6 nap szabad	4-10 azonos műszak (de.,du., éjszaka) egymásután Pl. 4-4-4, 8 órás műszak és 6 nap szabad	10-nél több azonos műszak egymásután
–8 óránál nem hosszabb műszakok	Cirkadián ritmusra negatív hatás	minimális a valószínűsége	valószínű	lehet
–Minimalizálni az egymást követő éjszakai műszakok számát	Alváshiány felhalmozódása	minimális	legrosszabb	lehet
–Éjszakai műszak után legalább 24 óra szabad	Szabad délutánok nélküli hetek	nincsenek	vannak	vannak
–Átlagban legalább heti 2 szabad nap	Teljesítmény az éjszakai műszak alatt	csökkent	csökkent	elfogadható
	Adaptáció, megszokás szükséges	nem	esetenként igen	igen és nem lesz teljes az alkalmazkodás
		Idős munkavállalóknak elfogadhatóbb		

Munkaköri/szakmai orvosi alkalmasság megítélésének szempontjai

Fizikai megterhelés

- **Gerincbetegségek**, műtétek után munkába való visszatérés:
 - mindig fokozatos terhelés mellett,
 - kezelő orvossal való együttműködéssel,
 - az adott elváltozáshoz, kezeléshez kapcsolódó útmutató szerint eljárva.



<http://www.omfi.hu/hirek/Derektaji.pdf>

Foglalkozás-egészségügyi Fórum 2018. 04. 18.

Munkaköri/szakmai orvosi alkalmasság megítélésének szempontjai

Fizikai megterhelés

- **Hasi sérv műtét után** munkaköri alkalmasság függ (1-8 hét a keresőképzetelenség):
 - sérv típusától,
 - műtéti technikától,
 - a beteg egészségi állapotától,
 - az elvégzendő munkától.



http://www.omfi.hu/hirek/Hasi_serv.pdf

Kockázatértékelés –korérzékeny kockázatértékelés

- Fontos a **sajátos kockázatok azonosítása** is, melyeknek pl. a fiatalok, **idősek**, nők, fogyatékos személyek vannak kitéve.
- A munkaerő sokféleségének egyik tényezője az életkor, – **az egyéni különbségek a korral nőnek** - kockázatértékeléskor az **életkor előrehaladtával kialakuló változásokkal** (funkcionális képesség, egészségi állapot lehetséges változásai) **kapcsolatos tényezőket is figyelembe kell venni**, mint:
 - fizikai terhelés
 - váltott műszak
 - terhelő munkahelyi klíma (hideg, meleg)
 - zajos munkakörnyezet
 - biológiai kóroki tényezők.
- Az NMH MMI (Munkavédelmi és Munkaügyi Igazgatóság) segédlete említi az idős munkavállalót a kockázatoknak kitett személyek azonosításakor http://www.ommf.gov.hu/index.html?akt_menu=221 .

Munka, munkakörnyezet, eszköz adaptálás 1.

- Részmunkaidő, rugalmas munkaidő – családbarát munkahely (unokák, vizsgálatok, kezelések)
- Gyorsan, előre haladó váltott műszak
- Rotációs munkaszervezés
- Munkaritmus egyénre szabhatósága
- Gyakoribb, rövid szünetek
- Megvilágítás („fényzsilipek”, természetes fényforrás, matt felület, erősebb megvilágítás, egyenletes fény)
- Zajszint, háttérzaj
- Hűtés/fűtés
- Munkaruha – réteges
- Átképzésre hosszabb idő
- Oktatás - írott, képes utasítások, tájékoztatók – betűméret, komplementer színösszeállítás

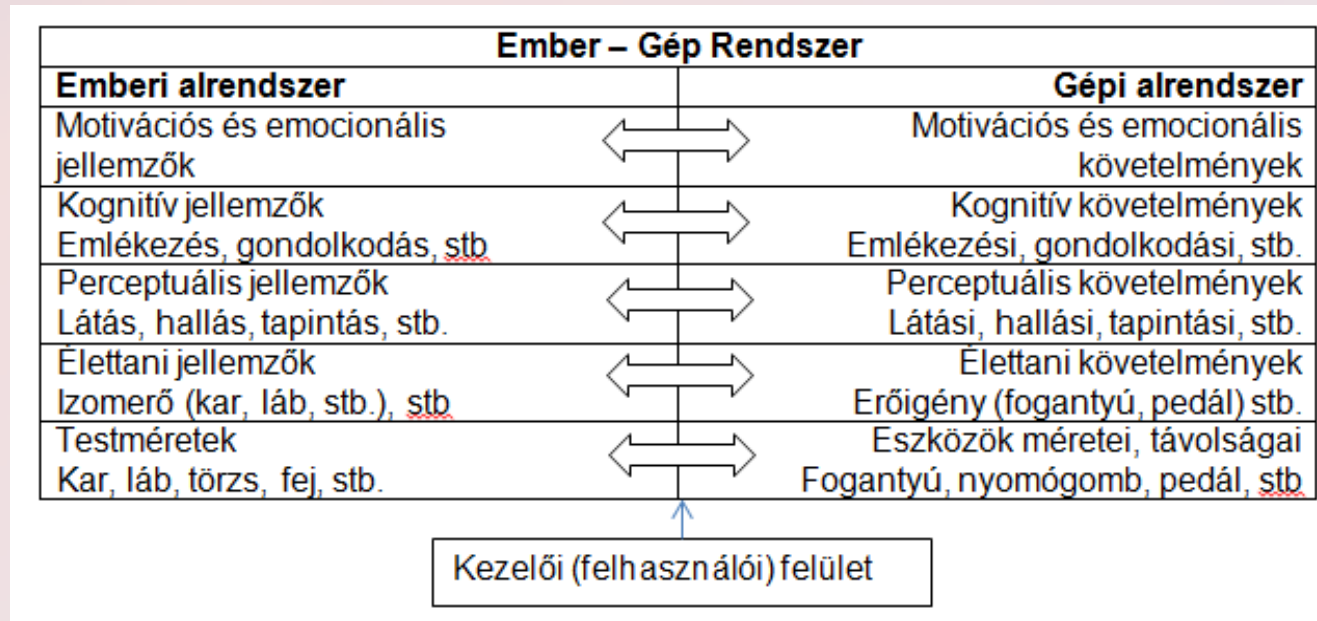
Általános intézkedések

- Valamennyi munkavállalót érő kockázatok kezelése
- Ágazat, munkakör függő

Egyéni intézkedések

- Sérülékeny csoportba tartozó munkavállalókra vonatkozó speciális kockázatok
- egészségi elváltozás, nem, életkor függő

Munka, munkakörnyezet, eszköz adaptálás 2.



- **Munkaeszköz** tervezésekor, kiválasztásakor az alapvető kritériumok:
 - **Biztonság**
 - **Használhatóság**
 - **Kényelem**
- Bútorzat, berendezés, szék-asztal állíthatósága, polcok magassága – emelő szerkezet, daru használata
- Munkaeszközök, méret, súly, alak

Segítő technológiák

Az akadálymentes környezet mindenkinek jó

- Szemüveg – „cserélgetés”, multifokális
- Hallásjavító eszközök – analóg/digitális hallókészülékek, akár csak az egyik fülbe
- Kerekesszék, támbot
- Képernyő beállítások
- Szoftverek/alkalmazások egyszerűen használható verziói
- Jelzőrendszerek
- Közlekedés, szintkülönbségek, lift, rámpa, csúszásmentes felületek, korlát
- Tájékoztatás, táblák mérete, érthetőség

A **szakma/munkakör**

feltételei, elvárásai
(kizáró, korlátozó
tényezők)

Az idősödő/idős
munkavállaló
egyéni **képességei**,
egészségi **elváltozásai**

**Egyéni
elbírálás**

Az egyén **sajátos igényei**

Felhasznált és ajánlott irodalom 1.

- Munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi irányítás az idősödő munkaerő tükrében. <https://osha.europa.eu/hu/themes/osh-management-context-ageing-workforce>
- TÁMOP.2.4.8-12/1-2012. „A munkahelyi egészség és biztonság fejlesztése, a munkaügyi fejlesztés ellenőrzése” Dr. Grónai Éva: „Idősödő munkavállalók foglalkoztatásának kiemelt szempontjai”
- Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség /EU-OSHA kiadványai: www.osha.europa.eu
- Keith T. Palmer, Ian Brown, John Hobson: Fitness for Work The Medical Aspects. Oxford: Oxford University Press, 2013.: 525-550.p.
- Eurofound Working Conditions Survey „Sustainable work and the ageing workforce”
- Joanna Bugajska: „Fifjologiczne kryteria zdolności do pracy fizycznej osób starszych-wydatek energetyczny” *„Idős emberek fizikai munkára való képességének fiziológiai feltételei-energiafelhasználás”* Warszawa: CIOP-PIB, 2010.
- Joanna Bugajska: „Zapobieganie wcześniejszej niezdolności do pracy” *„A korai munkaképtelenség megelőzése”* Warszawa: CIOP-PIB 2008.

Felhasznált és ajánlott irodalom 2.

- Idősödő munkavállaló és a foglalkozási eredetű egészségkárosodások
http://www.vegypiprop.hu/download/Dr_Nagy_Imre.pdf
- Idősödő munkavállalók munkavédelme
http://www.omfi.hu/letolt/forum/20151111_drKudaszFerenc.pdf
- Lehetőségek és feladatok az idősödő munkavállalók aktív életkorának meghosszabbítására
http://www.orvtudert.ro/images/PDF/2013_1/2013_1_3.pdf
- <https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/shiftwrk.html>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14564901>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20496239>
- <https://ehsdailyadvisor.blr.com/2015/05/strategies-work-shiftworkers-fast-forward-shifts-bright-lights/>
- <http://www.occupationalcancer.ca/wp-content/uploads/2012/09/Robert-Whiting1.pdf>
- <https://www.eurofound.europa.eu/observatories/eurwork/articles/working-conditions/finland-longer-fast-rotating-shifts-better-for-employee-health>



Köszönöm megtisztelő figyelmüket