

Munkahelyen, egészségben – konferencia a Bükkben

2008. április 22–23., Lillafüred

Galgóczi Dóra

Országos Egészségfejlesztési Intézet

Hétfők és péntekek között hol észrevétlenül, hol új ötletektől lelkesen vagy éppen a nap végét várva telnek munkanapjaink. Mit jelent számunkra a munkahely? Kreativitásunk talaját? Kötelező feladatok halmozását? Jövedelmünk zálogát?

Az *Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület (EMEGY)* és az *Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI)* munkatársai minél több vállalat vezetőit és munkavállalóit szeretnék meggyőzni arról, hogy hatékonyan dolgozni csak testi-lelki egészségben lehet és érdemes.

„Jót, s jól”

– ezzel a címmel hívták országos konferenciára az érdeklődőket a szervezők, bízva abban, hogy a munkahelyi egészségfejlesztés egyre több vállalat vezetőisének szívügye.

Megéri időt-energiát áldozni erre? Talán csak akkor mondhatunk nemet, ha hidegen hagy bennünket, hogy az EU tagállamaiban a munkahelyi stressz közel 40 millió munkavállaló egészségét komolyanvesztélyezteti, illetve 12 millió ember munkahelyi megfélemlítéstől szenved. Aki a költségek oldaláról tekint a problémára, szintén nem marad meggyőző érvek nélkül: Magyarországon a betegségek folytán kieső bevétel egy évben összesen 3648 milliárd forint!

Talán a dohányzással kapcsolatban jobb a helyzet? Ne reménykedjünk... Tizenkilenc percenként egy embert veszítünk el miatta. Napi tíz szál cigaretta, és tízszeres kockázat a tüdőrákra, asztmára. Trombózis, meddőség, látásromlás: desszertként ők is fogyasztandók a cigaretta mellé. Akár megrendeltük, akár nem.

Egy fárasztó munkanap után, a tévé elé telepedve, már nyúlunk is a kekszesdoboz felé – miután az irodában már kiürítettünk egyet, némi cukros üdítővel kísérve. Ha csupán a ruhaméret bánná... Ám az

elhízással összefüggő megbetegedések miatt hazánkban óránként 7 embertől kell végleg búcsút vennünk. S nemcsak a kalória a bűnbak: a lakosság 72,5%-a egyáltalán nem sportol! „Nincs rá idő, pénz, energia” – biztos, hogy a kórházi kezelésre könnyebb szívvel áldoznánk?

Túlhajsolt, dohányzó, súlyfelesleggel küzdő kollégákon leginkább a munkahelyen kezdeményezett programok segíthetnek, hiszen mindennapjaink egyharmadát itt töltjük. A konferencia gondolatébresztője után a döntés a miénk.

Merre induljon a vállalat, ha elhatározta, hogy elkötelezett híve lesz az egészségbarát szemléletnek? A tervezés lépéseihez, a források megteremtésének lehetőségeihez kaphattak támpontokat a konferencián résztvevők. Bemutatkozott a *Move Europe* program, amelyhez – az Európai Unió 27 tagországa után – Magyarország is csatlakozott. A kampány célja, hogy a résztvevő európai munkahelyek kapuján belépve a munkavállalók érezzék: egészségük, jó közérzetük vállalatuk számára is fontos. Akik már élen járnak a programban, bemutatták tevékenységüket, motivációt nyújtva az érdeklődőknek.

Mire számíthatnak a munkatársak, ha a vezetőség úgy dönt, tréningekkel támogatja egészségük megőrzését? A konferencián ízelítőt kaphattak a különböző lehetőségekből. Hatékony stresszkezelés, dohányfüstmentes mindennapok, kalóriák és kilométerek egyensúlya – mindenki kiválaszthatta, melyik tréningbemutatón szeretne részt venni. Így később könnyebb a döntés, melyik lenne leginkább hasznos munkahelye számára.

Ezen a rendezvényen nem végtelennek tűnő előadások sorozatára számíhattak a meghívottak. Aktív részvétel, működő ötletek-módszerek megosztása várta a vállalatok képviselőit. Hazatérve pedig nem lehet kétség: egészségbarát munkahelyért tevékenkedni sokszorosan megtérülő befektetés. Értünk, együtt, már holnaptól.