

Munka. Mindenkire hangolva

A Miskolci Egyetem egészségfejlesztési jó gyakorlatának bemutatása

European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)

Országos Egészségfejlesztési Intézet

Célok

Az egészségfejlesztő program célja a munkavállalók egészségének megőrzése, fejlesztése, morbiditási mutatóinak javítása, az aktív életkor meghosszabbítása, a rizikó-tényezők (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, stressz) csökkentése/megszüntetése.

Célcsoport

A programot minden dolgozóra kiterjesztették, különös tekintettel az idősödő (45 év feletti) munkavállalókra.

Leírás

A központ felmérései szerint az egyetemi munkavállalók között viszonylag sokan szenvednek/szenvedtek krónikus megbetegedésekben, főként az ülő életmód/ülő foglalkozás miatt kialakuló betegségekben, a munkavégzésből adódó túlterhelés és a megnövekedett stressz okozta pszichoszomatikus kórképekben. 1989-ben – a foglalkozás-egészségügyi szolgálat kezdeményezésére – az egyetem

vezetése és a munkavállalók érdekképviselője közösen döntött egy több évet felölelő, komplex egészségprogram végrehajtásáról. Ennek három alappillére a következő:

1. Megfelelő infrastruktúra kiépítése (multidiszciplináris rendelőkompexum kialakítása) a szükséges vizsgálatok, szűrések, gondozás és rehabilitáció elvégzéséhez (elsődleges, másodlagos és harmadlagos megelőzés). Ennek során a komplexum fokozatosan kibővült: az alapellátási feladatok mellett (ideértve a foglalkozás-egészségügyi, a háziorvosi és a fogászati alapellátást) szemészet, fül-orr-gégészet, ideggyógyászat, nőgyógyászat, fizioterápia, mozgásszervi rehabilitáció és laboratóriumi szakrendelés is működik. A munkaköri, szakmai alkalmassági vizsgálatok, valamint a kampányszűrések biztosítják a rizikó-tényezők és az esetleges megbetegedések korai stádiumban való kiszűrését, illetve havi rendszerességgel történő követését. Az így kiszűrt munkavállalók megfelelő terápiája, kezelése, valamint havonta történő követése lehetővé teszi a komplikációk megelőzését. A munkaköri korlátozások segítenek a munkaterhelés és a stressz csökkentésében, valamint az életminőség javításában.



Munka.
Mindenkire hangolva.
Move Europe.



A „Munka. Mindenkire hangolva” kampány az Európai Bizottság 2008–2013-as Népegészségügyi Programjának társfinanszírozásával valósult meg.

2. Azoknak a feltételeknek a megteremtése, melyek a dolgozók egészségi állapota és a munkahelyi rizikófaktorok figyelembevételével biztosítják a munkavállalók különböző munkahelyi egészségfejlesztő programokban való részvételét (táplálkozás, mozgás, stresszkezelés, ergonómiai kockázatok csökkentése, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás csökkentése, stb.).

3. Munkahelyi egészségfejlesztési programok tervezése, lebonyolítása, elemzése.

Mi teszi jó gyakorlattá a programot?

A program ötvözi az elsődleges, a másodlagos és a harmadlagos megelőzési módokat. A programot szakmailag a foglalkozás-egészségügyi szolgálat irányítja, szoros együttműködésben az egyetem vezetésével, a középvezetőkkel, a munkavállalókkal és az *Egészségesebb Munkahelyekért Egyesülettel*. A szakszervezetek a tájékoztatásban, a programok népszerűsítésében működnek közre, az üzleti élet szereplőit pedig folyamatos kapcsolattartás mellett vonják be a programok mindennapi lebonyolításába. A közös cél elérésének érdekében a *Sportintézet*, és az intézet étkeztetésért felelős szakemberei is részt vesznek a programban. Az egészségfejlesztési program a munkavégzésből és a munkakörnyezetből adódó speciális kockázatokra, valamint az egyéni megbetegedési mutatókra épül, ugyanúgy, ahogyan az idősödő munkavállalóknak, mint sérülékeny csoportnak kidolgozott programok is, melyekben a nyugdíjba vonulás után is követik a volt munkavállalókat.

Eredmények

Értékelés

A programokat rendszeresen felülvizsgálják, azok eredményét évente elemzik, és szükség esetén elvégzik a megfelelő korrekciókat. A munka hatékonyságát, a morbiditási mutatók alakulását 3 és 5 éves ciklusokban vizsgálják. 2012 végén, valamint 2013 első negyedévében elemezték az elmúlt 5 év alatt elért eredményeket. Az előzetes ered-

mények biztatóak, a 2000–2007-es ciklushoz hasonlóan a megbetegedési mutatók javulást jeleznek. 2000 és 2007 között például a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulási aránya 21,43%-ról 13,46%-ra, az idegrendszeri megbetegedéseké 10,16%-ról 3,43%-ra, a dagasztos megbetegedéseké 3,96%-ról 0,49%-ra csökkent. Kezdetben – 1998 és 2002 között – a táppénzes napok változását is követték, ettől a későbbiekben eltekintettek, mert úgy látták, hogy a munkavégzés sajátosságai miatt ezek csak részben relevánsak (pl. az oktatók betegen is megtartják előadásait, vagy ha mégis kénytelenek otthon maradni, inkább preferálják a szabadságot.)

A sikert ösztönző tényezők

A *Miskolci Polgármesteri Hivatal* hatékonyan hozzájárul a munkahelyi egészségfejlesztő programok megvalósításához azáltal, hogy a *Miskolci Egyetem* munkavállalóinak 50%-os kedvezményt nyújt az uszodai belépők megvásárlásakor, valamint heti két alkalommal ingyen víz alatti gyógytornát biztosít a 40 év feletti munkavállalók számára. Az intézményi étkeztetést biztosító cég együttműködik az egészséges étkeztetés kialakításában. A jóga- és néptáncprogramokat külsős cég bevonásával, heti 3 alkalommal biztosítják. A munkahelyi vezetők a lehetőségek szerint figyelembe veszik a foglalkozás-egészségügyi orvos javaslatait a munkakörülmények átalakítására, messzemenően kihasználják a rugalmas munkaidő lehetőségét, valamint a speciális igényeknek megfelelően biztosítják a munkába járás feltételeit, így szükség esetén csökken a munkaidő.

A sikert korlátozó tényezők

A foglalkozás-egészségügy e-alap terhére történő beutalási jogának megvonása jelentősen megnehezítette a diagnózisok felállításához szükséges vizsgálatok elvégzését, illetve a gondozási feladatok maradéktalan elvégzését, és ez a fogyatékkal élő, illetve krónikus megbetegedésben szenvedő munkavállalók esetén hangsúlyozottan jelentkezik.

KAPCSOLATTARTÓ (NEMZETI KAPCSOLATTARTÓ IRODA)

Lőrök Eszter – Országos Egészségfejlesztési Intézet (lorik.eszter@oeffi.antsz.hu; www.oeffi.hu)

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓ A JÓ GYAKORLATRÓL

A *Miskolci Egyetem Egészségügyi Szakmai és Módszertani Központja* a felsőoktatási intézmény több mint 17.000 hallgatóját és 1.500 oktatóját, illetve nem oktató alkalmazottját látja el.

KAPCSOLATTARTÓ

Dr. Felszeghi Sára (sarafelszeghi@gmail.com; www.uni-miskolc.hu)