



## Munkahelyi egészségfejlesztés munkáltatók számára

### Mit jelent a munkahelyi egészségfejlesztés?

A munkahelyi egészségfejlesztés a munkáltatók, a munkavállalók és a társadalom közös erőfeszítése, amelynek célja az emberek egészségének és jólétének javítása a munkahelyen<sup>(1)</sup>. Ez a következők együttes alkalmazásával érhető el:

- a munkaszervezés és a munkakörnyezet javítása,
- a munkavállalók egészséges tevékenységekben való részvételének támogatása,
- az egészséges döntések lehetővé tétele, valamint
- a személyes fejlődés ösztönzése.

### Példák munkahelyi egészségfejlesztési intézkedésekre:

Szervezési intézkedések:

- rugalmas munkaidő és munkahelyek biztosítása,
- a munkavállalók részvételének lehetővé tétele munkaszervezésük és munkakörnyezetük javításában,
- a munkavállalók számára az egész életen át tartó tanulás lehetőségének biztosítása.

Környezeti intézkedések:

- társas helyiségek biztosítása,
- a dohányzás teljes körű tilalma,
- támogató pszichoszociális munkakörnyezet biztosítása.

Egyedi intézkedések:

- sportversenyek és sportesemények szervezése és finanszírozása,
- az egészséges táplálkozás ösztönzése,
- a dohányzásról való leszokást segítő programok biztosítása, valamint
- a mentális jólét támogatása például külső anonim pszichoszociális útmutatással, tanácsadással és stresszoldó gyakorlatokkal.

### Miért érdemes befektetni a munkahelyi egészségfejlesztésbe?

A sikeres szervezet támogató környezetben dolgozó, egészséges munkavállalókon alapul<sup>(2)</sup>. Mivel a munkahelyi egészségfejlesztésnek köszönhetően a munkavállalóknak jobb a közérzetük, és egészségesebbnek érzik magukat<sup>(3)</sup>:

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

Kutatások bizonyítják, hogy a munkahelyi egészségfejlesztésbe fektetett minden egyes euró 2,5–4,8 euró megtérülést jelent, amely csökkent távolmaradási költségekben jelentkezik<sup>(3)</sup>.

(1) <http://www.enwhp.org>

(2) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

(3) [http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga\\_report\\_3e.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf)



### Hogyan hajtható végre a munkahelyi egészségfejlesztés?

#### Az egészséges szervezethez vezető négy lépés

A munkahelyi egészségfejlesztés sikeres megvalósításának egyik legfontosabb eleme, hogy minden fél folyamatosan bizonyítsa a téma iránti elkötelezettségét. Ezért a munkahelyi egészségfejlesztési program és a vezetési tevékenységek közötti összeütközés elkerüléséhez elengedhetetlen a vezetőség elkötelezettsége. Az is rendkívül fontos, hogy az alkalmazottakat lehetőség szerint a munkahelyi egészségfejlesztés végrehajtásának valamennyi szakaszába bevonják, és ösztönözzék a lehető legnagyobb mértékű részvételre.

Ezenkívül a legjobban tervezett munkahelyi egészségfejlesztési programoknál a szervezet igényei mellett figyelembe kell venni a munkavállalók igényeit is. Következésképpen a munkahelyi egészségfejlesztés terén nem létezik szabványos modell. Ehelyett a munkahelyi egészségfejlesztés alapvető elveit minden szervezetnek a saját feltételeihez kell igazítani. Ezek közé tartoznak a következők:

#### 1. Felkészülés

- **Hozzon létre munkacsoportot** a munkahelyi egészségfejlesztés megtervezésére és végrehajtására. A munkacsoportnak optimális esetben a következő csoportok képviselőiből kell állnia:
  - felső vezetés,
  - személyzeti bizottság,
  - humánerőforrás-részleg, valamint
  - munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági szolgálat és bizottság.
- Különbféle kommunikációs csatornák, például plakátok, hirdetőtáblák, az intranet használatával, valamint értekezletek összehívásával **tájékoztasson mindenkit** a munkahelyi egészségfejlesztési programról.
- **Ellenőrizze a munkahelyi egészségvédelemre és biztonságra vonatkozó jogszabályi előírások betartását.** A munkahelyi egészségfejlesztés csak abban az esetben hatékony, ha sikeresen kezelik a munkahelyi veszélyeket.

## 2. Tervezés

- **Mérje fel az igényeket.** A munkahelyi egészségfejlesztési programot a munkavállalók igényeinek és elvárásainak felmérésével még hatékonyabbá teheti. Például a következők segítségével:
  - fókuszcsoporthoz,
  - online kérdőívvel végzett felmérés,
  - a felmérés meglévő, hasonló tevékenységekkel történő összekapcsolása (pl. az egészségre és a jólétre vonatkozó kérdéseknek a kockázatértékelési felmérésbe történő befoglalása),
  - a meglévő adatok felülvizsgálata: vállalati statisztikai adatok, például a munkaerőre vonatkozó demográfiai adatok, távolmaradás, fluktuációs ráta és a foglalkozás-egészségügyi felülvizsgálatból vagy az önkéntes egészségügyi szűrővizsgálatból származó egyéb egészségügyi adatok olyan területekre hívhatják fel a figyelmet, ahol intézkedésre van szükség.
- **Állítson fel fontossági sorrendet.** Határozza meg a munkahelyi egészségfejlesztési program konkrét céljait, és ennek megfelelően állítsa fel a fontossági sorrendet. E célok például a következők lehetnek:
  - a munka és a magánélet egyensúlyának ösztönzése,
  - a váz- és izomrendszeri panaszok csökkentése,
  - általánosságban az egészséges életmód támogatása.
- **Kapcsolja össze tevékenységét a kockázatmegelőzést szolgáló tevékenységekkel.** A munkahelyi egészségfejlesztési tervezést és intézkedéseket lehetőség szerint össze kell kötni a kockázatmegelőzést szolgáló tevékenységekkel.
- **A meglévő sikeres egészségvédelmi tevékenységeket,** például a futócsoporthoz, **integrálja** a munkahelyi egészségfejlesztési programba.
- Különböző, egymástól független intézkedések helyett **összehangolt programot alkalmazzon.**
- **Szükség esetén vonjon be közvetítő szervezeteket,** és használja ki a felajánlásokat, eszközöket vagy kezdeményezéseket. Ilyenek lehetnek például a következők:
  - kötelező balesetbiztosítással foglalkozó biztosítótársaságok, amelyek például csökkentett biztosítási díjat kínálnak a munkahelyi egészségfejlesztési programokat végrehajtó szervezeteknek,
  - egészségbiztosítási rendszerek, amelyek a tagoknak visszatérítést kínálnak, ha beiratkoznak egy sportegyesületbe vagy sporttanfolyamra,
  - a munkavállalók nikotinfüggőség miatti kezelését fedező biztosítás igénybevétele.
- **Minden munkavállaló számára teremtsen meg a lehetőséget.** Ne hozzon létre egyenlőtlenségeket azáltal, hogy elmulasztja figyelembe venni minden munkavállaló munkaidejét. Esetlegesen azt is érdemes mérlegelni, hogy hogyan lehet kommunikálni azokkal, akiknek nincsen e-mail címük.
- A folyamat elindítása előtt **ne feledje értékelni az eredményeket.** A siker vagy a hiba jeleinek nyomon követése segíteni fogja a program értékelését vagy adott esetben a fejlesztését.

## 3. Megvalósítás

- **Kérjen aktív és látható támogatást a felső, a közép- és az alsó szintű vezetőktől.** Az egészséges munkahelyi kultúra kialakításának ez az egyik legfontosabb tényezője.

- A lehető legnagyobb mértékben **vonja be a munkavállalókat.** Minél inkább hozzáigazítja a munkavállalók igényeihez a munkahelyi egészségfejlesztési programot, annál kevésbé kell népszerűsíteni azt. Az Ön szervezetéhez igazított kezdeményezések segíthetnek abban, hogy szervezetén belül egészséges kultúra alakuljon ki. Például a következők:
  - külső társas vagy sporttevékenységek költségeihez való pénzügyi hozzájárulások és támogatások,
  - részvétel esetén szabadság biztosítása,
  - versenyek és a munkahelyi egészségfejlesztési programokban való részvétel elismerésére és jutalmazására szolgáló díjak.
- **Igazítsa az eszközöket a célcsoporthoz.** A program összetettségét, a részleteket és az értelmezési szintet a célcsoportnak megfelelően kell meghatározni. Kérjen visszajelzést.

## 4. Értékelés és folyamatos végrehajtás

- **Elemesse a munkahelyi egészségfejlesztési program hatását:**
  - az alkalmazottak elégedettségét, például felmérés útján,
  - a vonatkozó gazdasági tényezőket, például a személyzeti fluktuációt, a termelékenységet és a távolmaradások arányát.
- **Értékelje a munkahelyi egészségfejlesztési program pénzügyi előnyeit.**
- **Nyújtson tájékoztatást értékelésének eredményeiről:** tájékoztassa az embereket a sikerekről és a jövőben tervezett változtatásokról.
- **Sose hagyja abba a tervezést és a tökéletesítést:** a megfelelő munkahelyi egészségfejlesztés állandó folyamat.
- A jövőre vonatkozó tervek elkészítésekor **vegye figyelembe** az értékelés részletes eredményeit.

## Ne feledje:

- Biztonságos és egészséges munkakörnyezet biztosítása nélkül nincs értelme a munkahelyi egészségfejlesztési program végrehajtásának. A munkahelyi egészségfejlesztés egészséges kultúrán alapul, amelyhez elsősorban megfelelő kockázatkezelés szükséges.
- A munkahelyi egészségfejlesztés túlmutat a jogszabályi követelményeken. Mindkét oldalon önkéntes cselekvésre van szükség.
- A munkahelyi egészségfejlesztés csak akkor lehet sikeres, ha valamennyi szervezeti folyamat állandó elemeként jelenik meg.

A munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó **bővebb tájékoztatás** a következő címen található: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

A munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó **bővebb magyar nyelvű tájékoztatás** a következő címen található:

<http://ommf.gov.hu>

<http://www.omfi.hu>

<http://www.mvkepviselelo.hu/>

## Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPANYOLORSZÁG

Tel. +34 944794360, Fax +34 944794383

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség. A sokszorosítása a forrás feltüntetésével engedélyezett. Printed in Belgium, 2010

