

# **Hosszú betegség, megváltozott egészségi állapot utáni munkába való sikeres visszatérés elősegítése a foglalkozás-egészségügyi alapellátás szemszögéből**

***Dr. Nagy Sarolta***

***NNK Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály***

Foglalkozás-egészségügyi Fórum 2022.09.14.

# Visszatérés a munkába nehezebb, segítséget igényelhet a munkavállaló:

- Hosszú betegség után
  - rosszindulatú daganat
  - agyi történések, stroke
  - Szervátültetés
  - AMI
- Baleset után
  - gerinc sérülés
  - végtag amputáció
  - bénulás
  - nagy felületen, súlyos égési sérülés
  - szemsérülés

- A munkától távol töltött idő hossza miatt
- A maradandó egészségkárosodás miatt

- A távollét rövid, de a betegség miatt az mindennapi élet jelentősen megváltozik
  - Cukorbetegség
  - SM
  - neurodegeneratív betegségek
  - Epilepszia
  - Látás-, hallásvesztéssel járó megbetegedések
  - Mozgásszervi degeneratív megbetegedések

# A foglalkozás-egészségügy feladata a munkába való visszatérés folyamatában

- A soron kívüli munkaköri/szakmai alkalmassági **vizsgálat** elvégzése – szükséges **leletek** bekérése, sz.e. kezelő orvossal **egyeztetés**, sz.e. a mv. szorosabb követése.
- Alkalmasság **véleményezése** a mv. **képessége, állapota** és a munkakör/munkakörnyezet **kockázati tényezői** alapján – bejárás, kockázatértékelés – képességmérő eszközökkel, munkaszimulátoron végezhető vizsgálatok
- Ha másik munkakörben való foglalkoztatás szükséges - **foglalkozási rehabilitációs intézkedésre** javaslattétel a munkáltatónál.
- Ha a munkakör megfelelő lenne, de a munkakörnyezetet, munkaeszközöket kell **akadálymentesíteni – egyeztetés** a munkáltatóval.
- Eredeti munkakörére adaptálás után **sem alkalmas**, cégen belül nincs a mv. részére megfelelő munkakör, így foglalkozási rehabilitációs eljárás keretében **nem lehet áthelyezni** másik munkakörbe és a mv., vagy a munkáltató nem ért egyet a véleménnyel, akkor **II. fokra** irányítás.
- **Jelentős változás** esetén, pl. kerekesszébe kerül a mv, vagy elveszti a látását, de a munkáltató tovább tudja foglalkoztatni, a munkatársak **felvilágosítására, oktatására, érzékenyítésére** lehet szükség..

# Visszatérés a munkába nehezebb, segítséget igényelhet a munkavállaló:

- Hosszú betegség után

- rosszindulatú daganat

- agyi történések, stroke

- Szervátültetés

- AMI

- A munkától távol töltött idő hossza miatt

- A maradandó egészségkárosodás miatt

- Baleset után

- gerinc sérülés

- végtag amputáció

- bénulás

- nagy felületen, súlyos égési sérülés

- szemsérülés

- A távollét rövid, de a betegség miatt az mindennapi élet jelentősen megváltozik

- Cukorbetegség

- SM

- neurodegeneratív betegségek

- Epilepszia

- Látás-, hallásvesztéssel járó megbetegedések

- Mozgásszervi degeneratív megbetegedések

# Rosszindulatú daganat utáni visszatérés 1.

A munkaköri/szakmai alkalmasság,

- Fizikai **erőnlét**, **funkcióképesség**, figyelem- és memóriazavar – képességmérő eszközök, munkaszimulátor, FNO
- Kóroki tényezők:
  - Rákkeltők a munkahelyen – pontos kockázatértékelést ismernünk kell, személyre/munkakörre bontva, ha szükséges bejárás keretében pontosítani, hogy az adott mv. dolgozik-e, találkozhat-e rákkeltő anyagokkal
  - Sugárzás - radioaktív,ionizáló (leukemia,myeloma,pajzsmcc.)
  - Vírusok - HSV,HPV
  - Műanyag származékok - ösztrogén recidívát aktiválhat - hormonális befolyás alatt álló tumorok gyakoribbak (prostata, emlő, méhtest)
  - Légszennyezés
- **Korlátozások** (kézi anyagmozgatás, fizikai munka, éjszakai műszak) - munkáltatót rugalmasságra bízgatni - kezelések alatt távmunka, rövidített munkaidő, sz.e. gyakoribb munkaközti szünet
- **Szorosabb követés**, ha szükséges rövidebb időre kiadni az alkalmassági véleményt

## Rosszindulatú daganat utáni visszatérés 2.

- „**Segédeszközök**” használata:
  - Tracheostoma - allergizáló anyagok, füst, por, vegyszerek
  - PEG - tápszer tárolása, fizikai munka és kézi anyagmozgatás kerülése
  - Stoma, állandó hólyagkatéter - higiénés feltételek, meleg munkakörnyezet, fizikai munka és kézi anyagmozgatás kerülése
  - Kerekesszék, mankó, járókeret – **környezet fizikai akadálymentesítése**
- Az egészségi állapot megváltozása, romlása mellett **lehetséges munkahelyi negatív hatások**: előléptetés elmaradása, elbocsátás, alulterhelés (feladat elvétele), teljesítmény alábecslése, elszigetelődés - **morális akadálymentesítés**
- ESMO ajánlás: daganatos betegeknél kiemelten fontos, hogy amint az általános állapotuk engedi, munkát vállaljanak

# Esettanulmány

- 61 éves férfi beteg, végzettsége építésztechnikus.
- Munkanamnézis: 28 évig építőiparban, majd 14 évet a postánál dolgozott anyagmozgatóként.
- Anamnézis: 1980-ban elesés kapcsán csigolyatörés, 2019-ben bucca laphám carcinoma áttétellel, többszöri sugárterápiás kezelés.
- Státuszából kiemelendő: tm: 182 cm, ts: 67 kg, (BMI: 20,23); a vizsgálatkor már 5 emeletet fel tudott menni normál mértékű elfáradással, 1 hónappal korábban még fáradékonyabb volt. Szív, érrendszer, légzőszervekben jelentős eltérés nem volt. Visus: +2,5 D és +0,5D szemüveggel távoli visus: 0,5 és 0,7, Csapody. IV., kis fokú halláscsökkenés.
- Munkaköre: anyagmozgató, elektromos békával dolgozik, kézi anyagmozgatást 5kg körül kell végeznie. Három műszakban dolgozik: 1 hét délelőtt, 1 hét éjszaka, 1 hét délután, lassan előre rotáló, 8 órás műszak, heti 2 szabadnappal.
- A sugárkezelések alatt végig dolgozott eredeti munkakörében.
- Az enyhe panaszok, alacsony BMI miatt nehéz fizikai munka végzése nem javasolt.
- II. fokú munkaköri orvosi alkalmassági vélemény: „Anyagmozgató munkakörben alkalmas, zajos munkakörnyezetben egyéni hallásvédelem mellett dolgozhat, kézi anyagmozgatást 20 kg-ig végezhet”

# Az esettanulmány folyt.

## 3. FIZIKAI MUNKA NEHÉZSÉGI FOKÁT FIGYELEMBE VEVŐ KORLÁTOZÁSOK

**3.1 nehéz fizikai munkát nem végezhet** olyan munkafajtákról van szó, amelyeknél a tevékenységnek 17,5 kJ/min; 1050 kJ/h energia igénye van (pl. 5 kg-ot meghaladó súly lapátolása; a csákányozás; 15-20 kg hajolgatással összekötött emelése; kézi teherszállítás 25-40 kg között)

**3.2 közepesen nehéz fizikai munkát nem végezhet** olyan munkafajtákról van szó, amelyeknél a tevékenységnek 14,0 kJ/min; 850 kJ/h energia igénye van (pl. a kovácsolás, ásás, motorfűrészelés, lapátolás 5 kg-os teherig, kézi teherszállítás 15-20 kg között, csille tolása 300-600 kg hasznos teherrel)

**3.3 könnyű fizikai munkát nem végezhet** olyan munkafajtákról van szó, amelyeknél a tevékenységnek 11,0 kJ/min; 650 kJ/h energia igénye van (a 3.1, 3.2-ben leírtaknál kisebb megterhelést jelentő munka)

## 4. PSZICHIKAI IGÉNYBEVÉTELT ÉS ALKALMAZKODÓKÉPESSÉGET FIGYELEMBE VEVŐ KORLÁTOZÁSOK

*kezdés  
15 perces*

## Több műszakos munkarend

Jó, bevált gyakorlatok, melyek mellett legjobban tolerálható a többműszakos munkarend:	Műszak típusa			
	Következmények	Gyorsan rotáló	Lassan (heti) rotáló	Nagyon lassan rotáló
–Előre rotáló (de.- du.- éjszaka)		<b>max. 3</b> 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	<b>4-10</b> azonos műszak (de., du., éjszaka) egymás után Pl. 4-4-4, 8 órás műszak és 6 nap szabad	<b>10-nél több</b> azonos műszak egymás után
–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		

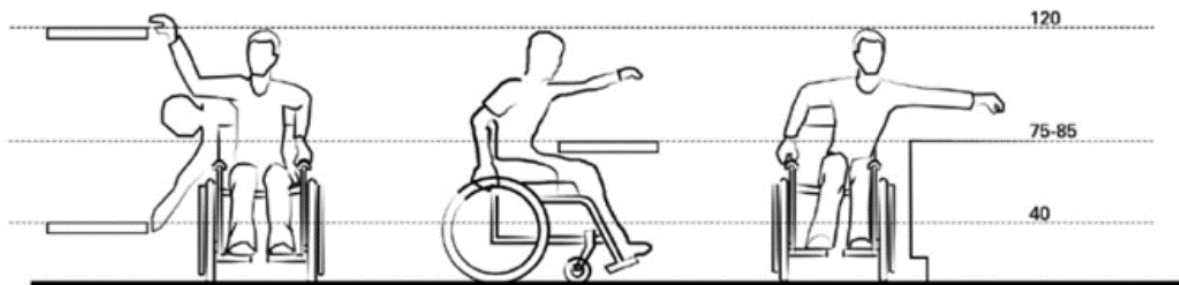


# Visszatérés a munkába nehezebb, segítséget igényelhet a munkavállaló:

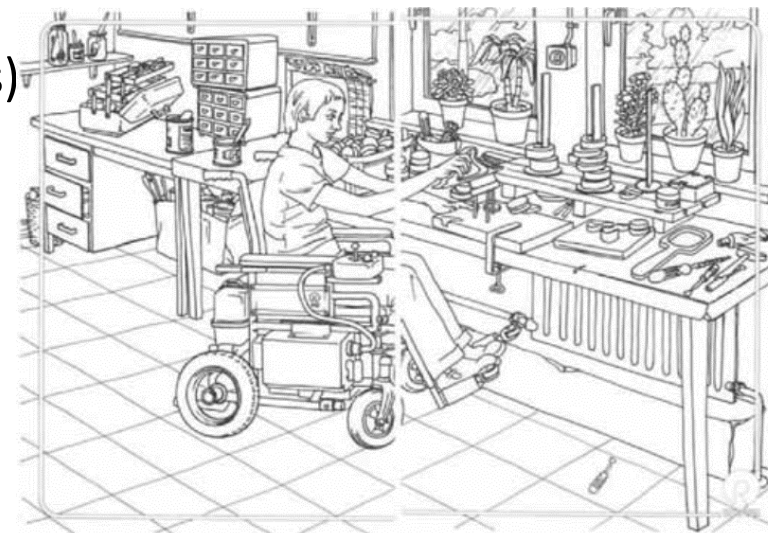
- Hosszú betegség után
    - rosszindulatú daganat
    - **Agyi történések, stroke**
    - Szervátültetés
    - AMI
  - Baleset után
    - **Gerincsérülés**
    - **Végtag amputáció**
    - **Bénulás**
    - nagy felületen, súlyos égési sérülés
    - szemsérülés
- A munkától távol töltött idő hossza miatt
  - A maradandó egészségkárosodás miatt
- A távollét rövid, de a betegség miatt az mindennapi élet jelentősen megváltozik
    - Cukorbetegség
    - SM
    - neurodegeneratív betegségek
    - Epilepszia
    - Látás-, hallásvesztéssel járó megbetegedések
    - **Mozgásszervi degeneratív megbetegedések**

# Visszatérés a munkába mozgásszervek károsodása után mozgáskorlátozott személyek újra foglalkoztatása

- Munkaköri/szakmai alkalmassági vizsgálat – egyéni elbírálás
- Morális és fizikai akadálymentesítés
  - **Parkolóhely**, munkahelyre történő **eljutás**,
  - önálló bejutási lehetőség az épületbe (ha nem, tájékoztatni a segítőről, a segítő is),
  - épületen belüli közlekedés (lépcső, korlát, lift, folyosó), szolgáltatások igénybevétele, büfé, ebédlő (asztalok, pultok, fél emeleten, udvaron), mellékhelyiség, ruhatár, öltöző,
  - konferencia terem széksorai, iroda **berendezése** (1,5-2x székhely kell a kerekesszéknek),
  - munkaasztal, munkaeszközök **adaptálása** a munkavállalóhoz,
  - hosszabb **szünet** biztosítása (mosdó használat, mosakodás, pelenkázás)
  - **személyi segítő** – általában a munkaidő alatt elég 1-2x.

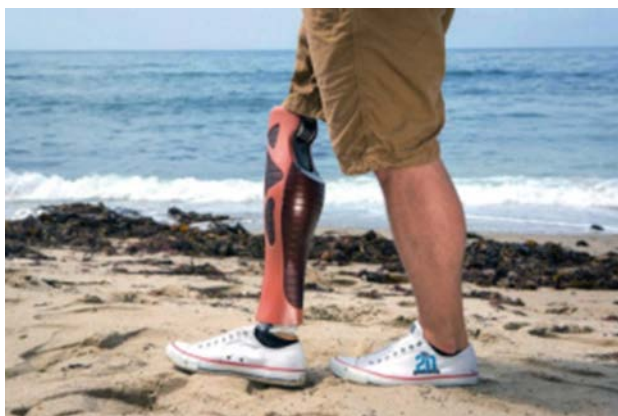


Kerekesszékben ülő személyek elérési magasságai (kép: AWARD projekt)



Akadálymentes munkapult (kép: Zalabai Péterné) 10

# Mozgáskorlátozott személyek - segítőtechnológiák



# Visszatérés a munkába nehezebb, segítséget igényelhet a munkavállaló:

- Hosszú betegség után
    - rosszindulatú daganat
    - agyi történések, stroke
    - Szervátültetés
    - AMI
  - Baleset után
    - gerinc sérülés
    - végtag amputáció
    - bénulás
    - nagy felületen, súlyos égési sérülés
    - szemsérülés
- A munkától távol töltött idő hossza miatt
  - A maradandó egészségkárosodás miatt
- A távollét rövid, de a betegség miatt az mindennapi élet jelentősen megváltozik
    - Cukorbetegség
    - SM
    - neurodegeneratív betegségek
    - Epilepszia
    - Látás-, hallásvesztéssel járó megbetegedések
    - **Mozgásszervi degeneratív megbetegedések**

# Neurodegeneratív kórképek kialakulása után visszatérés

A leggyakoribb tünetek az érintett agyi régióktól függően:

- Dementia/kognitív
  - Mozdászavarok: hipo- vagy hyperkinezis
  - Ataxia
  - Gyengeség
  - Kevert tünetek
- 
- Alzheimer-kór (AD) és egyéb demenciák
  - Parkinson-kór (PD) és egyéb Parkinson-kórral kapcsolatos rendellenességek
  - Prion betegségek
  - Motor neuron betegségek (MND)
  - Huntington-kór (HD)
  - Spinocerebelláris ataxia (SCA)
  - Spinális izomatrófia (SMA)

**A mozgásképeség és a kognitív funkciók alapján egyéni elbírálás**

# Visszatérés a munkába nehezebb, segítséget igényelhet a munkavállaló:

- Hosszú betegség után
    - rosszindulatú daganat
    - agyi történések, stroke
    - Szervátültetés
    - AMI
  - Baleset után
    - gerinc sérülés
    - végtag amputáció
    - bénulás
    - nagy felületen, súlyos égési sérülés
    - szemsérülés
- A munkától távol töltött idő hossza miatt
- A maradandó egészségkárosodás miatt
- A távollét rövid, de a betegség miatt az mindennapi élet jelentősen megváltozik
    - Cukorbetegség
    - SM
    - neurodegeneratív betegségek
    - Epilepszia
    - **Látás-, hallásvesztéssel járó megbetegedések**
    - Mozgásszervi degeneratív megbetegedések

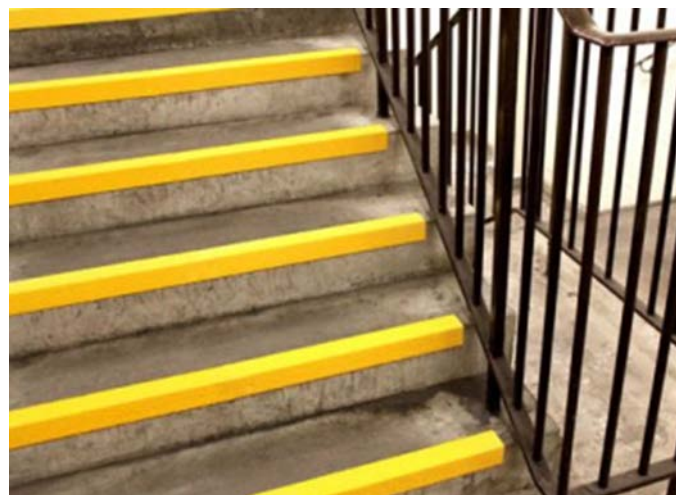
# Látószerv súlyos sérülése után visszatérés a munkába

- Előzetes anyagok biztosítása (épület, terem megközelíthetőség leírása, programterv)
- Hangos szoftver
- Tárgyalások, előadások - **narráció**
- Jelzőrendszerek átalakítása, hangjelzés is – tájékoztatás, betanítás
- **Információs táblák, vezető sávok** – fekete/sárga, dombornyomott, Braille írás,
- Személyi segítő, oktató munkatárs
- Vakvezető kutya (27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet, 1998. évi XXVI törvény )
- **Fényviszonyok** a gyengénlátók esetén
- **Írott anyagok** – betűtípus, méret, szín
  - Times New Roman - nem jó
  - Arial - jó

**Fehér alapon fekete**

**Fekete alapon sárga**

# Látássérült személyek - segítőtechnológiák





# Friss hallássérülés után visszatérés a munkába

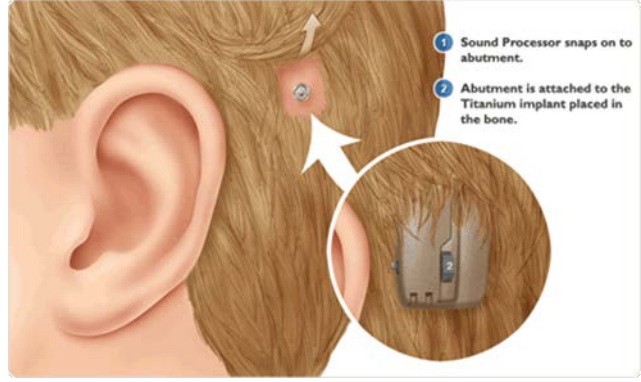
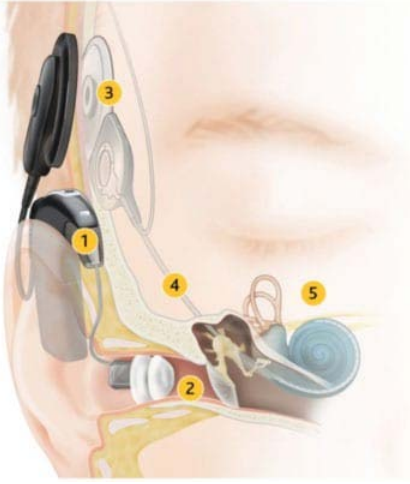
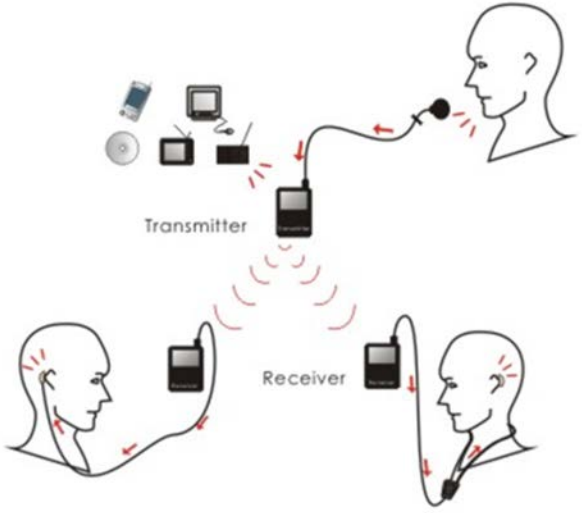
**Nem zajos munkahelyen** a halláscsökkenés hallásjavító eszközzel (hallókészülék, CI, BAHA) korrigálható és a **hallásjavító eszközzel javított hallást** (audiogrammot) **kell figyelembe venni.**

A **munkakörnyezet**, tanterem, munkahely legyen világos, a berendezés, padló, szőnyeg, falvédő lehetőleg természetes anyagokból készüljön (erős kopogás tompítása ill., elektrosztatikus feltöltődés elkerülése céljából).

Az alkalmassági vizsgálat során szükséges **kiegészítő leletek, vizsgálatok:**

- friss audiológus szakorvosi vélemény
- audiogramm, **hallásjavító eszközzel** korrigált audiogramm (szabad térbe beadott hanggal vizsgálható) – NNK MFF (OMFI) Fül-orr-gégészeti Szakrendelésén időpont egyeztetést követően, illetve Hallókészülék szalonokban
- egyensúly vizsgálat,
- kommunikáció módja (artikuláció, hangok tisztasága, pl. látásvizsgálat során megfigyelhető),
- hangzó beszédértése (link hangok: a, á, u, m, s, sz, ill. szinonimák) szemből és háta mögött is.

# Hallássérült személyek segítőtechnológiák



# Segítő kutya kérdése

- A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény

**7/C. § A közszolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés** biztosítása érdekében a fogyatékos személy **az önálló életvitelét segítő kutyáját** – külön jogszabályban meghatározottak szerint – beviheti a közszolgáltatást nyújtó szerv, intézmény, szolgáltató mindenki számára nyitva álló területére.

A munkahelyekre vonatkozóan a fenti Törvény szerint: A fogyatékos személy lehetőség szerint integrált, ennek hiányában védett foglalkoztatásra jogosult. A foglalkoztatást biztosító **munkáltató köteles** biztosítani **a munkavégzéshez szükséges mértékben a munkahelyi környezet, így különösen a munkaeszközök, berendezések** megfelelő átalakítását. Az átalakítással kapcsolatos költségek fedezésére a központi költségvetésből támogatás igényelhető. E **rendelkezés értelmezhető akként is**, hogy a fogyatékos személyt alkalmazó munkáltatónak - amennyiben a fogyatékos személy **segítő kutya támogatásával jut el** a munkahelyére, majd onnan haza, vagy **esetleg munkaidő alatt is igényli** a segítségét - **biztosítania kell** a négylábú társ napközbeni „megőrzését” a munkahelyi környezet ennek megfelelő kialakításával.

## Segítő kutya kérdése folyt.

- A segítő kutya kiképzésének, vizsgáztatásának és alkalmazhatóságának szabályairól [27/2009. \(XII.3\) SZMM rendelet](#)

**9. § (1) ...**, a közszolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés biztosítása érdekében a gazda és a kiképző (a továbbiakban együtt: segítő kutyát alkalmazó személy) jogosult a ...közszolgáltatást nyújtó szerv, intézmény, szolgáltató területén és egyéb, mindenki számára nyitva álló létesítményben (területen), így különösen:

- közforgalmú tömegközlekedési eszközön,
- üzletben, ideértve az élelmiszert árusító üzletet és a vendéglátó üzletet is, bevásárlóközpontban, piacon,
- szálláshelyen,
- egészségügyi, közművelődési, oktatási, szociális, gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézményben,
- közterületen.

# Visszatérés a munkába nehezebb, segítséget igényelhet a munkavállaló:

- Hosszú betegség után
  - rosszindulatú daganat
  - agyi történések, stroke
  - Szervátültetés
  - AMI
- Baleset után
  - gerinc sérülés
  - végtag amputáció
  - bénulás
  - Nagy felületen súlyos égési sérülés
  - szemsérülés
- A távollét rövid, de a betegség miatt az mindennapi élet jelentősen megváltozik
  - Cukorbetegség
  - SM
  - neurodegeneratív betegségek
  - Epilepszia
  - Látás-, hallásvesztéssel járó megbetegedések
  - Mozgásszervi degeneratív megbetegedések

- A munkától távol töltött idő hossza miatt
- A maradandó egészségkárosodás miatt

# Visszatérés a munkába - háttér

## Foglalkozási rehabilitáció

- Orvos szakmai szempontok – munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálat
- Munkáltató hajlandósága
  - elfogadó, befogadó – morális akadálymentesítés
  - munkakörnyezet akadálymentesítése
  - infokommunikációs akadálymentesítés
- Megfelelő munkakör megléte/létrehozása – képzettség – átképzés (réggi munkavállaló esetében)



## Szakmai/munkaköri orvosi alkalmasság véleményezése



A megváltozott munkaképességű munkavállaló lalkoztatásának megvalósulása foglalkozás-egészségügyi szempontból



# Nem vagyunk egyedül,

- „OMFI”-ban dolgozó kollégák,
- Hasonló esettel már találkozott kollégák,
- EU-OSHA anyagok a RTW (Return to Work) témában,

<https://osha.europa.eu/hu/themes/work-related-diseases/rehabilitation-and-return-work>

<https://osha.europa.eu/en/themes/osh-management-context-ageing-workforce/ep-osh-project/case-studies-on-rehabilitation-return-to-work-programmes>

[https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation and return-to-work policies and systems in European Countries](https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_policies_and_systems_in_European_Countries)



**Köszönöm megtisztelő figyelmüket**