

Munkahelyi egészségfejlesztés az NNK-ban



A program felépítése

Időtartam

- 2021 június-december
- 3 fő pillér

Pillérek

- Fizikai aktivitás
- Táplálkozás
- Léleki egészség

Kivitelezés

- Új szokások bevezetése kéthetente
- 4-4 pillérenként
- Ismeretterjesztő hírlevelek (24 db)



Fizikai aktivitás



1. Feladat

Mindenhol mozogni! Több apró tipp alapján, minél több mozgást kellett beiktatni a napba a munkahelyen. Pl.: lift helyett lépcsőhasználat, telefonálás közben séta



2. Feladat

Napi 5 perc mobilizáció beiktatása. **(videóanyag)**



3. Feladat

Napi 5 perc torna beiktatása. **(videóanyag)**



4. feladat

Kihívások, verseny megszervezése egymás között.

Táplálkozás

+ Egészséges bevásárlólista, két, különböző kalóriatartalmú menü, egészségfejlesztés folyamata hírlevél



1. Feladat

Napi ajánlott folyadékmennyiség elfogyasztása.



2. feladat

A zöldségfogyasztás növelése, szerepeljen az étrendben napi egy adag friss zöldség.



3. feladat

Törekvés az okostányér alapján történő étkezésre.



4. Feladat

Napközbeni kis „böjtök” beiktatása volt a cél, azaz a főétkezések között nincs nassolás.

Lelki egészség

1. Feladat

90 percenként egy perc szünet, amíg pihentetni kell a szemeket.

2. Feladat

Hála-Fal kialakítása egy közösségi helyen (konyha, folyosó), ahol parafa táblára színes post-it-ekre köszönő üzenetet írtak egy-egy kollégának a nap végén.

3. Feladat

Az iroda dekorálása és személyre szabása, légtisztító növények beszerzése.

4. Feladat

Belső-monológ: az önmaguk felé intézett negatív gondolatok felismerése, kiszűrése és megszüntetése.

1. Feladat

90 percenként egy perc szünet, amíg pihentetni kell a szemeket.

2. Feladat

Személyre szabni az irodát, hobbival, szabadidővel kapcsolatos tárgyakkal.

3. Feladat

Rendszerezés naponta kétszer, szellős, átlátható asztalfelület kialakítása.

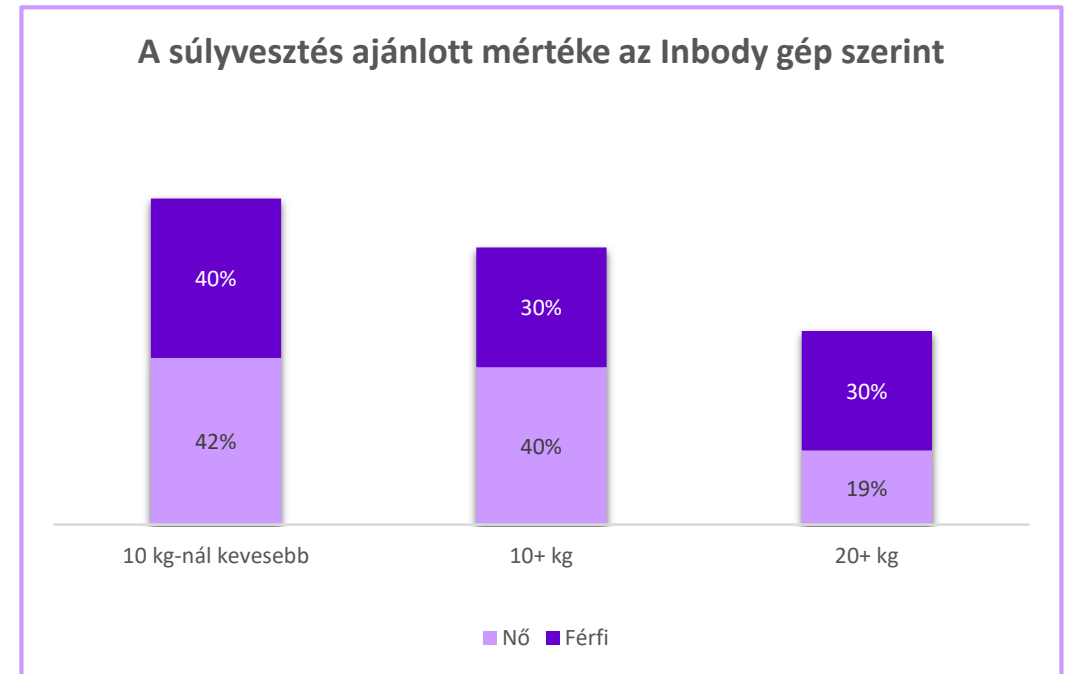
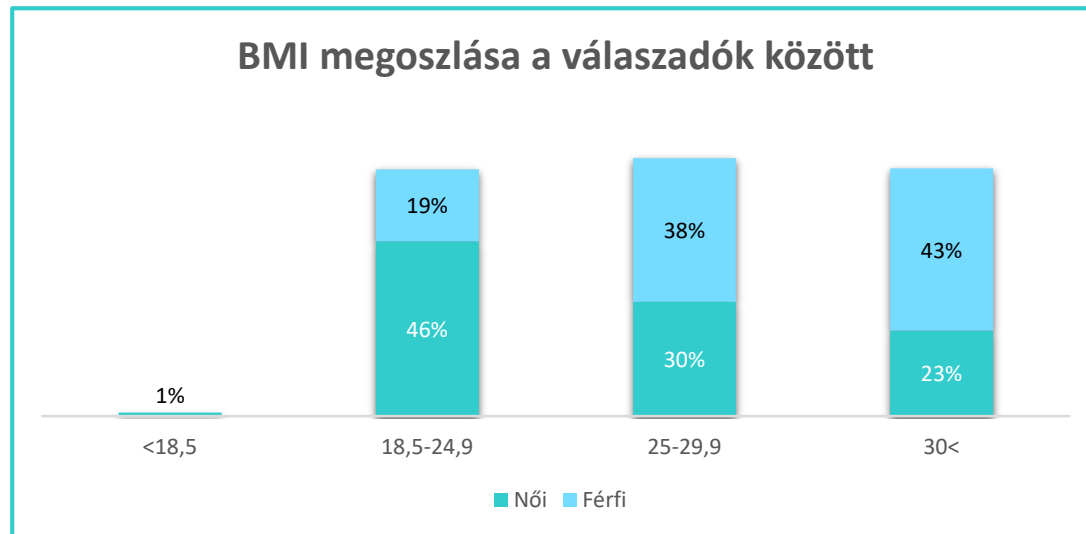
4. Feladat

Belső-monológ: az önmaguk felé intézett negatív gondolatok felismerése, kiszűrése és megszüntetése.

Mental
health

Első InBody felmérés

- A programban résztvevők száma 128
- 17% férfi és 83% női munkavállaló
- 26-55 év között volt a résztvevők 84%-a



Munkakörnyezet

78% úgy tartja,
hogy hasznos
munkát végez

64%-a saját
ötleteit is
alkalmazza a
munkájában és

A válaszadók
74,1%-ánál jelen
van a munkahelyi
stressz

66,1% valamilyen
mértékben
számíthat a
munkahelyére a
stresszkezelésben

65%-ukkal
konzultálnak a
teljesítendő
célokkal
kapcsolatban

82% akkor tart
szünetet a
munkában,
amikor szeretne

91%-uk szerint a
munkahelyén
tisztességesen
bánnak vele

81%-ban pedig
felettesük áll
rendelkezésre, ha
támogatásra van
szükségük

A résztvevők
87%-ban
számíthatnak a
munkatársaik
segítségére

57% elegendő
időt tud szentelni
családjára a
munkahelyi
elvárások mellett



A résztvevők
92,8%-a jó
viszonyban van a
kollégáival

62% ritkán, esetleg
még kevesebbszer
aggódott
munkaügyek miatt
a szabadidejében

27,2% havonta többször is előfordul, hogy felébred éjszaka



Életmód

31,7% írta, hogy betegen is dolgozott az elmúlt 12 hónapban



A résztvevők átlagosan 10,7 órát ülnek naponta



A kitöltők 8,6% dohányzik



41,7 % nem végzett megerőltető fizikai aktivitást, 24,6 % mérsékelt testmozgást sem



12%-nak van ételérzékenysége,
közülük a legtöbb (68%) a laktózra
érzékeny



66% fogyaszt étrendkiegészítőt. Magnéziumot
30%, a D-vitamint 29%, C-vitamint 28%,
multivitamint 18%



26% követ valamilyen diétát, a jellemzőbb a
paleolit diéta, az időszakos diéta és a
vegetáriánus diéta



Olajos
magvak

Havi 1-3
alkalom



Gyorsételek

1 hónapnál
ritkábban



Burgonya

Heti 1-3
alkalommal



Zöldség

Naponta



Gyümölcs

Naponta



Fehér és
barnakenyér

Heti 1-3
alkalommal

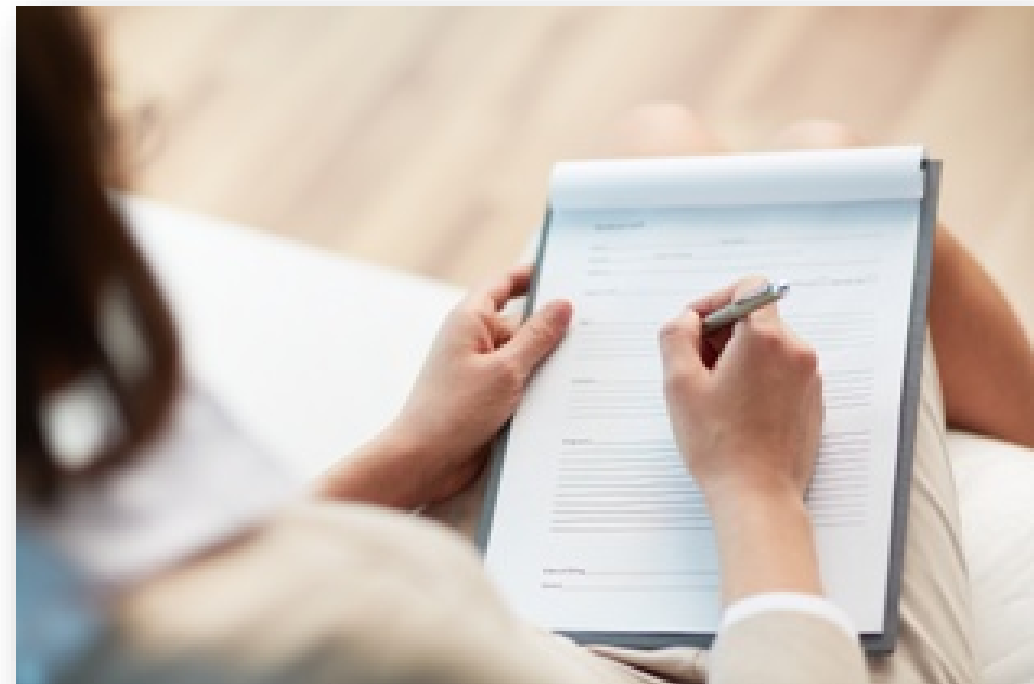


Csokoládé

Havi 1-3
alkalom



Programközi értékelő felmérés



22 beérkezett
kérdőív

36,36% elkezdett
valamilyen
testmozgást végezni

31,81% odafigyelt
a megfelelő
folyadékfo-
gyasztásra

A 90 percenkénti
szünetet 28,6%
mindig tartotta

A keressük
mindenhol a
mozgást 47,6%
mindig végezte

A napi adag
zöldség feladatot
33,3% mindig
végezte

A dekorálást
38,1% elvégezte

Érdeklődés szerint:
45,45% a táplálkozás,
27,27% a lelki
egészség és 18,18% a
fizikai aktivitás.

A hírlevelek
informatív szerepük
szerint 10/ 8,37.

10-es (maximum)
értékelés: *ülőmunka*
hatásai, a
kalóriaegyensúly és a d-
vitamin.

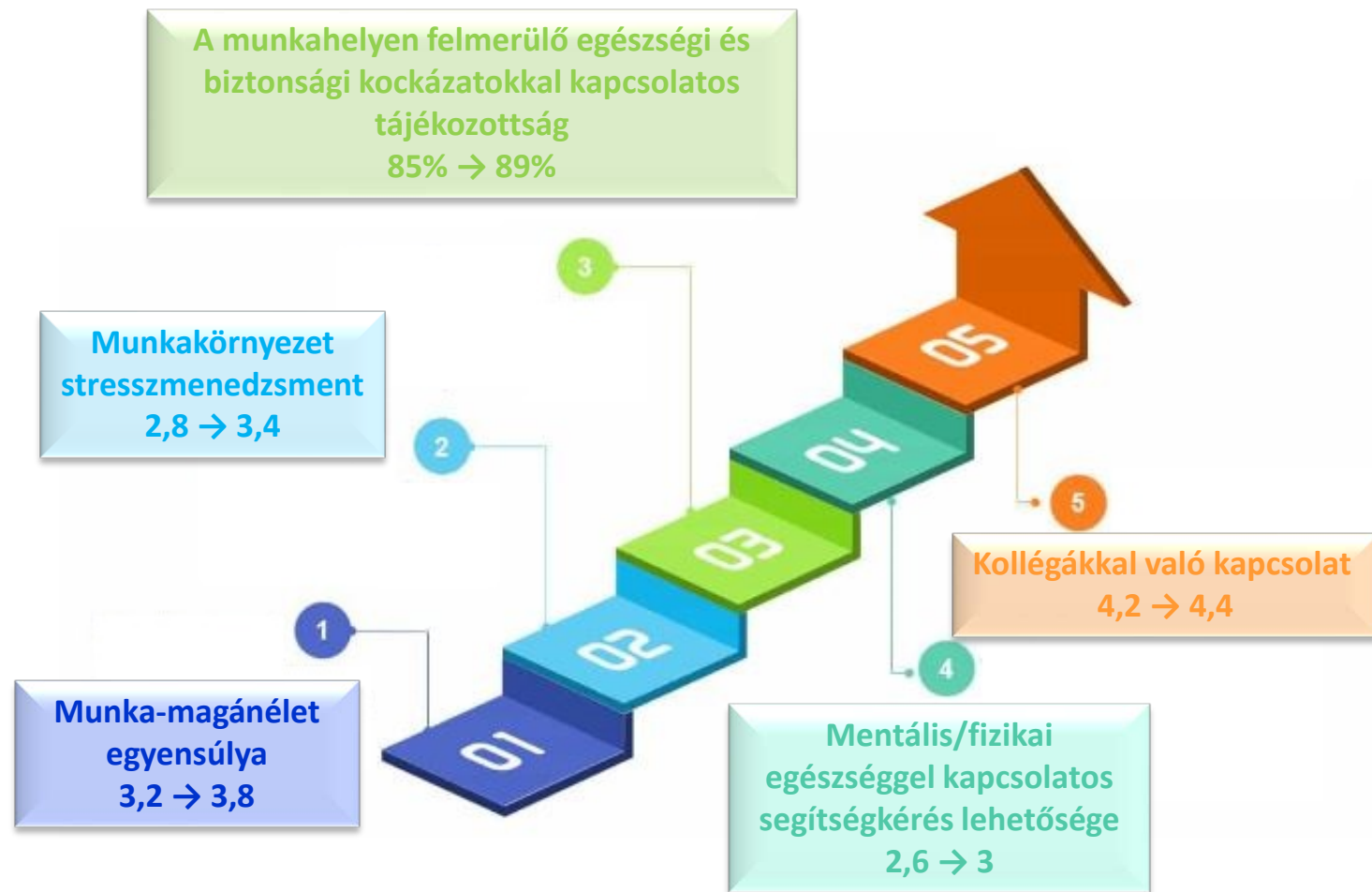
Programzáró InBody mérés eredményei

- 42 munkatárs (6 férfi és 36 nő)
- Résztvevők összesen 64 kg súlytól szabadultak meg, átlagosan 2,5 kg-tól
- 13 kolléga hízott a program során, összesen 18,55 kg-ot (4 munkatárs számára a hízás volt szükséges)
- Az átlagos BMI az első méréskor 26,1, a második esetben 25,6 volt. 25 feletti BMI az intervenció kezdetekor 21 résztvevőnél volt jelen, a program zárásánál 19 főnél. Átlagosan 0,52-vel csökkent a BMI érték.
- A testzsírszázalék az első felmérésnél az átlagos érték 32,13% volt, míg a másodiknál 31,89%, így átlagosan 0,23%-al csökkent.



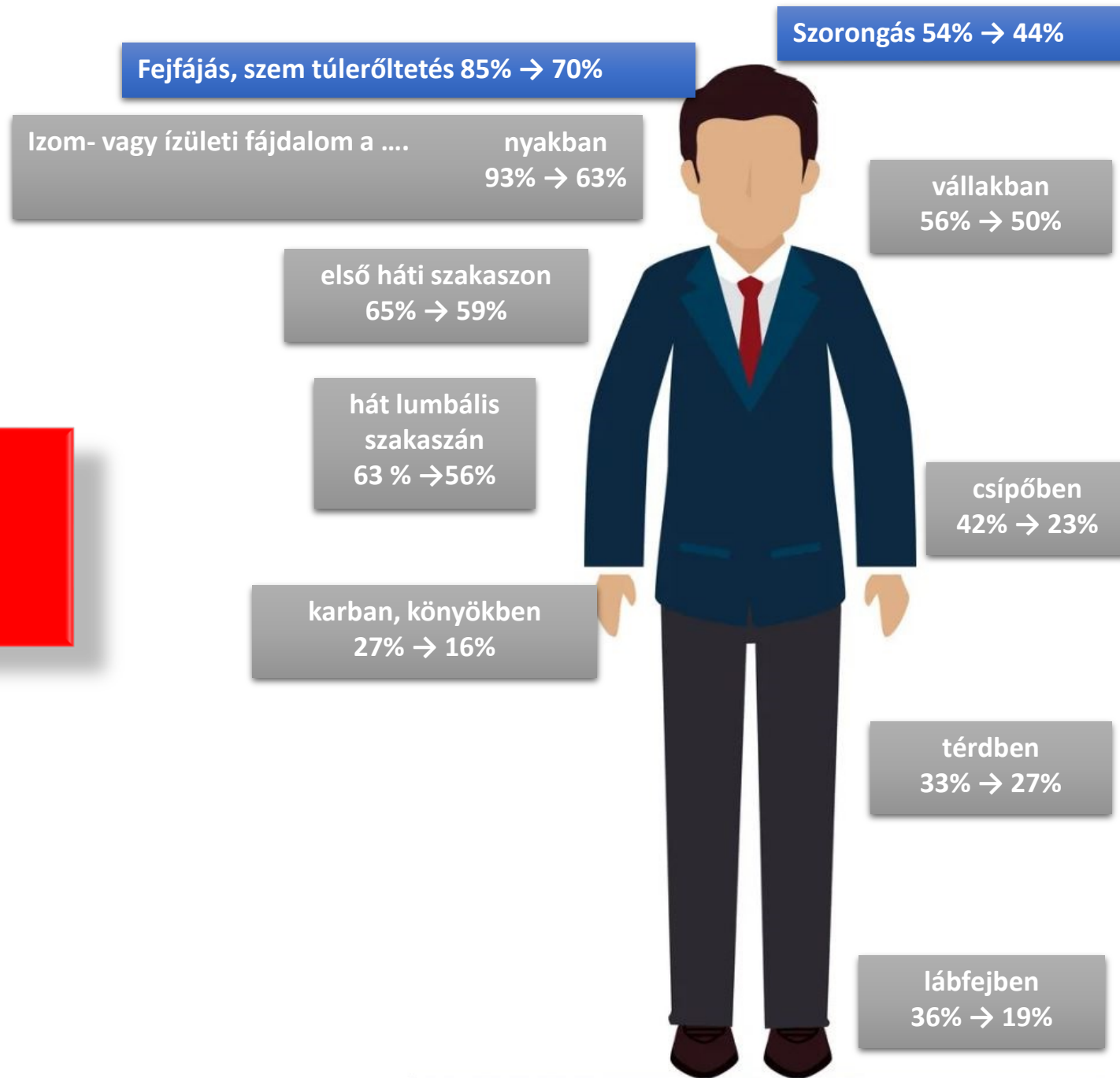
Programzáró kérdőíves felmérés *

Munkahely, munkakörülmény



*N=27 (akik az első és a második InBody szűrésen is részt vettek, és kitöltötték a kérdőívet is)

Egészségi állapot



MUNKAHELYI JÓLLÉT

Jelentősen csökkent azoknak a száma, akiknél az idő legnagyobb részében *számukra érdekes dolgok történnek*

10%-kal több résztvevőnél ritkábban fordult elő hogy *aktívnak és élénknek érezte magát.*

A munkahelyi stressz szintje
3,2 → 3,3

BETEGSÉG, EGÉSZSÉGI PROBLÉMÁK

11%-kal több résztvevő érezte úgy, hogy a munkakörnyezetnek módosulnia kellene az egészségi problémáik miatt

Az egészséggel kapcsolatos problémák, amelyek befolyásolhatják a munkavégzést
40% → 44%

A csuklóban és a kézfejen észlelt fájdalom aránya nőtt

Az általános szubjektív egészségi állapot (nagyon jó/jó kategória)
70% → 59%

6 hónapja fennálló egészségi probléma
48% → 59%



COVID-19, mint a programot befolyásoló tényező

2019 decemberében kezdődött a COVID-19 világjárvány, amely **2020 tavaszán hazánkat is elérte**. A COVID-19 miatti korlátozások az élet minden területét érintették, a **Nemzeti Népegészségügyi Központ** munkakörülményeit pedig különösen, hiszen **kiemelt szerepet kapott** a járványkezelésben.

A munkahelyi egészségfejlesztés program 2021. június és decembere között valósult meg.

2021. május 23-tól megszűnt a közterületi **maszkviselési kötelezettség** és az **éjszakai kijárási tilalom**, **eltörölték az üzletek nyitvatartási korlátozását, szabad téri rendezvények visszatértek**. Így elképzelhető, hogy az első kérdőívben adott válaszok visszhangot adnak mindezeknek.

A program utolsó három hónapja a COVID-19 koronavírus negyedik hullámával (korlátozások visszatérése) egyidőbe esett, ez szintén befolyásolhatta a kérdőívben kapott válaszokat. Előfordulhatott eltérő munkarend és túlóra is a járvány újbóli erősödése okán, és szintúgy befolyásolhatta a mentális egészség különböző területi, ahogyan a táplálkozási, fizikai aktivitás szokásait, valamint a munka-magánélet egyensúlyát is.

Összefoglaló



A program előnyei

- a. A munkahely vezetői és a kollégák megismerkedtek a munkahelyi egészségfejlesztéssel, annak gyakorlatban történő megvalósításával
- b. Számos egészséggel kapcsolatos tévhit tisztázásra került
- c. Csapatépítő programként is működött
- d. Remek visszajelzésül szolgált a munkavállalók egészségi állapotáról és egészségmagatartásáról (sok esetben tudnak a problémákról – knowing-doing gap)

Amiben fejlődnünk kell...

- a. A motiváció fenntartására több figyelmet kell szentelni
- b. Az élő, személyes találkozásokat előnyben kell részesíteni az e-mailekkel szemben
- c. Tisztázni kell az egyéni célokat, azok programban való szerepét (nem fogyókúra program, de az eredmény lehet testsúly csökkenés)
- d. A programokat magasabb szinten promotálni – munkavállalók tudjanak róluk és tudjanak velük tervezni (FELSŐVEZETÉS!)

ERASMUS+

- **Work Ability Management (Munkaképesség menedzsment); ERASMUS+ tudásmegosztási pályázat**
- **Projektmegvalósítás kezdete, vége:** 2020. szeptember 1. – 2023. augusztus 31.
- A projekt öt ország (Hollandia, Csehország, Magyarország, Németország, Szlovákia) illetve ezen országok egyes intézményei részvételével kerül megvalósításra.
- Hazánkat a Nemzeti Népegészségügyi Központ Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztálya képviseli a projektben.
- A projekt elsődleges célja, hogy a résztvevő országok munkaképesség- és az életkormenedzsmenttel foglalkozó szakembereinek lehetőséget adjon, hogy megosszák egymással módszereiket, illetve kidolgozzanak újabbakat, foglalkoztatott és munkanélküli személyek egyéni igényeihez igazodva.



- <https://www.nnk.gov.hu/index.php/nnk-projektek/erasmus>

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

Elképzelés



vs

valóság

