

Tisztelt Olvasó!

A továbbiakban néhány munkaegészségügyel kapcsolatos információt szeretnénk megosztani Önnel. Az egészség legfontosabb értékünk. Ennek megőrzése egyik legfőbb feladatunk nem csak egyéni, hanem szervezeti szinten is. A felfokozott élettempó, a helytelen életmód, egészséget elhanyagoló szemlélet, megnövekedett stressz-szint hosszabb távon a teljesítmény csökkenéséhez vezethet, mind a munkahelyen, mind magánéletünkben.

A munkaegészségügy a munkavédelem fogalmi körébe tartozik, melynek jogszabályban foglalt definíciójában az egészségügy kifejezést pontosították munkaegészségüggyre. Munkaegészségügy alatt a meghatározás szerint a következőket értjük: munkahigiéna és foglalkozás-egészségügy.

A munkahelyi egészségvédelem tehát nem ellentéte, kiváltója a hagyományos munkavédelemnek, hanem kiegészíti azt, bővíti az egészséges munkahely megvalósításának lehetőségeit.

A munkahelyi egészség és biztonság egymást kiegészítő és kölcsönhatásban lévő fogalom pár. A munkavédelem – a Munkavédelmi Törvény (MvT) előírásai szerint – nem más, mint a munkáltató számára előírt kötelezettség az egészséges és biztonságos munkavégzés feltételeinek megteremtése érdekében.

Az uniós csatlakozást megelőzően hatályba lépett MvT módosítás az Egészségügyi Törvénnyel egyezően szintén alkalmazza a munkaegészségügy fogalmát. Ez a foglalkozás-egészségügyi orvoslást kibővíti a munkahigiéniai feladatokkal.

Jogi háttér

Az Alkotmány 70/D § (1) bekezdése szerint „A Magyar Köztársaság területén élőknek joguk van a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez.

(2) Ezt a jogot a Magyar Köztársaság a munkavédelem, az egészségügyi intézmények, és az orvosi ellátás megszervezésével, a rendszeres testedzés biztosításával, valamint az épített és a természetes környezet védelmével valósítja meg.”

E jogszabály érvényesítését több törvény biztosítja (ÁNTSZ törvény 1991, Új munka törvénykönyve 1992, Köztisztviselők jogállásáról szóló törvény 1992, Közalkalmazottak jogállásáról szóló törvény 1992, Munkavédelemről szóló törvény 1993, Az egészségügyről szóló törvény 1997).

A magyarországi munkavédelem feladatait, az EU-ban alkalmazott alapelveket figyelembe véve, az 1993. évi XCIII. Törvény a munkavédelemről írja elő. A törvény az Alkotmány szerint szabályozza az egészséget nem veszélyeztető, biztonságos munkavégzés személyi, tárgyi és szervezeti feltételeit, biztosítja a szervezeten munkát végzők egészségének, munkavégző képességének megóvását és a munkakörülmények humanizálását, megelőzve ezzel a munkabaleseteket, a foglalkozási és a foglalkozással összefüggő megbetegedéseket.

A törvény 49.§ (1) bekezdése szerint a munkavállaló csak olyan munkára és akkor alkalmazható, ha annak ellátásához megfelelő élettani adottságokkal rendelkezik, – foglalkoztatása az egészségét, testi épségét, illetőleg a fiatalokú egészséges fejlődését károsan nem befolyásolja, -foglalkoztatása az utódaira veszélyt nem jelent,– mások egészségét, testi épségét nem veszélyezteti, és a munkára – külön jogszabályokban meghatározottak szerint – alkalmasnak bizonyult. Az egészségügyi megfelelőségről előzetes és – külön jogszabályban meghatározott munkakörökben – időszakos orvosi vizsgálat alapján kell dönten.

Az 58. § szerint a munkáltató az egészségügyi, szociális és családügyi miniszter rendeletében meghatározottak szerint és valamennyi munkavállalójára kiterjedően foglalkozás-egészségügyi ellátást köteles biztosítani. – a foglalkozás-egészségügyi szolgálat a munkáltató felelősségének érintetlenül hagyásával közreműködik az egészséges munkakörnyezet kialakításában, az egészség-károsodások megelőzésében. A foglalkozás-egészségügyi szolgálat szakmai irányítását az ÁNTSZ illetékes szervei látják el, ebben a körben a munkáltató a foglalkozás-egészségügyi szolgálatnál dolgozóknak utasítást nem adhat.

A törvénynek a foglalkozás-egészségügyre vonatkozó végrehajtási utasításait tartalmazó 89/ 1995 Kormány-rendelet és 27/1995 NM rendelet szerint a munkáltatónak, aki munkavállalót szervezett munkavégzés keretében foglalkoztat, minden munkavállalója számára foglalkozás-egészségügyi alapszolgáltatást kell biztosítani. A foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást a munkáltató alapvetően kétfajta formában biztosíthatja.

1. Saját fenntartású rendelőben, munkaviszonyban foglalkoztatja a szolgáltatást nyújtó személyzetet.

2. Szerződést köt alapszolgáltatás nyújtására jogosult orvossal vagy vállalkozással.

A munkavállalókat a munkahelyi egészségkárosító kockázatok figyelembevételével négy foglalkozás-egészségi osztályba kell besorolni. A kockázati hatások csökkenését figyelembe véve: „A” „B” „C” „D” osztályba.

Az osztályba sorolás fő szempontjai:

- munkabalesetek gyakorisága
- foglalkozási megbetegedések gyakorisága
- fokozott expozíciós esetek előfordulása (vegyipar)
- ismeretlen hatású (mérgező hatás szempontjából kivizsgálatlan) vegyi anyagok a munka környezetben
- rákkeltő vegyi anyagok a munkakörnyezetben
- ionizáló sugárzást kibocsátó sugárforrás a munkakörnyezetben
- kordedvezményes nyugdíjazást indokoló tevékenységek
- munkaidő, illetve expozíciós idő kedvezményt indokoló munkavégzés, munkakörnyezet
- higiénés jellemzők, expozíciós viszonyok
- alkalmassági és időszakos vizsgálatok tapasztalatai

A foglalkozás-egészségügyi alapszolgáltatást a munkáltató finanszírozza. Saját rendelő fenntartása esetén azt működteti, fizeti a feladatot végző orvost, ápolót. Ha szolgáltatást vesz igénybe, akkor ún. „fejkvóta” rendszerben finanszírozzák, foglalkozás-egészségi osztályba való beosztás alapján, mely figyelembe veszi az egészségkárosító kockázatokat.

A foglalkozás-egészségügyben dolgozók legfontosabb feladatai:

- részvétel a foglalkozási- és a foglalkozással összefüggő megbetegedések megelőzésében,
- betegség bekövetkezése esetén a gyógyulás elősegítése, illetve a rosszabbodás megakadályozása
 - munkavállalók közvetlen vizsgálata annak eldöntése érdekében, hogy a felajánlott munkát, az orvos által jól ismert környezetben, egészségi állapotának rosszabbodása nélkül végezhesse
 - Felvilágosítás: az orvos, ismerve a veszélyforrásokat tájékoztatja a munkavállalót az egészségkárosító kockázatokról, felhívja a figyelmét a foglalkozási

megbetegedések, illetve a foglalkozással összefüggő megbetegedések elkerülhetőségének módjairól

- A munkavégzés egészségkárosító hatásainak vizsgálata a munkahelyen, amely egyrészt a munkavégzésből adódó megterhelések (fizikai, szellemi, lelki), másrészt a munkahelyi kóroki tényezők (fizikai, kémiai, biológiai, pszichoszociális, ergonómiai) vizsgálatát jelenti, beleértve a kockázatok felkutatását, értékelését, ellenőrzését és javaslattevését azok kezelésére.

-

A munkahelyi egészségfejlesztés olyan modern szervezeti stratégia, amely megcélozza, hogy a betegségeket a munkahelyen előzzék meg, növeljék az egészségesség lehetőségeit és a munkahelyi jól-létet. E célok elérése érdekében szélesebb eszköztárat kell bevetnie, mint a hagyományos munkavédelemnek, nevezetesen a munkaszervezet ez irányba történő orientálását és a személyiségfejlesztést.

A munkahely nagymértékben befolyásolja egészségünket és jól-létünket. Ezen a szinten baleseteket és betegségeket lehet megelőzni, egészséges és biztonságos munkahelyeket lehet kialakítani, itt lehet olyan késztetéseket, ismereteket és módszereket terjeszteni, amelyek az egészségtudatos magatartást és életmódot segítik megvalósítani. A munkahelyen befolyásolt egészségtudat az élet más színterein is hatni fog.

Forrás:

Egészséges munkavállaló az egészséges munkahelyeken - A munkahelyi egészségfejlesztés jelene és jövője (Országos Egészségfejlesztési Intézet)

Hasznos gyakorlati tanácsok az egészség megőrzés érdekében

A mindennapi hivatali munkavégzés során is odafigyelhetünk egészségükre, hiszen az irodai munkának is lehetnek egészségre ártalmas hatásai. Ezek kis odafigyeléssel, néhány perces időráfordítással elkerülhetők.

- Álljon egyenesen, kezei lógjanak a teste mellett, válla legyenek lazák. Vállkörzés 10-szer előre, majd 10-szer hátra. Szép nagy vállkörzések legyenek, de nem kell gyorsan csinálni.
- Ugyanebben a helyzetben, nyakkörzés. 10-szer balra, kis pihenő, 10-szer jobbra. Ne csinálja gyorsan, nehogy elszédüljön!
- Nyakdöntés előre-hátra, szintén 8-10-szer
- Forgassa a nyakát balra meg jobbra, 5-6-szor
- Szemgyakorlat. Ülhet vagy állhat mindkettő jó. Lassan mozgassa a szemét jobbra, balra, le majd fel. Csak a szemeit mozgassa, a nyakát ne. Vállai legyenek ellazítva, és közben próbáljon meg mélyeket lélegezni (esetleg teljes légzés, bár ezt inkább relaxáció közben).

Ezek a gyakorlatok felfrissítenek, valamint a váll, nyakgyakorlatok lazítják a szemizmokat is ami nagyon fontos, hiszen a szem használata sok energiát vesz el, és általában a szemizmok eléggé "elfáradnak" munka közben.

Ha sokat kell számítógépet használnia, vagy adminisztrációs, ülő stb. munkát akkor még ezeket is érdemes elvégezni:

- Csukló körzés és nyújtás. Forgassa körbe 5-ször balra 5-ször jobbra a csuklóit, majd a másik keze segítségével kicsit nyújtsa előre és hátra őket.
- Kezeit szorítsa ökölbe, tartsa, így 3 másodpercig, majd engedje el és nyújtsa, feszítse ki őket. Kétszer-háromszor csinálja meg, és kicsit játszhat is velük, mozgathatja őket stb.
- Üljön egyenesen egy székben, ami megtámasztja a derekát, nyúljon elsőnek a jobb lába alá, a térdénél, és húzza fel a mellkasáig! Ezzel nyújthatja a combját egy kicsit. Ugyanezt a ballábbal, háromszor megcsinálhatja mind kettővel.
- Üljön egyenesen, derekát megtámasztva! Emelje fel a jobb lábát a térde folytatásában, hogy egyenes legyen! Spicceljen a bokájával, tartsa meg így a lábát 2-3 másodpercig, majd csináljon bokakörzéseket mindkét irányba háromszor!. Vigyázzon a feszítéssel, mert lehet, hogy izmai meghúzódnak, ha hirtelen csinálja hosszú ülőmunka után, ezért csak óvatosan! Ballábbal ugyanez.
- 10-es gyakorlatként menjen ki 5percre a friss levegőre és igyon egy teát. Ne csokit és kávé, igyon egy egyszerű teát, ha nincs akkor vizet.
- A képernyő előtt végzett munka esetén jogszabály írja elő az óránként kötelező tíz perces szünetet. Használja ki, de ilyenkor menjen távolabb a számítógéptől!

- A monitort nem szabad sem az ablakkal szemben, sem annak háttal felállítani, igyekezzen a természetes fényforrásra merőlegesen elhelyezni!
- A monitor lehetőleg a szemtől mintegy 45-50 centire legyen, s a képernyő enyhén hátrafelé döntve – legfeljebb 15-20 fokban –, a szem síkjára merőlegesen álljon!
- Se a természetes, se a mesterséges megvilágítás ne legyen túlságosan erős, a fénycső vagy az égő ne tükröződjön a képernyőn!

- Napi ötszöri étkezés
- Rendszeres fogorvosi szűrés
- Mindennapos testmozgás