

## A MUNKAVÁLLALÓI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS VÁLLALATI SZINTŰ MEGJELENÉSE

### EMPLOYEE HEALTH DEVELOPMENT IN THE COMPENIES

*Pázmán-Iski Alexandra*

#### ÖSSZEFOGLALÁS

A 21. századi rohanó világában az emberek egyik legnagyobb kincse az egészség, ezért legfontosabb feladataink közé tartozik annak védelme és megőrzése. Az emberi egészség fenntartása nem csupán az egyén szintjén fontos, hanem vállalati szinten is. Ezen felismerés hatásaként mind társadalmi, mind pedig gazdasági oldalról egyre több figyelmet fordítanak az egészséges életmódot és táplálkozást segítő kezdeményezésekre. Az egészség megőrzésének és fejlesztésének feladata manapság már túlmutat az egészségügyi szektoron, az egészségfejlesztés színterét már nem csak az egészségügy jelenti, hanem azon helyek, ahol az emberek idejüknek nagy részét töltik. Ebből adódóan a vállalati szektorok napjainkban nagy szerepe van az emberek egészségi állapotának megőrzésében és védelmében, hisz a munkavállalók meghatározó időtartamot töltenek munkahelyeiken. Az egészségfejlesztés és megőrzés vállalati szintű fontosságát támasztja alá azon megállapítás is, miszerint az egészségnek és a gazdaságnak nyilvánvaló, egymásra gyakorolt hatásai vannak. A gazdasági helyzet befolyásolja az emberek egészségügyi állapotát, az emberek egészségi állapota pedig befolyással bír a gazdaságra, valamint annak teljesítőképességére.

*Kulcsszavak: egészség, gazdaság, vállalat, munkavállaló*

#### ABSTRACT

In the rushed world of the 21st century, one of the greatest treasures of the people is health, so one of our most important tasks is to protect and preserve it. Maintaining human health is important not only at the individual level, but also at the corporate level. As a result of this recognition, more and more attention is being paid to initiatives that promote healthy lifestyles and nutrition, both socially and economically. The task of maintaining and improving health nowadays goes beyond the health sector, and the scene of health promotion is no longer just health care, but places where people spend most of their time. As a result, the corporate sector today has a major role to play in preserving and protecting people's health, as employees spend a significant amount of time in their workplaces. The importance of health promotion and preservation at the enterprise level is also supported by the finding that health and the economy have obvious interactions. The economic situation affects the health status of people, and the health status of people has an impact on the economy as well as its performance.

*Keywords: health, economy, company, employee*

#### BEVEZETÉS

Egy adott ország gazdasági és egészségügyi helyzete között szignifikáns kapcsolat figyelhető meg. A társadalom javuló egészségi állapota közvetve javuló gazdasági mutatókhoz vezethető. A társadalom aktív munkavállalói rétege a mindennapjaik meghatározó részét munkahelyükön töltik. Épp ezért az egészségtudatosság népszerűsítésében nagy szerepet játszhat a vállalati szektor, mely az esetleges lehetőségeit kihasználva lépéseket tehet a munkavállalói réteg egészségügyi állapotának megtartása és javítása érdekében. Az egészség megőrzése hosszú távon mind a munkavállaló, mind a munkáltató számára kifizetődő tevékenység. A munkáltatók egyre inkább felismerik azon ténytet, hogy a szervezeti egység és teljesség megvalósításához a figyelem köz-

pontjába kell helyezni az egyéni egészséget, teljességet is, hiszen az egyének összessége adja a szervezet egészét.

Manapság a vállalatok nagy részét érintő munkaerőhiány kezelésére, megfelelő munkaerő megtartására már nem elegendő módszer csupán a megfelelő javadalmazás biztosítása, mellette olyan lehetőségek biztosítását is érdemes felajánlani a dolgozók részére, melyek segítenek a szellemi és fizikai egészség fenntartásában, megőrzésében (DÉL-DUNÁNTÚLI GAZDASÁG, 2019).

## ANYAG ÉS MÓDSZER

Kutatásom során azt vizsgáltam, hogy a 21. században a társadalom munkavállalói oldalát milyen mértékben jellemezi az egészségtudatosság, azon belül is az egészséges táplálkozás iránti érdeklődés. Jelen tanulmány központi témája, hogy jelenleg milyen kidolgozott módszereket alkalmaznak a vállalatok a munkavállalók egészségi állapotának megőrzésének érdekében és hogy milyen lehetőségek adódnak az egészségtudatos táplálkozás vállalati szintű népszerűsítésére, és a foglalkoztatottak egészségi állapotának megőrzésére. A tanulmány másodlagos kutatáson alapszik, a hazai és nemzetközi szakirodalmak feldolgozása egyúttal támpontot adott a kutatáshoz, valamint a továbbgondolásra érdemes területek kereséséhez. Kutatásom során a szekunder módszereket alkalmazva lehetőségem nyílt nagy adathalmazokból, több évre visszanyúló statisztikai adatsorokat feldolgozni. Magyar, valamint idegen nyelvű felmérések, statisztikák feldolgozását egyaránt végeztem.

## EREDMÉNYEK

Az egészségnek több formáját is megkülönböztethetjük. Biológiai egészségünk jelenti a szervezetünk megfelelő működését, a testi egészség mellett azonban legalább olyan fontos lelki egészségünk, mely személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve az önmagunkkal szembeni békének a jele. Mentális egészségünk jelenti a tiszta és következetes gondolkodásra való képességet. Emocionális egészségünk az érzések felismerésének, azok megfelelő kifejezésének képessége, míg szociális egészségünk a másokkal való kapcsolatok kialakításának megfelelő képességét jelenti. Ezen egészség „dimenziók” együttes megléte szükséges az ember teljes egészségének fenntartásához (KISHEGYI – MAKARA, 2004).

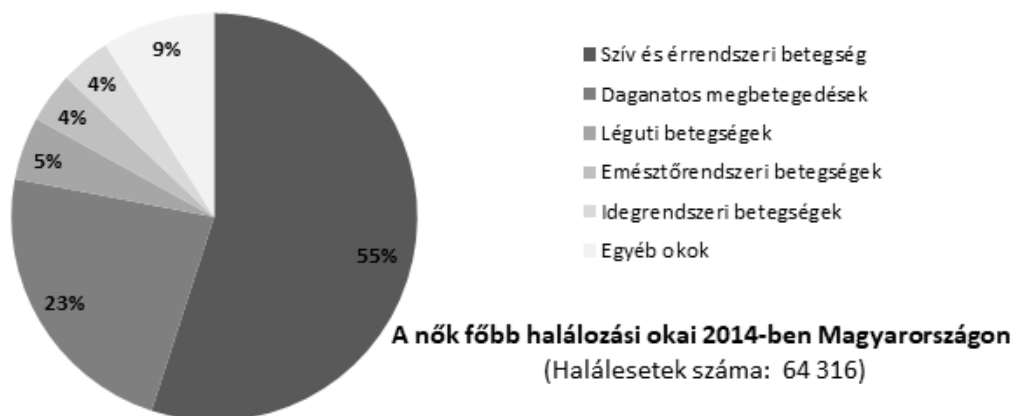
Egészségünk megőrzése nem egy alkalmoszerű cselekvés kell, hogy legyen, hanem az egész életünket végig kísérő egészségtudatos magatartásforma. Az emberek egészségi állapotának javításában és fenntartásában a megfelelő alapot az egészséges életmód kialakítása képi. Az életmód szokásokon alapszik, ezért annak megváltoztatása hosszú időt vesz igénybe. Az egészséges életmód két legfontosabb összetevője a rendszeres testmozgás és a helyes táplálkozás (PAPP-BATA et al., 2018).

Az egészséges táplálkozás fogalmi meghatározása nem egyszerű feladat. Alapelve a változatoság, az egyoldalú táplálkozás elkerülése. A különféle ételeket és italokat megfelelő mennyiségben és arányban, kellő változatossággal szükséges bejuttatnunk szervezetünkbe. Az egészséges életmódot követő étrendnek megfelelő mennyiségben tartalmaznia kell a szervezetünk energia szintjét biztosító szénhidrátokat, zsírokat, fehérjéket továbbá vitaminokat, nyomelemeket és ásványi anyagokat (HIDVÉGI et al., 2015). Továbbá rendkívüli fontossággal bír a megfelelő szintű folyadékbevitel a mindennapjaink során. A víz életünk lételeme, biztosítja sejtjeink homeosztázisát, fogyasztása nélkül csupán néhány napig maradhatnánk életben (BARRY et al., 2010). A szükséges napi folyadékbevitel 25 ml testtömeg kilogrammonként (nyári időszakban ez növekedhet), ami azt jelenti, hogy egy 60 kg-os embernél a napi minimum folyadékbevitel 1,5 litert jelent (MINERAL CENTER, 2020).

A helyes táplálkozás mellett az egészséges életmód másik alappillére a rendszeres testmozgás, mely minden korcsoport esetében igen fontos jelentőségű. A rendszeres testmozgás jóté-

kony hatásai közé tartozik például oxidatív stressz elleni védekezőképesség erősítése, a lelki egészség fenntartásának segítése továbbá különösen hatékony módszere a testsúlycsökkentésnek is (PFAU, 2019).

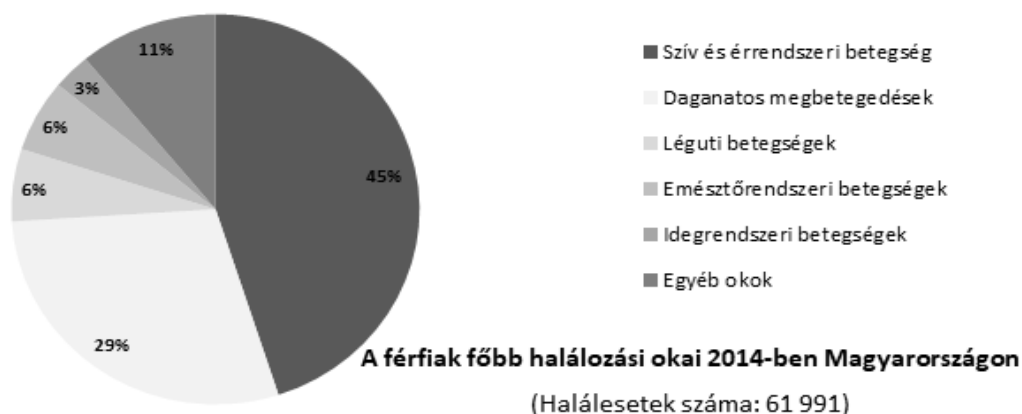
Az OECD 2017-es Magyarország egészségügyi állapotáról írt ország profilja alapján országunkban a fő halálzási okot a szív és érrendszeri betegségek jelentik, mely betegségek fő kiválto oka az egészségtelen életmódban keresendő (OECD, 2017).



1. ábra: A nők főbb halálzási okai 2014-ben Magyarországon

Forrás: OECD: Magyarország Egészségügyi ország profil, 2017

A 2014-es évben ezen betegségek okozták a női halálesetek 55%-át (1. ábra), valamint a férfi halálesetek 45%-át (2. ábra). A szív és érrendszeri betegségeken túl a halálesetek nagy száma a magyar emberek körében a rákos megbetegedéseknek köszönhető, 2014-ben a női halálesetek 23% (1. ábra), illetve a férfi halálesetek 29%-a (2. ábra).



2. ábra: A férfiak főbb halálzási okai 2014-ben Magyarországon

Forrás: OECD: Magyarország Egészségügyi ország profil, 2017

A halálzási okokat vizsgálva megállapítható, hogy Magyarországon a halálesetek nagy része olyan kockázati tényezőkhöz kapcsolódik, melyek életmódbeli változtatásokkal, az egészsé-

gesebb életmód követésével, egészséges táplálkozási szokások követésével csökkenthetőek lennének (OECD, 2017).

Az életmódbeli szokásaink pozitív irányba történő mozdítása az élet azon szterein a leginkább szükségszerű, ahol az időnk nagyobb részét töltjük életünk során. Az egyik ilyen sztere a munkahely, hiszen az emberek idejük meghatározó részét munkahelyükön töltik és az ott lévő lehetőségeik nagymértékben befolyásolhatják életmódbeli szokásaikat. Egy egészséges dolgozó, szemben egy rosszabb egészségi állapottal rendelkező munkavállalóval nagyobb egyéni teherbírással rendelkezik, így egy adott munkát rövidebb idő alatt, hatékonyabban és jobb minőségben képes elvégezni. Ezen túl az egészségi állapot javulásával nő a várható élettartam, ami hatással bír az aktív munkavállalók számára. A munkavállalók egészségtudatos magatartásra és táplálkozásra történő „nevelése” és ösztönzése vállalati szinten nem egyszerű feladat, azonban a nehézségek ellenére semmiképp sem elhanyagolható.

A munkahelyi egészségvédelem manapság már túlmutat a hagyományos munkavédelmi alapelveken, jelenleg a munkavédelem területén leginkább az egészség védelem és fejlesztés kerül előtérbe (DAJNOKI – HÉDER, 2017). Magyarország alkotmányának 70/D § (1) bekezdése alapján „A Magyar Köztársaság területén élőknek joguk van a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez, a (2) bekezdés 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.” Országunkban a kötelezően alkalmazandó munkavédelem feladatait, az Európai Unióban alkalmazott alapelvek mentén, az 1993. évi XCIII. Törvény a munkavédelemről fogalmazza meg. A munkavédelem alapján a munkaáltatónak kötelezettsége biztosítani az egészséges és biztonságos munkavégzés feltételeit munkavállalója számára. A manapság előtérbe kerülő munkahelyi egészségvédelem nem helyettesíti a klasszikus értelemben vett munkavédelem szabályait, hanem egyfajta módon kiegészíti azt, a figyelem középpontjába állítva az egyén egészségi állapotának javítását, az egészséget fenyegető veszélyek kiküszöbölését (GALGÓCZY et al., 2004). Amennyiben egy vállalat hatékony munkavállalói egészségfejlesztést szeretne elérni az esetben az alábbi táblázatban szereplő 4 lépést kell követnie:

**1. táblázat: Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség által javasolt vállalati egészségfejlesztés megvalósításának 4 alaplépése**

1. A <i>felkészülés</i> fázisában tanácsos munkacsoportot létrehozni a vállalati egészségfejlesztés tervezésére, szervezésére és végrehajtására, valamint ajánlatos az aktuális helyzet felmérése.
2. Ezt követően a <i>tervezés</i> fázisában szükséges felmérni az egészségfejlesztéssel kapcsolatos munkavállalói igényeket és elvárásokat, a felmerülő lehetőségek között ajánlatos sorrendet állítani.
3. A <i>megvalósítás</i> szakaszában fontos a vezetőség aktív és látható támogatásának megléte és a munkavállalók minél nagyobb szintű bevonása a feladatokba.
4. Az <i>ellenőrzés és folyamatos végrehajtás</i> szakaszában szükséges elemezni a megvalósított egészségfejlesztési módszerek hatásait, pénzügyi előnyeiket. Tájékoztatni szükséges az érintetteket az elért eredményekről és a pozitív és negatív eredményeket egyaránt felhasználva a módszerek tovább fejleszthetőek.

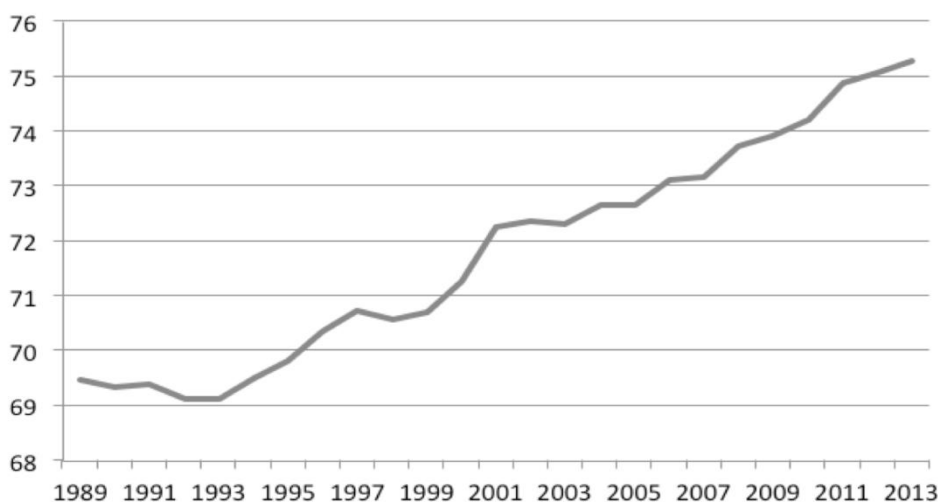
Forrás: Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2020

A megfelelő vállalati egészségfejlesztés a mentális és fizikai állapot együttes megőrzésére és javítására törekszik, hiszen ezen állapotok együttesen adják a dolgozók megfelelő egészségi állapotát (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2010).

A mentális egészségfejlesztés érdekében egyre több külföldi és hazai cég alkalmazza a coachingok és tréningek nyújtotta lehetőségeket az egyéneket érő stressz csökkentésére és kezelésére érdekében. A hazai és külföldi vállalatok által alkalmazott fizikai egészség megőrzést segítő

gyakori eszközök között említhető meg a munkavállalók részére rendszeresen biztosított gyümölcs és vitamin csomagok, a munkahelyi masszázs nap bevezetése, vállalati edzőterem vagy edzőtermi bérlet biztosítása vagy a munkahelyi menzán lévő egészséges menü bevezetése, mint opcionális egészségtudatos étkezési lehetőség.

Az embereket egészségüket illetően egyre inkább a növekvő felelősség és tudatosság jellemzi, mely jelenség táplálkozási és életmódbeli szokásaikat egyaránt nagymértékben befolyásolja. Fokozatosan nő az egészségre odafigyelő, fenntartható táplálkozást követő fogyasztói réteg, melynek hatásaként az emberek várható élettartamában is növekedés figyelhető meg. Az emberek várható élettartama az Európai Unióban a 2006-tól 2016-ig tartó időszakban 78 évről 81 évre növekedett (EUROSTAT, 2018). Ezzel párhuzamosan a magyarországi eredmények is hasonlóan pozitív növekedést mutatnak a születéskori várható élettartam tekintetében. A Központi Statisztikai hivatal adatai alapján Magyarországon a születéskor várható élettartam az elmúlt több, mint 3 évtizedben lassú de biztos és folyamatos növekedést mutat (SZEPESI, 2015).



3. ábra Születéskor várható élettartam alakulása Magyarországon 1989 és 2013 között (év)  
Forrás: <http://osszkep.hu/2015/07/felegeszseg/>

Az egészségtudatos táplálkozás adja a legerősebb alapját az egészséges élet lehetőségének. A szekunder kutatás eredményei alapján a vállalatok az egészségtudatosság ösztönzése során az egészséges táplálkozás népszerűsítésének egyik népszerű módja a vállalati étkeztetési szolgáltatások esetében a dietetikusok által is javasolt "egészséges menü" választásának lehetősége. Azonban az is elmondható, hogy a vállalatok az egészséges táplálkozás népszerűsítése helyett inkább a sportos életmódra helyezik a hangsúlyt, ezért ezen terület még további fejlesztésekre szorul.

### KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Az egészségtudatosság munkahelyi szintű népszerűsítése fontos feladat mind gazdasági, mind pedig társadalmi szempontból. Az egészséges munkavállaló eredményesebb munkát végez és több munkaórát képes ledolgozni, mint az a munkavállaló, aki egészségügyi problémákkal küzd. A munkáltatóknak fel kell ismerniük azt a ténytet, hogy a szervezeti egység és teljesség megvalósításához a figyelem központjába kell helyezni az egyéni egészséget, teljességet is, hiszen az egyének összessége adja a szervezet egészét (BÁCSNÉ et al., 2017; MADARASZ – BÁCSNÉ, 2016). A vállalatoknak számtalan lehetősége adódik az egyén egészségtudatosságának fejlesztésére, segítségére azonban lehetőségeket hazánkban napjainkban kevésbé használják

ki, nem fektetnek rá elegendő hangsúlyt. A vállalatnak a dolgozók egészséges táplálkozásra történő ösztönzésére az „egészséges menü” nyújtotta opción túl is számtalan lehetősége adódik. Például kitűnő lehetőség lehet számukra a vállalati dietetikus alkalmazása, a munkahelyi étel és ital automaták egészséges verzióra történő cseréje, víz automaták kihelyezése a munkahelyi közös tereken, mely a megfelelő folyadékbevitelben segíthetné a munkavállalókat. Tovább re-mek lehetőséget jelentenek még a béren kívüli juttatásokba beépített egészséges táplálkozást, életmódot ösztönző kezdeményezések vagy a CSA/AMAP rendszer vállalati szektoron keresztül történő megismertetése a munkavállalókkal, mely kezdeményezés a fenntartható táplálkozás ösztönzését is szolgálja. A felsorolt javaslatok alkalmazásával hosszútávon a vállalat gazdasági eredményeinek pozitív irányba történő előremozdulása idézhető elő (RÉTHY – DEZSÉNY, 2013).

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

- (1) BÁCSNÉ, BÁBA É. – SZABADOS GY.N. – MADARÁSZ T. (2017): Munkavállalók fizikai állapot-felmérésének tapasztalatai a KKV szektorban, Taylor gazdálkodás és szervezéstudományi folyóirat a virtuális intézet Közép-Európa kutatására közleményei, 2017. évf., 2 sz. p. 28 (2) BARRY M.P. – KRISTEN E.D. – IRWIN H.R. (2010): Water, Hydration and Health, Nutrition Reviews, Volume 68, Issue 8, pp. 439-458 (3) DAJNOKI K. – HÉDER M. (2017): „Új szelek fújnak” – a HR válasza a globalizáció és a változás kihívásaira, Hadtudomány, 2017. évi elektronikus lapszám, pp 84-92. (4) Dél-Dunántúli Gazdaság (2019): Egyéni egészség- Szervezeti teljesség, Dél-Dunántúli Gazdaság, XXI. évf. 3. szám (5) Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (2010): Munkahelyi egészségfejlesztés munkáltatók számára, ISSN 1725-7034 (6) EUROSTAT (2018): <http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/> (7) GALGÓCZY G. – FÜZESSY ZS. – TISTYÁN L. – HAZAY B. – PÁLFI I. – KAPÁS ZS. – KERÉK J. – SKRABSKI Á. (2004): A munkahelyi egészségfejlesztés jelene és jövője, Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest p. 54. (8) HIDVÉGI P. – KOPKÁNÉ PLACHY J. – MÜLLER A. (2015): Az egészséges életmód. (9) KISHEGYI J. – MAKARA P. (2004): Az egészségfejlesztés alapelvei. (10) MADARÁSZ, T. – BÁCSNÉ BÁBA É. (2016): Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of small and medium-sized Enterprises. SEA: Practical Application of Science IV: 2 (11) pp. 205-212. (11) MINERAL CENTER (2020): Milyen problémákat idézhet elő a nem megfelelő mennyiségű és összetételű folyadékbevitel? <https://www.mineralcenter.hu/milyen-problemakat-idezhet-elo-a-nem-megfelelo-mennyisegu-es-osszetetelu-folyadekbevitel/> (letöltve: 2020.01.15) (12) PFAU S.C. – PETŐ K. – BÁCSNÉ BÁBA É. (2019): A fizikai aktivitás, mint egészségbefektetés, Egészségfejlesztés Folyóirat, 1. évf. 60. szám (13) PAPP-BATA Á. – CSIKI Z. – SZAKÁLY Z. (2018): Az egészségvédő élelmiszerekkel kapcsolatos fogyasztói magatartás. A hiteles tájékoztatás szerepe. Orvosi Hetilap, 159 (30). pp. 1221-1225. (14) SZEPESI B. (2015): Félegészség, <http://osszkep.hu/2015/07/felegeszseg/> (letöltve: 2020.01.15) (15) OECD (2017): Magyarország Egészségügyi ország profil.

#### SZERZŐ:

**Pázmán-Iski Alexandra**

Vállalkozásfejlesztés MSc szakos hallgató  
 Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar  
 pazman.alex@gmail.com

*A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú  
 Debrecen Venture Catapult Program. c. projekt támogatta. A projekt az Európai Unió  
 támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.*