Új szereplő az ESENER-ben: A hosszan tartó ülés

Jógyakorlatok, küzdelem az inaktivitás ellen

Dr. Toldy Anna

Főtitkár, Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület

Alapító, Ügyvezető, Work for Humans

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Az egészségre gyakorolt hatása

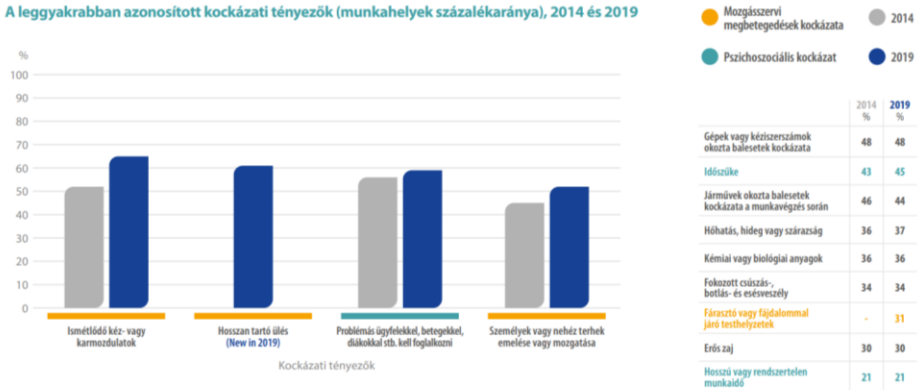
- Deréktáji fájdalmak;
- Nyak és váll problémák;
- 2es típusú diabétesz és szív és érrendszeri betegségek;
- elhízás;
- Bizonyos típusú rákos megbetegedések, főként mell és vastagbélrák;
- Pszichés megbetegedések;
- Korai halál.

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Hosszan tartó ülés, ülő munkavégzés

- 2 ÓRA <
- Alacsony energiafelhasználás;
- Ülős statikus testtartás
- És mi mennyit ülünk? 7.5 óra – amiből a munkahelyen kb. 5-6 óra, home office még több!!

A leggyakrabban azonosított kockázati tényezők (munkahelyek százalékaránya), 2014 és 2019



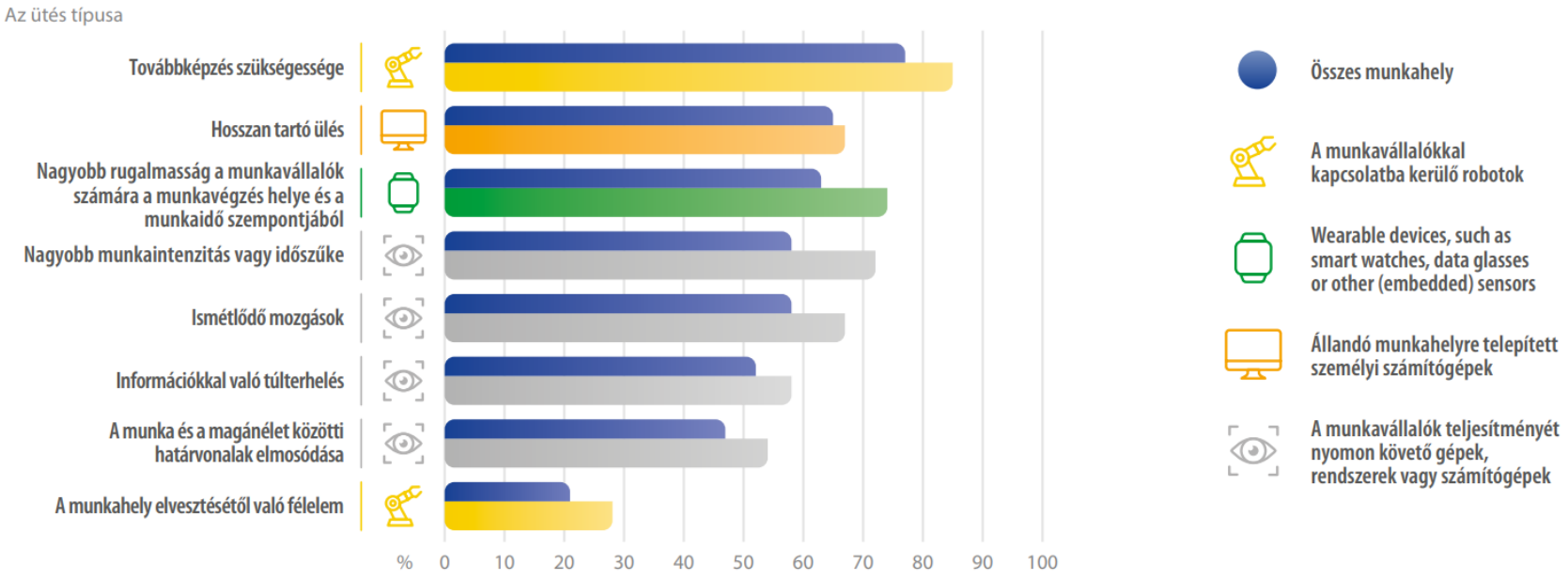
	2014 %	2019 %
Gépek vagy kéziszerszámok okozta balesetek kockázata	48	48
Időszűke	43	45
Járművek okozta balesetek kockázata a munkavégzés során	46	44
Hőhatás, hideg vagy szárazság	36	37
Kémiai vagy biológiai anyagok	36	36
Fokozott csúszás-, botlás- és esésveszély	34	34
Fárasztó vagy fájdalommal járó testhelyzetek	-	31
Erős zaj	30	30
Hosszú vagy rendszertelen munkaidő	21	21
Nem megfelelő kommunikáció vagy együttműködés a szervezeten belül	16	18

Megjegyzés: Az adatok a 27 tagú EU-ban (a 2020-as Brexit után) található összes munkahelyre vonatkoznak, és a 2014. és a 2019. évi ESENER-ből származnak. A „hosszan tartó ülés" új elem a 2019. évi ESENER-ben.

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Az inaktivitás előidézői – kockázatok a munkahelyen

A munkavédelemre gyakorolt, leggyakrabban megvitatott hatások a technológia típusa szerint, 2019



Megjegyzés: Az adatok a 27 tagú EU-ban (a 2020-as Brexit után) található összes olyan munkahelyre vonatkoznak, amely 1) a digitális technológia legalább egy típusának alkalmazásáról beszámolt, és 2) e technológiák munkavvédelemre gyakorolt hatását megvitatta; az adatok a 2019. évi ESENER-ből származnak.

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Ahonnan ered a probléma, ott találjuk a megoldást is

MIÉRT-ek tudatosítása

Javaslatok – Guidelines EU OSHA

- Töltsd a munkanapod 50 %-t vagy kevesebbet üléssel.
- Kerüld el a hosszantartó ülést – állj fel legalább 20-30 percenként.
- Ülj kevesebbet, állj fel mozogj amikor csak tudsz, de 2 óránként mindenképp iktass be 10 perc mozgást.
- 5 óránál ne ülj többet a munkanapod alatt.
- Dolgozz aktív testhelyzetekben, váltogasd az ülést/állást/járást.
- Gyárak??

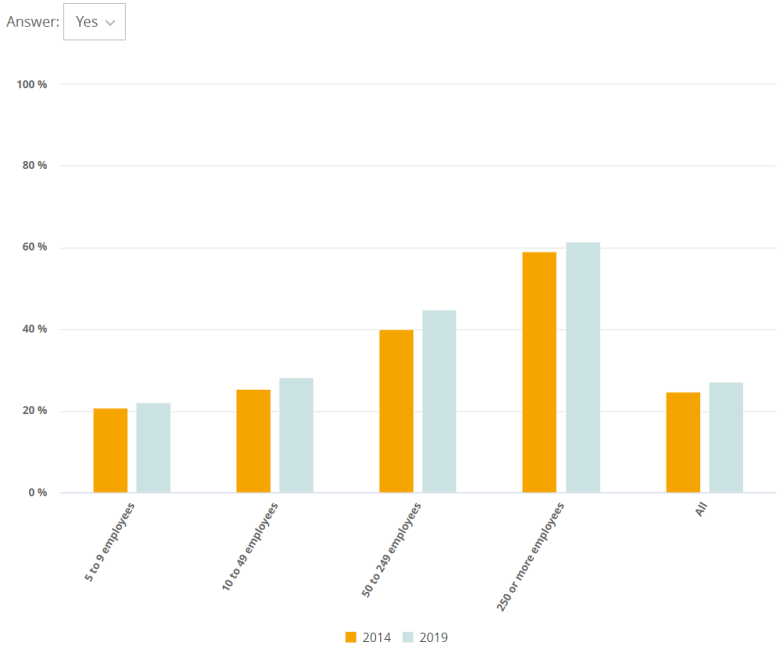
EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Megoldások, jógyakorlatok a munkahelyeken

EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT
EGYESÜLET

EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT
EGYESÜLET

Aktív munkahelyek



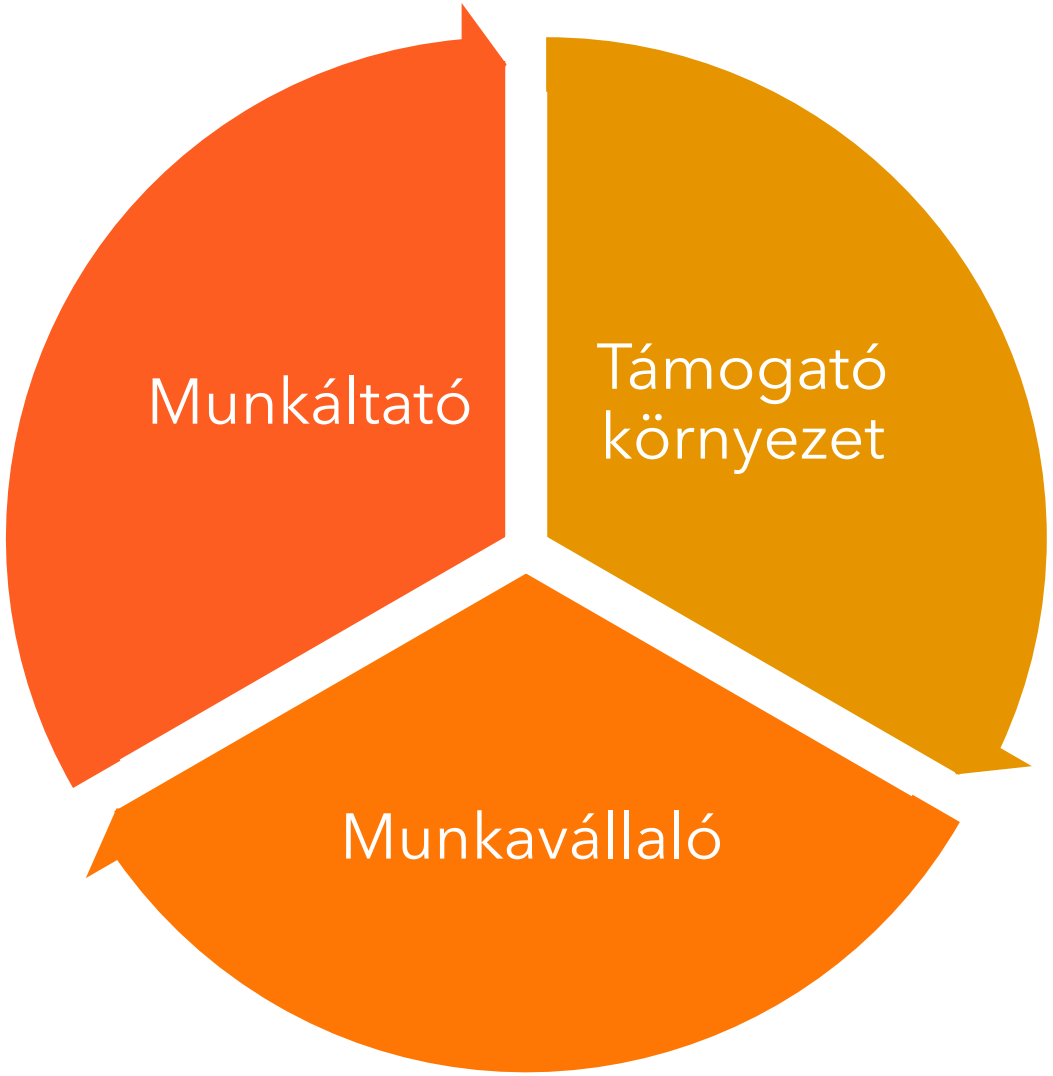
EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT
EGYESÜLET

Prevenció!!! Stratégia?

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

- Ergonómikus munkaállomás és munkakörnyezet biztosítása - dinamikusság
- Munkaszervezés – ülés limitálásának és a mozgás támogatásának a biztosítása - Kontrol
- Munkakörnyezet és kultúra a mozgás támogatására - Vezetők
- Párbeszéd, munkacsoport – Együttműködés, bevonás
- Egészség promótálása - Edukálás
- Intervenciók, policy-k – Értékrend megszilárdítása

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET



Sikertényezők, ösztönzők

EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT
EGYESÜLET

Köszönöm a figyelmet!

annatoldy@workforhumans.com