



EGÉSZSÉGTERV

2013-2016

/TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 előírási alapján/



Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
Adatgyűjtés, elemzések	4
ZÁHONY-PORT bemutatása.....	4
Külső környezeti adottságok.....	8
ZÁHONY-PORT általános adatok	11
Munkabaleseti statisztika.....	15
Kérdőíves dolgozói felmérés	15
<i>Általános információk</i>	<i>15</i>
<i>Munkakörnyezet</i>	<i>18</i>
<i>Közlekedési szokások.....</i>	<i>19</i>
<i>Étkezései szokások.....</i>	<i>20</i>
<i>Életviteli szokások</i>	<i>26</i>
<i>Egészségügyi szokások</i>	<i>28</i>
<i>Milyen egészségmegőrzéssel kapcsolatos programokon venne részt?</i>	<i>31</i>
ES-TECK vizsgálati felmérés eredményei.....	36
Stressz kérdőív eredményei.....	38
Problématérkép	46
Stratégia	48
Az egészségterv általános, hosszú távú (globális) célja:.....	48
Az egészségtervek specifikus céljai.....	48
Az egészségtervek működési, konkrét céljai.....	48
Problématérkép alapján azonosított, ZÁHONY-PORT Zrt. szinten megfogalmazott célkitűzések:	48
SWOT elemzés	49
ES-TECK vizsgálati eredmények alapján javasolt stratégia	50
Cselekvési program	52
Munkavédelem.....	52
Egészséges táplálkozás.....	53
Testmozgás támogatása.....	56
Egészség tudatosság	56
Visszacsatolási mechanizmusok	59
MELLÉKLETEK.....	60



"Mindig váltani az élet ritmusát. Tudatosan és figyelmesen cserélni munkát és pihenést, koplalást és bőséget, józanságot és mámort, igen, még gondot és örömet is; tudatosan felállni az élet terített asztala mellől, mikor legjobban esik a bőség, tudatosan bekapcsolni gondokat és feladatokat, melyeknek nevelő erejük van. Nem elbizni magad semmiféle helyzetben."

(Márai Sándor: Fűves könyv - Az élet ritmusáról)

Bevezetés

"Mindenki azon van, hogy változtasson a világon, de senki nem gondol arra, hogy megváltoztassa magát."

(Lev Tolsztoj)

Egészség, egészséges életmód, helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, önpusztító káros (kóros) szenvedélyek. Sorolhatnánk a csontig lerágott, már – már közhelynek minősülő fogalmakat. De, sajnos még mindig nem elégszer hallottuk ahhoz, hogy tegyünk is valamit, együtt, közösen, magunkért és egymásért.

Mindig találunk valami magyarázatot arra, hogy miért képtelenség egészségesen, egészségesebben élni. A jelenleg zajló gazdasági folyamatok okozta nehéz körülmények sem akadályozhatnak meg bennünket abban, (sőt, erősít elszánt tenni akarásunkban) hogy most ezt, a jelen egészségtervben megfogalmazottak szerint elkezdjük.

Záhony-Port Zrt, mint tudatos munkáltató, fontosnak tartja a munkavállalók egészséges életmódra nevelését, amely tevékenységének támogatására 2012-ben pályázatot nyújtott be az Új Széchenyi Terv, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok megvalósítása a ZÁHONY-PORT Zrt-nél” című, TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázati kiírás keretében.

A nyertes pályázat részeként készül el jelen Egészségterv, melynek céljai:

- a dolgozók egészségi állapotának, egészséggel kapcsolatos szokásainak felmérése
- a felmérések adatainak összegzése és elemzése
- problématerkép készítése,
- stratégiai célok kijelölése, az elemzések alapján a szükséges fejlesztendő területek, erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek meghatározása
- intézkedési javaslatok, cselekvési terv készítése
- majd folyamatos kontrollal ellenőrizni az intézkedések hatásait és eredményeit, szükség esetén beavatkozni.
- az egészségterv folyamatos kommunikálása



Adatgyűjtés, elemzések

ZÁHONY-PORT bemutatása

Záhony jelentőségét a vasúti hálózat szempontjából érdemes vizsgálni és ez alapján látni, milyen meghatározó jelentőséggel bír. Míg oroszországi részen széles (1520 milliméter), addig Európában normál (1435 milliméter) nyomtávú vasútvonalakat építettek. Az Európai és Ázsiai vasútvonalak közötti nyomtáv váltás miatt át kell rakodni a szállított árukat, ami mindössze három helyen lehetséges: a lengyel Bresztben, a szlovák Ágcsernyőn és a magyar Záhonyban. A záhonyi térségben működő átrakókon keresztül a korábbi évi 20-24 millió tonna árumennyiség mára 3,0 millió tonnát alig haladja meg. Ezt a drasztikus forgalomcsökkenést befolyásolta, hogy míg Breszt és Ágcsernyő jelentős kereskedelem és infrastruktúra fejlesztési lépéseket tett az elmúlt években addig Záhonyban az infrastrukturális fejlesztések lassan haladtak, és a kereskedelem fejlesztéssel kapcsolatos kormányzati lépések szinte teljes mértékben elmaradtak.

Záhony-Port Zrt. 2006 szeptemberében alakult, 100%-ban a MÁV Zrt. leányvállalataként, ezzel eleget téve a 2141/2006 (VII.14.) Kormány határozatnak. A társaság alapítását a vasúti törvényben megfogalmazott kötelezettség teljesítése tette és teszi napjainkban is indokolttá. A tényleges működés megkezdése csak 2007 júliusában történik meg 671 fővel, amely a MÁV Zrt. Pályavasúti Területi Központ létszámából került kiszervezésre. A társaság jelenlegi létszám 407 fő, fő tevékenysége a vasúti nyomtáv váltásból adódó átrakási, raktározási és egyéb logisztikai szolgáltatások nyújtása.

A társaság legnagyobb partnerei között a különböző vasútvállalatok (legnagyobb partnerünk a Rail Cargo Hungaria Zrt.) illetve azon ipari vállalatok, amelyek a termelésükhöz nagy mennyiségben importálnak nyersanyagokat, szenet, érceket (pl Dunaferr Zrt.)

A gazdasági válság partnereinket és rajtuk keresztül Záhony-Port Zrt.-t is érzékenyen érintette. Záhony-Port Zrt. a környék egyik legnagyobb foglalkoztatójaként a munkahelyek megtartása érdekében az OFA által kiírt munkahely megőrző pályázatot vett igénybe.

Záhony –Port szolgáltatásai

Záhony-Port szolgáltatásai tartalmazzák a nyomtáv váltásból adódó rakodás és anyagmozgatás műveleteit, valamint az ehhez kapcsolódó logisztikai jellegű tevékenységeket.

A szolgáltatásokat az alábbi fő csoportokba sorolhatjuk:

1. Átrakási, rakodási szolgáltatások
2. Rakodáshoz kapcsolódó kiegészítő szolgáltatások
3. Tárolási, raktározási szolgáltatások

1. Rakodási szolgáltatások tekintetében:

- Ömlesztett tömegárak átrakása

/gravitációs vagy gépi úton szemcse és por alakú küldemények átrakása /



- Kisgépes rakodás

/Egység rakományok, palettás küldemények átrakása 2 tonnás emelővillás targoncákkal, illetve 1,3 méterig és 1,7 tonnáig bálák, tekercsek átrakása. /



- Darus rakodás

/ 4 darupályán 19 bakdaru 120 tonnás árudarabok emelése, speciális megfogókkal, konténerterminálón 3 bakdaru és 1 mobil rakodó /



- Ömlesztett szemes termények átrakása

/ alsó ürítéses kocsikban érkező ömlesztett szemes termények átrakása /



- Tartályos áruk átfajtése

/ Folyékony és gáz halmazállapotú küldemények átfajtése. PB gázok átfajtése. Nehézolaj termékek melegítéses átfajtése./





2. A rakodási szolgáltatásokhoz kapcsolódó kiegészítő szolgáltatások:

- Egységrakomány képzés, zsugorfóliázással, pántolással
- Különféle áruk mennyiségi ellenőrzése, darabszámlálás
- Globál átrakás - széles kocsiegység megőrzése nélkül - a maximális kocsikihasználás érdekében
- Faárak pakettázása, pántolása
- Konténerek berrakodása mobil rakodóval
- Közreműködés áruminőségi vizsgálatoknál

3. Tárolási, raktározási szolgáltatások

Belföldi és vámárukat tudunk tárolni akár fedett és nyitott közvámraktárakban.

- Burkolt és burkolatlan tárolóterületeken történő átmeneti tárolás
- Konténerek bértárolása burkolt tárolóterületen
- Közvámraktározás:
 - 73.000 m² burkolatlan terület
 - 17.400 m² burkolt terület
 - 7.500 m² raktár

Záhony-Port átrakási tevékenységet folytató területei, telephelyek:

Vegyianyag-átfejtő Telep

A záhonyi vegyianyagátfejtő telepen lehetőség van a tartálykocsiban érkező készítmények környezetbarát átfejtésére. A zárt átfejtő rendszerek biztosítják az áru biztonságos, veszteség- és keveredésmentes átfejtését. A telepen átfejthető: benzín (valamennyi fajtája), gázolaj és származékai, alkoholféleségek (etanol, metanol, butanol), xilol, toluol, valamint étolajféleségek.

Záhony 500-as rakodó

Ezen a területen történik a kisépés rakodás, fedett és nyitott rakodó pontokon, ahol a pontok egyik oldalán a normál, a másik oldalán a széles nyomtávú vágány áll rendelkezésre. A rakodás homlokvillás emelőtargoncákkal történik, melyek kiegészíthetők a küldemény jellegének megfelelő segédeszközzel, pl: bála- vagy papírtekercs megfogó, melyekkel nagy tömegű tekercs rakodása lehetséges. A fuvaroztató partner megrendelésére a küldeményekből egységrakomány képezhető.

Az időjárás viszontagságainak kiküszöbölésére az utóbbi években épített fedett átrakócsarnokok egyike közvámraktárként üzemel, vámfelügyelet mellett. területe 7200 m². A raktár széles és normál nyomtávú vágánnyal, jól kiépített közúti csatlakozással rendelkezik.



Ebben a csarnokban lehetőség van közvetlenül kocsiból kocsiba, kocsiból tehergépkocsira és vissza, illetve ezekről tárolótérbe és vissza, rakodásra. A rakodási folyamatba csomagolási, manipulálási, egységpakomány képzési tevékenységek is beépíthetők, illetve elvégezhetők a különféle árukezelési munkálatok. A rakodás során lehetőség nyílik a küldemények mennyiségi, minőségi ellenőrzésére, darabszámlálására.

Eperjeske

Az átrakókörizet másik jelentős, egyben legnagyobb átrakó kapacitással rendelkező pályaudvara Eperjeske- Átrakó.

- **Nyitott kocsis ömlesztett áru átrakó**

Az ömlesztett áru átrakó a gravitációs erőt kihasználva teszi lehetővé az alsó ürítésű nyitott és speciális kocsikba érkező áruk gyors kiürítését. Az ide telepített nagy teherbírású és térfogatú markolókkal ellátott rakodó berendezések biztosítják a normál nyomtávolságú kocsik gyors megrakását.

- **Fedett kocsis, ömlesztett áru átrakó-berendezések**

A széles nyomtávú vasúti kocsiban érkező ömlesztett műtrágya- és gabonaféleségek normál nyomtávú vasúti kocsiba történő átrakására szolgál.

Lehetőség van normál nyomtávú vasúti kocsiból széles nyomtávú vasúti kocsiba történő gabona átrakásra is.

- **Darus átrakó**

A nyitott kocsiban érkező faféleségek, fém- és színesfémhulladékok, fémkészítmények, konténerek, ipari berendezések, gépjárművek átrakása a darupályákon üzemelő helyhez kötött és mobil rakodógépekkel történik. Az átrakandó áruféleségek jellegéhez, nagyságához, csomagolásához igazodva különböző teherbírású daruk, és az azokra szerelhető speciális megfogó szerkezetek alkalmazása válik szükségessé.

Lehetőség van csereszekrények vasúti kocsira fel-, ill. lerakására.

Külső környezeti adottságok

A Társaság elhelyezkedését tekintve Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében az UKRÁN-MAGYAR határ körzetében helyezkedik el.

Záhonyban található több körzeti rendelő, fogorvos illetve mentőállomás.

A közelben Kisvárdán található Záhonyhoz mintegy 20 km-re a Felső Szabolcsi Korház.

Záhony maga határváros, ami a 4-es számú fő közlekedési útvonal mellett helyezkedik el.

A városban működik egy középiskola, valamint egy általános iskola.

Sportolási lehetőségek tekintetében a városban működik egy uszoda, illetve a Záhonyi Vasutas Sport Club (ZVSC) nevezetű sportkomplexum, ahol több focipálya, teniszpályák, edzőterem működik. A ZVSC keretében több szakág is működik:

- asztalitenisz szakosztály
- sakk szakosztály
- labdarugó szakosztály
- természetjáró szakosztály
- kosárlabda szakosztály
- tömegsport

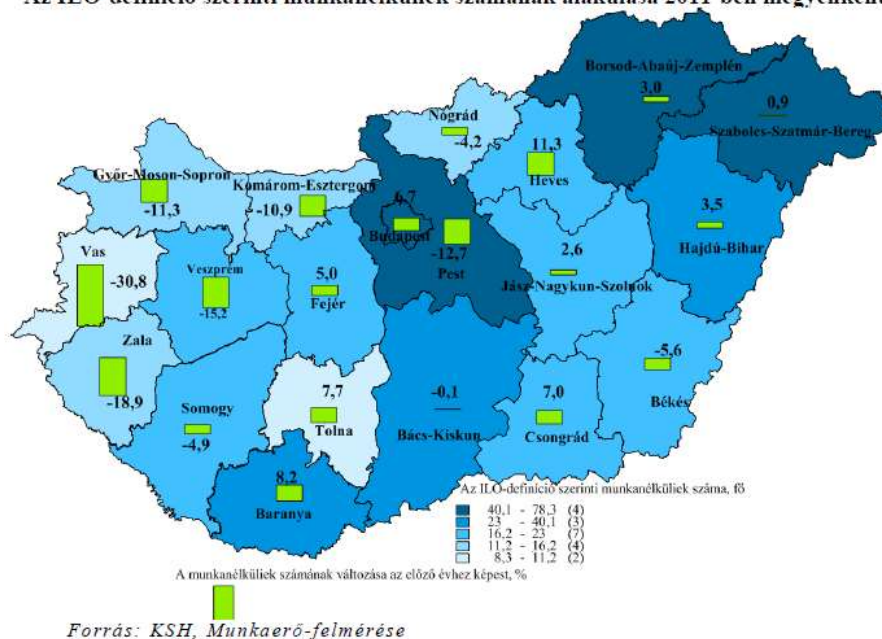
A város a Tisza folyó mellett helyezkedik el, amely adottságát kihasználva lehetőség van horgászatra, illetve kenuútúrák szervezésére. A folyó melletti töltés tetején Győröcske-Záhony-Zsurk viszonylatban bicikliút lett kiépítve kb 9 km hosszban.

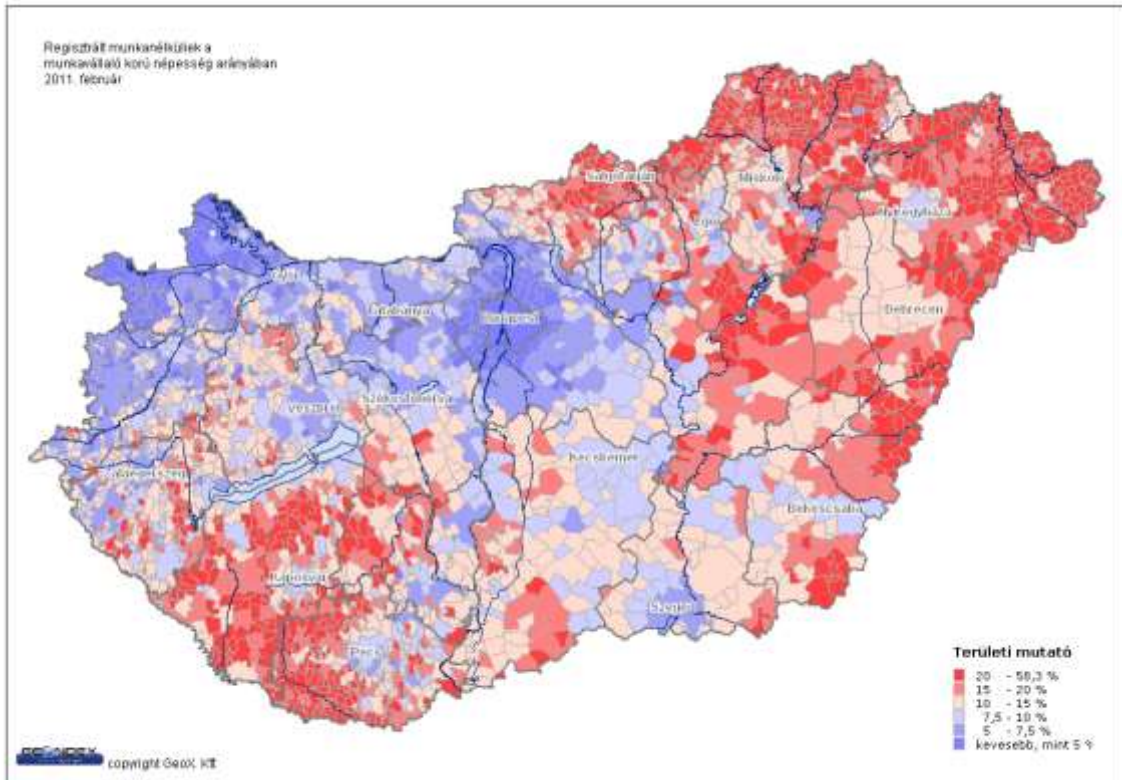
Fedett sportolási lehetőségek Záhonyban az iskolák tornatermeiben állnak rendelkezésre.

Záhonyhoz legközelebb fedett sportcsarnok Kisvárdán érhető el, ahol a téli időszakban rendszeresen szerveznek teremtorna rendezvényeket. Szintén Kisvárdán található egy szabadtéri stranddal egybeépített fürdőkomplexum, ahol gyógyvíz is található.

A munkanélküliség országos szinten a leghátrányosabb térségek között van:

Az ILO-definíció szerinti munkanélküliek számának alakulása 2011-ben megyénként





Átlagbérek alakulása a megyében (2011 május, NFSZ statisztika):

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye

Megnevezés	Létszám	Létszám- megoszlás	Személyi alapbér			Teljes kereset					
			Átlaga	Relatív szórás	Össze- sonlító Indexe	Átlaga	Relatív szórás	Össze- sonlító Indexe			
	fő	%	Ft/fő, hó	%	%	Ft/fő, hó	%	%			
Férfi	Fizikai	29301	1,4	111587	29,7	91,2	62,7	139496	40,8	90,1	65,0
	Szellemi	11547	0,5	205447	69,0	66,5	115,4	241711	69,7	67,2	112,7
	Együtt	40848	1,9	138119	45,8	84,2	77,6	168390	66,3	83,6	78,5
Nő	Fizikai	15018	0,7	93213	18,2	80,7	52,3	108611	24,1	76,5	50,6
	Szellemi	24969	1,2	165568	54,2	57,6	91,0	196129	58,2	59,2	91,4
	Együtt	39987	1,9	138402	57,6	66,3	77,7	163302	62,0	65,7	76,1
Együtt	Fizikai	44312	2,1	105263	28,4	87,7	59,2	129034	39,4	85,5	60,1
	Szellemi	36516	1,7	178178	62,0	60,4	100,0	210577	64,4	61,7	98,2
	Együtt	80827	3,8	138259	61,9	75,4	77,6	165873	64,3	74,8	77,3

1 A fizikai és szellemi létszám megosztása a FEOR alapján történt

Átlagbér alakulása ZÁHONY-PORT-nál azonos időszakban:



EGÉSZSÉG TERV

		átlagbér (Ft/hó)
férfi	fizikai	157096
	szellemi	269599
	együtt	
nő	fizikai	157352
	szellemi	227797
	együtt	
átlagbér összesen		177190

A környéken jelentős mértékben foglalkoznak mezőgazdasággal, ezen belül is kiemelkedő a gyümölcsfa termesztés (alma, szilva, meggy, barack)

ZÁHONY-PORT általános adatok

ZÁHONY-PORT Zrt. létszáma 406 fő, ebből 1 fő van tartósan távol Gyed-en. A létszám 95%-a férfi azaz 384 fő és 5 %-a nő, 22 fő.

A férfi foglalkoztatás azért jellemző, mert fő tevékenységünk ellátása erős fizikai megterheléssel jár. A létszám 85 %-a fizikai munkakörökben foglalkoztatott.

Iskolai végzettség szerinti megoszlása a következő:

Iskolai végzettség szintje	Létszám
Általános iskola 0-7 osztály	3
Általános iskola 8 osztály	88
Egyetem	12
Főiskola	26
Gimnázium	26
Szakközépiskola	60
Szaktanulmányi iskola	191

A munkavállalók átlagéletkora 46 év, a nőké pedig 47.év.

A térség foglalkoztatási gondokkal küzd. A társaság valamennyi munkavállalója számára fontos a munkahelyük megtartása. Ezt bizonyítja, hogy a fluktuáció nagyon alacsony.

Valamennyi munkavállaló évente munkaköri alkalmassági orvosi vizsgálaton vesz részt. A foglalkozás- egészségügyi orvos különböző szűrővizsgálatokat végez (vércukor, légzésfunkciók, vizelet, vérnyomás ellenőrzés, EKG) Amennyiben eltéréseket tapasztal a munkavállalónál értesíti a házi orvost és a dolgozó bekerül a gondozási rendszerbe.

Az összlétszámból 272 fő egészségpénztári tagsággal rendelkezik, melyből 20 fő nő.



EGÉSZSÉG TERV

A társaság valamennyi munkaterületen biztosítjuk az öltözési, tisztálkodási, étkezési és melegedési lehetőségeket.

A tisztálkodáshoz a munkavállalók a Munkavédelmi Szabályzatban rögzítettek alapján bőrvédő és tisztálkodó szereket kapnak. Szintén a Munkavédelmi Szabályzat előírásainak megfelelően dokumentálva van a szükséges és előírt munkavédelmi eszközök biztosítása, amelyet a társaság folyamatosan biztosít az érintettek számára.

A munkavállalók részére a meleg munkakörnyezetben védőitalt (szikvíz, szóдавíz stb.), hideg munkakörnyezetben teát biztosítunk.

A rendszeres oktatás keretében évente a foglalkozás-egészségügyi szakorvos elsősegély oktatást tart.

Az oktatás célja:

Az egészségügyi szakképzettséggel nem rendelkező munkavállalók olyan elsősegély-nyújtási ismeretekre történő kioktatása, amely alapján sérülés, rosszullét esetén az alapvető teendőket egészségügyi szakképzettséggel rendelkező személy megérkezéséig el tudják látni.

A társaságnak vegyi anyagok átféjtésére is van engedélye. Két telephelyen is végez vegyi anyagok átféjtését. Az engedély vonatkozik rákkeltő anyagok átféjtésére is, itt fokozott egészségügyi ellenőrzés, megnövelt szűrővizsgálati szám biztosítja az érintett dolgozók monitorozását.

További problémát jelent Eperjeske átrakó telephelyen az ömlesztett ércátrakó technológiai kialakítása, amely magában hordozza a magas porártalmat:

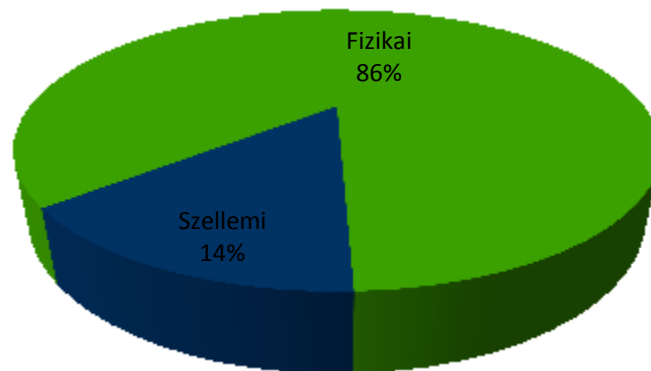


További plusz megterhelést jelent a fizikai munkakörökben dolgozók számára a szabadban történő munkavégzés, ami a jellemző időjárási viszonyokat tekintve nyáron elérheti a 40 fokot, míg télen a -20 fok is előfordul.

Irodai munkavégzésnél a monitor előtti munkavégzéshez szemromlás fennállásakor 15 ezer Ft támogatást biztosít a szemüvegekészítéshez. (pl monitorszűrő szemüveg)

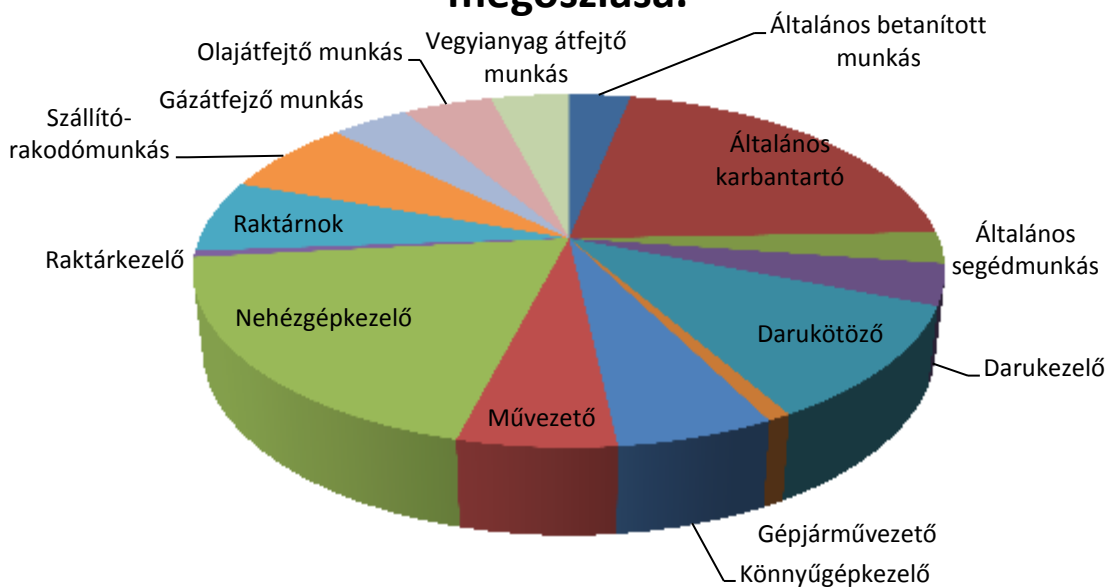
Záhony-Port Zrt humán erőforrás állományának összetétele a következők szerint csoportosítható:

Záhony-Port létszám összetétel



A jelenlegi létszám 407 fő, amelyből 348 fő fizikai 59 fő szellemi foglalkozású.

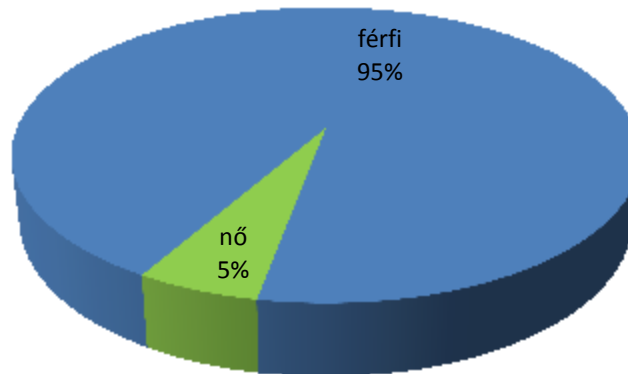
A fizikai besorolású dolgozók munkakörének megoszlása.



Legmagasabb az általános karbantartók (74 fő), a nehézgépkezelők (67) illetve a darukötözők aránya (37 fő).

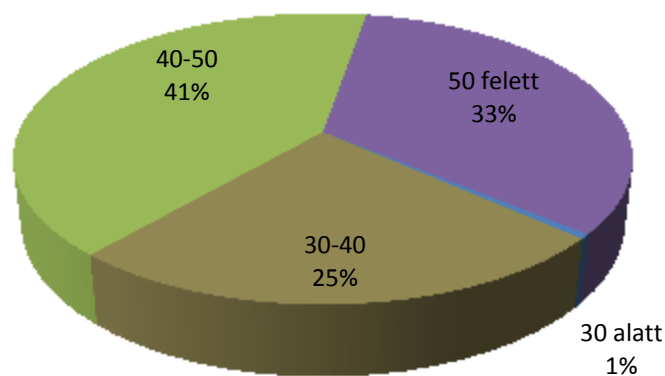
A férfiak és nők aránya a szervezeten belül:

Férfiak és nők aránya ZÁHONY-PORT-nál



A létszám életkor szerinti megoszlása:

Létszám életkor szerinti megoszlása



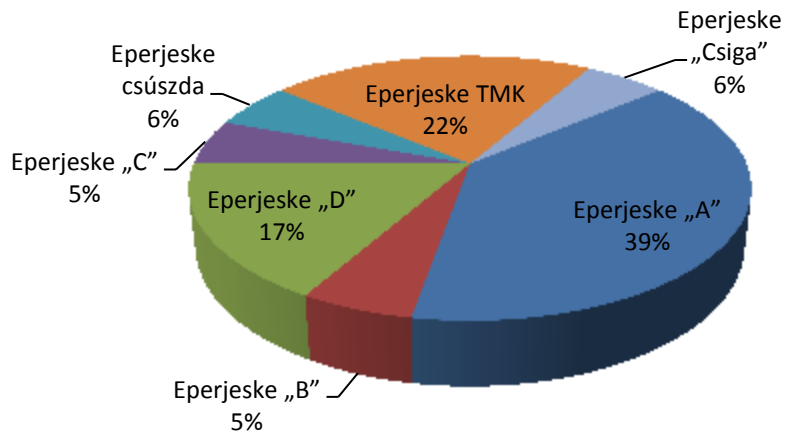
Az egészségi állapot felmérésére többféle módszert is alkalmaztunk:

- kérdőíves felmérés mintavételes eljárással önkéntes kitöltéssel (54 db kérdőív),
- vállalati orvosi statisztika felhasználásával
- ES-TEC vizsgálati módszer segítségével
- munkabaleseti statisztika elemzése
- stresszre vonatkozó kérdőíves felmérés a szellemi foglalkozásúak között (önkéntes)

Munkabaleseti statisztika

A munkabaleseti statisztika alapján, a következő területi megoszlás vázolható fel 2011 és 2012-ben:

Munkabalesetek területi megoszlása 2011-2012



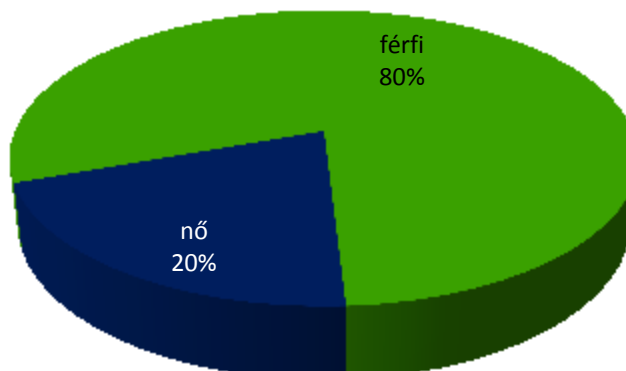
A balesetek 66%-a a darupályák mellett következik be.

Kérdőíves dolgozói felmérés

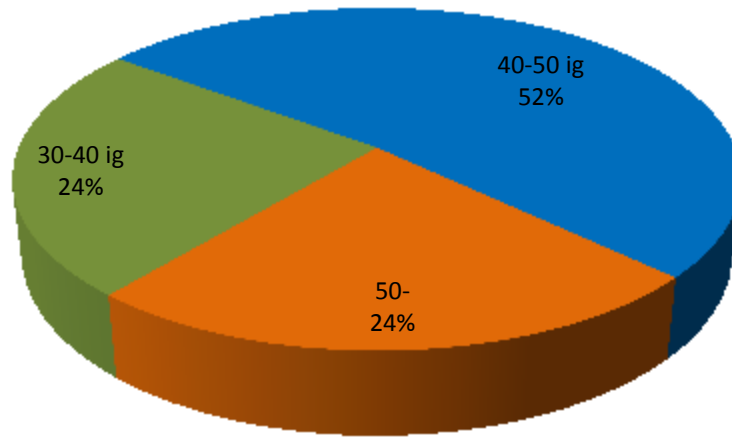
Általános információk

A kérdőíves felmérés eredményit a következő diagramok szemléltetik:

Férfiak és nők aránya a kitöltők között



Kitöltők életkor szerinti megoszlása



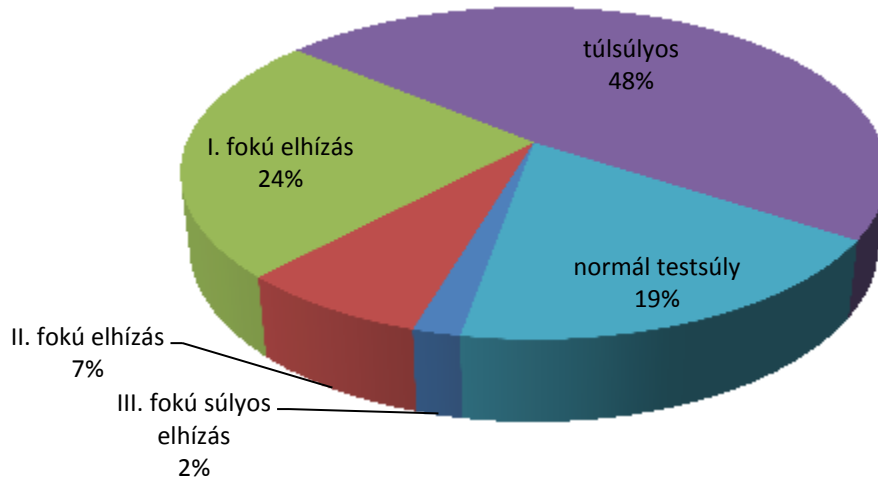
A **testtömegindex** (rövidítve **TTI**), vagy ritkább elnevezéssel Quetelet-index (*body mass index*, rövidítve **BMI**) egy statisztikai mérőszám, mely az egyén testmagasságát és -tömegét veti össze. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével.

$$TTI = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság}^2 \text{ [m}^2\text{]}}$$

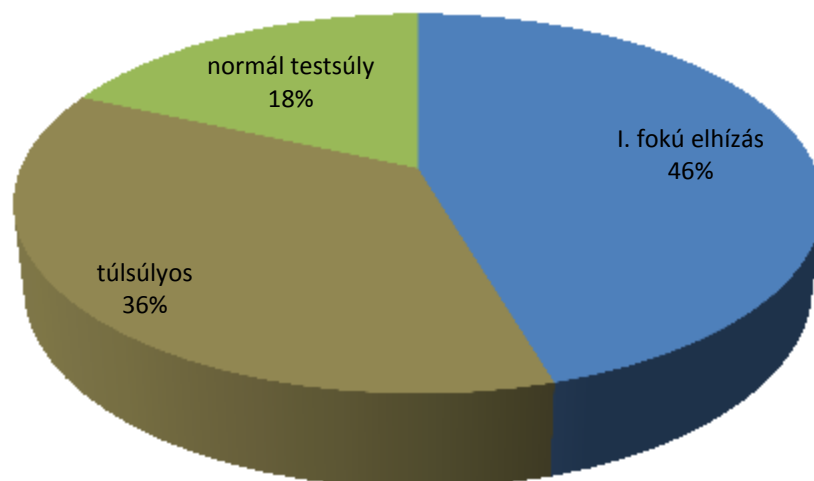
Habár nem a tényleges testzsír-százalékot mutatja, hasznos lehet egy egészséges testsúly meghatározásánál, figyelembe véve a magasságot. Mivel könnyű kiszámolni, a TTI-t széles körben alkalmazzák a túlsúlyosság felmérésére a lakosság körében.

Testtömegindex (kg/m ²)	Testsúlyosztályozás
< 16	súlyos soványság
16 – 16,99	mérsékelt soványság
17 – 18,49	enyhe soványság
18,5 – 24,99	normális testsúly
25 – 29,99	túlsúlyos
30 – 34,99	I. fokú elhízás
35 – 39,99	II. fokú elhízás
≥ 40	III. fokú (súlyos) elhízás

TTI index alakulása a kitöltők között



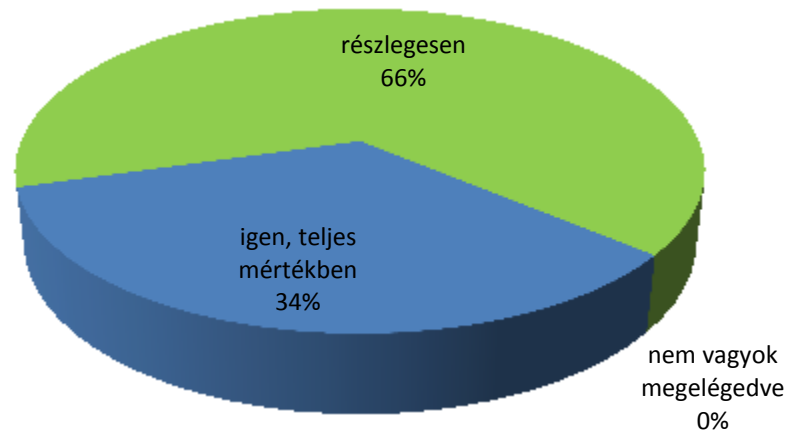
BMI Index alakulása a kitöltő nők között



A védőruházattal való elégedettséget mutató következő diagram azok adatait mutatja, akik a kitöltők között védőruházatot kapnak.

Munkakörnyezet

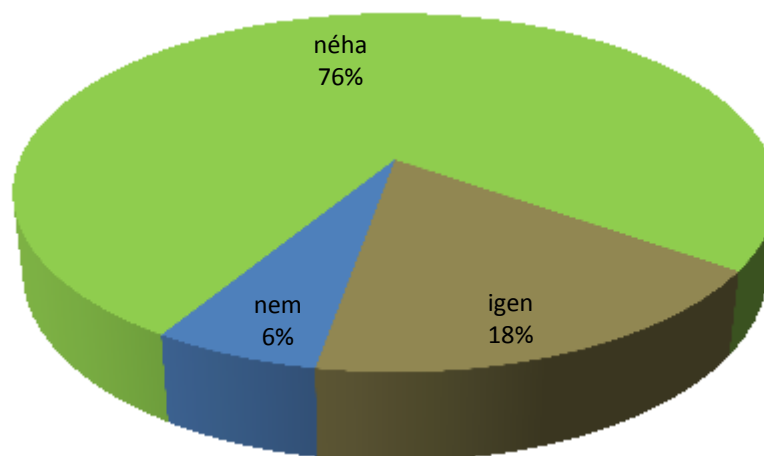
Meg van-e elégedve a védőruházattal ?



Akik részlegesen voltak elégedettek a védőruházattal, azok jellemzően a következő okokat sorolták fel:

- későn kapjuk meg
- lehetne jobb a minősége
- a bakancs kényelmetlen
- nem méretarányos

Stresszesnek érzi a munkahelyét?





Okai:

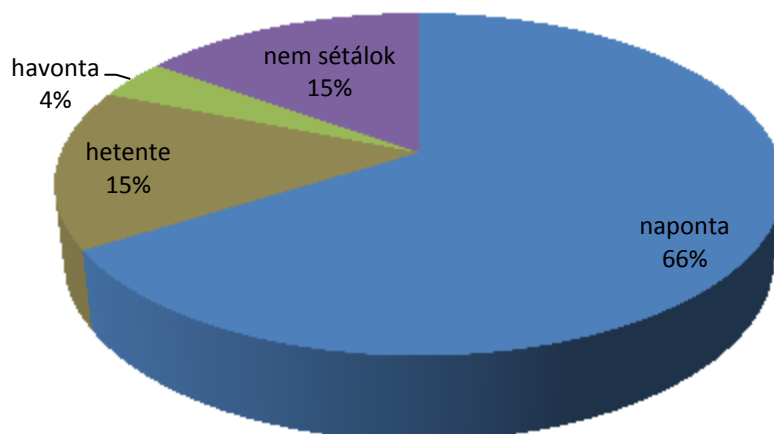
- „nem megfelelő munkaszervezés”
- „a munka megtartása”
- „felesleges, felelőtlen, átgondolatlan munkautasítások”

Mivel tudná segíteni ZÁHONY-PORT az egészséges munkakörnyezet kialakítását?

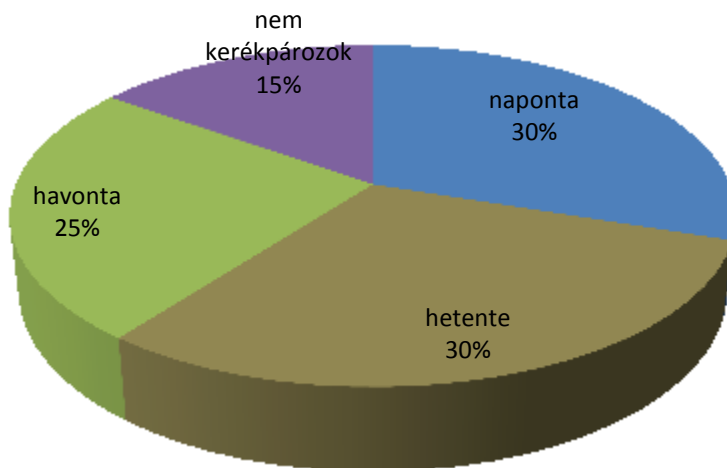
- Szabadidőben sportolással, túrázással, egészségmegőrzéssel kapcsolatos programok szervezésével.
- Klimatizált iroda nyáron, egészséges testtartást támogató székek, masszázs.
- Sportolás támogatása (bérlet, stb.)
- A helységek túlfűtésének megszüntetése, nyári hónapokban légkondicionálással.
- Az irodák tisztasági festése indokolt, olyan padlóburkolatok szükségesek, amelyeket tisztán lehet tartani. Az irodabútoroknak ergonómiai szempontból megfelelőnek kell lenni.
- Mosdók, mellékhelyiségek javítása, karbantartása.
- Egészség állapot folyamatos figyelemmel kísérése
- Irodai alkalmazottaknál az ergonómia jegyében egészséges megoldás az úgynevezett dinamikus ülésnél érhető el, amely lehetővé teszi az ember szükségletei szerinti testhelyzet változtatását.

Közlekedési szokások

Milyen gyakran sétál?

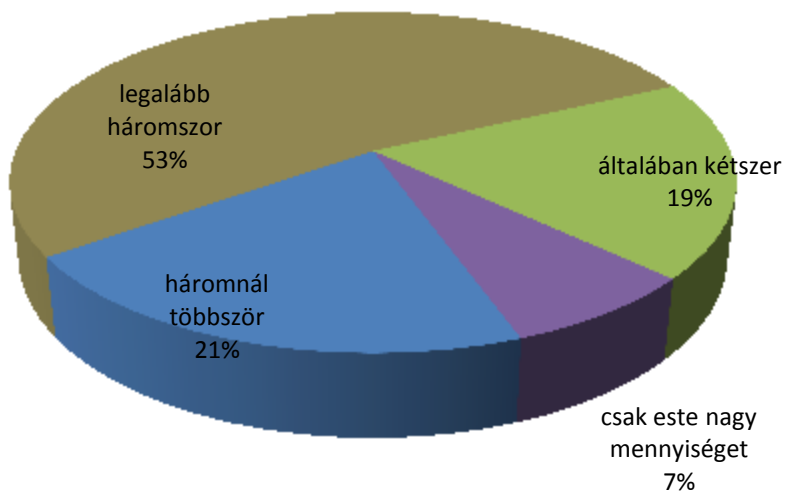


Milyen gyakran kerékpározik?

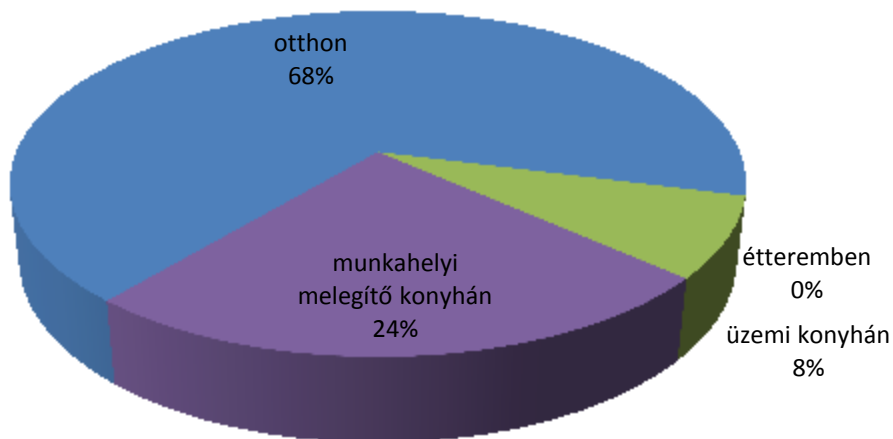


Étkezési szokások

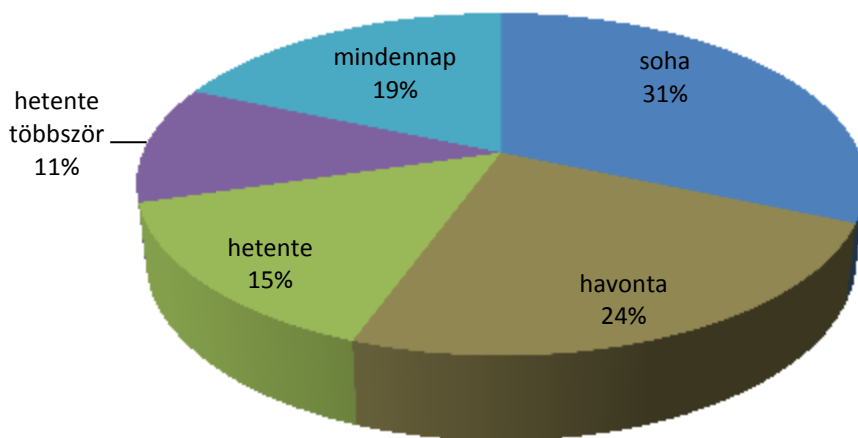
Hányszor étkezik naponta?



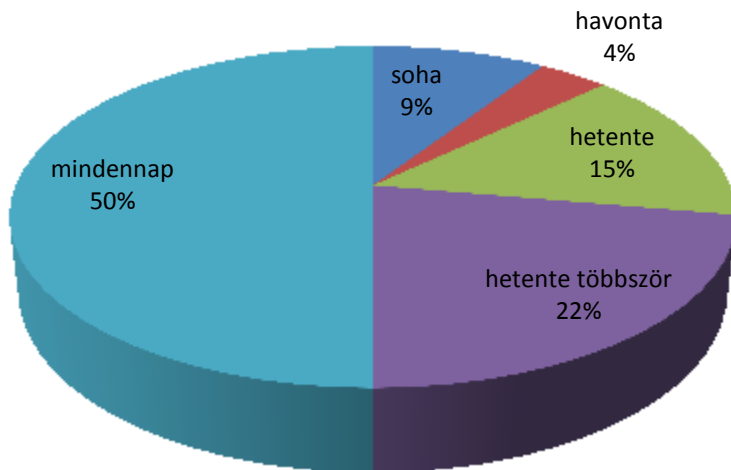
Napi főétkezése jellemzően hol történik?



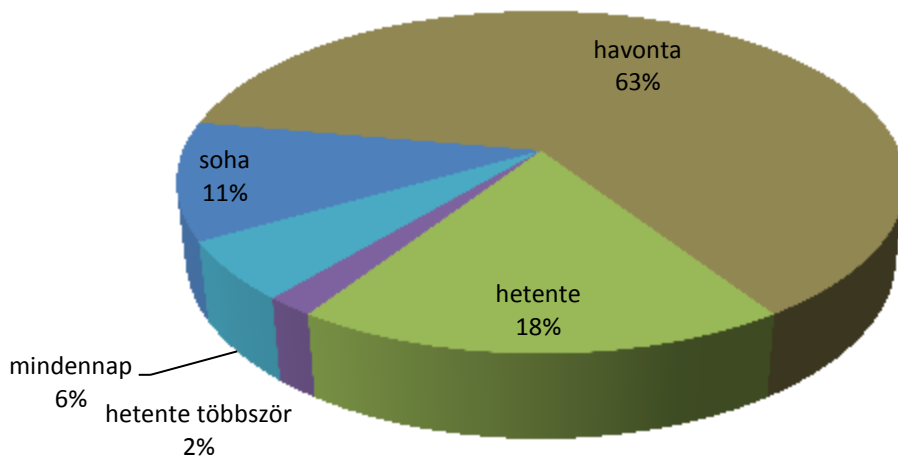
Milyen gyakran eszik barna kenyeret?



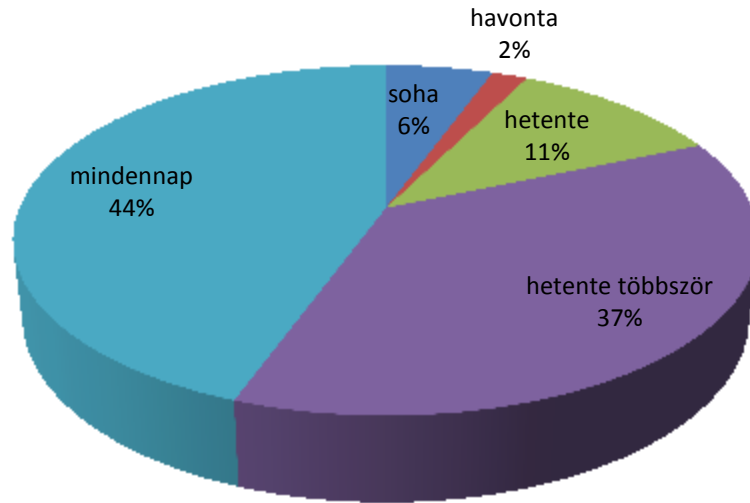
Milyen gyakran eszik tejterméket?



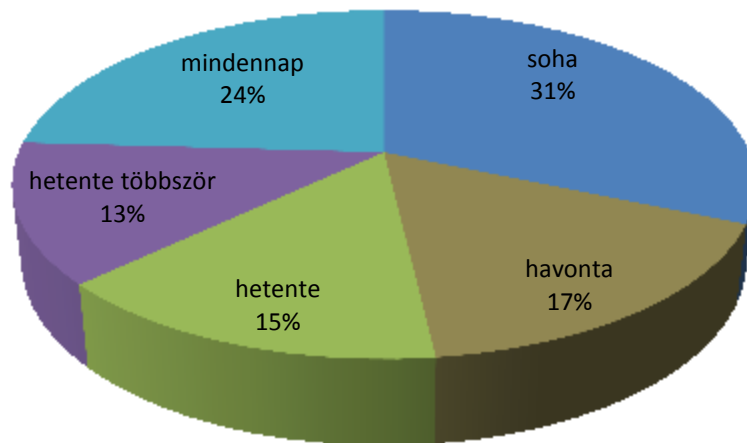
Milyen gyakran eszik halat?



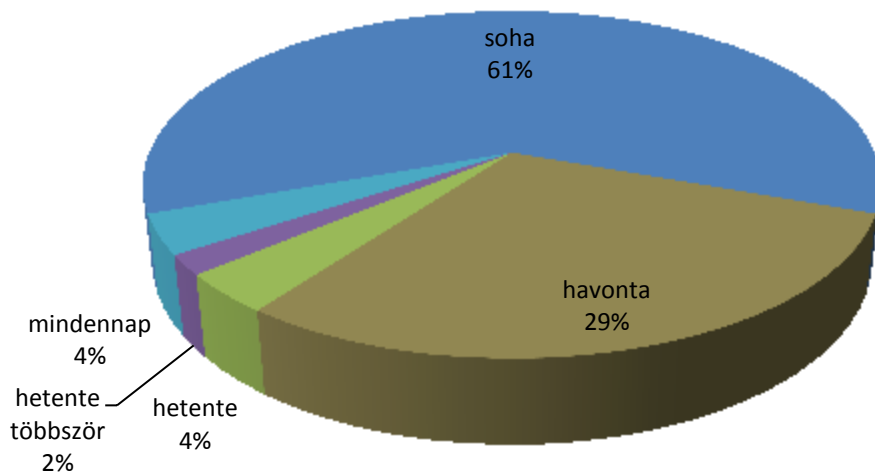
Milyen gyakran eszik zöldséget, gyümölcsöt?



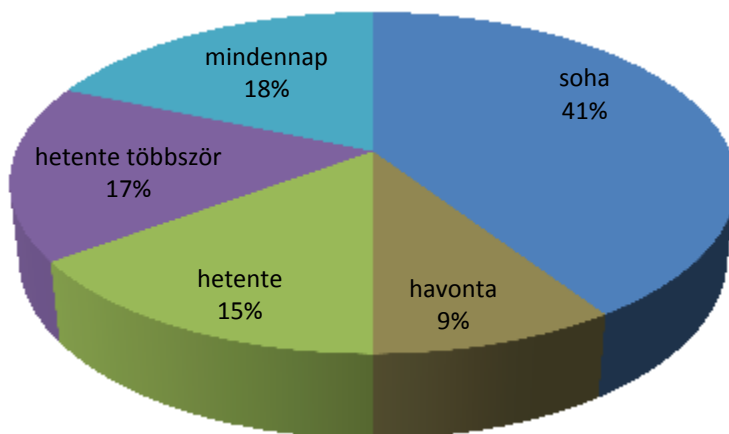
Milyen gyakran iszik szénsavas, cukros üdítőket?



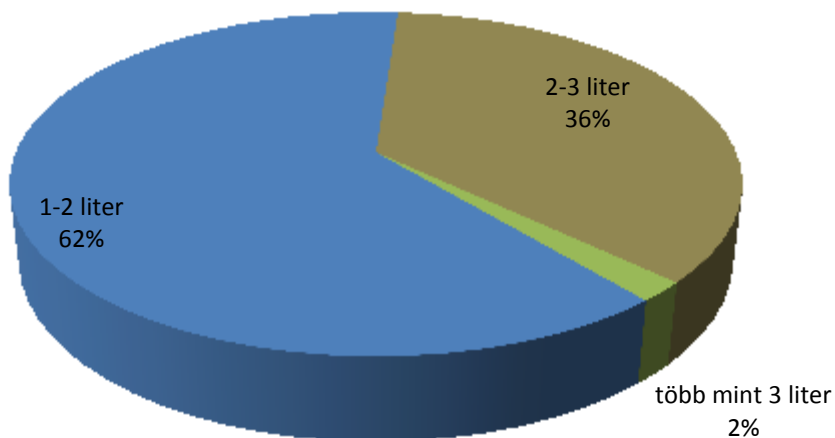
Milyen gyakran eszik gyorsétteremben?



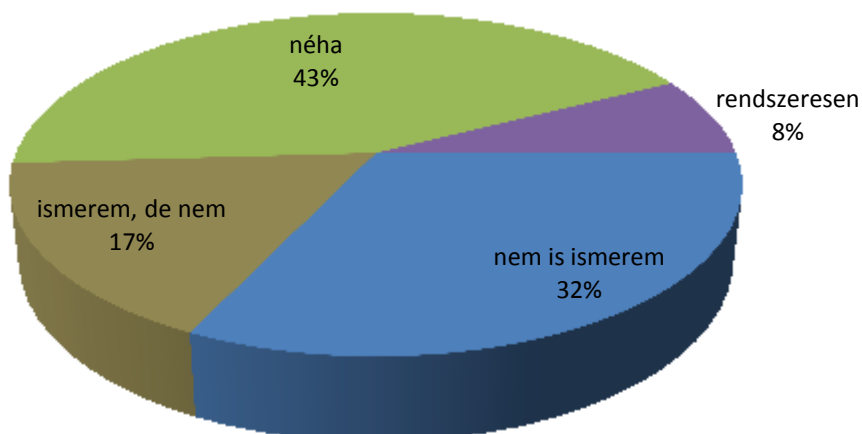
Szokott-e nassolni?



Mennyi vizet iszik naponta?

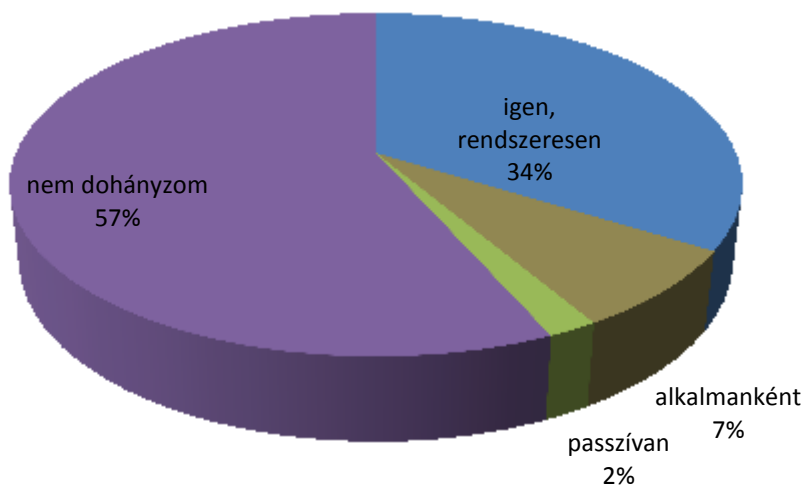


Szokott-e lugus vizet inni?

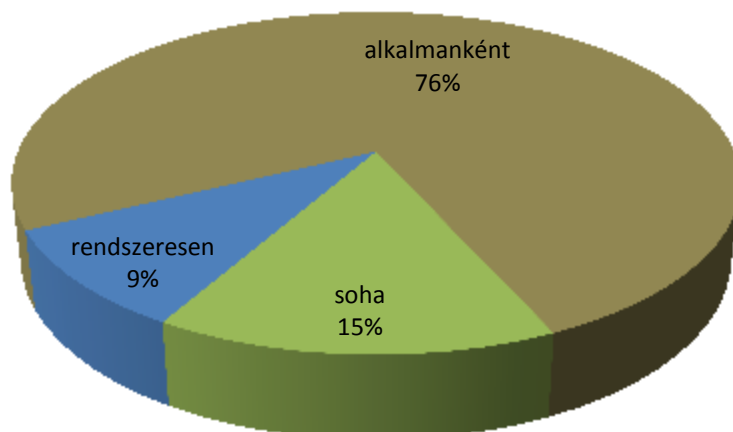


Életviteli szokások

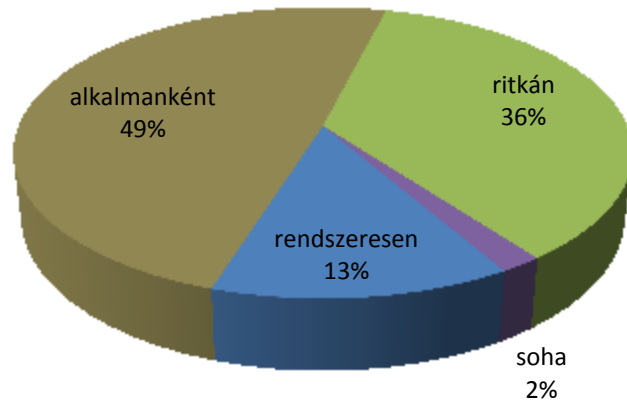
Dohányzik-e?



Fogyaszt-e alkoholt?



Végez-e valamilyen testmozgást?

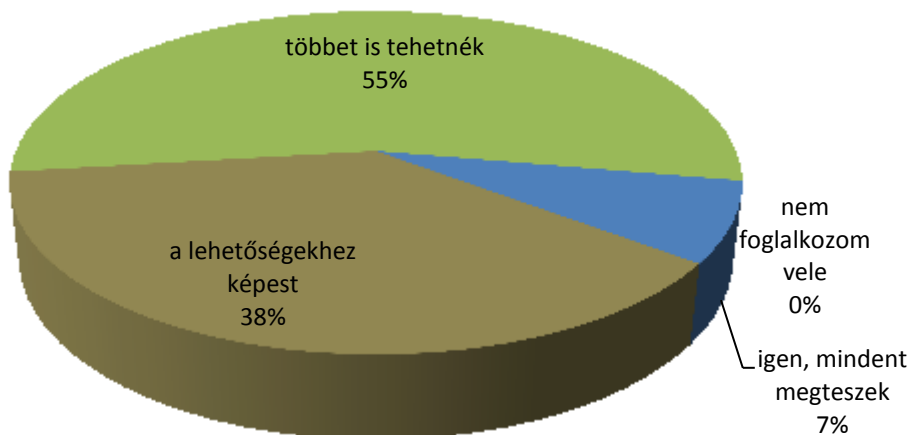


Milyen testmozgást szokott végezni?

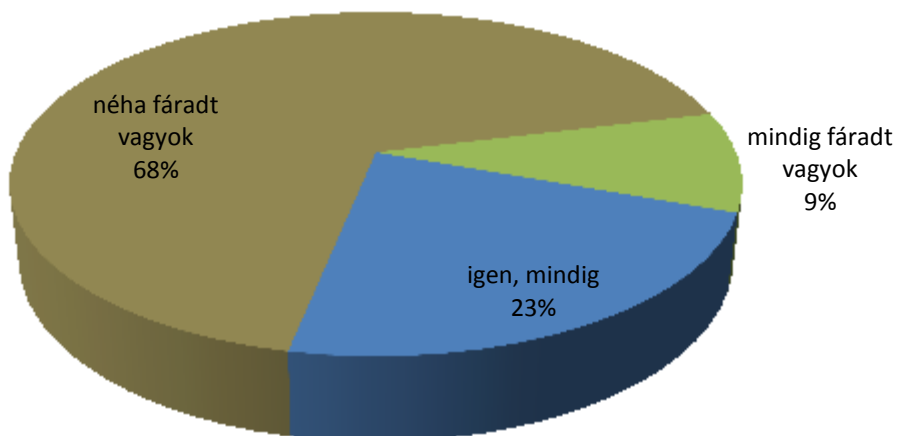
- Úszás
- kerti munka, ping-pong
- úszás
- fallabda, asztalitenisz, tenisz
- úszás
- foci, pingpong, torna
- torna
- séta, kerékpározás, futball, úszás
- futás, kerékpár, asztalitenisz
- Foci, futás
- Foci.
- Fekvőtámasz.
- Súlyzózás.
- kocogás
- futás
- kerti munka
- kerékpár, séta
- Séta
- kerékpározás
- kerékpározás
- futás
- kerékpár, úszás, téli sportok, sex :)
- konditerem
- kerékpározás
- Gyaloglás , futás
- fekvőtámasz
- Futás
- séta, kerékpár

Egészségügyi szokások

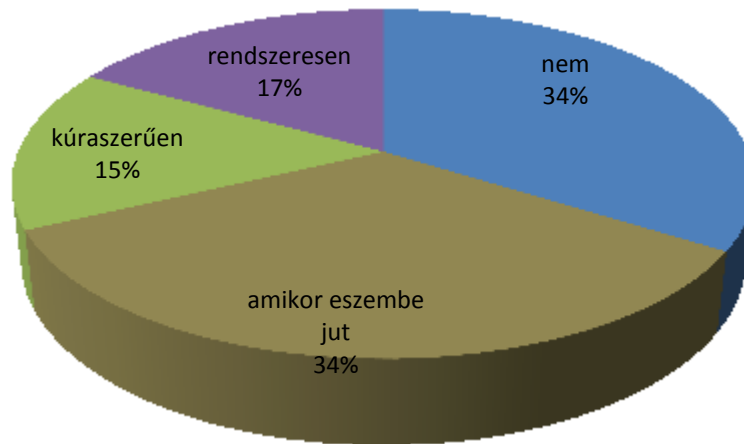
Egészségesnek tartja életvitelét?



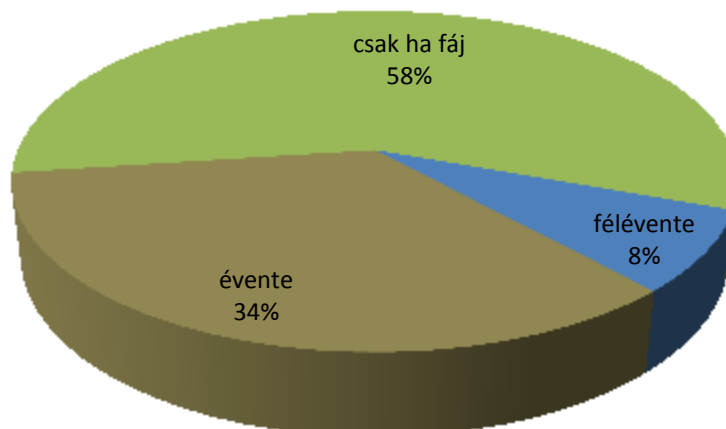
Reggel kipihenten ébred?



Szed-e rendszeresen valamilyen vitamint?

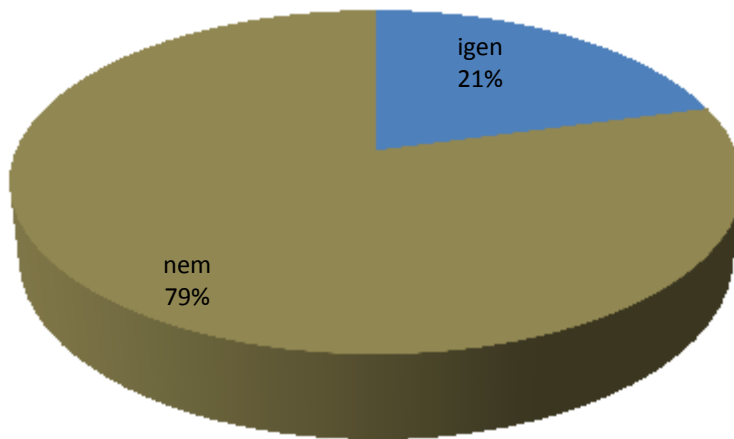


Rendszeresen jár fogorvoshoz?

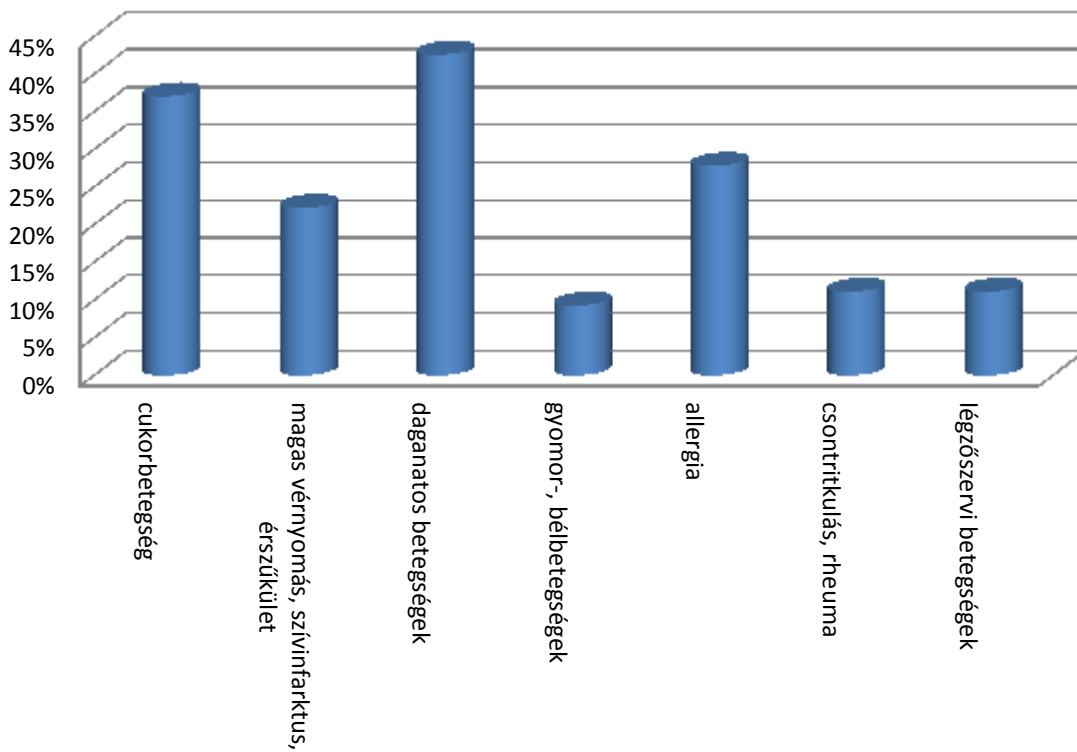




Szed gyógyszert rendszeresen?

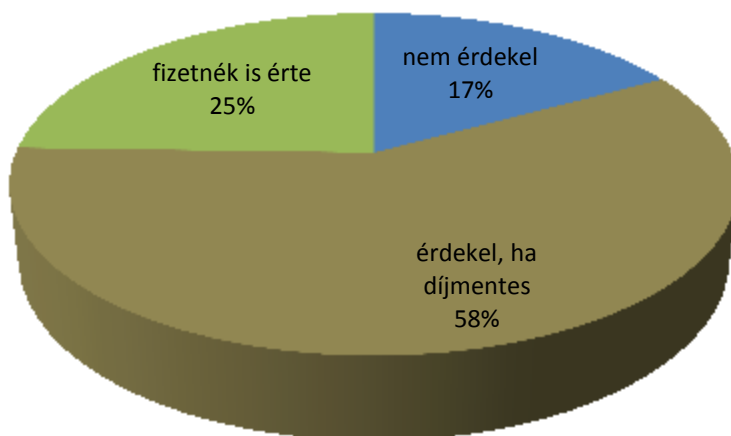


Előfordult-e az alábbi betegségek valamelyike családjában?

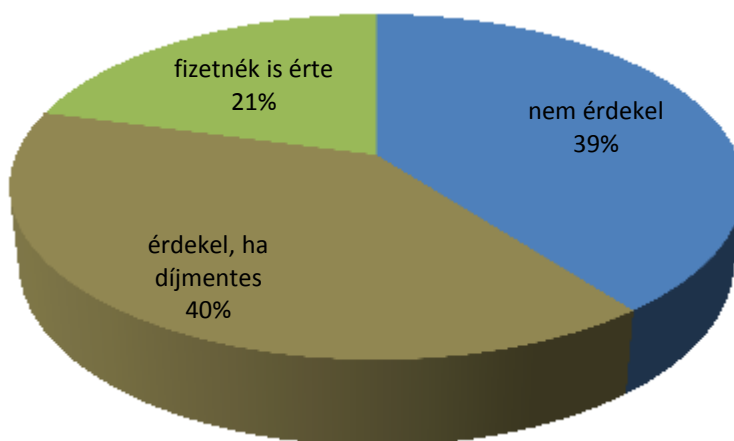


Milyen egészségmegőrzéssel kapcsolatos programokon venne részt?

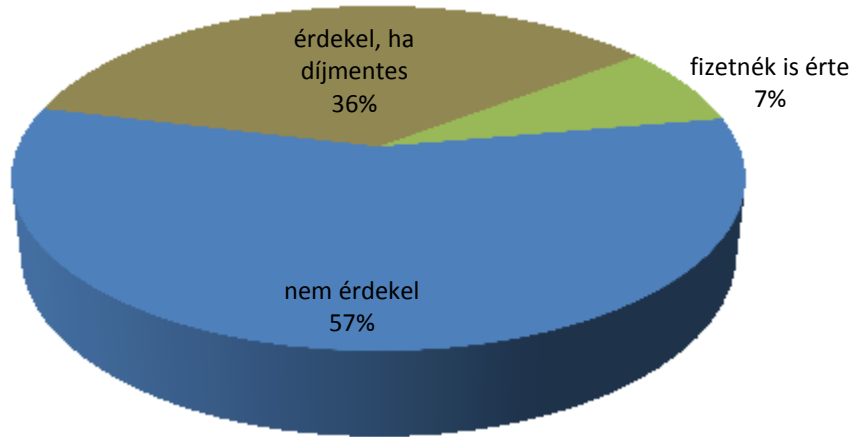
ES-TECK vizsgálat



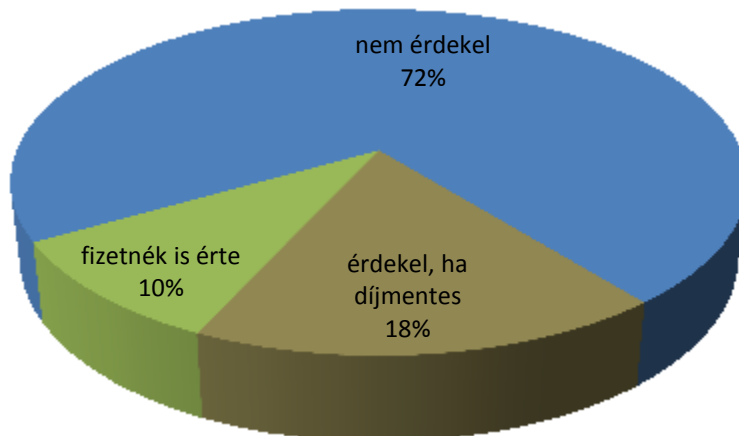
Uszoda Záhonyban



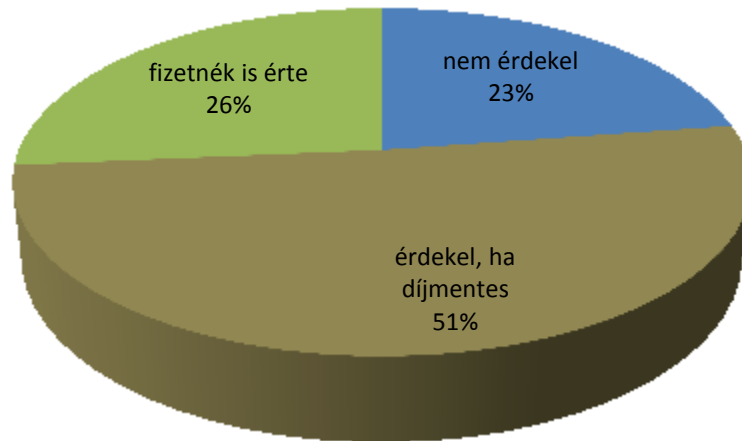
ZVSC bérlet



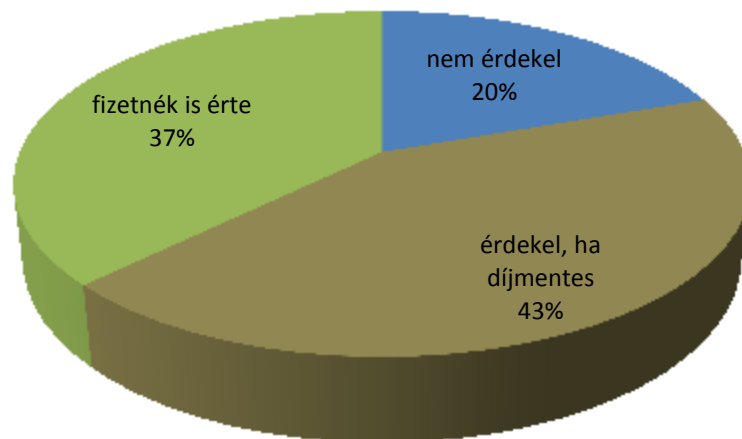
Horgász bérlet



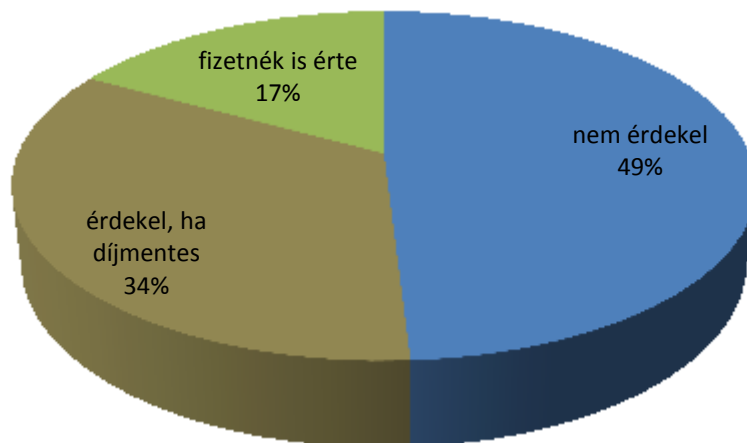
Gyalogtúra



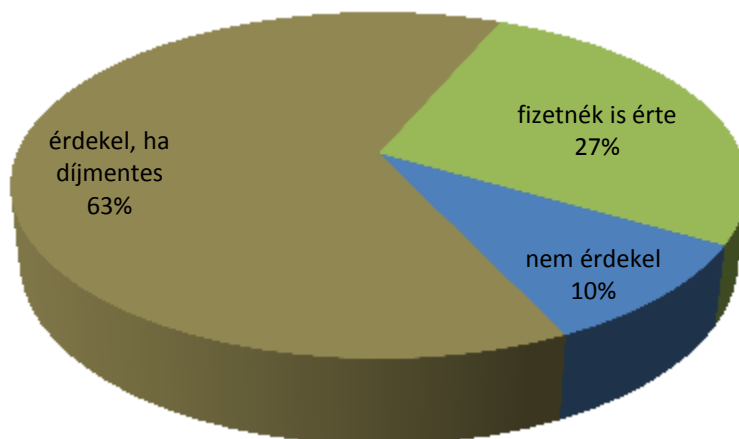
Kerékpártúra



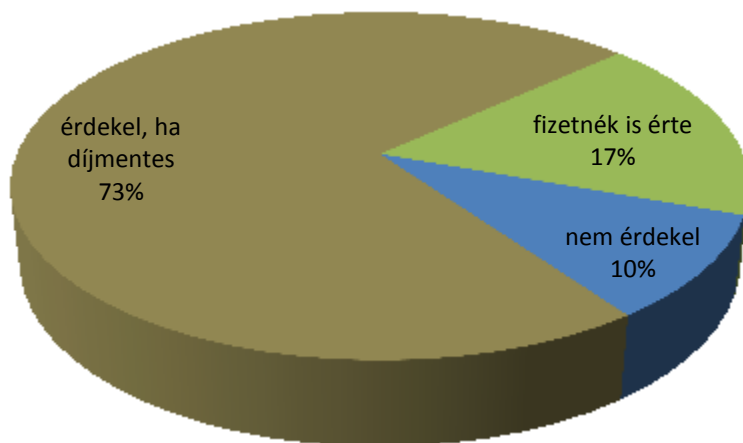
Foci bajnokság



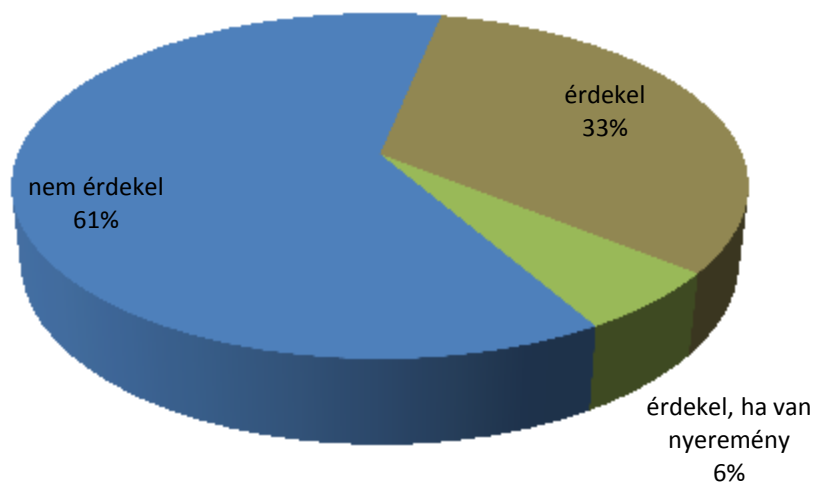
Életmód klub



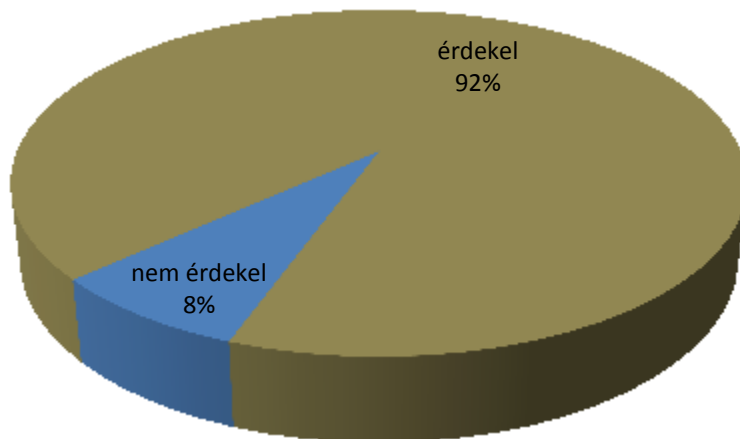
Életmód előadások



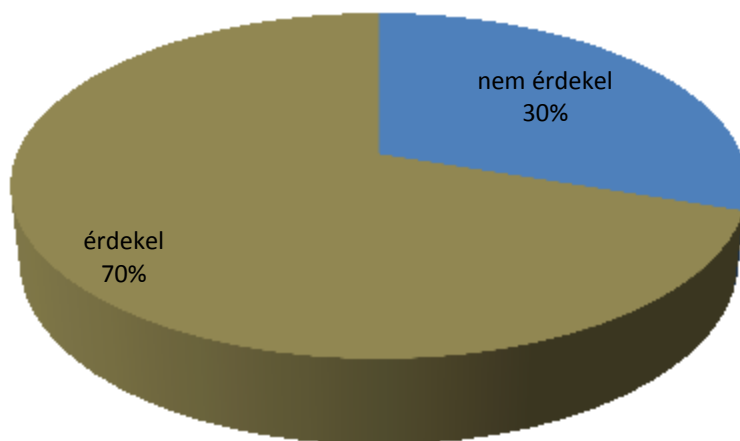
Fogyókúra verseny



Gyümölcsnap



Víznap



ES-TECK vizsgálati felmérés eredményei

ES-TECK vizsgálaton a társaság részéről 48 fő vett részt.

Az ES-Teck Diagnosztika a legmodernebb 21. századi 3 dimenziós számítógépes orvosi diagnosztikai eljárás, a Magyarországon már széles körben elterjedt ESG / EIS Diagnosztika



legújabb, továbbfejlesztett változata, kibővítve egy forradalmian új kardiovaszkuláris programmal (HRV). A vizsgálat során minden eddiginél részletesebb betekintést nyerhetünk az emberi szervezetben zajló folyamatokba, az egyes szervek működéseibe.



A mai felgyorsult világban senki sem tudhatja, milyen állapotban van a szervezete!

A mindennapi stressz, ipari szennyezés (víz, levegő, talaj), elektroszmog, ismeretlen tartósítószereket tartalmazó élelmiszerek, vegyszerek és műanyagok megjelenése az élet minden területén, ezek a városi életforma elterjedésével hirtelen (egy generáció alatt) megváltozott külső környezeti tényezők

hatása az emberi szervezetre rendkívül káros. A jövő generációi valószínűleg már képesek lesznek alkalmazkodni ezekhez a megváltozott külső környezeti tényezőkhöz, de a mai ember szervezete számára ez túlságosan megterhelő. Emiatt egyre gyakoribbak az úgynevezett *generációs betegségek* (allergia, rák) is, amelyek a szervezet alkalmazkodóképtelensége miatt alakulnak ki.

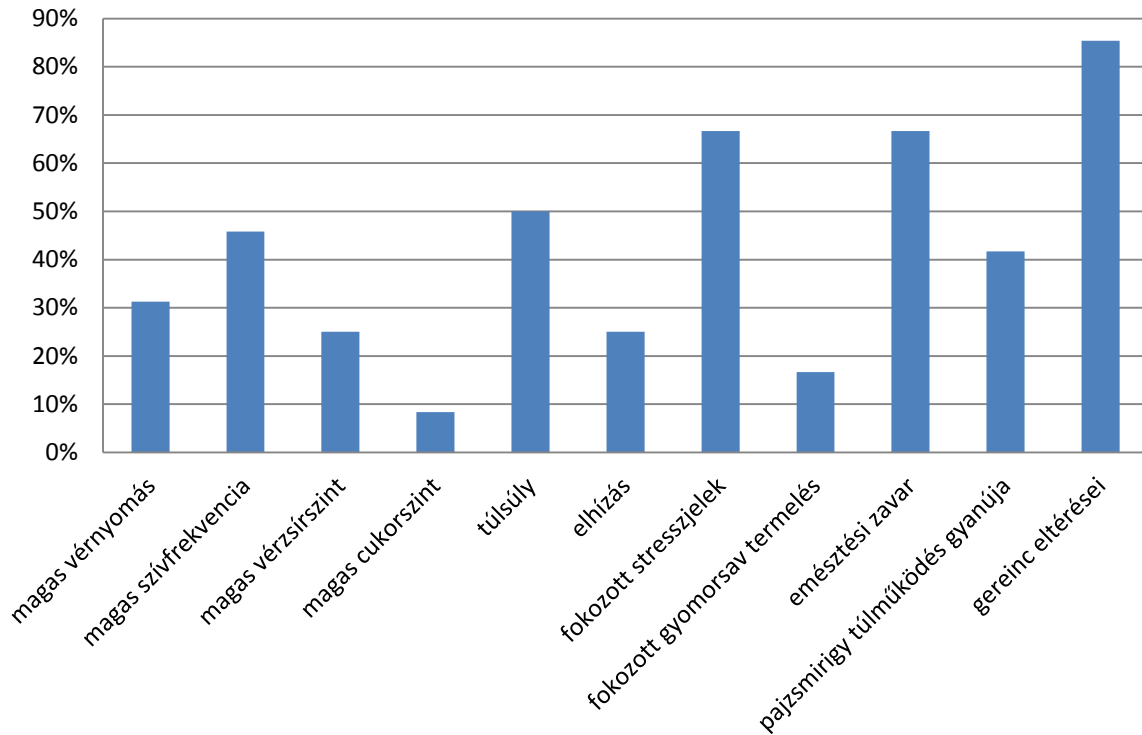
Az ES-Teck Diagnosztika egy forradalmian új, gyors, fájdalommentes és minden eddiginél pontosabb számítógépes orvosi szűrővizsgálat, amely már a sejtek szintjén felfedezi a rendellenességeket és minden egyes szervre, valamint működési folyamatra lebontva jelzi a kialakulóban levő betegségek rizikófaktorát. Mivel ilyen korai stádiumban képes diagnosztizálni, a betegségek megelőzésében, a PREVENCIÓ területén, óriási jelentősége van.

A készülék diagnosztikai pontossága a világon egyedülálló módon 98% felett van (rendelkezik a rendkívül szigorú amerikai FDA-tanúsítvánnyal), kifejezetten orvosi diagnosztikai eljárás, csak szakképzett orvos végezheti. Az elődjének számító ESG/EIS rendszert már számos országban alkalmazzák hagyományos orvosi eljárások során!

<http://www.esteck-diagnosztika.hu/>



ES-TECK vizsgálati eredmények



Stressz kérdőív eredményei

A stressz kérdőív kitöltésében összesen 15 fő szellemi foglalkozású lett bevonva önkéntes alapon. A kitöltők között 4 nő volt és 11 férfi, ami arányaiban megfelel a szervezet szellemi foglalkozású dolgozóinak nemek közötti arányának. (céges arány: 22%, kitöltők közötti arány:26%).

Az eredményekből megállapítható, hogy a kérdőív kitöltésében résztvevők között egyelőre nincs komoly stressz fenyegetettség, ezt az eredményt azonban jelentősen torzíthatja, hogy a kérdőív kitöltésében olyan önkéntesek vettek részt, akiket egyébként is foglalkoztat az egészségük, e miatt az átlagtól egészségesebb életvitelt folytatnak, a stressz helyzeteket hatékonyabban kezelik.

A stressz eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus válaszát jelölő orvosi szakkifejezés volt. Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A tartósan fennálló stressz akár komoly egészségkárosodást eredményezhet, mivel gyengíti a szervezet ellenálló képességét.

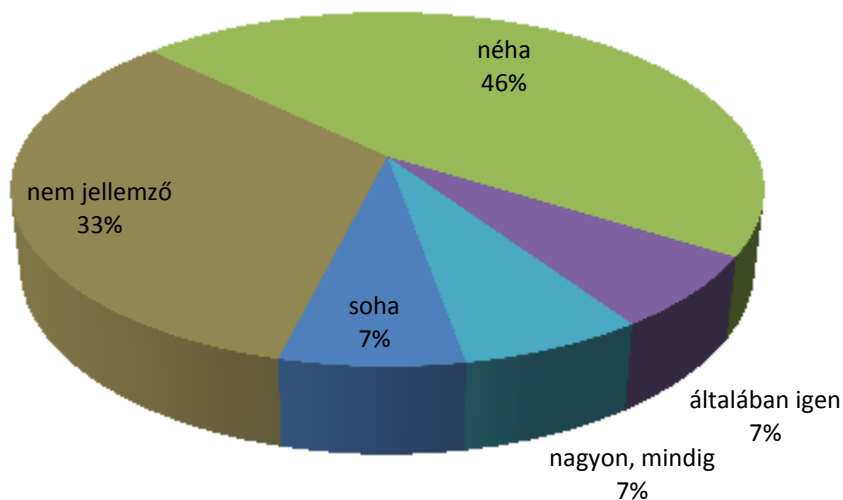


Tipikusan új, úgynevezett „urbanizációs betegség” a stressz. A stressz nem egyszerű betegség, hanem egy betegségorozat elindítója lehet. Okozója a rohanó életformánk, a határidők, áremelések, dugók, a tömeg, a zaj, úgy érezhetjük, szétforgácsolódunk a hétköznapi életben. Szervezetünk képtelen alkalmazkodni a folyton változó körülményekhez. Tüneteink között megjelenik a depresszió, és a neurózis, azután ezek ellensúlyozására rossz esetben a dohányzás, az alkoholizmus, drogfüggőség, szélsőséges esetben az öngyilkosság.

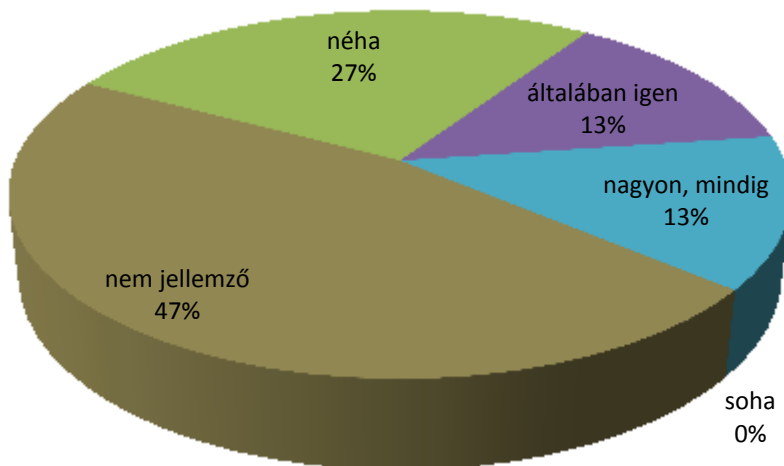
A munkahelyi stressz:

Egyértelmű, hogy a modern társadalmakban a munka központi szerepet tölt be a felnőtt lakosság jóllétének szempontjából. A foglalkozás és a munka minősége nyújtja az egyik legfontosabb pszicho szociális környezetet számunkra. A munka biztosítja az elsődleges forrását a jövedelmünknek, és a társadalmi dimenziók közül leginkább ez határozza meg a társadalmi identitásunkat és státuszunkat. Ráadásul a munka teremt lehetőséget a tanuláshoz és fejlődéshez, a sikerhez és az elégedettséghez és a tágabb társas kapcsolatok építéséhez. A munkánk által támasztott követelmények teljesítésével én hatékonyságunk is növekedhet. Munkánkért jutalmat, nyereséget, valahová tartozás érzését kaphatjuk, amellyel önértékelésünk is növekedhet (Siegrist 1996). A fejlett társadalmakban a munkavállalók a nem alvással töltött idejük felét (8 órát) munkával töltik. Összességében a munkánkból, munkahelyünkből fakadó pszicho szociális jellemzők nagy mértékben befolyásolhatják mind egészségünket, mind pszichológiai jóllétünket.

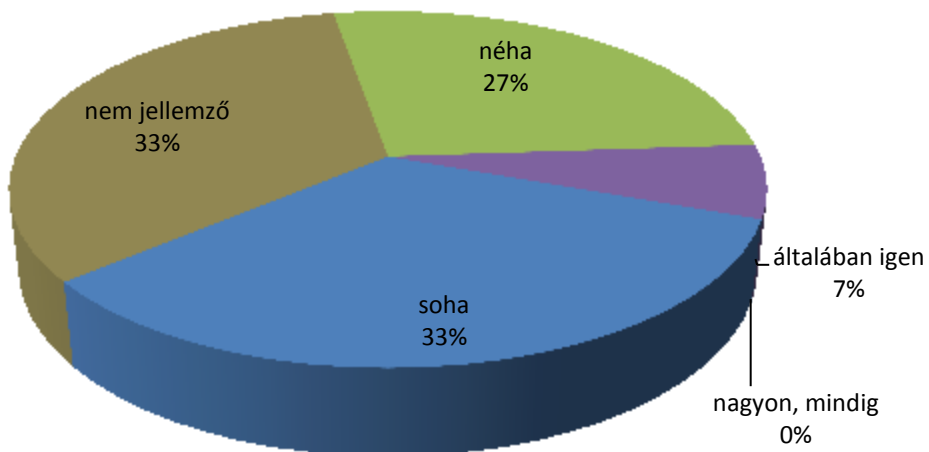
Gyakran érez fáradtságot?



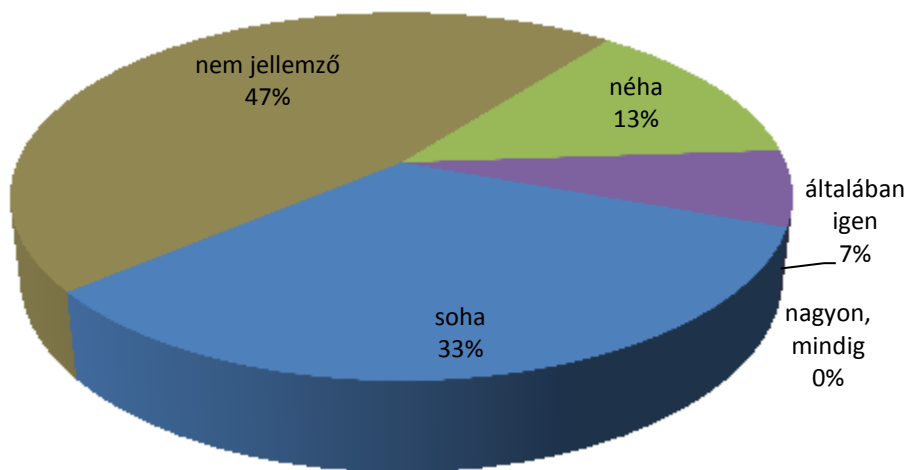
Reggel kimerültnek érzed magad?



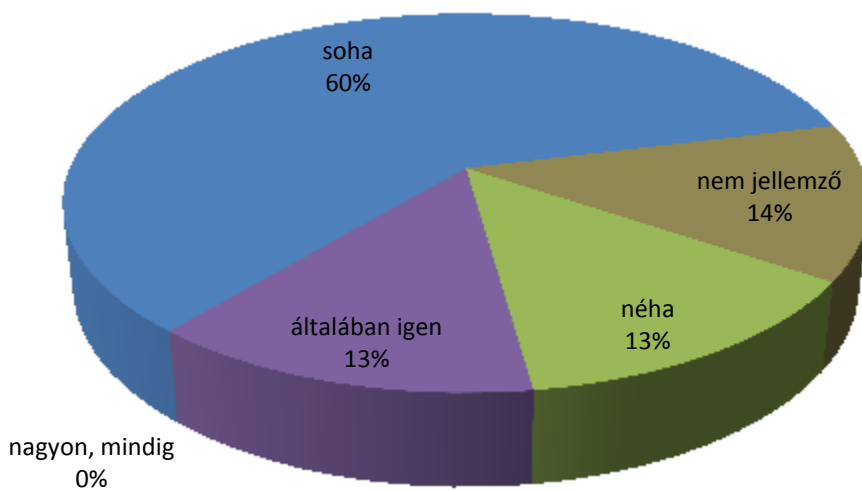
Alvászavaraid vannak?



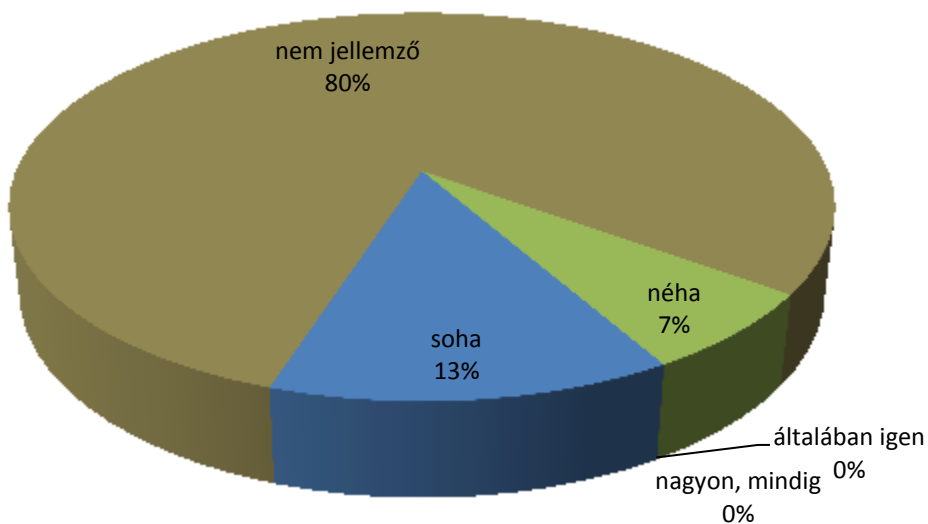
Emésztési problémáid vannak?



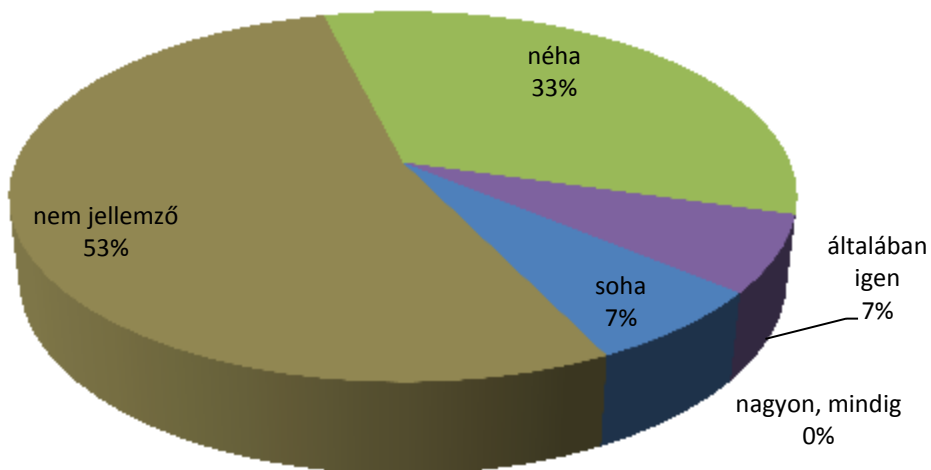
Allergiás tüneteid vannak?



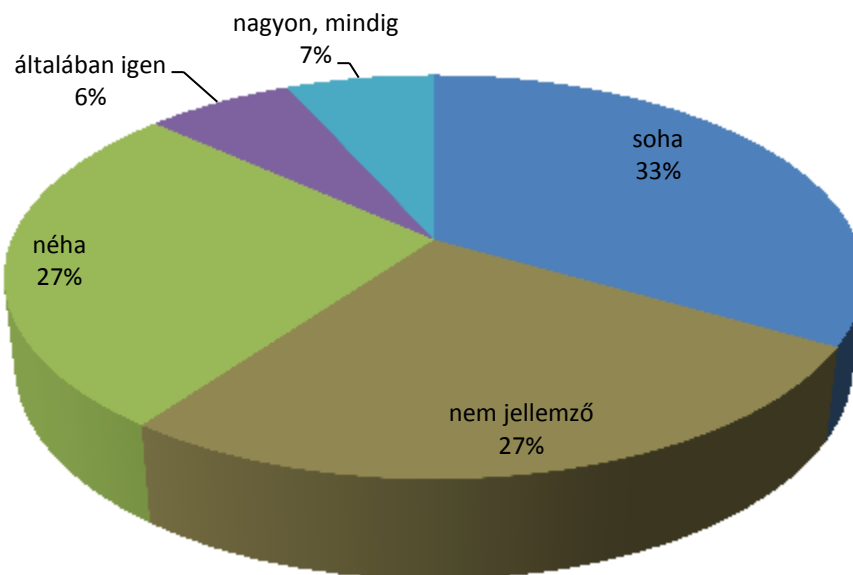
Koncentrációs nehézségeid vannak?



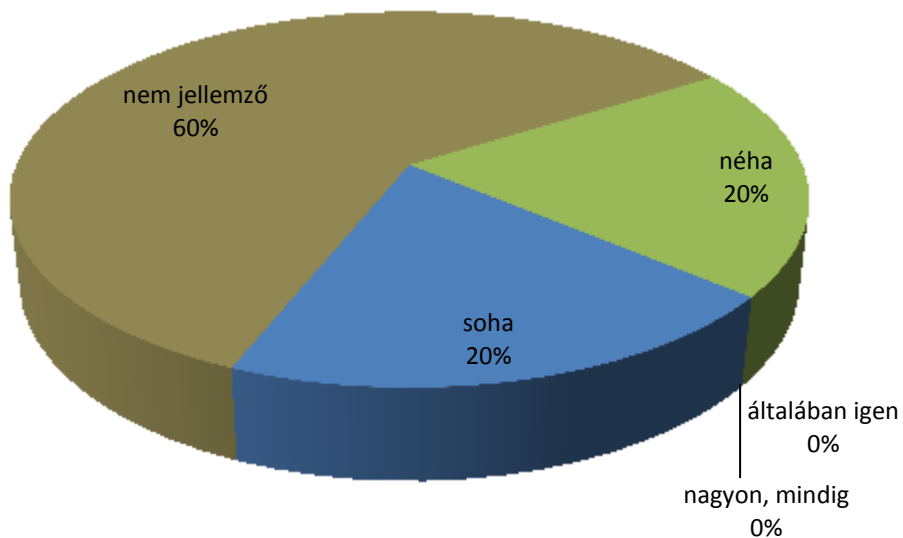
Gyakran felejtés el dolgokat?



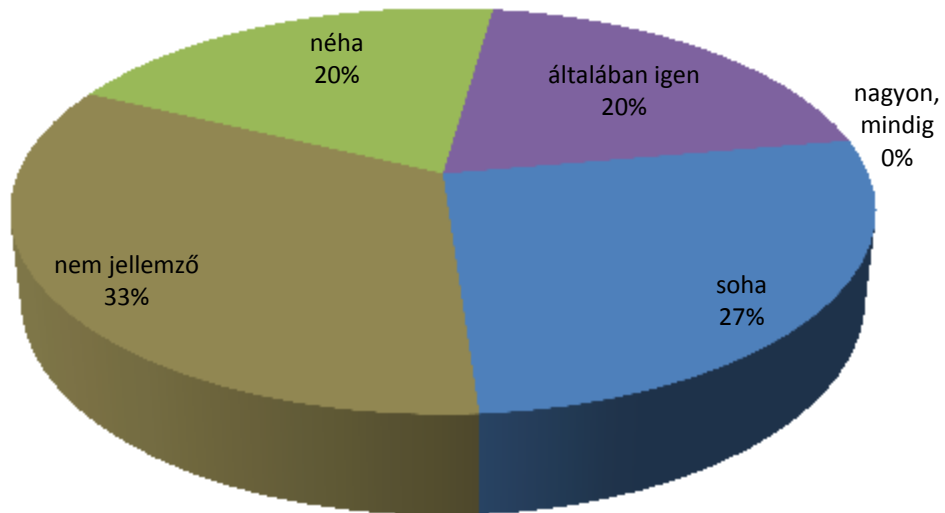
Ingerlékeny, hirtelen haragú vagy?



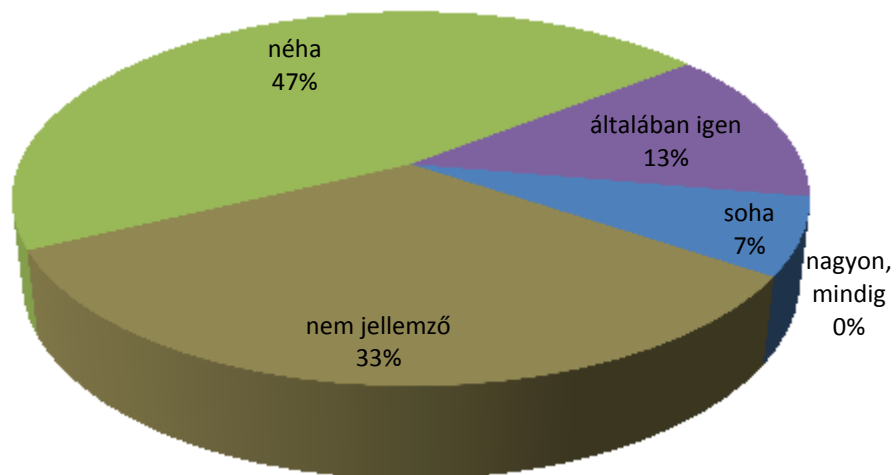
Elvesztetted magabiztosságod?



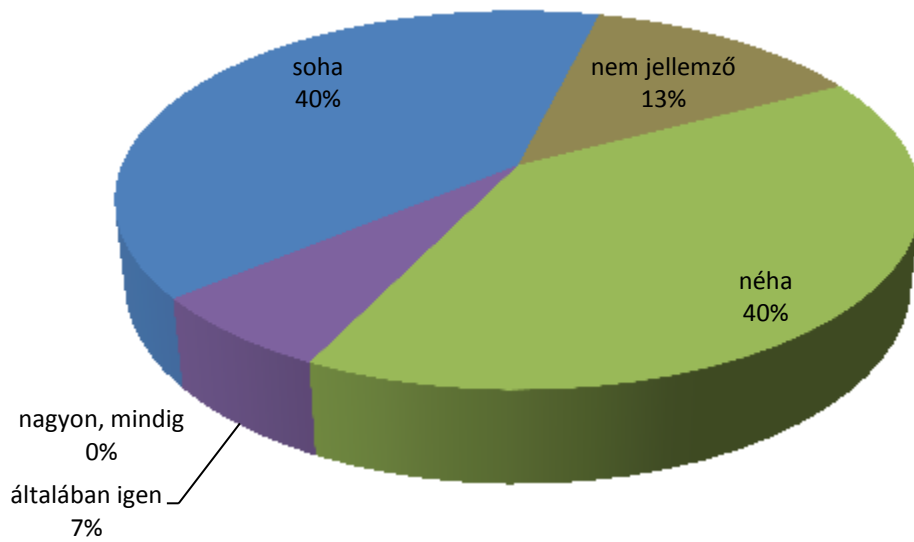
Egyre nehezebben tudsz kikapcsolódni?



Úgy érzed, hogy nincs időd önmagadra?



Visszahúzódóvá váltál?





Problématérkép

A Társaságra jellemző problémák összegyűjtése a fentiek alapján történt, kiegészítve a dolgozók köréből képzett referenciacsoport bevonásával elvégzett brainstorming módszerrel.

Probléma azonosítása	Kompetencia
a kérdőíves felmérés alapján a 81% túlsúlyos vagy elhízott	Port
csak 6 % aki egyáltalán nem érzi stresszesnek a munkahelyét	Port
több mint 25% csak egyszer vagy kétszer étkezik naponta	Port
a többség rendszeresen iszik szénsavas cukros üdítőket	Port
a többség kevés vizet iszik naponta, csak 8% aki rendszeresen fogyaszt lúgos vizet	Port
a kitöltők 34%-a rendszeresen dohányzik	Port
a munkabalesetek 66%-a a darupályák mellett történik	Port
ES-TECK vizsgálat alapján megállapítható, hogy a vizsgálatban résztvevő 48 fő fizikai dolgozó több mint 50%-nál előfordul a túlsúly, a fokozott stressz és az emésztési zavar	Port
ES-TECK vizsgálat eredménye szerint a vizsgáltak több mint 80% küzd gerincproblémákkal	Port
magas porártalom Eperjeske Csúszda átrakási technológiánál	Külső (magas forrásigény miatt tulajdonosi hatáskör)
szélsőséges időjárási viszonyok a fizikai munkavégzés helyén	Port
országos átlaghoz viszonyított alacsony kereseti viszonyok	Külső (jövähagyás tulajdonosi hatáskör)
eladósodott munkavállalók, svájci frank alapú hitelek negatív hatásai	külső
rákkeltő, vagy veszélyes vegyi anyagok átfajtása	Port
a dolgozói igényeknek nem megfelelő minőségű ivóvíz	Port
magas a dolgozói átlag életkor	Külső és Port (nincs jelentkező, csökkenő áruforgalom miatti létszámcsökkentések)
ergonómiaileg nem megfelelő székek az irodákban	Port



EGÉSZSÉG TERV

társaság által szervezett közösségi programok alacsony száma	Port
táppénz mértékének csökkenése	Külső
nincsenek rehabilitált munkakörök	külső (védett kor, tulajdonosi engedélyek)
kevés pályázati lehetőség nagyvállalati kategóriában, egészséggel kapcsolatban	Külső
klimatizált irodák	Port
üzemi étkezési lehetőség változatos étrendje	Külső
munkaidő kedvezmény a sportolás támogatására	Port
egészségmegőrző program	Port

Problémák csoportosítása, javasolt fő problémakategóriák:

- Munkavédelem
- Egészséges táplálkozás
- Testmozgás támogatása
- Egészség tudatosság fejlesztése

/Azon problémákkal melynek megoldására a társaság irányából minimális az esély, jelen egészségtervben nem foglalkozunk./

Szinterek szerinti problématerkép:





Stratégia

Az egészségterv általános, hosszú távú (globális) célja:

A társadalmi versenyképesség javítása, optimalizálása. Életminőségünk, egészségi állapotunk döntő mértékben meghatározza életkilátásainkat, jövőnket, egyéni, családi és közösségi szinten egyaránt. Az egészségterv tervezésével, megvalósításával olyan változások kezdődnek meg az autonóm módon szerveződő, korlátozott forrásokkal rendelkező, szinterekhez kötődő közösségekben, melyek hatásuk összeadódásával a társadalmi versenyképesség erősödését segítik elő.

Az egészségtervek specifikus céljai

- Javuljon ZÁHONY-PORT Zrt. dolgozóinak életminősége és egészségi állapota.
- Az életminőség és az egészség, mint rendezőelv segítségével támogassa a szintéren élőket.
- A közösség szellemi és anyagi erőforrásainak bevonásával növelje a kompetenciájukba tartozó problémák belátható időn belül történő megoldásának esélyeit.

Az egészségtervek működési, konkrét céljai

- Az irányított változtatási folyamatban partnerként működjenek együtt a szakemberek és a célesoport.
- Az állapot leírásában az egészséget befolyásoló faktorok alapján reális és egyedi képet adjanak a társaságról.
- A közösséget, színteret érintő problémákat fogalmazzanak meg és tematizálják legalább saját kompetencia és forrásigény alapján.
- A saját kompetenciába tartozó problémák megoldását célzó programok tervezése, megvalósítása és értékelése során olyan ciklikus gyakorlat alakuljon ki, amely:
 - a közösség tagjainak a folyamatba való bevonását, a beleszólás és az aktív közreműködés lehetőségét biztosítja;
 - erősíti az egyének, közösségek autonómiáját, önbizalmát, egyúttal felelősségérzetét is.

Problématérkép alapján azonosított, ZÁHONY-PORT Zrt. szinten megfogalmazott célkitűzések:

- munkavédelemmel összefüggésben azonosított célkitűzések:
 - ömlesztett ércátrakó technológiája által generált porártalom csökkentése
 - a darupályák melletti balesetek számának csökkentése
 - ivóvíz minőségének javítása



- irodai munkakörnyezetek komfortjának javítása
- veszélyes anyagokkal történő érintkezés megszüntetése, minimalizálása
- egészséges táplálkozással kapcsolatos társasági mutatók javítása
- testmozgással kapcsolatos társasági mutatók javítása
- egészségtudatosság fejlesztése a társaság dolgozóinál

SWOT elemzés

erősség:

- nincs olyan dolgozó, aki egyáltalán ne lenne megelégedve a védőruházattal
- a dolgozók többsége gyakran sétál vagy kerékpározik
- a többség rendszeresen fogyaszt zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket, barnakenyeret
- kevesen szoktak gyorséttermekben enni
- 57% egyáltalán nem dohányzik
- csak 9%-aki rendszeresen fogyaszt alkoholt
- 66% fogyaszt vitaminokat
- 79% nem szed rendszeresen gyógyszert
- rendszeres irányított orvosi szűrővizsgálatok (29-es)
- Munkavédelmi szabályzatban rögzített kötelező juttatások a dolgozók irányába (védőital, tisztálkodó szerek, kiépített öltözési tisztálkodási, étkezési lehetőség, számítógép előtti munkavégzés esetén szemvizsgálat, szemüveg készítésének támogatása,...)

gyengeség:

- a kérdőíves felmérés alapján a 81% túlsúlyos vagy elhízott
- csak 6 % aki egyáltalán nem érzi stresszesnek a munkahelyét
- több mint 25% csak egyszer vagy kétszer étkezik naponta
- a többség rendszeresen iszik szénsavas cukros üdítőket
- a többség kevés vizet iszik naponta, csak 8% aki rendszeresen fogyaszt lugos vizet
- a kitöltők 34%-a rendszeresen dohányzik
- a munkabalesetek 66%-a a darupályák mellett történik
- magas porártalom az ömlesztett ércátrakó technológiai területen
- veszélyes vegyi anyagok átfejtésénél nem biztosított a zárt átfejtési technológia
- ivóvíz minőségével nem elégedettek a dolgozók
- ES-TECK vizsgálat alapján megállapítható, hogy a vizsgálatban résztvevő 48 fő fizikai dolgozó több mint 50%-nál előfordul a túlsúly, a fokozott stressz és az emésztési zavar



- ES-TECK vizsgálat eredménye szerint a vizsgáltak több mint 80% küzd gerincproblémákkal

lehetőség:

- a dolgozók 32%-a nem ismeri a lugos vizek pozitív hatásait
- csak 2% aki soha nem szokott semmilyen testmozgást végezni
- 38% akik ritkán vagy soha nem végeznek testmozgást
- nem volt olyan munkavállaló, akit ne foglalkoztatna az egészséges életvitel
- 55% gondolja úgy, hogy többet is tehetne az egészséges életért
- 34% nem szed semmilyen vitamint
- 83%-ot érdeklí az ES-TECK vizsgálat
- 61%-ot érdeklí a záhonyi uszoda látogatás lehetősége
- 77% érdeklődik gyalogtúrák iránt
- 80%-ot érdeklí a biciklitúrák
- 90%-os érdeklődés egy egészségklub iránt
- 90%-os érdeklődés életmód előadások iránt
- 92%-os érdeklődés gyümölcsnap iránt
- 70%-os érdeklődés víznap iránt
- Záhony mellett a Tisza töltés tetején újonnan kiépített mintegy 9 km-es bicikliút
- Kisvárdán gyógyfürdő elérhetősége
- körzetben sokan foglalkoznak gyümölcsstermesztéssel

veszély:

- a dolgozók több mint negyedénél előfordul a családban az allergia,
- a cukorbetegség több mit 35%-nál
- daganatos megbetegedések több mint 40%-nál
- kiemelten magas a túlsúly, a stressz és az emésztési zavar
- 80% feletti a gerincproblémákkal küzdők száma
- a társaság dolgozóinál kiemelten magas az átlag életkor, ami szorosan összefügg az évek során folyamatos áruforgalom csökkenéssel, valamint az ehhez kapcsolódó létszámleépítésekkel, illetve létszámstoppal. A fiatal munkavállalók a körzetre jellemző munkanélküliség, illetve alacsony jövedelmi viszonyok miatt elvándorolnak.

ES-TECK vizsgálati eredmények alapján javasolt stratégia

- Táplálkozási, étkezési tanácsadás a magas vérzsír, magas vércukor szint, az elhízás és az emésztési zavarok javítására.
- Javasolt a vérzsírok, vércukor időszakos kontrollja.
- Pajzsmirigy eltérések miatt jódozott só táplálkozásba építése, a munkahelyen



étkezés kapcsán annak biztosítása.

- Vérnyomás időszakos kontrollja, a magas vérnyomásos dolgozók háziorvoshoz irányítása, gondozásba vétele.
- A fokozott stresszterhelést és a gerinc eltéréseit a nehéz, váltott műszakos fizikai munka magyarázhatja, ennek változtatására, valamelyes optimalizálására a vállalaton belüli munkaszervezés következő felülvizsgálatakor érdemes volna kitérni.



Cselekvési program

Munkavédelem

CÉL	FELADAT	FELELŐS	FORRÁSIGÉNY
A darupályák melletti balesetek számának csökkentése.	Munkavédelmi leesés-gátló rendszer kialakítása és kiépítése.	üzemeltetési és műszaki vezető	16 millió
	munkavédelmi oktatásokon az érintett munkavállalók figyelmének fokozott felhívása a lehetséges balesetveszélyekre	munkavédelmi szakelőadó	nincs
Veszélyes anyagokkal történő érintkezési idő csökkentése, megszüntetése	Zárt átfejtési technológia kialakítása a vegyi anyag átfejtőben (átfolyásmérők beszerelése)	üzemeltetési és műszaki vezető	kb 1 millió Ft
Ömlesztett ércátrakási technológiában a poráralom csökkentése	Vagonbuktató rendszer telepítése	vezérigazgató	2,5-3 milliárd Ft
Ivóvíz minőségének javítása	magas kapacitású vízsűrő berendezések beépítése (4 db)	gazdasági és kontrolling vezető	kb 520 eFt
megfelelő munkakörnyezet az irodákban	klimatizált irodák	gazdasági és kontrolling vezető	kb 50 000 Ft/iroda
	ergonómiaailag megfelelő irodabútorok beszerzése (gerincproblémák csökkentése érdekében, a helyes testtartást támogató székek vagy párnák beszerzése)	gazdasági és kontrolling vezető	párna: kb 6000/ szék térdelőszék: kb 14 000 Ft/db

Egészséges táplálkozás

CÉL	FELADAT	FELELŐS	FORRÁSIGÉNY
A dolgozók egészséges táplálkozással kapcsolatos mutatóinak javítása évente 5%-kal.	gyümölcsnap szervezése évente két alkalommal	marketing	
	lúgos víz fogyasztásának támogatása, ilyen víz automaták kihelyezésével	marketing, beszerzés	
	egészséges táplálkozással kapcsolatos előadások szervezése évente legalább 4 alkalommal	marketing	
	egészséges táplálkozással kapcsolatos publikációk megjelentetése a ZÁHONY-PORT Hírmondóban havonta	marketing	nincs
	vitaminok?		
	konyha?		
	zöldségek?		



Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok - akár egymással ellentétes - tanácsot, szabályt találhatunk, és ember legyen a talpán, aki ezek között igazán ki tud igazodni.

Az egészséges táplálkozás lényegét sokan, sokféleképpen próbálták már meg összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető.

Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember. A hazai táplálkozással foglalkozó szervezetek közül kiemelkedő Táplálkozási Fórum már évek óta próbál hasznos tanácsokkal, tájékoztató kiadványokkal irányt mutatni az érdeklődőknek. Az egészséges táplálkozáshoz egy tizenkét pontos segítséget állítottak össze a Fórum munkatársai, melyet most megosztunk Önökkel:

1. pont

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A



sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

2. pont

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülőfoglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

3. pont

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kiható. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

4. pont

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

5. pont

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. pont

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. pont

Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.

8. pont



Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmennyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. pont

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. pont



A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, ételmisszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és

húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradék (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt ételmisszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az ételmisszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

11. pont

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.

12. pont

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

www. hazipatika.hu (A Táplálkozási Fórum kiadványa alapján)



EGÉSZSÉG TERV

Testmozgás támogatása

CÉL	FELADAT	FELELŐS	FORRÁSIGÉNY
A dolgozók rendszeres testmozgással kapcsolatos mutatóinak javítása évente 5%-kal.	kedvezményes uszoda látogatási lehetőség biztosítása (legalább 100 ingyen jegy évente)	marketing	50 eFt
	évente legalább 2 gyalogtúra megszervezése	marketing,	100 eFt
	évente legalább 2 biciklitúra megszervezése	marketing	100 eFt
	évente legalább egyszer ZÁHONY-PORT Sportnap megszervezése	marketing	100 eFt
	sport rendezvényeken PORT csapat indítása (ping-pong, foci, bowling, stb)	marketing	500 eFt
	vízitúra szervezése	marketing	100 eFt

Egészség tudatosság

CÉL	FELADAT	FELELŐS	FORRÁSIGÉNY
A dolgozók egészségtudatossággal kapcsolatos mutatóinak javítása évente 5%-al.	ZÁHONY-PORT Életmód Klub megalapítása és működtetése legalább három évig (előadások szervezése, publikációk megjelentetése, kirándulások szervezése)	marketing	600 eFt
	ES-TECK, vagy egyéb vizsgálatok, szűrések szervezése évente legalább 1 alkalommal	marketing, humán vezető	300 eFt
	masszőr, csontkovács lehetőségének biztosítása, vagy támogatása	marketing	50 eFt
	stressz kezelő foglalkozások	marketing	300 eFt
	zöldövezetek kialakítása	marketing	20 eFt
	célcsoport specifikus szűrések szervezése, támogatása évente legalább egy alkalommal (nőknél: csontritkulás, nőgyógyászati, menopauza férfiagnál: prosztatata, mindkét nem esetében: melanoma)	marketing	300 eFt



Önsegítő technikák a stressz enyhítésére

1. Relaxáció

A relaxációs válasz hatására visszaáll az adrenalin, a noradrenalin, a kortizol szint, s más hormonszintek, valamint bizonyos agyi folyamatok is megváltoznak, s a distressz ellenében beszabályozzák a szervezet működését.

2. Ismételtetés

Olyan cselekedetek, amelyek ugyanazokat a mozdulatokat ismétlik. Ilyenek a jógyakorlatok, a kocogás, a taj-csi, de aki szeret kötni, horgolni, hímezni, ezeknek is stressz csökkentő hatásuk van. Ide tartozik bizonyos szavak, mantrák ismételtetése is.

3. Változtatások a külső körülményekben

Aki szenved a közlekedési dugóktól, és nehezen tud parkolni, az vizsgálja meg, kiváltható-e az autó tömegközlekedéssel.

4. Egészséges táplálkozás

Elegendő vitamin, ásványi és rost anyag bevitele a szervezetbe, kevés zsír fogyasztása, sok friss zöldség, és megfelelő folyadék mennyiség. A drasztikus diéta fokozza a stresszt.

5. Rendszeres szaunázás

A forró gőz, majd utána a hirtelen hideg vizes hűtés serkenti az anyagcserét, csökkenti a vérnyomást, javítja a test vérellátását.

6. Autogén tréning

A kikapcsolódás egyik leghatékonyabb módja. Szakértő segítségével érdemes megtanulni, utána otthon egyedül is gyakorolható.

7. Lazító légzés

A fölzaklatott szervezetben helyreállítja a légzésszámot, megváltoztatja a test, az agy vérellátását, ezáltal megnyugtat. Egy idegesítő szituációt követően, amikor azt érezzük, hogy azonnal fölrobbanunk, próbáljuk ki.

8. Ártalmas élvezeti cikkek kerülése

Rendszerint felerősítik a stresszreakciókat, csak nagyon rövid időre hatnak nyugtatóan. Különösen igaz ez az alkoholra, cigarettára, kávéra.



9. Testmozgás

A fizikai aktivitás felszabadít a belső nyomás alól, boldogabbá, magabiztosabbá tesz. Jegyezzünk meg egy aranyszabályt: a pulzusszámunk sportolás közben ne haladja meg azt a számot, mint ha a 180-ból kivonjuk az életkorunkat.

10. Önreflexiók

Vizsgáljuk meg, hogy minden nap teszünk-e valamit önmagunkért, testünk, lelkünk egyensúlyáért.



Visszacsatolási mechanizmusok

A fejezet célja annak deklarálása, hogy hogyan fog történni az egészségtervben meghatározott cselekvési tervek, programok eredményeinek felülvizsgálata, elérték-e a programok a céljaikat, melyek a következő ciklus indításának feltételei, hogyan, milyen módszer alapján fog történni a felülvizsgálat, illetve milyen időpontokban van tervezve.

A monitoring során vizsgáljuk, hogy a cselekvési programokban meghatározott feladatokat sikerült-e teljesíteni, illetve azok teljesülése esetén, azok hogyan hatottak a kitűzött célok elérésére.

A cselekvési programban meghatározott feladatok teljesülését évente kívánja a társaság ellenőrizni minden év február 28.-ig.

Annak ellenőrzése, hogy a cselekvési tervben meghatározott feladatokkal sikerült-e a kitűzött célokat elérni szintén évente történik:

- munkavédelemmel kapcsolatos célkitűzések esetében: a cselekvési tervben meghatározott feladatok (javasolt beruházások) megvalósulásának értékelésével biztosítható a kitűzött célok elérése. Értékelés minden év február 28.-ig történik.
- egészséges táplálkozással kapcsolatban kitűzött célok elérésének vizsgálata: dolgozói egészség felméréssel, az eredmények kiértékelésével történik minden év február 28.-ig.
- egészséges testmozgással kapcsolatos célkitűzések elérésének vizsgálata: dogozói egészség felméréssel történik minden év február 28.-ig.
- egészségtudatossággal kapcsolatos célkitűzések elérésének vizsgálata: dolgozói egészség felméréssel történik minden év február 28.-ig.

A cselekvési tervben meghatározott feladatok között található szűrővizsgálatok szintén folyamatos visszacsatolást biztosítanak a dolgozók egészségi állapotáról, illetve annak változásáról.

A szűrővizsgálatok, és dolgozói felmérések eredményeinek függvényében évente történik a cselekvési tervek felülvizsgálata, azonban a teljes egészségtervet 3 évente meg kell újítani szakértők és a dolgozói csoportok bevonásával.



MELLÉKLETEK



ZÁHONY-PORT Zrt.

Életmód kérdőív

Tisztelt Kollegák!

Az Új Széchenyi Terv keretében kiírt TÁMOP-6.1.2-11 jelű pályázati keretében ZÁHONY-PORT Zrt. sikeresen pályázott dolgozói részére szervezendő egészségre nevelő és szemléletformáló programok megvalósítására.

A pályázat benyújtásával társágunknak az volt a célja, hogy a szakképzett dolgozóink egészségének megőrzésével hosszútávon biztosított legyen a folyamatos működéséhez szükséges gyakorlott munkaerő. A pályázat során egészségi állapot felmérésekkel vizsgáljuk a dolgozóink fizikai és szellemi állapotát, életmódját, s egészségmegőrző programok lebonyolításával regenerálódásukat segítsük.

Az egészségügyi felmérés első lépéseként, az egészségügyi helyzetkép feltárása érdekében egy kérdőívet kell kitölteni. A kérdőívben életmód és egészségügyi kérdéseket teszünk fel. Kérjük kollegáinkat, hogy szánjanak néhány percet a kérdőív kitöltésére, ezzel is járuljanak hozzá pályázatunk sikerességéhez. A kérdőívben nincsenek személyes adatok, s a kitöltés során sem regisztráljuk a kitöltőket, ezért arra kérünk mindenkit, hogy csak egy példányban töltsse ki kérdőívet.

Szekeres István
projektmenedzser



Demográfiai adatok:

Neme:

- Férfi
- Nő

Életkora: év

Testmagassága: cm

Testtömege: Kg

ZÁHONY-PORT melyik munkaterületén dolgozik?

Munkakör típusa:

- fizikai
- szellemi

Beosztása:

- dolgozó
- csoportvezető
- ügyintéző
- középvezető
- vezető

Munkakörnyezet

Átlagosan naponta hány órát tölt számítógép előtt? (munkahelyen)

- 1 óránál kevesebbet
- 1-4 óra közötti időtartamot
- több mint 4 órát

Átlagosan naponta hány hívást indít a telefonján? (szolgálati célból)

- 1-4 hívás
- 5-15 hívás
- több mint 15

Meg van elégedve a munkavégzéshez járó védőruhával?

- nekem nem jár védőruha
- igen teljes mértékben



EGÉSZSÉG TERV

- részlegesen vagyok megelégedve
- nem vagyok megelégedve

Kérem, indokolja:.....

Meg van elégedve a munkavégzéshez járó védőittel?

- nekem nem jár védőital
- Igen teljes mértékben
- részlegesen vagyok megelégedve
- nem vagyok megelégedve

Kérem, indokolja:.....

Megvan elégedve az étkező/melegedő helyiséggel?

- Igen teljes mértékben
- részlegesen vagyok megelégedve
- nem vagyok megelégedve

Kérem, indokolja:.....

Megvan elégedve az öltöző, tisztálkodó helyiséggel?

- Igen teljes mértékben
- részlegesen vagyok megelégedve
- nem vagyok megelégedve

Kérem, indokolja:.....

Stresszesnek érzi munkahelyét?

- nem
- néha
- igen

Kérem indokolja:.....

Ön szerint, mivel tudná segíteni ZÁHONY-PORT Zrt. az egészséges munkakörnyezet kialakítását?



Közlekedési szokásai:

Jellemzően mivel jár be a munkahelyére:

- gyalog
- kerékpárral
- busszal
- vonattal
- kocsival

Milyen gyakran sétál?

- naponta
- hetente
- havonta
- nem sétálok

Milyen gyakran kerékpározik?

- naponta
- hetente
- havonta
- nem kerékpározok

Milyen gyakran utazik vonattal?

- naponta
- hetente
- havonta
- nem utazok vonaton

Milyen gyakran utazik kocsival?

- naponta
- hetente
- havonta
- nem utazok kocsival

Étkezési szokásai

Hányszor étkezik naponta?

- három alkalomnál többször étkezem
- minden nap legalább háromszor



EGÉSZSÉG TERV

- általában csak kétszer étkezem
- rendszerint napközben nem, csak este eszem nagyobb mennyiséget

A napi főétkezése jellemzően hol történik?

- otthon
- étteremben
- üzemi konyhán
- munkahelyi melegítő konyhán

Kérem 1-5- ig adja meg, hogy milyen gyakran fogyasztja a különböző élelmiszereket.

/ 1 – soha, 2 –havonta, 3 - hetente, 4 –hetente többször, 5 –mindennap /

- Barna kenyér
- Tejtermék
- Halak
- Friss gyümölcsök, zöldségek
- Szénsavas, cukros üdítők
- Gyorséttermi étel (MC Donalds, Burger King, stb.)
- Nassolás (pl. tévzés alatt chips, édesség)

Vegetáriánus?

- nem
- Igen

Mennyi vizet iszik naponta?

- 1 -2 litert
- 2-3 litert
- több mint 3 litert

Szokott fogyasztani lúgos hatású vizeket? (PH 9)

- nem, és nem is ismerem ezeket a vizeket
- nem, ismerem, de nem költök ilyenre
- néha
- rendszeresen



Életviteli szokásai

Dohányzik?

- igen, rendszeresen
- alkalmanként
- passzív dohányos vagyok (mások füstjét vagyok kénytelen elviselni)
- nem dohányzom

Alkoholt fogyaszt?

- igen, rendszeresen
- alkalmanként, pl. társaságban
- soha nem iszom alkoholt

Kipróbált már valamilyen kábítószerrel?

- igen, élek is vele
- igen, de nem élek vele
- nem, de szeretném kipróbálni
- nem, és ki sem szeretném próbálni

Átlagosan naponta hány órát néz televíziót?

- 1 óránál kevesebbet
- 1-3 óra közötti időtartamot
- több mint 3 órát

Átlagosan naponta hány órát tölt számítógép előtt (otthon)

- 1 óránál kevesebbet
- 1-3 óra közötti időtartamot
- több mint 3 órát

Átlagosan naponta hány hívást indít a telefonján? (magán célból)

- 1-2 hívás
- 3-15 hívás
- több mint 15

Végez-e rendszeresen valamilyen testmozgást?

- igen, rendszeresen edzek
- alkalmanként
- ritkán
- soha



Milyen testmozgást végez:

Szokott-e közös programokat szervezni a családjával?

(pl. kirándulás, biciklitúra, strand, séta, stb.)

- igen, rendszeresen elmegyünk valahova
- ritkán, mert kevés idő van ilyesmire
- soha

Egészségügyi szokásai

Egészségesnek tartja életvitelét?

- igen, mindent megteszek egészségem megőrzéséért
- a lehetőségekhez képest igen
- többet is tehetnék egészségemért
- nem foglalkozom ezzel a kérdéssel

Reggel kipihenten ébred?

- igen, mindig kialszom magam
- alkalmanként fáradtan ébredek
- mindig fáradtan ébredek

Kivel ossza meg bizalmas, lelki problémáit?

- nincsenek ilyen problémáim
- családommal
- barátokkal
- munkatársakkal

Stresszesnek érzi életét?

- nem
- néha
- igen

Kérem indokolja:.....

Szed-e rendszeresen valamilyen vitamint?

- nem
- amikor eszembe jut



EGÉSZSÉG TERV

- kúraszerűen (pl.: 10 napig negyedévente)
- rendszeresen

Milyen rendszeresen jár fogorvoshoz?

- félévente megnézetem a fogaimat
- évente megvizsgáltatom a fogaimat
- csak ha fáj a fogam

Szorul-e rendszeresen valamilyen gyógyszeres kezelésre?

- igen
- nem

Előfordult-e családjában az alábbi betegségek valamelyike?

- cukorbetegség
- magas vérnyomás, szívinfarktus, érszűkület, agyvérzés
- daganatos betegségek
- gyomor-, bélbetegségek
- allergia
- csontritkulás, rheuma
- légzőszervi betegségek

Milyen egészségmegőrző programokon venne részt

ES-TECK egészségügyi állapotfelmérés (kifestültségű test ellenállásmérés)

- nem érdekel
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

Uszoda /+szauna/ délutok, a záhonyi uszodában

- nem érdekel, nem járok uszodába
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

ZVSC bérlet /kondi terem, meccs belépők, teniszpálya bérlet/

- nem érdekel, nem járok a ZVSC-re
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá



Horgászbérlet a Kerek-Holt Tiszára

- nem érdekel, nem járok a horgászni
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

Gyalogtúra

- nem érdekel,
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

Kerékpár túra

- nem érdekel,
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

ZÁHONY-PORT Futball bajnokság / Területek közötti megmérettetés/

- nem érdekel,
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

ZÁHONY-PORT Életmódklub /közösségi programok az egészségmegőrzés érdekében/

- nem érdekel,
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

Életmód előadások /egészséges étrend, stressz kezelés, stb./

- nem érdekel,
- érdekel, ha költségmentes
- érdekel, s még áldoznék is rá

ZÁHONY-PORT fogyókúra verseny (százalékos testsúlycsökkenés)

- nem érdekel,
- érdekel, az egészségem megőrzése miatt
- érdekel, ha van valamilyen díj

Gyümölcsnap, / kedvezményes gyümölcs és zöldség vásár/

- nem érdekel,
- érdekel, és örömmel venném, ha lenne ilyen



Víznap, /kedvezményes lugos víz (ph 9) vásár/

- nem érdekel,
- érdekel, és örömmel venném, ha lenne ilyen

Köszönjük, hogy a kérdőív kitöltésével segítette ZÁHONY-PORT Életmód programjának kialakítását.



ÖSSZEĞŐ RIPIORT A ZÁHONY PORT ZRT. RÉSZÉRE
A 2012. DECEMBER 8-9-ÉN ELVÉĞZETT SZŰRŐVIZSGÁLATOKRÓL

VIZSGÁLT ÁLLOMÁNY: 48 fő

MAGAS VÉRNYOMÁS: 15 fő
MAGAS SZÍVFREKVENCIA: 22 fő
MAGAS VÉRZSÍRSZINT: 12 fő
MAGAS CUKORSZINT: 4 fő
TÚLSÚLY (BMI 25-30): 24 fő
ELHÍZÁS (BMI 30 felett): 12 fő
FOKOZOTT STRESSZJELEK: 32 fő
FOKOZOTT GYOMORSAVTERMELÉS: 8 fő
EMÉSZTÉSI ZAVAR: 32 fő
PAJZSMIRIGY TÚLMŰKÖDÉS GYANÚJA: 20 fő
GERINC ELTÉRÉSEI: 41 fő

A talált eltérések alapján javasolt beavatkozások:

Táplálkozási, étkezési tanácsadás a magas vérzsír, magas vércukor szint, az elhízás és az emésztési zavarok javítására. Javasolt a vérzsírok, vércukor időszakos kontrollja.

Pajzsmirigy eltérések miatt jódzott só táplálkozásba építése, a munkahelyen étkezés kapcsán annak biztosítása.

Vérnyomás időszakos kontrollja, a magas vérnyomásos dolgozók háziiorvoshoz irányítása, gondozásba vétele.

A fokozott stresszterhelést és a gerinc eltéréseit a nehéz, váltott műszakos fizikai munka magyarázhatja, ennek változtatására, valamelyes optimalizálására a vállalaton belüli munkaszervezés következő felülvizsgálatakor érdemes volna kitérni.

Nyíregyháza, 2013. január 20.



dr. Soós Zoltán