



**Tánczos Zoltán – Sipos Edina – Szeles Erika –
Witzing Zoltán – Polácska Edina – Bognár József**

Munkahelyi egészségfejlesztés a rendőrség személyi állományának körében

Occupational health promotion among police personnel

Absztrakt

Hazánkban a rendvédelmi szervek dolgozóinak fokozott fizikai és pszichés igénybevétele miatt a munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programok kiemelten fontosak. A dolgozókat érő egészségkárosító hatásokat minden lehetséges eszközzel meg kell előzni, a már fennálló kedvezőtlen tényezőket és hatásokat pedig tervezett és tudatos munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programokkal kell kompenzálni. Ezt a célt szolgálja az Országos Rendőr-főkapitányság Élet–Erő–Egészség Programja, amely a teljes személyi állomány számára országosan rendelkezésre áll. A cikkben a dokumentumelemzés kutatási módszerével a már működő munkahelyi egészségfejlesztő programok konkrét tartalmi összetevőit, valamint a program kidolgozóinak félig strukturált mélyinterjú keretében feltárt szakmai véleményét mutatjuk be. Az eredményekből kirajzolódik a rendőrség személyi állományát támogató egészségmegőrző rendszerek tevékenységének komplexitása, például az egészségügyi szűrővizsgálatok, a rendszeres operatív jellegű intervenciók programok, a rekreációs célú családi sport- és egészségnapok, valamint a változatos üdültetési lehetőségek rendszere, amely mind hatékonyan támogatja a rendőrség munkájának eredményességét, a személyi állomány egészségét és jó közérzetét. A program változatos összetevői, népszerűsége és hatékonysága reményeink szerint más állami szervek érdeklődését is felkelti a munkahelyi rekreáció- és egészségfejlesztés bevezetése iránt.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi rekreációs programok, Országos Rendőr-főkapitányság, Élet–Erő–Egészség Program

Abstract

With increased physical and mental burdens of law enforcement staff in Hungary, occupational health development and recreation programs are of paramount importance. Adverse effects on employees' health must be prevented by all possible means and existing adverse effects shall be compensated for by planned and conscious occupational health promotion and recreation programs. The Life-Strength-Health Program, nationwide available for the entire staff at the National Police Headquarters, serves this purpose. In this article we present the specific components of existing workplace health promotion programs both by document analysis and opinions of the program's authors, identified during semi-structured in-depth interviews. The findings show how complex the activities of the units supporting the police personnel are, for example health screenings, regular operational intervention programs, family sports and health days for recreation and a variety of recreational opportunities supporting the effectiveness of police work, staff health and well-being. The diverse components, popularity, and effectiveness of the program may hopefully spark interest at other government agencies to implement recreation and health promotion at work.

Keywords: workplace health promotion, workplace recreation programs, National Police Headquarters, Life-Strength-Health Program

Bevezetés

Az utóbbi évtizedben a hazai munkaerőpiacon egyre inkább teret nyertek azok a nézetek, amelyek szerint a dolgozók komoly értéket képviselnek a munkáltatók számára az állami, egyházi, helyi önkormányzati, piaci foglalkoztatási formák esetében egyaránt. A magasan képzett, elhivatott, kiváló szakembereket minden intézmény és vállalat igyekszik bevonni és megtartani. A hosszútávú kölcsönös együttműködés érdekében a munkáltatók lehetőség szerint igyekeznek minél kedvezőbb, az egészséget tartósan megőrző munkafeltételeket biztosítani a foglalkoztatottak számára. E törekvés egyik kiemelkedő eleme a munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programok bevezetése, amelynek eszközei a közvetlen munkahelyi környezet fejlesztése, a munkaterhelés optimalizálásához szükséges körülmények megteremtése, valamint a kedvezőtlen stresszhatások mérséklése.

Napjainkban az álláskeresőknél mindinkább szempont egy olyan munkahely választása, ahol érzékelhető a munkáltató elkötelezettsége és nyitottsága a dolgozók közérzete, egészsége és a kellemesebb munkakörülmények kialakítása felé. A munkáltatók is egyre inkább belátják, hogy az egészséges és fitt

munkavállaló elégedettebben, kreatívabban és lényegesen hatékonyabban végzi napi tevékenységeit, ami kölcsönösen előnyös a munkavállaló(k) és a munkáltató(k) számára. A rendszeres testmozgás komplex egészségmegőrző és -fejlesztő szerepe minden életkorban jelentős (Salvara, Bognár & Huszár, 2007). Ugyanakkor kétségtelen, hogy a fokozott terhelésnek kitett rendőri személyi állomány esetében mindez hatványozottan szükséges.

A nemzetközi kitekintések is pontosan mutatják, hogy a munkahelyi egészségfejlesztés hiánya – a munkából való kiesés, a távollétből adódó hiányzás (absenteeism) és a betegszabadságok miatt – hátrányos gazdasági hatással jár. A munkahelyi egészségfejlesztés modern szemléletű vállalati stratégia, a betegszabadságokból adódó munkakiesés mértéke pedig számolható és mérhető (Baxter et al., 2015). Tehát a munkáltatók számára lényeges szempont munkavállalóik egészségének, munkaképességének és produktivitásának fenntartása. Ezért ösztönzik az egészséges életmódot és törekszenek arra, hogy munkavállalóik folyamatosan teljes létszámban jelen legyenek munkahelyükön. Az egészségfejlesztés módszerei a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű alvás, a dohányzás mellőzése, a helyes életvitel kialakítása, valamint a munka és a magánélet megfelelő egyensúlyának létrehozása (Ammendolia et al., 2016).

A 2005. évi Bangkoki Charta szerint az egészségfejlesztés programjának be kell kerülnie a jó vállalati gyakorlatok körébe, sőt követelménnyé kell válnia. A vállalati szektor ugyanis közvetlen hatást gyakorol az emberek egészségére, valamint az azt meghatározó tényezőkre. A munkáltatók felelősséggel tartoznak a munkahelyi biztonság és egészség biztosításáért, alkalmazottaik, azok családjai, valamint a közösség egészségének és jóllétének előmozdításáért (Bangkoki Charta, 2005).

„A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan együttes tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jólét javítására irányul. A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök: a munkaszervezet javítása, a dolgozói részvétel biztosítása és a személyi kompetencia fejlesztése.” (ENWHP, 1997).

A munkahelyi egészségfejlesztés célja a dolgozók általános egészségének fejlesztése – növelve az egyén saját egészsége feletti kontrollját és felelősségvállalását –, valamint a dolgozók egészségének javításán keresztül a munkáltatói költségek csökkentése. Olyan egészséges munkahelyi környezet kialakítása szükséges, amely a munkavédelmi és közegészségügyi szakmai felügyeleti rendszerrel együttműködve és az egészségügyi szolgálatokkal vállvetve széles körű szakmai tevékenységével hozzájárul az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkakörnyezet kialakításához.

Az Élet–Erő–Egészség Program szakmai háttere

A rendőrség szakemberei a munkakörnyezet megfelelőségére vonatkozó hatósági és nem hatósági helyszíni ellenőrzések végrehajtásával, a munkakörnyezeti kockázatértékelés elvégzésével, a szükséges egyéni védőeszközökkel történő ellátással, a munkakörhöz kötött védőoltások biztosításával, téli, nyári védőittalal történő ellátással segítik a személyi állomány munkáját.

A munkáltatóknak fel kell készülniük az egészségvédelemmel járó kihívások eredményes kezelésére, és munkahelyi vagy a munkahely által támogatott egészségfejlesztő programokat kell indítaniuk (Kapás, 2010). Ennek jogi alapját az 1534/2016. (X. 13.) Korm. határozat teremtette meg. Ennek eredményeként jött létre a Nemzeti Népegészségügyi Stratégia 2017–2026 elnevezésű program. A hon- és rendvédelmi szerveknél szolgálatot teljesítők fokozott fizikai és pszichés igénybevétele az egészségi állapotot jelentősen befolyásoló tényező, amely az életkor előrehaladtával a szolgálatteljesítés képességének és hatékonyságának kérdését is előrevetíti. A 25 év szolgálat utáni szolgálati nyugdíjba vonulás lehetőségének megszűnésével az idősebbek, főként az 50 év felettiiek létszáma emelkedik az állomány körében (2011. évi CLXVII. törvény).

Egy korábbi cikk szerzői a sportolási és életmódszokásokat vizsgálták a budapesti rendőrök körében (Mácsár, Bognár & Plachy, 2017). A kutatás eredményei rávilágítottak arra, hogy a vizsgált mintában (n = 1000 fő) a sportolási szokásokkal kapcsolatban a megkérdezett rendőrök 87,12%-a állította, hogy rendszeresen sportol, ami a magyar lakossághoz képest kiugróan magas arány. Heti rendszerességű sporttevékenységről azonban már jóval kevesebben (47,3%), heti többszöri sportolásról pedig csak a megkérdezettek 39,8%-a számolt be. A nem sportolók 73%-a időhiányra panaszkodott, ami feltehetően a munkahelyi terheléssel áll összefüggésben. A minta harmadrésze (33,4%) a cikk szerzői szerint a stresszfaktorok oldása miatt dohányzik. Ugyanakkor a cikk kiemeli, hogy az állomány nagy létszámban részt vesz a rendészeti szervek által kínált sportolási lehetőségeken.

A rendőrség vezetése és az egészségügyi szakterület évek óta kiemelt figyelmet fordít a testület személyi állományának egészségmegővására, egészségvédelmi és egészségfejlesztési programok működtetésére. E programoknak a rendőrség valamennyi szervezeti egységénél történő egységes végrehajtása érdekében 2017-ben kidolgozásra került a rendőrség személyi állományának egészségfejlesztési és egészségmegőrzési lehetőségeire vonatkozó programterv. A Rendőrség Egészségfejlesztési és Egészségvédelmi Programja 2017–2021 elnevezésű program (a továbbiakban: Élet–Erő–Egészség Program) összhangban áll a népegészségügy általános céljaival. A rendőrség korábban is számos

egészségfejlesztést és egészségmegőrzést segítő lehetőséget és programot biztosított a személyi állomány számára.

Az Élet–Erő–Egészség Program célja a rendőrségnél működő, egészséget támogató programok fenntartása, végrehajtási elveinek országos szintű egységesítése, valamint új programok bevezetése. A különböző munkahelyi egészségfejlesztési és egészségvédelmi programok egyik célja, hogy az állomány tagjai minél nagyobb arányban tekintsék legfőbb értéknek az egészséget és ez az egész szervezet gondolkodásmódjában is tükröződjön. Az Élet–Erő–Egészség Program nagyban hozzájárul az egyén egészségkultúrájának növeléséhez, egészségének megőrzéséhez, a kórosan megváltozott egészségi állapot helyreállításához, valamint a helyes életmód és az egészségtudatosság kialakításához.

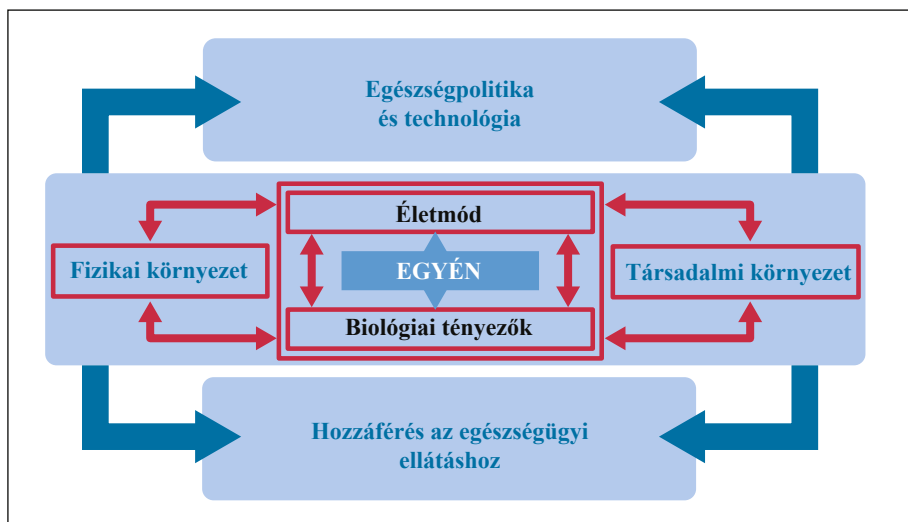
Egészségügyi kockázatok, kiemelt megállapítások:

- 2015-ben Magyarországon a nők születéskor várható élettartama 79, a férfiaké 72 év volt.
- A halálozás 100 000 főre vetített aránya több mint másfélszer akkora, mint az EU15-országokban (az 1995. január 1-jei állapot, miután Ausztria, Finnország és Svédország csatlakozott az Európai Unióhoz).
- Magyarországon a 65 éves kor előtt bekövetkező, úgynevezett korai halálozás kétharmadért a daganatos megbetegedések és a keringési rendszer betegségei voltak felelősek.
- Az egészségügyi ellátással elkerülhető halálozás szempontjából Magyarország az EU országai tekintve az utolsók között áll.
- 2015-ben Magyarországon az összes elvesztett egészséges életév 3 305 185 év volt. Habár az utóbbi években a magyar egészségveszteség alakulásában csökkenő tendencia volt megfigyelhető, a hazai érték még mindig jelentősen, 22%-kal meghaladja az EU-ban megfigyelhető értéket.
- A dohányzással összefüggő halálozás az elmúlt évtizedben az európai trendeknek megfelelően csökkenő tendenciát mutatott Magyarországon, azonban az EU15-országok értékének még így is több, mint 2,5-szerese volt 2015-ben.
- 2014-ben a magyar felnőttek 26%-a dohányzott napi rendszerességgel, ami a 2009-es adattal összevetve nem mutat számottevő változást. A fiatal felnőtt nők körében az elmúlt öt évben megemelkedett a naponta dohányzók aránya. A 15 évesek esetében a napi rendszerességgel dohányzók aránya mind a fiúknál, mind a lányoknál az európai kortársakra jellemző érték kétszerese.
- Az alkoholfogyasztással összefüggő halálozás az elmúlt évtizedben az európai trendekhez hasonlóan harmadával csökkent Magyarországon, ez azonban még így is az EU15-országok értékének közel kétszerese volt 2015-ben.

- A vélhetően alábecsült önbevallás alapján a magyar nők 1,4%-a, a férfiak 10%-a számított nagyívónak. Ha rendelkezésre állnának valós adatok, azok sejtetően – és a szerzők véleménye szerint is – jóval meghaladnák az önbevallásból származó értékeket.

2014-ben csupán minden kilencedik magyar végzett a WHO ajánlásának megfelelő testmozgást. Mérések igazolták, hogy a felnőttek keveset mozognak: nem gyalognak, nem sportolnak eleget és sok időt töltenek ülve (Varsányi & Vitrai, 2017).

1. ábra: Az egészség meghatározói



Forrás: A szerzők saját készítése (WHO, 2010).

Vizsgálati anyag, módszer és eredmények

A mintát 2020-ban a Belügyminisztérium irányítása alá tartozó Országos Rendőr-főkapitányság személyi állománya, valamint az országos hatáskörű egészségfejlesztő programot kidolgozó, vezető beosztású szakmai vezetők reflektív véleménye adja. Mivel a program alkotóinak végzettsége és aktuális tevékenysége három fő tudományterületet – orvostudomány, pszichológiatudomány, rendszertudomány, valamint az ahhoz kapcsolódó munkavédelem – fed le, a vizsgálat eredményeinek tartalmi elemeiben legerősebben e három nézőpont tükröződik. Valamennyi fellelhető anyag és statisztikai eredmény

felhasználásával végzett széles körű dokumentumelemzés mellett félig strukturált mélyinterjúk is készültek az országos program kidolgozóival (n = 3). A cikkhez a program kidolgozásában részt vevő valamennyi szakember véleménye és releváns anyaga felhasználásra került annak érdekében, hogy minél teljesebb képet kapjunk a rendőrség személyi állományának rendelkezésére álló, jelenleg is működő munkahelyi egészségfejlesztő programok összetevőiről.

Az Országos Rendőr-főkapitányság Élet–Erő–Egészség Programjának kidolgozásakor érvényesülő szakmai és tudományos szempontok

A program kialakítását egy egészségterv készítése előzte meg oly módon, hogy az éves kötelező adatszolgáltatások alapjául szolgáló statisztikákban kimutatott megbetegedések típusai alapján feltérképezésre kerültek a rendőri állomány konkrét kockázati tényezői. Az így létrejövő helyzetelemzés alapján megtörtént a valódi szükségletek pontos felmérése. Ezután következett az egészségfejlesztési stratégia és a cselekvési terv kidolgozása. Végül a folyamatos külső és belső kommunikáció és a folyamatos visszacsatolás módszerével fejlesztették tovább a programot, amely ma is évről évre fejlődik, és reményeik szerint a jövőben tovább bővül.

Az Országos Rendőr-főkapitányság Személyügyi Főigazgatóság Egészségügyi Szakirányító és Hatósági Főosztály (ORFK SZFI) által kijelölt rendőri szervek egészségügyi szolgálatai meghatározott témakörökben tájékoztató és felvilágosító anyagokat dolgoztak ki. Ezek szolgálnak alapul az országos szinten a rendőri szervek egészségügyi szolgálatai által havonta egyszer a saját állomány részére tartott egészségfejlesztő és felvilágosító előadásokhoz, amelyeket helyi szinten adaptálnak és alakítanak a felmerülő igényeknek megfelelően. A hivatásos állomány ösztönzése érdekében az egészségfejlesztési célú továbbképzések bekerültek a Belügyminisztérium Vezetőképzési, Továbbképzési és Tudományszervezési Főosztály (BM VTTF) programjába, így e témakörökben is lehetőség van az akkreditált pontszerzésre.

A munkahelyi rekreáció és egészségfejlesztés nyolc alappillére:

- 1.) Egészséges étkezés a munkahelyeken.
- 2.) Egészségnap szervezése.
- 3.) Havonta egy alkalommal interaktív felvilágosító előadások tartása a személyi állomány részére egészségügyi szakdolgozók közreműködésével.
- 4.) Egyénre szabott egészségügyi tanácsadás az alkalmassági vizsgálatok során.
- 5.) A területi szervek egészségügyi szolgálatai által előzetesen feltérképezett polgári szűrővizsgálatokhoz való esetleges csatlakozás.

- 6.) A területi szervek vezetőinek gazdasági helyettesei által civil sportlétesítmények megkeresésével feltérképezett kedvezményes sportolási lehetőségek nyújtása a személyi állomány részére.
- 7.) Egészségügyi szolgálatok várótermeiben található tévékészülékeken számítógépes prezentációk, egészségfejlesztő videók sugárzása.
- 8.) Pszichológiai tréningek tartása a személyi állomány részére.

Az Országos Rendőr-főkapitányság munkahelyi egészségfejlesztő programjának tartalmi összetevői

Ismeretterjesztés és életmód-tanácsadás a személyi állomány részére:

Ez a program magában foglalja a különféle interaktív felvilágosító előadásokat és oktatásokat a teljes személyi állomány számára. E programok rendszerint az alapellátásban dolgozó orvosok, pszichológusok, munkavédelmi szakemberek, egészségügyi szakdolgozók, illetve közegészségügyi-járványügyi felügyelők szakmai közreműködésével valósulnak meg. Az ORFK SZFI-n folyamatosan biztosított a személyes egészségügyi tanácsadás az állomány számára. Cél, hogy a személyi állomány bármilyen egészségmegőrzési, egészségfejlesztési kérdéssel az egészségügy kompetens helyi szakembereihez fordulhasson. Lényeges továbbá, hogy akut egészségügyi és mentálhigiénés probléma esetén ezek az egészségügyi szakemberek munkaidőben vagy akár rendelési időn kívül is bármikor rendelkezésre állnak. Országosan az egészségügyi tevékenységet ellátó mind a 33 telephelyen folyamatos az időszakos alkalmassági vizsgálatok végzése, amelyek során egyénre szabott egészségügyi tanácsadásra is sor kerül.

Az egészséges étkezés biztosítása és a helyes táplálkozási szokások kialakítása a munkahelyeken:

A Rendőrségi Igazgatósági Központ (RIK) épületében működtetett főzőkonyha területén már 2018 óta üzemel egy reformtáplálkozást támogató speciális pult. Ezenkívül a rostonsült ételek választéka is jelentősen bővült, hozzájárulva a személyi állomány egészségesebb és változatosabb táplálkozási szokásainak kialakításához. Naponta négyféle előrendelhető menü áll rendelkezésre, amelyek közül az egyik mindig a reformkonyha alapján összeállított ételeket tartalmazza, de *à la carte* fogyasztás is lehetséges. Összesen 27 telephelyen került bevezetésre a heti egy reformétkezési nap, főként ott, ahol a rendőrség saját főzőkonyhával rendelkezik. A területi szervek ugyanakkor a külsős vállalkozó által működtetett ételmezési egységeknél is igyekeznek reformétkeztetést biztosítani az állomány részére – akár szerződésmódosítással is.

Sportolási lehetőségek biztosítása:

A szolgálati érdek figyelembevételével biztosított annak lehetősége, hogy az állomány heti két óra munkaidő-kedvezményben részesüljön, amelyet fizikai állóképességének fenntartására vagy javítására vehet igénybe. A RIK létesítményében található fitnessterem nyitvatartási ideje 2018-ban tovább bővült: munkanapokon reggel 7 óra és este 7 óra között áll az állomány rendelkezésére, de emellett más rendőrségi objektumokon belül egyéb sportolási és kikapcsolódási lehetőségek is várják az állomány tagjait, például futballpályák, fitnessztermek, uszodák, szaunák, fallabdapályák, amelyek együttesen változatos és hatékony sportolási lehetőségeket kínálnak.

Polgári igazgatási intézmények bevonása a személyi állomány egészségfejlesztésébe:

Budapest Főváros Kormányhivatala Népegészségügyi Főosztályának egészségnevelői az egészséghöz kötődő világnapok kapcsán figyelemfelhívó rendezvényeket szerveznek, amelyeken az ORFK-SZFI – népszerűsítve a rendőrség Egészségügyi Szolgálatát – rendszeresen részt vesz és bemutatja az egészségügyi szakemberek rendőrségnél végzett különleges munkáját. Ilyen világnap például az emlőrák elleni küzdelem világnapja, illetve a dohányzásmentes világnap. Mindezek rendre kiegészülnek különböző civil kezdeményezésű szűrőprogramokra történő rácsatlakozással, például belgyógyászati- és érzékszervi elváltozások kimutatása, melanóma nap, látásvizsgálat, tüdőszűrés, nőgyógyászati szűrővizsgálatok, hepatitis C- és hepatitis B-fertőzés szűrése, valamint véradás lehetőségével is.

Pszichológiai tréningek tartása:

A vezetők által feltárt igények, a helyzetértékelés, valamint a hozzájuk beérkező javaslatok alapján a személyi állomány körében rendszeresen kerül sor stressz- és konfliktuskezelési, illetve csapatépítő tréningekre. Az igényfelmérések eredményeinek összesítése után következhet a különféle tréningprogramok szakszerű összeállítása és megtervezése. A tréningprogramok végrehajtása jelenleg is zajlik az éppen aktuális igények, valamint az előzetesen meghatározott ütemtervben foglaltak alapján.

Az Élet–Erő–Egészség Program oktatási anyagának beépítése a hivatalos önképzési programba:

Az ORFK-SZFI által jóváhagyott tájékoztató és felvilágosító anyagok szolgálnak alapul országos szinten a rendőri szervek egészségügyi szolgálatait által havonta egyszer megtartandó egészségfejlesztő és felvilágosító előadásokhoz.

A hivatásos állomány ösztönzése érdekében e képzések akkreditálása a BM VTTF rendszerében már korábban megtörtént. Az egészségfejlesztési témájú képzéseken részt vevők ezáltal is gyűjthetik a kötelezően megszerzendő éves kreditpontokat.

Családi sport- és egészségnapok a rendőrség teljes állománya számára:

Évente legalább egyszer közös egészségnap, sportnap szervezése zajlik. A rendezvény célja a sport, az egészséges táplálkozás és életmód népszerűsítése, valamint felvilágosító-tájékoztató előadások szervezése az állomány részére – családtagjaik bevonásával. A rendezvényen a következő programok és témakörök kerülnek terítékre a RIK személyi állományának esetében: kutyás bemutató, PoliceMedic bemutató, az energiatalok és a dizájnertrogok káros hatását bemutató előadások, zenés tömegsport, alakformáló torna, szemelvények az Országos Mentőszolgálat (OMSZ) és a rendőrség tanulságos közös ügyeiből, koncertek, gyermekprogramok (kosaras tűzoltókocsi, kerékpáros ügyességi verseny, ugrólóvár, kreatív sátor, bohóc műsor), ujjlenyomatvétel, fogászati prevenció, masszázsfotel kipróbálása, menedzsermasszázs, grafológiai elemzés, fegyverzettechnikai bemutató, jeltolmácsolási bemutató, rendőrmotor- és rendőrautó-bemutató, mobil bűnmegelőzési centrum, biztonságiöv-szimulátor, az ittas vezető látását szimuláló „részeg szemüveg”, pszichológiai műszerbemutató, újraélesztési bemutató az OMSZ munkatársaitól, Police Shop, főző- és sportversenyek (például kispályás labdarúgás, kosárra dobás, úszás, asztalitenisz, fekvőtámasz, sorversenyek). Ezek az események hagyományt teremtettek, azonban a 2020. év kivétel volt, ekkor a SARS CoV-2 vírus (COVID-19) által okozott világjárvány e bemutatók megtartását sajnos nem tette lehetővé. Ugyanakkor 2019-ben 26 területi szervnél tartottak családi sport- és egészségnapot.

Üdültetés és rekreáció a rendőrség dolgozóinak:

Jelenleg az általános rendőrségi feladatok ellátására létrehozott szerv vagyonek kezelésében lévő, üdülésre, pihenésre és rekreációs célokra igénybe vehető szálláshelyek igénybevételenek rendjéről szóló 6/2016. (III. 23.) ORFK utasításban foglalt módon és a Magyar Rendőrség intranet portálon megtalálható információk figyelembevételével a személyi állomány tagja egyénileg igényelhet és térítési díj ellenében kaphat üdülést vagy üdülési jogot a rendőrség üdülőiben. Az ORFK kezelésében jelenleg összesen 31 üdülő- és pihenőház van, amelyek országosan összesen 740 fő elhelyezésére adnak lehetőséget. Az úgynevezett rekreációs jellegű beutalás célja az aktívan dolgozó állomány elfáradt, kimerült tagjainál az idült betegségek kialakulásának megelőzése, a regenerálódás lehetőségének biztosítása a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Hévízi

Rehabilitációs Intézetében, amely rekreációs programokat biztosít és rehabilitációs kezeléseket folytat. A létesítményt évente 200 rendőr veheti igénybe. A kezelés időtartama két hét. A beutalást vezetői javaslatra, általában kimerültség vagy rendkívüli megrendítő életesemény hatására bekövetkező állapot okán lehet igénybe venni.

A munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programok megalkotóinak véleménye

A program kialakításában és aktuális operatív működtetésében három meghatározó szereplő vesz részt:

- Dr. Sipos Edina r. o. ezredes, a rendőrség vezető főorvosa;
- Szeles Erika r. alezredes, a rendőrség szakirányító szakpszichológusa;
- Witzing Zoltán r. főhadnagy, a rendőrség közegészségügyi-járványügyi főfelügyelője.

A mélyinterjúk eredménye a következő pontokban foglalható össze:

- A munkahelyi egészségfejlesztés kitüntetett szerepe az állomány számára. Az üzemegészségügy és a foglalkozás-egészségügy történetét áttekintve megállapítható, hogy a kuratív (gyógyító) ellátás mellett a prevenció (megelőzés), az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés már a 20. században is egyre nagyobb szerepet kapott a dolgozók foglalkozás-egészségügyi ellátásában. A munkahelyi egészségkárosító kockázatok felismerésével és csökkentésével, védőeszközök használatával, a dolgozók oktatásával és tájékoztatásával, munkaköri alkalmassági vizsgálatokkal – a kuratív tevékenységet kiegészítve – biztosítható a dolgozók egészségének és munkavégző képességének megőrzése, fejlesztése. A rendőrség feladatrendszerét tekintve kiemelten fontos a személyi állomány szolgálatképességének megőrzése, aminek záloga a munkahelyi egészségfejlesztés magas szakmai színvonalú biztosítása. A rekreációs lehetőségek, az egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsadások, a sportolási lehetőségek biztosítása, a korszerű étkezési szabványok megteremtése, a szűrőprogramok szervezése, a munkahelyeken a foglalkozás-egészségügyi ellátás biztosítása fontos célokat szolgál: a személyi állomány egészségét, szolgálatképességét támogatja, a krónikus megbetegedések kialakulását megelőzi. A munkahelyi egészségfejlesztés, az egészséges és hatékony munkavégzés feltételeinek megteremtése és a munkavállalói egészségtudatosság kialakulása nyomán javul az egyéni és szervezeti hatékonyság és teljesítőképesség, összességében pedig jelentősen javul a rendőrség személyi állományának „hadrafoghatósága”.

- A munkahelyi egészségfejlesztés szakmai támogatásáról
A rendőrség központi szervének (köz)egészségügyi, pszichológiai, és munkavédelmi szakterületen dolgozó munkatársai együttesen kidolgozták a rendőrség ötéves egészségfejlesztési programját, amelynek az Élet–Erő–Egészség Program nevet adták. A program minden eleme a személyi állomány egészségmegőrzését és -fejlesztését szolgálja. A belügyminiszter irányítása alá tartozó rendvédelmi szervek közül egyedül a rendőrség az a szerv, amelynek valamennyi szervezeti egységénél hivatali munkaidőben biztosított a foglalkozás-egészségügyi ellátás. A szakterület elsődleges feladata a személyi állomány egészségének megőrzése és fejlesztése. Az egészségügyi szakterület folyamatosan nyomon követi az aktuális járványügyi kihívásokat, a rendőrség feladatrendszerében bekövetkező változásokat, és új intézkedések bevezetésével, az állomány oktatásával és tájékoztatásával hozzájárul a szolgálatképesség megőrzéséhez. Kiemelt hangsúlyt fektet az állomány időszakos egészségi és pszichológia alkalmassági vizsgálatainak elvégzésére. Ezek – különös figyelemmel a kockázati tényezőkre – lehetőséget adnak a megbetegedések kialakulásának megelőzésére, illetve korai felismerésére és az egészséges életmódra való nevelésre. A rendőrség központi szervének egészségügyi szakterülete szakirányító feladatkörében folyamatosan figyelemmel kíséri és segíti a területi szervek egészségügyi szakterületének egészségfejlesztéssel kapcsolatos tevékenységét. Így például a pszichológiai alkalmassági vizsgálatok és a pszichológiai mentálhigiénés ellátórendszer működését, a tréningprogramok kidolgozását és az előadók munkájának koordinálását. A pszichológiai témájú egészségfejlesztési témakörök kialakítása és koordinálása, valamint az oktatási segédanyagok elkészítése megtörtént.
- Az állomány részvételi hajlandósága az egyes programokban
A különböző programokon más és más létszámban vett részt az állomány. A családi- és egészségnapokon, amelyek szervezésekor különös figyelmet fordítunk arra, hogy az egészségfejlesztési programunk elemei közül (például szűrés, sportolás, egészséges táplálkozás, egészségfejlesztéssel kapcsolatos előadások stb.) minél több megvalósuljon, nagyszámú állománytag vett részt. A részt vevők számát természetesen az adott rendőri szerv személyi állományának létszáma is befolyásolja. A havonta tartandó egészségügyi felvilágosító előadásokon nem cél a magas létszám, hiszen e programok interaktív módon, kiscsoportos formában valósulnak meg. A népegészségügyi szűrőprogramok iránt nagy volt az érdeklődés. A hepatitis C- és B-fertőzés szűrése az éves időszakos alkalmassági vizsgálatok része volt. Elmondható, hogy az állomány, felismerve az egészségfejlesztés jelentőségét, évről

évre egyre nagyobb számban vesz részt az egészségügyi szakterület által szervezett programokon, közülük is a legtöbb érdeklődőt a stresszkezelési, a csapatépítő, a kommunikációs és a konfliktuskezelési tréningek vonzották. A 2020-as évre vonatkozóan még nem állnak rendelkezésre országos statisztikai adatok, de a COVID-19 járvány miatt a programok az év nagy részében felfüggesztésre kerültek. Megállapítható, hogy az állomány kezdetben ugyan idegenkedett az e programokon való aktív részvételtől, a folyamatos támogatás, valamint az újabb és újabb elemek bevezetése és az állomány igényeinek felmérése meghozta gyümölcsét, s az állománytagok körében évről évre nagyobb az érdeklődés főként a sport- és egészségnap iránt, illetve a különböző szűréseken is egyre többen vettek részt (ez több száz részt vevőt jelent). 2020-ban a pandémia felülírta az egészségfejlesztési programokat, így a nagyobb tömeget vonzó programok leállításra kerültek.

- A magyar rendőrállomány igényei országos szinten
Az első és legfontosabb igény az egészségügyi szakterület elérhetősége, az egészségügyi ellátás biztosítása. Sokévi munka eredményeképpen a személyi állomány minden tagja bizalommal fordul az egészségügyi szakterülethez saját magát vagy családtagját érintő megbetegedések esetén vagy akár szaktanácsadásért. A hatékony egészségfejlesztéshez elengedhetetlen az egészségügyi személyzet és a dolgozó közötti bizalom, valamint harmadik partnerként a munkáltató. Ez egy tripartitális rendszer, ahol a cél eléréséhez mindhárom szereplő együttműködése szükséges. A rendőrség vezetéséről elmondható, hogy maximálisan támogatja az egészségügyi szakterület tevékenységét, különös figyelmet fordít az állomány egészségmegőrzésére, egészségfejlesztésére, szolgálatképességének fenntartására. A rendőrség központi szervének egészségügyi szakterülete az éves továbbképzések programjának összeállításánál kiemelt figyelmet fordít arra, hogy az egészségügyi szakterület munkatársai széles körű tájékoztatást kapjanak a prevenciók lehetőségeiről, valamint minél szélesebb együttműködést alakítsanak ki a civil népegészségügyi szervezetekkel. A pszichológiai gondozásokra egyre nagyobb az igény, ami nem feltétlenül a problémák fokozódását, hanem azt jelenti, hogy a szervezeti kultúrába már többnyire beépült és kialakult a pszichológusok iránti bizalom. A különböző tréningprogramok is népszerűek az állomány körében. A tapasztalatok alapján szükség van arra, hogy a személyi állomány tagjai ne csak feladataik végrehajtása közben tartsák egymással a kapcsolatot, hanem szabadidejükben, kötetlen környezetben is töltsenek együtt időt. Ilyen alkalom például az évente megrendezésre kerülő sport- és egészségnap. Ezen a napon a munkatársaknak lehetőségük van családtagjaikkal, gyermekeikkel

és kollégáikkal együtt szórakozni, a munkakörnyezeten kívül megismerhetik a másik felet, miközben a különböző vetélkedőkön, egészségfejlesztő programokon bővíthetik az egészséges életvitellel kapcsolatos ismereteiket.

- A program kötöttségei, nehézségei, valamint hiányosságai
Mint minden egészségfejlesztési program, a rendőrség Élet–Erő–Egészség Programja is költségigényes, ennek ellenére a rendőri vezetés a rendelkezésre álló költségvetésből a lehető legnagyobb mértékben támogatja a szakterületet. Ugyanakkor az is elmondható, hogy amennyiben a költségvetés nem jelentene korlátot, még színvonalasabb programok lennének megvalósíthatók. A másik kötöttséget az okozza, hogy a rendőri állomány esetében – teljesen természetes módon – a szolgálati feladatok ellátása az elsődleges. Az egészségfejlesztés kevésbé eredményes, ha azt a szabadidő terhére kívánjuk megvalósítani. Így tehát mind a munkáltató, mind az egészségügyi szakterület számára időigényes és kihívást jelent, hogy a szolgálati feladatok maximális biztosítása mellett a rendőri állomány a szolgálati idejében részesüljön az egészségmegőrzést, egészségfejlesztést segítő programból. A különböző programok szervezése szempontjából nehézséget jelent, hogy a szolgálati feladatok mellett azokon biztosítani kell az állomány részvételét. A személyi állomány leterheltsége, illetve a különböző munkarendben szolgálatot teljesítők esetében nehéz olyan időpontot találni, amely az állomány legtöbb tagjának megfelelő.
- További lehetőségek és fejlesztési irányok a jövőre nézve
Az Élet–Erő–Egészség Program a 2017 és 2021 közötti időszakra szól. A 2021. év fő célkitűzése egy újabb ötéves program kidolgozása. Az új program kidolgozói figyelembe veszik az előző program tapasztalatait, szélesíteni próbálják a lehetőségeket, a társszervekkel együttműködve közös programokat kívánnak szervezni. A foglalkozás-egészségügy az a szakterület, ahol az aktuális kor kihívásaihoz igazodva a program szervezőinek folyamatosan képezniük kell magukat, kreatívnak, innovatívnak kell lenniük ahhoz, hogy hatékony egészségfejlesztést tudjanak megvalósítani, biztosítva ezzel a rendőri állomány szolgálatképességének megőrzését. Cél, hogy az állomány igényeinek megfelelően bővítsék a lehetőségeket, ezért felmérik, hogy a munkatársak milyen típusú programban vennének részt szívesen a pszichológiai szakterület szervezésében. Az erre vonatkozó kérdőíveket év végén összesítik, hogy a programokat az igényeknek megfelelően alakíthassák a jövőben. Az Élet–Erő–Egészség Program ötéves ciklusa 2021-ben ér véget. Ezen időszak tapasztalatait hasznosítva 2021-ben kidolgozásra kerül a következő öt évre szóló egészségfejlesztési program,

amely a tervek szerint megtartja a jelenlegi program bevált főbb pontjait, ugyanakkor kidolgozói újabb elemekkel igyekeznek bővíteni, színesíteni azt, ehhez a különböző szakterületek bevonásával újabb együttműködések valósulnak meg.

Vizsgálati eredmények értékelése, következtetések

Az eredményes programok kapcsán a következő megállapítások tehetők. A területi szervek féléves adatszolgáltatása alapján készített központi kimutatás szerint elmondható, hogy egyre többen keresik fel az egészségügyi szolgáltatásokat, amit az általános adatvédelmi rendelet (GDPR) alá tartozó teljes rendőri állomány személyes adatai is alátámasztanak. Összesen 33 egészségügyi telephely által szolgáltatott adatok feldolgozása alapján kimutatás készült arról, hogy az egészségfejlesztési program nyolc alappillérét milyen arányban teljesítették az országos szervek. Ennek alapján a rendőri szervek közül két szerv teljesített négy alappillért, hat-hat szerv teljesített öt, illetve hat alappillért, hét szerv teljesített hét alappillért és tizenkét olyan szerv volt, amely mind a nyolc alappillért teljesítette. A krónikus betegségek megszüntetésében számos eredmény született, és sokan számoltak be arról, hogy a sikeres életmódváltás hatására elhagyták gyógyszereiket. Pozitív visszajelzések érkeznek az állománytól az egészségfejlesztő programok hatékonyságáról, hiszen egyes megbetegedések időben történő kiszűrésével lehetővé vált a gyorsabb és teljes gyógyulás. A felvilágosító, ismeretterjesztő tévé-anyagok hatására is jelentősen gazdagodott az állomány táplálkozási kultúrája, hiszen egyre többen fogyasztanak egészség tudatosabb reformételeket. A személyi állomány egészsége dolgozóknak és munkáltatónak egyaránt értéket jelent. Az egészségmegővés érdekében hozott intézkedések az állomány hosszú távú megtartása és a rendőri szakma presztízse szempontjából is kiemelt fontosságúak. A fent ismertetett biztató eredmények ismeretében érdemes tehát fontolóra venni a fejlesztési lehetőségeket. Ilyen például további rendelői és sportlétesítményi felszerelések beszerzése és korszerűsítése, amihez az anyagi és az erkölcsi támogatás továbbra is kiemelten fontos. A meglévő rendszerek megtartása mellett még több hasonló egészségfejlesztő és rekreációs lehetőséget kellene biztosítani a rendőri állomány számára. A még színesebb programok létrehozása érdekében a munkahelyi rekreációs programok kidolgozásába és operatív lebonyolításába célszerű lenne bevonni a rekreáció és egészségfejlesztés szakon diplomázott munkavállalókat is.

Felhasznált irodalom

- Ammendolia, C., Côté, P., Cancelliere, C., Cassidy, J. D., Hartvigsen, J., Boyle, E., Soklaridis, S., Stern, P. & Amick, B. (2016). Healthy and productive workers: using intervention mapping to design a workplace health promotion and wellness program to improve presenteeism. *BMC public health*, 16(1), 1190. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3843-x>
- Bangkoki Charta (2005). *The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World*. https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/hpr_050829_%20BCHP.pdf
- Baxter, S., Campbell, S., Sanderson, K., Cazaly, C., Venn, A., Owen, C. & Palmer, A. J. (2015). *Development of the Workplace Health Savings Calculator: a practical tool to measure economic impact from reduced absenteeism and staff turnover in workplace health promotion*. *BMC research notes*, (8), 457. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1402-7>
- European Network For Workplace Health Promotion (1997). *Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*. https://www.enwhp.org/resources/toolip/doc/2018/05/04/luxembourg_declaration.pdf
- Kapás Zs. (2010). Felismert, félreismert, fel nem ismert erőforrás: munkahelyi egészségfejlesztés. *Népegészségügy*, 86(2), 28–34.
- Mácsár G., Bognár J. & Plachy J. (2017). Sportolási és életmódszokások kérdőíves vizsgálata a Budapesten szolgálatot teljesítő rendőrállomány körében = Questionnaire examination of sports and lifestyle habits among police officers serving in Budapest. *Recreation*, 7(3), 13–15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2017.7.3.1>
- Salvara M. I., Bognár J. & Huszár A. (2007). Exercise and health. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8(29), 24–30.
- Varsányi P. & Vitrai J. (2017). *Egészségügyi kockázatok, kiemelt megállapítások*. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet.

Alkalmazott jogszabályok

2011. évi CLXVII. törvény a korhatár előtti öregségi nyugdíjak megszüntetéséről, a korhatár előtti ellátásról és a szolgálati járandóságról
- 1534/2016. (X. 13.) Korm. határozat a „Nemzeti Népegészségügyi Stratégia 2017-2026” kidolgozásához és végrehajtásához szükséges intézkedésekről

A cikk APA szabály szerinti hivatkozása

- Tánczos Z., Sipos E., Szeles E., Witzing Z., Polácska E. & Bognár J. (2021). Munkahelyi egészségfejlesztés a rendőrség személyi állományának körében. *Belügyi Szemle*, 69(SI3), 32-47. <https://doi.org/10.38146/BSZ.SPEC.2021.3.2>