

## Bevezetés és válaszok

### Bevezetés

Kérjük, tölts ki a Munkahelyi Egészségfelmérési Kérdőívet és győződjön meg arról személyesen is, hogy az Önök cégénél mit lehetne javítani a jobb munkahelyi egészség biztosításának érdekében! Mindössze 15 percet kell áldoznia az idejéből, és megtudhatja, hogy munkahelyén milyen szerepet játszik az egészség, illetve az egészségfejlesztés.

A Munkahelyi Egészségfelmérési Kérdőív lehetővé teszi, hogy ellenőrizze vállalatának/szervezetének a munkahelyi egészségfejlesztéssel kapcsolatos filozófiáját, politikáját és cselekvési készségét. A kérdések alapján önmaga is ellenőrizheti munkahelyének, szervezetének a munkavállalók egészségének fejlesztése érdekében tett intézkedéseit. A kérdéseket alapvetően négy téma köré csoportosítottuk: nem-dohányzás, fizikai aktivitás, táplálkozás és munkahelyi stressz. Valamennyi kérdésre kizárólag IGEN-nel illetve NEM -mel válaszolhat. Az érvényes válaszadás és helyes kitöltés érdekében kérjük, hogy VALAMENNYI kérdést válaszoljon meg! A kérdőív kitöltése után azonnal fog kapni egy válasz e-mailt, amely a válaszok kiértékelése alapján kialakított ajánlásokat, gyakorlati tanácsokat és megvalósítható ötleteket tartalmazza.



## Azonosító adatok

Munkahely, cég vagy szervezet	<input type="text"/>
Cím	<input type="text"/>
Város	<input type="text"/>
Ország	<input type="text"/>
Kapcsolattartó személy neve	<input type="text"/>
Beosztása	<input type="text"/>
E-mail címe	<input type="text"/>
Telefonszáma	<input type="text"/>
Részleg	<input type="text"/>
Alkalmazottak létszáma	<input type="text"/>

- dohányzás megelőzés
- egészséges táplálkozás
- aktív, mozgásgazdag élet
- a stressz leküzdése



## Írányelvek és szervezeti kultúra

0%  100%

Tartalmazza-e a cég / szervezet missziós nyilatkozata az egészséges munkahely kritériumait? Benne szerepelnek-e ezek a kritériumok a vállalati filozófia dokumentációjában? (munkahelyi jóllét, egészséges életmód/viselkedési módok /szokások, foglalkozás-egészségügy és biztonság, stb.)

Igen  Nem

Az Ön munkahelyén/cégénél/szervezeténél van-e az egészséges munkahelyre vonatkozó, írásban rögzített szabályrendszer?

Igen  Nem

Bevonódik-e a vezetőség a munkahelyi egészségfejlesztésbe, támogatja-e valami módon ezt a kérdést, illetve a kapcsolatos kezdeményezéseket?

Igen  Nem

Van-e részvételi lehetősége a munkavállalóknak/alkalmazottaknak a munkahelyi egészségfejlesztési tervek kidolgozásában?

Igen  Nem

Kapnak-e a dolgozók elegendő információt a munkahelyi egészségfejlesztéssel kapcsolatban?

Igen  Nem



## Dohányzás megelőzés / szervezet és struktúrák

7%  100%

Létezik-e az Ön cégénél /szervezeténél/ munkahelyén valamilyen akcióterv (esetleg az egészségterv részeként) a dohányzás megelőzésére?

Igen  Nem

Van-e olyan koordinátor (konkrét személy vagy munkacsoport) aki a dohányzás megelőzésével foglalkozik?

Igen  Nem

A koordinátor és/vagy a munkacsoport tagjai részt vettek-e valamilyen dohányzás-megelőzési tréningen, továbbképzésen, ill. kapnak-e ezirányú, megfelelő tájékoztatást?

Igen  Nem

Van-e az Önök cégénél/szervezeténél megfelelő pénzügyi keret és/vagy egyéb anyagi forrás (infrastruktúra) a dohányzás megelőzése érdekében kifejtett tevékenységekre?

Igen  Nem

Bevonják-e az alkalmazottakat a dohányzás megelőzése érdekében kifejlesztett cselekvéstervekbe, kértek-e véleményt a rendszabályok és intézkedések kialakításakor?

Igen  Nem



## Dohányzás megelőzés / stratégia és alkalmazás

15%  100%

Történt-e valamilyen felmérés az alkalmazottak körében annak vonatkozásában, hogy mekkora igény van a dohányzás megelőzésére?

Igen  Nem

Van-e érvényben teljes dohányzási tilalom az egész munkahelyen, illetve egyéb közösen használt területen?

Igen  Nem

Amennyiben nincs, akkor van-e dohányzásra kijelölt hely?

Igen  Nem

Amennyiben a dohányzás csak az erre kijelölt helyen történik, van-e ott megfelelő szellőzés?

Igen  Nem

Gondoskodik-e a cég /szervezet a munkahelyen a dohányzás megelőzésével foglalkozó tájékoztatásról? -például képeslapok, magazinok, újságok, intranet, e-mail, levél, jegyzetomb, tájékoztató előadások, beszélgetések, interjúk, kampányok vagy rendezvények, stb. révén?

Igen  Nem

Van valamilyen támogatás azoknak az alkalmazottaknak, akik megpróbálják abbahagyni a dohányzást? Például leszokást segítő tanácsadás, csoportos foglalkozások, ösztönzés azoknak, akik abbahagyják a dohányzást?

Igen  Nem

Felajánlanak-e valamilyen továbbképző tréninget olyan önkénteseknek (kollegáknak), akik támogatják azon munkatársaikat, akik megkísérik a dohányzásról való leszokást?

Igen  Nem



## Dohányzás megelőzés / értékelés és eredmények

23%  100%

Kiértékelik-e a dohányzás megelőzésére irányuló akciókat/intézkedéseket? (pl. munkacsoporton belüli megbeszéléssel, alkalmazottak körében való felméréssel, stb.)

Igen  Nem



## Egészséges táplálkozás/ szervezet és struktúrák

30%  100%

Létezik-e táplálkozási akcióterv / egészséges táplálkozásra és folyadékbevitelre vonatkozó terv az Ön cégénél/szervezeténél?

Igen  Nem

Van-e koordinátor és /vagy munkacsoport, amely az egészséges táplálkozással foglalkozik?

Igen  Nem

A koordinátor és/vagy a munkacsoport tagjai részt vettek-e valamilyen, az egészséges táplálkozással kapcsolatos tréningen, továbbképzésen, ill. kapnak-e megfelelő, ezirányú tájékoztatást?

Igen  Nem

Van-e az Önök cégénél/szervezeténél megfelelő pénzügyi keret és /vagy egyéb anyagi forrás (infrastruktúra) az egészséges táplálkozással kapcsolatos akciókhoz?

Igen  Nem

Vannak-e alkalmazottak, akiket bevonnak az egészséges táplálkozással kapcsolatos akciók, illetve rendszabályok és intézkedések kidolgozásába?

Igen  Nem



## Egészséges táplálkozás / stratégia és alkalmazás

38%  100%

Történt-e valamilyen felmérés arra vonatkozóan, hogy milyen igény van az egészséges táplálkozásra?

Igen  Nem

Van-e kényelmes, tiszta (élelmiszerbiztonságot figyelembevevő) helyiség, ahol az alkalmazottak étkezhetnek?

Igen  Nem

Az Ön munkahelyén/cégénél/szervezeténél kizárólag egészséges ételeket és italokat ajánlanak fogyasztásra? (a cukrozott üdítőitalok, gyors ételek, édességek, alkoholtartalmú italok fogyasztásának elkerülése érdekében)

Igen  Nem

Amennyiben nem ez a helyzet, rendelkezésre áll-e az egészséges ételek és italok megfelelő választéka? (pl. alacsonyabb árakon)

Igen  Nem

Kapnak-e a munkahelyen ingyenes gyümölcsöt?

Igen  Nem

Van-e a munkahelyen ingyenes ivóvíz-ellátás?

Igen  Nem

Nyújt-e a /cég/szervezet megfelelő tájékoztatást az egészséges munkahelyi étkezés és italfogyasztás vonatkozásában? (pl. magazinok, képesújságok, intranet, e-mail, körlevél, hirdetőtábla, tájékoztató összejövetelek, interjúk, kampányok, események, rendezvények, stb.segítségével)

Igen  Nem

Ajánlanak-e a munkavállalóknak valamiféle támogatást az egészséges táplálkozás elterjesztése érdekében? (pl. szakszerű, dietetikai tanácsadás megszervezése)

Igen  Nem







# move europe

## Egészséges táplálkozás / eredmények és értékelés

46%  100%

Kiértékelik-e, mérik-e az egészséges táplálkozási programokkal kapcsolatos akciók /intézkedések eredményességét? (pl. munkacsoport megbeszélések, munkatársak körében végzett felmérések, stb.)

Igen  Nem





# move europe

## Aktív, mozgásgazdag életmód / szervezet és szervezés/rendszer, struktúra

53%  100%

Létezik-e valamilyen aktív/mozgásgazdag életmódot elősegítő akcióterv az Ön cégénél/szervezeténél?

Igen  Nem

Van-e koordinátor és/vagy olyan munkacsoport, amely az aktív, mozgásgazdag életmód elterjesztésével foglalkozik?

Igen  Nem

A koordinátor és/vagy a munkacsoport tagjai részt vettek-e valamilyen továbbképzésben vagy tréningeken, ahol elsajátíthatták az aktív, mozgásgazdag életmóddal kapcsolatos ismereteket?

Igen  Nem

Van elegendő pénzügyi keret és/vagy egyéb forrás (infrastruktúra, stb.) az aktív testmozgást, a mozgásgazdag életmódot elősegítő fejlesztések számára?

Igen  Nem

Vannak-e alkalmazottak, akiket bevonnak az aktív testmozgással, a mozgásgazdag életmóddal kapcsolatos akciók, illetve intézkedések kidolgozásába?

Igen  Nem



## Aktív, mozgásgazdag életmód /stratégia és alkalmazás

61%  100%

Történt-e valamilyen felmérés arra vonatkozóan, hogy milyen igény van az aktív testmozgásra, van-e érdeklődés a mozgásgazdag életmód iránt?

Igen  Nem

Van-e szervezett testmozgás munkaidő alatt? (pl: rendszeres munkahelyi torna, gyakorlatok megbeszélések közben, a mozgás lehetősége nélküli munkakörökben -pl. képernyő előtt dolgozó alkalmazottak részére -, bemelegítő gyakorlatok munkakezdés előtt, stb.)

Igen  Nem

Létezik-e munkahelyénél valamilyen szervezett mozgáslehetőség munkaidő előtt/után?(pld. kocogó csoport, futball csapat, ping-pong, tollaslabda, vagy egyéb)

Igen  Nem

Támogatja-e az Ön munkahelye, hogy gyalogosan/kerékpárral történő munkabajárást?

Igen  Nem

Van-e az alkalmazottaknak testmozgási, sportolási lehetősége és ehhez tartozó infrastruktúra a munkahelyen vagy egy külső helyszínen? (pld. tagsági kártya vagy kedvezményes belépés egy környékbeli sportlétesítménybe?)

Igen  Nem

Edzés után módjukban áll a résztvevő alkalmazottaknak zuhanyozni?

Igen  Nem

Ajánl-e a munkahely/cég/szervezet az edzéseken részt venni kívánó alkalmazottaknak előzetes szaktanácsadást/tesztelést/professzionális segítséget?

Igen  Nem

Nyújt-e a munkahely /cég/szervezet megfelelő tájékoztatást az aktív, mozgásgazdag életmód vonatkozásában? (pld. magazinok, képesújságok, intranet, e-mail, körlevél, hirdetőtábla, tájékoztató összejövetelek, interjúk, kampányok, események, rendezvények, stb.segítségével)

Igen  Nem



## Aktív, mozgásgazdag életmód /eredmények és értékelés

69%  100%

Értékelik-e, illetve mérik-e az aktív, mozgásgazdag életmód elterjesztésére irányuló akciók / intézkedések eredményességét? Ha igen, akkor milyen módon? Munkacsoporton belüli megbeszélés, alkalmazottak között végzett felmérés, stb.

Igen  Nem



## Stressz / szervezet és struktúrák

76%  100%

Van-e a cégnél/ szervezetnél olyan akcióterv, amely stressz-kezeléssel foglalkozik?

Igen  Nem

Van-e koordinátor és /vagy munkacsoport, amely stressz-megelőzéssel foglalkozik?

Igen  Nem

Részt vettek-e a koordinátor és /vagy a munkacsoport tagjai valamilyen tréningen és / vagy továbbképzésen a stressz-megelőzésre vonatkozó tájékoztató anyagok alkalmazásával kapcsolatban?

Igen  Nem

Van-e elegendő pénzügyi (munkahelyi költségvetési) keret és /vagy más anyagi forrás(infrastruktúra, stb.) valamely stressz-megelőzési programhoz (kapcsolódó foglalkozás vagy egyéb aktivitások fejlesztéséhez)

Igen  Nem

Bevonják-e az alkalmazottakat a stressz-megelőzéssel kapcsolatos akciók szervezésébe, illetve az intézkedések előkészítésébe?

Igen  Nem



## Stressz / stratégia és alkalmazás

84%  100%

Történt-e Önöknél valamilyen, a stressz-kockázattal kapcsolatos felmérés?

Igen  Nem

Vannak-e olyan alkalmazottak, akiket bevontak a stressz kockázati tényezőinek, illetve a stressz lehetséges forrásainak felderítésébe?

Igen  Nem

Vannak-e a munkahelyi terheléssel kapcsolatosan hozott intézkedések (határidők, munkatempó, a munka mennyisége, stb.)?

Igen  Nem

Hoztak-e Önöknél olyan intézkedéseket, amelyeknek az a célja, hogy enyhítsenek a munkavégzés egyhangúságán? /pld. rendszeresen váltogatott (rotációs) rendszerben végzett munka (növelve a feladatok váltogatását), tartalmasabb munkavégzés (érdekesebb feladatok), szélesebb körű munka (ideértve minél változatosabb feladatokat/

Igen  Nem

Vannak-e olyan érvényben lévő rendszabályok, ill. intézkedések, amelyek növelik az alkalmazottak munkabeosztásának önellenőrzési lehetőségeit? (rugalmas munkaidő, rugalmas szünetek)

Igen  Nem

A cég / szervezet ajánl-e diszkrét szaktanácsadást vagy támogatást azoknak az alkalmazottaknak, akik szenvednek a stressztől?

Igen  Nem

Nyújt-e a munkahely /cég/szervezet megfelelő tájékoztatást a stressz, illetve a stressz-megelőzés/kezelés vonatkozásában? (pld. magazinok, képesújságok, intranet, e-mail, körlevél, hirdetőtábla, tájékoztató összejövetelek, interjúk, kampányok, események, rendezvények, stb.segítségével)

Igen  Nem





# move europe

## Stressz / eredmények és értékelés

92%  100%

Mérik-e és értékelik-e a stressz megelőzésével kapcsolatos tevékenységek / intézkedések eredményességét? (munkacsoporton belüli megbeszélésekkel, az alkalmazottak felmérése alapján, stb.)

Igen  Nem





## A Munkahelyi Egészségfelmérési Kérdőív kitöltésének VÉGE

Köszönjük, hogy kitöltötte a MOVE EU ("Mozduljatok Európai Vállalatok!") Munkahelyi Egészségfelmérési Kérdőívét!

Hamarosan e-mailt kap majd a pontszámokról, és ajánlásokat is küldünk arra vonatkozóan, hogy miképpen indíthatják el munkahelyükön a munkahelyi egészségfejlesztést.

Országos Egészségfejlesztési Intézet

