



**Magyar Üzemegészségügyi  
Tudományos Társaság  
XLIV. Kongresszus**

*"Foglalkozás-egészségügy és a  
munkahelyi egészségmegőrzés"*

*Absztrakt füzet*

**Debrecen, 2025.10.02-04.**



**Magyar Üzemegészségügyi Tudományos Társaság**  
**XLIV. Kongresszusa**

**2025**  
**Debrecen**

**Absztrakt füzet**

ISBN 978-615-02-4644-4

Szerkesztők:

MÜTT vezetősége

Felelős: Dr. Nagy Sarolta

## Tartalomjegyzék

Dr. Kolozsvári László Róbert	6
Dr. Kolláth Rita	7
Dr. Strényer Tünde	8
Dr. Józsa Melinda	9
Dr. Moskovitsné Dr. Tőkés Mónika	10
Dr. Pipicz Márton, Dr. Mester Lajos	11
Dr. Felszeghi Sára	12
Dr. Tamás Hajnalka	13
Dr. Medgyesi János	14
Dr. Hernád Mária PhD	15
Oroszlán Éva	16
Prof. Dr. Horváth Ildikó	17
Dr. Nánási Anna, Dr. Kolozsvári László Róbert	18
Dr. Vida Judit	19
Dr. Fekete Zsuzsa	20
Dr. Nagy Sarolta	21
Dr. Melles Imre	22
Dr. Kudász Ferenc	23
Dr. Marosvári Dóra PhD	24

## Tartalomjegyzék

Feketéné Csendes Ildikó, Dr. Strényer Tünde	25
Hartai Ágnes, Hende Veronika, Dr. Strényer Tünde	26
Dr. Nagy GáborLászló	27
Dr. Tibold Antal, Dr. Fehér Gergely, Dr. Farkas József	28
Cziglerné Szabó Erzsébet, Dr. Strényer Tünde	29
Dr. Németh Katalin, Dr. Vargáné Dr. Papp Éva, Dr. Olasz Orsolya, Szabó Katalin, Vincze Beatrix, Huszár Hortenzia, Heidinger-Pap Kitti, Fürediné Vertetics Judit, Molnár Lívია	30
Tauszik Katalin, Dr. Kudász Ferenc	31
Gábor Edina	32
Farkas Ildikó, Tauszik Katalin	33
Dr. Szilasi Magdolna PhD	34
Prof. Dr. Szilasi Mária	35
Dr. Mester Ádám	36
Dr. Kaprielian Talin, Marosi-Barsán Erika	37
Bende Sarolta, Csobán Eszter	38
Dr. Farkas József	39
Dr. Nánási Anna	40
Dr. Rekenyi Viktor	41

## **Az életmódorvostan és prevenció alapelveinek alkalmazhatósága a foglalkozás-egészségügyben**

Dr. Kolozsvári László Róbert

Debreceni Egyetem, ÁOK, Családorvosi és Foglalkozás-egészségügyi Tanszék

Az Életmódorvostan és prevenció licencképzés egy 13 hónapos, interdiszciplináris képzés, amely a foglalkozás-orvostani szakvizsgára ráépíthető. A képzés korszerű elméleti és gyakorlati tudást adhat a foglalkozás-egészségügyi szakorvosok számára is, különösen a munkahelyi prevenció és egészségmegőrzés terén.

Az életmódorvoslás alapelvei – mint a helyes táplálkozás, rendszeres fizikai aktivitás, hatékony stresszkezelés, megfelelő alvás, valamint az egészségkárosító szokások visszaszorítása – integrálható lehet a foglalkozás-egészségügyi gyakorlatba.

A licenc birtokában a foglalkozás-egészségügyi szakorvosok hatékonyabban támogathatják a munkavállalók egészségfejlesztését, munkahelyi egészségprogramokat alakíthatnak ki és működtethetnek. Ezáltal hozzájárulhatnak a krónikus betegségek megelőzéséhez, a munkahelyi teljesítmény és életminőség javításához, valamint a hiányzások csökkentéséhez.

Az előadás bemutatja, miként alkalmazható az életmódorvosi szemlélet a foglalkozás-egészségügyben, és hogyan erősítheti a prevenció, egészségmegőrzési és egészségfejlesztési törekvéseket a munkahelyi közösségekben.

## **Túl az alkalmassági vizsgálatokon – Hogyan lehet a foglalkozás-egészségügy az életmódváltás katalizátora?**

Dr. Kolláth Rita

Partner: AVANNA Foglalkozás-egészségügyi Szolgálat, Szeged

A foglalkozás-egészségügy fókuszának kibővítése az életmóddorvoslás hat alappillérevel új távlatokat nyit az egészségmegőrzésben.

A táplálkozás, mozgás, alvás, stressz kezelés, káros szenvedélyek elhagyása és a társas kapcsolatok tudatos támogatása olyan preventív lehetőségeket kínálnak, amelyek túlmutatnak a klasszikus alkalmassági vizsgálatokon. A gyakorlatban mindezt strukturált kérdőívekkel, szűrőprogramokkal, célszerű edukációval és munkakör-specifikus tanácsadással integráljuk a foglalkozás-egészségügyi tevékenységbe. Mindez nemcsak a munkavállalók egészségmagatartását formálja, hanem hosszú távon csökkentheti a hiányzások számát és javíthatja a munkahelyi teljesítményt.

Az életmóddorvoslás szemléletmódjának adaptálása a munkahelyi egészségfejlesztésbe a jövő preventív orvoslásának kulcsa lehet.

## **A health literacy jelentősége és a foglalkozás-egészségügy szerepe a kialakulásában**

Dr. Strényer Tünde

Kardirex Egészségügyi Központ Győr Kft

A dolgozók egészsége és jóléte közvetlen hatással van a munkahelyi teljesítményre és a munkaképesség megőrzésére. Az egészségügyi műveltség (health literacy) segít a munkavállalóknak abban, hogy megértsék, hogyan befolyásolják döntéseik egészségi állapotukat. A foglalkozás-egészségügy szerepe ebben a folyamatban kulcsfontosságú: az orvosok és nővérek információkat, oktatást és támogatást nyújtanak a dolgozók számára, hogy jobban eligazodjanak az egészséggel kapcsolatos kérdésekben.

Az előadás célja, hogy bemutassa az egészségügyi műveltség jelentőségét a munkahelyeken, valamint azt, hogyan támogathatják a foglalkozás-egészségügyi szakemberek a dolgozókat ezen ismeretek fejlesztésében, elősegítve ezzel a betegségek megelőzését és a munkahelyi teljesítmény javítását.

## **A megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatása**

Dr. Józsa Melinda

Dr. Józsa és Társa Bt., Debreceni Törvényszék

Az előadás középpontjában a megváltozott munkaképességű személyek állnak. Bemutatásra kerül, kik tartoznak ebbe a körbe, milyen jogszabályi háttér alapján sorolhatók ide, valamint nagy vonalakban ismertetem, hogy milyen szempontok szerint történik állapotuk minősítése.

Röviden áttekintem a komplex minősítési kategóriákat is, különös tekintettel arra, hogy ezek miként befolyásolják a munka világába való bekapcsolódás lehetőségeit.

Szó lesz arról is, hogyan érdemes értelmezni egy komplex szakértői bizottsági véleményt, és mit jelentenek az egyes kategóriák a gyakorlatban. Érinteni fogom a foglalkozási rehabilitáció kérdéskörét is.

Az előadás célja, hogy hozzájáruljon egy közös gondolkodási keret és jó gyakorlat kialakításához, amely elősegítheti a megváltozott munkaképességű személyek sikeres foglalkoztatását

## **Foglalkozás - egészségügy a közigazgatási (közszolgálati) perek tükrében.**

Dr. Moskovitsné Dr. Tőkés Mónika  
Debreceni Törvényszék, Közigazgatási Kollégium

A foglalkozás egészségügyi esetek peres eljárásai többek között a közigazgatási és munkaügyi bíróságokon végződnek. Közös szakmai érdekünk egy jó gyakorlat kialakítása, annak érdekében, hogy a foglalkozás egészségügyi orvosok megalapozott döntéseket hozhassanak. Egyrésztől rendkívül fontos a munkavállalók egészségének védelme, de nem elhanyagolható a munkájukat lelkiismeretesen végző szakorvosok szakmai felkészítése sem.

Az előadás során gyakorlati példákon és megtörtént eseteken keresztül kerül bemutatásra, hogy a foglalkozás - egészségügyi hiányosságokak milyen területeken és milyen kihatásai lehetnek, azok milyen jogkövetkezményekkel járnak, járhatnak, mind foglalkoztatói, mind foglalkoztatotti oldalon.

## **A foglalkozás-egészségügyi orvos lehetséges szerepe az elhízás megelőzésében és kezelésében**

Dr. Pipicz Márton<sup>1,2</sup>, Dr. Mester Lajos<sup>1</sup>

<sup>1</sup>AVANNA Foglalkozás-egészségügyi Szolgálat, Szeged

<sup>2</sup>Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar  
Biokémiai Intézet, Szeged

Az elhízás népegészségügyi probléma, amely kedvezőtlenül befolyásolhatja többek között a munkaképességet is.

Szakirodalmi áttekintést végeztünk, hogy a munkahelyen milyen tényezők játszhatnak szerepet az obezitásban, valamint milyen munkahelyi beavatkozások alkalmazhatók a prevencióban és kezelésben. Bizonyos munkakörülmények, például az éjszakai műszak, hosszú munkaidő, pszichoszociális tényezők növelik az elhízás kockázatát. A kombinált, munkahelyi életmód-intervenciók mérsékelten eredményesek az obezitás menedzsmentjében.

A foglalkozás-egészségügyi orvosok szerepe meghatározó lehet az elhízás megelőzésében és kezelésében például állapotfelmérés, motivációs interjú, minimál intervenció és tanácsadás által, valamint támogató munkahelyi környezet kialakításának és testsúlykontroll programok bevezetésének kezdeményezésével.

## **A munkahelyi egészségfejlesztés szerepe az aktív életkor meghosszabbításában.**

Dr. Felszeghi Sára

Miskolci Egyetem, Egészségügyi Szakmai és Módszertani Központ

Ma, a munkavilága a legveszélyesebb szakkörnyezet. Mivel életünk nagy részét a munkahelyünkön töltjük, az itt fellelhető egészségkárosító kockázatok, akár a munkavégzésből, akár a munkakörnyezetből erednek, jelentősen határozzák meg egészségünket. Az egészség védelme, s benne a degeneratív folyamatok megelőzése alapvető feladata a foglalkozás-egészségügyi szolgálatnak. Így, az aktív életkor meghosszabbítására, az időskorra való felkészítésre a foglalkozás-egészségügyi szolgálatra jelentős szerep hárul, melyben egyik kiváló eszköze a munkahelyi egészségfejlesztés. Több öregedési elmélet létezik, amelyek különböző módon közelítik meg az öregedés folyamatát, azonban minden elméletben közös: az öregedés folyamatát le lehet lassítani, az aktív életkort meg lehet és meg is kell hosszabbítani. Az egészséges életmód feltétele az aktivitás megőrzésének. Ennek érdekében ismerni kell és elkerülni/csökkenteni azokat a kockázatokat, amelyek felelősek lehetnek az öregedési folyamat felgyorsulásában. Az egyénre szabott kockázatelemzés elengedhetetlen, mert az egyének a kor előrehaladtával egyre különbözőek lesznek, így nem helyes a korosodás sztereotípiájáról beszélni, azaz a prediktív medicina minden elemét használni kell! A kockázatok megszüntetése/csökkentése mellett fontos a munkavállalók követése, a komplex szűrések/vizsgálatok elvégzése, az egyénre szabott egészségfejlesztési programok biztosítása, mely alapvető feladata és kötelezettsége a foglalkozás-egészségügynek. A jó gyakorlatok ismerete és felhasználása esély az aktív életkor meghosszabbítására, ami nem csak az egyénre, de a népegészségügyre és a nemzetgazdaságra is kihatással van.

Egy hindu közmondás szerint: "Nem az a nagy dolog, ha másoknál jobb vagy, hanem ha önmagadnál." A munkahelyi egészségfejlesztés, ezt az elvet követve, hatékony eszköze lehet az aktív életkor meghosszabbításának, ezért is lenne fontos, hogy ez minden foglalkozás

## **Egészségmegőrzés és egészségnevelés lehetőségei A BMW Group Gyár Debrecen duális képzésében foglalkoztatott fiatalok körében.**

Dr. Tamás Hajnalka  
BMW Manufacturing Hungary Kft.

Ahhoz, hogy egy vállalaton belül sikeres egészségmegőrzési és egészségnevelési programok valósulhassanak meg, szükség van egy lelkes, prevenciósz szemléletű csapatra, jó stratégiára és támogató vezetői hozzáállásra. A BMW egészségközpontjában mindezek rendelkezésre állnak, így havi szinten valósulhatnak meg a kollegák számára egészségügyi kampányok.

A tavalyi programsorozatunkat követően, melyben a kampányaink fő fókuszában a szív egészsége állt, az idei évet a mentális egészségnek dedikáljuk. A munkavállalók közül kiemelt figyelmet fordítunk a BMW Tréningközpontjában tanuló (jelenleg már 300) diákra. Nemcsak azért, mert közülük többen is a koruk miatt sérülékeny munkavállalói csoportba tartoznak, hanem azért is, mert szintén a koruk miatt náluk van talán a legnagyobb lehetőség, hogy megfelelő tudásátadással, és szűrővizsgálatokkal az elért egészségnyereség mellett igazán szemléletet is tudjunk formálni. Bízunk abban, hogy az itt elsajátított jó gyakorlatok, és tudásanyag nemcsak saját mindennapi életükre, hanem a környezetükben élőkre is pozitív hatást gyakorolnak.

Előadásomból bepillantást kaphatnak az általunk kialakított stratégiába, valamint a program elemeibe is.

## **Apró lépések, nagy eredmények – Ártalomcsökkentés a munkahelyi egészségvédelemben**

Dr. Medgyesi János  
Budapest/Budaörs

A dohányzás továbbra is vezető megelőzhető halálok, Magyarországon évente több mint 20 000 halálesettel. Bár a teljes leszokás a fő cél, a hosszú távon dohányzók esetében az ártalomcsökkentés is értékes stratégia.

A foglalkozás-egészségügyi orvos szerepe kulcsfontosságú a dohányzás mellett a testsúly, a mozgáshiány és az alkoholfogyasztás mérséklésében. A Kaizen-stratégia – apró, folyamatos lépések – segíti az elfogadható, teljesíthető változtatásokat. Az alternatív nikotintermékek, a fokozatos testsúlycsökkentés, a napi séta és az alkohol mérséklése egyaránt bizonyítottan növelhetik a várható élettartamot: a fizikai aktivitás 2–4, a dohányzás elhagyása 2–3, az alkoholfogyasztás csökkentése 1–2 év életnyereséget adhat. A fenti egészséges életmódbeli faktorok betartása akár összetetten több év életnyereséget jelenthet, nem beszélve a munkahelyi megbetegedések, balesetek csökkenéséről.

A gyakorlati, megoldás-orientált orvosi tanácsadás növeli a munkavállaló motivációját és az orvos szakmai elégedettségét, miközben erősíti a bizalmat az orvos-beteg kapcsolatban.

## **A foglalkozás-egészségügy szerepe és lehetőségei a változókorban lévő nők munkaképességének fenntartásában**

Dr. Hernád Mária PhD

XVI: Kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálata, Affidea Magyarország Kft.

A 45 évesnél idősebb nők a leggyorsabban növekvő demográfiai csoportot alkotják, és jelentős részt képviselnek a munkaerőpiacon. Magyarországon körülbelül 1 millió nő van a változókor valamelyik szakaszában és a tüneteik akár 10 évig is eltarthatnak. A változókor természetes folyamat, de sajnos a nők túlnyomó részénél életminőséget rontó, zavaró tüneteket okoz, amelyek hátrányosan befolyásolják a munkahelyi teljesítményüket és közérzetüket.

Előadásomban szeretném a foglalkozás-egészségügyben dolgozó kollégák figyelmét felkelteni e munkavállalói csoport iránt. Bemutatom, mely területeken van lehetőségünk segíteni, intézkedéseket hozni annak érdekében, hogy ezek a nők minél kevesebb problémával nézzenek szembe munkahelyükön, ne kelljen attól tartaniuk, hogy elveszítik a munkájukat a változókori tüneteik miatt, és hogyan őrizték meg a munkaképességüket.

## **100%-os támogatás egészségügyi szűrésekre cégeknek (GINOP PLUSZ 326)**

Oroszlán Éva  
DFT-Hungária Zrt.

Melyik cégvezető mondaná azt, hogy KÖSZÖNÖM, NEM KÉREM, arra a felajánlásra, hogy más kifizeti minden munkatársa szabadon választott egészségügyi szűrővizsgálatát?

Hamarosan érkezik a GINOP PLUSZ 326 pályázati támogatás a cégeknek, amelynek segítségével 170 000 Ft értékben igényelhetnek orvosi szűrővizsgálatot munkavállalóiknak, ami praktikusán 4-6 vizsgálatot jelent/fő minden projektben minden bevont munkavállalónak.

Jó hír, hogy a pályázat elvárása az, hogy a vizsgálatok a foglalkozás-egészségügyi szakorvos ajánlására történjenek, így ezek a szakorvosi díjak is elszámolhatóak lesznek a projektekben az eddig megjelent tervezet szerint.

## **Légúti betegségek és a munkahelyi szűrések: fókuszban a tbc**

Prof. Dr. Horváth Ildikó

Debreceni Egyetem, ÁOK, Tüdőgyógyászati Tanszék

A munkahelyek, munkakörök számos akut és krónikus légúti/légzőszervi megbetegedés szempontjából meghatározó jelentőségűek. Jól ismert, hogy bizonyos anyagok belélegzése foglalkozási asztma vagy hiperszenzitív pneumonitisz vagy más intersticiális tüdőbetegség kialakulásával járhatnak, míg a por, veszélyes gázok, gőzök belélegzése a COPD és a tüdőrák egyik ismert oki tényezője.

A beltéri levegőminőség biológiai komponensei, a vírusok és baktériumok, gombák tekintetében, napjainkban ismét kihívást jelentenek a száz évvel ezelőtti problémák, a tbc-s betegek azonosítása, a kontakt személyek szűrése, preventív kezelése.

Tekintettel arra, hogy a magas tbc incidenciájú országokból sokan érkeznek, foglalkozás-egészségügyi szempontból fontos a tbc kockázatának értékelése, megfelelő szűrővizsgálatok elvégzése és gyanús esetekben az izoláció és kezelésre irányítás.

## **Gyermekkorban hepatitis B elleni vakcinációban részesült, foglalkozás-egészségügyi vizsgálaton megjelentek anti-HBs titerének értékelése hazai és külföldi páciensek körében**

Dr. Nánási Anna, Dr. Kolozsvári László Róbert

Debreceni Egyetem ÁOK Családorvosi és Foglalkozás-egészségügyi Tanszék

A hepatitis B elleni védőoltás gyermekkorban történő beadása a foglalkozás-egészségügy szempontjából is kiemelten fontos, mivel számos munkakörben elvárás az érvényes védettség.

Vizsgálatunk célja a gyermekkorban vakcinált, foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálaton megjelent személyek anti-HBs titerének értékelése volt. A 40 év alatti populációt vizsgálva összehasonlítottuk a hazai és külföldi állampolgárok adatait. Eredményeink alapján különbségek mutatkoztak az antitest titerek szintjében az alapimmunizáció óta eltelt idő függvényében a vizsgálati populáció egyes csoportjaiban.

Az eredmények felhívják a figyelmet az immunitás időszakos ellenőrzésének fontosságára, valamint az emlékeztető oltások szükségességére bizonyos esetekben. A foglalkozás-egészségügyi gyakorlatban ez a kérdés munkabiztonsági szempontból kifejezetten releváns.

## Norovírus okozta halálos foglalkozási megbetegedés

Dr. Vida Judit

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Munkahigiénés és  
Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

A norovírus különösen a legyengült immunrendszerű emberekre, idősekre, kisgyermekekre és kismamákra jelent veszélyt. A immunhiányos állapotokban súlyos kimenetelű is lehet a betegség.

2024.08.20-án a Sz-Sz-Bereg Vármegyei Katasztrófa-védelmi Igazgatóságtól elektronikus úton megkeresés érkezett a HBVKH Környezetvédelmi Természetvédelmi és Hulladékgazdálkodási Főosztályához a Kraszna folyó vízszennyezettsége miatt. A havaria esemény kivizsgálásához akkreditált mintavételt, és a minta akkreditált laboratóriumi vizsgálatát kérték, amit katasztrófavédelem megbízásából végeztek. Az NNGYK minták elemzését elvégezte, abból a Norovírus kimutatható volt.

A mintavételt a 32 éves vegyészmérnök, analitikus feladatkörű kormánytisztviselő - és kolleganője - végezte. A mintavétel után 2024.08.22-én hajnali óráktól kezdve hányt és hasmenése volt, napközben úgy tűnt kezd jobban lenni, majd olyan 21-22 óra körül észrevehetően zavartabbá vált. Kihívták a mentőket, kérésükkor magánál volt, válaszolt a kérdéseikre. 2024.08.22-én 23 óra 15 perckor szállították be a DEKK Sürgősségi Klinikájára. Triázsolás közben a beteg cyanoticussá vált, légzési elégtelenség alakult ki. Az ellátás közben PEA-t észleltek, emelt szintű újraélesztés történt, de mindezek ellenére 2024.08.23-án 00 óra 13 perckor elhunyt.

Krónikus betegségei ismertek (CAH, hypothyreosis, primer mellékvesekéreg elégtelenség) voltak. Fiatal életkora és a kivizsgálás alapján jó fizikuma miatt, a halál bekövetkezte váratlan volt.

## **Gondolatébresztő az NNGYK-MFF „Fizikai, Ergonómiai és Pszichoszociális Kóroki Tényezőkkel Kapcsolatos Betegségek Bizottságának” tanulságos esete kapcsán**

Dr. Fekete Zsuzsa

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

Az előadásban bemutatásra kerül egy D17 A munkavégzéssel vagy a munkakörnyezettel kapcsolatos egyéb betegségek” kódon háziorvos által bejelentett foglalkozási megbetegedés gyanú esete.

A munkavállaló nemzetközi fuvarozó gépjárművezető munkakörben dolgozott megbetegedésekor. Betegségei: I2690 Embolia pulmonum l.u., J1890 Infarktus pneumonia l.u. I8020 Thrombosis extr. inf. l.d. (v. femoralis superficialis) az NNGYK-MFF „Fizikai, Ergonómiai és Pszichoszociális Kóroki Tényezőkkel Kapcsolatos Betegségek Bizottságának” döntése alapján foglalkozási betegségként D17 kódon elfogadásra kerültek.

Az eset ismertetése kapcsán szeretném megmutatni a kivizsgálás és a döntési folyamat nehézségeit, kihívásait, ellentmondásait mind a kivizsgálást végző hatóság, mind a foglalkozás-egészségügyi szolgálat, mind a beteg oldaláról.

## **Autizmus spektrum zavarral a nyílt munkaerő-piacon— esettanulmány**

Dr. Nagy Sarolta

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Munkahigiénés és  
Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

Az autizmus spektrumzavar a szociális interakciók (metakommunikáció), a kommunikáció (beszéd) és a rugalmas viselkedés (sztereotip, repetitív) minőségi károsodása, fejlődési zavara, és minden értelmi szint mellett előfordulhat. Az autizmus spektrumzavarral élők képességei és akadályozottságuk mértéke nagyon széles skálán mozog. A munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálat során nagyon fontos ismernünk a munkakörnyezetet, a munkafolyamatot, részfeladatokat, illetve, hogy a munkahelyi vezetők és munkatársak mennyire elfogadók-befogadók.

Egy foglalkozás-egészségügyi alapellátásban végzett I. fokú és egy szakellátásban végzett II. fokú munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálat során szerzett tapasztalatokat ismertetem. Az egyik esetben egyszerű kezdet után a munkavállaló felmondott, mert megváltoztak a munkakörülmények és a feladatok. A másik esetben nehézségekkel indult a fiatalember foglalkoztatása, de munkába tudott állni.

Autizmus spektrumzavarral élő munkavállalók esetében minden szempontból egyéni elbírálás a munkaköri alkalmasság véleményezése.

## **Nem optimális szabályozás jó hajó-orvosi gyakorlattal**

Dr. Melles Imre

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Munkahigiénés és  
Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

Az előadás röviden összefoglalja a hajóorvosok munkáját, amit 2002-től a „Hajózási egészségi alkalmasság feltételeiről és vizsgálati rendjéről” című GKM\_ESZCSM rendelet szabályozott.

2022-ben az új Európai Irányelvet kellett honosítanunk, ami már liberális vizsgálati időtartamokat tartalmazott. Az előadó felteszi a kérdést, optimális-e az új képzési engedélyekhez kötni az új hajóorvosi vizsgálatokat? Magyarországon sikerült elérni, hogy a kor mellett a kóros állapot legyen az időszakos hajóorvosi vizsgálatok indikátora.

Az előadó bemutatja a hazai jó hajóorvosi gyakorlat elemeit és bepillantást enged a hajóorvosi képzés feltételeibe.

## **Munka, egészség, munkakörnyezet a közszolgáltatásban dolgozók körében**

Dr. Kudász Ferenc

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

A Szakszervezet Együttműködési Fóruma ezer főt meghaladó kutatásában a munkakörnyezetet európai felmérések kérdőíveiből vett kérdésekkel, a komplex munkaképességet a Munkaképességi Indexszel értékelték a szociális ellátásban, az oktatásban, a kulturális, illetve a művészeti, a telekommunikációs és a tudományos ágazatokban. Jellegzetes ágazati mintákat lehetett azonosítani a korösszetételtől a megélt expozíciókig.

Eredményeink szerint a tágan értelmezett pszichoszociális munkakörnyezet hatása azonos mértékű lehet a fizikai munkakörnyezetével. Korábbi kutatásunkkal egybehangzóan, a munkavállalók a legnagyobb akadályozó tényezőnek az egészségi állapotukat tartják.

Mindkét terület fejlesztése sikeresen javíthatná a munkavállalók jóllétét, a munkaerőpiacon való megmaradását, illetve a termelékenységüket is.

## **Fokozott expozíció vagy munkahelyen kívüli tevékenység?**

Dr. Marosvári Dóra PhD  
Kardirex Egészségügyi Központ Győr Kft

A Kardirex egyik szerződött partnere veszélyes és nem veszélyes hulladékok ártalmatlanítását és hasznosítását végzi. A dolgozók kémiai expozíciónak vannak kitéve.

A kötelező BEM vizsgálatokat a cég elvégezteti, az eredményeket a laboratórium részünkre megküldi. Egy dolgozónál határérték feletti metanol expozíciót találtunk, melyet a cég jelentett a hatóság fele. Azonban az üzem a BEM vizsgálatot megelőző időszakban állt, hulladékégetés nem történt. Közben egy másik dolgozónál is határérték feletti metanol szint igazolódott. Az üzem ez idő alatt sem működött, a vizsgálat ismétlését kértük egy másik laboratóriumban, mindkét dolgozónál, mely jelenleg folyamatban van. Tudomásunkra jutott, hogy mindkét dolgozó fogyaszt ugyanabból a házi készítésű alkoholos italból.

A fentiek alapján felmerül, hogy a dolgozók munkahelyen kívüli tevékenysége okozhatta a határ feletti értéket. Előadásunkban bemutatjuk az ügy alakulását, az üzemorvos teendőit ilyen esetekben.

## **Ügyvezetői fejfájást okozó nikkell expozíció egy sütőipari cégnél**

Feketéné Csendes Ildikó, Dr. Strényer Tünde  
Kardirex Egészségügyi Központ Győr Kft

Év elején központunkhoz fordult egy sütőipari vállalkozás ügyvezetője, miután sorozatos nikkell határérték-túllépéseket tapasztaltak.

A cég munkavédelmi és üzemegészségügyi feladatait ugyanazok a szolgáltatók látták el évek óta, mégis rendszerszintű hiányosságok mutatkoztak: formális vizsgálatok, hiányos oktatások, ellenőrzés nélküli védőeszköz-használat, elmaradt soron kívüli orvosi intézkedések. Helyszíni bejárást követően az orvosi vizsgálati rendet módosítottuk, a dolgozókat oktattuk, és szoros, napi szintű együttműködést alakítottunk ki az ügyvezetéssel. A takarítási protokoll, a légtechnika műszaki megoldása és a dokumentáció is megújult. Azóta a BEM értékek normalizálódtak, az újabb túllépések mögött mindig egyéni hiányosságok álltak.

Az eset jól példázza, hogy a munkavédelem és munkaegészségügy hatékony működése csak szoros együttműködés mellett biztosítható.

## **A munkahelyi porártalom hatása a légzési egészségre: Esetbemutató és megelőző intézkedések**

Hartai Ágnes, Hende Veronika, Dr. Strényer Tünde  
Kardirex Egészségügyi Központ Győr Kft

A munkahelyi levegőszennyezés, különösen a poros környezetek, jelentős hatással vannak a dolgozók légzőszervi egészségére.

Az esettanulmányban bemutatott munkavállaló, H.M., akinek COPD és asthma diagnózisa van, a műanyag feldolgozó iparág poros munkakörnyezetében dolgozik. Állapota romlott, amely a munkaalkalmassági vizsgálat alkalmával elvégzett légzésfunkciós vizsgálatok során is kimutatásra került.

Az előadás rávilágít a porvédő maszkok és a légszennyezés folyamatos monitorozásának fontosságára, valamint a munkavállalói védelmet célzó intézkedések szükségességére, beleértve a munkahelyi légszennyezettség kezelését és a megfelelő oktatás biztosítását.

## **Medsheet avagy a kockázat alapú beutalás (egy nemzetközi nagyvállalatnál)**

Dr. Nagy Gábor László  
Robert Bosch Kft.

A munkaköri orvosi alkalmassági vizsgálat csak helyesen kitöltött beutaló alapján garantálhatja az egészségkárosító tényezők által okozott károsodások minél hatékonyabb megelőzését. Bár a beutalás rendjét a munkáltató alakítja ki, a hibás beutalók tömeges előfordulása hatással van a foglalkozás-egészségügyi szolgálat munkájára.

Az előadás betekintést nyújt abba, hogy a Robert Bosch Kft-nél mi okozta a fenti jelenséget és milyen út mentén sikerült nemcsak felszámolni azt, de egy olyan szoftvert is kifejleszteni, amely elnyerte a Bosch Budapest Innovációs Kampusz Minőség Napja Megmérettetés 1. díját. A Medsheet a HR, a vegyi anyagok (ideértve a CMR anyagokat is) és a medikai szoftver adatainak felhasználásával olyan beutalót képes alkotni, amely összhangban van a mindenkori kockázatértékelésekkel, vonatkozzon az akár a zajra, akár az elektromágneses terekre.

A Medsheet további fejlesztése és szervezeti beágyazása a még szélesebb szakmai és jogi megfelelést fogja szolgálni.

## **Foglalkozás Orvostani Intézet a Pécsi Tudományegyetemen- az első másfél év**

Dr. Tibold Antal, Dr. Fehér Gergely, Dr. Farkas József  
Pécsi Tudományegyetem KK OSZI Foglalkozás-egészségügyi és  
Munkahigiénés Központ

Az orvosképző egyetemek fő feladatai az oktatás, kutatás és gyógyítás.

Mindez vonatkozik globálisan az egész intézményre, és részleteiben is a külön szak-, és szakmaterületeket gondozó klinikákra, osztályokra, intézetekre is. Ugyanez igaz a foglalkozás - egészségügyi szakterületre is, a munkavállalók ellátását 2009 óta önálló szervezeti egységként biztosítjuk. Oktatás, kutatás tekintetében a korábbiakban nem önálló tanszéki csoport végezte ezeket a feladatokat. A megfelelő egyeztetések után, a korábbiakban felhalmozódott szakmai és szellemi bázisra támaszkodva alapíthattuk meg a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán az önálló Foglalkozás- orvostani Intézetet. Szerzők előadásukban áttekintik az Intézet eddigi másfél éves működését, tapasztalatait, és a jövő feladatait.

A szakma önálló, intézeti szintű képviselete lehetőség a foglalkozás- egészségügy megismertetésére a hallgatók körében, a preventív szemlélet erősítésére, kurrens kutatási témák felvetésére egyben felelősség is szakmai közösségünk felé

## **.Az alternatív dohánytermékek szerepe a leszokástámogatásban: Orvosi és nővéri szempontok a foglalkozás-egészségügyben**

Cziglerné Szabó Erzsébet, Dr. Strényer Tünde  
Kardirex Egészségügyi Központ Győr Kft

A dohányzásról való leszokás kulcsfontosságú az egészséges munkavégzés és a munkahelyi teljesítmény szempontjából.

Az alternatív dohánytermékek, mint az e-cigaretta, nikotinpótló terápiák és hőkezeléses dohánytermékek, hatékony eszközök a nikotinfüggőség kezelésében, amelyek mérsékelhetik a hagyományos cigaretták káros hatásait. A foglalkozás-egészségügy szerepe abban rejlik, hogy segít a dolgozók számára a megfelelő eszközök kiválasztásában és a leszokási folyamat monitorozásában, figyelembe véve a munkahelyi környezet speciális igényeit.

Az előadás célja bemutatni az alternatív dohánytermékek hatékonyságát, mellékhatásait és hosszú távú hatásait a leszokásban, valamint a foglalkozás-egészségügyi szakemberek szerepét a dolgozók egészségmegőrzésében és támogatásában.

## **FIRST STEP – egy lépés az egészségért**

Dr. Németh Katalin, Dr. Vargáné Dr. Papp Éva, Dr. Olasz Orsolya, Szabó Katalin, Vincze Beatrix, Huszár Hortenzia, Heidinger-Pap Kitti, Fürediné Vertetics Judit, Molnár Lívია.  
AUDI Hungária Zrt.

A kardiovaszkuláris betegségek világviszonylatban a vezető halálokok közé tartoznak. Magyarországon a kardiovaszkuláris betegségek az össz-halálozás mintegy felét adják.

Az éves statisztikai adataink is hasonló képet mutatnak, egyértelműen a szív- és érrendszeri megbetegedéseké a vezető szerep.

A „FIRST STEP- egy lépés az egészségért” prevenciós program az Audi Hungária Foglalkozás-egészségügyi alap-és szakellátóhely szervezésében létrejövő programsorozat, mely a szív-érrendszeri betegségek megelőzésére, életmódváltásra szeretné felhívni a figyelmet. Az elmúlt másfél évben megrendezett programjaink keretében a szív-érrendszeri betegségek főbb befolyásolható kockázati tényezői közül az egészséges táplálkozás, fizikai aktivitás és a stresszkezelés került fókuszba. Előadásunk keretében a programokról és a kapott eredményekről szeretnénk beszámolni.

## **A Burnout Prevent projekt bemutatása**

Tauszik Katalin, Dr. Kudász Ferenc

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Munkahigiénés és  
Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

A BURNOUT PREVENT projekt célja a kiégés megelőzése, illetve kezelése, mégpedig első sorban a kis- és középvállalkozások világában. A projekt a kiégéssel a munkavállaló, a munkaszervezet és a társadalom szintjén egyaránt foglalkozik, például a kiégés megelőzését szolgáló készségek fejlesztése (munkavállalói szint), kiégés megelőzését szolgáló munkahelyi intézkedések kidolgozása (munkáltatói szint), és a munkahelyi lelki egészség védelmével kapcsolatos jogi szabályozás áttekintése (társadalmi szint) révén.

A projekt fontos eleme a munkavállalók kiégés megelőzését szolgáló készségeinek fejlesztése, amit a „digitális detoxikáció”, illetve a digitális stressz csökkentése révén kíván megvalósítani.

A projektben 7 ország (Magyarország, Szlovénia, Szlovákia, Horvátország, Lengyelország, Olaszország és Németország) összesen 12 szervezete vesz részt.

## **A vezetők szerepe a pszichoszociális kockázatok kezelésében**

Gábor Edina

Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület

A pszichoszociális kockázatok hatékony kezelése csak akkor lehet eredményes, ha a vezetők nemcsak ismerik ezeket a tényezőket, hanem aktívan részt is vesznek a kezelésükben.

Nagyon fontos kérdés, hogyan erősíthető meg a vállalati vezetők szerepvállalása a pszichoszociális kockázatok felismerésében, értékelésében és kezelésében. Ennek feltétele a munkavédelemre és a munkavédelmi kockázatokra vonatkozó tudás megléte, a vezetőt érintő pszichoszociális kockázatok kezelése, valamint annak megtapasztalása, hogy ezeket a kockázatokat ugyanúgy lehet menedzselni, mint más munkavédelmi kockázatokat. A tapasztalatok és a kutatások alapján ugyanakkor hiányzik a vezetők eszköztára a kockázatkezeléshez. Például kevésbé ismert az ISO 45003-as szabvány a pszichoszociális kockázatok menedzselésére vagy az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület (EMEGY) keretében kidolgozott Munkahelyi Jóllét Tanúsítvány rendszere.

Ezek az eszközök azért is hasznosak a foglalkozás-egészségügyi orvosok számára, mert támogatják a megelőző szemlélet érvényesítését a lelki egészség területén, és szorosabb együttműködést tesznek lehetővé a vezetés és a foglalkozás-egészségügyi szolgálat között.

## **A foglalkozás-egészségügyi szakápolók szerepe a munkavállalók lelki egészségének megőrzésében.**

Farkas Ildikó, Tauszik Katalin

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

A WHO Ottawai Nyilatkozatának egészségdefiníciója szerint: „Az egészség olyan állapot, amelyet az anatómiai integritás, a teljesítményre való képesség, a személyes értékek, a családi-, munka- és közösségi szerep, a fizikai, biológiai és társadalmi stressz-szel való megküzdés képessége, a jóllét érzése, a betegség és korai halál rizikóitól való mentesség jellemez.” Lelki egészség: a tudat nyugalma és önmagunk békéje. Mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség. Emocionális egészség: az érzések felismerésének és azok megfelelő kifejezésének a képessége.

A WHO Ottawai Nyilatkozatának megfogalmazása szerint: „Az egészségmegőrzés az a folyamat, amely módot ad az embereknek egészségük fokozott kézben tartására és tökéletesítésére.” Az egyénnek képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit és környezetével változzék vagy alkalmazkodjon ahhoz. A munkahelyi egészségmegőrzésben, egészségfejlesztésben meghatározó szerepe van a foglalkozás-egészségügyi szolgálatoknak. Elsődlegesen megelőző, egészségmegőrző feladatokat látnak el, aktívan bekapcsolódnak, szervezik, irányítják a munkahelyi programokat. Az egészségmegőrző, egészségfejlesztő feladatok a munkakörnyezetre, a munkavállalóra egyaránt kiterjednek. A foglalkozás-egészségügyi szakápolók az ápolói képzettségük révén ismerik és alkalmazzák az egészségnevelésre, egészségmegőrzésre vonatkozó ismereteket.

A szerzők előadásukban bemutatják, mennyire fontos a munkahelyen a lelki egészség és annak megőrzése. A lelkileg egészséges munkavállaló jó munkaerő, motiválható és hasznos tagja a társadalomnak.

## **Digitális pulmonológia a munka világában – A tüdőfunkció napi szintű követésének szerepe a prevencióban**

Dr. Szilasi Magdolna PhD

Országos Korányi Pulmonológiai Intézet, Budapest

A krónikus légzőszervi betegségek (pl. COPD) esetén kiemelt jelentősége van a munkaképesség megőrzésének és az exacerbációk megelőzésének.

Az otthoni légzésfunkciós monitorozás – különösen az FEV<sub>1</sub> napi szintű követése – lehetőséget ad a légzésfunkció romlásának korai felismerésére és a célzott, időben történő beavatkozásokra. A digitális eszközök és mesterséges intelligencia alkalmazása javítja a beteg-együttműködést, csökkenti a kórházi felvételek és betegállományok számát, így közvetlen pozitív hatást gyakorol a munkahelyi jelenlétre és produktivításra. A rendszeresen monitorozott munkavállalók körében csökken a hirtelen állapotromlás, nő a terápiás adherencia és a rehabilitációs programok hatékonysága.

A digitális távmonitorozás integrációja tehát nemcsak klinikai, hanem foglalkozás-egészségügyi szempontból is stratégiai jelentőségű.

## **A COPD-s munkavállalók másodlagos prevenciója, helye és lehetőségei a foglalkozás-egészségügyben**

Prof. Dr. Szilasi Mária

Országos Korányi Pulmonológiai Intézet

A krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) jelentős mértékben veszélyezteti a munkaképes korú lakosság egészségét és munkavégző képességét.

Az előadás bemutatja a másodlagos prevenció lehetőségeit, kiemelten a légzésrehabilitáció szerepét a betegség progressziójának lassításában. Külön figyelmet kap a foglalkozás-egészségügyi szolgálatok feladata a munkaköri alkalmasság megítélésében, a rendszeres tüdőfunkciós szűrések megszervezésében és a munkahelyi expozíciók csökkentésében.

Az interdiszciplináris együttműködés révén biztosítható a munkavállalók hosszú távú egészségi állapotának stabilizálása és az aktív munkavégzés támogatása.

## **Radiológiai vizsgálatok a munkahelyi egészségmegőrzés támogatására**

**Dr. Mester Ádám**

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

Leggyakrabban mellkas röntgen készül ionizáló sugárzással. Ennek sugárterhelése egy Amerikába történő repülés kozmikus sugárzás ionizáló kockázatával egyenlő. Gyanús esetek tovább vizsgálatára CT alkalmas, nagyobb sugár terheléssel. Mekkora kockázatot jelent a későn felismert daganat, a késve felismert emphysema, a késve felismert hörgőtágulat, a mellkas röntgen képen megtalálható scoliosis és mekkora a mérleg másik nyelve: a sugárzás okozta kockázat?

A scoliosis munkaegészségügyi kockázata valós probléma, nincs kellően figyelembe véve. A tüdő és gerinc mellett az acromioclavicularis ízület instabilitása is fontos kockázat, impingement szindróma irányában, látható lenne a mellkas röntgen felvételen, ha egy kicsit nagyobb sugármezővel végeznénk a vizsgálatot. Összehasonlításként az életet egyértelműen megrövidítő kockázatokkal, melyek lényegesen súlyosabb százalékokban mérhetők, mint a CT sugárzás életet megrövidítőnek bélyegzett kockázata: dohányzás 25 % kockázat növekedés, fertőzések (HPV stb.) és más kónikus gyulladások tumor kockázata 18%, nem súlyos obesitas 15%, alkohol átlagos fogyasztás 12% (alkoholisták nélküli adat), napozás, ultraibolya sugárzás bőr rák kockázat növekedés 20%, melanoma 3 %, trauma okozta mortalitás 8%. Tápanyagokban ismert és nem ismert káros anyagok, hormon tartalmú gyógyszerek alkalmazása, immunosuppressziós kezelések kockázatai, légszennyezés, mindezeknél nagyságrendileg kisebb az orvosi sugárterhelés okozta kockázat növekedés: sugárterhelés 100 mSi nagyságrendben 0,5%, egy hasi CT 10 mSi, ez 3 évi háttér sugárzással egyenértékű.

Ionizáló sugárzással 2 évente emlőrák szűrés elfogadott és ajánlott, mert az el nem végzett vizsgálat halálos kockázata sokszorta nagyobb.

## **Útra készen az ExxonMobilnál: A foglalkozás-egészségügy szerepe a biztonságos üzleti utazásban**

Dr. Kaprielian Talin, Marosi-Barsán Erika  
ExxonMobil Hungary Kft., Budapest

A globális üzleti mobilitás új kihívások elé állítja a foglalkozás-egészségügyet, különösen a munkavállalók egészségének és biztonságának biztosítása terén.

Az előadás bemutatja az ExxonMobil gyakorlatát, amely túlmutat a jogszabályi megfelelésen: kiterjed az egészségügyi kockázatok előzetes felmérésére, a célzott felkészítésre, valamint az utazás alatti és utáni támogatásra. A saját modell példáján keresztül szemléltetjük, hogyan válik a foglalkozás-egészségügy stratégiai eszközzé a nemzetközi üzleti tevékenység támogatásában.

A strukturált felkészítés nemcsak a munkavállalók jólétét szolgálja, hanem növeli a vállalati működés biztonságát és hatékonyságát is.

## **Az ExxonMobil Hungary ergonómiai programjának átfogó bemutatása**

Bende Sarolta, Csobán Eszter  
ExxonMobil Hungary Kft., Budapest

A program célja az optimális (biztonságos és kényelmes) munkakörnyezet biztosítása, valamint a mozgásszervi megbetegedések (MSD) megelőzése és kezelése. A program sikeréhez elengedhetetlen a munkavállalók részéről az egyéni felelősségvállalás és ergonómiai tudatosság, az esetlegesen fellépő tünetek korai jelzése, valamint a javasolt intézkedések követése.

Mindezek gyakorlati alkalmazásának érdekében kiemelt figyelmet fordítunk vállalati szintű oktatások szervezésére és lebonyolítására irodai ergonómia, prevenció, általános mozgásszervi egészség témakörében. Az irodai környezetben előforduló ergonómiai kockázatok (helvtelen testtartás, ismétlődő mozdulatok, túlzott erőfeszítés) mellett privát mozgásszervi panaszok elsődleges ellátásával és vonatkozó tanácsadással is foglalkozunk.

**Foglalkozási és szabadidős fizikai aktivitás prospektív összefüggései a diabétesz kockázatával: egy amerikai kohorszvizsgálat**  
Folyóirat referátum

Dr. Farkas József

Pécsi Tudományegyetem, Foglalkozás-egészségügyi és Munkahigiénés  
Központ

A vizsgálat a munkahelyi és szabadidős fizikai aktivitás önálló, valamint együttes kapcsolatát elemezte a cukorbetegség kialakulásának kockázatával amerikai munkavállalók körében. A 9 éves követéses vizsgálat eredményei alapján a fokozott munkahelyi fizikai megterhelés önmagában nem csökkenti, hanem növelheti a diabétesz kialakulásának kockázatát. Ezzel szemben a rendszeres szabadidős mozgás védő hatást mutatott. A legnagyobb kockázatot azoknál mérték, akiknél a magas munkahelyi terhelés alacsony szabadidős aktivitással társult. A szerzők hangsúlyozzák a szabadidős aktivitás szerepét a munkavállalók egészségmegőrzésében és a megelőző programok kialakításában.

Eredeti közlemény bibliográfiai adatai: Matthews, T.A.; Liu, X.; Chen, L.; Li, J. Prospective associations of occupational and leisure-time physical activity with risk of diabetes: a cohort study from the United States. *Annals of Work Exposures and Health* 2024, 68, 581-592.

<https://doi.org/10.1093/annweh/wxae034>

**Az éjszakai műszakban alvással töltött idő hatása a dolgozó  
másnapi teljesítményére, aluszékonyságára, hangulatára,  
valamint az első regeneráló alvására: randomizált „crossover”  
vizsgálat**

Folyóirat referátum

Dr. Nánási Anna

Debreceni Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Családorvosi és  
Foglalkozás-egészségügyi Tanszék

A tanulmány éjszakai műszak alatt beiktatott alvási lehetőség hatását vizsgálta a műszak végi és másnapi teljesítményre és további kimenetekre. A vizsgálatban 30 perces és 2 órás alvás, illetve alvás nélküli szimulált éjszakai műszakokat vizsgáltak. A 2 órás alvási lehetőség után egyes pszichomotoros teljesítmény mutatók jobbak voltak a műszak végén és azt követő időszakban. A 2 órás beiktatott alvási lehetőség csökkentette a fáradtságot, az álmoságot és javította a hangulatot a regenerációs időszak során többi lehetőséghez képest. A műszak utáni otthoni alvás mennyisége és minősége azonban nem különbözött a három feltétel között. Az eredmények alapján a hosszabb alvási lehetőség előnyösebb a kognitív teljesítmény és közérzet fenntartásában éjszakai műszakot követően.

Eredeti közlemény bibliográfiai adatai: Patterson, P.D.; Hilditch, C.J.; Weaver, M.D.; Roach, D.G.; Okerman, T.S.; Martin, S.E.; Patterson, C.G.; Weiss, L.S. The effect of a night shift nap on post-night shift performance, sleepiness, mood, and first recovery sleep: A randomized crossover trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 2024, 22-27.

<https://doi.org/10.5271/sjweh.4129>

**A nagy fizikai munkaterhelésnek kitett dolgozók derékfájdalmának önmenedzselését támogató okostelefonos digitális rendszer (selfBACK) hatása – randomizált kontrollált vizsgálat másodlagos elemzése**  
Folyóirat referátum

Dr. Rekenyi Viktor

Debreceni Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Családorvosi és Foglalkozás-egészségügyi Tanszék

Egy korábbi tanulmányban a derékfájdalom standard ellátása mellett a selfBACK alkalmazást használók 3 hónap elteltével alacsonyabb fájdalomhoz köthető funkcionális korlátozottságot tapasztaltak. Jelen elemzésben azt vizsgálták, hogy a fizikai munkaterhelés befolyásolja-e a selfBACK hatását. A nagy fizikai terhelésnek kitett munkavállalóknál a selfBACK alkalmazás 9 hónap elteltével csökkentette a fájdalom intenzitását és a fájdalom miatti korlátozottságot, továbbá növelte az énhatékonyságot. Alacsony fizikai terhelés esetén csak az énhatékonyság javult. A selfBACK hatásában nem volt statisztikai különbség a két terhelés között, így a szerzők megállapítása szerint a selfBACK a munkaterhelés szintjétől függetlenül hatásos lehet.

Eredeti közlemény bibliográfiai adatai: Rasmussen, C.D.N.; Sandal, L.F.; Holtermann, A.; Stochkendahl, M.J.; Mork, P.J.; Søgaard, K. Effect of a smartphone self-management digital support system for low-back pain (selfBACK) among workers with high physical work demands – secondary analysis of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 2024, 613-621.

<https://doi.org/10.5271/sjweh.4186>



**Magyar Üzemegészségügyi  
Tudományos Társaság**

1096 Budapest  
Nagyvárad tér 2.  
Postacím: 1476 Budapest, Pf. 12.

Telefonszám: +36-1-4761326

2025



ISBN 978-615-02-4644-4

