

VE

Egészségesen a vasútnál!

Tájékoztató



Tisztelt Munkavállaló!

A Vasútegészségügyi Nonprofit Közhasznú (NK) Kft. köszönti Önt mint vasutas munkavállalót! Sikeres alkalmassági vizsgálaton vett részt, amelynek érvényessége az üzemorvos által átadott dokumentumon található.

Jelen kiadvánnyal szeretnénk támogatni Önt abban, hogy munkavégzése mellett szakítson időt egészsége megőrzésére, és a következő alkalmassági vizsgálaton ismét jó egészségi állapotban találkozzunk.

Miért fontos ez?

Egészség = Munkaerő
Munkaerő = Jövedelem



Egészségünk hosszú távú megőrzése rendszeres odafigyelést igényel, és ebben az Ön közreműködése szükséges! Kérjük, olvassa el tájékoztató kiadványunkat, és kérdés esetén forduljon foglalkozás-egészségügyi orvosához vagy házi orvosához!

Foglalkozás-egészségügyi orvosaink nagy része házi orvos is – ha úgy dönt, átjelentkezhet hozzájuk, így egy kézben lehet munkaegészségügyi és házi orvosi ellátása.

A vasútegészségügyi ellátórendszer Ön és családja számára is elérhető. További információért látogasson el a www.vasuteu.hu honlapra.



Új vagyok a vasútnál – mire kell figyelnem?

A vasúti közlekedés biztonságos lebonyolítása során speciális munkaköri tényezőkkel és kockázatokkal találkozhat.

Speciális vasúti munkakörülmények:

- a munkaidő beosztása és ritmusa eltérhet az iparban megszokott három műszakos rendszertől, többségében 12/24 vagy 12/48 óra a munka és a pihenés aránya;
- egy-egy munkanapi beosztás gyakran 10-12 órás tevékenységet jelent;
- számos munkakörben a dolgozók a munkaidő nagy részét a szabadban töltik, év- és napszaktól függetlenül;
- a szabadban végzett munkák jelentős része balesetveszélyes (úgynevezett elsodrési határon belül végzett munka).



Munkaköri kockázatok egyes vasúti tevékenységek esetében:

- fizikai kockázatok (zaj, vibráció, szabadban végzett munkák esetén a napfény UV-sugárzása);
- biológiai és kémiai kockázatok.

Pszichés terhelés okai egyes vasúti tevékenységek esetében:

- nagy felelősség jelentős értékekért;
- időkénszerben végzett munka (az egymást követő munkaelemek gyorsan változnak);
- fokozott és tartós figyelmet igénylő tevékenység stb.

Vasutasként mit tehetek egészségem megőrzése érdekében?

A munkavégzés és munkahelyi kockázatok más jellege miatt vasutasként fokozott figyelmet kell fordítania egészségének megőrzésére. Az Ön érdeke, hogy megelőzze a krónikus megbetegedések kialakulását!

A munkaidő beosztása megváltoztathatja az Ön életmódbeli és táplálkozási szokásait (például a pihenés nappalra esik, a napközi étkezésben gyakori az otthonról hozott hideg étel). A nem megfelelően kialakított életmódbeli és táplálkozási szokások hozzájárulhatnak olyan krónikus megbetegedések kialakulásához, mint például:

- **magas vérnyomás;**
- **2-es típusú cukorbetegség;**
- **ízületi és gerinckopásos elváltozások stb.**

A betegségek kialakulásának megelőzésében támogatja Önt és családját a vasútegészségügyi ellátórendszer szak személyzete. Kérjük, mindig vegye figyelembe munkaköri alkalmassági vizsgálatának eredményeit, és azokat próbálja saját egészségének megőrzésére és javítására fordítani. Javasoljuk, hogy saját érdekében kérje ki és fogadja meg üzemorvosa, illetve a szakorvosok észrevételeit és tanácsait.



Halogatás helyett szűrés!

Ne várjon arra, amikor már késő lesz, és az elváltozások megbetegedések formájában jelennek meg! Szűrővizsgálatok végzésére a vasutas és nem vasutas házi orvosok, valamint a Vasútegészségügyi NK Kft. szakrendelői is lehetőséget biztosítanak.

A szűrővizsgálatokkal észlelt elváltozások (betegségek) rendszeres gyógykezelésében, illetve gondozásában való részvétel az Ön felelőssége, ahogyan az is, hogy egészsége megfelelő állapotáról – a munkavégzés érdekében is – gondoskodjon.

A munkavégzést engedélyező időszakos foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok célja, hogy megállapítsák, Ön alkalmas-e a munkakörében meghatározott feladatok további ellátására. Itt gyógyításra, gondozásra már nincs lehetőség, azt korábban kell elkezdeni házi orvosánál, illetve egyéb szakorvosoknál.

Ha már észlelt és szakorvos által kezelt krónikus megbetegedéssel érkezik a munkaköri alkalmassági vizsgálatra, megtakarítja az észlelés és a kezelés közötti (akár hosszabb) időt az alkalmasság megállapításáig. Ha azonban az üzemorvos észleli a krónikus megbetegedés jeleit, és kezelésre küldi Önt, a munkaalkalmasság megállapítására és a munkavégzés folytatására csak később kerülhet sor. Ha együttműködik a fentiekben leírtak szerint a szakszeméllyel, a veszélyek ellenére is nagyobb biztonságban lesz, és kisebb az esélye annak, hogy a munkavégzésre alkalmatlanná válik.

Foglalkozás-egészségügyi orvosaink további információkkal látják el Önt a házi orvosánál elérhető, a társadalombiztosítás által finanszírozott, kor szerinti szűrővizsgálati lehetőségekről.



Hogyan vehetem igénybe a vasútegészségügyi ellátórendszert?

- **Beutalóköteles szakorvosi rendelések** esetén háziorvosa állítja ki a szükséges beutalót, amellyel felkeresheti a vasútegészségügy területileg illetékes járóbeteg-szakrendeléseit, társadalombiztosítási finanszírozással. Javasoljuk, hogy kérjen előzetesen időpontot telefon vagy internetes előjegyzési rendszerünkben a www.vasuteu.hu honlapon. Ellátórendszerünkbe a nem vasutas háziorvosok is beutalhatják a betegeket, és rendelőink fogadják az igényjogosultakat.
- **A beutalóra nem kötelezett szakrendelések** esetében (bőrgyógyászat, fül-orr-gégészet, nőgyógyászat, általános sebészet, szemészet, onkológia, pszichiátria) szintén előzetes bejelentkezésre, illetve időpontkérésre van szükség.
- A vasútegészségügyi ellátórendszer két mozgásszervi (Harkány, Hévíz) és egy szív-érrendszeri (Balatonfüred) **rehabilitációs intézettel** is rendelkezik, amelyek szolgáltatásait szükség esetén – szakorvosi beutalással – Ön is igénybe veheti. Érdeklődjön szakorvosánál! Az illetékes szakorvosok véleménye alapján, munkáltatói finanszírozással egyhetes megelőző, úgynevezett egészségmegőrző programokon is részt lehet venni e helyszíneken. A feltételekről érdeklődjön munkáltatójánál vagy humánpartnerénél!



A Vasútegészségügyi Nonprofit Közhasznú Kft. szakrendelése

Előjegyzés a www.vasuteu.hu honlapon az Online időpont-foglalás menüpontban, valamint rendelőintézeteink recepcióin személyesen vagy telefonon.

A vasutas igényjogosultakat előnyben részesítjük az előjegyzés során, így jellemzően 2 héten belül tudjuk fogadni a betegeket a fontosabb szakrendeléseken.

Budapesti Egészségügyi Központ
1062 Budapest, Podmaniczky u. 109.
Telefon: (+36 1) 881-0104



Debreceni Egészségügyi Központ
4025 Debrecen, Erzsébet u. 11-13.
Telefon: (+36 52) 316-502

Miskolci Egészségügyi Központ
3527 Miskolc, Bajcsy-Zsilinszky út 45.
Telefon: (+36 46) 505-023

Pécsi Egészségügyi Központ
7623 Pécs, Szabadság u. 30.
Telefon: (+36 72) 512-110, 512-111

Szegedi Egészségügyi Központ
6726 Szeged, Csanádi u. 34/A
Telefon: (+36 62) 548-022, 548-057, 548-020, 548-055

Szombathelyi Egészségügyi Központ
9700 Szombathely, Garai út 5.
Telefon: (+36 94) 506-620, 506-626

Békéscsabai rendelőintézet
5600 Békéscsaba, Baross u. 34.
Telefon: (+36 66) 326-206; 546-230

Soproni rendelőintézet
9400 Sopron, Arany János u. 25.
Telefon: (+36 99) 577-178



www.vasuteu.hu