



# **A zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda tevékenységei 2025**

## Az EgészségFejlesztési Iroda kialakulása és alakulása napjainkig:

A zalaszentgróti EgészségFejlesztési Iroda a Városi Önkormányzat Egészségügyi Központjában, de annak külön szervezeti egységeként működik. Átfogó célja, a zalaszentgróti térségben élő lakosság egészségkultúrájának és egészségi állapotának javítása Zalaszentgróti központtal. Célunk, hogy javuljon a népegészségügyi szolgáltatásokhoz, ismeretekhez való hozzáférés, illetve a betegségmegelőzés és egészségfejlesztés az egészségműveltség elterjesztése révén, a népegészségügyi intézményrendszer fejlesztésére kerüljön sor (humán erőforrásfejlesztés a mentális egészségfejlesztés területén is). Fontos az egészségügyi alapellátási és népegészségügyi feladatok összehangolása az egészségügyi ellátás betegségszociális és a népegészségügyi egészségcentrikus szemléletmódjának ötvöztetésével, állapotának javítása. Ennek megvalósítása az EgészségFejlesztési Iroda több, mint 6 éve tartó munkája.

Az EFI 2 fő irányvonala a testi és a lelki egészségfejlesztésen alapult, melyet 2 csoport (EFI és mentálhigiénés csoport) munkatársai végeztek egy közös irányítással, szoros együttműködésben.

A 2025-es évben is, mint korábban a finanszírozás a Belügyminisztérium forrásából, de az OKFŐ lebonyolításában történik és biztosított. A szakmai támogatás továbbra is a népegészségügyhöz tartozik, így a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szervezi a szakmai továbbképzéseket és adja pluszban a további instrukciókat.

### Főbb tevékenységeink:

Munkánk sokrétű és több szintű, annak megfelelően, hogy mennyi tényező befolyásolja az egészségünket is. Kapcsolatépítés és koordináció az egészségfejlesztés és prevenció területén a zalaszentgróti térségben, szakembereink egyéni és közösségi egészségfejlesztést végeznek.

- Kapcsolattartás a térségen belül és kívül a népegészségügyi témák kapcsán, valamint a térségi és országos kampányokba való bekapcsolódás.
- Az **egyéni egészségfejlesztés** keretében, állapotfelméréseket végzünk, mely testösszetétel mérésből, szív- és érrendszeri, csontsűrűségmérésből, mozgás és lelki állapotfelmérésből áll. A kapott eredmények alapján tanácsadást végzünk és szükség esetén rövid intervenciót alkalmazunk (további ellátás felé tereljük a részt vevőt). Ennek kapcsán tisztázzuk a betegutakat (milyen tünetekkel hova és milyen módon lehet fordulni) és igyekszünk terelni a saját egészségmenedzsment irányában is. Figyelünk arra is, hogy a számára megfelelő programba be tudjuk csatolni az érdeklődőket, illetve arra, hogy az igényeknek megfelelő programokat indítsunk.
- **Közösségi egészségfejlesztés** keretében kis és nagycsoportos programokat kínálunk
  - o Ide tartoznak változatos mozgásprogramjaink (különböző kiscsoportos tornák: pl. gerinc-, munkahelyi-, erősítő-, kalóriaégető torna, stb.)
  - o Klubjaink, melyek évek óta értékes közösséget teremtettek: szív és érrendszeri megbetegedéssel élők, diabétesszel élők betegklubja, Főzőklub, Gyaloglóklub
  - o Különböző tematikus és időszakos tevékenységekhez tartozó előadások, klubok: szülőklub, gyermeket tervezők programsorozatai, egészséges életmóddal kapcsolatos programjaink
  - o Fiataloknak és gyermekeknek szóló programjaink: iskolai és szünidei keretek között tartott foglalkozások a korosztálynak (egészségnapon való részvétel, tábori órák, stb.)
  - o Lelki egészségfejlesztést szolgáló tevékenységeink: lelki egészségfejlesztést szolgáló előadásaink, programsorozataink, alváshigiénés tanácsadás

## **Egészségfejlesztési programok bemutatása 2025**

### **Közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások**

**Gyermekek tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel**

A tevékenységbe tartoznak a 2018-as évben elkezdett és azóta is évente ismétlődő, megújuló programok

- főként gyermekes családoknak szóló előadások (baba-mama klubban)
- szülőklubok, melyek a szülőknek nyújt segítséget a gyermekneveléssel kapcsolatos kérdésekben; ennél a programelemnél meg kell jegyeznünk, hogy a szülők elérése sajnos csekély.

**Gyermekekre (3-18 éves korosztály) irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek:**

*Cél: minél korábbi edukáció, tudatosítani az egészségtudatosságot és az arra irányuló magatartás népszerűsítése.*

- Nem formális osztályfőnöki órák igény szerinti témákban a térség iskoláiban (útravaló órák)
- Iskolai egészségnapokban részvétel
- Fiataloknak szóló sport és egészségfejlesztési programokon, táborokban részvétel

**Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek**

A programcsoport az időseknek szóló programok körül, nem pusztán a mozgásprogramokat, (pl. 65+ torna, gyalogló klub stb.) hanem az időseknek szóló lelki programokat is foglalja magában, melyek a közösségben tartás és elmagányosodás ellen is szolgálnak.

Tevékenységek:

- rendszeres időseknek szóló torna
- gyalogló klub az idősebbeknek
- tájékoztató előadások, programok az idősebb korosztály részére

### **Krónikus betegekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek**

Kötelezően előírt tevékenység, melynek során 2 betegklub működtetésének vállalását foglalja magában:

- szív és érrendszeri megbetegedéssel élők klubja (kardio klub) , évente 6 alkalommal
- cukorbetegséggel élők klubja (diab klub), évente 6 alkalommal

A tevékenységek során főként életmódbeli és orvosi tájékoztató előadások szervezésére került sor, ahol a betegségekről és azok kezeléséről volt főként szó szakorvosok tolmácsolásában. Az előadások nyitottak voltak, így nem csak a betegek részére tettük elérhetővé, hanem minden érdeklődő számára.

### **Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel**

Ebben a tevékenységcsoportba tartozik minden az életmódváltáshoz, egészséges táplálkozáshoz tartozó tevékenység, mely arra irányul, hogy kiegyensúlyozott életmóddal, ideális testmozgással és táplálkozással és a rizikófaktorok kerülésével segítsük elő a lakosság egészségkultúráját. Ebben a csoportba tartoznak előadások, programsorozatok, tanácsadások, tornák Zalaszentgróton és a térségben is.

Ide tartoznak: - rendszeres mozgásprogramok, tornák (fogyást segítő torna, gerinctornák stb.)

- alkalmi mozgásprogramok (túrák, fiataloknak szóló mozgásprogramok)
- főzőklub
- egyéni tanácsadások, életmódváltozást segítő programok

### **Lelki (mentális) egészségfejlesztés és programok megvalósítása**

Mivel a zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda lelki egészség funkcióval kiegészítve működik, így a lelki egészségfejlesztés. Ennek érdekében a programok széles körűek és változatosak. Vannak figyelemfelhívó jellegű nagyobb létszámú előadások akciók és vannak csoportfoglalkozások, melyek komolyabb és feldolgozó jellegűek.

Ide tartoznak: - előadások a lelki egészség témájában

- pszichiátriai témájú előadások is.
- alváshigiénés tanácsadás

### Egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások:

Cél: a részt vevők képet kapjanak az egészségi állapotukról standard mérésekkel, mely elfogadott az egészségügyi ellátó rendszer által is és összehasonlítható, tehát alkalmas az állapot nyomon követésére is és a betegségek korai felismerésére.

Egyéni kockázatfelmérést végzünk, mely áll:

- test analízisből (In-body 270 géppel), ami a testösszetételről ad aktuális képet (izom, zsír, ásványianyag összetétel elemzés)
- csontsűrűség mérése (Sonost 2000 géppel)
- boka-kar index méréssel (BoSo ABI 100 system), ami a mért vérnyomáson túl az erek állapotáról is felvilágosítást ad
- ritmuszavar szűrése (wiwe elemzéssel), ami során főként a pitvarfibrilláció szűrését végezzük
- lelki állapotfelmérések standard kérdőívekkel (WHO jóllét kérdőív, NNGYK által kiadott lelki egészségfelmérő kérdőív, szükség esetén Beck-féle depresszió kérdőív, Fagerström-féle nikotin függőségi teszt stb.)

Az állapotfelmérések eredménye alapján rövid elemzést és tájékoztatást kap a részt vevő. Szükség szerint rövid intervenciót végzünk, mely abból áll, hogy eltérések esetén hova kell fordulni (betegutak tisztázása és segítése) és mily módon lehet az eredményeit javítani, pl. közösségi egészségfejlesztési programokba történő bevonás, stb.

### **Szolgáltatás igénybe vételi adatok számokban 2025 december 04-ig :**

Az EFI által elért személyek száma:

Év	(Fő)
Egyéni egészségfejlesztésben részt vevők száma(fő)	282
Közösségi programok száma (db)	105

Az egyéni szűréseken részt vettek száma 2024-hez képest 24%-os növekedést mutat.

### **Egészségkommunikációs tevékenységek**

Az Egészségfejlesztési Irodák munkáját és az egészségfejlesztési munkát támasztja alá az egészségkommunikáció. Nem elvárt, hogy saját tartalmakat kell gyártani, hiszen számos anyag, oldal áll rendelkezésre, amely szakmai tartalma megbízható és szabadon felhasználható, de készítünk saját tartalmakat is. Több forrást is használunk: NNGYK szakmai anyagai, Semmelweis Alapítvány, dietetikusok országos szervezetének anyagai stb.

Internetes megjelenés (pl. honlap, aloldal, közösségi média) biztosítása

A zalaszentgróti EFI-nek nincs saját honlapja, hanem az Egészségügyi Központ EFI aloldalán találhatóak statikus információk a lezajlott projektről (kötelező megjeleníteni).

Közösségi médiák közül Facebook/Meta oldallal rendelkezik az iroda. A leggyakoribb és napra később információ közlés és kommunikáció itt folyik.



Az idősebb korosztály elérése érdekében 2025-ben a helyi lapban is hirdetjük szolgáltatásainkat (Szűrőnap, stb.), valamint egészségfejlesztési témában cikksorozat indult.

Közösségi csoportokban való részvétel:

A Facebook/Meta oldalon belül több közösségi csoportunk is működik melyek közül a főzőklub, gyaloglóklub a legaktívabb.

Egészséges életmódra vonatkozó egészségkommunikáció, szervezett szűrésre történő mozgósítás és szolgáltatásba irányítás

Az egészséges életmód népszerűsítése a online-közösségi oldalunkon, valamint az általunk szervezett programokon offline módon is történik. Kiemelt feladatuk az egészségfejlesztési irodáknak a szervezett szűrésekre történő mozgósítás támogatása, melyet közösségi oldalunkon mi is támogatunk egy-egy kampány kapcsán. Vannak figyelemfelhívó programjaink is egy-egy kampány kapcsán.

Kitelepüléseink alkalmából kézzel fogható módon (emlő és here mulázzsal) is felhívjuk a figyelmet az önvizsgálatra, illetve az aktuális népegészségügyi szűrésekről tájékoztató anyagokat is rendelkezésre bocsátunk. Egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő előadásokat szervezünk személyes megjelenéssel. Helyi egészségkommunikációs kampányok valósítunk meg, illetve rész veszünk országos kampányokban is (víz világnapja, kézhigiéné, elhízás elleni világnap, stb.). EFI tevékenységéről rendezvényeken igyekszünk tájékoztatókat tartani, ezzel is népszerűsítve munkánkat.

Az egészségkommunikációnál szükséges azonban megjegyezni, hogy egészségügyi szakemberekkel dolgozunk, nincs forrásunk külön kommunikációs vagy rendezvényszervező alkalmazására, így kommunikációnkon a munkatársak kompetenciáinak megfelelő tájékoztatást tudunk ennek megfelelően megvalósítani.

## 2025 évi forrásfelhasználás

Fenntartás költségei		2025 TO szerinti
Bérköltség, egyéb személyi jellegű kifizetések	Munkaszerződések alapján kifizetett munkabérek, továbbá a megbízási szerződéses előadók költségei.	17.775.750.-
Munkaadókat terhelő járulékok és szociális hozzájárulási adó	Munkaszerződések alapján kifizetett munkabérek, továbbá a megbízási szerződéses előadók költségei után fizetendő adók, szocho.	2.220.239.-
Dologi kiadások	Anyagköltségek, készletbeszerzés, számlás előadók díjai, rezsi jellegű kiadások, egyéb szolgáltatások díjai, szállítási, utazási költségek, ösztönzők.	4.604.011.-
Beruházás, felújítás	Az állapotfelmérésekhez és a tornákhoz használatos eszközök beszerzése	600.000.-
		<b>25.200.000.-</b>





### **Szakmai összefoglalás:**

Az EgészségFejlesztési Iroda megalakításával és működésével olyan egészségügyi alapszolgáltatás került kialakításra a Zalaszentgróton, mely addig nem működött és így korlátozta ezen szolgáltatások térítésmentes elérését a lakosság körében. Az elmúlt több, mint 7 évben az EFI nem pusztán az egészségfejlesztésben, hanem a helyi közösségfejlesztésben is kiveszi a részét és számos témában megkerülhetetlenné vált, hiszen nincs más, aki ezen funkciót nélküle ellátná. A 2025-ös évben is tevékenységeinkkel igyekeztünk megfelelni a helyi közösségek, a BM, az NNGYK az OKFŐ és a Fenntartónk elvárásainak.

Munkánk során fokozottan figyelünk arra, hogy tevékenységeinket, ne a piaci elvárásoknak megfelelően, hanem a szakmai alapelvek és tudás alapján végezzük.

Az iroda működtetése és finanszírozása kapcsán viszont minden évben szembe találjuk magunkat a gyakorlatilag utófinanszírozással, és azzal a ténnyel, hogy évek óta változatlan kerettel kell gazdálkodni. Tekintettel arra, hogy a bérek, az anyagok, a rezsik emelkedése számottevő volt az elmúlt években, de a keretfinanszírozás változatlansága miatt, egyre kevesebb külső szolgáltatást lehet igénybe venni, így felértékelődik a munkatársak szakmai kompetenciája és a szakmai továbbképzések.

Az egészség vagy annak a visszaszerzése a legnagyobb érték az ember számára. A várható életkor növekedésével kiemelten fontos a társadalomban és az egyénnek is, hogy az egészségben eltöltött évek száma is növekedjen, mivel a betegség és annak kezelése nagy pénzügyi teher is egyben. Fontos a hosszútávú gondolkodás és az emberek segítése egészségük megtartásában, amiért az EFI létrejött és működik, mindezt mindenki számára hozzáférhetően kell biztosítani.

Köszönjük az ehhez nyújtott támogatást!

Boda Adrienn

EFI vezető

Dr. Al-Yari Mohamed

Intézményvezető