



A zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda tervezett programjai és költségei 2026-ban



Az Egészségfejlesztési Irodák működtetése 2026-ban is tervben van, mivel a jövő évi elszámolhatósági szabályok, már megérkeztek, de mint minden évben ennek kivitelezése és feltételrendszere még nem ismert. A **Belügyminisztérium** a finanszírozó, az OKFŐ pedig a finanszírozás lebonyolítója a szakmai támogatást pedig az Országos Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ végzi.

A kötelezően ellátandó feladatokat minden évben a Belügyminisztérium adja ki az első hónapokban, így 2026-ra még nem ismertek a szakmai elvárások. Tekintettel az előzőkre, a programtervezet az előző évek tapasztalta alapján készült, de annak megfelelően változhat, hogy a támogató (BM-OKFŐ) milyen feltételeket támaszt 2026-ban.

Tervezett közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások célcsoportok szerint:

Gyermekek tervező, illetve gyermekes családokra irányuló programok

Cél: szülői készségek fejlesztése, korai kötődés támogatása, problémák szakemberek segítségével történő megoldása, konzultációs lehetőséggel, valamint a családok körében az egészség és ehhez kapcsolódó programok népszerűsítése

- Szülőklub Zalaszentgróton és igény szerint a térségben, mely a gyermeknevelés a problémák kezelésére irányul. Baba–mama kötődésfókuszú csoport, szülőknek szóló rövid, online mini-előadások.
- Családoknak szóló programok: pl. Mesés családi délutánok (meseterápia-elemekkel).Családi túra lélektani állomásokkal, Családi egészségnap, Családi filmklub
- Igény szerinti tematikus programok szervezése.



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

Cél: minél korábbi edukáció, tudatosítani az egészségtudatosságot és az arra irányuló magatartás népszerűsítése. Érzelmi nevelés és iskolai stresszkezelés

- Nem formális osztályfőnöki órák igény szerinti témákban a térség iskoláiban
- Iskolai egészségnapokban részvétel
- Fiataloknak szóló sport és egészségfejlesztési programokon, táborokban részvétel
- Függőségek megelőzését szolgáló programok és foglalkozások szervezése
- Érzelmi intelligencia fejlesztő foglalkozások alsósoknak és felsősöknek.
- Konfliktuskezelő játszóház és dramatikus műhelyek.
- Szorongásoldó iskolai workshopok.

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

Cél: a komolyabb betegségek megelőzése, korai felismerése, egészségmagatartás javítása és az idősek közösségben tartása, vele pedig az elmagányosodás megelőzése, közösségi élmények adása.

- Gyalogló klub Zalaszentgróton, igény szerint a térségben
- Korosztálynak szóló tornák
- Időseknek szóló foglalkozások, előadások igény szerint a zalaszentgróti térségben
- Korosztálynak szóló állapotfelmérések kitelepüléssel
- Tematikus Lelki Egészség Klub.
- Séta és lélek közösségi séták havonta.
- Intergenerációs események más korosztályokkal, családtagokkal



Krónikus betegekre irányuló betegklubok megvalósítása:

Cél: a krónikus betegséggel élők szakmai és lelki támogatása, segítése a napi életmódváltáshoz és a szövődmények korai felismerése, állapotromlás megelőzése

- Szív és érrendszeri betegséggel küzdők betegklubja Zalaszentgrót (kötelező, évente minimum 6 alkalmas tevékenység)
- Cukorbetegséggel élők betegklubja Zalaszentgrót (kötelező, évente minimum 6 alkalmas tevékenység)

Egészségkockázatok csökkentésére irányuló 18 év feletti korosztály közösségi egészségfejlesztési tevékenységek megvalósítása

Cél: az aktív korúak körében az egészségben eltöltött évek növelése, a betegségek megelőzése, korai felismerése és korai ellátásba vétel, intervenció

- Egészségfejlesztési témájú előadások és akciók megvalósítása igény és kompetencia szerint.
- Főzőklub folytatása az egészséges táplálkozás jegyében szakáccsal, időnként dietetikussal, illetve egyéb szakemberrel kiegészítve
- Mozgásprogramok a prevenció jegyében (kiscsoportos és csoportos tornák, foglalkozások tartása, mely a munkahelyi ártalmak-hát és derékfájdalmak-csökkentésére, az egészséges testsúly kialakításában és megtartásában nyújt segítséget
- Különböző ártalmak csökkentésére irányuló tevékenységek (alkohol, drog, dohányzás prevenció stb.)
- Egészségértést segítő akciók megvalósítása

Lelki, mentális egészségfejlesztés

Cél: a lelki egészség promóciója, stigmatizálás oldása és a lelki elváltozások korai felismerése, valamint olyan technikák megismertetése, mely segít a lelki problémákkal való megbirkózással.



- Leleki egészség témakörében felnőtteknek szóló foglalkozássorozat, előadások, vagy tanácsadás biztosítása
- Depresszió és öngyilkosság megelőzési programok megvalósítása
- Figyelemfelhívó programok szervezése világnapok körül
- Fiataloknak szóló önismeretfejlesztő programok
- Igény és kompetencia szerint további lelki egészség program szervezését tervezzük.

A lakosság népegészségügyi szűrésekre való motiválásának segítése

Cél: a szűrővizsgálatok megismerése, jelentőségének népszerűsítése, a betegségek korai felismerése, mellyel a gyógyulás esélyét növeljük

- Szűrési kampányokhoz kapcsolódó szűrőnapok szervezése helyben
- Országos kampányokhoz való kapcsolódás és programok végrehajtása helyben, melyek szintén a szűrésekhez és a prevencióhoz kapcsolódnak:

2. 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), valamint a rizikófaktorokat is kiemeli, alapot adva az optimalizálásra
- 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 (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.

Állapotfelmérések, helyben az Egészségügyi Központban található EFI irodában, illetve kitelepüléseken valósulnak meg

2026-ban 300 főre tervezzük bővíteni az állapotfelméréseket, melyet Zalaszentgróton és a térség 20 településén kitelepüléssel, igény szerint végzünk.

A munkaképes korú lakosság szélesebb elérése érdekében folytatjuk a munkahelyi egészségfejlesztést, állapotfelméréseket oly módon, hogy a munkahelyre kitelepülve (a munkáltatóval közösen) helybe visszük méréseinket, így is növelve annak esélyét, hogy minél nagyobb számban érjük el a felnőtt aktív korú lakosságot.

3. Egészségkommunikáció és együttműködések

2026-ban is folytatjuk egészségkommunikációs tevékenységünket a közösségi médiában. Alhonalap frissítését és aktualizálását tervezzük.

Sajnos nem vagyunk kommunikációs szakemberek és nem áll rendelkezésünkre a témában jártas szakember bevonása, így kompetenciának megfelelően végezzük az egészségkommunikációs tevékenységünket, ennek ellenére tervezünk új elem bevezetését :

A dolgozó felnőttek (offline nehezen elérhető célcsoport)

Cél: az elérés javítása rugalmas formátumokkal.

Programok:

- Ebédidős miniwebinárok (15–20 perc).
- Letölthető mentálhigiénés csomagok: ismeretterjesztő anyagok, munkafüzetek, videók.
- Mentális egészséggel kapcsolatos online Q&A.



Szakmai tevékenységeink közé tartozik továbbá:

Kötelező kapcsolattartás biztosítása a Nemzeti Népegészségügyi És Gyógyszerészeti Központtal, mint szakmai irányítóval, és az Országos Kórházi Főigazgatósággal, mint finanszírozóval. Az NNK főként online képzéseket szervez, melynek tartalma még erre az évre nem ismert, de részt veszünk rendszeresen a Műhelyszerdákon. Jelenleg nem ismert, hogy ebben az évben sor kerül-e konferencia, illetve egyéb képzés szervezésére, de a korábbi évek tapasztalatai alapján lehet számítani rá, így tervezzük a részvételt.

A zalaszentgróti térségben dolgozó partnereinkkel folyamatos kapcsolattartást kívánjuk folytatni és az együttműködést (iskolák, munkahelyek stb.), valamint az Esély Kerekasztal működésének tovább folytatása. Az Esély Kerekasztal jó lehetőséget biztosít mindenki számára a másik partner működésének megismerésére és a közös tevékenységek megszervezésére.

A tervezet beadásának időpontjában az EFI munkatársainak létszáma 1 főállású alkalmazott (1 fő egészségfejlesztő-egészségügyi menedzser) és 3 fő heti 20 órás munkatárs (1 fő gyógytornász és 2 fő viselkedéselemző). Külső szakemberek és előadók a programoknak megfelelően kerülnek csak bevonásra tekintettel a szűkös költségkeretre és a korábbi évek költségkorlátaira.

Mivel még nem áll rendelkezésünkre a 2026 évi kötelező feladatait tartalmazó Belügyminisztérium által kiadott feladatlista sem, így a fenti tevékenységek még csak alapnak tekinthetők és biztosan változnak és valószínűleg bővülni fognak.



EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
ZALASZENTGRÓT

Tervezett költségek 2026-ban

A zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda forráselosztása az előző éveknek megfelelően kerül a 2026-os évben is tervezésre.

Fenntartás költségterve/ elszámolása 2025		
Bérek, egyéb személyi jellegű kifizetések	Munkaszerződések alapján kifizetni tervezett munkabérek 3 főállású alkalmazott részére, továbbá a megbízási szerződéses előadók költségei.	20 480 000Ft
Dologi kiadások	Anyagköltségek, készletbeszerzés, számlás előadók díjai, rezsi jellegű kiadások, egyéb szolgáltatások díjai, szállítási, utazási költségek, ösztönzők a 2025-ös elszámolási szabályok elemeit és korlátait figyelembe véve	4 605 000 Ft
Beruházás	Az EFI által szervezett mozgás és egyéb programok megvalósításához szükséges eszközök beszerzését tervezzük itt	115 000 Ft
		25 200 000 Ft

A szakmai elvárások ismeretének hiányában a költségvetés tervezet is irányvonal, és valószínűleg még változik az év során.

Az elmúlt 5 évben nem emelkedett az EFI-k éves finanszírozási kerete, de jelentősen megnövekedett a bérállomány, már csak a minimálbér tekintetében is, így akkor lehetne magasabb szintű és több külsős szakember bevonásával dolgozni, ha az éves keret is nőne. Jelenleg az EFI munkaerő állománya 1 fő EFI vezető (diplomás ápoló, egészségfejlesztő, egészségügyi menedzser), 1 fő heti 20 órás gyógytornász és 2 fő heti 20 órás viselkedéselemző (2026 második felétől egy fő végzett pszichológus).



A 2026-os évben a személyi szakmai minimum elvárások a korábbi évekhez képest kissé módosultak: az EFI működéséhez elengedhetetlen 1 fő irodavezető munkatárs minimum 20 óra/hét munkaidőben történő foglalkoztatása.

A vezetőn kívül az EFI tevékenységeinek ellátásához szükséges személyi minimumfeltételek:

- Általános egészségfejlesztést végző munkatársak esetében összesen minimum 60 óra/hét munkaidőben kell általános egészségfejlesztési tevékenységet végezni azzal a megkötéssel, hogy legalább 1 fő esetében biztosítani kell a minimum 20 óra/hét foglalkoztatást és a heti 10 óránál kevesebb munkaidőben történő foglalkoztatás nem lehetséges.
- Mentális egészségfejlesztési funkcióval is rendelkező EFI vonatkozásában összesen minimum 40 óra/hét munkaidőben kell mentális egészségfejlesztési tevékenységet végezni azzal a megkötéssel, hogy a heti 10 óránál kevesebb munkaidőben történő foglalkoztatás nem lehetséges.

Figyelembe véve a minimum feltételek biztosítását és a tervezett keretet (amit még nem ismerünk, csak az előző éveket), a költségvetés szoros, azonban ismerve a piaci viszonyokat, béremelést nem tudunk biztosítani, így kérdéses a szakemberek megtartása. Ez lenne azonban a 2026 évi EFI működés sarokköve.

Bízunk benne, hogy 2026-ban is tudjuk folytatni az elkezdett munkát.

Köszönjük a támogatást!

Zalaszentgrót, 2025.12.04

Boda Adrienn

EFI vezető

dr. Al-Yari Mohamed

Orvosigazgató