



## **A zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda tervezett programjai és forráselosztása 2024-ben**



A zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda fenntartására 2024-ben is van ígérvény a Nemzeti Népegészségügyi Központ információja szerint. A **Belügyminisztérium** által kiadott kötelező ellátandó feladatai alapján szükséges szervezni az EFI munkáját 2024-ben is.

A kötelezően ellátandó feladatok 2024-re még nincsenek meghatározva, így a programtervezet az előző évek tapasztalta alapján készült, de annak megfelelően változhat, hogy a támogató (BM-OKFŐ) milyen feltételeket támaszt 2024-ben.

## **1. Tervezett közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások célcsoportok szerint:**

### **1.1. Gyermekek tervező, illetve gyermekes családokra irányuló programok**

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

- Szülésre felkészítő foglalkozások
- Szülőklub Zalaszentgróton és igény szerint a térségben, mely a gyermeknevelés a problémák kezelésére irányul.
- Családoknak szóló program (családi nap) a zalaszentgróti térségben
- Igény szerinti tematikus programok szervezése.

### **1.2 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
- Iskolai egészségnapokban részvétel
- Fiataloknak szóló sport és egészségfejlesztési programokon, táborokban részvétel
- Függőségek megelőzését szolgáló programok és foglalkozások szervezése



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

*Cél: a komolyabb betegségek megelőzése, korai felismerése, egészségmagatartás javítása és az idősök közösségben tartása, vele pedig az elmagányosodás megelőzése*

- Gyalogló klub Zalaszentgróton, igény szerint a térségben
- Korosztálynak szóló tornák
- Idősöknek szóló foglalkozások, előadások igény szerint a zalaszentgróti térségben
- Korosztálynak szóló állapotfelmérések kitelepüléssel

### **1.4 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 Zalaszentgrótot (kötelező, évente minimum 6 alkalmas tevékenység)
- Cukorbetegséggel élők betegklubja Zalaszentgrótot (kötelező, évente minimum 6 alkalmas tevékenység)

### **1.5 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló 18 év feletti korosztály (aktív korúak, családok, idősök, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetű) 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.)

### **1.6 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.*

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

### **1.7 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 programok szervezése helyben
- Országos kampányokhoz való kapcsolódás és programok végrehajtása helyben, melyek szintén a szűrésekhez és a prevencióhoz kapcsolódnak:
  - o 2024-ben lesz 18 éves a HPV oltás, mely kiemelt hangsúlyt kap
  - o Emlőszűrés kampány, vastagbélszűrés tájékoztatás, stb.

## **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)
- 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

2024-ben 300-400 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**

2024-ben célzottabban folytatjuk egészségkommunikációs tevékenységünket a közösségi médiában. Alhonlap frissítését és aktualizálását tervezzük.

Szeretnénk azonban javítani az EFI tevékenységeiről való külső kommunikációnkat és tervben van más közösségi média felületen (Instagram) való megjelenés is. Mivel azonban nem vagyunk kommunikációs szakemberek és nem áll rendelkezésünkre a témában jártas szakember bevonása, így kompetenciának megfelelően végezzük az egészségkommunikációs tevékenységünket.

Az egészség, mint élmény szemléletének népszerűsítése egyik célunk a 2024-es évben, melyben az EFI több mozgásos programot kíván szervezni.

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 még nincsenek az EFI munkatársak felvéve, így nehéz megmondani, hogy mely szakemberek mely programokat tudják saját megvalósításban szervezni és mit kell külsős előadó által igénybe venni, tehát a programterv valóban csak irányvonal az eddigi kötelező tevékenységek elvégzése irányában.

Mivel még nem áll rendelkezésünkre a 2024 évi kötelező feladatait tartalmazó Belügyminisztérium által kiadott feladatlista sem, így a fenti tevékenységek még változhatnak és valószínűleg bővülni fognak.

### **Tervezett költségek 2024-ben**

A zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda forráselosztása az előző éveknek megfelelően kerül a 2024-es évben is tervezésre.

<b>Fenntartás költségterve/ elszámolása 2024</b>		
Bérköltség, egyéb személyi jellegű kifizetések	Munkaszerződések alapján kifizetni tervezett munkabérek 3 főállású alkalmazott részére, továbbá a megbízási szerződéses előadók költségei.	17 796 250 Ft
Munkaadókat terhelő járulékok és szociális hozzájárulási adó	Munkaszerződések alapján kifizetni tervezett munkabérek, továbbá a megbízási szerződéses előadók költségei után fizetendő adók, szocho.	2 304 812 Ft
Dologi kiadások	Anyagköltségek, készletbeszerzés, számlás előadók díjai, rezsi jellegű kiadások, egyéb szolgáltatások díjai, szállítási, utazási költségek, ösztönzők a 2023-as elszámolási szabályok elemeit és korlátait figyelembe véve	4 198 938 Ft
Beruházás	Mivel az EFI jelenleg egy db irodából áll, melyben egy fő tud kényelmesen dolgozni, feltétlenül szükséges nagyobb irodába, helyiségbe költözni, melynek előfordulnak minimális átalakítási költségei(festés, stb.), illetve néhány szükséges bútor beszerzése (irodai szék, szekrény)	900 000 Ft
		25 200 000 Ft



A szakmai elvárások ismeretének hiányában a költségvetés tervezet is irányvonal, és valószínűleg még változhat 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.

Ez a tervezet az eddigi gyakorlatot követi és 3 fő főállású munkatárs alkalmazását teszi lehetővé.

Köszönjük a támogatást!

Zalaszentgrót, 2024.02.04

Boda Adrienn

EFI vezető

**Dr. Al-Yari Mohamed MSc**  
**Jogi Szakokleveles Orvos**  
**orvosiigazgató**

