

## **Szentendre Város Egészségügyi Intézményei**

### **„Egészségfejlesztő Szakrendelő Díj 2026” - pályázat**

Intézményünkben rendszeresen végzünk egészségkommunikációs tevékenységet, valamint a dolgozók számára is elérhető egészségfejlesztő programokat hirdetünk. A tevékenységhez az Egészségfejlesztési Iroda is szervesen kapcsolódik.

A megadott szempontok szerint a 2025. április- 2026. januári időszakban az alábbi tevékenységek valósultak meg intézményünk keretein belül:

#### **1.1. Munkahelyi egészségfejlesztési programok:**

##### 1.1.1. Aktív életre való ösztönzés:

Intézményünkben a délelőtti és délutáni rendelések átfedik egymást, a gyógytorna terem is folyamatosan foglalt, így rendszeres csoportos foglalkozásokra nincs lehetőség. Alternatívaként az alábbi lehetőségeket biztosítjuk:

Rendszeresen elérhető tevékenységek:

- Zárt dolgozói Facebook csoportunkban elérhető egy hetente frissülő 10-15 perces munkahelyi átmozgató torna, sportoktató és gyógytornász kollégák bevonásával.
- Megkezdtük a futóklub, úszóklub szervezését, melynek célja a közös edzések megszervezése, közösség építése. Szeretnénk a helyi futóprogramokon részt venni: szentendrei mikulás és nyuszi futás, budakalászi tófutás. Hosszabb távon országos rendezvényen is tervezünk csapatot indítani (Balaton átúszás).
- Az intézmény a dolgozók számára kerékpártárolót, valamint zuhanyzási és öltözési lehetőséget biztosít, amely ösztönzi az aktív életstílust. A támogatás hozzájárul az egészségesebb életvitelhez, a környezetvédelemhez és a munkavállalók jóllétéhez.
- Kollégáink 2026. január 14-én közösen vettek részt az EFI által vezetett városi kardiotanösvény túrán. Mind a városi, mind az erdei kardiotúrákat rendszeresen meghirdetjük a továbbiakban, a zárt dolgozói csoportban és a levelező rendszeren keresztül. Célunk a rendszeres gyaloglás népszerűsítése dolgozóink körében.

Egyszeri alkalmak:

- 2025. június 30-án a Semmelweis napi rendezvényünk előtt, kollégáink számára gyalogos túrát szerveztünk a szentendrei skanzen Erdélyi tájegység területére.
- 2025.május 28-án a Kihívás napján, dolgozóink egy közös tornán vettek részt az intézmény parkolójában.

##### 1.1.2. Lelki egészség támogatása:

- Indulásként a szakrendelő menedzsmentjének szerveztünk stresszoldó foglalkozást, 8 fő részvételével. A saját élményű foglalkozás keretében, rövid elméleti bevezetőt követően, relaxációs technikákat gyakoroltak a kollégák.
- Az Egészségfejlesztési Iroda programjait a zárt Facebook csoporton belül a kihirdetés időpontjában megosztjuk, így a dolgozók értesülnek a lehetőségekről.
- Zárt dolgozói Facebook-csoportunkban rendszeresen megosztjuk a pozitív betegvisszajelzéseket, motivációs céllal, a munka megbecsülését erősítve.
- Szintén a zárt Facebook csoporton belül, megkértük kollégáinkat, hogy töltsenek ki egy anonim kérdőívet a kiégéssel kapcsolatban. A kérdőív célja a munkatársak aktuális fizikai, érzelmi és mentális kimerültségének, valamint a kiégés kockázatának feltérképezése. Az

eredmények alapot szolgáltatnak a munkahelyi jóllétet támogató intézkedések, prevenció programok és szervezeti fejlesztések megtervezéséhez.

- Csapatépítő programokra, közösségi eseményre az év során 2 alkalommal rendszeresen sor kerül: Semmelweis naphoz kapcsolódva, illetve a téli időszakban a Mikulás kakaó eseményen. Az események fókuszában olyan közös tevékenységek állnak, ahol a kollégák jobban megismerhetik egymást. Szorgalmazzuk az osztályonkénti bemutatkozást, bármely formában. Idén a decemberi eseményen a radiológiai osztály dolgozói készültek egy rövid műsorszámmal.
- SZEI Galéria: 2025.június 25-én, illetve november 27-én ünnepélyes megnyitót tartott a rendelőintézet a művészetkedvelők számára.
- Sebészetünk szakorvosa, aki egyben szívsebész is 2025.11.21-én tartott egy szívsebészeti bemutatót. A bemutató nagy tetszést aratott a kollégák körében, a mindennapi munkarutinból való kilépést és a mentális feltöltődést is elősegítette.

### 1.1.3. Minimálintervenció, valamint egyéni és/vagy csoportos dohányzás leszokás támogatás biztosítása a szakrendelő dolgozói és betegei számára.

- Decemberben a zárt dolgozói Facebook csoportban, és a belső levelező rendszeren keresztül eljuttattunk az intézmény dolgozóihoz egy anonim kérdőívet, a leszokási szándék felmérésére. Igény esetén előadást szervezünk a DLTK dohányzás leszokást támogató program és további támogató lehetőségek bemutatására.
- Az intézmény Facebook-oldalán tájékoztató posztokat osztunk meg a dohányzás káros hatásairól. (November 20 „Ne gyújts rá” világnap)

## **1.2. Egészségkommunikáció (maximum 20 pont)**

### 1.2.1. Célzott, tudományos alapokon nyugvó egészségfejlesztési üzenetek megfogalmazása a szakrendelőbe látogatók számára írott és digitális felületeken (például plakátok, digitális tájékoztató egységeken betegségmegelőzéssel kapcsolatos tartalmak vetítése stb.):

- A szakrendelő folyosóján 7 db TV készülék van kihelyezve, a lakosság tájékoztatására. Az aktuális információk mellett, egészségfejlesztési tartalmak is folyamatosan futnak a TV láncon.  
Az egészségfejlesztési tevékenységek részeként a rendelő faliújságján is megtalálhatók tájékoztató anyagok .
- A SZEI média a szakrendelő honlapról elérhető szolgáltatás, amelynek célja a lakosság folyamatos tájékoztatása az aktualitásokról.

### 1.2.2. Helyi médiával, helyi influenszerekkel való szoros együttműködés egészségfejlesztési és egészségvédelmi témákban.

- Egészségfejlesztési és egészségvédelmi témákban szoros kapcsolatban állunk a helyi médiumokkal. Rendszeres vendégei vagyunk az EFI kollégáival együtt a Szentendre és Budakalász TV adásainak, a Szentendre Rádióknak, valamint a Szentendre és Vidéke online és offline formában megjelenő magazinjának.

### 1.2.3. A szakmai szervezetek egészségfejlesztési üzeneteinek minél szélesebb körű, többféle platformon, kommunikációs csatornán történő megosztása a dolgozók és a betegek felé.

- A szakrendelő Facebook oldalán rendszeresen megosztjuk az Egészségfejlesztési Irodánk Facebook oldalán kiegészített ide vonatkozó tartalmakat, NNGYK, Magyar Dietetikusok

Országos Szövetsége, Országos Vérellátó Szolgálat posztjait, illetve saját tartalmakat is készítünk.

### **1.3. Egészséget támogató szakrendelői környezet: (maximum 40 pont)**

#### 1.3.1. A dolgozók mentális és fizikai egészségét támogató gyakorlatok, tippek a szakrendelő felületein, terein és kommunikációban.

- Az osztályokon elhelyeztünk gerincjoga plakátokat. Az egyszerű gyakorlatok napi több alkalommal is elvégezhetők.
- A nyári időszakban az osztályokra kihelyezett ásványvizek biztosításával ösztönöztük a dolgozókat a megfelelő folyadékfogyasztásra, amelyre tájékoztató anyag átadásával is felhívtuk a figyelmet.

#### 1.3.2. Egészséges büfé, menza és automata kínálat kialakítása és biztosítása, az egészségtelen alternatívákhoz való hozzáférés korlátozása mellett.

- Intézményünkben külső szolgáltató által üzemeltetett kis méretű büfé található, egyéb szolgáltatás kialakítására nincs lehetőség.

#### 1.3.3. Közösségi terekben ivóvíz biztosítása ún. vízszigetek kialakításával.

- Az osztályokra kihelyezett ásványvizek mellett, az év során folyamatosan biztosított az ivóvíz elérése a folyosókon elhelyezett ballonos vízadagolókból..

#### 1.3.4. Sportoláshoz öltözők, zuhanyzók biztosítása.

- A szakrendelő férfi és női öltözője rendelkezik zuhannyal. Szentendrén számos közeli helyszín biztosított a szabadtéri sportolásra akár egyénileg, akár közös futóedzések során. A sportolást, a biciklis közlekedést követően lehetőség van a tisztálkodásra, átöltözésre.

#### 1.3.5. A munkába járáshoz a tömegközlekedés, valamint kerékpáros közlekedés népszerűsítése, támogatása, kerékpártárolók fejlesztése.

- Az intézmény parkolójában kialakításra került egy biciklitároló terület. Ezzel a lehetőséggel támogatjuk a dolgozókat, hogy lehetőség szerint a közlekedésre használják a kerékpárt.

### **1.4. Lehetőségek extra pontok gyűjtésére:**

Szűrővizsgálatok lebonyolítása a lakosság számára: Önkormányzati fenntartású intézmények munkavállalóinak egészségügyi menedzserszűrése ezen időszakban 2 alkalommal valósult meg: május 17., október 18.

Továbbá 2 településen jelentünk meg szűrővizsgálatot:

- Szigetmonostor: 2025. 09. 27-én a helyi önkormányzat által szervezett egészségnapon az egészségügyi szűrővizsgálatokat a szakrendelő biztosította.
- Budakalász: Szív- és érrendszeri állapotfelmérés 3 alkalommal, nőgyógyászati szűrővizsgálatot szintén 3 alkalommal valósult meg.

Szűrővizsgálatok lebonyolítása az intézmény munkatársai számára: Az Egészségfejlesztési Irodánk egyéni állapotfelmérését folyamatosan biztosítjuk dolgozóink számára. Vérnyomásmérés, a pulzus regularitását figyelő mini EKG, Inbody mérés és az életmódbeli szokások feltérképezése strukturált interjú segítségével, igényekhez mért életmód tanácsadás tartozik a szolgáltatáshoz.

Dedikált web aloldal: <https://www.szeirendelo.hu/egeszsegfejleszto-munkahely/>