

# EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ IRODÁ(N)K MŰKÖDÉSE

Dr Margitai Barnabás, Dr Kóti Tamás, Dr Lehoczky Péter

Szent Kristóf Szakrendelő Egészség Fejlesztési Iroda

-

Magyar Életmód Orvostani Társaság II. Kongresszusa

2020. február 14-15. Kecskemét

# EGÉSZSÉG FEJLESZTÉSI IRODÁK



# Országos Tisztiorvosi Hivatal (OTH) Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) Egészség Fejlesztési Irodák (EFI)

## Országos Tisztiorvosi Szolgálat feladatai

- Járványügy
- Közegészségügy
- Területi egészségfejlesztés
  
- 2012 61 → 2020 116 EFI működik járási, kerületi szinten (+55)

# Egészségfejlesztési iroda

- Egészség Fejlesztési Iroda (EFI) kialakítása és egészségfejlesztési programok megvalósítása Újbudán - VEKOP -7.2.2-17 pályázat keretében valósul meg.
- Az Egészségfejlesztési Iroda működése 2018. szeptember 1-én indult.
- Az Iroda működésének legfőbb célja, hogy prevenciós célú többletszolgáltatást biztosítson a járás, kerület lakossága számára.
- Első körben az érdeklődőkkel az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai konzultálnak, akik az érdeklődők „felmérése” után célzott egészségfejlesztési programot ajánlanak.
- A felmérés a páciens kikérdezéséből, igényeinek felméréséből áll, melyet a Szakrendelő által fejlesztett Egészség & Életmód kérdőív egészít ki.



# EFI és Praxis Közösségi Iroda Alapellátási Központ Újbuda



# Mozgásterápia, gyógytorna

- Bemozgató torna
- Alakformáló torna
- Kismama torna
- Intim torna
- Idősebb korosztálynak szóló torna

ALAKFORMÁLÓ TORNA



BEMOZGATÓ TORNA



GERINCTORNA



INKONTINENCIA  
TORNA



KISMAMA TORNA





INGYENES

# ÁLTALÁNOS BEMOZGATÓ TORNA

MINDEN KOROSZTÁLYNAK

A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött

Bővebb információ:

06 30 680 53 67

[efi@szentkristofrendelo.hu](mailto:efi@szentkristofrendelo.hu)



**2019 januártól  
minden szombaton  
délelőtt**

INGYENES

# INKONTINENCIA TORNA



**2019 január 26-tól kéthetente  
szombaton délelőtt**

**A program ingyenes,  
de regisztrációhoz kötött**

Bővebb információ:

Újbudai Egészségfejlesztési Iroda

06 30 680 53 67

[efi@szentkristofrendelo.hu](mailto:efi@szentkristofrendelo.hu)



Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok  
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SZÉCHENYI 2020



# Egészséges táplálkozás

- Csoportos dietetikai tanácsadás egy-egy adott témáról
- Ismeretterjesztő dietetikai előadások
- Tankonyhai foglalkozások
- Egészséges táplálkozásra vonatkozó ismeretterjesztés
- Diabetes Klub
- Védőnői előadások a táplálkozásról

DIABÉTESZ KLUB



ELŐADÁSSOROZAT AZ  
EGÉSZSÉGES  
TÁPLÁLKOZÁSRÓL



FŐZÉSI ÉS VÁSÁRLÁSI  
TANÁCSADÁS





INGYENES

# Táplálkozási klub

Megváltozott szénhidrát-  
anyagcserével élők számára



TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK A CUKORBETEGSÉG  
MEGELŐZÉSÉRE DIETETIKUS SZAKEMBERTŐL



MINDEN HÓNAP HARMADIK SZERDÁJÁN 16:00-17:30  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA, VAHOT UTCA 1., 110-ES TEREM

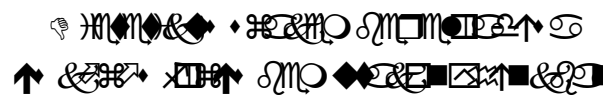
A RÉSZVÉTELHEZ ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ SZÜKSÉGES.  
ÉRDEKLŐDÉS A 06 30 680 53 67-ES SZÁMON VAGY  
AZ [EFI@SZENTKRISTOFRENDELO.HU](mailto:EFI@SZENTKRISTOFRENDELO.HU) CÍMEN.



ÚJBUDAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA



A túlsúly megelőzését és a  
súlycsökkenést elősegítő



Apró, ingyenes előzetes és  
részvételi díjhoz kötött

Minden hónap második szerdája 16:00-17:30  
Egészségfejlesztési Iroda  
Vahot utca 1., 110-es terem

Érdeklődés  
a 06 30 680 5367-es számon vagy az  
[efi@szenkristofrendelo.hu](mailto:efi@szenkristofrendelo.hu) címen.





INGYENES

# TÁPLÁLKOZÁSI KLUB

## MAGAS VÉRNYOMÁSSAL ÉLŐK ÉS HOZZÁTARTOZÓIK SZÁMÁRA

Hogyan tehetünk a táplálkozással a magas vérnyomás megelőzéséért és kezeléséért?

Milyen ételek fogyasztása és elkerülése javasolt?

Dietetikus szakember előadása

NAPRAKÉSZ DIETETIKAI AJÁNLÁSOK

SPECIÁLIS DIÉTÁK ISMERTETÉSE

KÖZÖS FŐZÉS BEMUTATÓKONYHÁNKBAN

MINDEN HÓNAP ELSŐ SZERDÁJÁN 16:00-17:30  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA, VAHOT UTCA 1., 110-ES TEREM

A RÉSZVÉTELHEZ ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ SZÜKSÉGES.  
ÉRDEKLŐDÉS A 06 30 680 53 67-ES SZÁMON VAGY  
AZ [efi@szenkristofrendelo.hu](mailto:efi@szenkristofrendelo.hu) CÍMEN.



ÚJBUDAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI  
IRODA

INGYENES

# KARDIOLÓGIAI KLUB

## SZÍVBETEGEK ÉS HOZZÁTARTOZÓIK RÉSZÉRE

### Szívügyünk aszív ügye

IDŐPONT:

dátum/ minden hónap

X napján

HELYSZÍN:

Újbudai Egészségfejlesztési Iroda

Vahot utca 1. első emelet 109.

A korlátozott férőhelyek miatt  
részvételi szándékukat kérjük, jelezzék  
a 06 30 680 53 67 telefonszámon vagy  
az [efi@szenkristofrendelo.hu](mailto:efi@szenkristofrendelo.hu) email címen.



# Mentálhigiéné

- Mentálhigiéné foglalkozások
- Stresszkezelés
- Autogén tréning
- Gyászfeldolgozás
- Lelkileg erősen program
- Súlycsökkentés és a lelki oldala
- Életmódváltás pszichológiai tényezői
- Lelki egészség a szülés utáni időszakban
- Addiktológiai Klub

ALKOHOL ÖNSEGÍTŐ  
CSOPORT



DOHÁNYZÁSRÓL  
LESZOKÁST SEGÍTŐ  
CSOPORT



AUTOGÉN TRÉNING



STRESSZKEZELŐ  
CSOPORT



LELKI EGÉSZSÉG A  
SZÜLÉS UTÁN



LELKI TÁMOGATÁS  
NYUGDÍJASOKNAK



GYÁSZFELDOLGOZÓ  
CSOPORT



SÚLY-CSÖKKENTÉS  
LELKI OLDALA







Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Befektetési Alapok  
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



ÚJBUDAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

# LELKI ERŐ A GYÓGYULÁSBAN

## TÁMOGATÓ CSOPORT

Betegéggel és gyógyulással kapcsolatos tapasztalatok,  
gondolatok, érzések megbeszélése,  
belső erőforrások feltöltése,  
megküzdés erősítése

Bővebb információ:

06306805367

[efi@szentkristofrendelo.hu](mailto:efi@szentkristofrendelo.hu)

A program ingyenes,

de előzetes

regisztráció

szükséges



Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Befektetési Alapok  
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



# LELKI

# TÁMOGATÓCSOPORT IDŐSEKNEK

AZ ÚJBUDAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODÁBAN

*A lelki egészségért a közösség erejével!*

A csoportban való  
részvétel ingyenes, de  
regisztrációhoz kötött

Bővebb információ:

06 30 680 53 67

[efi@szentkristofrendelo.hu](mailto:efi@szentkristofrendelo.hu)





# Színtérprogramok

- Szent Kristóf Egészségnap - Szakrendelő Intézet
- Anyatejes világnap
- Egészségpart - Feneketlen tó
- Egészségnap az EFI iroda szervezésében
  
- Iskola
- Munkahely
- Lakóközösség



# MENNYIRE ÉLEK EGÉSZSÉGESEN?

- Hetente 3-5 alkalommal 30 percet mozgok, sportolok
- Egészségesen táplálkozom, 5 féle zöldséget / gyümölcsöt fogyasztok majd napi rendszerességgel
- Nem dohányzom
- A testsúlyom nem haladja meg 5 kg-mal az elvárt súlyértéket
- Nem fogyasztok több alkoholt naponta, mint 3-5 cl égetett szesz vagy 1 dl bor vagy 3 dl sör.

# EFI működése számokban

# EFI ISMERTSÉGE A HÁZIORVOSI PRAXISOK KÖRÉBEN

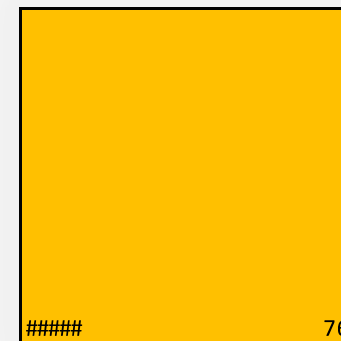
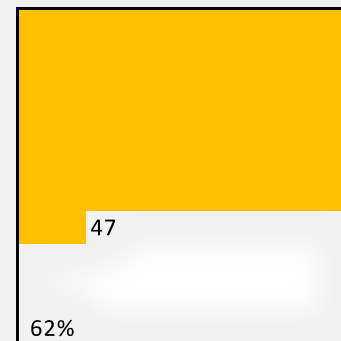
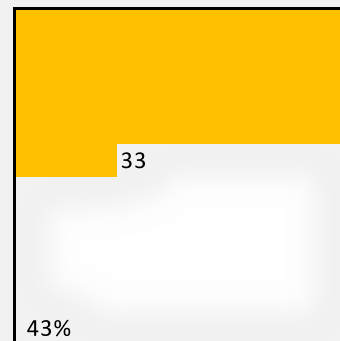
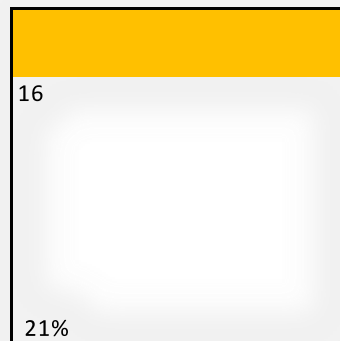
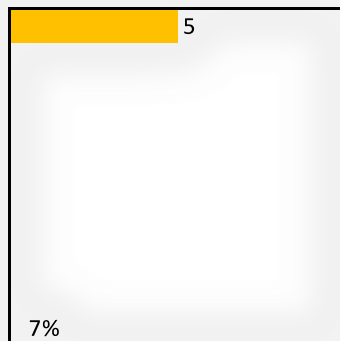
Praxisok száma a kerületben:	<b>79</b>
Praxisok, ahonnan EFI foglalkozásra érkeztek résztvevők:	<b>72</b>
Praxisok, ahonnan EFI foglalkozásra <b>nem</b> érkeztek résztvevők:	<b>7</b>
Kerületen kívülről vagy szakorvosoktól érkezett résztvevők:	<b>4</b>

AZ EFI ÉRDEMI MŰKÖDÉSÉT A XI. KERÜLETBEN 2018. DECEMBERÉBEN KEZDTE MEG - 15 HÓNAPJA

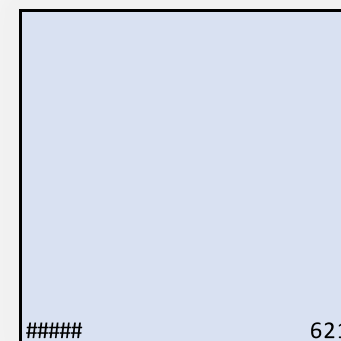
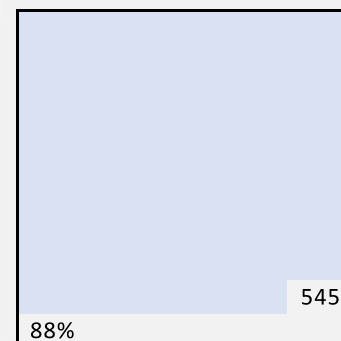
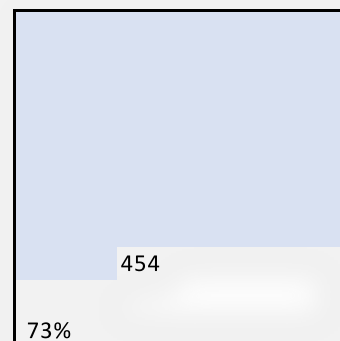
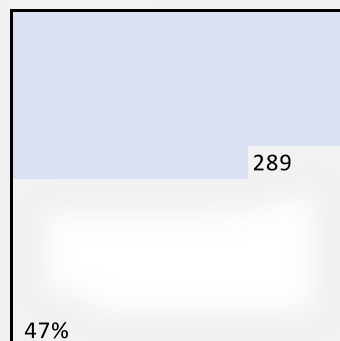
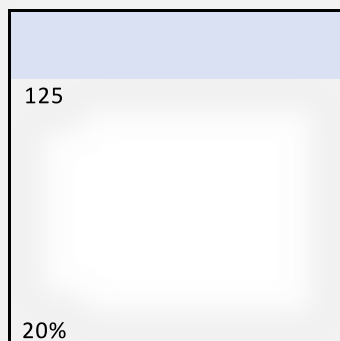


# Megjelenések EFI foglalkozásokon

Praxisok



Megjelenések EFI foglalkozásokon



Megjelenések praxisonként EFI foglalkozásokon

25

18

14

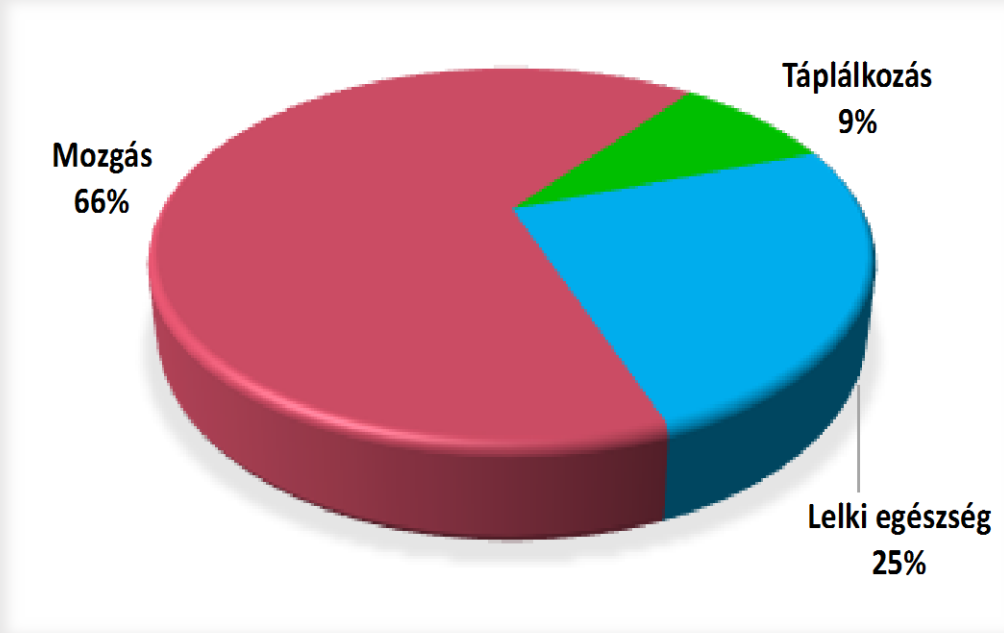
12

8

# FÉRFIAK - NŐK RÉSZVÉTELE EGÉSZSÉG FEJLESZTÉSI PROGRAMOKON

		ffi	nő	összesen			
Mozgás	Gerinctona	6	166	172	<b>440</b>	<b>2%</b>	<b>98%</b>
	Általános bemozgató torna	1	91	92			
	Alakformáló torna		45	45			
	Kismama torna		43	43			
	Intimtorna		88	88			
Táplálkozás	Egészséges táplálkozás előadás sorozat	1	24	25	<b>38</b>	<b>3%</b>	<b>97%</b>
	Táplálkozási klub megváltozott szénhidrátanyagcserével élőknek		3	3			
	Táplálkozási klub magasvérnyomással élőknek		6	6			
	Táplálkozási klub a túlsúly megelőzésére és csökkentésére		4	4			
Lelki egészség	Autogén tréning	11	67	78	<b>154</b>	<b>12%</b>	<b>88%</b>
	Stresszkezelés, lelkileg erősen	2	28	30			
	Veszteség- és gyászfeldolgozás	1	24	25			
	Szülés utáni lelki egészség		6	6			
	Életmódváltás, súlycsökkenté pszichológója		2	2			
	Dohányzásról leszokás támogatás	2	6	8			
	Alkohol függő önsegítő csoport	3	2	5			
	összesen 1	27	605	<b>632</b>	632	<b>4%</b>	96%
	összesen 2	27	423	<b>450</b>	450	<b>6%</b>	94%

# RÉSZVÉTEL PROGRAMOKON ÉLETKOR SZERINT

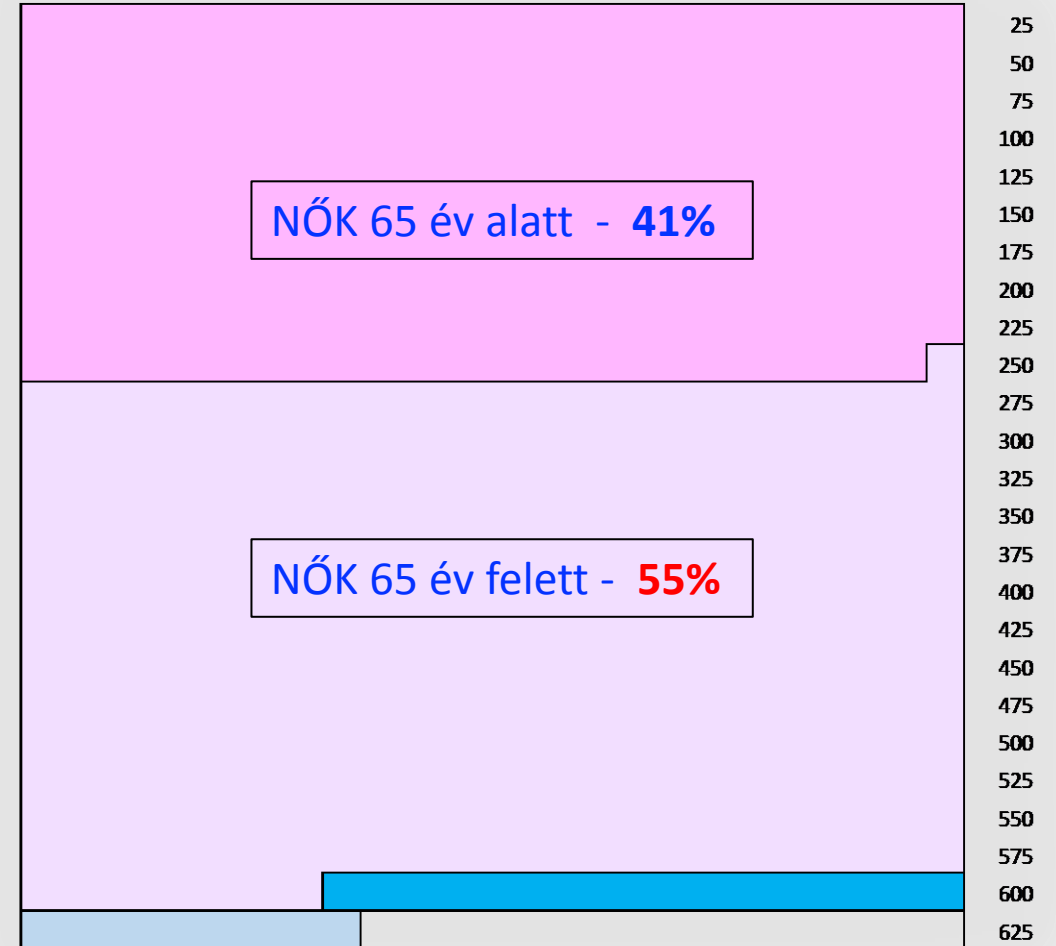


609 résztvevő adatai alapján akiknek életkora és házi orvosa ismert

FÉRFIAK 65 év alatt - 3%

FÉRFIAK 65 év felett - 1%

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25



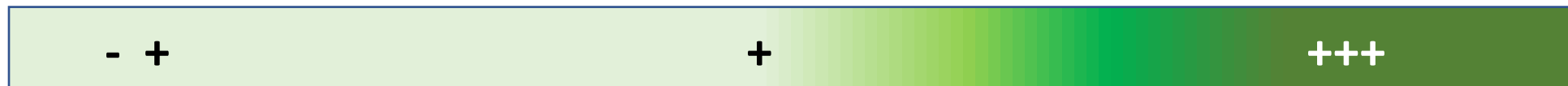
# HOL KAPOK SEGÍTSÉGET?

Primer prevenció \*\*

Secunder prevenció\*

Tercier prevenció

Háziorvos



Praxis  
Közösség



EFI





# Tanulságok az EFI 15 hónapos működése alapján a XI. kerületben

- Nem mindenkire jutott el az EFI működésének híre (7/79)
- Eltérő a foglalkozásokon való megjelenés körzetenként (0-27)
- A férfiak részvétele a programokon elfogadhatatlanul alacsony! (4-6%)
- A megjelenések elemzésével a lakosság egészségi állapotához és igényeihez illeszthető az Egészség Fejlesztési Iroda működése, az elérhető programok.
- Orvosok, szakdolgozók és **férfiak estén feleségük** személyes ajánlása jelentősen növeli a részvételi szándékot!

Egészségfejlesztés

=

Egészségnyereség

# EFI ÚJBUDA

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Strukturális és  
Innovációs Alapok  
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE




 Kedveled ▾

 Követed ▾

 Megosztás



E-mail küldése

 Üzenetküldés

[https://www.facebook.com/efiujbuda/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/efiujbuda/?ref=page_internal)

Köszönet illet Mindenkit aki  
az EFI-ben dolgozik,  
működését segíti!

- Bondor Zsuzsa
- Márkos Éva
- Csata Timea
- Repka-Preszuly Ildikó
- Dávid Adrienn
- Dániel Petra
- Tukora Csaba
- Záray Mária
- Domján Péter
- Kóti Tamás Dr
- Lehoczky Péter Dr
- Margitai Barnabás Dr