

MEDICINA2000 Magyar Járóbeteg Szakellátási Szövetség szakmai ajánlása a járóbeteg-ellátó intézmények számára az egészségfejlesztési tevékenységek tervezéséhez

1. Munkahelyi egészségfejlesztési programok

1.1. Aktív életet támogató mozgás ösztönzése

1. Az intézményben szervezett mozgás program: jóga, aerobics, edzés, zumba, fitnesz
2. Dolgozói kedvezmények, bérletek biztosítása testmozgáshoz
3. Közös séta, futás, kerékpározásra ösztönző kiscsoportok
4. Közösségi sportesemények/sportnapok támogatása, szervezése
5. Szabadidős csapatsporttevékenység (foci, kosár, teke, asztali tenisz stb.)
6. Járj a lépcsőn program
7. Irodai, képernyő előtti rendszeres átmozgató program (óránként)
8. Munkahelyi sporteszközök és tornaterem biztosítása
9. Aktív közlekedés támogatása (gyaloglás, kerékpározás) támogatása munkába járáshoz
10. Részvétel országos sportversenyeken, kihívásokon

1.2. Lelki egészség megtartásának támogatása:

1. Pszichológus vezetésével támogató csoportok létrehozása
2. Mentorálás, kolléga-kolléga támogatási hálózat
3. Csoportos önsegítő programok, közösségi események, csapatépítés szervezése
4. Készségeket fejlesztő képzések tartása, (stressz kezelés, problémás beteg, kommunikáció fejlesztő tréning egészségügyi dolgozók részére)
5. Burn-out teszt alapján prevenció a dolgozók részére
6. Gyász támogató csoport
7. Közös intézményi rekreációs kreatív csoportok szervezése (festés, agyagozás, kötés, horgolás)
8. Lazító, feltöltő masszázs biztosítása
9. Minimálintervenció, valamint egyéni és/vagy csoportos dohányzás leszokás támogatás biztosítása a szakrendelő dolgozói és betegek számára

2. Egészségkommunikáció

Célzott, tudományos alapokon nyugvó egészségfejlesztési üzenetek megfogalmazása a dolgozók és a lakosság részére:

1. Nyomtatott tájékoztató anyagok elkészítése
2. Digitális egészség platform létrehozása
3. Közösségi médiában (WEB, facebook, TIK-TOK, Instagram) szűrőprogramokról, betegségmegelőzésről tájékoztatók
4. Szakemberek által tartott előadások szervezése dolgozóknak
5. Szakemberek által tartott előadások szervezése betegeknek
6. Civil szervezetek bevonása, velük együttműködés
7. Egészségfejlesztő továbbképzés, konferencia szervezése
8. Helyi médiával, helyi influenszerekkel szoros együttműködés egészségfejlesztési és egészségvédelmi témákban
9. Az Egészségfejlesztési Irodákkal (EFI) szoros együttműködés
10. Egészségfejlesztő munkacsoport létrehozása a rendelőben és üzeneteiknek minél szélesebb körű, többféle platformon, kommunikációs csatornán történő megosztása a dolgozók és a betegek felé

3. Egészséget támogató szakrendelői környezet:

1. Ergonómiailag megfelelő munkaterület kialakítása
2. Egészséges büfé (amennyiben van menza) kínálat kialakítása, biztosítása, az egészségtelen alternatívákhoz való hozzáférés korlátozása mellett
3. Étkező és/vagy teakonyha biztosítása a dolgozók részére
4. Községi terekben ivóvíz biztosítása ún. vízszigetek kialakításával
5. Műanyag flakon helyett környezettudatos szűrt víz biztosítása. Igyál vizet óránként program a dolgozók részére
6. Kerékpártárolók kialakítása
7. Táplálkozási programok (súlycsökkentő, koleszterin szegény, ételintolerancia stb.) dietetikus vezetésével (gyümölcs, zöldségnap)
8. Interaktív főzőműhely (online platform)
9. Dolgozói egészségállapotfelmérés
10. Népegészségügyi szűrések