

SZAKMAI HÍREK

Szerző:

Klósz Beáta
Rendelőintézet Szentgotthárd -
EFI Szentgotthárd

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.22777](https://doi.org/10.58701/mej.22777)

Beküldve: 2026. 04. 15.
Elfogadva: 2026. 04. 30.
Megjelentetve: 2026. 06. 08.

2026. 4. évfolyam 2. szám

Copyright © 2026 Klósz Beáta.
Kiadó: Magyar
Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt
hozzáférési cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Az EFI Szentgotthárd tevékenysége a lakosság és a munkavállalók szolgálatában

*Health Development Office Szentgotthárd's activities
serve the public and employees*

Kulcsszavak: egészségmegőrzés; megelőzés; életmód;
tudásmegosztás; mozgás

Keywords: *health preservation; prevention; lifestyle; knowledge
sharing; exercise*

Ajánlás

A cikk nagyon röviden villantja fel az EFI Szentgotthárdnak az ellátott terület lakossága, illetve a saját munkavállalók részére nyújtott szolgáltatások egy részét. Az iroda lehetőségei az állapotfelméréstől a közösségi programokon át, a kommunikációs csatornák változatos eszköztárát tartalmazzák. Az évtizedet meghaladó működésről állnak rendelkezésre adatok, illetve szakmai díj.

MOTTÓK:

*Úton a Rába-menti Kék zóna irányába
Legfőbb erőforrásunk az ember*

BEVEZETÉS

A Rendelőintézet Szentgotthárd önkormányzati fenntartású járóbeteg szakellátó-intézménye, melynek bázisán, a TÁMOP 6.1.2-11/3-2012-0011 számú pályázat eredményeként 2014. évtől egészségfejlesztési iroda működik. Az EFI folyamatos működése a pályázati szakasz lezárását követően, meghatározó mértékben központi költségvetési forrásból és részben a bázisintézményt fenntartó önkormányzat büdzséből valósul meg.

Az iroda a működésével Szentgotthárd járás mintegy 15.000 fős lakossága részére nyújt egészségmegőrzés és betegségmegelőzés tekintetében, a térség igényeire reagáló szolgáltatásokat. A pályázati anyagban megjelölt programok indítását több szempont indokolja:

- a lehető legtöbb korosztály és szintér számára történő elérhetőség biztosítása
- a mozgás, táplálkozás, mentális egészség és káros szenvedély témájára való figyelemfelhívás
- a szűrés kiemelkedő fontossága a megelőzésben
- tudásmegosztás változatos csatornákon: előadás, gyakorlati foglalkozás, kiadvány
- az egészségügyi szolgáltató emberi erőforrásának megőrzése.

PROGRAMOK

A jogszabály által nevesített, továbbá a három népegészségügyi **szűrés** jelentőségéről való széleskörű tájékoztatás, valamint a szűrési alkalmakon részvétel munkáltató általi támogatása a hajlandóság fokozását eredményezi, különös tekintettel az utazást is igénylő szűrési helyszínekre.

Az **állapotfelmérés** validált kérdőívekkel (mozgás, táplálkozás, dohányzás, alkoholfogyasztás tárgykörben) illetve eszközökkel (magasság, testtömeg, haskörfogat, testösszetétel, boka-kar index, kilégzési CO szint) történik és sor kerül mozgásteljesítmény szint felmérésére is (6 perces sétateszt). Az összesített értékelés alapján javasolható a kliensnek egyéni tanácsadás, közösségi programokhoz kapcsolódás, szükség szerint alapellátásba vagy szakellátásba történő tovább irányítás.

Az **egészséges táplálkozás** az egészségvédelem egyik sarokköve. Nagy szerepük van a tudás átadást segítő alkalmaknak, melyek során az elméleti részhez (Okostányér korosztályonként) gyakorlati élmények (közös főzés, frissítők készítése, kovászoló műhelyek) is társulnak, úgy az általános iskolai, tábori színtereken, mint a civil szervezetek, munkahelyi közösségek részére szervezeten. A táplálkozás kulturált körülményeinek biztosítása is fontos szempont munkahelyi környezetben, ilyen a konyha, melegítési lehetőségek, intézményi kávé, ballonos ivóvíz biztosítása a munkavállalók részére.

Az EFI által, díjmentesen kínált számos **közösségi mozgásfoglalkozáshoz**, kapacitás függvényében lehet csatlakozni. Az életkori spektrum három korosztályát kívánom nevesíteni.

A **Porci Berci barátokat keres tartás-prevenációs programot** 2017. óta a járás iskoláiban, 2. osztályos diákok részére folyamatosan megvalósítjuk, osztályonként 6+1 alkalmas foglalkozások során. Biztosítjuk a szakembert, illetve a játékos munkafüzeteket, szülői tájékoztatókat. Irodánk vezetője elkötelezett a primer prevenció ezen vonatkozása tekintetében.

A **munkahelyi torna** az aktív korosztályt szólítja meg úgy az intézményi munkatársak, mint az irodával kapcsolatban lévő intézmények, egyéb gazdasági szereplők tekintetében. Az ilyen programok részben alkalmoszerűek (tematikus napok), részben pedig heti rendszerességgel megtartott foglalkozások, tekintettel az ülő életmódot folytató, női munkavállalókra (tartáskorrekció, széktorna, medencefenék torna). Az intézményi munkavállalók részére az EFI rendszeresen biztosít úszó-, tenisz-, fallabda jegyet és a kerékpárral munkába járók részére fedett kerékpár tároló áll rendelkezésre.

A **Szenior Örömtánc** a „régebben fiatal” korosztály körében egyre népszerűbb és gyakran választott mozgásforma, közösségi élményforrás. A mozgás+zene+együttlét+mentális tréning egy komplex programelem, mely az aktív idősödést szolgálja.

A **tudásmegosztás** több formája közül a humorral, zenével kombinált innovatív, ugyanakkor szakorvos részvételével tartott előadás sikerrel nyúl az egyes tabuként kezelt témákhoz, mint az alkohol vagy az idősödés. A remek fogadtatás hatására a szakorvos-humorista-zenész trió további tárgykörökben is tervez előadásokat.

Kiadványaink közül a demográfiai folyamatokra reagáló **Demencia-Útmutató a hozzátartozóknak** tájékoztató füzet olyan, együttműködésből született hiánypótló munka, amelyik a család részére nyújt praktikus segítséget, elérhetőségeket, javaslatokat. Az irodán túl házi orvosok, szakrendelések, szociális intézmény, civil csoportok útján juttatjuk el az érintettekhez.

A saját intézményi **mentálhigiénés, közösségi alkalmak**: gyalogtúra, Semmelweis napi közös főzés és tánc, szakember által vezetett játékos alkalmak, szabadulósobai közös program, adventi évszáró közös ebéd, melyek a közösségi élményen túl a munkavégzésen túli emberi értékeket és a humán erőforrás értékét hivatottak erősíteni.

HATÁS, SIKERESSÉG

Irodánk tevékenysége a fentiekben részletezett programok (melyek a 2025. évi tevékenységi spektrumnak csupán egy szeletét jelentik) vonatkozásában néhány adattal és összegző gondolattal is jellemezhető.

Ssz.	Tevékenység 2025.év	Alkalom	Részvétel (fő)
1.	Állapotfelmérés		109
2.	Egészséges táplálkozás-közösségi program	8	313
3.	Közösségi mozgásprogram	132	913
4.	Tudásmegosztás (alkohol)	1	44

Az EFI Szentgotthárd működésének 11. évében is kiszámíthatóan áll a lakosság és partnerek rendelkezésére. A munkatársak végzettségüknek megfelelően önállóan valósítják meg a táplálkozással és mozgással kapcsolatos programokat. A kitartó és lelkiismeretes munkavégzés eredményeként az EFI hívószó, ismerik és keresik a szolgáltatásait. A járás valamennyi településén valósít meg programokat szoros együttműködésben a polgármesterekkel. Erős kapcsolódás alakult ki az EFI és az egészségügyi ellátórendszer szintjei, valamennyi intézmény, gazdasági élet szereplői, civil szervezetek között, kölcsönösen segítve egymást.

A EFI bázisintézménye 2025. évben, az EFI által összeállított pályázattal elnyerte a Magyar Kórházzövetség által kiírt Egészségfejlesztő Szakrendelő Díjat.

Jelen cikk terjedelmén túl mutathat egy olyan felvetés megvizsgálása, hogy az EFI tevékenysége, illetve az ellátott terület epidemiológiai adatai között fellelhető-e valamilyen kapcsolat, hatás?

EFI SZENTGOTTHÁRD ELÉRHETŐSÉGEI

9970 Szentgotthárd, Rákóczi u. 5.

Email:

efiszentgotthard@rendelointezetsztg.hu

Telefon:

+36 94 380 094

Honlap:

<https://efi.rendelointezetsztg.hu/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/EFI.Szentgotthard.2014/>

„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége. Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.”

Arisztotelész

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Klós Beáta

Rendelőintézet Szentgotthárd - EFI Szentgotthárd

Outpatient clinic Szentgotthárd - Health Development Office Szentgotthárd, Hungary

efivezeto@rendelointezetsztg.hu
