

Az egészségfejlesztési irodák szerepe az egészségügyben dolgozók fizikai aktivitásának növelésében

Health promotion offices' role in increasing healthcare workers' physical activity

Szerzők: Gulyás István László, M. Kornay Ágota

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés; fizikai aktivitás; egészségügyi dolgozó; felnőtt lakosság; egészségfejlesztési iroda

Keywords: workplace health promotion; physical activity; healthcare workers; adult population; health promotion office

Beküldve: 2022. 10. 18. | Elfogadva: 2022. 11. 16. | doi: [10.24365/ef9246](https://doi.org/10.24365/ef9246)

ÖSSZEFOGLALÓ

A rendszeres fizikai aktivitás mindennapi életünk része egészen az őskortól kezdve. Az ipari forradalom hatásainak és az urbanizációnak köszönhetően folyamatosan csökken az egyének fizikai aktivitása. Az Európai lakossági egészségfelmérés 2019-es adataiból kiderül, hogy a magyar felnőttek negyede nem mozog eleget. Az egészségügyben dolgozók számára az ingyenes, munkahelyi egészségfejlesztési program fő célja a mindennapi tevékenység által okozott fáradtság, feszültség oldása, a testi-lelki teljesítőkészség és -képesség helyreállítása. Életmódváltó program-sorozatunk összesen 81 alkalomból állt, hetente kétszer, 60 perces időtartamban. A közel egy évig tartó programsorozatban 31 fő vett részt legalább egy alkalommal. Azok, akik rendszeresen részt vettek a foglalkozásokon, elérték az Egészségügyi Világszervezet ajánlásában meghatározott értéket (heti 75-150 perc erőteljes intenzitású fizikai aktivitás).

SUMMARY

Regular physical activity has been a part of our daily lives since prehistoric times. Owing to the effects of the industrial revolution and urbanization, individuals' physical activity is constantly decreasing. The European Health Interview Survey 2019 has revealed that a quarter of the Hungarian adults do not exercise enough. The introduced program is a workplace health promotion program. Its primary goal is to relieve fatigue and tension caused by everyday activities and revitalize physical and mental performance and ability. The lifestyle change program series consisted of 81 sessions, each lasting for 60 minutes. The program was available for free in the workplace for healthcare workers. Thirty-one people participated at least once during the program series that lasted nearly for one year. With the help of our semiweekly 60 minutes long health promotion program, the participants who regularly participated in the sessions could reach the optimal amount of physical activity, based on the World Health Organization's recommendation (75-150 minutes of vigorous-intensity per week).

BEVEZETÉS

A rendszeres fizikai aktivitásnak számos pozitív hatása van az emberi szervezetre, amit több hazai (Csányi, 2010; Pavlik, 2015; Pfau és mtsai, 2019) és nemzetközi szakirodalom (Posadzki és mtsai, 2020; Chastin és mtsai, 2021; Schuch és Vancampfort, 2021) is taglal. A fizikailag aktív életmód jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy csökkentsük a kardiovaszkuláris megbetegedések, bizonyos daganatos betegségek, a 2-es típusú diabétesz és az obezitás kialakulásának lehetőségét. Mivel a felnőtt lakosság életének nagy részét a munkahelyén tölti, ezért fontos elegendő időt fordítani a munkahelyi egészségfejlesztésre, így megőrizve a munkavállalók egészségét és teljesítőképességét. A munkahelyi egészségfejlesztési programok megjelenésének oka a táppénzen töltött napok számának csökkentése volt, ebből adódóan a munkáltatók szempontjából a pénzügyi terheinek csökkentését nevezhetjük az elsődleges mozgatórugónak. A munkahelyi egészségfejlesztés egy olyan vállalati stratégia, melynek célja, hogy a betegségek már a munkahelyen megelőzhetőek legyenek, valamint munkahelyi jóllétet biztosítsanak. Köztudott, hogy a munkahelyen kialakult egészségtudat az élet más színtereire is hatni fog. A munkahelyi egészségfejlesztési programok az Amerikai Egyesült Államokból indultak el. Az elmúlt húsz évben végzett külföldi metaanalízisek arra engednek következtetni, hogy egyes munkahelyi fizikai aktivitási beavatkozások javíthatják a dolgozók fizikai és mentális egészségét, valamint a munkahelyi teljesítőképességüket (Conn és mtsai, 2009; Mulchandani és mtsai, 2019; Proper és Van Oostrom, 2019). Az egészségfejlesztési irodáknak kiemelt szerepe van abban, hogy a munkahelyi egészségfejlesztési programok még fontosabbá és elérhetőbbé váljanak Magyarországon.

BEAVATKOZÁS CÉLJA ÉS CÉLCSOPORTJA

A bemutatott munkahelyi egészségfejlesztési program fő célja a mindennapi tevékenységek által okozott fáradtság, feszültség oldása, a testi-lelki teljesítőkészség és -képesség helyreállítása. Az állóképességi edzések segítségével növelhetjük a szív teljesítményét, javulhat a szalagok, inak, csontok, ízületek teherbírása és a testtartás. A célok között szerepelt továbbá, hogy a résztvevők mindennapi életébe beépüljön a rendszeres, tudatos testmozgás, elsajátítsák a megfe-

lelő mozgásformákat, azok helyes kivitelezését, valamint szakember vezetésével lehetővé tegyék életminőségük javítását és életmódváltásuk lehetőségét. A Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház (SZSZBMK) égisze alatt hat járásban működik egészségfejlesztési iroda (EFI), így az iroda a fenti tényeket figyelembe véve tervezte meg és hívta életre szolgáltatásai között az „Éljünk fittebben” elnevezésű munkahelyi egészségfejlesztési életmódváltó programot. Az SZSZBMK szem előtt tartja dolgozói (szakdolgozók és háttérszolgáltatásban dolgozók) egészségmegőrzését, ezért is volt lehetséges a programot munkaidőben megtartani, melynek helyszínét a kórház biztosította. Az SZSZBMK égisze alatt működő hat EFI a munkatársak egészségfejlesztését szervezeti szinten kiemelt feladatként kezeli. Fontos, és szem előtt tartandó, hogyha az egészségügyben a betegágy mellett és a háttérben dolgozó kollégák számára elérhetővé válik a munkahelyen a rendszeres csoportos testmozgás lehetősége, akkor csökken a betegszabadság miatt távol lévők aránya, ezáltal növelhető a betegellátás hatékonysága (Jacobsen és mtsai, 2015). A kórházban és egészségügyben dolgozó szakemberek magasabb létszámmal állnak egy időben a munkáltató rendelkezésére, ezáltal az ellátáshoz való hozzáférés várakozási ideje is rövidíthető. A bemutatott foglalkozás célcsoportja az SZSZBMK tagkórházában, szakrendelőiben alkalmazott szakdolgozói és háttérszolgáltatási tevékenységet ellátó kollektíva volt, akik az életmódváltó programsorozatban ingyenesen vehettek részt.

BEAVATKOZÁSHOZ VÉGZETT TEVÉKENYSÉGEK

Mint minden általunk megvalósítani tervezett eseménynél, itt is fontos volt a jól előkészített és meghirdetett program. Mivel a bemutatott tevékenység színtere egy munkahely volt, így első lépésként eljuttattuk az adott munkahely vezetőihez a munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó aktuális ajánlásokat. A foglalkoztatott felnőtt lakosság az ébren töltött idejének körülbelül felét a munkahelyen tölti, ezért a fizikai aktivitás növelésének hatékony stratégiája lehet a munkahelyi fizikai aktivitást népszerűsítő programok felkínálása. Fontos, hogy tájékoztatást adjunk arról, hogy milyen előnyökkel járhat az, ha a dolgozók lehetőséget kapnak a programon / programsorozaton való részvételre. A munkahelyi vezetőől

jóváhagyást kellett kérjünk a program megvalósításához. Miután ezt megkaptuk, második lépésben gondoskodnunk kellett arról, hogy a célcsoport lehető legtöbb tagjához – jelen esetben egészségügyi dolgozóhoz –, eljusson a programindítás híre, a részletes információkkal együtt (helyszín, időpont, szükséges felszerelés, programot tartó szakember, információkeresi elérhetőségek). Az említett „beharangozó” az SZSZBMK minden dolgozója számára elérhető helyen, a kórház belső intranetes felületén került publikálásra. Itt egy saját szerkesztésű plakát [1. ábra] és egy figyelemfel-

hívó kíséreléssel került megosztásra. Ezenkívül az EFI Facebook-oldalán is megtörtént a program népszerűsítése. E-mail formájában tájékoztatást kaptak az osztályos főnövekről, ezáltal az osztályon dolgozók értesítése egy újabb csatornán keresztül is megvalósult. Az EFI munkatársai által szerkesztett plakát [1. ábra] nyomtatott formában a kórházi telephely több pontján is kihelyezésre került (pl. osztályok folyosói, üzenőfalai, főbb bejáratok, portaszolgálat, járóbeteg szakrendelők várója stb.).

1. ábra: „Éljünk fittebben” tornaprogram plakátja

EFOP-1.8.19-17-2017-00028



„Éljünk fittebben!” torna - kórházi dolgozók részére

Elsősorban azon dolgozók jelentkezését várjuk, akik vagy fogyni akarnak, vagy egyszerűen csak jobban szeretnék érezni magukat.

Célunk a tornával kórházi dolgozók egészségének megőrzése, az állóképesség növelése és az életmódváltás támogatása (fogyás segítése).



HELYE:
Mátészalkai Kórház
gyógytorna terme

IDŐPONTJA:
kedden és csütörtökön
14.45-15.45



A tornát tartja:
Bacsikai Zsolt

A tornaterem méretéből adódóan, 12 fős csoportokat tudunk indítani.

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA – Mátészalkai Járás
4700 Mátészalka, Kórház utca 2-4. • Tel.: +36-44/501-501, 736-os mellék
E-mail: efi.mateszalka@szszbmk.hu • Facebook:
<https://www.facebook.com/efi.mateszalka>



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Forrás: SZSZBMK Egészségfejlesztési Osztály, 2019

A foglalkozások 2019. 06. 18. és 2020. 03. 10. között, hetente 2 alkalommal kerültek megrendezésre, időtartamuk alkalmanként 60 perc volt. Az első alkalommal, mielőtt elkezdtük az edzés-tervezést, egy állapot- és erőnléti felmérést végeztünk el. Az állapotfelmérés során a résztvevőket kikérdeztük életmódjukról, esetleges betegségeikről, valamint a sporthoz kapcsolódó előéletükről, így felállíthattunk egy anamnézist. Az erőnléti felmérés során a résztvevők állóképességére voltunk kíváncsiak. Célszerűnek tűnt olyan tesztet választani, ami nem igényel a résztvevőtől semmilyen technikai ismeretet és nincsen nagy eszközigénye, mint például a Harvard Lépésteszt (*Harvard Step Test*) (Brouha, 1943). Ezeknek a felméréseknek az volt a célja, hogy átfogó képet kapjunk a résztvevők állapotáról és ezeket figyelembe véve tervezzük meg az edzéseket, valamint tűzzük ki az elérendő célokat. (A felméréseket minden újonnan programba belépő személy esetében elvégeztük.) A nyomon követés érdekében rendszeresen vissza kellett mérni az értékeket a programsorozat ideje alatt. A torna kialakításánál az volt a fő szempont, hogy egy funkcionális edzésprogram jöjjön létre, melynek alapjait a saját testsúlyos gyakorlatok adják, amit a résztvevők bármikor, akár a saját otthonaikban is tudnak gyakorolni. Az edzések folyamán leginkább egymást követő gyakorlatsorokat végeztünk, amelyek megtanították a résztvevőknek, hogyan kezeljék a saját testsúlyukat a különböző mozgássíkokban. Nagy hangsúlyt kellett fektetni a megfelelő bemelegítésre és az edzés végi nyújtásokra, a sérülések elkerülése végett. Az edzés-tervezésnél mindig szem előtt kellett tartani, hogy a könnyebb gyakorlatoktól haladjunk a nehezebb gyakorlatok felé. Azért, hogy a programsorozat céljának elérését segítsük, illetve még komplexebb munkahelyi egészségfejlesztést végezzünk, az EFI egészségfejlesztő munkatársi gárdája rendszeres táplálkozási és életmód-tanácsadásban részesítette a résztvevőket, de az ezen tanácsadásokon elvégzett vizsgálatokat és azok módszertanát jelen közleményben nem ismertetjük.

MEGVALÓSÍTÁSHOZ SZÜKSÉGES FELTÉTELEK, KÖRÜLMÉNYEK

A program sikeres megvalósításához elengedhetetlen a megfelelő helyszín megtalálása. Célszerű helyben keresni, hogy minél kevesebbet kelljen utazni a résztvevőknek. Ez különösen fontos volt jelen program célcsoportja esetében, ahol a

programfoglalkozás egy része munkaidőre esett. A bemutatott program az SZSZBMK tagkórházának tornatermében valósult meg, a helyszínt a munkáltató biztosította a dolgozói részére a torna ideje alatt. A megvalósításhoz szükség volt egy megfelelő kvalitásokkal rendelkező szakemberre, aki jártas az edzés-tervezésben, valamint megfelelő anatómiai és élettani ismeretekkel rendelkezik. A program megtartója és lebonyolítója az EFI főállású munkatársa volt (sportedzői végzettséggel), melynek előnyei – az ismertség miatt – megmutatkoztak a program szervezésében, a célcsoport megszólításában és a programhoz való kapcsolódás létszámadatainak növelésében is. A tornához szükséges eszközöket, mint a bordásfal, pad a munkáltató biztosította. Az edzésprogram és az egyes alkalmak feladatsorának interaktívabbá tétele céljából az egyéb eszközöket – mint például a polifoamok, egykezes súlyzók, bokasúlyok, gumilabdák, fitneszlabdák –, az EFI a tulajdonában lévő sporteszközök segítségével biztosította.

SIKERESSÉGET, SIKERTELENSÉGET JELZŐ EREDMÉNYEK, MUTATÓK

A programsorozattal elért eredménymutatók

A rendszeres fizikai aktivitást segítő program összesen 81 alkalomból állt és 2019. 06. 18. és 2020. 03. 10. között került megvalósításra. Az EFI dolgozói minden alkalommal jelenléti ívet készítettek, melynek adatait egy összesítő táblázatba vezették fel. A közel egy éves időtartamú programsorozatban 31 fő vett részt legalább egy alkalommal. A résztvevők közül 29 fő (93,5%) nő volt. Az SZSZBMK érintett tagkórházának dolgozói létszáma ez időszakban kb. 720 fő (szakdolgozók és háttérzolgáltatásban dolgozók együttesen) volt. Így elmondható, hogy a dolgozók 4,3%-át sikerült bevonni a programba. A 31 fő résztvevőből összesen 14 fő vett részt a programsorozatban legalább 6 alkalommal (sikeres programteljesítési elvárás), ami a résztvevők 45%-ának felel meg. A majd egy éven át tartó programsorozaton a rendszeresen résztvevők a programalkalmak legalább 60%-án, azaz több mint 48 alkalommal voltak jelen. A résztvevőktől érkező egyéni visszajelzések alapján voltak olyanok, akiknek sikerült fogyni és többen is jelezték, hogy energikusabbnak érezték magukat, mint a programsorozat megkezdése előtt. A fogyás mérőszámokkal igazolt pontos értéke az érintettek

esetében nem került formális módon rögzítésre. A programhoz kapcsolódó tervezett továbbirányítási utak az alábbiak voltak: egyéb EFI által szervezett életmódváltó programba (gerinctorna, nordic walking, kerékpártúra) történő bekapcsolódás, általános állapotfelmérés elvégzése, valamint táplálkozási és életmód-tanácsadáson való részvétel.

Az eredményértékelésnél figyelembe kellett venni, hogy a tornaterem befogadóképessége alkalmanként maximum 12 fő volt csupán. A tornaterem alacsony befogadóképessége visszatartó erőként szolgált a résztvevők motiválásában és részvételi arányukban, a tornaterem szűkösége pedig a torna alatti megfelelő komfortérzetet csökkentette. A terem mérete hosszú távon befolyásolta az edzéstervezést is, ugyanis figyelembe kellett venni az egy főre jutó négyzetmétert a gyakorlatok kiválasztásánál.

Tanulságok, fejlesztési lehetőségek

A programidőszakban (2019. 06. 18. és 2020. 03. 10. között) egy nagyon lelkes és vidám csapat alakult ki a résztvevőkből, ami az egészségügyben a kiemelkedően fontos csapatmunkára is kedvezően hat, ezzel segítve a betegellátás minőségét. A hosszú beavatkozási időnek köszönhetően a résztvevő személyeknél egy jelentős életmódváltásról beszélhetünk. Az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization, WHO*) 2020-as ajánlásai alapján, minden felnőttnek hetente 150-300 perc közepes intenzitású vagy 75-150 perc erőteljes intenzitású fizikai tevékenységet, vagy ezek egyenértékű kombinációját kellene végeznie (WHO, 2020). A heti két alkalommal megrendezett 60 perces egészségfejlesztési programunknak köszönhetően azok, akik rendszeresen részt vettek a foglalkozásokon, elérték a WHO ajánlása szerinti fizikai aktivitásra vonatkozó értéket.

Az SZSZBMK égisze alatt működő EFI a program szervezése előtt nem végzett igényfelmérést, mivel a kórházban dolgozó kollégáik programhoz való viszonyulása már jól ismert volt a munkacsoport számára. Azonban egy külső, ismeretlen helyszínre és személyeknek tervezett több alkalomból álló programsorozat esetén az igényfelmérés elengedhetetlen része lenne a tervezésnek.

A program befejezése után sajnos nem történt utánkövetés, így nem tudhatjuk, hogy hányan végeztek a továbbiakban valamilyen fizikai aktivitást. Az utánkövetés hiányában azt sem tudhatjuk, hogy a megvalósított programhoz kapcsolódó tervezett továbbirányítási utakba milyen százalékban sikerült bevonni a résztvevő személyeket.

Egy ilyen hosszú program esetén fontos fenntartani a résztvevők motivációját. A tapasztalataink az, hogy célszerű némi „ajándékkal” motiválni és elismerni a résztvevők kitartó munkáját. Fejlesztési lehetőségek között tartjuk számon a visszajelzési alkalmakat a program indulásakor, közben és a program végén, amelyek segítenek az elért eredmények objektív mérésében, és így a program konklúziójának levonásában. További fontos fejlesztési pont lehet az EFI-k eszközparkjának bővítése olyan speciális tornaeszközökkel, melyekkel színesebbé tehetik a foglalkozásokat, egyúttal megtaníthatják a résztvevőknek a sporteszközök helyes használatát (ezzel segítve az otthoni rendszeres gyakorlást is). Az eszközpark folyamatos bővítése lehetővé teszi, hogy olyan új, innovatív sporteszközök is beszerzésre kerüljenek, melyek használata motiválttá teheti az egyének részvételét a programon.

Megvalósítók felsorolása:

Bacsikai Zsolt – EFI munkatárs (programot tartó szakember, sportedző, olimpikon)

Németh Ágota – EFI vezető

Sárai Alexandra – EFI munkatárs

Póti Elza – Mentális egészségfejlesztő

Kaszonyi Emese – Mentális egészségfejlesztő

A bemutatott programmal kapcsolatban további információ kérhető az alábbi elérhetőségen:

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház
Egészségfejlesztési Osztály

Moravcsikné dr. Korniyicki Ágota (PhD)
osztályvezető

moravcsik-korniyicki.agota@szszbmk.hu

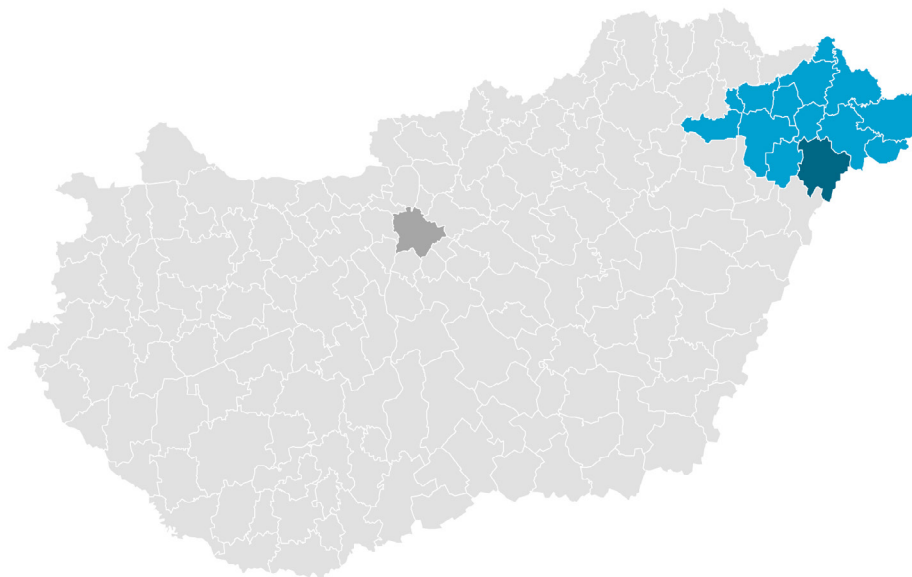
AZ SZSZBMK EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI OSZTÁLY EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA NYÍRBÁTORI JÁRÁS BEMUTATÁSA

Település, ellátási terület és az ellátottak jellemzése

A Nyírbátori járás Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, az Észak-Alföld régióban található. [2. ábra] A járáshoz 20 település tartozik: 4 város (Nyírbátor, Máriapócs, Nyírlugos és Nyírbogát), 1 nagyközség és 15 község. Népessége 41 453 fő. A települések 90 százaléka (18 település) társadalmi-gazdasági szempontból elmaradott. A településeken mért munkanélküliségi ráta jelentősen meghaladja az országos átlagot. A lakosságának legalább ötöde szegregáltan élő, társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetben

lévő, többségében roma származású lakos. Fontos megemlíteni, hogy a települések között is jelentősek a fejlettségbeli különbségek. Ezek a különbségek elsősorban a társadalmi-gazdasági és infrastrukturális különbségekből, valamint a munkanélküliség arányának eltéréseiből adódnak (Farkas, 2012). A Nyírbátori járásban 2010-ben (akkoriban kistérségi földrajzi lehatárolással) a férfiak és a nők is az országos átlagnál rövidebb élettartamra számíthattak, mely férfiak esetében 67,76 év, nők esetében 76,38 év (Innoline Consulting Kft., 2013) volt. A KSH adatai szerint 2016-ban az élve születések száma 537 fő volt, míg 2020-ban ugyanez a mutató 533 főre csökkent. A 2016-os adatok alapján a halálozások száma 507 főről 580 főre nőtt 2020-ban. A számadatokból látható, hogy az elmúlt pár évben a Nyírbátori járás népessége természetes fogyásnak indult (KSH, 2022).

2. ábra: Nyírbátori járás elhelyezkedése



Forrás: Központi Statisztikai Hivatal, 2022

Tevékenységek összefoglaló ismertetése

Az EFI [3. ábra] fő tevékenységei közé tartozik életmódváltó programok és közösségi egészségnevelési és egészségfejlesztési programok szervezése és megvalósítása különböző színtereken (pl. települési, iskolai és munkahelyi). Aktívan részt vesz az egészségfejlesztéssel érintett szervezetek, döntéshozók partnerhálózatba szerve-

zésében és a partnerhálózat működtetésében. Mentális egészségfejlesztés keretében végezhető egyéni és populációs szintű preventív feladatokat lát el. Az EFI átfogó célja a Nyírbátori járásban a lakosság egészségi állapotának javítása, a betegséggel járó anyagi kockázat elleni védelem, a lakosság életminőségének javítása, elégedettségének növelése, valamint az egészségügyenlőtlenések csökkentése.

Elért eredmények rövid összefoglalása

A Nyírbátori járásban működő EFI 2018. március 1-én kezdte meg működését. A megvalósítási időszak zárónapja 2020. április 30-án volt. Ez időszak alatt az EFI által, illetve közreműködésével megvalósított életmódváltást elősegítő programokon az Iroda 2 921 főt ért el összesen, ebből sikeresen teljesítette a programot (azaz legalább hat alkalommal részt vett egy-egy típusú életmódváltó programsorozaton) 2 255 fő. A Nyírbátori járási Iroda mind a 20, járáshoz tartozó településen megvalósított programot és / vagy programsorozatot. Az Iroda, a pályázati fenntartási időszakban (2018. március 1. és 2020. április 30. között) 103 programot valósított meg. Egészségfejlesztő és betegségmegelőző programok esetében 6 491 főt vont be, melyből 4 306 fő nő, míg 2 185 fő pedig férfi volt. A programok által 9 412 főt ért el a pályázati megvalósítás 26 hónapja alatt, összesen 23 936 fős kliensforgalmat regisztráltak a szakmai megvalósító munkatársak.

Munkatársak száma, feladatköre

A Nyírbátori járásban működő EFI-ben egyidejűleg 4 fő teljes munkaidőben foglalkoztatott szakember alkalmazására volt lehetőség. A szakemberek munkakörük szerint az alábbiak: 1 fő EFI vezető, 1 fő EFI munkatárs és 2 fő mentális egészségfejlesztő munkatárs. [1. táblázat]

1. táblázat: Az SZSZBMK Egészségfejlesztési Iroda Nyírbátori Járás jelenlegi munkatársai

Munkakör	Munkakört betöltő személy végzettsége
1 fő EFI vezető (40 óra/hét)	rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc
1 fő EFI munkatárs (40 óra/hét)	egészségügyi gondozás és prevenció alapszak-népegészségügyi ellenőr
1 fő EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs (40 óra/hét)	szociális munkás
1 fő EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs (40 óra/hét)	szociális munkás (jelenleg gyeden)

Forrás: saját szerkesztés

3. ábra: Az Egészségfejlesztési Iroda logója



Forrás: SZSZBMK Egészségfejlesztési Iroda
Nyírbátori Járás, 2018

Az EFI vezető irányítja és koordinálja az Iroda működését, részt vesz az Iroda egészségfejlesztési tevékenységeinek szervezésében, megvalósításában, az egészségfejlesztési terület fejlesztésében.

Az EFI munkatárs az Iroda egészségfejlesztési tevékenységeinek szervezéséért, megvalósításáért, az egészségfejlesztési terület fejlesztéséért és ezek segítéséért felelős.

A mentális egészségfejlesztő munkatárs az Iroda mentális egészségfejlesztési tevékenységeinek szervezéséért, megvalósításáért és az egészségfejlesztési terület fejlesztéséért felel.

HIVATKOZÁSOK

- Brouha, L. (1943). The Step Test: A simple method of measuring physical fitness for muscular work in young men. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 14(1), 31-7. <https://doi.org/10.1080/10671188.1943.10621204>
- Chastin, S., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., Dumortier, J., Pavón, D. J., McParland, J., Roberts, N. J. és Hamer, M. (2021). Effects of regular physical activity on the immune system, vaccination and risk of community-acquired infectious disease in the general population: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(8), 1673–1686. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M. és Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(4), 330–339. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.008>
- Csányi, T. (2010). A fizikai aktivitás és egészség fiatal korban. *Egészségfejlesztés*, 51(1-2). 43–48.
- Innoline Consulting Kft. (2013). *A Nyírbátori Kistérség egészségterve*. <https://docplayer.hu/661260-A-nyirbatori-kisterseg-egeszsegterve.html> Megtekintve: 2022. 11. 29.
- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., Jay, K., Aagaard, P. és Andersen, L. L. (2015). Physical exercise at the workplace prevents deterioration of work ability among healthcare workers: Cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 15, 1174. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2448-0>
- Központi Statisztikai Hivatal. (2021). *Tehetünk az egészségünkért*. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/te_2019/index.html Megtekintve: 2022. 11. 29.
- Központi Statisztikai Hivatal. (2022). *Éves településstatisztikai adatok 2020-as településszerkezetben*. <https://map.ksh.hu/timea/?locale=hu> Megtekintve: 2022. 11. 29.
- Farkas, Zs. (szerk.) (2012). *Nyírbátori kistérség Szabolcs-Szatmár-Bereg megye Észak-Alföldi régió kistérségi helyzetelemzés*. MTA TK Gyerekesély Műhelytanulmányok. MTA Társadalomtudományi Kutatóközpont. https://gyerekesely.tk.hu/uploads/files/Kistersegi-tukor-Nyirbator_gyek-template.pdf Megtekintve: 2022. 11. 29.
- Mulchandani, R., Chandrasekaran, A. M., Shivashankar, R., Kondal, D., Agrawal, A., Panniyammakal, J., Tandon, N., Prabhakaran, D., Sharma, M. és Goenka, S. (2019). Effect of workplace physical activity interventions on the cardio-metabolic health of working adults: Systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0896-0>
- Pavlik, G. (2015). A rendszeres fizikai aktivitás szerepe a betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. *Egészségtudomány*, 59(2), 11–26.
- Pfau, C., Pető, K. és Bácsné Bába, É. (2019). A fizikai aktivitás, mint egészségbefektetés. *Egészségfejlesztés*, 60(1), 31–44. <http://dx.doi.org/10.24365/ef.v60i1.354>
- Posadzki, P., Pieper, D., Bajpai, R., Makaruk, H., Könsgen, N., Neuhaus, A. L. és Semwal, M. (2020). Exercise/physical activity and health outcomes: An overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health*, 20(1), 1724. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09855-3>

Proper, K. I. és van Oostrom, S. H. (2019). The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes - a systematic review of reviews. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 45(6), 546–559. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3833>

Schuch, F. B. és Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(3), 177–184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>

World Health Organization. (2020. november 25.). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Információk a szerzőkről

Gulyás István László

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház,
Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyírbátori Járás,
Nyírbátor

M. Kornyicki Ágota

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház,
Egészségfejlesztési Osztály, Nyíregyháza

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet,
Védőnői Módszertani és Prevenációs Tanszék, Nyíregyháza

moravcsik-kornyicki.agota@szszbmk.hu