



Egészségfejlesztési Program
Ceglédi Toldy Ferenc Kórház és Rendelőintézet
2024. 01. 01 – 2024.06.30.
„Kórházi Egészségfejlesztési Program”
Egészséges közösség építése az egészségügyben!

A Kórházi Egészségfejlesztési Program céljának tekinti a kórházi dolgozók fizikai és mentális egészségének javítását, támogatását.

1. **Munkahelyi Egészségfejlesztés:**

1.1. **Kórházi Egészségfejlesztési program munkacsoport kialakítása:**

A Kórházi Egészségfejlesztési programon belül intézményi csapat alakult ki, akik a programok szervezésével (egészségnapok, egészségfejlesztő előadások tartása, testmozgást ösztönző szabadidős tevékenységek, dohányzás minimál intervenció stb.) gondoskodik az egészséget szolgáló közösségi értékek terjesztésén, egy egészséges közösség építésén.

1.2. **„100 napos Országos Kórházi Egészségkihívás”**

A Magyar Kórhákszövetség által 2024. március 1-jén meghirdetett, 2024. március 15-től induló Országos Kórházi Egészségkihívásban intézményünk részéről 24 csapat vesz részt. Büszkék vagyunk intézményünk dolgozóira, hogy aktívan részt vesznek a kihívásban

1.3. **Aktív életre való ösztönzés programjai:**

Sportklubok bevonása az intézmény életébe:

- A program keretén belül az alábbi sport klubokkal, fitness edzőkkel vettük fel a kapcsolatot, így biztosítva a kórházi dolgozók számára is az aktív és kedvezményes lehetőségek elérését.

- 2024. április 27. napján Kórházunk részt vesz a Futókörök napja országos rendezvényen.
- 2024. május 25. III. Ceglédfürdő Futófesztiválon való kórházi részvétel.

1.4. Lelki egészség támogatása történik a mentális egészségtámogató foglalkozások tartásával.

2. Egészséget támogató munkahelyi környezet:

2.1. Az intézményi telephelyeken megvalósuló sportolási lehetőség:

- Kedvezményes rekreációs és sportolási lehetőségeket biztosít a kórház a dolgozóknak, ilyen a diplomás gyógytornász segítségével a két telephelyen rendelkezésre álló futópad. Így szakmai irányítás mellett van lehetőségük az általános egészségjavítást célzó eszköz, rendeltetésszerű és hasznos használatának betanulására majdan használatára.

2.2 Az egészségtudatos szemlélet propagálása:

- Dietetikus munkatársunk segítségével lehetőséget biztosítunk a dolgozóknak a diétás tanácsadáshoz.
- Állapotfelmérés, (Egyéni kockázati felmérése standard mérőeszközök segítségével.) tanácsadás előzetes időpontegyeztetés alapján.
- A dolgozók számára mentális és fizikai egészségét támogató gyakorlatokat, tippeket (motivációs üzenetek) helyeztünk ki a kórházi felületeken – belső plakátok kifüggesztése, intézményi intraneten történő feltöltés-.
- 2024. március 1. napjától – 2024. március 14. napjáig „Lépcsőn járj, tovább élsz!” programot szerveztünk.
- 2024. június 01. napjára Cegléd városába érkezik a Richter egészségváros, amit a Kórházi Egészségfejlesztés program keretén belül hirdetünk és ösztönözzük azokat a dolgozókat, akik részt vesznek a rendezvényen.
- 2024. június 08. napján a Ceglédi Református Általános Iskola által szervezett Országos Szűrőbuszt, ahol kiemelten várjuk a kórházi dolgozókat.
- *Kórházi dolgozók egészségnapja:* Tervezetten 2024. május 10. napján, Egészségnapot szervezünk az intézmény dolgozóinak.
- Közösségi kerékpáros közlekedés támogatása témában 2024. május 10. napján „Kerékpárral a munkába” napot tartunk az Egészségnap keretében.
- „Idd magad egészségesre!” – vízivás kihívást szervezünk 2024. május 06.-2024. 05. 10. napjáig, ahol a dolgozókat a vízivás fontosságára ösztönözzük.

2.3 Dohányzás visszaszorítása, leszokás támogatása

- Munkatársaink, előadóink a dohányzás káros használatából eredő problémákkal ismertetik meg a kórház munkatársait (pl. Egészségnap).
- A dohányzás káros hatásairól szóló figyelemfelhívó plakátok alkalmazása a dohányzásra kijelölt helyeken.