



Kórházi Egészségfejlesztő Program
Nógrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
Salgótarján

A Kórházi Egészségfejlesztő Program pilot kórházaként, az alábbiakban ismertetjük elképzeléseinket és törekvéseinket a munkahelyi egészségfejlesztés érdekében.

1. Munkacsoport összetétele
2. Sportklubokkal, szervezetekkel való együttműködés
3. Kórházon belüli sportolási lehetőségek
4. Kórházon belüli mentális egészséget fejlesztő tevékenység
5. Kórházon belüli egészséges táplálkozás biztosítása

1. Munkacsoport:

Kórházunk a munkahelyi egészségfejlesztést már több projektben is előtérbe helyezte. A projektek során egy jól összehozott szakember gárda alakult ki, illetve számos külsős munkatárssal is jól működő együttműködést alakítottunk ki. A team tagjai rendszeres szakmai megbeszélést tartanak. A team tagjai az alábbiak szerint alakul:

- 3 fő gyógytornász
- 1 fő dietetikus, Élelmezési osztály vezetője
- 1 fő gyógymasszőr
- 5 fő külső munkatárs (edzők, túravezető, oktató)
- 1 műtősnő (spinning)
- 1 fő lelki gondozó
- 1 fő pszichológus
- 1 fő projektkoordinátor

A fenti dolgozók közül 3 fő középvezető. A felső vezetés is részt vesz az egészségfejlesztés támogatásában, hiszen munkaidő kedvezményeket biztosít a dolgozók számára, hogy az egyéb sportolási és rekreációs tevékenységeket igénybe tudják venni akár munkaidőn belül is!

2. Sportklubokkal, szervezetekkel való együttműködés:

- Judó terem és az eszközök ingyenes használata minden pénteken 16-17 óráig.
- Kedvezményes judó edzés kórházunk dolgozói számára Megyeri László judó edző által.
- Kedvezményes TRX edzés eü. dolgozók számára Márkus Erika trx, valamint személyi edző által.
- Kedvezményes spinning edzés külső helyszínen (Salgótarján, Füleki út 90.) a kórház dolgozóinak. Munkatársunk, Juhász Petra képzett spinning oktató rendszeresen tart spinning órákat az erre kialakított tornateremben, saját spinning kerékpárjain, melyek használatát szaktudásával együtt kedvezményesen biztosítja az eü. dolgozók számára.
- A Városi Tanuszoda képzett úszás oktatója, gyógytestnevelője Kancsulik Ákos vállalta, hogy a kórházi dolgozók részére akár egyéni akár csoportos foglalkozást tart. Továbbá közreműködésével, csapatépítő jelleggel Tiszatói kajak túrát szervezünk.



3. Kórházon belüli sportolási lehetőségek:

- Kórházunk tornatermében minden munkanap reggel 6-8 óráig, illetve 15-17 óráig kondicionáló eszközök szabad használatát biztosítjuk (többféle szobakerékpár, elipszis tréner, futópad, taposógép) Óránként 8 főnek biztosított a lehetőség.
- Minden pénteken du. 13 órakor gerinctornát szervezünk a kórház dolgozói számára. Kiemelten ülő és fizikai munkát végző munkatársaink számára. A tornát tartja: Brusznai Eszter és Sturmán-né Füleki Andrea tartja gyógytornász kapacitás: kb 2*10 fő részvételével.
- Állapotfelmérés, mozgásvizsgálat, tanácsadás előzetes időpontegyeztetés alapján Sturmán-né Füleki Andrea gyógytornász által.
- Tervezzük továbbá külső személy bevonásával zumba órák szervezését munkaidő után a tornatermekben.
- További terveink között szerepel a rendszeres túrák szervezése a környező hegyekben túravezető bevonásával.

4. Kórházon belüli mentális egészséget fejlesztő tevékenység

- Száraz, vizes masszázsgyógyászat használata, relaxáció minden hétköznap előzetes időpontegyeztetés alapján a kórház masszázs helyiségében.
- Relaxációs masszázs előzetes időpontegyeztetéssel, Benke László gyógymasszőr által.
- Kórházunk heti rendszerességgel tart szentmisét minden szerdán du 15 órától a kórház kápolnájában.
- Ocsóvainé Zsélyi Rita kórházunk lelki gondozója biztosít a dolgozók részére lelki és/vagy pszichés feltöltődését.
- Autogén tréning egyéni foglalkozás keretein belül Mihók Viktória pszichológus segítségével.

5. Kórházon belüli egészséges táplálkozás biztosítása:

Az Élelmezési osztályt vezető kollégánk (Szöllősiné Zeke Judit - dietetikus) az egészséges és korszerű étkezés alapelveinek megfelelő ételkínálattal várja a kórház dolgozóit minden nap. A kórház újonnan kialakított modern, önkiszolgáló Éttermében színes kínálatot biztosítunk. Ezáltal a dolgozó a saját maga ízlése alapján tud, az egészséges ételek közül választani, úgymint az a'carte és a három féle menü (A, B és fitness menü). Dietetikus szakemberünk folyamatos jelenlétével lehetőséget biztosítunk a személyes tanácsadásra. Illetve szükség esetén speciális, egyénre szabott étrendet is igényelhet a dolgozó.

Salgótarján, 2024. február 16.