

Egészségsarok - Kormánytisztviselők e-Egészségfejlesztése 2013-ban

dr. Jávor András, Gáldi Edit, Aladics Erzsébet
Magyar Kormánytisztviselői Kar, Országos Iroda

Magyar Kormánytisztviselői Kar

- 2012-ben alakult meg, törvényi felhatalmazás alapján
- Minden kormánytisztviselő tagja
 - kötelező tagság
 - 75.000 fő
- Köztestület, szakmai érdekvédelem, szociális juttatások a fő feladata

Kormánytisztviselő

- Szigorú összeférhetlenségi szabályok
- Megfeszített munkatempó – komoly szakmai és politikai kihívás a megfelelő színvonalú feladatellátás
- Kiegészítő tünetei gyakran észlelhetők
- Mentális és szomatikus egészségkárosodás, ha kialakul, akkor az a színvonalas munkavégzés akadályja

Egészségsarok!

- A Kar honlapja 2012 szeptembere óta működik
 - Az Országos Közgyűlés tagjainak jelölése és támogatása ennek segítségével történt, egyébként hírek, események, szabályzatok találhatóak rajta.
- Anti-stressz program indítása az e-Egészségügy útján
 - Anti-stressz étrend – 8 hét
 - Minden héten új téma, a témába tartozó egészségüzenetekkel, az ahhoz tartozó érdekességekkel (mkk.org.hu)

Heti témáink

- Étkezési szokásaink
- Mennyi folyadékot fogyasztunk?
- A teljes kiőrlésű gabona, mint energiabomba
- Zöldség, gyümölcs naponta! De hányszor, mikor és mennyit?
- Állati fehérje az étrendben, halfogyasztás
- Sózni – nem sózni? Elsózzuk az egészségünket?
- Édességet szabad enni?
- Kávét, tea, alkohol – szabad, nem szabad?

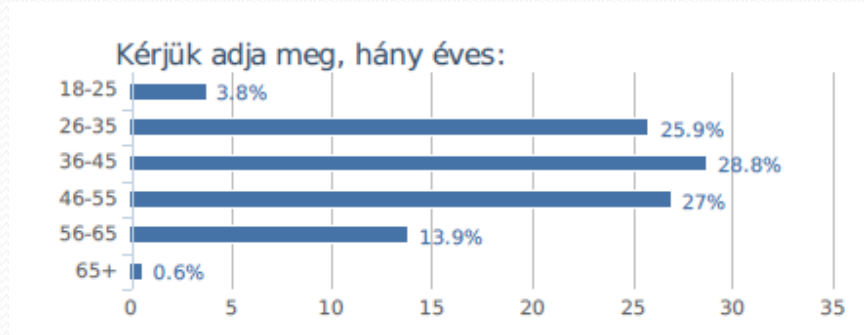
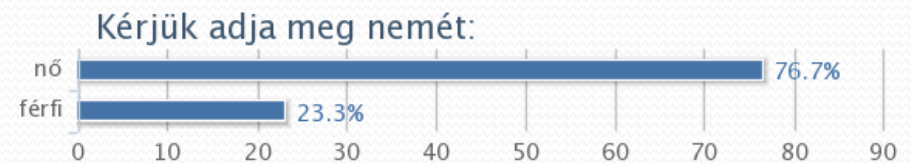
MINDEN HÉTEN KÖZLÜNK A TÉMÁHOZ TARTOZÓ RECEPTEKET!
(melyet mi előző héten magunk is megkóstolunk!)

Táplálkozási szokásainkról kérdőív

1. Általában mi az első étkezése a nap folyamán?
2. Naponta mennyi alkoholmentes folyadékot iszik?
3. Milyen gyakran fogyaszt teljes kiőrlésű gabonából készült ételeket?
4. Milyen gyakran eszik zöldségeket, gyümölcsöket?
5. Hányszor iszik egy nap koffein tartalmú italt?
6. Szokott-e édességet enni (cukorka, sütemény, fagylalt tejcsokoládé)?
7. Milyen gyakran fogyaszt Ön halat (halkonzerv is beleszámít)?
8. Utánasóz az ételeknek?
9. Adja meg nemét, életkorát!

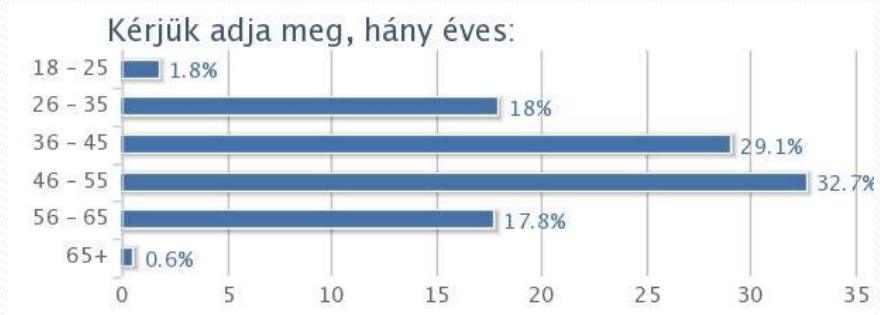
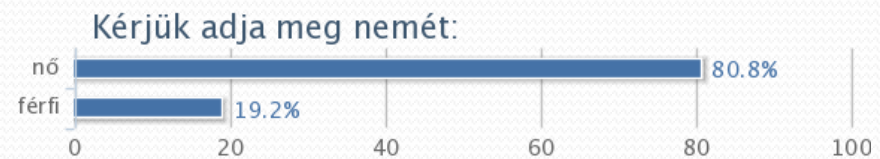
Válaszok – nyitó kérdőív

- „Nyitó kérdőív” 4.122 válasz érkezett be (4 hét alatt)!
- Nemek megoszlása:
 - Nő: 3.162 (76,7%)
 - Férfi: 960 (23,3%)
- Életkori megoszlás:
 - 18-25: 156 (3,8%)
 - 26-35: 1.067 (25,9%)
 - 36-45: 1.188 (28,8%)
 - 46-55: 1.115 (27%)
 - 56-65: 576 (13,9%)
 - 65+: 26 (0,6%)

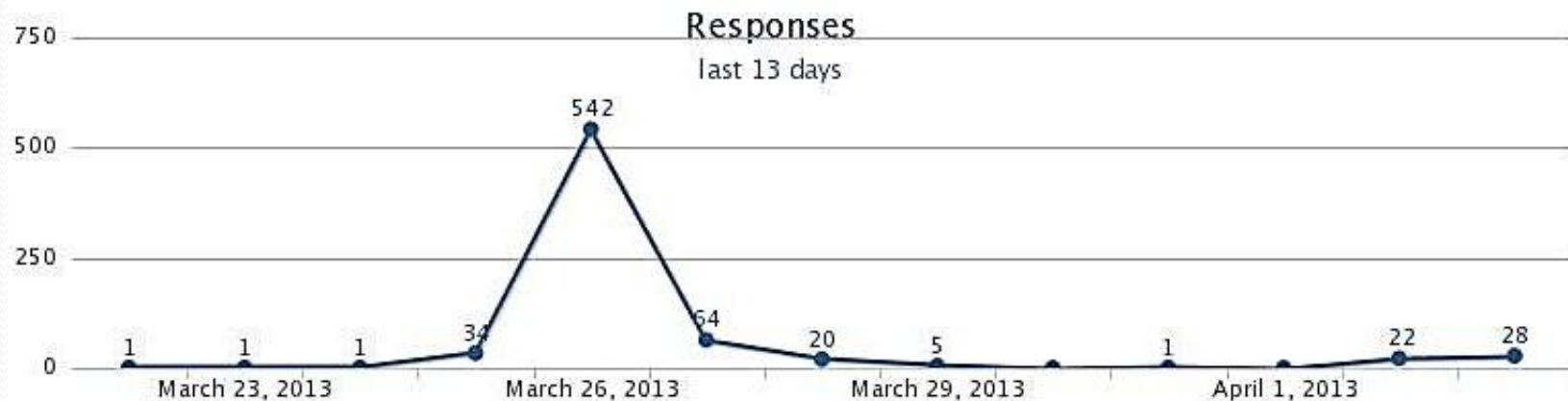
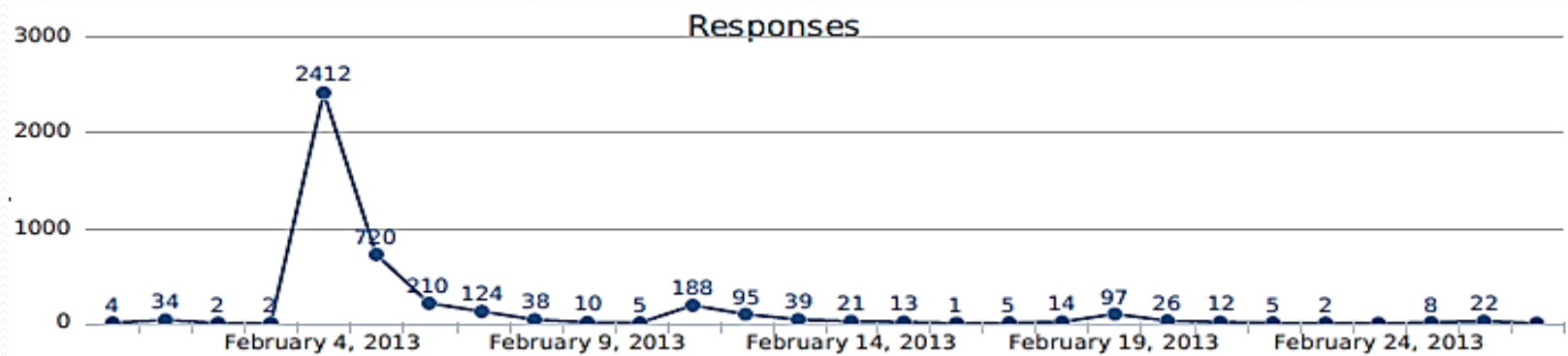


Válaszok – záró kérdőív

- „Záró kérdőív” 656 válasz érkezett be (1 hét alatt)!
- Nemek megoszlása:
 - Nő: 530 (80,8%)
 - Férfi: 126 (19,2%)
- Életkori megoszlás:
 - 18-25: 12 (1,8%)
 - 26-35: 118 (18%)
 - 36-45: 191 (29,1%)
 - 46-55: 215 (32,7%)
 - 56-65: 117 (17,8%)
 - 65+: 4 (0,6%)

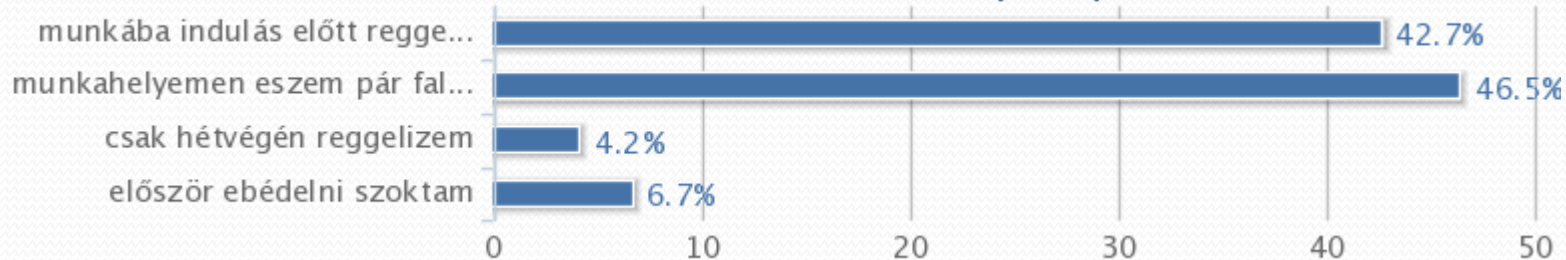


A válaszok beérkezése

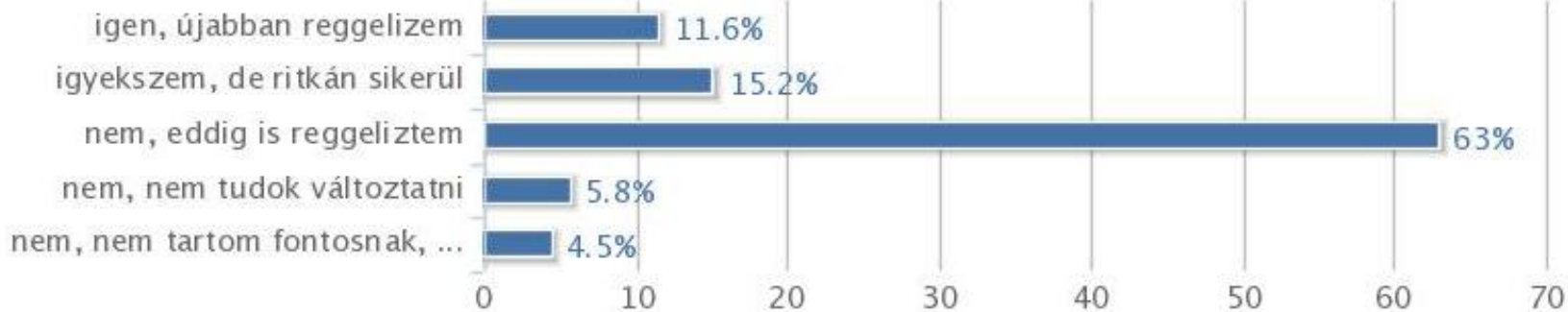


Eredmények (reggelizési szokások)

Általában mi az első étkezése a nap folyamán?

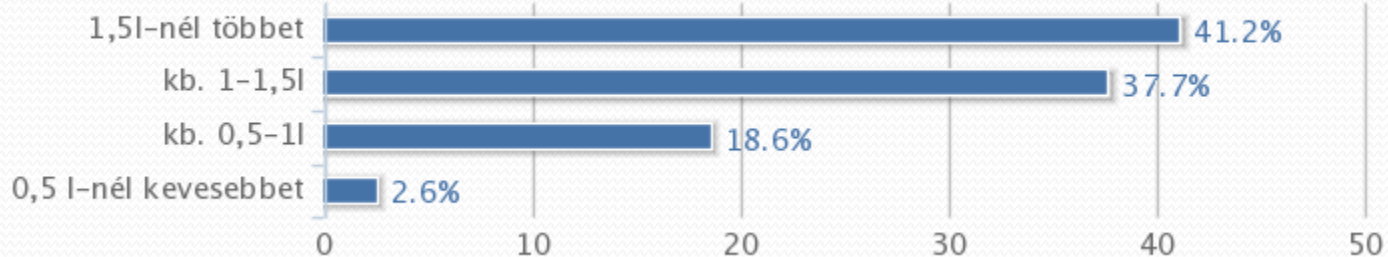


Változtatott reggelizési szokásain?

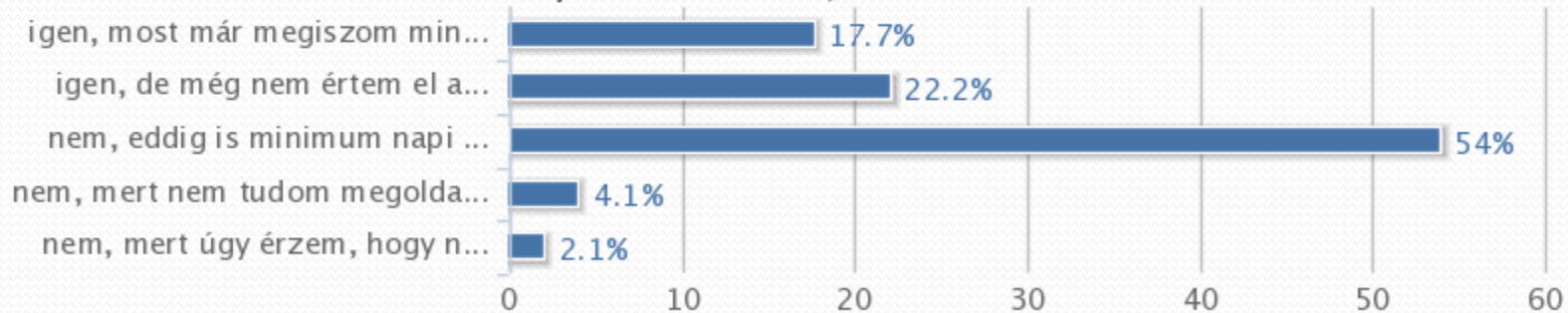


Eredmények (folyadékbevitel)

Naponta mennyi (alkoholmentes) folyadékot iszik?

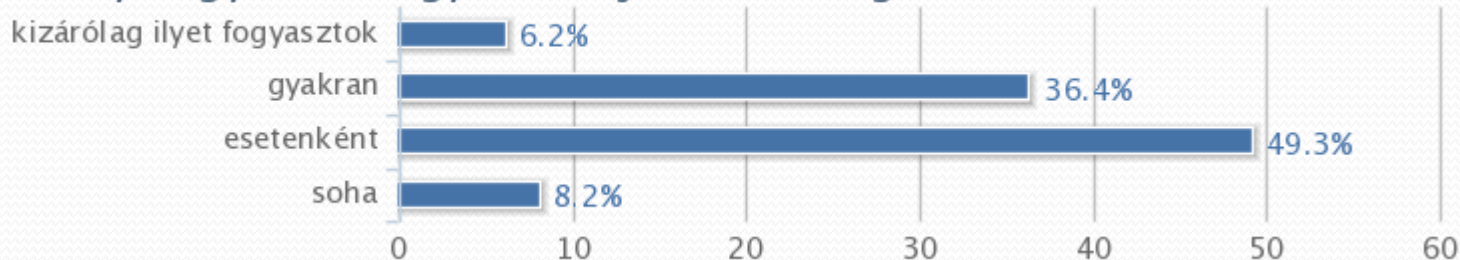


Több folyadékot iszik, mint korábban?

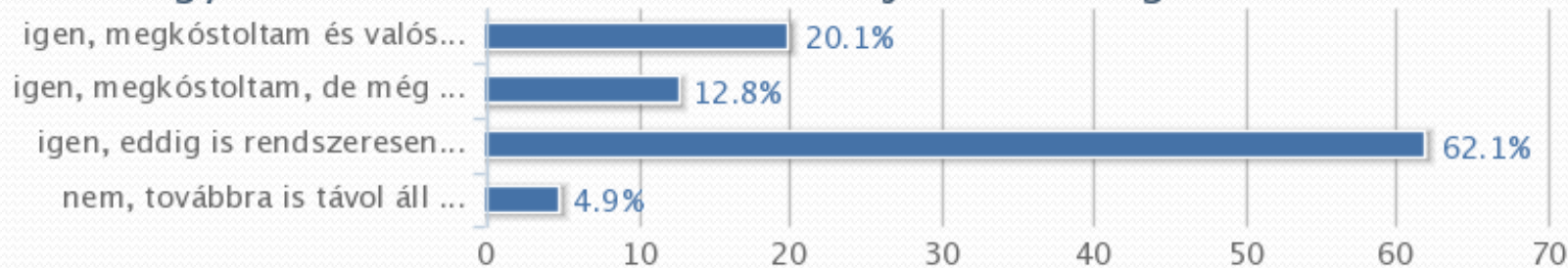


Eredmények (teljes kiőrlésű gabona)

Milyen gyakran fogyaszt teljes kiőrlésű gabonával készült...

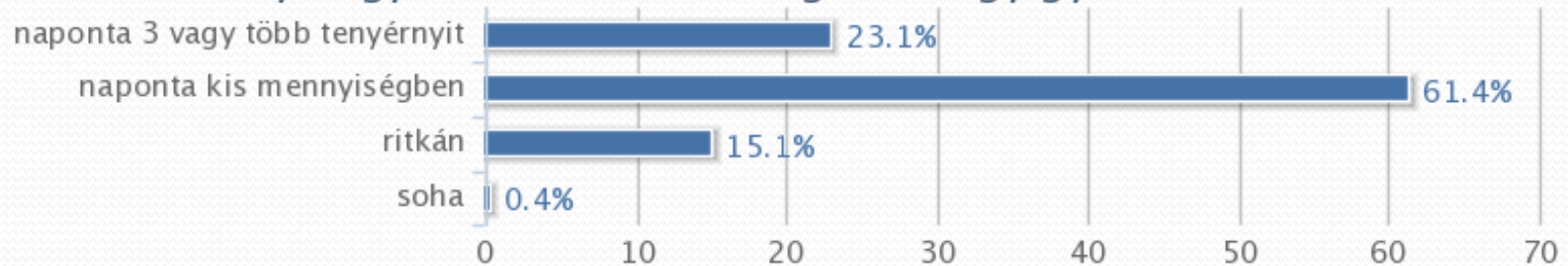


Fogyasztott Ön az utóbbi időben teljes kiőrlésű gabonával...

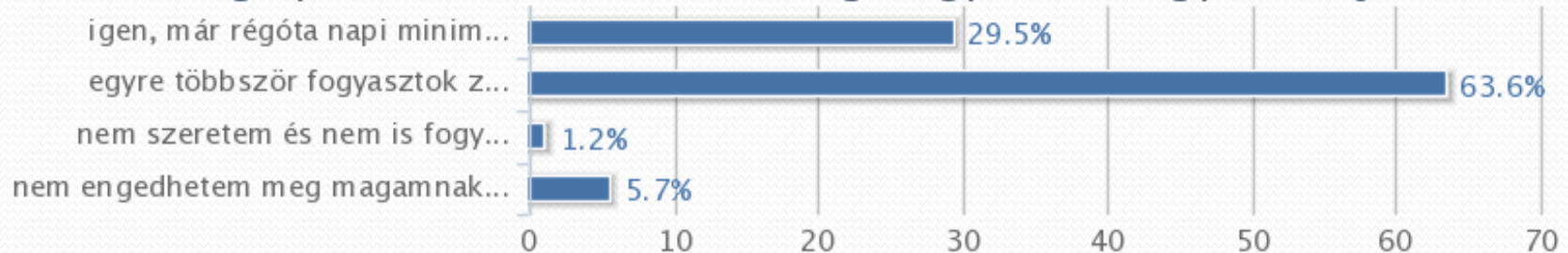


Eredmények (zöldség, gyümölcs)

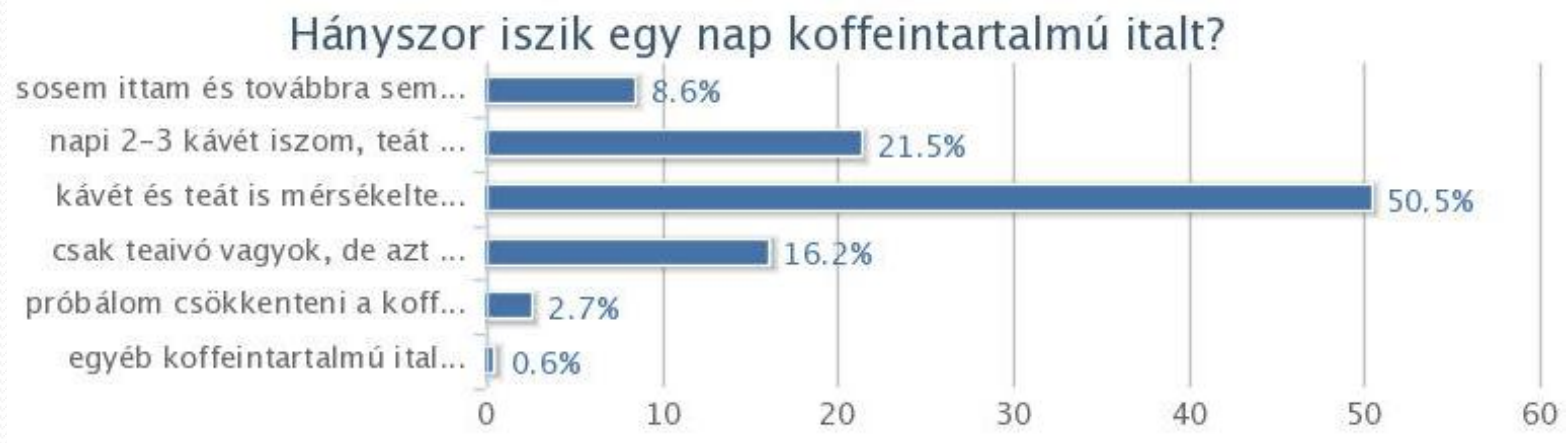
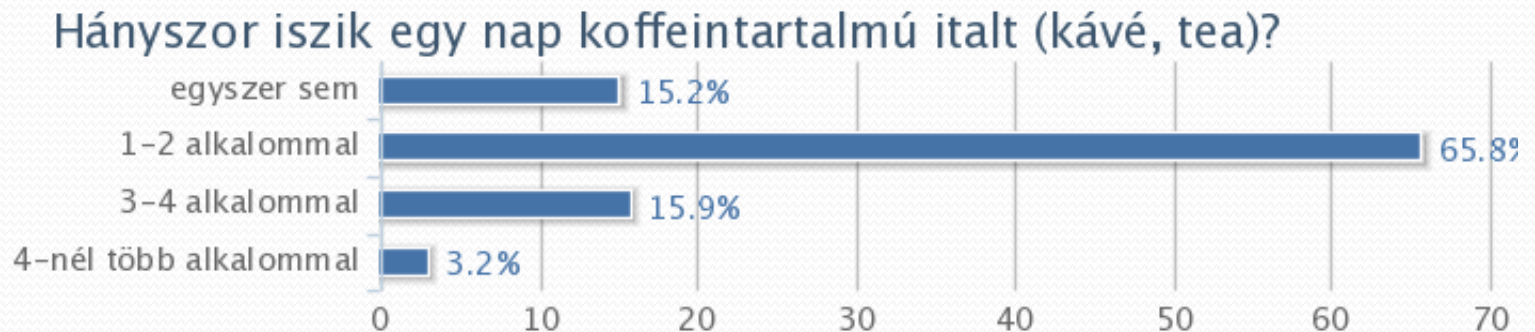
Milyen gyakran eszik zöldségeket vagy gyümölcsöt?



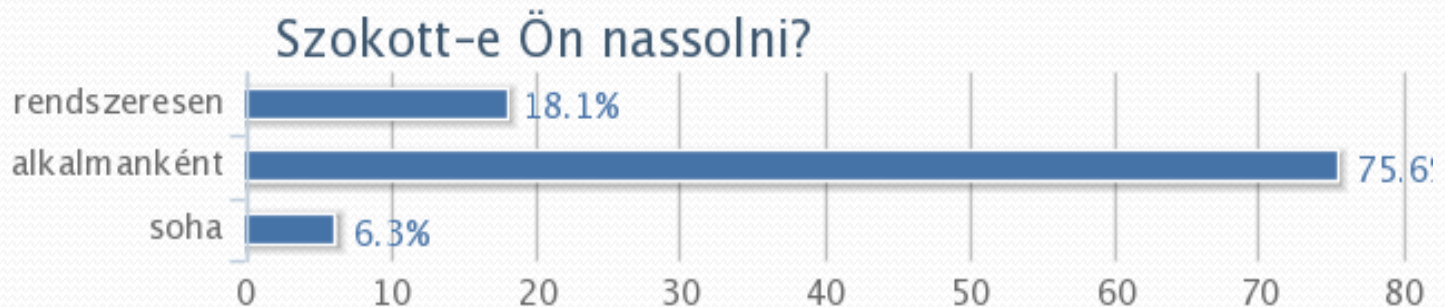
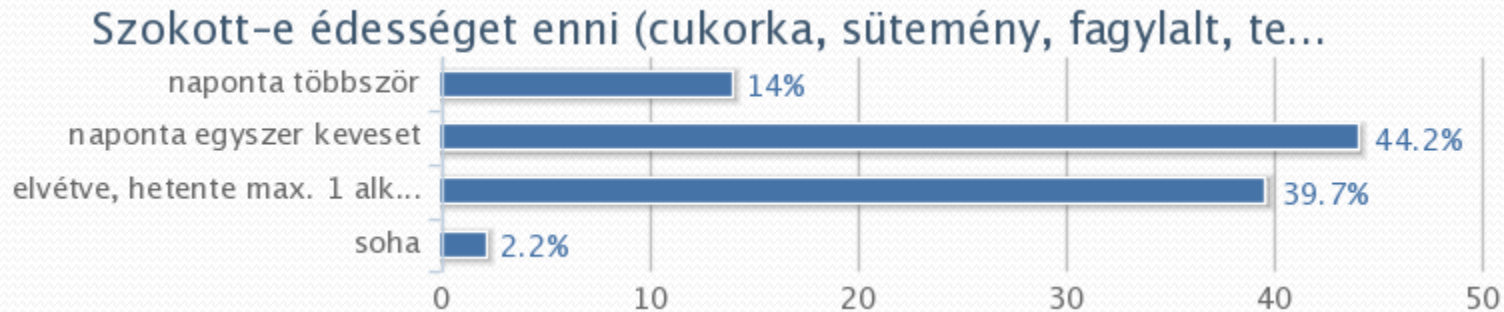
Megtapasztalta a fokozott zöldség és gyümölcsfogyasztás j...



Eredmények (koffein)

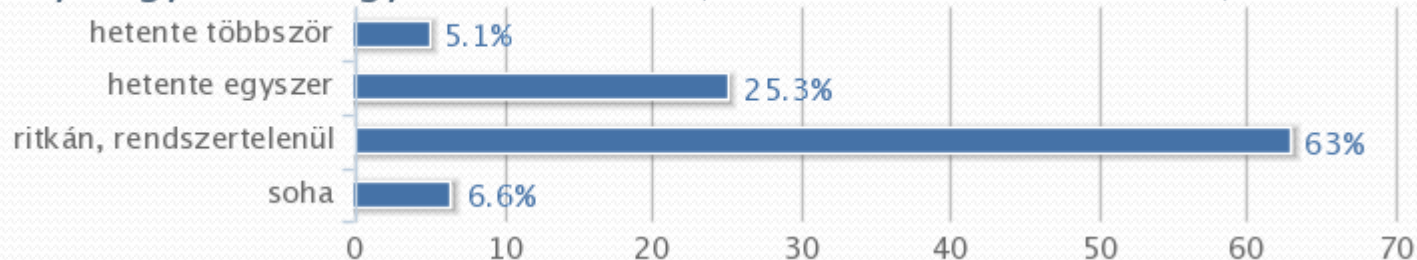


Eredmények (édesség, nassolás)

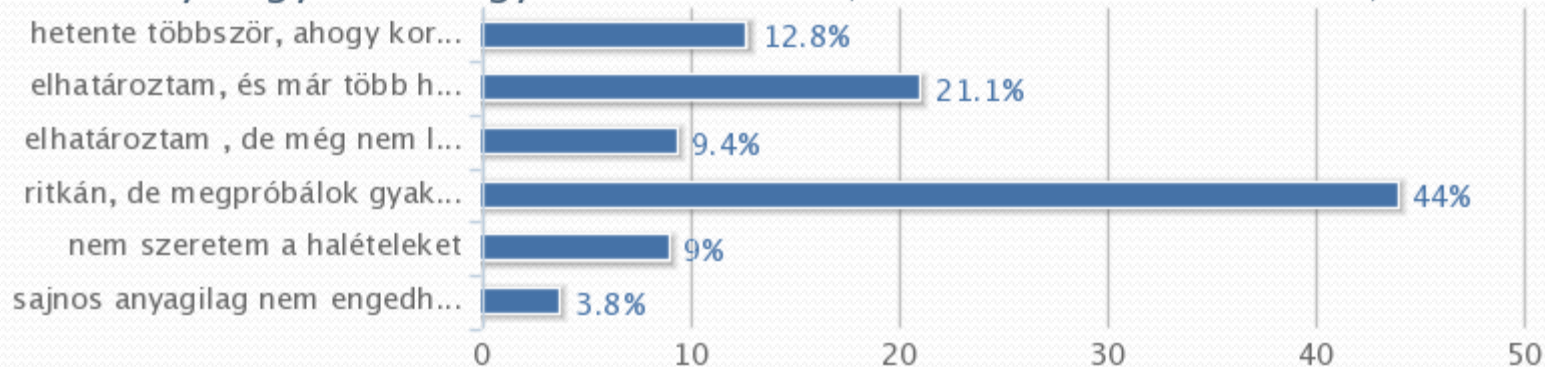


Eredmények (halfogyasztás)

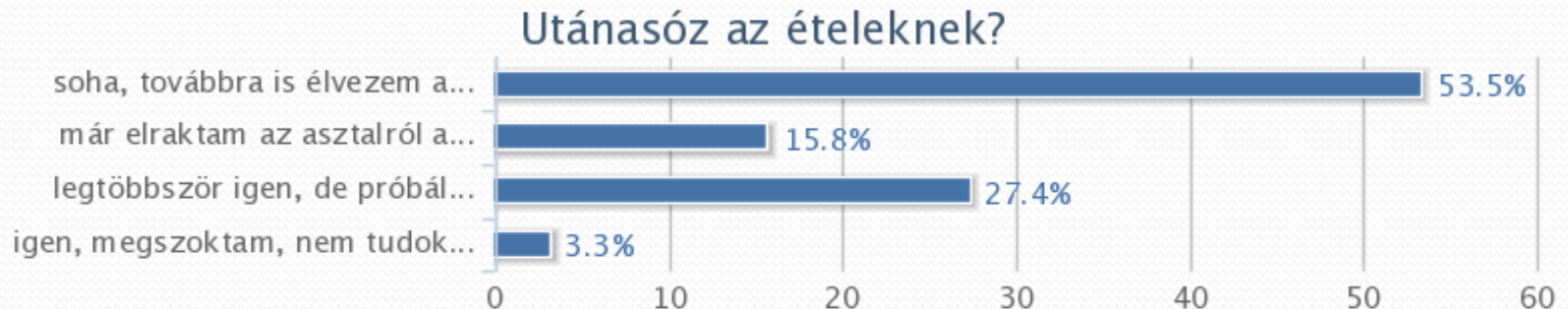
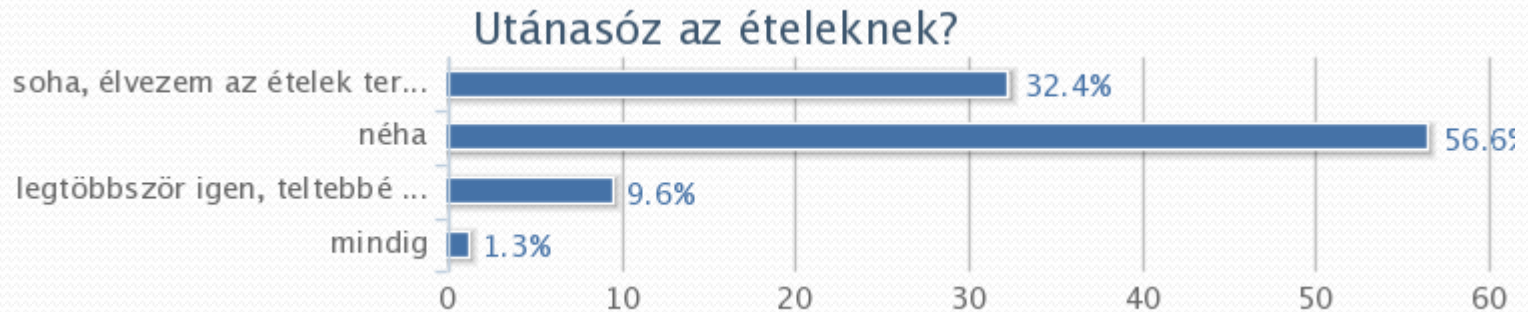
Milyen gyakran fogyaszt Ön halat (halkonzerv is beleszámít)?



Milyen gyakran fogyaszt Ön halat? (halkonzerv is beleszámít)

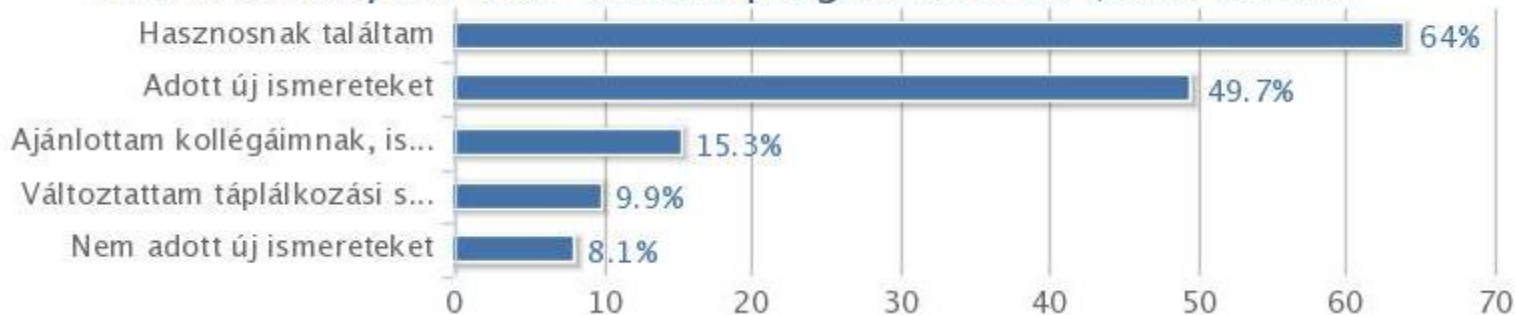


Eredmények (sózás)

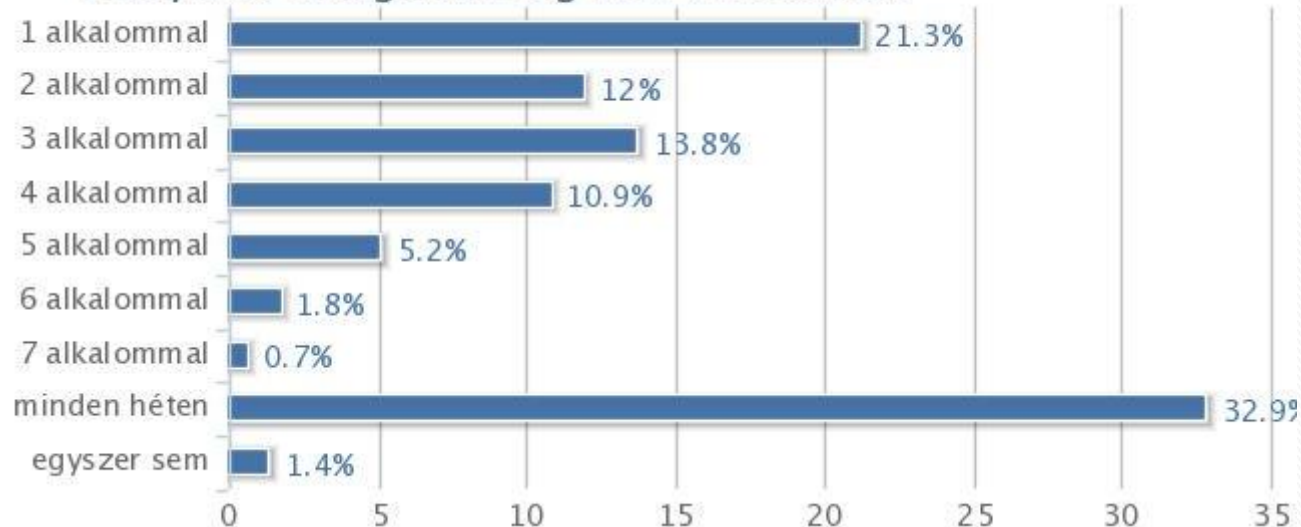


Eredmények (általános vélemény)

Mi a véleménye az anti-stressz programunkról? (több válas...



Hányszor látogatta meg heti írásainkat?



Tapasztalataink

- Hetente átlagosan 11.000 látogató
- A figyelem folyamatos fenntartásához szükséges a heti elektronikus hírlevél kiküldése
- Zömmel pozitív visszajelzés!
 - A negatív reakciók száma 3% körül!!!
- A kormánytisztviselők számára képzési tréninget szervezünk, idén 10 alkalommal, mely szintén javítja a mentális egészséget!
- Áprilistól 6 héten keresztül a testmozgás kerül a fókuszba!

1-1 reakció

+

”a TUDATOS TÁPLÁLKOZÁSRA HÍVJA FEL A FIGYELMET, ami nagyon fontos, alapvető. Rávilágít a gyenge pontomra és ösztönöz dicséreteivel :) Én is küldök motivációt, csak így tovább! Innovatívnak tartom kérdőívüket és az egészségsarok is rövid, lényegretörő, tanulságos!”

-

„Azért nem fogok kevesebb kávét inni, hogy helyette fájdalomcsillapítót használjak. Aztán az is hamis dolog, hogy a kevés só egészséges, mert a sóhiányos étkezés szintén fejfájást okoz. Emiatt is kell nyáron megsózni az ivóvizet. Nekem évtizedekig fájt a fejem, és mióta sósabban eszek, és előfordul, hogy fél teáskanál sót veszek be 1 pohár vízzel, nem használok fájdalomcsillapítót. Azt, hogy só egészségtelen a fájdalomcsillapító gyártók találták ki! Szóval ezen az oldalon is becsapják az embereket!”

"Ha nincs orvosod, legyen orvosod ez a három: vidám kedv, nyugalom, mértékletes élet."

Salerno-i iskola tanítása