

Jegyzőkönyv

Aktív Budapest Munkacsoport

2025. december 3.

Az „Aktív Budapest” munkacsoport azzal a céllal került összehívásra, hogy a „Mozgás Receptre” Program Budapesten történő bevezetését elősegítse. A munkacsoport tagjai – a sport ágazat szereplői – közösen dolgoznak azon, hogy a kerületek szakmailag felkészülten tudjanak csatlakozni a Programhoz. A Magyar Életmód Orvostani Társaság megbízott szakmai felelősei bemutatták a „Mozgás Receptre” program mobilapplikációját, annak működését és gyakorlati alkalmazását, ezt követően pedig a résztvevők kérdéseket tehetek fel a Programmal kapcsolatban.

Jelenlévők

Kozma Levente Mihály „Mozgás receptre” program kommunikációs felelőse

Vidor Eszter „Mozgás receptre” program kommunikációs felelőse

Munkácsi Bianka EMOT szakmai felelőse

Wettorazzi Zsolt: Zuglói Sport Kft.

Deschelák Károly: Zuglói Sport Kft.

Medveczki Aranka: „Életet az Éveknek” budapesti képviselője

Havasi Gábor: szociálpolitikai területen dolgozik a Fővárosi Önkormányzatnál, valamint a II. kerületben is szakmai tevékenységet végez

Kastl Egon: Budapest, XIII. kerület sportszervező

Medek Miklós: Budapesti Búvár Szövetség

Somlóvári Mónika: Kocsis Sándor Sportközpont

Kuróczi Pál: Kocsis Sándor Sportközpont

Szabó-Papp Valéria: Zuglói Egészségfejlesztési Iroda

Danics Judit: Főpolgármesteri Hivatal Szociálpolitikai Osztály

Balogh Borbála: Észak Budai Szent János Centrum Kórház

Oravecz Ágnes: Óbudai Egészségfejlesztési Iroda

Bánné dr. Bertalan Bernadett: Budafoke-Tétény Budapest XXII. kerület Önkormányzata

Sellei Hajnalka: Budapest Főváros XI. kerület Újbuda Önkormányzata

Lantos Gabriella: Józsefvárosi Szent Kozma Egészségközpont

Englerné Rajkort Ildikó: Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda

Vadász Norbert: a XXI. kerület sportért felelős tanácsnoka

Tresánszki Zsuzsanna: Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal Közművelődési, Egészségügyi és Szociális Osztály

Kanizsainé Kohári Krisztina: Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal Közművelődési, Egészségügyi és Szociális Osztály

Varga Judit Veronika: a XVIII. kerület sportreferens

Horváth Péter: a Rekreációs és Regenerációs Egyesület alapító tagja

A Sport és Ifjúságpolitikai Osztály képviselője köszöntötte a résztvevőket és elmondta a munkacsoport technikai jellegű menetét, ezután átadta a szót az ÉMOT „Mozgás receptre” szakmai vezetőinek, akik prezentációval készültek a résztvevőknek.

Mozgás receptre program honlapja: mozgasreceptre.hu

További szakmai kérdésekkel kapcsolatosan az info@mozgasreceptre.hu e-mail, info@emot.hu címen keressétek a program felelőseit.

Vidor Eszter: eddig közel 60 önkormányzat csatlakozott a Programhoz, általában azok az önkormányzatok jelentkeztek, ahol aktív életmódot élnek az önkormányzati vezetők. Minden javaslatra nyitottak a munkacsoporti tagoktól, és kéri, hogy a mai ülés egy párbeszéd legyen. Röviden elmondja a program vázát és átadja a szót Kozma Leventének.

Kozma Levente Mihály: köszöntötte a munkacsoport résztvevőit, majd megkezdte a Program prezentációját.

Elmondta, hogy maga a recept, illetve a háziorvos a Program lelke. A Program valójában már 2022-től működött a XII. kerületben egy pilot program keretében, „Zöld recept” néven. Ott is egy recepttel indult el, azonban semmilyen mértékben nem volt visszakövethető, ezért ezen változtatni kellett. Ennek eredményeként a Programba egy applikációs és egy weblapos felület is bekerült. A GDPR-előírások betartása mellett az önkormányzatok számára látható, hogy melyik praxisnál hány recept került kiadásra, regisztráltak hány receptet adtak ki, valamint, hogy mely mozgástípusok voltak a legnépszerűbbek. Az önkormányzatok azt is nyomon tudják követni, hogy a páciensek milyen mozgáshelyszíneket kerestek fel.

A háziorvos a receptet kitöltve adja át a páciensnek. Elkészült egy szakmai ajánlás is, amely 29 feldolgozott kórképet tartalmaz. A szakértők között a négy orvosi egyetem háziorvosi tanszékéről delegált tanszékvezetők és docensek, a Sporttudományi Egyetem rekreációs tanszékének tanszékvezetője, valamint gyógytornászok is részt vettek. Az ajánlás a honlapon, a letölthető dokumentumok menüpont alatt érhető el. A táblázat tartalmazza, hogy az egyes egészségügyi problémák esetén a háziorvos milyen mozgásformákat – aerob, izomerősítő vagy nyújtó gyakorlatokat – javasolhat célirányosan. Ezeket a háziorvos a recepten jelöli, majd a páciens az alkalmazáson belül, akár mozgásforma alapján is kiválaszthatja a számára legoptimálisabb mozgáshelyszínt.

A Program kialakításánál kiemelt szempont volt, hogy minél kevesebb adminisztratív teher háruljon a háziorvosokra. Bár létezik egy szakemberi felület, ahol a háziorvos vissza tudja követni a pácienseket – például, hogy kiváltották-e a receptet, illetve részt vettek-e mozgásban –, ez csupán egy opcionális lehetőség. A legfontosabb feladat a recept átadása; a további nyomon követés csak azok számára elérhető, akik ezt lelkiismeretesen szeretnék végezni.

Minimumfeltétel a regisztráció a weblapos felületen, ahol ügyfélfiókot kell létrehozni. Emellett a páciensek számára applikációs felület is rendelkezésre áll. Fontos, hogy a páciensek és a

szakemberek elkülönülnek egymástól: a szakemberek számára egy zártkörű applikáció működik, ahová kizárólag a Program szervezői regisztrálhatják be a háziorvosokat és a mozgáshelyszíneket. Erre azért volt szükség, hogy a csatlakozó önkormányzat eldönthesse, mely praxisokat és mozgáshelyszíneket kívánja bevonni a Programba, illetve probléma esetén lehetősége legyen a kizárásra. Az adatbekérő során alapvető adatok – e-mail-cím, elérhetőség, nyitvatartási idő – kerülnek megadásra mind a háziorvosok, mind a mozgáshelyszínek részéről. Problémát elsősorban azoknál az idősebb korosztályoknál jelenthet a rendszer használata, akik nem használnak okoseszközöket.

A regisztráció megkönnyítése érdekében az alkalmazás Android és iOS rendszerekre is elérhető. Az alapadatok megadásával a regisztráció gyorsan elvégezhető. Amennyiben valaki nem rendelkezik okoseszközzel, a weblapon történő egyszeri regisztráció után a Program a fizikai recept használatával is igénybe vehető. Ilyen esetekben javasolt, hogy családtag – például gyermek vagy unoka – segítsen a regisztrációban, amely mindössze 5–10 percet vesz igénybe.

A páciens útja a következőképpen alakul: felkeresi a háziorvost, aki átadja számára a receptet, ezt követően megtörténik a regisztráció, majd az egészségügyi problémának megfelelően kiválaszthatóak a környéken elérhető mozgáshelyszínek. A háziorvos- és mozgáshelyszín-keresők úgy lettek kialakítva, hogy név vagy sportág szerint is lehessen keresni.

A páciens a kiválasztott helyszínen a QR-kódot – telefonon vagy a fizikai recepten – bemutatva vehet részt a mozgásban. A csatlakozó mozgáshelyszínek gyakran kedvezményeket biztosítanak. Bár a Programnak közvetlen pénzügyi lába nincs, több településen – például Zalaegerszegen és Kaposváron – kedvezményes, akár 50%-os bérletek válthatók ki félévente, évente, Cegléden pedig az első alkalom ingyenes. Fontos kiemelni, hogy a már meglévő önkormányzati egészségügyi vagy sportprogramok is integrálhatók a Programba.

Jó példaként került bemutatásra Kecskemét, ahol a Programot teljes egészében az Egészségfejlesztési Iroda működteti. Egy külön gyógytornászt is alkalmaznak, aki a nyújtó- és gerinctornaprogramokat vezeti. Az önkormányzatokat arra ösztönzik, hogy amennyiben működik EFI, vegyék fel velük a kapcsolatot.

Problémát jelenthet, hogy nem minden háziorvos csatlakozik a Programhoz. Tapasztalatok szerint elsősorban a fiatalabb, illetve rendszeresen sportoló háziorvosok nyitottabbak. Ugyanakkor előfordul, hogy a páciensek ösztönzésére csatlakoznak, ahogyan Nyíregyházán is történt, ahol végül 26 felnőtt- és 14 gyermekháziorvos kapcsolódott be már a kezdetektől. A Program célja az egészségben eltöltött évek meghosszabbítása, ami hosszú távon az alapellátás terhelését is csökkenti.

A mozgáshelyszínek csatlakozása több módon történhet, jellemzően az önkormányzat közvetítésével. A Program ingyenes lehetőségekkel – például kültéri futókörökkel és kondiparkokkal – is működőképes, de forprofit szolgáltatók bevonására is van lehetőség. Bár

az ingyenesség nem mindig megoldható, a vállalkozások által biztosított kedvezmények jelentős segítséget jelentenek. A páciensek körében továbbra is az uszodák a legkeresettebbek.

Friss példaként elhangzott, hogy Csepelen az aláírás és az oktatás is megtörtént, a Program januártól indul. A szükséges adatbekérők kiosztásra kerültek, a további jelentkezéseket még várják. A Program biztosítja a szóróanyagokat, a papíralapú recepteket és a plakátokat, valamint grafikai segítséget is nyújt. Igény esetén a mozgáshelyszínek grafikai megjelenítésében is támogatást nyújtanak, megkönnyítve ezzel a háziorvosok munkáját.

Bemutatásra került az applikáció páciensoldala is. Az egyszerű regisztráció során az alapadatok megadása, az adatkezelési tájékoztató és az ÁSZF elfogadása után a Program azonnal használható. A regisztráció során a recepthez tartozó QR-kód rögzítése kötelező, amely kamerával is befotózható. A páciens a lakóhelye szerinti településhez és háziorvoshoz kapcsolódik. Amennyiben a saját háziorvosa nem csatlakozott a Programhoz, másik háziorvoson keresztül is van lehetőség a részvételre. Az alkalmazás további funkciói közé tartozik a receptrögzítés, programleírás, háziorvos- és mozgáshelyszín-kereső, szakmai információk, egészségnapló, valamint egyedi mozgások rögzítése, amelyeket a háziorvosok is láthatnak.

Háziorvosi példa bemutatására került sor, egy kaposvári doktornőn keresztül. Ismertetésre kerültek az alapvető adatok, így az asszisztens személye, a rendelési idő, a rendelő helyszíne, valamint az e-mailes és telefonos elérhetőségek.

A szakemberi applikáció esetében – ahogyan korábban is elhangzott – a páciensek és a szakemberek elkülönítésre kerültek. A regisztrációt minden esetben a Program szervezői végzik, az adott szakember által megadott e-mail-cím vagy telefonszám alapján. Az orvosok számára ez azért kiemelten fontos, mert ezen a felületen keresztül tudják elérni azokat az adatokat, amelyek megmutatják, hogy ki és mikor regisztrált hozzájuk, mikor került kiállításra a recept, mi annak sorszáma, valamint milyen aktivált mozgásokon vett részt a páciens. Ennek segítségével az orvos vissza tudja követni, hogy a kiadott recept alapján a páciens milyen mozgásformákat végzett, és milyen rendszerességgel.

A mozgáshelyszínek esetében a vendég nevét és a receptek beolvasására szolgáló felületen rögzített adatokat a mozgáshelyszín vezeti fel a közös rendszerbe. Ezek az adatok a Program szervezői, a háziorvosok, valamint az önkormányzatok számára is láthatóvá válnak. A mozgáshelyszín kiválasztja a megfelelő profilt, rögzíti az időpontot, valamint megjelöli a megvalósult mozgásformát. A rögzítés véglegesítését követően a recept lezártnak tekinthető, és a megtörtént mozgás után minden érintett fél a számára releváns adatokat vissza tudja követni.

Elhangzott, hogy jelenleg egy új frissítés előkészítése zajlik, amelynek keretében a települések számára külön felhasználói fiókok kerülnek létrehozásra. Ennek célja, hogy az önkormányzatok önállóan hozzáférhessenek a szükséges adatokhoz, és ne minden esetben a Program szervezőit kelljen megkeresniük.

Végezetül elmondta, hogy számára egyszerűbb a Program működtetése, mivel a kezdetektől részt vesz benne, ugyanakkor kérte, hogy amennyiben bármilyen kérdés merül fel, vagy

valamely folyamat nem egyértelmű, azt jelezzék. A megbeszélés célja az volt, hogy a Program budapesti megvalósítása a lehető legegyszerűbb és legátláthatóbb módon történjen.

Kastl Egon: Elmondta, hogy a XIII. kerületben az aljegyző fogta össze a Programot és a csatlakozási folyamatot. A mozgáshelyszínek számára kiküldésre kerültek a regisztrációs profilok, amelyeket az érintettek kitöltöttek, majd – ismeretei szerint – egyesítve kerültek továbbításra a Program szervezői felé.

Ezt követően jelezte, hogy a területet személyesen is megtekintette, mivel ő maga is regisztrált felhasználó, azonban jelenleg mindössze két mozgáshelyszín látható. Ezek közül az egyik a Panka Községi Tér, amely gyerekjátszóházként működik, és ebből a szempontból nem releváns a Program céljaihoz.

A felvetett probléma kapcsán kérte, hogy a felek vegyék fel egymással a kapcsolatot a helyzet tisztázása érdekében.

Vidor Eszter: válaszában jelezte, hogy megvizsgálják, hol akadt el a folyamat, és segítséget nyújtanak a probléma megoldásában.

Kastl Egon: Jelezte, hogy a továbbiakban segítséget kíván kérni annak érdekében, hogy a segédanyag, amely az egyes helyszíneken való megjelenést, illetve az információk legegyszerűbb átadását segíti elő, a résztvevők számára biztosításra kerüljön.

Vidor Eszter: válaszában jelezte, hogy minden szükséges anyag rendelkezésre áll, és azok biztosításra kerülnek.

Kozma Levente Mihály: Elmondta, hogy az applikáció használatáról – különösen az adatok felvitelének módjáról – oktatás keretében kaptak tájékoztatást, azonban azok, akik nem vettek részt az oktatáson, ebből kimaradtak. Jelezte továbbá, hogy az alkalmazás és a kapcsolódó terület folyamatos frissítés alatt áll, ezért előfordulhat, hogy egyes funkciók vagy adatok egy frissítés során ideiglenesen eltűntek. Megköszönte a jelzést, és hangsúlyozta, hogy az ilyen egyeztetések éppen az ilyen kérdések tisztázása miatt fontosak.

Kuróczi Pál: elmondta, hogy a X. kerületből, a Kocsis Sándor Sportközpontból érkezett a munkacsoportra, és több kérdést jegyzett fel. Az első kérdésként azt vetette fel, hogy a mozgást tartó szakember – például egy gerinctornát vezető kolléga – aki az applikáción keresztül a QR-kódot kezeli, számára is szükséges-e az applikáció használata.

Kozma Levente Mihály: igen, hogyha ő csatlakozik a programhoz, akkor az önkormányzattól kapni fog egy egyoldalas adatbekkérőt.

Kuróczi Pál: elmondta, hogy a főosztályvezető felhívta őt azzal kapcsolatban, hogy megkapta-e már a visszajelző e-mailt. Tájékoztattott arról, hogy az összes adatlapot elküldte az önkormányzat részére. Megerősítette, hogy a kommunikációt a továbbiakban folytatni fogják, és megköszönte a közreműködést.

Kérdésként elhangzott, hogy amennyiben egy résztvevő az adott kerületben nem talál számára megfelelő mozgásformát, lehetősége van-e másik kerületbe átmenni, tehát a részvétel nem helyszínhez kötött-e.

Vidor Eszter: kiemelte, hogy ez egy nagyon jó kérdés, amely kifejezetten budapesti vonatkozású. Jelenleg még nem született rá válasz, azonban hozzátette, hogy a kérdést a résztvevők korábban is többször felvetették, és a további egyeztetések során még meg kell beszélniük.

Kámán-Kovács Eszter: hangsúlyozta, hogy a résztvevő nem feltétlenül abban a kerületben lakik, ahol a háziorvosa van, hanem abban, ahol dolgozik, mivel szabad orvosválasztás van. Ebből adódóan az átjárhatóság egyedi helyzetet teremt, és ennek tisztázása érdekében további vezetői egyeztetés szükséges a lehetséges protokoll meghatározása érdekében.

Kuróczi Pál: kérdésként elhangzott, hogy a program elindult helyszínein rendelkezésre áll-e már olyan statisztikai adat, amely megmutatja, hogy az orvos által kiadott receptet a beteg mennyire követi, illetve mennyire lelkiismeretesen végzi el a számára javasolt mozgásformákat.

Vidor Eszter: válaszában elhangzott, hogy rendelkezésre állnak adatok, azonban jelenleg pontos számadatokat nem tudtak megadni. Tájékoztattott arról, hogy az adatokat fel fogják jegyezni, és a résztvevők számára körbe küldik. Példaként említette, hogy van egy „top orvos”, aki mindenki számára mozgásreceptet ad, és nála látható, hogy a kiosztott receptekből hány jelentkezés történik a mozgáshelyszínen. Hozzátette, hogy a rendszer fejlesztés alatt áll annak érdekében, hogy még több adatot lehessen kinyerni és elemezni.

Kozma Levente Mihály: elmondta, hogy jelenleg a human statisztikákhoz férnek hozzá, amelyből látható a regisztrált résztvevők száma, a megtörtént mozgások mennyisége, valamint az önkormányzatunként regisztrált receptek száma. Hozzátette, hogy bármilyen további adatlekérés esetén eddig mindig a programozójukon keresztül tudtak hozzáférni az adatokhoz.

Példaként ismertette az egyik legaktívabb háziorvos esetét. Elmondta, hogy a Program minden esetben úgy indul, hogy a háziorvos 100 darab receptet, 100 darab szórólapot, valamint valamennyi plakátot kap, amelyeket a praxisában ki tud helyezni. Az említett háziorvos esetében a kiosztott 100 receptből 82 került átadásra a pácienseknek, és ezek közül 28–29 fő ment el a mozgáshelyszínre. Hozzátette, hogy pontosan nem tudta megmondani, hogy a 29 regisztrált receptből mennyi mozgás valósult meg, de a rendelkezésre álló adatok szerint 40 fölötte volt a mozgások száma, tehát több résztvevő is többször vett részt a mozgásokon. Kiemelte, hogy ez egy ideális példa a Program működésére.

Vidor Eszter: hozzátette, hogy a példában szereplő háziorvos esetében a konverzió körülbelül 50 százalékos volt. Megjegyezte, hogy az orvos korábbi maratonfutó múltja és sportos életmódja hozzájárult a magas aktivitáshoz. Ugyanakkor kiemelte, hogy a Programban már egy 30 százalékos konverzió is nagyon jónak számít.

Kuróczi Pál: kérdésként elhangzott, hogy a prezentációt megkaphatják-e e-mailben?

Vidor Eszter: igen, természetesen.

Kámán-Kovács Eszter: szívesen kiküldi az összes résztvevőnek.

Balogh Borbála: kérdésként felmerült, hogy rendelkezésre állnak-e adatok arra vonatkozóan, hogy milyen életkorú résztvevők veszik igénybe a szolgáltatást, illetve körülbelül milyen a korcsoporti megoszlás a Programban részt vevők között.

Kozma Levente Mihály tájékoztatása szerint, pontos adat a korcsoportokra vonatkozóan jelenleg nem áll rendelkezésre, azonban a résztvevők többsége 30–35 és 45–50 év közötti, tehát főként aktív korúak vesznek részt, nem nyugdíjasok. Hozzátette, hogy a senior résztvevők számára együttműködő szervezetként jelen vannak a senior örömtánc programok, amelyekből Magyarországon már több mint 400 helyszínen működik, és az idősek körében nagy népszerűségnek örvendenek. Ugyanakkor kiemelte, hogy ezeknél a programoknál jellemzően az önkormányzattal együttműködve zajlik a megvalósítás, ezért nem ismert, hogy az érintettek miként valósítják meg a Mozgás Receptre Programot.

Szabó-Papp Valéria: a prezentációban említették, hogy a Mozgás Receptre Program az EFI-ket is nagyon szívesen látja, és az önkormányzat részéről is teljes nyitottság tapasztalható. Ugyanakkor jelezte, hogy az EFI-k működése központi támogatásból történik, amelynek összege az elmúlt 10 évben nem változott, és amelyet az adott önkormányzat egészít ki. Külön kiemelte, hogy a XIV. kerület önkormányzata nyitott a Program iránt, ugyanakkor felmerült a kérdés, hogy várható-e a jövőben valamilyen külön támogatás az önkormányzatok számára, különösen azoknak, amelyek EFI-ket is fenntartanak, annak érdekében, hogy részt tudjanak venni a Programban.

Vidor Eszter: válaszában elhangzott, hogy jelenleg nincs olyan külön támogatás, amely az EFI-k finanszírozását növelné. Tájékoztattott arról, hogy a projektvezető természetesen lobbizik ennek érdekében, ugyanakkor a jelenlegi helyzet szerint az EFI-k finanszírozása nem bővül. Hozzátette, hogy kevés a rendelkezésre álló forrás, és egyes esetekben az önkormányzat segíti az EFI-k működését. Kiemelte, hogy a Mozgás Receptre Program a meglévő keretek között tud támogatást nyújtani, elsősorban a nyomtatványok elkészítésére, a rendszer működtetésére, valamint arra, hogy évente 100–150 önkormányzathoz eljuttassa a programot, de plusz pénzt az EFI-k számára nem tud biztosítani.

Papp-Szabó Valéria: a nyitottság megvan a részükről, viszont például náluk egy heti 20 órás gyógytornász van, aki már teltházasan órákat tart, a kiajánlás az abszolút tud működni, meg fogadni is és szeretnének több embert.

Vidor Eszter: elmondta, hogy a Program keretében abban tudnak segíteni, hogy a zuglói for-profit helyeket beszervezik a rendszerbe, ahova a pácienseket irányítani lehet. Hangsúlyozta, hogy ez működőképes megoldás, ugyanakkor az igényt mindenképpen jelezni fogják az államtitkárság felé. Megjegyezte, hogy a Programnak nincs döntési jogköre a finanszírozás tekintetében; írtak egy részletes tervet, amely végén egy olyan összeg szerepel, amelyet nehéz kimondani, és a tervekben az összes EFI finanszírozása szerepel.

Szabó-Papp Valéria: kérdésként elhangzott, hogy mivel a háziorvosoknál a várakozási idő általában 3–4 óra, aktív lakosok esetében van-e lehetőség arra, hogy bizonyos orvosoknál már előzetesen, telefonon vagy e-mailen keresztül jelezni lehessen, mire van szüksége a páciensnek a Mozgás Receptre Program keretében.

Vidor Eszter: Válaszában elhangzott, hogy a telefonon vagy e-mailen történő előzetes igényfelmérés szakmailag kivitelezhetetlen, mivel szükség van a páciens állapotának személyes felmérésére. Tájékoztattott arról, hogy a háziorvosok számára elkészítésre került egy háziorvosi állapotfelmérési segédlet, amelyet kiküldtek minden háziorvosnak. Hangsúlyozta, hogy az orvos nem végezhet „táv-gyógyítást”, mivel például a térd vagy a talaj érintésének, illetve a mozgás képességének felmérése személyes jelenlétet igényel.

Kitért arra is, hogy a mozgásfelmérés elengedhetetlen, és a háziorvosok nem vállalták volna a Programot, ha az ezzel járó felelősséget is vállalniuk kellene, különösen olyan pácienseknél, akik hosszú ideje nem mozogtak.

Ismertette a Program sorompórendszerét, amely három kategóriát határoz meg:

- Zöld kategória: korlátlanul mozoghat a páciens;
- Sárga kategória: a mozgás szakember felügyeletével történhet;
- Piros kategória: kizárólag gyógytornással végezhető a mozgás.

Szabó-Papp Valéria: kérdésként elhangzott, hogy a jövőbeni fejlesztések kapcsán gondolkodnak-e azon, hogyan lehetne a lakosságot még jobban motiválni a Programban való részvételre, például kilométerek gyűjtésével vagy azzal, hogy nyomon követik, hány programban vesznek részt a résztvevők.

Vidor Eszter: tájékoztatásként elhangzott, hogy a Program keretében pontgyűjtő rendszer kerül bevezetésre. Jelezték, hogy már kerestek olyan tárgyeszköz-szponzort, aki bekapcsolódna a Programba. Hozzá tették, hogy a polgármesteri hivatalok számára is terveznek versenyt, amely készpénzjutalommal zárulhat. Bemutatták a **#kezdel** kezdeményezést, az államtitkárság programját, amelyben ötvenezres utalványok nyerhetők, amennyiben a résztvevők bemutatják mozgásukat a TikTokon. Februártól várható egy éves, 2–3 alkalmas megmérettetés a polgármesteri hivatalok számára is, amelynek nyereménye lehetőséget biztosít a 20 órás hölgy munkadíjának növelésére, valamint a mozgó lakosság számára mozgáshoz szükséges edzéseszközök kiosztására.

Kozma Levente Mihály: a Program októberi konferenciáján a harmadik legaktívabb önkormányzat díjazásban részesült, valamint a legaktívabb háziorvos is elismerésben részesült. Hangsúlyozta, hogy a jövőben a lakosság motiválása és díjazása is tervezett a Program keretében.

Medveczki Aranka: kérdésként elhangzott, hogy miként tudják az időseket bevonni a Programba, hol értesülhetnek arról, hogy mely helyszíneken vehetik igénybe a szolgáltatást, illetve milyen lehetőségeik vannak a részvételre. Hangsúlyozták, hogy a XIII. kerületben már 10 nyugdíjas klub csatlakozott a Programhoz, de további információkra van szükségük a részletek megismeréséhez és a bevonás megvalósításához.

Vidor Eszter: nagyon jó kérdés, kéri, hogy fonódjanak össze. El fogja kérni a telefonszámát és átbeszéljük. Nagyon szívesen gyártanak plakátokat az idős kluboknak.

Szabó-Papp Valéria: elhangzott, hogy amennyiben a Program plakátjai és információi eljuthatnak az egészségfejlesztési irodákhoz, illetve kiegészítve az idős klubok számára is továbbíthatók vagy ajánlhatók, az nagy segítséget jelentene a résztvevők számára. Megjegyezték, hogy a legtöbb Egészségfejlesztési Iroda rendszeresen látogatja az idős klubokat programok tartása céljából, így ez a csatorna hatékonyan támogatja az idősök bevonását.

Lantos Gabriella: a VIII. kerületi szakrendelőt vezető résztvevő szerint a VIII. kerület még nem csatlakozott a Programhoz, és tapasztalatai alapján a háziorvosok nem mutatnak különösebb kezdeményezőkészséget a részvétel tekintetében. Érdeklődött, hogy a szakrendelő orvosai bekapcsolódhatnak-e a Programba a kerületi háziorvosok mellett.

Kozma Levente Mihály: a hétfői napon a Program felelősei tárgyaláson vettek részt a VIII. kerületi alpolgármester asszonynál a Programhoz való csatlakozás lehetőségeinek megvitatása céljából.

Vidor Eszter: elhangzott, hogy a résztvevők az ügyet az elnök úrral is megvitatták, és az elnök véleménye szerint a szakrendelő bevonása lehetséges, azonban ez jelenleg még nincs véglegesítve. Hozzátette, hogy ahol igény mutatkozik, ott készséggel alakítanak a rendszeren a részvétel biztosítása érdekében.

Lantos Gabriella: kérdésként elhangzott, hogy amennyiben a VIII. kerület csatlakozik a Programhoz, a Program felelősök fogják-e megkeresni a for-profit helyszíneket a szolgáltatáshoz való csatlakozás érdekében.

Vidor Eszter: igen, elhangzott, hogy előfordul olyan eset is, amikor a polgármesteri hivatal nem kíván részt venni a Programban, azonban néhány háziorvos önállóan, már egy éve érdeklődik a részvétel iránt, és számukra a kerületben külön rendszer került kialakításra. Megjegyezte, hogy egyedülálló háziorvosként az illető nem rendelkezik a szükséges kompetenciával és kapacitással a mozgáshelyszínek megszervezésére, ezért az ÉMOT csapatában a mozgáshelyszínekért felelős kollégák végzik majd a 8. kerületben a helyszínek összeszervezését, ha nem csatlakozik az önkormányzat.

Lantos Gabriella: a szervezet rendelkezik egy kardiovaszkuláris szűrőprogrammal, amelyet foglalkozás-egészségügyi orvos értékel a végén, és érdeklődött, hogy ez a program becsatornázható-e a Mozgás Receptre Programba. Hozzátette, hogy a korábbi gyakorlatban az olyan eszközök, mint a Yazio vagy a mozgás, inkább amatőr módon kerültek alkalmazásra, és felmerült a lehetőség, hogy a Programot professzionálisabb szintre lehetne emelni. Kérdésként merült fel továbbá, hogy a vállalkozási egészségügyi orvos is tehet-e ajánlást a Program keretében.

Vidor Eszter: válaszként elhangzott, hogy a vállalkozási egészségügyi orvosok is tehetnek ajánlást a Programban. Konkrét példaként említették, hogy a Magyar Posta jelezte érdeklődését, valamint az Országos Mentőszolgálat üzemorvosai is úgy döntöttek, hogy a mentősök egészségi állapotának javítása érdekében támogatják a Programot. Megjegyezték, hogy az OMSZ-ben a tárgyalások már megkezdődtek, így az üzemorvosi rendszeren keresztül is bekapcsolható a Program.

Kuróczi Pál: kié a felelősség, ha történik valami?

Vidor Eszter: válaszként elhangzott, hogy a mozgásprogramokon mindenki saját felelősségére vesz részt. Megjegyezték, hogy ez a szabály jelenleg nincs külön feltüntetve a tájékoztatóban, de az észrevételt köszönik, és fontolóra veszik a jövőbeni módosítások során.

Oravecz Ágnes: kérdésként elhangzott, hogy rendelkezésre áll-e statisztikai adat arról, hogy az ingyenes és a fizetős mozgáshelyszínek között milyen a részvételi arány?

Vidor Eszter: Elhangzott, hogy ilyen típusú statisztikai adat még nem áll rendelkezésre. Elnök úr szavait idézve: az **öngondoskodást** Magyarországon el kell terjeszteni, hiszen a sportcipőt sem veszi meg a páciens a lábára. Kiemelték, hogy van egy legelesettebb réteg, aki anyagi lehetőségek hiányában nem tud részt venni a Programban, számukra azonban kísérletek folynak, például a Máltai Szeretetszolgálattal együttműködve, hogy biztosítsák a részvétel lehetőségét. Tapasztalatok szerint egyes önkormányzatokban az ingyenes lehetőségeket senki nem veszi igénybe, míg más helyeken a fizetős mozgásformák, például a gerinctorna, teltházzal működnek. Az eddigi tapasztalatok mindenféle esetet lefednek, a széles skálától a teljes kihasználtságig.

Horváth Péter: elhangzott, hogy a Program népszerűsítésére fejlesztettek egy online felületet 2022-ben, a **likeyourbody.net** honlapot. Ezen a platformon minden, a mozgással és egészséges életvitellel kapcsolatos tartalom közzétehető a tagok és partnerek számára. A tagok között gyógytornászok, masszőrök, sportszakemberek és túravezetők szerepelnek, akik a blogot formálják és szerkesztik. A honlap tartalmaz egy térképes felületet is, ahol a szakemberek könnyen megtalálhatók.

Vidor Eszter: elhangzott, hogy szívesen vennének a jövő évre egy megbeszélést elnök úrral annak érdekében, hogy tisztázzák, miként tudnak csatlakozni a Programhoz.

Kozma Levente: az együttműködési szerződés aláírásakor az önkormányzat vállalja a Program népszerűsítését, amely magában foglalja a következőket: posztolás a Program elindításáról, megjelenés városi újságban, rádió- vagy televíziós csatornán, valamint a lakosok tájékoztatása. Továbbá a praxisokhoz és mozgáshelyszínekre plakátok kerülnek ki, illetve amennyiben az önkormányzat épületeiben elhelyezhetők, az plusz támogatást jelent a Program számára. Az önkormányzat rendelkezik saját podcasttal, Spotify- és YouTube-csatornával, valamint több mint 20.000 fős Facebook-oldallal, amelyeken szintén lehetőség van a Program népszerűsítésére.

A résztvevők megköszönték a hosszú figyelmet és az érdeklődést, valamint az eddigi segítséget.

A prezentáció teljes anyagát, a munkacsoport utáni napokban megkapták a résztvevők.