



ELŐLAP AZ ELŐTERJESZTÉSEKHEZ

AZ ELŐTERJESZTÉS CÍME: **Egészséges Biatorbágyért Népegészségügyi Programról**

MELLÉKLETEI:

- képviselő- testületi határozat
- Egészséges Biatorbágyért Program

AZ ELŐTERJESZTÉST TÁRGYALJA: Képviselő- testület

ÜLÉS TÍPUSA: nyílt

ÜLÉS IDŐPONTJA: 2022. október 27.

AZ ELŐTERJESZTÉST VÉLEMÉNYEZI: Oktatási, Kulturális és Egészségügyi Bizottság,
Pénzügyi és Városfejlesztési Bizottság

MEGHÍVOTTAK:

A HATÁROZATRÓL ÉRTESÜLNEK: Dr. Radnainé Dr. Egervári Ágnes, dr. Vajer Péter

ELŐTERJESZTŐ: Tarjáni István polgármester

AZ ELŐTERJESZTÉST ÖSSZEÁLLÍTOTTA: Verebélyi Anita közbeszerzési és egészségügyi referens

AZ ELŐTERJESZTÉST ELLENŐRIZTE: dr. Szabó Ferenc jegyző, dr. Major Mónika aljegyző

Dátum: 2022. október 13.





Város Polgármestere
2051 Biatorbágy, Baross Gábor utca 2/a. • Telefon: 06 23 310-174
Fax: 06 23 310-135 • E-mail: polgarmester@biatorbagy.hu •
www.biatorbagy.hu

ELŐTERJESZTÉS

Egészséges Biatorbágyért Népegészségügyi Programról

A Képviselő- testület a 204/2022. (VI. 30.) határozatával döntött arról, hogy elkészíti Biatorbágy Város Egészségügyi Programját.

A feladattal Dr. Radnainé Dr. Egervári Ágnes és Dr. Vajer Pétert bízta meg.

A 2022-2027 éveket meghatározó Program elkészült, az előterjesztés mellékleteként olvasható.

Kérem a Tisztelt Képviselő-testületet, az előterjesztést megvitatni és az abban foglaltakat elfogadni szíveskedjen!

Biatorbágy, 2022. október 13.

Tarjáni István s.k.
polgármester

HATÁROZATI JAVASLAT

**Biatorbágy Város Önkormányzat Képviselő-testületének
.../2022. (X. 27.) határozata**

Egészséges Biatorbágyért Népegészségügyi Programról

Biatorbágy Város Önkormányzatának Képviselő-testülete az Egészséges Biatorbágyért Népegészségügyi Programról úgy dönt:

1. elfogadja a programot 2022-2027 közötti időszakra vonatkozóan,
2. ötévente kerüljön Biatorbágy Város Egészségügyi Programja felülvizsgálatra és a felülvizsgálat eredménye kerüljön a Képviselő-testület elé,
3. a program megvalósítása során minden évre vonatkozóan részletes program kidolgozása minden év január 31. napjáig kerüljön benyújtásra,
4. az éves program összeállítására felkéri a program készítőit, Dr. Radnainé Dr. Egervári Ágnes és Dr. Vajer Pétert.

Határidő: folyamatos

Felelős: polgármester

Végrehajtásért felelős: Jegyzői Titkárság, Pénzügyi Osztály

Tarjáni István s.k.
polgármester

dr. Szabó Ferenc s.k.
jegyző

K i v o n a t

**Biatorbágy Város Önkormányzata Képviselő-testületének
2022. június 30-án megtartott ülésének jegyzőkönyvéből**

**Biatorbágy Város Önkormányzata Képviselő-testületének
204/2022.(VI. 30.) határozata
Egészséges Biatorbágyért Város Népegészségügyi Program felülvizsgálatáról**

Biatorbágy Város Önkormányzatának Képviselő-testülete Egészséges Biatorbágyért Város Népegészségügyi Program felülvizsgálatáról szóló előterjesztést megtárgyalta és úgy dönt, hogy

1. az anafilaxiás túlérzékenységi reakció elkerülésének kérdései kerüljenek be az új Egészséges Biatorbágyért Város Egészségügyi Programba.
2. az előkészítő munka koordinálásával bizza meg a Biatorbágy Város Egészségügyi Ellátó Nonprofit Kft-ét, az Egészségfejlesztési Irodát és Dr. Vájer Pétert.
3. Az előkészítő munka koordinálásáért Dr. Radnainé Dr. Egervári Ágnes és Dr. Vájer Pétert bruttó 952.500.- forint/fő illeti meg.
4. Az előkészítő munka költség fedezeteként az általános tartalékkeret szolgál.
5. A megbízási szerződések előkészítésére felkéri a polgármestert.
6. A Biatorbágy Város Egészségügyi Programjának elfogadásáról szóló napirend a 2022. októberi képviselő-testületi ülésre kerüljön elkészítésre.

Határidő: 2022. október 15.

Felelős: Tarjáni István polgármester, dr. Cserniczky Tamás alpolgármester

Végrehajtásért felelős: Szervezési Osztály, Pénzügyi Osztály

Tarjáni István s.k.
polgármester



dr. Hajdu Boglárka s.k.
jegyző

a kiadmány hiteléül:

Pénzesné Szép Anna
Pénzesné Szép Anna
jegyzőkönyvvezető

EGÉSZSÉGES BIATORBÁGYÉRT NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PROGRAM

Egészségmegőrzés – Betegségmegelőzés - Egészségtudatosság

2022 - 2027



„Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.”

Magyarország Alaptörvénye, 2011

Preambulum

Magyarországon az elmúlt évtizedekben több népegészségügyi program is készült. Ezek megvalósítása több-kevesebb sikerrel, többnyire a források szűkössége által meghatározottan valósult meg.

Népegészségügyi programot jellemzően hosszútávra szoktak megfogalmazni, melynek magyarázata az, hogy a beavatkozások természetéből fakadóan a mérhető eredmények csak évekkel később detektálhatóak. Az emberek viselkedésének, egészséggel kapcsolatos magatartásának, a programot szakmai oldalról támogatók attitűdjének megváltozása időigényes folyamat. A fenti célok megvalósulása csak lassú építkezéssel érhető el: a település egészségügyi helyzetének javítása hosszútávú, választási ciklusokon átívelő programmal képzelhető el. Az országos célkitűzések a helyi közösség szintjén történő „apró pénzre váltása” nélkül nem érhetőek el.

Az Egészséges Biatorbágyért Program 2007-ben abban a reményben készült el, hogy a városra adaptálva támogassa a nemzeti szintű programok sikeres megvalósulását, a biatorbágyi lakosok számára az egészségben eltöltött évek megélésének esélyét.

Az eltelt másfél évtizedben a program számos eleme megvalósult – ugyanakkor Biatorbágy várossá vált, lakosság száma gyarapodott, változott a korösszetétel és jelentősen bővült az intézményes háttér.

A szakmai együttműködések részben az alap-és szakellátások, részben az egészségügyi és szociális ellátások között jól működnek, a rendszer szerves részévé vált a egészség tudatosság fejlesztésén dolgozó EFI és a LEK.

Az Egészséges Biatorbágyért Programot az időközben megújított nemzeti programok alapján és a rendelkezésre álló intézményi- szakmai- közösségi háttér figyelembe vételével áttekintettük és kibővítettük. A nemzetközi szakmai példákkal és a kormányzati törekvésekkel összhangban az un. community care - közösségi gondozás szakmai feltételei adottak településünkön.

Biatorbágy, 2022 október

Tartalom

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI HELYZETKÉP	4
BIATORBÁGY NÉPESSÉGE	6
AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT JELLEMZŐI	8
ELŐZMÉNYEK	10
RELEVÁNS INTÉZMÉNYEK.....	10
„EGÉSZSÉGES MAGYARORSZÁG 2021–2027” egészségügyi ágazati stratégia	19
A TELEPÜLÉSI EGÉSZSÉGPROGRAM CÉLKITŰZÉSEI.....	23
KIEMELT FELADATOK	23
A CÉLKITŰZÉSEK MEGVALÓSÍTÁSA - PROGRAMOK	26
EGYÜTTMŰKÖDÉSEK.....	41

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI HELYZETKÉP

Magyarországon a születéskor várható élettartam 2000 és 2020 között 71,9 évről 75,7 évre nőtt. Ennek ellenére 2020-ban **a születéskor várható élettartam csaknem öt évvel elmaradt az EU egészének átlagától**, és alacsonyabb volt, mint Csehországban, Lengyelországban és Szlovákiában. A Covid19-világjárvány következtében a várható élettartam 2019 és 2020 között átmenetileg közel 10 hónappal csökkent, ami összhangban van az uniós átlaggal, és a négy visegrádi ország közül a legalacsonyabb.

A magyar nők átlagosan majdnem hét évvel tovább élnek, mint a férfiak – 79,1 évig, szemben a 72,3 évvel. Ez a nemek közötti különbség nagyobb, mint az EU egészében és nagyrészt annak tudható be, hogy a férfiak jobban ki vannak téve különböző kockázati tényezőknek, különösen a dohányzásnak és a túlzott alkoholfogyasztásnak.

Az európai átlaghoz képest hasonlóan, a 65 év feletti népesség aránya hazánkban közel 18 % - de a míg a várható életévek száma ebben a korban a nők tekintetében 21,3 a férfiaknál 17,9 év, nálunk ez jócskán elmarad: nők esetében 18,4 férfiaknál pedig 14,5 esztendő.

Tovább élünk, de nem mindegy, milyen egészségi állapotban.

Életünk utolsó csaknem tíz évét krónikus betegségekkel, gondoskodásra, támogatásra szorulóan éljük: egy magyar ember 65 éves korában már mindössze 6,2 (nő) illetve 6,1(férfi) egészségben eltöltött évre számíthat.

Az **ischaemiás szívbetegség és a stroke a vezető halálozási okok**, amelyek a 2018-ban Magyarországon regisztrált halálesetek egyharmadát tették ki.

Az Európai Bizottság Közös Kutatóközpontja (JRC) korábban azt jelezte előre, hogy Magyarországon 2020-ban várhatóan több mint 62 000 új rákos megbetegedés fog előfordulni. Ez 100 000 főre vetítve mintegy 623 rákos megbetegedést jelent, ami 10%-kal magasabb az uniós átlagnál. A

rák okozta halálozási arány Magyarországon 2020-ban várhatóan szintén magas lesz: 100 000 főre vetítve 330 haláleset várható, míg az EU egészében. **A rákos megbetegedések előfordulására és a rák okozta halálzásra vonatkozó viszonylag magas becslések részben a lakosság kockázatos egészség-magatartását, például a dohányzást és az alkoholfogyasztást okolják.** Magyarországon a vezető rákdiagnózis várhatóan a nőknél a mellrák, a férfiaknál pedig a prosztatatarák lesz. A becslések szerint mind a férfiak, mind a nők esetében a tüdőrák lesz a második, a vastagbélrák pedig a harmadik vezető típus.

Magyarországon a halálesetek mintegy fele az egészség magatartásbeli kockázati tényezőknek tulajdonítható. 2019-ben az összes haláleset egynegyede táplálkozási kockázatoknak volt tulajdonítható, ami meghaladja az uniós átlagot (17%). A dohányzás, beleértve az aktív és a passzív dohányzást is, az összes haláleset további 21%-át okozta, míg a halálesetek 7%-a az alkoholfogyasztásnak, 2%-a pedig a mozgásszegény életmódnak volt tulajdonítható. A finomrészecskék (PM_{2,5}) és az ózonnak való kitettség formájában jelentkező légszennyezés önmagában az összes haláleset mintegy 7%-áért volt felelős 2019-ben, ami az uniós átlagnál (4%) jelentősen magasabb arány. A légszennyezés okozta halálesetek a legtöbb esetben a keringési és légzőszervi megbetegedésekhez, valamint a rák bizonyos típusaihoz kapcsolódnak.

Az elmúlt években tapasztalható csökkenés ellenére **a magyarok a legerősebb dohányosok között vannak az EU-ban.** 2019-ben a magyar felnőttek mintegy negyede számolt be arról, hogy napi szinten dohányzik – ez a harmadik legmagasabb arány az EU-ban (Bulgária és Horvátország után). A dohányzás az elmúlt két évtizedben lassabban mérséklődött Magyarországon, mint a legtöbb uniós országban. Magyarországon a dohányzók aránya jelentős különbségeket mutat a nemek szerint: a magyar férfiak közel egyharmada számolt be arról, hogy 2019-ben naponta dohányzott, szemben a nők körülbelül egyötödével. **A kamaszok körében szintén magas a dohányzók aránya:** 2018-ban a 15 évesek 23%-a számolt be arról, hogy az elmúlt hónapban dohányzott, ami meghaladja a 18%-os uniós átlagot.

A felnőttek és serdülőkorúak magas alkoholfogyasztása komoly aggodalomra ad okot 2019-ben a 15 éves és annál idősebb magyar állampolgárok átlagosan 11,4 liter tiszta alkoholt fogyasztottak évente,

ami 5%-kal kevesebb, mint 2000-ben, de még mindig 13%-kal több az uniós átlagnál. A túlzott alkoholfogyasztás a serdülőkorúak körében is aggodalomra ad okot: 2018-ban a 15 évesek közel egyharmada számolt be arról, hogy élete során többször volt már részeg. Az uniós átlag alacsonyabb: a 15 évesek körülbelül egyötöde.

A túlsúly és az elhízottság egyre nagyobb népegészségügyi probléma Magyarországon. A helytelen táplálkozási szokások részben megmagyarázzák az elhízottság egyre növekvő előfordulását Magyarországon. A 2019-es beszámolók szerint a felnőttek 45%-a nem fogyaszt naponta gyümölcsöt, és 55%-uk említette, hogy nem eszik naponta zöldséget (ez az arány nagyobb, mint a legtöbb uniós országban). 2019-ben a magyar felnőttek majdnem negyede (24%-a) volt elhízott az EU-ban megfigyelhető átlagosan 16%-kal szemben.

Az elhízottság és a túlsúly már a magyar gyermekek és serdülők körében is jelentős probléma. 2018-ban csaknem minden negyedik 15 éves volt túlsúlyos vagy elhízott, ami Málta után a második legmagasabb arány az EU-ban.

BIATORBÁGY NÉPESSÉGE

Biatorbágy népessége, a terület népességeltartó erejével és térségi szerepkörének változásával párhuzamosan, a népszámlálások fellelhető adatai szerint szinte folyamatosan emelkedik. Jelentősebb letörést csak a második világháború és a kitelepítések okoztak, valamint a rendszerváltás előtti évtizedek terület- és településfejlesztési politikája. Ennek hatására Budapest és a környező települések közötti különbség az infrastrukturális és más települési szolgáltatásokat tekintve egyre nagyobbra nőtt, a foglalkoztatási helyzet, ugyanakkor az ipartelepítési tilalom miatt az agglomerációban kritikussá vált. Az ingázás az agglomerációban általánossá vált, Biatorbágy is alvófalusi szerepűvé degradálódott.

Biatorbágy esetében az országos népesedési trendekkel ellentétes folyamat az utóbbi években, különösen 2000-től figyelhető meg. Míg az

ország községeiben többnyire a lakosság fogyását regisztrálják, itt a nagyvárosok, de különösen a fővárosi agglomerációba tartozó jelentősebb településekhez hasonlóan a **lakosság szám folyamatos emelkedése** tapasztalható.

Már az 1990. és 2001. évi népszámlálás között jelentősen pozitív, 1374 fős vándorlási különbözetet mutat a statisztika, ami a település korösszetétele miatt a még mindig negatív természetes szaporodást (-257 fő) ellensúlyozta. A főként fiatal családok Biatorbágyra telepedése a vándorlási nyereség mellett az ezredforduló után természetes szaporodást is eredményezett. Ilyen jelentős dinamikájú népességváltozás még nem volt Biatorbágyon. Mindez magával hozta a munkahelyteremtést, s annak természetes következményét, a tartós helyben lakás, maradás feltételeinek létrejöttét. A kedvező foglalkoztatási körülményeknek, a városias közműellátásnak, az infrastruktúra kiépítettségének, a szervezeten és tervezetten kiépülő otthonteremtésnek köszönhetően magas a település népességmegtartó képessége

A népességmegtartó képességben természetesen szerepet játszanak a kedvező természeti feltételek –Biatorbágy területéhez tartozó tavak, dombok, erdők, az egyre városiasabb jellegű kultúra, a művelődés, a szabadidő eltöltésének változatos lehetőségei.

Biatorbágy lakónépessége növekszik, 2021. január 01. napján 14 388 fő volt -és további növekedés prognosztizálható. A település folyamatos fejlődésével egyre több fiatal pár, kisgyermekes család választja új otthonául Biatorbágyot.

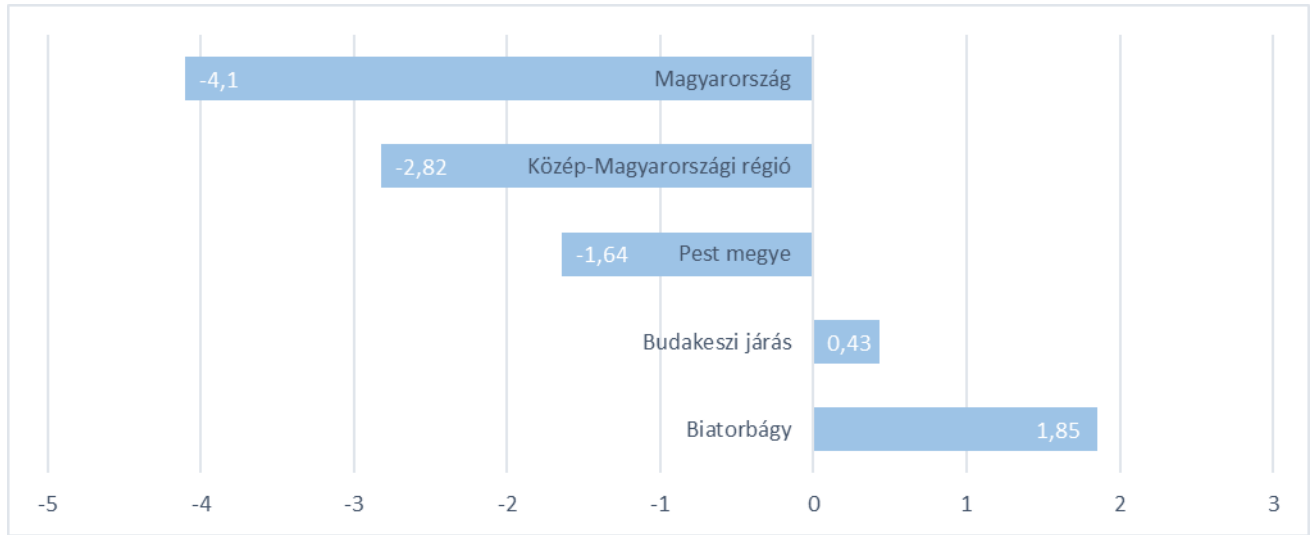
A város **népesedési helyzete** az országos tendenciáknál kedvezőbb, vagyis az élveszületések és a halálozások különbözete ezer lakosra vetítve évről-évre pozitív. Mértéke Biatorbágyon (1,85 ezrelék) magasabb, mind a járási (0,43 ezrelék), mind a Pest megyei (-1,64 ezrelék) mind pedig a régiós (-2,82 ezrelék) és országos (-4,1 ezrelék) átlagánál. A lakosság **korösszetételét** tekintve Biatorbágyon a száz 0-14 évesre jutó 60-x éves aránya, az öregségi mutató értéke 2020-ban 72 % volt, ez az érték alacsonyabb a járási, megyei, régiós és országos értéknél is.

A folyamatosan növekvő tendencia mellett figyelemreméltó a 0-17 éves korosztály utóbbi 5 éves létszámemelkedése, ami közel duplája a többi korosztályba tartozónak. Ez öröndetes, mert azt mutatja, hogy

egészséges a település korfája, önmagát tudja regenerálni, életképes. A körökben jelentkező igények (egészségügyi, oktatási, sport, nevelési, stb.) megoldására különösen figyelni kell.

A lakosságszám az elmúlt közel 3 évtizedben a következőképpen alakult:

Év (január 1.)	Lakónépesség (fő)
1990	7 176
2001	8 293
2006	10 076
2011	12 805
2021	14388



Forrás: Lechner Nonprofit Kft.

Természetes szaporodás/fogyás (ezrelék) - 2019

(Az élveszületések és a halálozások különbsége ezer lakosra vetítve)

AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT JELLEMZŐI

Pest megye lakosságának egészségi állapota messze nem kielégítő, a vezető halálokok (szív- és érrendszeri, daganatos betegségek) jellemzően

jelen vannak a megyei statisztikában. Pest megyében élni egyben fokozott stresszt és napi több óra utazással eltöltött időt is jelent a lakosság jelentős része számára, mivel sem a munkahelyek, sem a közszolgáltatások, sem az egyéb szolgáltatásokhoz való hozzáférés nem biztosított kielégítően a lakóhely közelében.

Az **országos átlagnál rövidebb várható élettartam** Pest megyében - csakúgy, mint általában Magyarországon valamint a fejlett világban - főleg a keringési rendszer betegségei és a daganatos betegségek által okozott elhalálozásnak köszönhető. Ezek idézték elő Pest megyében az összes halálozás közel 2/3-át. A harmadik helyet az emésztőrendszer betegségeiből eredő halálozások foglalták el.

Az elmúlt 10 évben a daganatos betegségek által előidézett halálozások aránya emelkedett (3,5%-kal), a keringési rendszer betegségei miatt bekövetkezett halálozásoké csökkent (2,9%-kal).

A magyarországi rákhalandóság nemzetközi összehasonlításban igen rossz; különösen a férfiak esetében, amelyet a környezeti ártalmak, a dohányzás és egyéb életmódbeli tényezők is magyaráznak. Az emésztőrendszeri betegségek között, amelyek Pest megyében a 3. halálokot jelentik, kiemelkedő az alkoholos májbetegség miatti halál.

Fontos megemlíteni, hogy Pest megyében **a csecsemőhalandóság rátája meghaladja az országos átlagot** és jelentősen nagyobb az EU átlagánál.

A település egészségi állapota megfelel az országos helyzetképeknek. Biatorbágyon semelyik betegség típus sem haladja meg az országos átlagot. A KSH adatai szerint a háziorvosi ellátásban megjelentek száma az elmúlt években egy állandó lakosra vetítve 4,58 fő, ez alacsonyabb, mint az országos átlag (4,7). A korhatár alatti rokkantsági nyugdíjban részesülő férfiak száma 147 fő, míg a nők száma 118 fő volt 2007-ben, azaz összesen 265 fő, azaz a lakosság 2,4 százaléka. Ugyanez az arány országosan meghaladja a 4 százalékot, tehát ebben a tekintetben is jobb mutatókkal rendelkezik Biatorbágy, mint az ország egésze. Összességében tehát megállapítható, hogy **a lakosság egészségi állapota kedvező., ugyanakkor a krónikus betegségek** magas száma hasonló az egész országban látható tendenciához, mely folyamatosan növekvő mértéket mutat.

ELŐZMÉNYEK

Biatorbágy Nagyközség Képviselő-testülete 52/2007.(03.29.)Öh. sz.határozatával elfogadta az Egészséges Biatorbágyért Programot.

Az eltelt években ennek keretében számos, az országos célokkal összefüggésben megvalósult beavatkozás történt.

Így rendszeressé váltak az Egészségnapok, ahol alkalmanként többszáz biatorbágyi lakos vett rész szűrésen, véradáson, mozgásprogramon, ismeretterjesztő előadáson. Előremutató volt az azóta országos kiterjesztésűvé vált HPV oltás, rendszeres a lisztérzékenység szűrése. 2017-ben és 2021-ben a megfelelő korcsoporthoz tartozó asszonyok számára helyben szervezett mammográfia, 2019-ben a férfiak prosztata szűrővizsgálata valósult meg.

A településen a lakosság nemcsak számosságában növekedett, hanem a korösszetétel is változott a program megfogalmazása óta, az intézményes háttér pedig jelentősen jelentősen bővült.

RELEVÁNS INTÉZMÉNYEK

PRAXISKÖZÖSSÉG

Biatorbágy és Herceghalom házi orvosai az elsők között alakítottak praxisközösséget Magyarországon, először pályázati keretek között, majd a 2021-ben életbe lépett kormányrendelet adta lehetőséggel élve praxisközösségi konzorciumban kezdtek el működni.

A praxisközösségi feladatok között korábban és jelenleg is kiemelten szerepel a népegészségügyi szempontból jelentős kórképek prevenciója, szűrése és gondozásának javítása.

A Három Generációval az Egészségért Programban 2019-2021 között vett részt a praxisközösség, a program célrendszere az alábbi fő pontokban foglalható össze:

- a.) A háziiorvosi praxisközösségekben a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének eredményes megvalósításának támogatása.
- b.) A rizikószint csökkentésére irányuló beavatkozások hatékonyságának mérése.
- c.) A nagy szív- és érrendszeri rizikóval rendelkezők beazonosítása és ezen populációra irányuló célzott beavatkozás meghatározása.
- d.) A nagy kardiovaszkuláris rizikóval rendelkezők beazonosítása és ezen populációra irányuló célzott beavatkozás meghatározása.
- e.) Az alapellátás napi gyakorlatában a kockázatbecslő és csökkentő szolgáltatások nyújtásának illetve ajánlásának szakmai támogatása.

A praxisközösségi vállalások, a pályázat koncepciójához igazodva korosztályspezifikusak az alábbiak szerint:

0-18 éves korosztály:

Rendszeres, örömteli, életvitelszerű testmozgás.

Az egészséges táplálkozás beépítése a gyermekek mindennapjaiba.

Dohányzás megelőzése, visszaszorítása.

6-18 év kardiovaszkuláris rizikóstratifikáció.

40-65 éves korosztály:

- Szív-és érrendszeri megbetegedések rizikófaktorainak (beleértve pl.: a magas vérnyomás, magas vérzsír szint mérés, a Boka-kar index mérés keretében) azonosítása, rögzítése.

- A szív-és érrendszeri megbetegedések rizikófaktorainak értékelése, a kockázati szint meghatározása.
- Az egyéni kockázati szintnek megfelelő intervenció („mozgásgyógyszer”, dohányzásról való leszokás támogatás, dietetikai tanácsadás, gyógyszeres intervenció a kockázati szintnek megfelelő terápiás célértékek elérése érdekében) megvalósítása.
- Az érbetegek körében gondozási feladatok népegészségügyi szemléletű, egyénre szabott ellátása, alkalmazott terápia áttekintése.

65 év felett:

- Pitvarfibrilláció szűrés
- Demencia szűrés

Nem korszpecifikus feladatok

- Lakosság mozgósítása a népegészségügyi szűrővizsgálatokon való részvételre.
- Adherencia javítása.
- Lakosság egészségértésének vizsgálata és javítása.
- Osteoporosis szűrés (opcionális).
- Hepatitis C vírus szűrés (opcionális).

A szakmai programban tett vállalásokat a praxisközösség szereplői az alábbi módszerek keretei között valósították meg:

Egyéni akciók

- Rizikóstratifikáció (pl. kardiovaszkuláris szűrés)
- Kérdőíves felmérések (pl. dohányzás függőség, alkoholdependencia)
- Tanácsadás (pl. adherencia javítás, dietetika)
- Csoportos foglalkozások
- Mozgásprogramok

- Dietetikai tanácsadás
- Testsúlycsökkentés stb.

Szintér programok

- Iskolai mozgásprogram
- Iskolai táplálkozás
- Iskolai dohányzás prevenció stb.

A praxisközösségekben valamilyen jogviszonyban tevékenységet végző szakemberek egyéni, csoportos, illetve ezek kombinációja keretei között végzik munkájukat.

EGÉSZSÉGHÁZ

A település Egészségháza 2009-ben került átadásra, azóta folyamatosan szolgálja a lakosság helyi járóbeteg szakellátását. A nettó 1600 m² alapterületű új épületben az egészségügyi funkción, azaz járóbeteg szakellátáson kívül helyet kapott a Családsegítő Szolgálat és a város üzemeltetése is.

Az Önkormányzat által létrehozott **Nonprofit Kft.** 2017 júniustól vette át az Egészségház működtetését. A cég alapítója és az egyszemélyes gazdasági társaság egyedüli tagja Biatorbágy Város Önkormányzata.

A településen dolgozó szakemberek tudásbázisa alapozta meg sikeres pályázatainkat.

A VEKOP- 7.2.2.-17, ill. VEKOP-7.2.3.-17 alapján tevékenység - bővítés történhetett a prevenció érdekében - megvalósult és aktív az egész budakeszi járást lefedő Egészségfejlesztési Iroda és a Lelki Egészség Központ (**EFI-LEK**). Az Egészséges Budapest Program keretében igen jelentős informatikai fejlesztés és digitális röntgen beruházás valósulhatott meg.

Az alapellátás és népegészségügy rendszerének átfogó fejlesztése - alapellátás fejlesztése pályázaton nyertes praxisközösséggel az Egészségház szorosan együttműködik - a szomszédos Herceghalom területén működő praxis része.

A 3 Generációval az egészségért pályázatnak ugyancsak aktív részese volt a praxisközösség és az Egészségház.

Az Egészségház a megfelelő engedélyek és a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő szerződések birtokában jelenleg **168 szakorvosi és 71 nem szakorvosi óraszámmal finanszírozott járóbeteg szakellátást nyújt 20 szakterületen.** Rendszeresen szervez szűrővizsgálatokat, működteti az EFI-LEK programokat.

Az egészségügyi ellátás világszerte átalakulóban van: a hospitalizáló rendszer felől a látogató felé tart és azon belül is előtérbe helyezi a megelőzést, a szűrést. Ennek megfelelően felértékelődik a járóbeteg ellátó intézmények szerepe.

Az intézmény infrastruktúrája is arra törekszik, hogy a barátságos környezet feleljen meg a komplex rendszernek, amely inkább a komfortra, az egészséges életmódra, valamint a rehabilitációra helyezi a hangsúlyt.

Az Egészségház meghatározó szereppel bír a helyi egészségügyi - népegészségügyi szereplők közötti koordinációban.

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA -LELKI EGÉSZSÉG KÖZPONT

Biatorbágy Város Egészségügyi Ellátó Nonprofit Kft. a VEKOP-7.2.2-17 pályázat révén "Közösségek az egészségtudatos lakosságért a Budakeszi Járásban" Egészségfejlesztési Irodát és Lelki Egészség Központot hozott létre.

Az Egészségfejlesztési Iroda önállóan és másokkal együttműködve, a területéhez tartozó teljes lakosság testi, lelki egészségi szükségleteinek, igényeinek és élethelyzetének megfelelő, az egészséggel összefüggő egyéni képességek fejlesztésére, közösségi cselekvések erősítésére, az egészséget támogató környezet kialakítására és fenntartására irányuló tevékenységeket végez, koordinál, illetve mozdít elő. Az EFI

tevékenységének célcsoportja a várandósoktól kezdődően a kisgyermekes családokon át, az iskolások és fiatalok, valamint az aktív felnőttek mellett az idősek is, részükre szükségleteiknek megfelelő módon, helyen és időben nyújt egyéni életmód tanácsadást, illetve olyan közösségi programokat, melyek segítik az egészség választását.

Az EFI aktivitásának köszönhetően a lakosságnak az a része is könnyebben elérhető, akik eddig nem voltak motiváltak az egészségfejlesztési programokban történő részvételben, vagy nem jutottak el hozzájuk az országos népegészségügyi kommunikációban megfogalmazott üzenetek.

Az EFI -LEK elmúlt évekbeli kötelező feladatai közül kiemelt a Kopp Mária Lelki Egészség Program 2020. évi akciótervéhez való illeszkedés, és annak keretében az alábbi területeken közösségi egészségfejlesztési programok lebonyolítása:

a) Túlzott alkoholfogyasztás:

- Szemléletformáló (a megbélyegzést csökkentő) és a függőség megelőzését segítő közösségi programok szervezése;
- Önsegítő csoportok létrejöttének és működtetésének támogatása
- Csoportos, illetve közösségi eseményekhez illeszkedő testmozgásprogramok szervezése az otthoni és munkahelyi stressz oldásához, a társas kapcsolatok erősítésért és a súlycsökkentés segítéséhez.

b) Munkahelyi egészségfejlesztés:

- Munkahelyi lelki egészség fejlesztésére alkalmas programok, jó gyakorlatok bevezetése;
- Munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó ajánlások eljuttatása a járás munkaadóihoz;
- A lakosság, azon belül kiemelten a családok lelki egészségének támogatása együttműködésben az egyházakkal, civil szervezetekkel és helyi közösségekkel;

- Magas kockázatú csoportok számára nyújtott, mentális segítő szolgáltatások nyújtása;

c) **Egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások:**

- A dohányzás prevenciót és a leszokás támogatását célzó egészségfejlesztési szolgáltatások igénybevételének előmozdítása,
- szakmai kompetencia birtokában a szolgáltatás nyújtása.

d) **Egészségkommunikáció**

- A szervezett vastagbélvizelés országos bevezetésének támogatása az alapellátással való szoros együttműködéssel és a meghívólevéllel rendelkező lakosság szűrésre történő mozgósításával.
- Az országos egészségkommunikációs kampányban való részvétel, a rászokás megelőzésére és a leszokásra való motiváció növelése országos és helyi egészségkommunikációval a lakosság körében:
 - dohányzás,
 - túlzott alkoholfogyasztás.

e) **Együttműködés:**

A Három generációval az egészségért program megvalósításában való aktív részvétel, együttműködés – ilyen irányú megkeresés esetén - a pályázat kedvezményezettjeivel (praxisközösségek) .

Az EFI tehát a lakosság felé **mindenki számára hozzáférhető** és érzékelhető, standard minőségű népegészségügyi szolgáltatásokat nyújt. Megismerteti az egészséges testi – lelki életmód és az egészségtudatos magatartás elemeit a jobb életminőség eléréséért és a betegségek megelőzése érdekében. Együttműködésben dolgozik a járás egészségügyi ellátórendszerével (alap- és szakellátás), az önkormányzatokkal, oktatási intézményekkel. A programok kínálatát az országos népegészségügyi célkitűzések mentén és a helyi igényeknek megfelelően alakítja ki a helyi sajátosságokat figyelembe véve.

Az egészségfejlesztési irodák fő feladata a vezető halálóki betegségek elsődleges megelőzése, a lakosság egészségtudatosságának, egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteinek a fejlesztésén keresztül. A lelki egészség megőrzése, a megfelelő mozgás és helyes táplálkozás az

ismeretanyag pillérét képzik előadások és több alkalmas életmód foglalkozások formájában, minden korosztály számára. Az egészségkommunikáció fontos eleme az ismeretterjesztés mellett a lakosság figyelmének felhívása a népegészségügyi szűrővizsgálatokon való részvételre.

Alapvető célok

- szív-érrendszeri és daganatos megbetegedések prevenciójának támogatása
- a korai és elkerülhető halálozás csökkentése
- az egészséget meghatározó életmód és
- az egészségmagatartást befolyásoló szokások, attitűdök javítása
- a lakosság egészségtudatosságának
- növelése



Intézményi háttér biztosít a betegségmegelőzési, egészségfejlesztési tevékenységhez oly módon, hogy aktívan, tartós helyi- kistérségi hálózatba **integrálja** az egészségfejlesztési tevékenységet végző szervezeteket és **koordinálja** a közös munkát

A helyi érdekhordozókat és véleményformálókat is minél nagyobb mértékben **érdekeltté igyekszik tenni** abban, hogy hatékonyabban valósuljanak meg az adott járásban az egészségnevelési és egészségfejlesztési programok.

az **írott sajtóban és az online media csatornáin** keresztül figyelemfelhívó, edukációs anyagokat juttat el a lakossághoz.

Az Egészségfejlesztési Iroda **Lelki Egészség Központjának** (LEK) fő célja a **mentális egészségfejlesztés**, mely hozzájárul a fizikai jólléthez is.

Az egészségünk nagyon sok tényezőtől áll össze, vannak örökölt tényezők, viszont az egészség sok már aspektusára lehetünk befolyással. Ilyen például a prevenciók szűrések igénybevétele, az egészséget

támogató szokások kialakítása, továbbá a betegségekhez, orvosi környezethez kapcsolódó hiedelmünk és tapasztalataink.

A LEK, egyéni konzultációk, kis – és nagycsoportos események által teret és lehetőséget ad arra, hogy az érdeklődők hasznos, gyakorlatban alkalmazható ismeretet kapjanak, amely hosszú távon nem csak a betegségekkel szemben segít hatékonyabban megküzdeni, hanem lelkiileg rugalmassá teheti őket a jövőbeli kihívásokkal szemben.

Elsődleges célcsoport a lakosság egészségfejlesztése, viszont egyes témakörök specifikusan szólhatnak egy konkrét csoportnak (pedagógusok, egészségügyben dolgozók, stb).

Folyamatos programok:

- **Egyéni pszichológiai tanácsadás:** betegségmegküzdés, életvezetési problémák, megterhelő élethelyzetben való támogatás, önismeret, szokások kialakítása
- **Relaxáció és autogén tréning** (egészségeseknek és krónikus betegséggel élőknek)
- **Intézményi egészségfejlesztés:** Iskolában és cégekben szervezett egy vagy több alkalmas egészségfejlesztés, egészségmérésekkel összekötve. Fontos a közösségépítés, hiszen a munkatársak kapcsolata sokat számíthat az egyéni jóllét megtapasztalásában.
- **Stresszkezelés gyerekeknek, diákoknak:** Feszültségek, stresszhelyzetek már gyerekkorban is előfordulhatnak, ezért már kisiskolás korban érdemes elkezdeni az érzésekkel kapcsolatos edukációt, lecsendesítő, nyugtató technikákat ismertetni készségfejlesztés szinten. A felsőbb tagozatban tanulástechnikával kiegészítve érdemes a stresszkezelő foglalkozásokat bevinni.
- Célunk a prevenciót és a korai felismerés fontosságát minél szélesebb körben eljuttatni, ezzel kapcsolatos edukatív tartalmakat gyártani. Az egészségfejlesztők szerepe fontos az orvos és a beteg közötti kapcsolatban, mintegy hidat jelenthetnek, hiszen az egészségügyi ellátás során nincs lehetőség a páciens élethelyzetét, betegség körülményeit áttekintően megismerni, továbbá az orvos által tett javaslatok nem mindig épülnek be a hétköznapokban (például az életmódváltás). Ennek érdekében a népegészségügyi program valamennyi szereplőjével aktív a kapcsolat.

Biatorbágyon az elmúlt években 2564 főt tudott megszólítani az EFI - LEK ez **több mint 20 ezer találkozást** jelent. Több mint 150 alkalom/programlehetőség illetve online csatlakozási lehetőség állt rendelkezésre, ezek közül a legnépszerűbbek: egészségnap szűrések és ismertető, véradáshoz kapcsolódó edukáció, mozgáskihívás, jóga/Nordic Walking/zumba/önvédelem/gerinctorna/patakparti torna, túraterápia, stresszkezelés és kiegészítő megelőzés, depressziófelismerés, online kurzusaink (pl.: Ön-szerviz), hírleveleink.

A NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PROGRAM CÉLJAI, ILLESZKEDÉS AZ ORSZÁGOS CÉLOKHOZ

„EGÉSZSÉGES MAGYARORSZÁG 2021–2027” egészségügyi ágazati stratégia

Magyarországon az egészségveszteségek döntő része – más fejlett országokhoz hasonlóan – **magatartási** (túlzott alkoholfogyasztás, dohányzás, mozgáshiányból és/vagy egészségtelen táplálkozásból adódó túlsúly) és **környezeti kockázatokhoz** köthető, **tehát megelőzéssel jelentősen csökkenthető**, nem fertőző krónikus betegségekre vezethető vissza.

Az „idő előtti” halálozás miatt elvesztett, valamint a megromlott egészségben leélt évek alapján számított hazai egészségveszteségek 87%-át a nem fertőző betegségek, 10%-át a sérülések és a maradék 3%-át a fertőző, anyai, újszülöttkori és táplálkozási hiánybetegségek okozzák. Emiatt a keringési és daganatos megbetegedések és korai halálozás csökkentése kulcsfontosságú a hazai egészségveszteségek csökkentésében.

Az Ágazati Stratégia átfogó céljai:

- A születéskor várható, **egészségben eltöltött életévek növelése**;
- A fizikai és mentális egészség egyéni és társadalmi értékének növelése;
- **Egészségtudatos magatartás** elősegítése, egyéni felelősségvállalás érvényesítése;

- A területi egészség-egyenlőtlenségek, illetve a születéskor várható élettartamban mutató különbségek csökkentése.

Az átfogó ágazati cél elérését 6 rész cél megvalósulása szolgálja:

1. Egészséges életkezdés és a gyermekek egészségének kiemelt védelme, fejlesztése;
2. Az egészséges életmód előmozdítása, az egészségkockázatok csökkentése az **egészségértés**, egészségműveltség és az egészségfejlesztés révén;
3. A krónikus betegségek terheinek csökkentése szakmailag megalapozott egészségfejlesztési és prevenciós szolgáltatások biztosításával, átlátható, egységes betegutakkal bíró egészségügyi ellátáshoz való hozzáféréssel;
4. A lakosság egészségének járványoktól, környezeti ártalmaktól való védelme;
5. A hátrányos helyzetű lakosság egészségének javítása, az egészségi állapotban tapasztalható egyenlőtlenségek csökkentése;
6. A népegészségügyi rendszer megerősítése.

A kitűzött célok elérését szolgáló alprogramok; célcsoportok

1.1. alprogram: Gyermekek váró és kisgyermekes családok

Indokoltság:

Nemcsak a hazai demográfiai folyamatok miatt kiemelten fontos a gyermekek egészsége, hanem mert a boldog gyermekkort biztosító testi-lelki fejlődés megalapozza a felnőttkori egészséget, jóllétet. Emiatt a gyermeket tervező és a már gyermeket nevelő szülőknek az egészséges és biztonságos családi életre való felkészítése döntő jelentőségű a gyermekek egészségének védelme és fejlesztése szempontjából.

A tartós párkapcsolatra, valamint az egészséges és biztonságos családi életre felkészítést célszerű már a középiskolában elkezdni, és a családi szinten a várandósság kezdetétől a

gyermek 3 éves koráig folyamatosan, intenzív támogatást biztosítani. Az újszülöttek és kisgyermek egészségének folyamatos monitorozása teszi lehetővé, az időben történő népegészségügyi beavatkozásokat.

1.2. alprogram: **Gyermekek és fiatalok**

Indokoltság:

A gyermekek és fiatalok egészségének fejlesztése kiemelten fontos, hiszen ebben a korban rögzülnek az egészséggel kapcsolatos szokások, magatartásformák, amelyek a felnőtt korban is jelen vannak. Ezáltal a gyermekek egészségébe történő befektetés eredményeként az egész életciklus folyamán, tehát az aktív és időskorúak egészségének tekintetében is pozitív egészségnyereséggel számolhatunk. A gyermekek és fiatalok egészségi állapota alapvetően meghatározza a nemzet sorsát és jövőre vonatkozó kilátásait. A köznevelési intézmények kiemelt helyzetben vannak, mivel itt a gyermekek és fiatalok, valamint családjaik, nagy része könnyen elérhető többféle beavatkozással. A gyermekek és fiatalok egészségének védelmét támogató jogszabályok felülvizsgálata, az oktatási intézményekben a teljes körű egészségfejlesztés továbbfejlesztése, a közösségi egészségfejlesztés gyakorlatának megerősítése, a gyerekeket célzó információs kampányok hozzájárulnak a Nemzeti Népegészségügyi Program céljainak eléréséhez.

1.3. alprogram: **Aktív korúak**

Indokoltság:

Az ország versenyképességének növelése, a 18-64 éves korosztály munkaképességének, azaz testi-lelki egészségének javítása elengedhetetlen. Az aktívkorúak egészségének romlásához az egészségtelen táplálkozás, a dohányzás és alkoholfogyasztás, a fizikai inaktivitás vezet. Az egészséges életmód általánossá válását a lakosság egészségműveltségének emelése, viselkedésváltozás ösztönzése és az egészséget támogató környezet kialakítása eredményezheti. Mivel az egészséges életmód a krónikus betegségek megelőzésének leghatékonyabb eszköze, az aktívkorúak egészségének védelmére és fejlesztésére irányuló beavatkozások várhatóan a hazai egészségveszteségeket jelentős mértékben fogják csökkenteni.

1.4. alprogram: **Idősek**

Indokoltság:

A társadalom elöregedése, az idős korosztály arányának folyamatos növekedése miatt elengedhetetlen az időskorúak testi-lelki egészségének, életminőségének javítása. Mivel a legtöbb idős embernél tapasztalható számos egészségprobléma nem kizárólag az életkor függvénye, az időskorú lakosság egészségének megőrzése, javítása, a funkcionális képességek megtartása elsőrendű feladat. Az időskorúak egészségének védelmére és fejlesztésére a korosztály igényeihez igazított olyan intézkedések alkalmasak, amelyek az egészséges életmód mellett az időskori aktivitást is támogatják. Ehhez nélkülözhetetlen az egészségműveltség emelése, az egészséges életmód, mint szemlélet elterjedését ösztönző intézkedések, és az egészséget és az aktivitást támogató, idősbarát fizikai és társas környezet kialakítása. Ezek a beavatkozások az egészséges élethossz megnyújtásával, az önmagukról

gondoskodni képesek körének bővülésével az idősödéssel járó egyéni, családi és társadalmi terheket fogják csökkenteni.

1.5. alprogram: **Krónikus betegségek visszaszorítása**

Indokoltság:

A hazai egészségveszteségek mérséklésére kiemelt cél a krónikus betegségek megelőzése és a már kialakult betegségek miatti egészségveszteségek csökkentése. A 2017-ben indult, Kormányhatározatban nevesített program eredményeit és tapasztalatait hasznosítva, szükséges a krónikus betegségek megelőzését támogató jogszabályok kialakítása, a krónikus betegek egészséges életmódját és az egészséges környezeti feltételeket támogató programok, valamint a lakosságközeli népegészségügyi szervezetek által komplex népegészségügyi programok megszervezése, lebonyolítása.

A TELEPÜLÉSI EGÉSZSÉGPROGRAM CÉLKITŰZÉSEI

A nemzeti stratégiával összhangban az alábbi általános célokat tűzzük ki:

- A születéskor várható, **egészségben eltöltött életévek** növelése;
- A **fizikai és mentális egészség** egyéni és társadalmi értékének növelése;
- **Egészségtudatos magatartás** elősegítése, egyéni felelősségvállalás érvényesítése.

A fentiekből következő **részcélok**:

- Az egészség, mint az egyik legfontosabb emberi érték jelentőségének tudatosítása
- Az egészséges életmóddal kapcsolatos attitűd formálása
- A születéskor várható élettartam növelése
- Az egészségben eltöltött életévek számának növelése
- Egészséges öregedés elősegítése
- A szív- és érrendszeri betegség okozta halálozás visszaszorítása
- A daganatos betegségek okozta halálozás csökkentése
- A szenvedélybetegségek (alkohol- és drogfogyasztás) okozta megbetegedési és halálozási mutatók javítása
- A mozgásszervi betegségek okozta terhek csökkentése
- A lelki egészség megóvása

KIEMELT FELADATOK

1. Az egészségtudatos szemlélet és életvitel támogatása
2. Az egészséges életre nevelés erősítése az oktatási intézményekben

3. Az egészséges táplálkozás elveinek széleskörű elterjesztése
4. A rendszeres testmozgás támogatása minden életkorban
5. Az alkoholfogyasztás, a dohányzás, és a drogfogyasztás visszaszorítása
6. A lakossági szűrővizsgálatok kiterjesztése, hatékonyságának növelése összhangban az országos programokkal
7. Hiteles és közérthető kommunikáció

Az **egészségértés**

azt jelenti, hogy mennyire tudunk eligazodni az egészségügyi kérdésekben, hogyan próbálunk az egészségünkkel kapcsolatos információkhoz hozzájutni, azokat megérteni és a gyakorlatban helyesen alkalmazni. Az egészségértés érdekében végzett tevékenységek szétapróztak.

Egy nemzetközi kutatás eredményei alapján, melynek magyarországi kivitelezését az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete (AIPM) támogatta: Magyarországon minden második embernek elégtelen az egészségértése.

Minden harmadik embernek nehézséget jelent annak eldöntése, hogy milyen szűrővizsgálatokra van szüksége, az emberek 35%-nak nehézséget okoz egy kezelés előnyeinek vagy hátrányainak a megítélése.

Az egyre növekvő információmennyiség, a társadalmi és gazdasági változások mind a laikus állampolgárokat, mind az egészségügy szereplőit új kihívások elé állítják. A **hiteles**, tényszerű, ám közérthető, egészséggel és egészségüggyel kapcsolatos **kommunikáció** minden szereplőtől innovatív megközelítést, folyamatos fejlődést kíván.

A program megvalósítói

A fenti célkitűzések a nemzeti stratégiából kiolvashatóak, ugyanakkor azok hatékony megvalósítását csak **a helyi közösség összefogása**, a települési önkormányzat elkötelezettsége, anyagi és szervezeti támogatása képes valós cselekvéssé alakítani.

Nemzetközi tapasztalat, hogy a sikeres népegészségügyi intervenciók kulcsa a lakóközösség együttes cselekvése, a helyi összefogás megléte. Éppen ezért kiemelt jelentősége van az alábbi szereplők közti együttműködés kialakításának, illetve a már meglévő szakmai kapcsolatok erősítésének:

- Biatorbágy Önkormányzata
- Alapellátást végző szakemberek, kiemelten a praxisközösségek
- Egészségház
- Egészségfejlesztési Iroda, Lelki Egészség Központ
- Védőnői hálózat
- Gyógyszerészek
- Vöröskereszt
- Oktatási intézmények
- Juhász Ferenc Művelődési Központ
- Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat
- Egyházak
- Civil szervezetek
- Írott és online/közösségi média helyi lehetőségei
- A területen már működő egészségfejlesztést, megőrzést támogató szolgáltatásokat nyújtó vállalkozások

A program időbeni ütemezése

A népegészségügyi programok jellemzően hosszútávra szoktak megfogalmazni, melynek magyarázata az, hogy a beavatkozások természetéből fakadóan a mérhető eredmények csak évekkel később realizálódnak és lesznek detektálhatóak. Az emberek viselkedésének, egészséggel kapcsolatos magatartásának, a programot szakmai oldalról támogatók attitűdjének megváltozása időigényes folyamat. A fenti célok

megvalósulása csak lassú építkezéssel érhető el: a település egészségügyi helyzetének javítása hosszútávú, választási ciklusokon átívelő programmal valósítható meg. A nemzeti stratégia 2027-ig szól, javaslatunk az, hogy a program legalább 2027-ig tartson és ötévente kerüljön felülvizsgálatra. Az egyes esztendőkre lebontott részletes program kidolgozása évenkénti feladat.

A CÉLKITŰZÉSEK MEGVALÓSÍTÁSA - PROGRAMOK

1. Az egészséges táplálkozás elveinek széleskörű elterjesztése

Helyzetismertetés

A fejlett országokban az egészségtelen táplálkozás és az elhízás áll számos egészségügyi probléma hátterében. A túlsúly jelentős rizikófaktort jelent olyan elhízással kapcsolatos megbetegedésekben, mint az érlemeszesedés, a magas vérnyomás, az epekőbetegség, a daganatos betegedések és a 2-es típusú cukorbetegség.

Magyarországon a felnőtt lakosság jelentős része súlyosan elhízott, ami nagyrészt az egészségtelen táplálkozásnak köszönhető. A magyar lakosság táplálkozására a túlzott energia, zsír és só bevitel valamint a nem megfelelő mennyiségű rost, zöldség és gyümölcsfogyasztás jellemző. A vezető halálozási okok közel háromnegyedéért valamilyen táplálkozással, és életmóddal összefüggő betegség tehető felelőssé, mint például a szív-és érrendszeri vagy a daganatos megbetegedések. Látható, hogy a rossz egészségi állapot szoros összefüggésben van az egészségtelen táplálkozással és helytelen életmóddal. Az egészséges táplálkozásnak minden életkorban betegség megelőző szerepe lehet, míg az egészségtelen táplálkozás túlsúlyhoz és elhízáshoz vezethet, ami pedig a kedvezőtlen egészségi állapot kialakulásának táptalaja.

Napjainkban az elhízás népbetegség, mely súlyos kockázati tényező lehet a szív-és érrendszeri megbetegedésekben, bizonyos bélrendszeri daganatok megjelenésében, a cukorbetegségben és a csontritkulásban is.

Feladatok

A. 14 év alatti korosztály egészséges táplálkozásra nevelése

- legalább 6 hónapos korig történő szoptatás fontosságának megjelenítése

Szakemberek: védőnők, gyermekorvosok, EFI

- az egészséges táplálkozás alapjainak oktatása az óvodákban és iskolákban

Szakemberek: pedagógusok, EFI

B. Az ifjúság és a felnőtt népesség táplálkozási szokásainak átalakítása

az egészséges táplálkozás alapelveinek széleskörű megismertetése kiállítással összekapcsolt előadás keretében. A program célja a figyelem ráirányítása a közétkeztetési reform fontosságára, a táplálkozással kapcsolatos szemléletváltás szükségességére. Ezen kívül kitérünk a helytelen táplálkozási szokásokra és az azok következtében kialakuló megbetegedések közötti összefüggések jelentőségére.

Az energiatalokról Fontos, hogy a gyermekek megismerkedjenek az energiatalok összetételével, az emberi szervezetre gyakorolt hatásaival, illetve a tartós fogyasztás következményeként kialakuló káros mellékhatásokkal, egészségügyi kockázatokkal. Az előadást videók és konkrét esetbemutatók, személyes történetek és gyakorlati bemutató is színesítik, melyeken keresztül az átadni kívánt információ könnyebben eljut a gyermekekhez. A program – témájából adódóan – főként a felső tagozatos diákokat célozza meg, így az előadás során igyekszünk a meggyőzés helyett kötetlen beszélgetéseket, rávezető

előadásmódot alkalmazni, melyek mind gondolkodásra sarkallják a gyermekeket, akik szívesebben kérdeznek, megnyílnak, és a számukra új, érdekes információkat otthon, saját környezetükben is szívesen megosztják a családdal, barátokkal. Így remény van arra, hogy a gyermekek mellett a család többi tagja, a közvetlen környezet is valamilyen formában értesüljön az előadások során elhangzott ismeretekről, és így csatlakozzanak a prevencióos tevékenységhez.

C. Fogj okosan programok

Számos, sokszor nem veszélytelen, egyoldalú táplálkozásra buzdító „diéta” forog közzé. A korszerű diétás alapelvek megismertetése dietetikusokkal, EFI egészségfejlesztőkkel lehetséges.

2. A rendszeres testmozgás propagálása, támogatása

Helyzetismertetés

Napjaink népegészségügyi és klinikai szemléletében a fizikai aktivitásnak fontos szerepe van a betegségek megelőzésében és rehabilitációjában. A mozgásszegény, inaktív életmódot gyakran hívják „néma ellenségnek” vagy „ülő halál szindrómának” egészségkárosító hatása miatt.

Az ülő életmód, a mozgásszegény életvitel a magyar lakosság jelentős részét érinti. A kevés mozgással járó foglalkozást végzők 58%-a heti rendszerességgel mozog, akik közül minden másodikról elmondható, hogy hetente legalább négy órát mozgással tölt. Kevesebb testmozgást végeznek a munkahelyükön kívül azok, akik vagy sokat mozognak munkavégzés közben, vagy nagy erőt kell kifejteniük. A nagyrészt sétálók közel fele mozog a munkahelyén kívül heti rendszerességgel, a nehéz

fizikai munkát végzők aktivitásban kevéssel elmaradnak tőlük. Mindkét csoport mintegy ötöde mozog hetente legalább 4 órát. Azok mozognak a legkevesebbet, akik nem végeznek semmiféle munkát, otthon sem. A nem dolgozóknak alig több mint harmada végez valamilyen rendszeres testmozgást, és mintegy ötödük esetében éri el a mozgással töltött idő a heti 4 órát.

A rendszeres mozgás egyértelműen pozitív hatással van az egészségi állapotra, megelőzheti az olyan betegségek kialakulását, mint a szív-és érrendszeri megbetegedések, a

stroke, a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, az elhízás, a cukorbetegség, a csontritkulás, a vastagbél-daganatok vagy akár a depresszió és a demencia. Így tehát a rendszeres fizikai aktivitás nem csupán a fizikai, hanem a lelki egészségre is hatással van, és emellett a stresszel való megküzdésben is segít.

Azok az emberek, akik rendszeresen sportolnak ritkábban betegszenek meg és kisebb eséllyel szenvednek valamilyen hosszan tartó krónikus megbetegedésben.

Feladatok

5-18 évesek:

Ebben az életkorban a mérsékelt vagy közepesen intenzív mozgással eltöltött teljes időnek van jelentősége a későbbi betegségek prevenciója szempontjából és nem annyira az egyes periódusok hosszának. A sokféle sport/mozgásforma kipróbálása, gyakorlása fejleszti a mozgáskoordinációt, javítja az erőnlétet, sőt növeli a gyermek önbizalmát. Az ajánlások nem emelnek ki egyetlen mozgásformát sem, a lényeg, hogy a gyermekek azt sportoljanak, amit élvezetesnek tartanak. Ez segít abban, hogy kiderüljön, mihez van tehetsége és kedve a gyermeknek, valamint segíti már ebben az életszakaszban hozzászoktatni a rendszeres, életmódszerű fizikai aktivitáshoz, így ez az igénye élete további részében is jó eséllyel fennmarad.

Ma már a mindennapi iskolai testnevelés minden tanuló számára kötelező, ettől függetlenül az alábbi ajánlásnak megfelelő mozgásformák propagálása, programokon keresztüli terjesztése szükséges:

- Heti viszonylatban legalább napi átlagosan 60 percnyi mérsékelt vagy közepesen intenzív testmozgás javasolt, ide tartozhat bármely mozgásforma a testnevelés órától kezdve az iskola utáni szabadtéri közös játékokon át a sportolásig.
- Javasolt, hogy a gyermekek sokféle mozgásformával találkozzanak annak érdekében, hogy a mozgásuk, az izomzatuk és a csontozatuk fejlődjön.
- Minimalizálni szükséges az inaktivásban töltött időt, ha van ilyen, akkor azt legalább könnyű mozgással időnként meg kell törni.
- A napi 60 perces fizikai aktivitás részeként vagy azon felül legalább heti három napon izomerősítő gyakorlatok végzése javasolt.
- A napi 60 perces fizikai aktivitás részeként vagy azon felül legalább heti három napon csonterősítő gyakorlatok végzése javasolt.

Feladatok:

- a rendszeres testmozgás egészségmegőrző szerepének tudatosítása, oktatása
- gyógytorna lehetőségének megteremtése minden rászoruló számára
- szabadidős sportolási lehetőségek megteremtése, bővítése, fejlesztése
- életkori csoportokban szűrések végzése

Szakemberek: pedagógusok - alapellátás - szakemberei - Egészség ház szakorvosai - civil szervezetek

Komplex mozgásszervi prevenciós program fiataloknak:

A településen élő fiatalok állapotfelmérése a veszélyeztetettek kiemelése és számukra komplex gyógytorna program kidolgozása, és a szülők megszólítása

A felső tagozatos/ középiskolás diákok körében a komplex mozgásszervi vizsgálat elvégzése, majd második lépcsőben testnevelés órákba prevenciós mozgások betanítása, emellett a diákok egyéb oktatóanyaggal való ellátása. Ezt követően fél év múlva kontroll és az eredmények

kiértékelése. Az oktatás a tanóra mellett tartalmazza egy edzőgyógytornász által kidolgozott videóanyagot is, amely otthonról is végezhető.

A program több szempontból unikális és népegészségügyi jelentőségű, hiszen több területen kíván preventációs lépéseket tenni. Nem hagyja magára a vizsgálat után a diákot, hanem a kontroll mérésen igazolhatja a kitartó munka hatékonyságát. Mivel számos elemet tartalmaz, átfogó képet tud adni a vizsgált diákcsoportra, korosztályra vonatkozóan.

Szakemberek: Dr Somogyi Péter SE Egyetem Orthopédiai Klinika-Testnevelési Egyetem – helyi gyógytornászok és testnevelő tanárok bevonása

19-64 évesek:

A rendszeres testedzés összefüggésbe hozható a nem fertőző krónikus betegségek okozta morbiditás és halálozás csökkenésével. Azok a felnőttek, akik fizikailag aktívak, mentálisan és fizikálisan is egészségesebbnek érzik magukat. Az életkor szerinti ajánlásokat figyelembe véve azonban az idősödéssel egyenes arányban megnő a steady-state kardió és az erőedzés fontossága. Előbbi a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentése érdekében, utóbbi a csontok denzitásának, az ízületek, szalagok és izmok erősségének és rugalmasságának megőrzése, javítása céljából jelentős.

- A jó fizikai és mentális egészség megtartása érdekében a felnőtteknek minden nap aktívnak kell maradniuk. Bármilyen aktivitás jobb mint a semmilyen aktivitás, és a több mindig jobb mint a kevesebb.
- Olyan mozgásokat kell végezni, amik a nagyobb izomcsoportokban növelik az izomerőt. Ilyenek lehetnek: kertészkedés, nehéz bevásárlószatyrok cipelése, súlyozás stb. Az izomerőt javító edzésekre legalább heti két alkalommal szükség van, de itt is igaz: valami több mint a semmi.
- Minden héten legalább 150 perc mérsékelt (pl. biciklizés, gyors séta stb.) vagy 75 perc közepes intenzitású (pl. futás) tevékenységet kell végezni, vagy rövid időtartamú de erős intenzitású mozgást (pl. sprint, lépcsőzés), de lehet alkalmazni ezek kombinációját is.

- Minimalizálni szükséges az inaktivásban töltött időt, ha van ilyen, akkor azt legalább könnyű mozgással időnként meg kell törni.

Feladatok:

- kiadványok a rendszeres testmozgás fontosságának tudatosítására
- ismeretterjesztő előadások
- szabadidős sportolási lehetőségek megteremtése, bővítése, fejlesztése
- gyógytorna elérhetőségének biztosítása minden rászoruló számára
- sportegyesületi tevékenység bővítése, fejlesztése

Az alapellátás szakemberei - civil szervezetek és a kapcsolódó vállalkozások szerepe kiemelt ezen programok megvalósításában

Senior korształy: 65 évnél idősebbek:

A rendszeres fizikai aktivitás kapcsolatba hozható az egészséges idősödés legfontosabb elemeivel: jó fizikai és mentális állapot; szociális kapcsolatok esélye; a saját egészséggel kapcsolatos felelősség és az afeletti kontrol érzése; betegségek tüneteivel és funkcionális korlátaival való megküzdés. Egyre több bizonyíték szól amellet, hogy a fizikai aktivitás növelése javítja a szociális funkciókat és csökkenti az egyedüllétet illetve a szociális izolációt.

Igaz, hogy az életkor önmagában nem határozza meg a fizikai erőnlétet, de idősebb korban (65év felett) számos betegség: coronária betegség, stroke, diabetes, daganat, elhízás, depresszió és demencia esélye megnő. A fizikai aktivitás idősebb korban segíthet egyes kórképek kezelésében és a tünetek enyhítésében (pl. depresszió, CVD, Parkinson stb.). Időskorban az izomerő csökkenése a legfontosabb korlátja az önállóságnak. A fizikális funkciók és a mortalitás között lineáris kapcsolat van, a gyengébb erőnlét magasabb kockázatot jelent már középkortól kezdve. Az egyensúlyban

bekövetkezett romlás a kognitív funkciók vesztésének és a halálozás növekedésének prediktora.

Ma már azt is tudjuk, hogy idősebb korban az alacsony intenzitású fizikai aktivitás is fontos egészségelőnyt jelenthet. Ez egy olyan üzenet, amit mindenképpen el kell juttatni azok felé, akik inaktívak. Csak így érhető el, hogy az inaktív életmódból váltás történjen, és fokozatosan elérhető legyen a közepes intenzitású mozgás bevezetése. A közepes intenzitású mozgásra vonatkozó ajánlás, mely szerint legalább 10 perces adagokban érdemes végezni, ma már nem érvényes.

Feladatok:

- kiadványok a rendszeres testmozgás fontosságának tudatosítására
- ismeretterjesztő előadások
- szabadidős sportolási lehetőségek megteremtése, bővítése, fejlesztése
- gyógytorna elérhetőségének biztosítása minden rászoruló számára
- sportegyesületi tevékenység bővítése, fejlesztése
- idősek fizikai aktivitását őrző csoportok támogatása

Az alapellátás szakemberei és a civil szervezetek, idősek szervezeteinek együttműködése fontos a feladatellátásban.

3. Az egészséges életre nevelés erősítése az oktatási intézményekben

Helyzetismertetés

Az időelőtti halálozáshoz vezető betegségek kialakulásában döntő szerepet játszik a helytelen életmód. Ennek csírái már a fogantatástól érzékelhetők

és meghatározó jelentőséggel bírnak a későbbi életvitelre. A helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életforma, az élvezeti szerek fogyasztása, mint negatív minta, már igen korai életkorban megjelenik az egyén életében. Az első életévekben nagy szerepe van a családi környezetnek, de igen hamar fontos szerephez jut a nevelő-oktatói intézmények befolyásoló hatása. A később már csak nehezen megváltoztatható rossz életmódbeli szokások nagyon korai életkorban rögzülnek. A prevenciók tevékenység hatékonysága nagyban függ az elkezdés időzítésétől. Ebben nagy szerep jut a családi környezet mellett az oktatási intézményeknek, óvodáknak, iskoláknak. Ezen a téren óriási lemaradásban vagyunk Európa legtöbb országával összehasonlítva magunkat.

Feladatok

- tanórán kívüli **egészségfejlesztési programok** támogatása
- az ismeretek átadásán túl a helyes életmódi és életvezetési szokások rögzülését **támogató környezet kialakítása** az intézményekben
- Szexuális felvilágosítás általános iskolásoknak: A biológia tanárok felkészítése arra, hogy képesek legyenek olyan előadások tartására, amelyek során a fiatalok olyan ismereteket szerezhetnek, aminek eredményeként minél jobban megismerhetik testük működését, az alapvető intim higiéniai szabályokat, a fogamzásgátlás módszereit, és ezek elmulasztásának következményeit.
- **„Tisztaság fél egészség”**- Higiénével az egészségünkért: A játékos feladatokkal egybekötött előadás során beszélgetünk a testi higiéné és a fogápolás alapjairól, a tisztálkodás elmulasztásának egészségre gyakorolt hatásairól.
- **e-Bug Játékos tudomány interaktív kiállítás**, célcsoport: 2-7.osztályosok, időtartam: 45 perc/osztály (kb.: 28-30 fő)
- „Játékos tudomány” interaktív kiállítás, kiegészítve az egészséges táplálkozási és folyadékfogyasztási ismeretekkel. A kiállítás az alábbi témákat foglalja magában:
 - o bevezetés a mikrobák világába,
 - o kézhigiéné,

- légúti higiéné,
 - ételmiszer higiéné
 - tudatos antibiotikum-használat
 - egészséges táplálkozási és folyadékfogyasztási bemutató
- **Emlő- és hereönvizsgálat** oktatás: Az önvizsgálat egyszerű, könnyen megtanulható módszer arra, hogy jobban megismerjük a saját testünket, és képesek legyünk felismerni az esetleges elváltozásokat. A korai felfedezés életet menthet, ezért kiemelten fontos, hogy az önvizsgálat módszerét minél szélesebb körben megismertessük a lakossággal. Az előadás során az önvizsgálat elméleti ismertetése mellett here, illetve emlő önvizsgálati modell segíti a módszer gyakorlati bemutatását. A résztvevőknek lehetőségük van a modellekben található csomók kitapintására, így a saját testük vizsgálatakor könnyebben felfedezik az esetleges elváltozásokat.
- Végre itt a hétvége, **Hétvégi szórakozás tabuk nélkül**: Az előadás a szabadidő eltöltésének leggyakoribb veszélyeire hívja fel a figyelmet, melyben kitérünk az internetezés, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a drogozás és a meggondolatlan nemi kapcsolatok hatásaira. Az interaktív program során elsődleges célunk az, hogy a gyermekek megnyíljanak, tabuk nélkül, őszintén tegyék fel a témával kapcsolatos kérdéseiket, így egy kötetlen beszélgetés keretében könnyebben eljutnak a fiatalokhoz a tudatos, biztonságos hétvégi szórakozással kapcsolatos információk.
- **Szexuális úton terjedő megbetegedések megelőzése**: A nemi szerveket érintő, szexuális úton terjedő betegségek miatt kevesen fordulnak személyesen orvoshoz. Az emberek többsége szemérmes, nehezen tárulkozik fel, ezért is fontos a leggyakoribb nemi betegségekről beszélni. Az előadás főbb témái a felelősségteljes szexuális magatartás, a körültekintő partnerválasztás, a hűség, monogámia, illetve a gumióvszer használata, melynek gyakorlati alkalmazásának bemutatását óvszerfelhelyező gyakorlati modell segíti.
- **Az internet veszélyei**: Az internet nagyszerű eszköz, de veszélyeket is rejt. A gyermekek és a fiatalok védelme az internet káros

tartalmaival szemben egyre fontosabb kérdés napjainkban, hiszen ők még nem tudják helyesen szűrni és értékelni a kapott információt, megkülönböztetni az értékeset az értéktelentől. Az előadás során kitérünk az adatvédelem fontosságára, a közösségi oldalakban rejlő veszélyekre – tartalmak megosztása, ismeretlen személyek megítélése stb. – az internetes zaklatásokra és a segítségkérés lehetőségeire, valamint az internetes vásárlásokra, és az ezzel kapcsolat visszaélések elkerülésével kapcsolatos legfontosabb információkra.

- **Védőoltások** helye és jelentősége a XXI. században - iplakátkiállítás A védőoltások az úgynevezett aktív immunizálás eszközei. Ez azt jelenti, hogy az élő, legyengített kórokozót, elölt kórokozót vagy a kórokozó valamely alegységét tartalmazó oltás beadása után a szervezet saját immunválasza hozza létre a védő hatást. Időről időre a bulvármédiában, titokzatos kör e-mailekben, közösségi oldalakon, számos csalóka írást lehet olvasni a védőoltások veszélyeivel kapcsolatban. Egyes írások "csupán" betegségekről szólnak, amiket a védőoltások okoznak, de találkozunk a legvadabb összeesküvéselméletekkel is. Ezért napjainkban különösen fontos, hogy a védőoltásokkal kapcsolatos, orvosilag hiteles információkat minél szélesebb körben elérhetővé tegyük a lakosság számára.

Az **optimális együttműködés** feltételeinek megteremtése az oktatási személyzet és az óvodai-iskolai egészségügyi szolgálat között és az egészségnevelésre nyitott pedagógusok kiképzése, továbbképzése fontos. Ebben az egészségügy szakemberei és az EFI-LEK egészségfejlesztő szakembereinek van fontos szerepe.

4. A káros szenvedélyek (italozás, dohányzás, drogfogyasztás) csökkentése

Helyzetismertetés

A dohányzás a legsúlyosabb önálló egészségkárosító tényező úgy Magyarországon, mint világszerte. A dohányzással összefüggő halálesetek száma hazánkban évente kb. 35 000, ami az összhalálozás több mint

20%-a ! A dohányzás a felelős a tüdődaganat okozta halálozás 91%-áért, a felsőlégúti és tápcsatorna daganatok miatti halálozás 85%-áért, a légzőrendszer betegségei okozta halálozás 76%-áért, a szív-érrendszeri betegségek okozta halálozás 37%-áért. Nemzetközi összehasonlításban kiemelkedően magas hazánkban egy főre jutó évente elszívott cigaretták száma. Különösen aggasztó a 24 éven aluli korosztályban és a nők körében a dohányzók számának növekedése. A rászakás egyre fiatalabb életkorban kezdődik. Az érettségiző diákok majdnem fele rendszeresen dohányzik !

Az egy főre jutó alkohol fogyasztás mennyisége magas, és növekvő tendenciát mutat. Egyre alacsonyabb életkorra tolódik az alkoholt rendszeresen fogyasztó fiatalok magas száma. A túlzott alkohol fogyasztás kiemelkedő szerepet játszik a máj- és idegrendszeri megbetegedésekben és halandóságban, magas az alkohollal összefüggő balesetek és kriminológiai események aránya. Meredeken emelkedő tendenciát mutat a rendszeres drogfogyasztók, drogfüggők száma.

Feladatok

Ne szokj rá!

- az iskolai dohányzás-, alkohol- és drogmegelőzési tevékenység
- felvilágosító előadások szervezése, kiadványok megjelentetése
- A rászakásmegelőzés keretében: a legfőbb cél, hogy a fiatalok megismerjék a dohányzás szervezetre gyakorolt káros hatásait, a nemdohányzó életmód előnyeit. Az előadást követően a gyermekeknek és a nevelőknek lehetőségük van egy kilélegzett levegőből történő szénmonoxid (CO) mérésre. A CO-mérés során megmérjük a kilélegzett levegő szénmonoxid szintjét, amely arányos a dohányzás mértékével. A mérés hozzásegítheti a dohányosokat ahhoz, hogy felismerjék a dohányzás egészséget károsító hatását, és a leszokás mellett döntsenek.
- Hordozható Érintőképernyős Számítógép (HÉSZ) és demonstrációs bábú: A dohányzás megelőzés kapcsán lehetőség van demonstrációs bábúval is eljutni a középiskolás korosztályhoz. A HÉSZ segítségével pedig a gyermek, illetve a fiatal felnőtt szöveges információkon túl a dohányzásmentesség fennmaradását támogató, illetve a leszokásra

ösztönző játékokkal a <https://www.cikiacigi.hu/> honlap játékaival és a dohányzás egészségkárosító hatásait bemutató képekkel és rövidfilmekkel ismerkedhetnek meg. A HÉSZ megegyezik a cikiacigi.hu honlap szakmai és játékos elemeivel.

- A dohányzásról való **leszokást segítő programok** szervezése, csoportos leszokás támogatás lehetőségének biztosítása
- A nem dohányzók védelme a passzív dohányzás minimalizálásával

Szakemberek: EFI, alapellátás, iskolai együttműködések, LEK

5. A lakossági szűrővizsgálatok kiterjesztése, hatékonyságának növelése

A **betegségek korai stádiumban való felismerésében**, és az ebből fakadó teljesebb fokú egészséghelyreállítás lehetőségében rejlik a szűrővizsgálatok jelentősége.

Különösen nagy szerepe van a daganatos betegségek korai felismerésében, ami a gyógyítás lehetőségének alapfeltétele, de nem kisebb a szerepe az időelőtti halálozásban vezető szerepet betöltő krónikus betegségek, mint a magas vérnyomás és a cukorbetegség időbeni felfedezésében és így a korai stádiumban való kezelés lehetőségének megteremtésében. Ha nem is a halálozási statisztikák javításában, de az egészségmegőrzésben mindenképpen szerepet játszik a fogászati szűrés.

Szűrővizsgálatok szervezett formában jelenleg is folynak, azonban a lakosság ezeken való részvételi aránya, így a vizsgálatok hatékonysága messze elmarad a kívánatostól.

Feladatok

- előadások szervezése, kiadványok megjelentetése a szűrővizsgálatok jelentőségének tudatosítása érdekében
- szoros együttműködés kialakítása az egészségügyi alapellátás szereplőivel, különösen a praxisközösségi

munkában résztvevő praxisokkal a szűrési programokba bevonandó lakosság hatékony elérésének és bevonásának érdekében

- kommunikációs teendők a szűrővizsgálatok igénybevételének módjáról
- a szervezett szűrővizsgálatokon túl lehetőséget adni az 50-70 éves korosztályba tartozó férfiaknak az ingyenes PSA szűrésre
- Hozzáférhetővé kell tenni a festékes bőrdaganatok szűrővizsgálatát

6. Sürgősségi beavatkozások

Egy év alatt egy kisvárosnyi embert veszítünk el Magyarországon a hirtelen szívhalál miatt és ezek maradnak rokkantak egy szélütést követően, mert későn jutnak el a kórházba. A laikus prehospitalis beavatkozások életet menthetnek; ehhez oktatásra, gyakorlásra és eszközökre is szükség van.

Feladatok:

- **Merj életet menteni!** kampány, oktatás oxyológus szakemberek bevonásával, EFI, Vöröskereszt szervezésben
- Automata defibrillátorok kihelyezése és ennek kommunikációja a településen
- **Allergia**, anafilaxiás túlérzékenységi reakcióval kapcsolatos ismeretbővítés. A ritka, súlyos reakció tekintetében a gyermekek rizikócsoporthoz tartoznak. Fontos az intézmények ellátása a megfelelő autoinjektorral – ehhez a megfelelő személyi feltételek biztosítása, oktatás szükséges. (www.allergiaaziskolaban.hu)

7. Mentális egészség

A mentális egészség területén a teljes vertikumot nyújtjuk: az EFI_LEK a megelőzés- egészségtudatos életmódra nevelésben vesz részt, a szakrendelések a gondozást, gyógyítást végzik.

Demencia

A demencia emberek millióit fosztja meg emlékeiktől, függetlenségüktől és méltóságuktól, de megfoszt minket többieket is, azoktól az emberektől, akiket ismerünk és szeretünk. ...

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint a demencia megközelítőleg 55 millió embert érint világszerte, hazánkban az érintettek száma negyedmillió lehet. A betegség társadalmi és gazdasági terhe óriási: a hosszú, 10-15 éves kórlefolyás során a beteg elveszíti önellátó képességét, felügyeletre, majd éveken át tartó teljes körű gondozásra szorul.

A népegészségügyi prioritásként jelentkező demencia tekintetében a szűrés rendszeres a településen – a szociális szakellátásból pedig a nappali és bentlakásos lehetőség egyaránt adott .

A demencia népegészségügyi jelentőségét alátámasztja, hogy **életmódi beavatkozásokkal az esetek közel egyharmada megelőzhető**, illetve az enyhe tünetek kialakulásakor azok romlása lassítható. Ezért fontos a magas vérnyomás és a szívritmuszavar felismerése és kezelése, a hallás- és látásproblémák időben való felismerése, a cukorbetegség kezelése és a szociális kapcsolatok ápolása.

A veszélyeztetett 65+ korosztály rendszeres évenkénti szűrése kognitív tesztekkel a háziorvosi praxisokban fontos – ugyanakkor figyelemfelhívó jelentősége van az egyes lakossági eseményeken a memóriaszűrésnek.

Évek óta működik a településen a **Memória Café**; az érintettek, a demenciával élőket gondozó családok számára kialakított facilitált önszolgáltató csoport. Demencia tanácsadó elérhető a Gizella Otthonban.

A rendszeres testmozgás rendkívül nagy jelentőségű a kognitív képességek megőrzésében.

Az idősebb korosztály számára Monspart Sarolta országos kezdeményezéséhez csatlakozva megalakult a Füzes **Gyaloglóklub**, melynek heti rendszerességű, korosztályhoz igazított vezetett túráin egyre nagyobb számban vesznek részt.

A gondozó családok támogatása, a demencia tanácsadás és a Memória Café, valamint a Gyalogló Idősek Klubja a Boldog Gizella Alapítvány szakmai mentorálásával, együttműködésben valósul meg. Ez a komplexitás országosan is egyedülálló, pilotnak tekinthető.

EGYÜTTMŰKÖDÉSEK

A közös nyelv és a közös cselekvés erősítése az egészségügyön belül és kívül, valamint az egészségkommunikáció fejlesztése a program működésének kulcsfontosságú eleme.

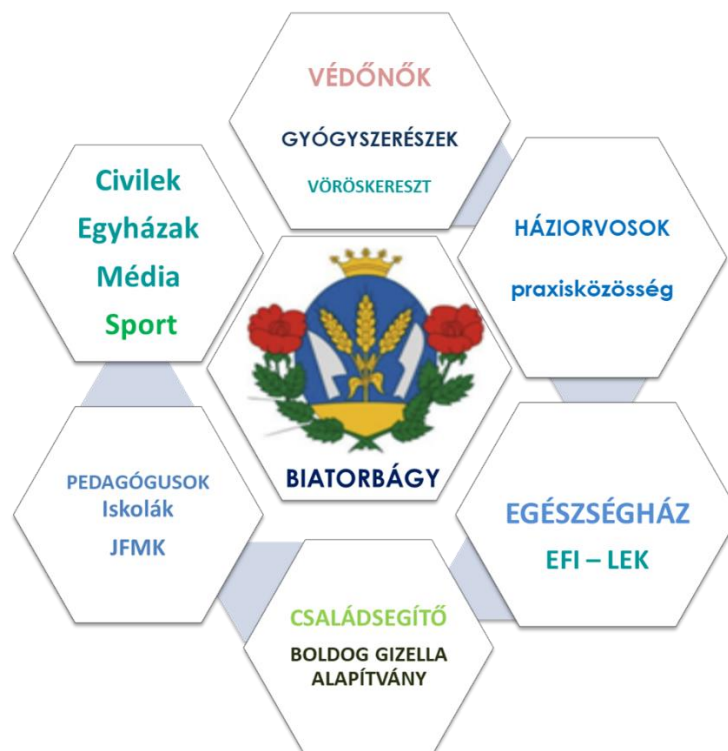
A megelőzés és az ellátás hatékonyságának növeléséhez elengedhetetlen a népegészségügy valamint az alap- és a szakellátás közötti kapcsolatok megerősítése, tevékenységeik összehangolása. Indokolt a krónikus betegségek megelőzésére irányuló feladataik megosztásának felülvizsgálata, az átfedések és hiányosságok azonosításának céljából. A háziorvosi, védőnői és iskola-egészségügyi szolgálatok valamint az egészségfejlesztő irodák tevékenységének rendszerszintű összeegyeztetése jelentősen növeli a megelőzés eredményességét. Az együttműködés kiterjesztése a fogászati, foglalkozás-egészségügyi és a gyógyszerügyi szolgáltatásokra tovább növelheti a hatékonyságot. A szélesebb körű szakmai együttműködés, mint például a rákszűrés, a szívérrendszeri kockázatok szűrése, a fogászati szűrések területén nagymértékben javíthatja az egészségkockázatok illetve a betegségek korai felismerését.

Az **egészségügyön belüli együttműködések** átgondolt feladatmegosztáson alapuló megerősítése nélkülözhetetlen az integrált, személyre szabott prevenció és egészségügyi ellátási szolgáltatások nyújtásához.

interprofesszionális együttműködések

Az egészség védelme és fejlesztése csakis a környezeti befolyásoló tényezők kedvező irányú változtatásával együtt oldható meg. Hatékony prevencióhoz a szektoron kívüli szereplőkkel való szoros együttműködést biztosító egyeztető mechanizmusok kialakítása és működtetése szükséges.

A lakossági egészségkommunikáció és az egyes szakmák, - professziók - közötti együttműködés nagymértékben erősíteni tudja a lakosság egészségének javításához szükséges széleskörű társadalmi összefogást. A célcsoport-specifikus kommunikáció nemcsak tájékoztat, hanem motivál is, ezáltal hozzájárul a célcsoportok érzékenyítéséhez, együttműködési hajlandóságuk növeléséhez. A szakmai **kommunikáció megerősítése** ugyancsak nélkülözhetetlen feltétele a sikeres prevenciónak, a máshol már hatásosnak bizonyult megelőzési gyakorlatok magyarországi elterjesztésének.



Interprofesszionális együttműködések

A **Világnapok** olyan egyedülálló lehetőségei az egészségkommunikációnak, amikor a társadalom figyelmét könnyen az adott problémára és annak megoldási alternatíváira tudjuk fordítani.

Érdemes kihasználni az ilyenkor fokozottabb média figyelmet az egyes témákkal kapcsolatos korrekt tájékoztatásra.

Rákellenes Világnap – (február 5.)
Betegek Világnapja (február 11.)
Vese Világnapja – (március második csütörtök, március 10.)
Víz Világnapja (március 22.)
Az Egészség Világnapja (április 7.)
Európai Védőoltási Hét (április 24-30.)
A Föld Napja (április 22.)
Melanoma Világnapja (május 7.)
Nemdohányzók Világnapja (május 31.)
Környezetvédelmi Világnap (június 5.)
Kábítószer Fogyasztás Elleni Küzdelem Nemzetközi Napja (június 26.)
Anyatejes táplálás Világnapja (augusztus 1.)
Alzheimer Világnap (szeptember 21.)
Szív Világnapja (szeptember utolsó vasárnapja)
Siketek Világnapja (szeptember utolsó hétvégéje)

Idősek Világnapja (október 1.)
„Séta az emlőrák ellen”(október)
A Lelki Egészség Világnapja (október 10.)
Fehér bot napja (október 15.)
Hospice Ellátás Világnapja (október második szombatja)
Csontritkulás Világnapja (október 20.)
Pszoriasis Világnapja (október 29.)
Cukorbetegség Világnapja (november 16.)
"Ne gyújts rá!" nap Minden év novemberének harmadik csütörtöke
HIV-AIDS elleni küzdelem világnapja. (december 1.)
A Kémiai biztonság napja (december 4.)

Gyógyszerek és étrendkiegészítők használata

A gyógyszerek használatával kapcsolatban nagyon sok téves információ kering a köztudatban. Még árnyaltabb a kép az étrendkiegészítők és egyéb gyógyhatású készítmények ellenőrizetlen használatával kapcsolatban - a szemléletformálás ezen a területen kiemelt fontosságú. Az orvos- beteg találkozások számát többszörösen meghaladja a gyógyszerész - beteg találkozások száma: a gyógyszerészi gondozás lehetőségeit a program során támogatni szükséges. (Pl. Magasvérnyomás, cukorbetegség, demencia)

Egészségnapok: mit tehetek én az egészségemért?

Évtizede ismétlődő esemény – amelyen nagyságrendileg 500 fő fordul meg az egyes hétvégi, elsősorban szombati szűréseken.

Az elmúlt években az Egészségház szervezésében megvalósuló rendezvény a Vöröskereszt által szervezett véradónappal együtt zajlik.

2017 óta együttműködünk **Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjával.**

Csatlakoztunk a „Fókuszban a megelőzés 2020-2030 programhoz, mely az idén is a Gyermekek-Fiatalok-Családok évének keretében valósul meg. A magyar társadalomért életre hívott kiemelt országos program legfőbb célkitűzése, hogy minél több magyar állampolgár életkortól, lakhelytől és foglalkozástól függetlenül megismerje saját egészségi állapotának alakulását és még időben felismerje a megelőzés fontosságát. A Program fő pillérei az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése, a lakosság egészségi állapotának javítása a legkorszerűbb lehetőségekkel és az emberek **egészségtudatosságának** kialakítása illetőleg növelése.

Rendszerint kapcsolódó rendezvény az un. „retro” vÉradás a Vöröskereszt munkatÁrsaival, amely jelentős közösségi figyelmet kap.

Az Egészségnap, a szűrőkamion és a kapcsolódó életmódi sÁtrak ismeretterjesztő értékén túl a figyelemfelhívásban is komoly szerepet játszanak.