EgészségFejlesztési Iroda
Berettyóújfalu

SZÉCHENYI 2020

EFOP-1.8.19-17-2017-00001

„ Egészségfejlesztési iroda kialakítása a Berettyóújfalui járásban”

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Bevezetés:

„A WHO (Ottawai Charta, 1986) meghatározása szerint az egészségfejlesztés az a folyamat, mely képessé teszi az embereket arra, hogy felügyeljék és javítsák saját egészségüket."

Az **Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program** keretén belül meghirdetett **„Az alapellátás és népegészségügy rendszerének átfogó fejlesztése – népegészségügy helyi kapacitás fejlesztése"** című pályázati kiírás széleskörű célja, hogy javuljon a lakosság egészségi állapota, növekedjen a születéskor várható élettartam és az egészségben eltöltött életévek száma, a fejlesztés járuljon hozzá az ország teljes körű népegészségügyi hálózatának kialakításához, és ezen keresztül a lakosság egészségtudatosságának növeléséhez, egészségkultúrájának javításához és a krónikus nem-fertőző betegségek megelőzéséhez a területi egyenlőtlenségek csökkentésével.

GRÓF TISZA ISTVÁN KÓRHÁZ sikeresen valósította meg az „Egészségfejlesztési iroda kialakítása a Berettyóújfalui járásban" című, **EFOP-1.8.19-17-2017-00001** azonosító számú projektet, mely során 100 százalékos támogatás intenzitás mellett **89 979 538** forint támogatást nyert el.

A Projekt megvalósításának kezdő időpontja: 2018.05.02.
A Projekt fizikai befejezésének napja: 2020.03.31.

Az Egészségfejlesztési Iroda tevékenységével célunk az, hogy javuljon a lakosság egészségi állapota. Minél szélesebb körben tudatosítani az egészséges életmód fontosságát, növelni az egyén egészség iránti felelősségérzését, ezzel fejlesztve az öngondoskodás készségét. Mindezeket rendezvényeken történő szűrésekkel, állapotfelmérésekkel, tájékoztató előadásokkal, betegklubok létrehozásával értük el. A klienseket az egyénre szabott tanácsadással tettük motiválttá.

Az egészségfejlesztés terén az Egészségfejlesztési Iroda (rövidítve: EFI) egy új, ingyenes szolgáltatási forma. Az iroda a pályázat megvalósítását követően is nyitva áll és folyamatosan valósulnak meg egészségmegőrző programok szűrő vizsgálatok. A szolgáltatások igénybevételéhez nem szükséges sem beutaló, sem TAJ-kártya. Az egészségfejlesztési iroda intézményi hátteret biztosít a betegségmegelőzési, egészségfejlesztés és egészségnevelési tevékenységekhez.

Az **Egészségfejlesztési Iroda működési területe** a teljes Berettyóújfalui járás:
Berettyóújfalu, Biharkeresztes, Komádi, Csökmő, Zsáka, Ártánd, Bakonszeg, Bedő, Berekböszörmény, Bojt, Darvas, Furta, Gáborján, Hencida, Körösszakál, Körösszegapáti, Magyarhomorog, Mezőpeterd, Mezősas, Nagykereki, Szentpéterszeg, Told, Újiráz, Váncsod, Vekerd.

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Kinek és mikor érdemes felkeresni?

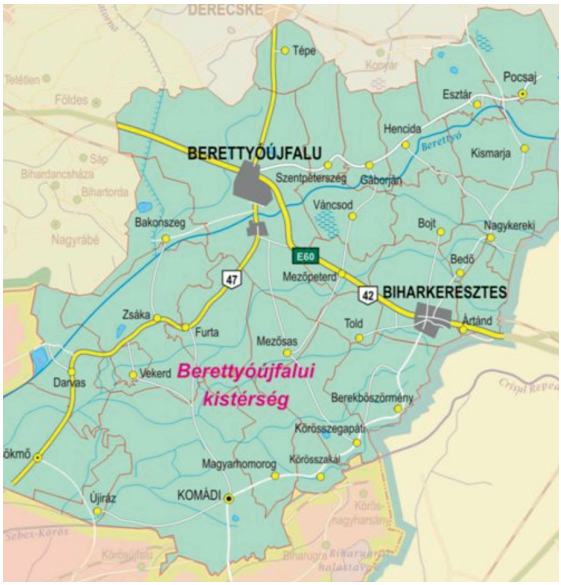
ha egyéni tanácsadásra van szüksége
ha testmozgással kapcsolatban segítségre van szüksége
ha szűrési programon való részvétellel kapcsolatban érdeklődik
ha egészséges életmódot szeretne folytatni
ha változtatni szeretne táplálkozási szokásain
ha információt szeretne a lehetőségekről
ha érdekeli az egyéni egészségi állapota és állapotának lehetséges kockázatai
ha változtatni szeretne életmódján
ha krízishelyzetbe került és segítségre van szüksége
ha szenvedélybetegséggel küzd, és támogató programokat keres

A projekt keretében az alábbi hatások valósultak meg:

munkaerő-piaci részvétel növelése a humán-erőforrás minőségének javításával;

korai és elkerülhető halálozást befolyásoló életmód, illetve szokások javítása az egyén egészségi állapotának javítása érdekében;

az egészséges életmódhoz szükséges ismeretek és készségek megszerzésének, valamint a járásban élő lakosság szemléletváltásának ösztönzése, pozitív közösségi és egyéni magatartásminták kialakítása és elterjesztése;



a legjelentősebb, idült, nem-fertőző betegségek okozta halálozás és betegségteher megelőzése és csökkentése a járásban;

egészségfejlesztési programok megvalósítása;

a fenti célok megvalósítását szolgáló intézményi háttér, Egészségfejlesztési Iroda kialakítása, működtetése.

A projekt közvetlen célcsoportjai: a Berettyóújfalui járásban élő, egészségi állapota kapcsán érintett lakosság, különös tekintettek a rizikócsoportba tartozók (a szív- és

érrendszeri, a daganatos, valamint a táplálkozással és a káros szenvedélyekkel összefüggő megbetegedésben szenvedők), az energia egyensúly (táplálkozás – mozgás megfelelő aránya és minősége) helyreállítására szorulók és a bevont háziorvosi körzetek ellátottjai.

A projekt közvetett célcsoportjai: a Berettyóújfalui járásban élő teljes lakosság életkortól, nemtől, meglévő betegségeitől, illetve egészségi állapotuktól függetlenül. A közvetett célcsoportba tartoznak továbbá azok az egészségügyi ellátórendszerben dolgozók is, akik összeadott és koordinált munkájukkal elősegítik, a lakosság egészségi állapotának javulását munkájukkal. Ide tartoznak még az iskolai, szociális szakemberek, alapítványok és civil szervezetek, akik aktív szerepet vállalnak a helyi lakosság motivációjában, a vezérelv elérésének támogatásával. Ide tartoznak még azok a helyi „hangadók", önkéntes támogatók, akik megismerve az egészségfejlesztési szándékokat, aktívan részt vállalnak a többiek meggyőzésében, személyes példamutatásukat felhasználva.

A megvalósult programok:

Sport és testmozgás programok

- A projekt keretében megvalósult 8 db testmozgásra ösztönző **sport és egészségnap program** Berettyóújfalu és térségében. Az egészségnapok keretein belül vérnyomás és vércukorszint mérés történt. Felhívtuk a résztvevők figyelmét, hogy mindig az életkoruknak, az egészségi és az edzettségi állapotuknak megfelelő mozgást válasszanak, máskülönben előfordulhat, hogy megsérülnek, vagy túlterhelik a szervezetüket, amely hosszú távon súlyos következményekkel járhat. A programok alkalmával hangsúlyt fektettünk a problémák korai felismerésére mely rendkívül fontos a súlyos szövődmények elkerülése miatt.

- A projekt folyamán szervezett rendszeres, **életvitelszintű testmozgás**t ösztönző közösségi programok közül a leglátogatottabbnak a: Nordic walking túra; „Gyalogol a járás" program; Őszi-tavaszi hétvégi gyógynövény túrák; Mozgásprogramok; bizonyultak. A túrák jó hangulatba teltek és figyelmet fordítottak arra, hogy a résztvevőket tájékoztassák a rendszeres testmozgás pozitív élettani hatásaira.

-A mostani világot a rohanó **életmódunk** határozza meg, melynek egyik súlyos következménye **táplálkozási szokásaink** drasztikus romlása. Az egészséges táplálkozás témakörére épülő előadások többek között főleg testsúlycsökkentésről, helyes fogyókúráról, étrendbeli változtatásról szóltak. A rendezvényen résztvevők megtudhatták, mi az a meg-

felelő étrend mely segíti erősíteni szervezetünket, megelőzést nyújt a betegségekkel szemben, javítja agyunk és testünk kapacitását. A résztvevők dietetikussal is találkozhattak, aki speciális étkezési és életmódbeli tanácsokkal látta el a közönséget.

Dohányzás, alkohol, drog problémák

Drognak tekintjük azokat az anyagokat, szereket, amelyek szervezetünkbe jutva **módosítják gondolkodásunkat, érzelmeinket, viselkedésünket.** Ide tartozik az alkohol (csökkenti a személy racionális gondolkodási képességét, és eltorzítja az ítélőképességét), a cigaretta (függőség kialakulásáért felelős drog, a nikotin) és a kávé és a tudatmódosító szerként ismert drog is.

- A **dohányzás egy szenvedély betegség** mely ártalmas a tüdőre, a szívre, az agyra és még a szexuális életre is. Ez az egyik legsúlyosabb kockázatot jelentő életmódbeli tényező. A dohányfüst többféle egészségre káros anyagot tartalmaz. Szakértők azt mondják minden egyes el nem szívott szál cigarettával esélyt adunk egy hosszabb egészségesebb minőségibb életre. A projekt során megrendezésre került a dohányzással kapcsolatos rövid intervenció, és a dohányzásról való leszokás támogatása rendezvényelem. A program során az egészségügyi dolgozók, tájékoztatták a lakosságot a dohányzás káros hatásairól és a dohányfüst mentes életmód jótékony hatásairól.

- A dohányzás kiemelt jelentőségű függőséget tud okozni, így ennek a témakörnek szenteltek egy **interaktív kiállítást** is. A kiállítás bárki számára elérhető volt és iskolai osztályok is látogatták. Ismertetésre kerültek, a dohányzással kapcsolatos hitek és tévhitek. Az interaktivitásnak köszönhetően a fiatalok számára is érdekesnek és testközelinek bizonyult a kiállítás. Ennek köszönhetően a fiatalokkal könnyebben nyíltak meg és beszéltek őszintén a témakörrel kapcsolatos élményeikről, tapasztalataikról.

- Alkalmanként egy-egy pohár bor még biztosan nem jelent gondot, de a rendszeres **alkoholfogyasztás** bizony megterheli a szervezetünket. Az alkohol már abban a pillanatban kifejti hatását, amint az első korty lecsúszik az ember torkán. A rendszeres fogyasztás számos olyan károsodást idéz elő a szervezetben, amire elsőre nem is gondolnánk és az egyén szociális kapcsolatait is rombolja. Klubszerű foglalkozás keretein belül a szakem-

berek segítséget nyújtottak abban, hogy a résztvevők megismerkedjenek a túlzott alkoholfogyasztással küzdők korai felismerésének módszerében.

- A drogok hatásaik szerint három fő csoportba sorolhatók:

hallucinogének, amelyek hallucinációt, azaz különböző észleleteket okoznak. Pl.: LSD és szerves oldószerek, kannabisz-származékok (marihuána, hasis) bizonyos gombák.

lassítók, amik a központi idegrendszer működését tompítják. Ilyenek az opioidok (ópium, morfin, heroin, alkohol).

gyorsítók, melyek serkentik a központi idegrendszer működését. A nikotin, a koffein, valamint a kokain és az amfetaminok tartoznak ide.

Interaktív drogprevenciós kiállítást tárlatvezetéssel együtt tekinthették meg a résztvevők, így sor került személyes interakciókra is, mely közben egy-egy kábítószer csoportot csoportosan beszéltek át. A fiatalok nagyon érdeklődőnek bizonyultak a programmal kapcsolatban. Legtöbbjük családjában inkább alkohol tekintetében volt tapasztalat. Az

alkoholfogyasztás és a drogfogyasztás számukra együtt jár és szorosan összefügg a bulizással. Főleg a dizájner drogokok témakörében merték páran felvállalni a személyes érintettséget és számoltak be tapasztalataikról a többieknek.

Allergének

Hazánkban kb. 2 millió ember szenved pollenallergiában. Elsősorban az őszi gyomok, ezek közül is a parlagfű és társai a fő kórokozók, amelyek a Föld egyik legnagyobb, világszerte elterjedt növénycsaládjába, tartoznak.

Az allergia tünetei lehetnek:

tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás - allergiás nátha (rhinitis) / szénanátha

szemviszketés, könnyezés, vörös szem - allergiás kötőhártya-gyulladás

nehézlégzés, köhögés, fulladás - allergiás asztma

A parlagfű kialakulásának megelőzését segítő kommunikáció és az együttműködés a hatósággal program folyamán meghívásra került ÁNTSZ munkatárs felhívta a helyi lakosság figyelmét a parlagfű mentesítésre, mely egyben törvényi kötelezettség is. Továbbá felhívta a figyelmet, hogy folyamatosan ellenőrizzék a használatukban lévő ingatlanokat, szükség esetén pedig tegyenek eleget a jogszabályban megfogalmazott kötelezettségnek.

További programelemek voltak:

Betegklubok működtetése, kapcsolattartás más betegklubokkal, civil szervezetekkel.

Lelki egészségfejlesztő program.

Szűrővizsgálatokon való lakossági részvételt ösztönző, motiváló programok koordinálása.

Prevenciós szolgáltatások.

Egyéb egészségfejlesztési programok megszervezése és lebonyolítása: Munkahelyi egészségterv elkészítése és megvalósítása; Interaktív drogprevenciós kiállítás előadás; Drogprevenciós szakmai nap; Balesetvédelem-elsősegélynyújtás program.

Nyitott osztályfőnöki óra, nagycsoportos foglalkozás.

Aktív életmódra vonatkozó interaktív tanácsadás-sorozat

Öngyilkosság-megelőzés

ELÉRHETŐSÉGEINK

Telefonszám:

06 54/507-547

Honlap:

https://berettyokorhaz.hu/efi-iroda/

Szakmai vezető: Élesné Bedő Bernadett

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE