

## Egészségfejlesztési Iroda Mosonmagyaróváron

Dr. Bertalanné Gáncs Zsófia, Karolina Kórház-Rendelőintézet Egészségfejlesztési Iroda

Magyarország és az Európai Unió közös törekvése, hogy a primer prevencióra még nagyobb hangsúlyt fektessen hazánkban. Ennek egyik eszközéül az egészségfejlesztési irodák létrehozását választották, melyeknek legfőbb célja a lakosság figyelmének felhívása az egészségtudatos életmód és a megelőzés szerepére, a rendszeres mozgás jelentőségére. Mindezek mellett kiemelten fontos témának tekintik a mentális egészség megőrzését és a káros szokások mellőzésének szükségességét. Így Magyarországon is egyre nagyobb szerepet kap a primer prevenció, az egészséges emberek számára is elérhető személyre szabott tanácsadás. A megelőzésre nevelés az egészségügyi ellátórendszer része lett.

*The common effort of Hungary and the European Union is to put more emphasis on the primary prevention in our country. To achieve this objective, health development offices were set up. Their main activity is to call attention of the population to a health-conscious lifestyle, to more prevention and the importance of regular physical exercise. In addition, the necessity of the preservation of mental health and avoiding harmful habits are considered as a matter of high priority. Thus, the primary prevention reaches a major role in Hungary, personalized advising becomes available for healthy people too, and education to prevention became the part of the health care system.*

### BEVEZETÉS

A mosonmagyaróvári kistérséghez (napjainkban járás-hoz) a névadó mellett 26 település tartozik. A Kisalföldön található, területe nagyjából 5300 km<sup>2</sup>, lakosságszáma 2010-ben 74 860 fő volt (Központi Statisztikai Hivatal). Ezen felül a régióban életvitelszerűen tartózkodik körülbelül 10 000 bejelentett lakcímmel nem rendelkező személy. Az ő egészségi állapotuk, egészségükhöz és az egészségügyhöz való hozzáállásuk indokolta a pályázat megírását. A támogatás fő célja az egészséges életmódot népszerűsítő pozitív közösségi minták elterjesztése elsősorban az egészséges táplálkozás, mozgásban gazdag életmód, a mentális egészség és a káros szokások mellőzése révén.

Mosonmagyaróváron az Egészségfejlesztési Iroda a TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0075 „Egészségfejlesztési programok megvalósítása a mosonmagyaróvári kistérségben” című pályázat keretében jött létre. A projekt az Európai Unió támogatásával és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg. A projekt futamideje 2013.08.01-2015.02.28-ig tart, ezt követően az üzemeltetőnek fenntartási kötelezettsége van. Az Egészségfejlesztési Iroda programjain a kistérség 15 éves kornál idősebb lakosai vehetnek részt.

### ÁLTALÁNOS SZEMPONTOK

Mosonmagyaróváron az Egészségfejlesztési Iroda kialakításával létrejött egy koordinációs központ, mely felkarolja a kistérségben már működő egészségfejlesztési programokat, valamint – ahol hiány mutatkozik – rendezvényeket szervez. Ezen kívül az EFI feladata az egészségfejlesztési stratégia megvalósítása mind szakmai, mind civil együttműködő partnerek segítségével, a lakosság folyamatos tájékoztatása, továbbá számukra az egészségfejlesztési programok elérhetővé tétele. Mindemellett az Iroda egyénileg is fogad klienseket, akik bármilyen egészséges életmóddal összefüggő kérdéssel fordulhatnak a munkatársakhoz. A fentiekben kívül a mosonmagyaróvári EFI küldetésének tekinti, hogy felhívja az emberek figyelmét a szűrések fontosságára, a megelőzés szerepére, ugyanis a civilizációs betegségek csak akkor okoznak tüneteket, mikor már komoly probléma, súlyos betegség, nem ritkán szövődmény áll a háttérben, pedig időben felfedezve a legtöbb ilyen jellegű megbetegedés hosszú távon is jól kezelhető, megfelelő életminőség biztosítható a beteg számára.

Az Egészségfejlesztési Iroda üzemeltetője Mosonmagyaróváron a Karolina Kórház – Rendelőintézet. Az EFI nagy hangsúlyt helyez arra, hogy a kliensek igényeit minél sokrétűbben ki tudja elégíteni, ezért több tudományterületet átölelő humán erőforrással dolgozik: diplomás ápoló, sportoktató, egészségügyi menedzser, gyógytornász, dietetikus, pszichológus állnak állandó foglalkoztatásban a pályázat futamideje alatt. Az ő munkájukat segíti – a Kórház vezetőségén kívül – egy orvosi végzettséggel rendelkező szakmai vezető, valamint a szakmai megfelelés biztosítása érdekében szoros az együttműködés a helyi Népegészségügyi Szakigazgatási Szervvel. Ezen kívül az EFI működésének zavartalanságát biztosítandó, pénzügyi vezető és projektmenedzser felel az előírások és határidők betartásáért. Mindemellett városunkban az Egészségfejlesztési Iroda szerződéses partnere egy külső projektmenedzser cég, akik a dokumentációs munkát segítik, valamint egy, a rendezvényszervezésért és a nyilvánosság biztosításáért felelős cég. Ez a szervezeti felépítés azért így jött létre, hogy az EFI közvetlen munkatársai a lehető legtöbb időt tudják a kliensekkel történő foglalkozásra fordítani. Ennek ellenére a legforgalmasabb hónapokban így is kevésnek mondható az Iroda rendelkezésére álló emberi erőforrás.

A pályázat kapcsán azonnali beavatkozást igénylő probléma a lakosság érdektelensége, alulinformáltsága saját egészségi állapotával kapcsolatban. Az egészségtudatosság komoly hiánya figyelhető meg a kistérségben, és a túlhajszolt életvitel következtében rendkívül mozgásszegény életmódot folytat a lakosság nagy része. Az Egészségfejlesztési Iroda kiemelt feladata, hogy áttörje ezt az érdektelenséget, ráébressze az embereket arra, hogy a saját egészségük megóvása érdekében ők tehetik magukért a legtöbbet azzal, hogy egészséges életmódot folytatnak, és ezt sosem késő elkezdni.

## PROGRAMOK

A mosonmagyaróvári Egészségfejlesztési Iroda programjában megtalálhatók a rendszeres mozgás népszerűsítésén kívül az egészséges táplálkozással és a mentális egészséggel kapcsolatos programok is. Legnépszerűbbek az Iroda sportprogramjai és az egyéni tanácsadások, az egészséges táplálkozást népszerűsítő programok, a világnapokhoz kapcsolódó rendezvények, az egészségnapok. Az elsősorban egészséges lakosságnak szóló sportfoglalkozások mindegyike arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a program után is rendszeresen mozogjanak. A pályázat összeállítása során fontos szempont volt, hogy a már betegségben szenvedőknek is legyen lehetősége az állapotuknak megfelelő mozgásformákat kipróbálni, a számukra tartott tréningeken a rehabilitáció, kondicionálás kap hangsúlyt. Mindezeket kívül csapatépítő jelleggel csoportos mozgásfoglalkozásokon is részt vehetnek az érdeklődők, rendszeresen nordic walking, gyalogos és kerékpáros túrákat szervez az Iroda.

Nagyon alacsony azonban az érdeklődés a leszokásban támogató programokra, annak ellenére, hogy anonim csoportfoglalkozások vannak külön a dohányzást abbahagyni kívánóknak és az alkoholfüggőknek. A terápiákon a szenvedélybeteg környezetében élők, a hozzátartozók is részt vehetnek. Ezeken a programokon szakemberek vezetésével segítik a leszokni vágyókat a minél tartósabb, legjobb esetben élethosszig tartó eredmény elérése érdekében. Szintén csekély az érdeklődés a kistérség településein szervezett lakossági fórumokra.

Az EFI 2014 májusában induló programsorozata a Kistérségi Sport- és Egészségnap Roadshow. Ezzel a programmal a mosonmagyaróvári kistérség mind a 26 településén megjelenünk egy-egy alkalommal. Célja a lakosság szemléletének formálása, a mozgás és egészségtudatos magatartás iránti igény felkeltése kötetlen formában. Minden helyszínen kipróbálhatók különböző mozgásformák, igénybe vehetők diétetikus, gyógytornász, pszichológus egyéni tanácsadások, személyre szabott életmód tanácsadás, illetve a települések által igényelt témákban szakorvosok, szakemberek tartanak előadásokat. A kistérségben kiemelt igény mutatkozik a lakosság részéről urológiai, bőrgyógyászati és kardiológiai ismereteik bővítésére. A rendezvénysorozat fontos célja továbbá, hogy a rehabilitációs fázisban lévőket segítse a megfelelő életmód és mozgásforma megismertetésével. A felsorolt programok mellett 6 helyszínen, azokra a településekre, ahol a legnagyobb szükség van rá, az Egészségfejlesztési Iroda szűrőbuszt szervez, melyet szerződött partnerén keresztül valósít meg.

## TÖREKVÉSEK, TAPASZTALATOK

A pályázat előírásait szem előtt tartva, és a lehetőségekhez mérten az Iroda dolgozói arra törekednek, hogy minél magasabb szakmai színvonalat tudjanak biztosítani a kliensek számára, ennek érdekében szoros az együttműködés az egészségügyi szakmai szervezetekkel és szolgáltatókkal. Így az EFI rendezvényei színvonalasak, tartalmasak, közérthetőek, az egész lakosságnak elérhetőek, és így minden érdeklődő számára kielégítő, átfogó ismereteket adó programok vehetők igénybe térítésmentesen.

Az Egészségfejlesztési Iroda életmódváltó programjaira 2013. november 1-től 2014. február 28-ig közel 300 fő jelentkezett. A résztvevők nagy többsége nő, de egyre több férfi is csatlakozik a rendezvényekhez. Elmondható továbbá, hogy a középkorosztályba tartozók (25-55 év) a legaktívabbak, azonban a 15-25 év közöttiek és az 55 év felettiek is érdeklődnek az EFI-ben rejlő, térítésmentesen igénybe vehető lehetőségek iránt. Az egyéni tanácsadások közül legnagyobb igény a diétetikus konzultációra van, emellett a társadalom kezdi felismerni az egészséges psziché fontosságát, ami nem kizárólag a betegség hiányát jelenti, így a pszichológus szakértelmére is komoly szükséglet mutatkozik.

## ÖSSZEGZÉS, KÖVETKEZTETÉSEK

Országosan az egészségfejlesztési irodák tevékenységének köszönhetően az egészségügyi ellátás mellé felépültek az életmódváltó, szemléletformáló programok, a primer prevenció, a megelőzés szerepe még nagyobb hangsúlyt kapott. Az egészséges emberek számára is elérhető lett a személyre szabott tanácsadás az egészségügyi szektoron belül, a szakemberek által végzett kockázatelemzés, rizikófelmérés, így a lakosság nem szorul sok esetben megbízhatatlan források igénybe vételére. Emellett az átfogó életmódbeli tanácsadás, ismeretterjesztés eszközeivel a – főként korai stádiumú – krónikus betegségben szenvedőknek segít az egyensúlyi állapot elérésében, fenntartásában, a szövődmények megelőzésében, késleltetésében.

Érdemes felismerni, hogy – bár kezdetben komoly befektetést igényel, – hosszú távon mindenképpen a primer, szekunder prevencióra érdemes erőforrásokat fordítani. Mindezt elsősorban a fiatal lakosságra fókuszálva, hiszen a civilizációs betegségek megelőzhetőségének, az egészséges életmód fontosságának oktatását minél ifjabb korban el kellene kezdeni.

**Köszönetnyilvánítás:** E cikk alapjául szolgáló előadás nem jöhetett volna létre Dr. Bertalan István, a Karolina Kórház-Rendelőintézet főigazgatója, valamint Dr. Divinyi Péter, az Ilex Kft. képviselője nélkül. Az ő szakértelmük és támogatásuk nagyban segítette a szerző munkáját. Köszönetet érdemel rajtuk kívül Vámosi-Zics Éva és Gáncs Orsolya.

## A SZERZŐ BEMUTATÁSA



**Dr. Bertalanné Gáncs Zsófia** a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Karán szerzett egészségügyi szervező BSc képzésen diplomát 2010-ben. Pályáját a Semmelweis Egyetemen, a Radiológiai és Onkoterápiás Klinikán kezdte el. Két évvel később szakmában, is kipróbálta magát. Mivel igazi hivatásának az egészségügyet érzi, ezért 2013-ban visszatért e szektorba, a Karolina Kórház-Rendelőintézet Egészségfejlesztési Irodájába történt kinevezéssel.