

Többszintű egészség- és életminőség fejlesztés a Völgységben



Az egészség, mint érték

Az egészségi állapot nem csupán a genetikai adottságok, illetve az egészségügyi ellátórendszer minőségének függvénye. Egészségünk alakításáért nagy részben mi magunk vagyunk a felelősök.

A krónikus, nem fertőző betegségek okozta betegségteher jelentős részéért életmódbeli tényezők (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, kedvezőtlen táplálkozási szokások, fizikai inaktivitás) tehetők felelőssé. A kedvezőtlen életmód háttérében meghatározó módon általában pszicho-szociális tényezők állnak.

Az egészség a mindennapi élet egy erőforrása, nem az élet célja. Pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni adottságokat, valamint a fizikai állapotot egyaránt figyelembe veszi.” (forrás: 1986 Ottawai Egészségfejlesztési Charta) Az előbbi megállapítás is jól tükrözi, hogy az egészség és az egészségi állapot számos az egyén szempontjából külső és belső feltételtől függ.

Az egészségi állapot külső és belső feltételei között szerepelnek a személyes adottságok (pl. életkor, nem, öröklött, genetikai tényezők), az egyén életvitelének, életmódjának jellemzői (pl. stressz, káros szenvedélyek, étkezési szokások, mozgás), a társas és közösségi hatások (pl. oktatás, közösségi kapcsolatok, alacsony bizalmi szint, agresszió), az élet- és munkakörülmények (fizikai környezet: lakhatás, infrastrukturális háttér; gazdasági környezet: jövedelem, munkanélküliség; egészségügyi ellátórendszer), az általános társadalmi-, gazdasági-, kulturális feltételek (béke, társadalmi igazságosság, kiszámíthatóság).

A felsorolt tényezők mind hatással vannak mindennapi életünkre, s ez által meghatározzák egészségi állapotunkat is. Hatásuk nem összeadódik, hanem többszöröződik.

A megfelelő beavatkozási pontok és várható hatások tervezéséhez szükséges az egészséget befolyásoló tényezők térséget jellemző vizsgálata, hogy megtaláljuk azokat a lehetőségeket, helyszíneket, eszközöket és módokat, melyek fejlesztésével eredményesen befolyásolhatjuk az itt élők egészségi állapotát.

A nyertes pályázat

A Bonyhádi Kórház és Rendelőintézet a TÁMOP 6.1.2/11/3 pályázati kiírás keretében 124.644.647 Ft vissza nem térítendő Európai Uniós támogatást nyert el az egészségfejlesztés térségi szervezésére, megvalósítására. A 100%-os támogatási intenzitású program megvalósítása: 2013. június 1. - 2014. november 30. között fog megtörténni.

A nyertes projekt címe "Többszintű egészség- és életminőség fejlesztés a Völgyességben".

A pályázat céljai között szerepel a korai és elkerülhető halálozást befolyásoló életmód, szokások javítása, az egyének egészségük iránti felelősségének-, az öngondoskodás képességének erősítése, az egészséges életvitelhez szükséges tudás és készségek elsajátításának hatékony támogatása a lakosság és speciális, magas kockázatú célcsoportok körében.

Az életmódunk kockázatai

Az egyik legsúlyosabb kockázatot jelentő életmódbeli tényezőnek a rendszeres dohányzás tekinthető.

Felmérések szerint a bonyhádi térségben naponta dohányzók aránya meghaladja az országos átlagot. Ezen adatok alapján a dohányzás kiemelt kockázati tényezőnek számít. A nagyivók aránya a kistérségben 6,2%, az italfogyasztók aránya szintén meghaladja az országos átlagot.

Az egészségtelen táplálkozási szokások egyik következménye a túlsúly vagy elhízás. Ma már az elhízást is olyan betegségként emlegetjük, mely fontos kockázati tényező a szív-érrendszeri betegségek, egyes daganatok, a cukorbetegség, valamint a csontritkulás kialakulásában.

A magyar lakosság egyharmada túlsúlyos, egyötöde elhízott, mely arányok kistérségünkre is jellemzőek.

Az egészségmagatartás fontos eleme a rendszeres fizikai aktivitás, mely számos krónikus betegség – szívkoszorúér-betegség, stroke, vagy a 2-es típusú cukorbetegség – megelőzésében jelentős szereppel bír. Hozzájárul a lelki egészség fenntartásához, segít a stresszel való megküzdésben.

Felmérések szerint a felnőtt lakosság fele egyáltalán nem végez intenzív testmozgást.

A projekt általános céljai

A projekt célkitűzései között szerepel, hogy egy olyan egészségfejlesztési és egészség-megőrzési „központ” jön létre, mely központja lesz az országos, valamint a helyi népegészségügyi- és egészséges életmódra nevelő programok megvalósításának, prevenciót segítő akciók lebonyolításának, kapcsolatot teremt és színteret biztosít a területen működő egészségügyi és szociális szolgáltatók és civil szervezetek kezdeményezéseivel, együttműködéséhez.

A projekt átfogó célja a lakosság egészségi állapotának, életminőségének, ezen keresztül a kistérség versenyképességének javítása:

- egészségfejlesztést támogató intézményi rendszer kialakítása,
- egészségügyi rendszer és kistérség egészségfejlesztési kapacitásainak fejlesztése,

A pályázó

Bár az egészségfejlesztés nem elsősorban a humán egészségügyi ellátórendszer feladata, a térségben mégis kiemelt szerep hárul a Bonyhádi Kórház és Rendelőintézetre. A kórház, a TIOP 2.1.3 kódszámú, „Aktív kórházi ellátásokat kiváltó járóbeteg szolgáltatások fejlesztése” című pályázat keretében vállalta, hogy a gyógyító ellátás mellett a prevenció (betegségek megelőzése) területén is tevékenykedni kíván, s szakmai támogatást nyújt a térségben tevékenykedő civil szervezetnek tevékenységükhöz, és a központilag szervezett prevenciós programoknak is helyet biztosít.



- szervezett ágazatközi-partnerségi együttműködések, kistérségi fejlesztések összehangolása,
- mérés-értékelési rendszerek, információs rendszerek kialakítása,
- „jó-gyakorlatok” összegyűjtése, átadása, cseréje,
- a népegészségügyi intézményrendszer átfogó fejlesztése, egészségfejlesztés társadalmasítása felhasználásával.

A projekt célja továbbá a színterek, intézmények, programok közötti partnerség, komplexitás elérése, mely a helyi források mobilizálását és bevonását is jelenti, következtében a helyi egészségfejlesztési potenciálok összeadódnak, komplex módon várható társadalmi szintű hatás, ami külső – nem helyi szintről érkező – támogatások hatékonyságának növekedését eredményezi.

Az egészségfejlesztés intézményi rendszere

Kistérségi (járási) szintű egészségfejlesztési rendszer létrehozása és működtetése újszerű elem a hazai egészségfejlesztés intézményrendszerében, mert helyi közösségben elsősorban egészségfejlesztési és betegségmegelőzési feladatokat ellátó szervezet (kistérségi egészségfejlesztési iroda) rendszerszerűen nem működik az országban.

A projekt hozzájárul egy újszerű egészségfejlesztési modell ill. intézményesülési feltételeinek kialakításához, az anomáliák megszüntetéséhez.



A projekt illetve az Egészségfejlesztési Iroda működtetésének céljai a teljesség igénye nélkül a következők:

- a lakosság életminőségének javítása, az egészségben eltöltött életek növelése,
- a kistérség versenyképességének, foglalkoztatásának javítása, egészségi állapotban meglévő egyenlőtlenségek csökkentése,
- az egyének egészségük iránti felelősségének-, az öngondoskodás képességének-, a helyi közösségek és a társas támogatások erősítése,
- a legjelentősebb, idült, nem-fertőző betegségek (szív-érrendszeri-, daganatos) megelőzése a magas kockázatúak kockázatainak csökkentését támogató szolgáltatásokkal, a betegségek korai felismerése, a betegségterhek csökkentése,
- az egészséges életmódot támogató pozitív közösségi minták elterjesztése.

A programban résztvevő települések

A Bonyhádi Járás a Dél-Dunántúl régióban, Tolna megyében a Völgyesség és a Mecsek határvidékén terül el, Tolna megye déli részén fekszik. A járásba 25 település (Aparhant, Bátaapáti, Bonyhád, Bonyhádvarasd, Cikó, Grábóc, Györe, Izmény, Kakasd, Kisdorog, Kismányok, Kisvejke, Lengyel, Mórág, Mőcsény, Mucsfa, Nagymányok, Nagyvejke, Tevel, Váralja, Závod, Murga, Kéty, Felsőnána, és Zomba) tartozik, a legnagyobb és központi település Bonyhád városa.

A projektben megvalósuló programelemek

A keringési betegségek kockázatára (beleértve a szénhidrát és a lipid-anyagcsere betegségeket is) irányuló szűrések, ahhoz kapcsolódó kockázatbecslés és tanácsadás háziorvosok által végzett kampányszűrések intézmény járóbeteg ellátásán végzett kampányszűrések.

Dohányzással kapcsolatos rövid intervenció.

Túlzott alkoholfogyasztással küzdők szűrése és rövid intervenció biztosítása, alkohol-betegek korai kezelésbe irányítása.

Életeseményekhez kapcsolódóan krízishelyzetbe kerülő emberek azonosítása, támogató szolgáltatásba irányítása.

Öngyilkosság-megelőzés pszichiátriai kórállapotok korai azonosítása és kezelésbe irányítása.

Betegek betegklubokba irányítása, betegklubokban szakmai tanácsadás nyújtása.

Rendszeres, életvitelszerűen megjelenő testmozgást ösztönző programok szervezése, lebonyolítása a felnőtt lakosság részére, mint a szakszerű testmozgás tanácsadásnak gyakorlati tanácsokkal, edzéstervekkel, pszichés támogatással, és a különböző kockázati csoportoknak szóló kiadvány konkrét, otthon végezhető mozgássorokkal gyakorlati tanácsokkal ad lehetőséget.

Úszástanfolyamokat szervezünk úszni nem tudó felnőtteknek Bonyhádon. Az úszás választását indokolja, hogy az egyik legoptimálisabb mozgásforma a fenti célcsoport számára is.

Gyógytornász által tartott, közepesen intenzív, elsősorban a tartási és gerinc problémákra fókuszáló torna Nagymányokon heti két alkalommal folyamatosan a projekt megvalósítása alatt.

Lelki egészség helyi, kisközösségi programjainak megvalósítása, ezek keretében elsősorban: az idősek közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését, fejlesztését célzó programok.

Életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzését, vagy azonosítását, támogatásban részesítését célzó kisközösségi programok, benne önsegítő csoportok létrehozása, illetve ezen emberek támogató szolgáltatásba irányítása, mint a gyászfeldolgozást segítő csoport, családi krízis csoport.

Szülői készségek javítását célzó közösségi tevékenységek (szülőklubok) támogatása.

Célunk, hogy olyan kompetenciákkal rendelkezzenek a családok, ahol kiegyensúlyozott, egészséges légkörben növekedhet a következő nemzedék.

Munkahelyi egészségfejlesztés keretein belül mozgásprogram, lelki egészség, stresszkezelés, munkahelyi családi nap.

Az EFI működéshez szakemberek által összeállított, színes kiadványok kerülnek kiadásra, melyek az alap- és szakellátás rendelőiben ill. az Egészségfejlesztési Irodában lesznek elérhetőek.

A kiadványok a következő témakörökben készülnek:

- étrendi, táplálkozási tanácsok
- mozgás tanácsok
- depresszió, öngyilkosság megelőzés
- dohányzóknak, alkoholproblémákkal küzdőknek, krízishelyzetűeknek tájékoztató anyagok
- mozgás DVD

Várható eredmények

A projekt a szakmai felkészítésekkel, módszertanokkal, eszközökkel, informatikai rendszerekkel, feladatokhoz nyújtott forrásokkal stb. jelentősen megerősíti az egészségügy - különösen az alapellátás - szereplőinek egészségfejlesztési képességeit, lehetőségeit, szerepét.

A projekt egyik legnagyobb „pozitív hozadéka” lehet, hogy a döntések előkészítésében, meghozatalában érintettek érzékenyebbé és fogékonyabbá válnak az egészséggel kapcsolatos problémák iránt, az egészség szempontjainak figyelembe vétele fokozatosan megjelenik a helyi-, kistérségi közpolitikában, döntésekben, jogszabályalkotásban. Projekt hiányában ezek az egészségnyereségek nem jelennek meg sem a kistérségben, sem országosan.

Másfél év alatt közel 1.600 térségben élő felnőtt lakost kívánunk bevonni a programba. A következő táblában mutatjuk be célcsoportonként várható eredményeket.

Közvetlen célcsoportok	A fejlesztés várható eredményei
Energiaegyensúly helyreállítására szoruló kliensek: - túlsúlyos: - alacsony fizikai aktivitású	könnyen elérhető táplálkozási tanácsadás biztosítása, kiadvány fizikai aktivitás fokozása, könnyen elérhető mozgástanácsadás, rendszeres testmozgás biztosítása, kiadvány
Tartósan dohányzó kliensek	dohányzás-leszokás támogatás, minimál intervenció, egészségkommunikáció, támogató kiadvány
Problémás ivók, alkohol függők	alkoholleszokás-támogatás, minimál intervenció, egészségkommunikáció, támogató kiadvány
Krízis-helyzetben lévő kliensek	azonosítás, támogató rendszerbe irányítás hálózata, önszorgító csoportok, kiadvány, egészségkommunikáció
Öngyilkosság veszélyeztetettek	depresszió felismerés, kezelés, önszorgító csoportok, közösségi szemléletformálás, egészségkommunikáció
Még nem beteg, magas rizikófaktorokkal élők	kockázatfelmérés, szűrés, életmódváltó programokba irányítás, kezelésbe vétel, könnyen elérhető szakszerű tanácsadás, életmódváltó programok
Egészségügyi rendszer által ismert betegek (kliensek)	az ismert betegségen kívüli kockázatok időbeli felismerése, beavatkozások megkezdése, öngondoskodás képességének fejlesztése, betegklubok, terápiás együttműködés javítás
Aktív időskorúak	időskori aktivitás megőrzése, közösségben tartás, öngondoskodás képességének fejlesztése

Partnerségi munkacsoport alakul

Az EFI keretein belül, az előzőeken túl Partnerségi munkacsoport felállítására került sor, melyek közé olyan szereplőket hívtunk meg, akik

- a kistérségben egészségfejlesztési tevékenységet végeznek, vagy tevékenységükhöz szorosan illeszkedik az egészségfejlesztés (alapellátás szakemberei, civil szervezetek, önkormányzatok, közoktatási intézmények)
- akik olyan ügyfélkörrel/célcsoporttal dolgoznak, mely csoportok kiemelten kezelendők az egészségfejlesztés szempontjából (magasabb kockázatúak, és/vagy esélyegyenlőségi, hozzáférési szempontból hátrányos helyzetűek) (szociális ellátó rendszer, civilek, önkormányzatok)
- az egészségfejlesztési aktivitások szempontjából fontos infrastrukturális feltétellel (pl. sportpálya, uszoda, klubhelyiség stb.) rendelkeznek, melyek potenciális helyszínül szolgálhatnak a programoknak
- olyan piaci szereplők, akik esetlegesen további forrás biztosításával tudnak hozzájárulni az egészségfejlesztési tevékenységekhez (támogatásnyújtás, kereskedelmi kedvezmény biztosítása, munkahelyi egészségfejlesztési program finanszírozás stb.)

Partnerségi munkacsoport célja és feladata

- az információáramlás biztosítása, a koordináció segítése
- a projekt keretében végzett tevékenységek, programok megvalósulásával kapcsolatos visszajelzés szervezett lehetőségének megteremtése
- a szereplők által végzett vagy tervezett programok közötti szinergiák feltárása, hatékonyságot javító együttműködések kialakítása, hatékony erőforrás felhasználás biztosítása
- tudásmegosztás, koordináció.



Mi az EFI?

Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) egy új szolgáltatási forma az egészségfejlesztés területén. A szolgáltatások igénybevételéhez nem szükséges sem beutaló, sem TAJ-kártya. A szolgáltatások ingyenesek.

Hol működnek?

Kistérségenként egy-egy EFI fog működni. Jelenleg 58 nyertes pályázó kezdi meg működését az ország különböző területén.

Kik dolgoznak az EFI-ben?

Az EFI munkatársaként vagy külső tanácsadóként dolgozhat: orvos, pszichológus, mentálhigiénikus, védőnő, népegészségügyi felügyelő, népegészségügyi ellenőr, egészségfejlesztési szakirányú végzettséggel rendelkező szakember, diplomás ápoló, OKJ-s ápoló, dietetikus, rekreációs szakember, sportoktató, gyógytornász.

Mikor érdemes felkeresni a bonyhádi EFI-t?

- érdekel egészségi állapotuk, jelenlegi állapotuk lehetséges következményei
- csökkenteni szeretnék rizikótényezőiket
- változtatni szeretnének életmódjukon, egészséges életmódot szeretnének folytatni
- változtatni szeretnének táplálkozási és/vagy mozgási szokásaikon
- krízishelyzetbe kerültek, és segítségre van szükségük (alkohol, gyász, családi krízis stb.)
- szenvedélybetegségekkel küzdők, akik változtatni szeretnének
- szívesen vennének részt szűréseken, ezzel is hozzájárulva a betegségterhek csökkentéséhez
- szívesen vennének részt különböző betegklubokban (diabetológiai és szív-érrendszer) stb.

Egészségfejlesztési Iroda a Kórházban

E célok megvalósítása érdekében jött létre a kistérségi (járási) egészségfejlesztési iroda (EFI) új szervezeti egységként a Bonyhádi Kórház és Rendelőintézet területén, az egynapos sebészet épületének földszintjén.

Az EFI létrehozása lehetőséget kínált arra, hogy a helyi közösségekben végzett egészségfejlesztési és betegségmegelőzési tevékenység megvalósulása beépüljön a helyi intézményi környezetbe.

Az Egészségfejlesztési Iroda 1 fő főállású és 2 fő másodállású munkatárssal kezdte meg működését.

Munkatársaink:

Kovácsné Pergel Mónika - EFI irodavezető

Basa Erzsébet - EFI munkatárs

Simó-Kiss Rita - EFI munkatárs

Az iroda nyitvatartási ideje: munkanapokon 8-18 óráig

Címe: 7150 Bonyhád, Bajcsy Zs. u. 25.

Telefon: 74/550-976;

E-mail: efi@bonyhadkorhaz.hu

Honlap: www.bonyhadkorhaz.hu/efi/

További információk

Érdeklődjön programjaink pontos helyszíneiről és időpontjairól az Egészségfejlesztési Irodában, tájékozódjon hirdetőtáblánkon az aktuális programokról, ill. partnereink szolgáltatásairól.

A kiadvány a TÁMOP-6.1.2.-11/3-2012-0055 projekt keretében készült.

A kiadvány tartalmáért felel:
Bonyhádi Kórház és Rendelőintézet

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecenytterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.