



TÖBBSZINTŰ EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMINŐSÉG FEJLESZTÉS A VÖLGYSÉGBEN

Eredménykommunikációs kiadvány



2014. november

BEVEZETÉS

Kórházunk sikeresen valósította meg 124,64 millió forint támogatásból az Új Széchenyi Terv keretében meghirdetett TÁMOP 6.1.2-11/3 Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a kistérségekben című nyertes pályázatát. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg 100%-os támogatási intenzitás mellett. A pályázatunk megvalósítását 2013. június 1-én kezdtük meg és 2014. november 30-án fejezzük be.

A projekt keretében az intézmény területén kialakításra került az Egészségfejlesztési Iroda (EFI), melynek feladata a bonyhádi járásban megszervezni az egészség megőrzésével, fejlesztésével kapcsolatos tevékenységet. Az EFI feladatait három munkatárssal biztosította a kórház.

A lakosság számára több mint 4000 ingyenes egészségi állapotfelmérést tartottunk, melyet a térségi háziorvosok bevonásával valósítottunk meg. A kórház szakorvosai érzékszervi, mozgásszervi, szájüregi, kardiovaszkuláris, és bőr daganat szűrést végeztek több alkalommal is. Az állapotfelmérés során kiszűrt kliensek számára életmód tanácsadást szerveztünk, mindig az egyén egészségi kockázatának megfelelően.

Életmód váltás elősegítésére aktív testmozgásra ösztönző programokat szerveztünk az itt élők számára több mint 200 alkalommal. Dohányzásról történő leszokás és a túlzott alkoholfogyasztás elkerülése érdekében klub jelleggel több csoportban is foglalkoztunk az ügyfelekkel. Étrendi tanácsadást nyújtottunk közel 1000 fő számára, valamint 16 tematikus kiadványt készítettünk.

Lakossághoz közeli szolgáltatásokkal pl. kitelepült rendezvényekkel, betegklubokkal igyekeztünk minél szélesebb körben tudatosítani az egészség mint érték fogalmát, és fontosságát. Nagy odafigyeléssel segítettük a lelki panaszokkal, mentális problémákkal küzdő ügyfeleket pl. gyászfeldolgozó csoport. Jelen kiadványban foglalmaztuk meg a projekt részletes eredményeit is.

A „Többszintű egészség- és életminőség fejlesztés a Völgyországban” című pályázatban vállalt valamennyi programelem megvalósításával hozzájárultunk a térség lakosságának egészségi állapot javulásához.

A Bonyhádi Kórház és Rendelőintézetnek a sikeresen befejezett projekt vonatkozásában az elkövetkező években fenntartási kötelezettsége van. Az intézmény 1,5 éves tapasztalatai alapján a betegségmegelőzés és egészségmegőrzés területein rendkívül hasznosnak és hatékonyak tartja a programot, ezért folytatni kívánja az egészségfejlesztési iroda tevékenységét. Bízunk benne, hogy további állami támogatással hatékony szereplői leszünk a térségben élő lakosok egészségi állapotjavulásának.

Bonyhád, 2014. november

"Az egészség nem más, mint ajtókat, ablakokat nyitni a világra."

Jorge Bucay

A MEGVALÓSÍTOTT PROJEKT CÉLJA

A projekt átfogó célja a lakosság egészségi állapotának, életminőségének, ezen keresztül a kistérség versenyképességének javítása. Ezen általános célkitűzéshez rendeltünk konkrét célokat, így a térségben elérhető egészségfejlesztési, egészségmegőrzési tevékenységek szervezését, valamint támogatását.

Részletesen:

- egy egészség-megőrzési „központ” létrehozása:
Egészségfejlesztési Iroda (EFI) - egészségfejlesztési tevékenységek központi koordinációja, szervezése, eredményességének mérése, értékelése,
- a lakosság egészségi kockázatbecslése és az alapján életmódváltásának támogatása,
- a programok szakmai fejlesztéséhez módszertani és adminisztratív háttér biztosítása, jó gyakorlatok dokumentálása, disszeminációjuk elősegítése,
- partnerek által végzett tevékenységek támogatása, koordinálása,
- a járáson belül a horizontális kapcsolatok erősítése,
- a népegészségügyi ellátórendszer átfogó fejlesztése,
- vertikális és horizontális egészségfejlesztési kapacitások összehangolása és fejlesztése,
- „műhelymunka”, a „jó gyakorlatok workshopja”.



KÍVÁNT HATÁSOK A CÉLCSOPORTBAN

A benyújtott pályázatban megfogalmazott módon az egészség mint érték fogalmának a térségben élő lakosság mindennapi életvitelébe történő beépítése mint alapvető projekthatást kívánjuk elérni.

Ezen belül:

- hozzájárulni a lakosság szemléletváltásához: a betegségfókusz helyett egészségtudatos életmód, az öngondoskodás, a társadalmi szerepvállalás, mint attitűd erősítése;
- a pozitív közösségi minták elterjesztése;
- az egészségi állapotban meglévő egyenlőtlenségek csökkentése;
- az egészségben eltöltött életévek növelése, a lakosság életminőségének javítása;
- krónikus betegségben szenvedők esetén az életminőség javítása;
- a legjelentősebb idült, nem-fertőző megbetegedések megelőzése, a kockázatok, csökkentése, korai felismerés, betegségterhek csökkentése;
- az egészséges életmódnak, mint magatartásformának kisebb közösségekben (pl. munkahely), illetve családokon belül átadása.

A programban résztvevő települések

A Bonyhádi Járás a Dél-Dunántúl régióban, Tolna megyében a Völgység és a Mecsek határvidékén terül el, Tolna megye déli részén fekszik.

A járásba 25 település tartozik (Aparhant, Bátapáti, Bonyhád, Bonyhádvarasd, Cikó, Grábóc, Györe, Izmény, Kakasd, Kisdorog, Kismányok, Kisvejke, Lengyel, Mórág, Möcsény, Mucsfa, Nagymányok, Nagyvejke, Tével, Váralja, Závod, Murga, Kéty, Felsőnána, és Zomba).

A legnagyobb település és egyben a járás központja Bonyhád városa. A járásban 38500 lakos él, ebből a járás központban közel 14000 fő.

A térség betegeinek szakorvosi ellátását a Bonyhádi Kórház és Rendelőintézet biztosítja.

MEGVALÓSULT PROGRAMJAINK

Állapotfelmérés, kockázatbecslés

Egészségi állapot felmérése, szűrések, kockázatbecslés a keringési betegségek, valamint a zsír- és szénhidrát anyagcsere-betegségek kockázatára - 4000 feletti részleges vagy teljes állapotfelmérés és kockázatbecslés valósult meg. Kérdőíves egészségi állapotfelmérés mellett fizikális vizsgálatokat is végeztünk, mint vérnyomás-, vércukor-, testzsír- mérés, testsúly, testmagasság, haskörfogat megállapítása.

Állapotfelmérés helyszínei:

- EFI-ben,
- háziorvosi kampányszűréseken,
- települési egészségnapokon,
- szakorvosi szűréseken (Bonyhádi Kórház és Rendelőintézet szakrendelői).

A mért adatokat egyénre szólóan elemeztük, klienseinknek életmód tanácsadást biztosítottunk. A projekt eredményeként az állapotfelméréseket statisztikailag kiértékeljük, melyet jelen kiadvány 13. oldalán mutatunk be.

Szakorvosi szűrések

Kampány jelleggel rendelési időn kívül az intézmény szakorvosainak és szakdolgozóinak bevonásával:

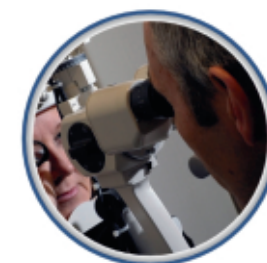
Érzékszervi (látás) szűrés – 1 alkalom

Mozgásszervi szűrés – 1 alkalom

Szájüregi szűrés – 1 alkalom

Rosszindulatú bőrdaganat szűrés – 3 alkalom

Kardiovaszkuláris szűrés – 2 alkalom



ÉLETMÓDVÁLTÓ PROGRAMOK

Testmozgás

Testmozgásra ösztönző programok keretein belül számos korosztálynak szerveztünk sokrétű színvonalas programot.

- Szakszerű testmozgás tanácsadás, edzésterv- heti 2x1 órában.
- Gyógytorna kiadvány készítése 9 témakörben (500 darab).
- Gyógytorna DVD kiadása 7 témakörben (2000 darab)
- Testmozgás tanácsadás az alapellátásban (felkészítés után) - 1000 feletti beteg- edukáció végzése asszisztensekkel.
- Úszástanfolyam - 4 felnőtt csoport számára valósult meg.
- Gyógytestnevelő által vezetett gerinctorna - 112 alkalom
- „öregfiúk” kosárlabda és
- „öregfiúk” futball 112 alkalom.



Étrendi tanácsok

Az egészséges táplálkozás fontosságára, a testsúlykontroll szerepére több formában hívtuk fel ügyfeleink figyelmét. Rendezvényeinken a szakszerű diétás étkezéseknek mindig nagy sikere volt. Ellátott feladataink:

- Táplálkozási/diétás kiadvány készítése 16 témakörben - 1500 darab.
- Szakszerű étrendi tanácsadás nyújtása, diétatervek készítése (dietetikus által) - heti 2x1 órában.
- Étrendi tanácsadás az alapellátásban (felkészítés után) - 1000 feletti betegedukáció végzése asszisztensek által.

Dohányzás leszokás

Az egyik legsúlyosabb kockázatot jelentő életmódbeli tényezőnek a rendszeres dohányzás tekinthető. Számos vezető halálok bekövetkezésében játszik szerepet. Felmérések szerint a bonyhádi térségben naponta dohányzók aránya meghaladja az országos átlagot. Ezen adatok alapján a dohányzás kiemelt kockázati tényezőnek számít.

A pályázat megvalósítása során a következő tevékenységek történtek:

- Dohányzási szokások felmérése, alapállapot felmérés részeként,
- Tematikus tájékoztató anyagok a dohányzásról való leszokáshoz,
 - A háziorvosi praxisok minimál intervenciós felkészítése,
 - A dohányzásról leszokást támogató csoportok klub-szerű foglalkozása 5 kis létszámú csoportban.



Alkohol problémák

A nagyivók aránya a járásban 6,2%, az italfogyasztók aránya szintén meghaladja az országos átlagot. A túlzott alkoholfogyasztás mellett, hogy a szervezetre káros az egyén szociális kapcsolatait is rombolja. Ezen területet is felkarolta a programunk, mégpedig az alábbi tevékenységekkel:

- Alkoholfogyasztási szokások felmérése, problémás ivók szűrése- alapállapot felmérés részeként.
- Tematikus tájékoztató anyag a túlzott alkoholfogyasztásról.
- A háziorvosi praxisok minimál intervenciós felkészítése.
- Leszokást támogató önszorgító csoport működtetése.

TÖBB EGÉSZSÉG A BONYHÁDI JÁRÁSBAN



ÁLLAPOTFELMÉRÉS



KOCKÁZATBECSLÉS



TÖBB TESTMOZGÁS



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS



SZAKSZERŰ ÉTREND



KEVESEBB SZENVEDÉLYBETEG



LELKI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS



EGÉSZSÉGES MUNKAHELYEK



TÁJÉKOZOTTABB LAKOSSÁG



Beteg-együttműködés fejlesztése

A betegekkel történő együttműködés javítása érdekében betegklubok működését indítottuk el. A cukorbetegség tudás és ismeretszintjének növelése érdekében Diabétesz klubot, míg a szív- és érrendszeri betegek esetén Szív-érrendszeri klubot hoztunk létre a kórház munkatársainak bevonásával. A lakosság érdeklődésének megfelelően a tematikus foglalkozások hatására javult az érintettek életminősége. Ezen túlmenően virtuális klubokat hoztunk létre az Interneten.



„Adherencia” programokat indítottunk, melynek célja a betegek meggyőzése és bevonása a saját terápiájukba, diabetes és szív-érrendszeri betegségek vonatkozásában. Ennek tevékenységei a következők voltak: szakemberek felkészítése technikákra, a programba bevont betegek állapotának felmérése, szegmentálása és a problémáknak megfelelő csoportbontás után a megfelelő módszerek kiválasztása. Betegoktatás hagyományos és online módon, technikai támogatás: telekommunikáció segítségével.



Lelki egészség megőrzését szolgáló programok

Egy emberöltő alatt egyszer-egyszer valamennyien krízishelyzetbe kerülhetünk. Ilyen lehet mikor egy családtagunkat elveszítjük vagy például munkahely váltásra kényszerülünk. Ezen állapotban a segítő szavak és tettek döntően javítják a lelki állapotot. Ennek érdekében több fajta csoportfoglalkozást hívtunk életre, mint a

- gyászfeldolgozó csoport
- családi krízis helyzetek- hozzátartozói csoport, kompetencia csoport
- szülői klubok (Bonyhád, Kakasd)

Idősek közösségi aktivitása érdekében a térség (Bonyhád, Izmény, Lengyel) idősek klubjait támogattuk.

Depresszió, öngyilkosság megelőzése

Az Egészségügyi Világszervezet szerint „a jó lét állapota, amelyben az egyén meg tudja valósítani képességeit, meg tud birkózni a normális élet stresszhelyzeteivel, termékenyen képes dolgozni és hozzá tud járulni közösségének életéhez. Ennek az elvnek a hétköznapi megvalósulása természetesen nem mindig teljedik be egy-egy személy esetén. A hazai társadalmi ellátórendszer kevés intézményesült lehetőséget biztosít ilyen esetekre a lakosság számára. Tapasztaltuk, hogy az egészségügyi környezet nem is mindig a helyes szintere ezen támogató, fejlesztő tevékenységnek.

A projektben megvalósított segítő szolgáltatásainkat a következőkben mutatjuk be:

- Depresszió szűrés.
- Az alapellátásban dolgozók felkészítése a depresszió jeleinek, az öngyilkossági veszélyeztetettségnek a felismerésére, a kezelésbe vételi lehetőségekre.
- Közösségi kapuőrök felkészítése, jelzőrendszer segítése.
- Plakátkampány megvalósítása.
- Médiafelkészítés (hogyan szabad és nem szabad kommunikálni a jelenséget, „Werther-jelenség” elkerülése).
- Médiatartalmak megjelenítése a témakörben (4 alkalommal).
- Életmentő kártyák (krízishelyzetben hívható telefonszámmal).

Munkahelyi egészségfejlesztés a Bonyhádi Kórház és Rendelőintézetben

A projektben kiemelten fontosnak tartottuk, a térség egészségügyi dolgozóinak egészségfejlesztését. Ennek érdekében hetente kétszer mozgásprogramot szerveztünk a kórházban.

Lelki egészség, stresszkezelés és kiégés megelőzése érdekében a projekt ideje alatt három csoportfoglalkozást tartottunk. Továbbá két alkalommal szerveztük meg az egészségügyi dolgozók Családi Egészségnapját.

Egyéb programok

Nagy sikere volt az EFI által szervezett „Egészségfesztiválnak”, melyet Bonyhádon és Váralján, Nagymányokon, Kakasdon valósítottunk meg. Szintén kitelepülés keretein belül 5 alkalommal szerveztük szűrést a környező településeken.

Felnőtt elsősegély-nyújtó tanfolyamot 2 alkalom tartottunk a helyi Vöröskereszt bevonásával. Képzéseket, felkészítő előadásokat tartottunk az alapellátás, a szakellátás és a határterületeken dolgozók számára egészségfejlesztési módszertani kérdésekről.

Egyéb feladatok

- Helyi együttműködések elősegítése, koordináció az egészségfejlesztés területén.
- Kapcsolattartás más egészségfejlesztési irodákkal, Országos Egészségfejlesztési Intézettel.
- Partnerségi Munkacsoport felállítása és működtetése: konzultációs fórum, információ áramlás biztosítása.
- EFI honlap készítése, folyamatos frissítése.
- Kistérségi egészségterv kidolgozása.
- Médiakecskésítések ápolása: kommunikáció – egészségkommunikáció - médiaérzékettség, 4 alkalommal újságíró vezetésével a média képviselőinek, 14 alkalommal helyi megyei napilapban megjelenő médiatartalom a projekt előrehaladásáról, aktuális információk a rendezvényeinkről, szolgáltatásainkról.

A PROJEKTRRE VONATKOZÓ STATISZTIKA

A térségben praktizáló háziorvosok, a kórház szakorvosai és az EFI közreműködésével lebonyolított négyezer egészségi állapotfelmérés és kockázatbecslés eredményeit feldolgoztuk. Az ebből készült statisztika megfelelő kiindulási pontja lehet egy-egy célzott kockázati csoport mennyiségi meghatározásához. Elgondolkodtató adat, hogy a cukorbetegség szempontjából magas és igen magas kockázati csoportba a kiszűrt lakosok harmada tartozik. Szintén teendőt kíván a kardiovaszkuláris kockázati tényező, mellyel a lakosok közel fele együtt él.

- kiszűrt alkoholfüggőség: férfiak: 15 fő; nők: 5 fő (856 kliensből)
- kiszűrt ártalmas ivók: férfiak: 7 fő; nők: 1 fő (943 kliensből)
- igen magas cukorbetegségi kockázat: 586 fő (3427 kliensből)
- magas cukorbetegségi kockázat: 586 fő (3427 kliensből)
- súlyos depressziós tünetegyüttes: 124 fő (2870 kliensből), 75%-a nő
- magas, erős dohányos: 582 fő (862 kliensből), kicsivel magasabb a férfiak aránya, mint a nőké, ebből
- súlyosan és nagyon súlyosan nikotinfüggő: 202 fő
- kardiovaszkuláris kockázat: (1973 kliensből)- nők aránya magasabb
 - nagy kockázat, tünetmentes: 131 fő
 - nagy és igen nagy kockázat: 763 fő
- mozgás hiányának kockázata: magas: 1265 fő (4023 kliensből)
- táplálkozási kockázat: magas, igen magas: 2221 fő (4063 kliensből)



ZÁRSZÓ

A projekt zárásával egy időben számadást készítettünk a tervezett, és elvégzett feladatokról. Mint a projekt koordinálói elmondhatjuk, hogy nagy odaadással alkalmaztuk tudásunkat, de nagyon sokat tanultunk mi is. A jövőbeni feladataink a prevenció területén a lezárt projekt eredményei alapján még jelentősek.

A népegészségügyi szempontból jelentős szív-érrendszeri betegségek kockázata a szűrt populációban meglehetősen magas, melyek egy részét az életmódi tényezők megváltoztatásával – egészségesebb táplálkozás, mozgás beiktatása a mindennapokba – csökkenteni kell. A lelki egyensúly fenntartásával, a krízishelyzetek felismerésével, a stresszkezelés módjainak elsajátításával a helytelen probléma-kezelésből adódó kockázatok jelentősen csökkenthetők (önsegítő csoportok, közösségi aktivitás megőrzése stb).

Összességében elmondható, hogy Egészségfejlesztési Irodánk filozófiája és missziója egy olyan komplex, holisztikus szemléletű egészségfejlesztési modell megvalósítása, amely a lakosság egészség-tudatosságának, kompetenciáinak fejlesztésével az egészséget nem, mint célértéket, hanem mint eszközt kívánja hangsúlyozni egy jobb életminőség elérése érdekében egyéni és társadalmi szinten egyaránt.

Végezetül szeretnénk köszönetet mondani mindazon személyeknek, szervezeteknek, akik önzetlen munkájukkal hozzájárultak a pályázatunk sikeres megvalósításához.

"Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi."

Arthur Schopenhauer

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA BONYHÁD

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/

Munkatársaink:

Kovácsné Pergel Mónika, EFI irodavezető

Basa Erzsébet, EFI munkatárs

Simó-Kiss Rita, EFI munkatárs



A kiadvány a TÁMOP-6.1.2.-11/3-2012-0055
projekt keretében 200 példányban készült.

A kiadvány tartalmáért felel:
Bonyhádi Kórház és Rendelőintézet

SZÉCHENYI 



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE