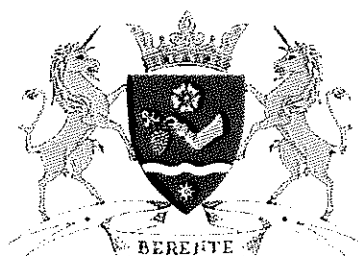




**LAKOSSÁGI EGÉSZSÉGFELMÉRÉS ÉS
PREVENCIÓS EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ PROGRAM
BERENTÉN**



**MISKOLCI EGYETEM
EGÉSZSÉGÜGYI KAR**

2014

TARTALOM

BEVEZETÉS	3
CÉLKITŰZÉS	4
A PROGRAM MUNKATERVE	4
EGÉSZSÉGFELMÉRÉS	4
SZŰRŐPROGRAM	5
AZ EGÉSZSÉGFELMÉRÉS ÉS A SZŰRŐPROGRAM LEBONYOLÍTÁSÁNAK MENETE	6
KOMPLEX EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ PROGRAM (MENTOR-PROGRAM)	6
MELLÉKLET	9
MUNKA- ÉS ÜTEMTERV (GANTT-DIAGRAM)	11
KÖLTSÉGVETÉSI TERV	11

Bevezetés

Berente Község Önkormányzata és a Miskolci Egyetem között 2014. május 7-én létrejött **együttműködési megállapodás** abból az alapvető stratégiai célból indul ki, hogy Berente meglévő adottságait és gazdasági potenciáljait a felek optimálisan tudják kihasználni és megsokszorozni az EU 2014 – 2020 közötti új fejlesztési és támogatásszerzési periódusához kötve. A tervezett program egy olyan újszerű együttműködés, amelyben Berente és az egyetem kísérletet tesz az egyetemen felhalmozott tudás komplex egyidejű átadására egy település számára. Alapvetően a tudásalapú társadalom építése folyamatában, egy „mintatelepülés” fókuszált támogatása és a településfejlődés mentorált végigkövetése a cél.

A Miskolci Egyetem **Egészségügyi Kara** a védnökségi program keretén belül **vállalja** a település lakosságának egészségi állapotát előmozdító preventív **egészségfejlesztő program kidolgozását és megvalósítását**. A karon a védőnő, a gyógytornász, a képalkotó és az egészségturizmus szakos hallgatók gyakorlatorientált képzése a prevenció és az egészségfejlesztés jegyében történik. Ez az együttműködés kiváló alkalom az egyetemen belüli tudás és cselekvési készség kifejezésre juttatására, a tudás transzferálására.

Berente község helyzete abból a szempontból speciális, hogy kiemelt ipari környezetben helyezkedik el, ezért nem lehet figyelmen kívül hagyni azt a kérdést, hogy ez a környezet befolyásolja-e a lakosság egészségügyi problémáinak kialakulási kockázatát.

Az egészséget és annak meghatározó tényezőit programunk kidolgozásakor tág kontextusban közelítjük meg – a WHO ismert definíciójából kiindulva – miszerint az egészség a testi, lelki, szociális jóllét állapota, nem pusztán a betegség hiánya, tehát számos dimenzióban szükséges vizsgálni, hiszen az egészségi állapotot befolyásolja a fizikai állapotunk, az életmódunk, a környezet, a társas kapcsolatok és a lelkiállapot is.

Az egészségi állapotot az életminőség egyik legfontosabb meghatározójának tekintjük, ezért karunk az oktatási tevékenység mellett küldetésének, missziójának tekinti a régióbeli lakosság preventív egészségfejlesztésének előmozdítását.

Hazánkban a leggyakoribb a szív- érrendszerrel kapcsolatos megbetegedés, az emberek több mint fele ebben hal meg, ezt követi a daganatos megbetegedések csoportja, mely a halálozások egyharmadát okozza. A rizikófaktorok kialakulását – számos más tényező mellett – jelentős mértékben befolyásolhatja a földrajzi és fizikai környezet is, ezért a Sajó-völgyben vizsgálódva nem lehet figyelmen kívül hagyni a levegő, a talaj és a víz tisztaságára vonatkozó

kérdéseket. Így mindenképpen kiemelkedő a település vezetők azon törekvése, amely a lakosság egészségi állapotának pozitív változását irányozza elő.

Célkitűzés

A Miskolci Egyetem és Berente Község Önkormányzata között létrejövő „Településfejlesztési és Védnökségi program” keretén belül az Egészségügyi Kar célul tűzte ki, hogy a település lakosságának monitorizált egészségi állapotát előmozdító prevenciós egészségfejlesztő programot dolgoz ki, melynek alapja egyrészt a lakosság körében végzett **egészségfelmérés és szűrőprogram**, ezt követően az eredmények birtokában a második lépcsőben erre ráépülne egy **egészségfejlesztő életmód-program (mentor-program)**.

Az egészségfelmérés során gyűjtött információk elemzésével feltárhatók azok a tényezők, amelyek a legnagyobb hatással vannak a lakosság egészségi állapotára. A tervezett felmérés megbízható adatokat szolgáltat majd mind a település vezetői, mind a lakosság számára az egészségproblémák (betegségek, károsodások, funkciózavarok, panaszok stb.) előfordulási gyakoriságát befolyásoló tényezőkről, ezek között a fizikai, pszichológiai, környezeti és társadalmi tényezőkről, valamint az igénybe vett egészségügyi ellátórendszerről és egyéb erőforrásokról, továbbá a lakosság saját egészségéhez és az egészségügyi szolgáltatásokhoz való viszonyáról.

A tervezett egészségfejlesztő program **célja a tudatos életmódváltás elősegítése**. Arra kívánjuk inspirálni a lakosságot, hogy az egészséges, aktív életmód érdekében pozitív változásokat eszközöljenek életmódjukban a helyes táplálkozás, a testmozgás és a lelki harmónia terén.

A program munkaterve

Programunk két fő elemből épül föl, melynek alapja a lakosság körében végzett egészségfelmérés és szűrőprogram, melyek eredményeit alapul véve kidolgozunk és ráépítünk egy egészségfejlesztő komplex életmód-programot.

Egészségfelmérés

Az egészséget befolyásoló tényezőkkel kapcsolatos információk egy része kizárólag lakossági kérdőívek segítségével szerezhető meg, mivel egyrészt az egészségügyi intézményi statisztikai adatok nem adnak képet az életmódbeli, a szubjektív és a társadalmi tényezőkről, másrészt sokan nem keresnek fel orvost és egészségügyi intézményeket. A **kérdőíves adatfelvétel** a 18

év feletti lakosság körében (a település vonatkozásában ez körülbelül 500 főt jelent) történik teljes körű mintavétellel, melynek kapcsán a megkérdezettek, illetve a gyermekek egészségi állapotáról, valamint az egészségmagatartásáról kapunk információkat.

A kérdőíves felmérést kiegészítjük a háziorvostól, a védőnőtől, illetve egyéb egészségügyi intézményektől szerzett **regisztrált adatokkal** is (születési és halálozási adatok, rákregiszter, fertőző betegségek kötelező bejelentési rendszere, védőoltások, táppénz, stb.).

A vizsgálat módszere: survey felmérés, illetve dokumentum-elemzés.

A kérdőív tervezett témakörei:

- Egészségi állapot önértékelése:
 - krónikus betegségek, balesetek, sérülések, munkával kapcsolatos egészségproblémák, egészségi problémák miatti korlátozottság, fizikai és érzékszervi korlátozottságok, fájdalom, pszichológiai problémák, mentális egészség.
- Egészségügyi ellátórendszer igénybevétele:
 - kórházi tartózkodás, orvosokkal és egyéb egészségügyi szakemberekkel való találkozások, egészségügyi ellátás igénybevétele, gyógyszerek és gyógyhatású termékek használata, alternatív gyógymódok, az egészségügyi ellátással való elégedettség értékelése, egészséggel kapcsolatos kiadások.
- Egészségmagatartás:
 - testmozgás, táplálkozás, környezeti hatások, dohányzás, alkoholfogyasztás.
- Háttértényezők:
 - nem, életkor, családi állapot, iskolázottság, munkaerő-piaci és anyagi helyzet.

Szűrőprogram

A tervezett többlépcsős program következő lépéseként – a leggyakoribb megbetegedések rizikófaktorainak időbeni kiszűrésére – **preventív „szűrővizsgálati csomagot”** kívánunk kidolgozni és megvalósítani a berentei lakosság körében. A statisztikai mutatókhoz és környezetegészségügyi adatokhoz igazodóan – általunk kivitelezhető – fizikai- és rizikószűréseket tervezünk elvégezni a lakosság körében a háziorvossal és egészségügyi szakdolgozókkal egyeztetett módon.

A tervezett szűrőprogram elemei:

- testsúly,
- testmagasság,
- testtömegindex meghatározása (BMI),
- haskőrfogat,
- vérnyomás,
- pulzus,

- vércukorszint,
- koleszterinszint,
- fizikai erőnléti állapot meghatározása,
- mozgásszervi vizsgálat.
- légzésfunkciós vizsgálat,

Az egészségfelmérés és a szűrőprogram lebonyolításának menete

A kérdőíves adatfelvételt és a szűrőprogramot az Egészségügyi Kar szervezi:

- kérdőívek összeállítása, elkészítése, sokszorosítása
- a kérdezők és a szűréseket lebonyolító személyek felkészítő tréningjének megszervezése, melynek elméleti anyaga tartalmazza a kérdőívfelvétel, és a szűrővizsgálat általános elméleti és gyakorlati ismereteit
- a kérdezők munkájának irányítása
- adatfelvétel:
 - az adatfelvételtől előre tájékoztatjuk az érintetteket
 - a kérdező a címre történő érkezéskor igazolja magát
 - ha a listán szereplő személy a felkeresés időpontjában nem tartózkodik a lakásban, a kérdező egy későbbi időpontban újra megkísérli a kérdőívfelvétele
 - a kitöltött kérdőíveket ezután adatvédelmi és személyiségi-jogvédelmi szabályokat figyelembe véve kezeljük.
- a szűrőprogram összeállítása és lebonyolítása (a berentei háziorvossal és egészségügyi szakdolgozókkal egyeztetett módon)
- adatok feldolgozása, elemzése,
- tanulmányok elkészítése és közzététele.

Komplex egészségfejlesztő program (mentor-program)

A projekt befejező szakaszában az egészségfelmérés és a szűrőprogram eredményeire építve – az egészségfejlesztést és egészségmegőrzést szem előtt tartva – mentorprogramot dolgozunk ki a legfőbb rizikófaktorok megelőzésére egy komplex életmód-program összeállításával, mely a táplálkozás, mozgás és a lelki egészség területein hozza létre az egészségtudatos magatartás alappilléreit. Az életmód-programokat **óvodás, iskolás és felnőtt közösségi csoportok** irányába szeretnénk közvetíteni. A programokat az életkorhoz, illetve élethelyzethez adaptálva kívánjuk megvalósítani.

„Mo-mentor” program:

A lakosok tudatos életmód-váltásának támogatása, helyes, egészséges életvitel kialakítása kiemelt fontosságú. A Mo-mentor program lehetőséget teremt az obesitasban (kövérség)

és/vagy a magas vérnyomás, magas koleszterinszint, magas vércukorszint értékeket mutató lakosok számára a preventív jellegű komplex mozgásterápiás programba való bekapcsolódásra, valamint a mozgássérült lakosok számára az állapotjavító-fenntartó mozgásterápia lehetőségének megteremtésére.

A rendszeres fizikai aktivitás növeli a szervezet ellenálló képességét, mérsékli az egészségkárosodás negatív hatásait, ezáltal potenciális prevenció és kezelési eszköz. Számos krónikus megbetegedésben csökkenti a mortalitást és protektív hatású a különböző szív- és érrendszeri, mozgásszervi megbetegedésekben, illetve cukorbetegség és egyes daganatos megbetegedések esetében is. Mindemellett a fizikai aktivitás szorongáscsökkentő, hangulatjavító, növeli a kompetenciaérzést és javítja a stresszel való megküzdés képességét. A program vázlatos felépítése, elemei:

- bemelegítés – szívműködést serkentő, izmok vérellátása fokozódik, zsírégetést fokozza
- állóképesség edzése – pozitív változások az izomrendszerben és az anyagcserében
- aktív gyakorlatok különböző testhelyzetekben – javítja az izmok, ízületek állapotát
- levezetés – légző gyakorlatok, ernyesztő hatású lazító mozgások, stretching, relaxáció

A fizikai aktivitás növelését előtérbe helyező program összességében az életminőség javítását célozza meg.

„Pszicho-mentor” program:

A kutatások bebizonyították: nem csak az a lényeges, hogy mi történik velünk, hanem az is, hogy azt hogyan éljük meg, és hogyan tudjuk feldolgozni. Hogy hogyan reagálunk az adott helyzetre - igenlően és tetterővel, vagy szorongva -, az optimista vagy pesszimista alapbeállítottságunktól függ. Ahhoz, hogy javítsunk közérzetünkön, lelkiállapotunkon, fejlesztenünk kell önismeretünket és magabiztosságunkat. Szemléletmódunk – ahogyan látjuk a világot és benne önmagunkat – alapvetően meghatározhatja egészségi állapotunkat. Ennek alapján pszicho-mentor programunkban az alábbiakat tűzzük ki célul:

- egészségmagatartással kapcsolatos ismeretek átadása – káros szokások (dohányzás, alkoholfogyasztás) csökkentése, megfelelő alvásritmus kialakítása, napi 7–8 óra alvás
- tanulási készségek fejlesztése,
- tudatos jelenlét technikájának megtanulása,
- stresszkezelő tréning – a lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési program megvalósítása. Ide azokat a lehetőségeket gyűjtjük össze, amelyek az adott csoportra relevánsak, beépíthetők a mindennapi életbe.

Átadandó ötletmorzsák stressz ellen:

napirend kialakítása - ne kerüljünk időzavarba,
mérsékelt élvezeti cikk fogyasztás,
gyógyszerek helyett gyógynövényekből készült teakeverékek,
rendszeres testmozgás,
pozitív gondolkodás – reális célok,
kikapcsolódás, lazítás, relaxálás, alvás,
önbizalom fejlesztése,
vizualizáló- és helyzetgyakorlatok (példakép, szorongás oldása, pozitív visszajelzések).

A program várható eredménye az életminőség javulásában mutatható ki.

A program alapján pozitív változás várható:

- a hangulati állapotban (a szorongás és a depresszió csökkenése),
- a betegségekhez, egészségi problémákhoz kapcsolódó tünetek csökkenésében,
- a személyes kontroll megélésében (a kontroll annak az érzésnek az átélése, hogy aktívan befolyásolhatjuk egészségi állapotunk alakulását; a személyes kontroll megélése csökkenti a kiszolgáltatottság, reménytelenség érzését, erősíti a megküzdés képességét),
- a mentális fejlődés terén,
- abban, ahogyan az egyének önmagukat és testüket érzékelik.

„Diét-mentor” program:

Az egészségmegőrzés folyamatában a testi-lelki egyensúly megteremtése a cél: a tanulás/munka és a pihenés, valamint a megfelelő fizikai aktivitás mellett fontos szerepe van a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozásnak is.

A csoportban résztvevőket megtanítjuk arra, hogy a táplálkozás minden szinten hatással van a szervezet működésére és annak egészségi állapotára, ezáltal a betegségek megelőzésére. A tápanyagok szerepet játszanak a sejtek újraképződésében, az antioxidáns védelemben, és felveszik a harcot a patogén kórokozókval, vagy szabályozzák az immunválaszt. Ebben a nyomelemek közül különösen a szelénnek, cinknek, vasnak, a vitaminok közül az A-,E-, és C-vitaminnak, továbbá az omega-3 zsírsavaknak jut fontos szerep. Az antioxidáns tápanyagok (A-karotin, E-, és C-vitamin, szelén) hozzájárulhatnak a túlzott mértékű szabadgyök képződés

egyensúlyának megteremtéséhez. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy bevitelük elsősorban természetes forrásból valósuljon meg.

A fiziológiai hatásokon kívül az egészségtelen táplálkozás következményeként a különböző betegségek (pl. diabetes mellitus, hyperlipidemia, hipertónia, daganatok) előfordulása is gyakoribb. Az élelmirostok (>25 g/nap) megfelelő mennyiségű fogyasztásának elhízás-csökkentő szerepe bizonyítékokkal alátámasztott, és csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség, és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Programunkban az alábbiakra helyezük a hangsúlyt:

- az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket),
- próbáljunk változatosan táplálkozni minél többféle nyersanyag felhasználásával, a lehető legtöbbféle készítési módot alkalmazva. Ezzel nemcsak ízletes ételek kerülnek asztalunkra, hanem sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy minden szükséges tápanyagot biztosítottunk a szervezet optimális működéséhez.

„Diét-mentor” programunkon belül gyakorlati bemutatókkal, főzésekkel és az egészséges ételek elfogyasztásával kötjük össze.

A fent felvázolt három mentor-programunk a tudatos életmódváltást kívánja elősegíteni. Arra szeretnénk inspirálni a lakosságot, hogy az egészséges, aktív életmód érdekében pozitív változásokat eszközöljenek életmódjukban, melynek alapja a helyes táplálkozás, rendszeres mozgás, és egy viszonylagos lelki harmónia megteremtése.

A program lebonyolításának **munka- és ütemtervét** és **költségvetési tervét** a melléklet tartalmazza.

„Egészséget a Világnak és Berentének!”

Melléklet

Munka- és ütemterv (Gantt-diagram)

Év	2014						2015							
	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Munka- és ütemterv														
Egészségügyi Állományfelmérés														
1. A program elindítása														
2. Kérdőív, szűrőprogram összeállítás														
3. Nyomdai munkálatok														
4. Adatfelvétel, szűrővizsgálatok előkészítése, kérdőívbiztosok felkészítése														
5. Adatfelvétel, szűrővizsgálatok														
6. Dokumentumelemzés														
7. Adatrögzítés														
8. Statisztikai elemzés,														
9. Kutatási beszámoló elkészítése														
Egészségfejlesztési mentorprogram														
10. Egészségfejlesztési terv kidolgozása														
11. Mo-mentor program üzemeltetése														
12. Pszicho-mentor program üzemeltetése														
13. Diét-mentor program üzemeltetése														
14. Egyéb egészségfejlesztési program (drog, alkohol, stb.)														
15. A program lezárása														

Költségvetési terv

I.	Kutatási program személyi jellegű kiadások	
1.	Kérdőív, szűrőprogram összeállítás	150.000.-
2.	Adatfelvétel (500 fő)	500.000.-
3.	Adatrögzítés (500 db)	300.000.-
4.	Statisztikai adatelemzés	200.000.-
5.	Kutatási beszámoló elkészítése (4 fő)	700.000.-
6.	Adatfelvétel irányítása, képzés lebonyolítása (5 fő)	300.000.-
7.	Pénzügyi elszámolás, kifizetések lebonyolítása	254.000.-
8.	Szűrések lebonyolítása	300.000.-
9.	Kutatási program minőségbiztosítása	120.000.-
10.	Egyéb, előre nem látható kiadás	100.000.-
11.	Kutatási program személyi jellegű kiadásai összesen	2.924.000.-
II.	Kutatási program dologi jellegű kiadások	
1.	Nyomdai költségek (kérdőív, beszámolók)	250.000.-
2.	Utazási költség	200.000.-
3.	Irodaszer	120.000.-
4.	Egyéb, előre nem látható kiadások szűrésekhez	100.000.-
5.	Kutatási program dologi jellegű kiadásai összesen	670.000.-
III.	Egészségfejlesztő mentorprogram személyi jellegű kiadások	
1.	Egészségfejlesztési terv kidolgozása (3 fő)	450.000.-
2.	Mentorprogram üzemeltetése: „mo-mentor”	280.000.-
3.	Mentorprogram üzemeltetése: „pszicho-mentor”	280.000.-
4.	Mentorprogram üzemeltetése: „diet-mentor”	280.000.-
5.	Mentorprogramot kiegészítő egyéb tevékenység koordinálása	200.000.-
6.	Egyéb egészségfejlesztési program (drog, alkohol, stb.)	230.000.-
7.	Egészségfejlesztő mentorprogram személyi jellegű kiadásai összesen	1.720.000.-
IV.	Egészségfejlesztő mentorprogram dologi jellegű kiadások	
1.	Útiköltség	250.000.-
2.	Programokhoz alapanyag (pl. reformkonyha program)	100.000.-
3.	Terembérlés	200.000.-
4.	Egyéb előre nem látható kiadások	100.000.-
5.	Egészségfejlesztő mentorprogram dologi jellegű kiadásai összesen	650.000.-
V.	MINDÖSSZESEN	5.964.000.-

Megjegyzés: a költségvetési tervben szereplő kiadások a kutatási programhoz kapcsolódó közvetlen kari költségeket tartalmazza. A személyi jellegű kiadások járulékokkal növelve kerültek feltüntetésre.