

**AZ EVP-EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY
2023. ÉVI TEVÉKENYSÉGÉNEK ÖSSZEFOGLALÓJA**

**HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI-MAKÓI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
EVP-EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
2023.01.01.-2023.12.31.**

**Az összefoglaló hitelességéért felel:
Erdei Ninetta**

**Az EVP és a Makói Egészségfejlesztési Iroda programigazgatója
E-mail: erdei.ninetta@csmekhm.hu
Telefon: 06-20-541-9516**



**IGAZGATÓSÁG
HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI-MAKÓI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT**



Vezetői összefoglaló

Hódmezővásárhely Megyei Jogú Város Önkormányzata 2008-ban hozta létre az Egészséges Vásárhely Programot immáron 15 éve, mely alapja volt az EVP Egészségfejlesztési Iroda (2013) és a Makói Egészségfejlesztési Iroda (2014) létrejöttének. A két iroda a két járás lakosainak testi, 2018 óta pedig a lelki egészségfejlesztésében és népegészségügyi programok szervezésében vesz részt. Az irodák egy szervezeti egységként a Hódmezővásárhelyi-Makói Egészségügyi Ellátó Központ intézményében működnek, két telephelyen.

A kórház célja az EFI létrehozásával az volt, hogy a gyógyító munka mellett a kórház tevékenységében nagyobb hangsúlyt kapjon a lakosság egészségmegőrzése, az egészséges életmódra való ösztönzés, illetve a betegségek megelőzése, így javítva hosszú távon az ellátási területén élők egészségi állapotát.

Az immár 15 éve működő egészségfejlesztési tevékenységeket végző és generáló szervezet tevékenysége általában projektek mentén elhatárolható, de szemléletben, szervezetiileg és működtetésben egy egységet alkot. Ellátási területe a Hódmezővásárhelyi és Makói járasok, mely 19 településen több mint 100.000 lakost jelent.

Szakmai tevékenységek:

Az iroda legfontosabb tevékenysége a prevenciók rendelőben zajló egyéni életmód-tanácsadás, mely minden egyéb életmódváltást támogató program alapját képezi. A tanácsadás során egyéni egészségtervet készít a páciens és a tanácsadó közösen, megtervezik a következő év teendőit annak érdekében, hogy az egyén a jelenlegi egészségi állapotát megtartsa, vagy javítani tudjon rajta, majd egy év múlva átbeszéljük, hogy mi valósult meg a tervből és új célokat tűznek ki a következő évre. Vannak olyan lakosok, akik már 7 éve minden évben megjelennek a tanácsadáson.

Az iroda tevékenységeit az alábbi eredményekkel mutatjuk be:

Egyéni konzultációk 2017 és 2023 között

Egyénre szabott tanácsadásokban részesülnek a lakosok korra, nemre, egészségi állapotra tekintettel. A részvételek megoszlása az elmúlt hét évben összesítve, illetve a 2023-as évben:

- életmód-tanácsadás összesen **3.508 fő**, ebből 2023-ban 280 fő,
- az elsődleges lelkiegészség felmérés és rövid beavatkozás **3.508 fő**, ebből 2023-ban 280 fő,
- az egyéni (min. hat alkalmas) lelki tanácsadási folyamatban 2018-tól **390 fő**, ebből 2023-ban 57 fő,
- a táplálkozási tanácsadás **1.651 fő**, ebből 2023-ban 40 fő,
- a mozgástanácsadás **287 fő**,
- a 9 hónapos Testsúlykontroll Programban ez idáig **300 fő**,
- a 12 hónapos Dohányzásról Leszokást Támogató Programban összesen **45 fő**, ebből 2023-ban 6 fő vett részt, a 6 hetes sikeresség kb. 49 %-os.

EFI által szervezett csoportos programok az életmódváltás érdekében 2017 és 2023 között:

- Heti rendszerességgel tartott mozgás programjainkat **29.927 fő** vette igénybe.
- Havi rendszerességgű mozgás programjainkon **4.169 fő** jelent meg.

- Mentális egészség fejlesztéséhez kapcsolódó csoportjainkkal és előadásainkkal **2.997 főt** értünk el, melyből a 2023-as évben összesen 462 fő vett részt programjainkon.

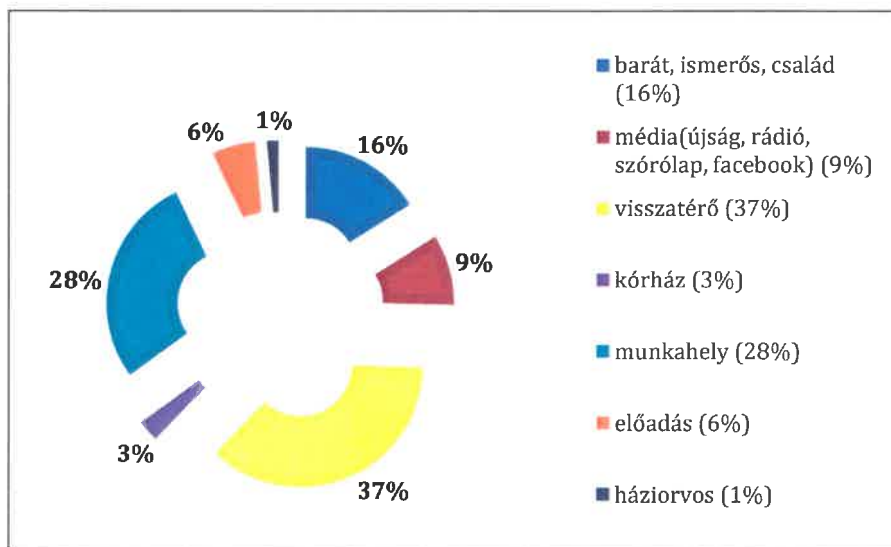
Népegészségügyi célú szűrések szervezése:

Az iroda szakembereinek tevékenységébe beletartozik a népegészségügyi jelentőségű megbetegedések megelőzése és korai kiszűrése, valamint a figyelemfelhívás a lehetőségekre a lakosság számára. A nagyobb részvételi arány érdekében az EFI dolgozói generálnak figyelemfelhívó rendezvényeket és programokat a **tüdőrák**, a **prostatarák**, az **anyajegy** és az **emlőrák** szűrések témáiban. Az egyéni életmódtanácsadás során korra, nemre és egészségi állapotra való tekintettel felhívják a figyelmet a betegségek megelőzésére, a korai felismerésre és életmódot befolyásoló tényezők fontosságára.

Szervezési kérdések:

Nagyon fontos kérdés a szervezés során, hogy minél többen vegyék szolgáltatásainkat igénybe. Folyamatosan figyeljük az érdeklődést és válaszolunk marketing eszközökkel a változásokra.

2023. évi felmérés eredménye:
Honnan értesültek a páciensek az életmód-tanácsadásról?
(N=280)



A szolgáltatásokat a lakosok **előjegyzés alapján vehetik igénybe**. A toborzás és az egészségtudatosság fejlesztése marketing eszközök igénybevételével történik, amelyek: sajtóhirdetés (24 db újsághirdetés), sajtóközlemény (14 db), rádió spotok (8 alkalom), valamint Rádió Magazinműsorban való személyes megjelenés (4 alkalom), facebook (543 db poszt). Direkt marketing eszközökkel (személyes levelek, rendezvények, plakátok, ismeretterjesztő kiadványok, szórólapok) tájékoztattuk a lakosságot.

A programok szervezését, a toborzást, a fejlesztéseket, a forrásteremtést, a gazdasági és kommunikációs feladatokat az iroda munkatársai végzik.

Tevékenységekben kiemelt szerepet kap a közösségi aktivitás, illetve a közösségi programok szervezése. Emellett az egészségtudatos magatartás formálása érdekében a felvilágosító, tájékoztató és

ismeretfejlesztő kommunikáció és a lakossággal való intenzív kapcsolattartás. Alapvető cél, hogy a kórház ne csak gyógyító intézményként, hanem a települések közösségi életének egyik fontos szereplőjeként is megjelenjen és egészségfejlesztési közösségi tevékenységeket gerjesszen.

A szervezet kapcsolatban áll a hazai és nemzetközi egészségügyi ellátásban, illetve a népegészségügyben kulcsszerepet játszó szakmai szervezetekkel (minisztériumok, országos intézmények), a helyi alapellátás, szociális és civil szférával, valamint a helyi közszolgáltatókkal és vállalkozói szektorral és önkormányzatokkal.

A szervezet tevékenységét széleskörű összefogással végzi. A népegészségügyi célok elérésében közreműködnek a háziorvosi praxisok, a szociális szféra, a védőnők, az önkormányzat, az oktatási intézmények, a rendőrség, a média, a civil és egyházi szervezetek is.

A szervezet az elmúlt évek alatt a hazai népegészségügy modellértékű programjává vált, és immár nemcsak a régióban fejt ki hathatós szerepet, hanem az ország más részeiben és határon túli városokban is követőkre talált.

A két Egészségfejlesztési Iroda az egészségfejlesztési és napi feladatait 11 fő **nem orvos végzettségű diplomás dolgozóval** látja el. Az orvosszakmai háttérrel a kórházi orvosok biztosítják, a segítő szakmai tevékenységben pedig a kórházi szakdolgozók és egyéb, a területen élő releváns szereplők vesznek részt. Az Egészségfejlesztési Iroda minden dolgozója felsőfokú, szakmailag kompetens végzettséggel rendelkezik, saját fejlesztésű protokollok alapján dolgoznak. A tevékenység sokrétű és nagyon széleskörű ismereteket igényel, ezért ellátásához jól képzett, kreatív és mobilis szakemberek szükségesek.

- **Finanszírozás:** Magyarország Kormánya az Egészségfejlesztési Irodák fenntartási idejére a központi költségvetés terhére, a XX. EMMI fejezet 10.2 Gyógyító-megelőző ellátás intézetei alcímen belül Egészségfejlesztési Irodák működési költségeire **havi 1.978.250 forintot** biztosít, melynek az összes működési költséget fedeznie kell. **A 2016-ban megállapított támogatás a megemelkedett béreket és a bérjellegű kiadásokat már nem fedezi,** így fejlesztésre nem marad lehetőség.

Hódmezővásárhely, 2024.02.26.

 Dr. Kallai Árpád CsCsMEK Hódmezővásárhely-Makói intézményvezető	 Erdei Ninetta EVP és Makói Egészségfejlesztési Iroda programigazgató
--	--



Az EVP (Egészséges Vásárhely Program) Egészségfejlesztési Iroda beszámolója 2023.01.01.-2023.12.31. időszakról

Az Egészségfejlesztési Iroda bemutatása

Az EVP Egészségfejlesztési Iroda a Hódmezővásárhelyi-Makói Egészségügyi Ellátó Központ, 6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József u. 2. sz. alatti telephelyen, a kórház területén az „L” épületben került kialakításra egy önkormányzati tulajdonú épületben, melyet az önkormányzat ingyenesen biztosít az iroda számára. Az épület magasszintjén helyezkedik el a prevenciók rendelő, a hozzá kapcsolódó váró és a tanácsadó szoba, míg az első emeleten található az iroda, a tréning szoba, a könyvtár és a szociális helyiségek.

A szervező, a kommunikációs, a gazdasági és a szakmai támogató tevékenységet a Hódmezővásárhelyi járásban 1 fő programigazgató, 1 fő projekt asszisztens, 1 fő gazdasági- és pénzügyi projekt asszisztens és 1 fő projekt asszisztens és kommunikációs munkatárs részmunkaidőben, a szakmai tevékenységet 2 fő prevenciók asszisztens végzi. A mentális egészségfejlesztéssel bővült tevékenységeket 2 fő, 40 órás pszichológus látja el.

A dolgozók felett a munkáltatói jogkört és a szakmai felettesi tevékenységet a kórház főigazgatója látja el. Az iroda saját Működési Rend és szakmai protokollok alapján végzi tevékenységét.

Életmód-tanácsadás

A prevenciók rendelőben életmód-tanácsadással segíti a prevenciók asszisztens a lakosokat az egészséges életmód kialakításában. A tanácsadás során kiemelt figyelmet fordítanak az ingyenesen igénybe vehető, szervezett szűrővizsgálatokon való részvételre, a dohányzás, az alkoholfogyasztás elleni küzdelemre, az egészséges táplálkozás, a lelki egészség és a mozgás fontosságára.

Az egyének rizikó felmérése között szerepel a vércukor és koleszterinszint meghatározás, ha nincs a páciensnek 6 hónapnál nem régebbi labor eredménye, emellett haskörfogat, testmagasság, InBody 770 analízáló készülékkel testsúly, testtömeg index, testzsírszázalék mérés, valamint az érszűkület kialakulásának rizikó vizsgálata. A 40 év feletti hölgyeknek csontsűrűség rizikómérés, illetve a 40 év feletti férfiaknak prosztata specifikus antigén (PSA) szint mérése történik ujjbegyből. Dohányosok körében a kilélegzett levegő szénmonoxid szint mérésére kerül sor. Férfiaknak a here, nőknek az emlő önvizsgálatának helyes lépéseinek tanítása zajlik, hogy képessé váljanak saját testükben felismerni az elváltozásokat.

A tanácsadás során a résztvevő személyre szabott egészségtervet kap, amelyben szerepelnek a tanácsadás keretében mért értékek, az egészséges életmódra vonatkozó ajánlások, illetve a javasolt szűrővizsgálatok. Az Egészségterv kialakítása során a tanácsadó és a résztvevő egy évre tervezi meg a teendőket az egyén egészségi állapotának megtartása vagy javítása érdekében, majd egy év múlva az Egészségfejlesztési Iroda lehetőséget biztosít újabb életmód-tanácsadásra.

A nem negatív eredményekkel rendelkezőket háziorvoshoz vagy szakrendelésre irányítja a tanácsadó. Emellett mindenkinek javasolja a szűréseken való részvételt és tanácsolja, hogy mutassa meg háziorvosának az elkészített egészségtervet. Az egyéni tanácsadási folyamat kb. egy órát vesz igénybe.

1. sz. táblázat
Életmódtanácsadások száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)
EVP	2023	280
EVP	2022	542
EVP	2021	450*
EVP	2020	381*
EVP	2019	735
EVP	2018	510
EVP	2017	610

*SARS-CoV-2 járványügyi korlátozások

Kitelepült életmód-tanácsadás

A kitelepült életmód-tanácsadások előtt az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai több alkalommal felvették a kapcsolatot a települések azon véleményformálóival, akik a község életében fontos szerepet töltenek be. A megbeszélések alkalmával egyeztetésre került az egészségnap végleges időpontja és helyszíne. Az értekezések tárgyát képezte a szervező részéről történő tárgyi feltételek biztosítása, illetve az egészségfejlesztés népszerűsítését szolgáló tevékenységek megvitatása.

2023-ban az oktatási intézmények dolgozói számára is lehetővé tettük az életmód-tanácsadást kitelepülés formájában, ami azt jelentette, hogy az életmód-tanácsadás az iskolákban valósult meg.

Az életmód-tanácsadásokat alkalmanként 3 fő prevencióss asszisztens végezte, végzettségüket tekintve védőnők és rekreációs szakember. A tanácsadás során kiemelt figyelmet fordítottak az ingyenesen igénybe vehető, szervezett szűrővizsgálatokon való részvételre, a dohányzás, az alkoholfogyasztás elleni küzdelemre, az egészséges táplálkozásra, a lelki egészség és a mozgás fontosságára. Az egyének kockázat felmérése között szerepelt a vércukor és koleszterinszint meghatározása, ha nincs a páciensnek 6 hónapnál nem régebbi labor eredménye, emellett háskörfogat, testmagasság, testsúly, testtömeg index,

testzsírszázalék mérés, az érszűkület kialakulásának rizikó vizsgálata, illetve EKG vizsgálat, amennyiben nem készült 2 éven belül.

A 40 év feletti hölgyeknek csontsűrűség rizikómérés, illetve a 40 év feletti férfiaknak prosztata specifikus antigén (PSA) szint mérése történt ujjbegyből. Dohányosok körében a kilélegzett levegő szén-monoxid szint mérése került sor. Férfiaknak a here, nőknek az emlő önvizsgálatának helyes lépéseinek tanítása zajlott, hogy képessé váljanak saját testükben felismerni az elváltozásokat. A tanácsadás során a résztvevő személyre szabott egészségtervet kapott, amelyben szerepelnek a tanácsadás keretében mért értékek, az egészséges életmódra vonatkozó ajánlások, illetve a javasolt szűrővizsgálatok.

Az Egészségterv kialakítása során a tanácsadó és a résztvevő egy évre tervezi meg a teendőket az egyén egészségi állapotának megtartása vagy javítása érdekében, majd egy év múlva az Egészségfejlesztési Iroda lehetőséget biztosít újabb életmód-tanácsadásra. A nem negatív eredményekkel rendelkezőket háziorvoshoz vagy szakrendelésre irányítja a tanácsadó. Emellett mindenkinek javasolja a szűréseken való részvételt és tanácsolja, hogy mutassa meg háziorvosának az elkészített egészségtervet.

2. sz. táblázat: Kitelepült életmód-tanácsadások

Kitelepülés helyszíne	Időpont	Résztvevők száma (fő)
Hódmezővásárhelyi Klauzál Gábor Általános Iskola Gregus Máté Tagintézménye (Székkutas)	2023.10.11.	13
Kozmutza Flóra Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Kollégium, EGYMI (Hódmezővásárhely)	2023.11.06-08.	36
Németh László Gimnázium, Általános Iskola (Hódmezővásárhely)	2023.11.09. 2023.11.13.	17
Aranyossy Ágoston Református Óvoda, Általános Iskola és Szakiskola (Hódmezővásárhely)	2023.11.29.	13

Táplálkozási tanácsadás

A táplálkozási tanácsadás célja az étrenddel befolyásolható rizikótényezők módosítása, a táplálkozási szokások, táplálkozási szemlélet átalakítása, egyénre szabott étrend kialakítása. A tanácsadás során a pácienssel átbeszélésre kerül a követendő étrend, a megvalósítás módja, a konyhatechnológiai eljárások, az étrendi útmutató és az étrendi napló.

A nyomon követések alkalmával elemzésre kerül a vezetett étrendi napló, megvitatásra kerülnek a gyakorlati kérdések. A szakember támogatja, motiválja a résztvevőt a kitűzött célok megvalósításában.

3. sz. táblázat
Táplálkozási tanácsadások száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Óraszám
EVP	2023	40	40
EVP	2022	240	241
EVP	2021	270*	169
EVP	2020	222*	197
EVP	2019	333	291
EVP	2018	282	251
EVP	2017	264	189

*SARS-CoV-2 járványügyi korlátozások

Testsúlykontroll Program

A **program** fő célja, hogy a résztvevő képessé váljon saját testsúlyának kontrollálására, melyet később bármely élethelyzetben alkalmazni tud, valamint az egyénben egy olyan egészségmagatartás kialakítása, ahol előterébe az egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás kerül. Elérendő cél a testsúly egészséges csökkentése, a testsúly változás kontrollálásának megélése, egészséges énkép kialakítása. A program 9 hónapon keresztül kíséri nyomon a belépő személyek fizikai, mentális egészségét, amely tevékenységet egy 5 főből álló testsúly-kontroll team segíti.

A túlsúllyal rendelkező személy elsajátítja a program során az egészséges táplálkozás szabályait, az egészséges súlycsökkenés elősegítéséhez a kalóriaszámítást, táplálkozási napló vezetését, a táplálkozási hibák korrigálását, melyben a **dietetikus** nyújt segítséget számára.

A személy egészségi állapotának változását egy **obezitológus** szakorvos is segíti, aki a találkozások alkalmával fizikális vizsgálatot, a labor vizsgálat eredményeinek értékelését, a napi energia szükséglet meghatározását, a kalória bevitel és égetés egyensúlyát, a változások rendszeres nyomon követését, a további célok meghatározását segíti a későbbi, így kialakított egészséges életmód fenntartásához.

Több súlyprobléma háttérében mélyebb, lelki-mentális eredetű probléma is állhat, ezért a program során lehetőség van **pszichológussal** való konzultációra, aki segítséget nyújt a probléma feltárásában, megoldásában és az egészséges énkép kialakításán keresztül segíti az egyén egészségmagatartásának fejlődését. A program lezárulása miatt az idei évben összesen 1 személlyel és 1 alkalommal történt pszichológiai tanácsadás, egy 2022-ben megkezdett folyamat befejezéseként.

A rendszeresen igénybe vehető mozgásformák mellett, a Testsúlykontroll Programba csatlakozó egyén személyre szabott segítséget kap, hogy melyik a számára legalkalmasabb fizikai aktivitás a testsúlyának csökkentése céljából. A mozgástanácsadás minden résztvevő számára kötelező a programba csatlakozáskor, a 4. vagy 5. hónapban, illetve a 9. hónapban, amelyet szakképzett **mozgástanácsadó szakember** végez. A **prevenciós asszisztens** a programba belépett személlyel, havi rendszerességgel találkozik, minden alkalommal részt vesz az obezitológus szakorvosi rendelésen, rendszeresen nyomon követi, tájékoztatja a páciens a következő találkozások időpontjáról, menedzseli az egyéni programot. A programba belépő személy vállalja a rendszeres testmozgást, amelynek gyakorisága minimum heti 3-4 alkalom. Ehhez az iroda különféle és változatos mozgásformákat ingyenesen biztosít. A programba lépés feltétele az életmód tanácsadáson történő megjelenés és egy szerződés megkötése, amely tartalmazza a programban való részvétel szabályait.

4. sz. táblázat
Testsúlykontroll Programban résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Év végén aktívak (fő)
EVP	2023	1	0
EVP	2022	45	19
EVP	2021	34	17
EVP	2020	44	16
EVP	2019	57	27
EVP	2018	63	21
EVP	2017	48	19
EVP	2016	48	28
EVP	2015	70	29

5. sz. táblázat
Obezitológus által havonta nyújtott tanácsadások

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)
EVP	2022	88
EVP	2021	75*
EVP	2020	81*
EVP	2019	104
EVP	2018	119
EVP	2017	143

*SARS-CoV-2 járványügyi korlátozások

2023-ban a Testsúlykontroll Program, illetve a rendszeresen igénybe vehető ingyenes mozgásformák finanszírozás hiányában nem valósultak meg.

Dohányzásról Leszokást Támogató Program

A program célja a dohányzás következtében kialakuló szív-érrendszeri és daganatos betegségek megelőzése, a kockázati tényezők mérséklése, megszüntetése, pozitív családi minta kialakítása. Elérendő cél emellett a szenvedélybetegség mentesség és az egészséges énkép kialakítása, valamint a páciens dohányzásról való leszokása.

A program 12 hónapig tart. A belépést megelőzően, az ún. 0. konzultáción a páciens részt vesz egy motivációs interjúban, ahol a **pszichológus** felméri a leszokni vágyó elszántságát. Amennyiben a páciens motivált, beléphet a programba, és a pszichológus segítséget nyújt a motivációjuk erősítésében és fenntartásában, támogatja őket céljuk elérésében. A pszichológussal a 0., 1., 2., a STOP nap utáni, illetve a 12. havi egyéni tanácsadás kötelező, a résztvevő szükség esetén további egyéni tanácsadáson is részt vehet. Az idei évben összesen 4 fővel, 7 alkalommal foglalkozott pszichológus a program keretein belül.

Az első 6 hétben heti egy alkalommal, ezt követően a 8. héten, a 3., 4., 5., 6. hónapban végül a 12. hónapban zajlanak a konzultációk. A 6. hónapban kerül sor a záró konzultációra, a 12. hónapban pedig az ellenőrző konzultációra. A **prevenciós asszisztens segíti** a folyamatot, minden alkalommal találkozik a pácienssel. A **tüdőgyógyász szakorvossal** a programba belépést követően, még a Stop napot megelőzően egy alkalommal, valamint a záró konzultáción kötelező a részvétel. Szükség esetén előre egyeztetett időpontban további konzultációt is kérhet a páciens a kötelezőn kívül, illetve igénybe veheti **dietetikus** segítségét is. A 6-12. hónap között visszaesés, megingás esetén bármikor felkeresheti a szakmai team tagjait, akik újabb konzultációra hívják.

A program alatt a résztvevők összesen 6 mozgáskártyát kapnak, mellyel ingyenesen mozoghatnak az EFI mozgásprogramjain.

6. sz. táblázat
Dohányzásról Leszokást Támogató Programban résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Év végén aktívak (fő)
EVP	2023	4	0
EVP	2022	11	5
EVP	2021	19	3
EVP	2020	20	10
EVP	2019	12	7

A Dohányzásról Leszokást Támogató Program 2019 szeptemberében került bevezetésre. Az idei évben finanszírozás hiányában a program nem tudott megvalósulni, viszont a 2022-ben belépők közül 4 fő utánkövetése megtörtént.

A program indulása óta 45 személyből 22 fő szokott le a dohányzásról a belépést követő 6. hétig, a leszokási arány 48,88%-os. A féléves sikeresség 26,66%, az 1 éves sikeresség 24,44% volt.

Mentális egészségfejlesztési programok

Az ismertetett adatok alapján láthatóvá válik, hogy a tevékenység domináns részét továbbra is a lelki egészséggel kapcsolatos egyéni, elsődleges szűrés, illetve az ebből keletkező egyéni pszichológiai tanácsadások teszik ki. Az egyéni tanácsadási munkán túl az idei évben nagy hangsúlyt fektettünk a csoportos foglalkozásokra is, emellett szintén hangsúlyos szerep jut különböző előadássorozatoknak is, melyek segítségével hatékonyan lehet egyszerre több lakost elérni és segíteni csoportos formában.

Az online tér, a maga kihívásai mellett hatalmas előnyökkel is együtt jár, hiszen általa könnyebben lehet elérni a kistelepülések lakosait is, illetve a valamely okból kevésbé mobilis csoportok igényeihez is igazodni lehet. Online formában tartottuk meg a járvány óta személyes találkozás nélkül megvalósuló, várandósokat felkészítő csoportfoglalkozásainkat (*Babát várunk!*).

Programjaink többségét azonban 2023-ban személyes, offline formában tartottuk, mint: iskolákban megrendezett, szülőknek szóló előadássorozat a gyermeknevelés témáiban (*Szülők Akadémiája*), a szellemi teljesítőképesség változásairól és a demenciáról szóló előadás (*Már megint hová is tettem?*), pszichológiai-önismereti társasjátékokra fókuszáló klubfoglalkozás (*Társas-csütörtök*), vagy önismereti jellegű, művészetterápiás eszközökkel dolgozó alkotóklub (*Karácsonyi Alkotóklub*). 2023-ban több helyről is kaptunk közvetlen meghívást mentális egészségfejlesztéssel kapcsolatos ismeretterjesztő előadás tartására: az *Egészségügyiek Nyugdíjas Klubjánál* a visszatérő negatív gondolatok témájáról, az *ASA Építőipari Kft.*-nél pedig a stresszkezelésről beszéltünk a résztvevőknek. A fenti szolgáltatások mellett bővítettük kínálatunkat egy újabb programmal is: a visszatérő negatív gondolatokkal való megküzdést segítő csoporttal (*Szabadulás negatív gondolataink fogságából*). Az önsegítő csoportfoglalkozások nagyobb időintervallumot, több alkalmat ölelnek fel, és ugyan kevesebb személyhez jutnak el mint az előadások, mégis sokkal mélyebb munkát, hosszabb távú eredményeket szülnek. Csoportjaink és előadásaink által a lakosság egymáshoz való kapcsolódását, a támogató közösségek létrejöttét is segítjük, ami jelenleg rendkívül indokolt és nagy jelentőséggel bíró irányzata a lelki egészségfejlesztésnek. Utóbbi törekvés részeként egy lakossági rendezvényt is tartottunk a *Boldogság Világnapján*, mellyel a mentális jóllét és a pozitív, örömteli élmények fontosságára való figyelemfelhívást tűztük ki célul.

1. Egyéni pszichológiai szűrés és tanácsadás

1.1 Elsődleges lelki egészség szűrése életmód-tanácsadók által

Az életmód-tanácsadáson történő WHO Jól-lét kérdőív lekérdezése során 2023-ban 280 fő szubjektív jólléti állapota, életminősége került felmérésre. Ebből 58 személy került kiszűrésre, akiknek az életmód-tanácsadók egyéni pszichológiai tanácsadáson való részvételt javasoltak az alacsonyabb szubjektív jóllétük miatt. A kiszűrt 58 főből mindezidáig 24 személy vett részt első konzultáción pszichológusnál.

1.2 Egyéni pszichológiai tanácsadás

A 2023-as évben összesen 521 db egyéni pszichológiai tanácsadási alkalom valósult meg, melyen 57 páciens vett részt. A páciensek részben a 2023-as életmód-tanácsadásokon kerültek kiszűrésre alacsonyabb szubjektív jóllétük miatt (24 fő), részben pedig egyéni kérés alapján kaptak pszichológusi segítséget (17 fő, köztük 1 fő soron kívül fogadott, várandós hölgy). Az új megjelenőkön felül olyan páciensek is részesültek egyéni pszichológiai tanácsadásban, akik a 2022-es naptári évben kezdték el a 2023-ra is áthúzódó tanácsadási folyamatot (6 fő), illetve olyanok, akik még 2022-ben jártak életmód-tanácsadáson, ám végül 2023-ban kezdték meg ténylegesen a pszichológiai konzultációs folyamatot (10 fő).

7. sz. táblázat

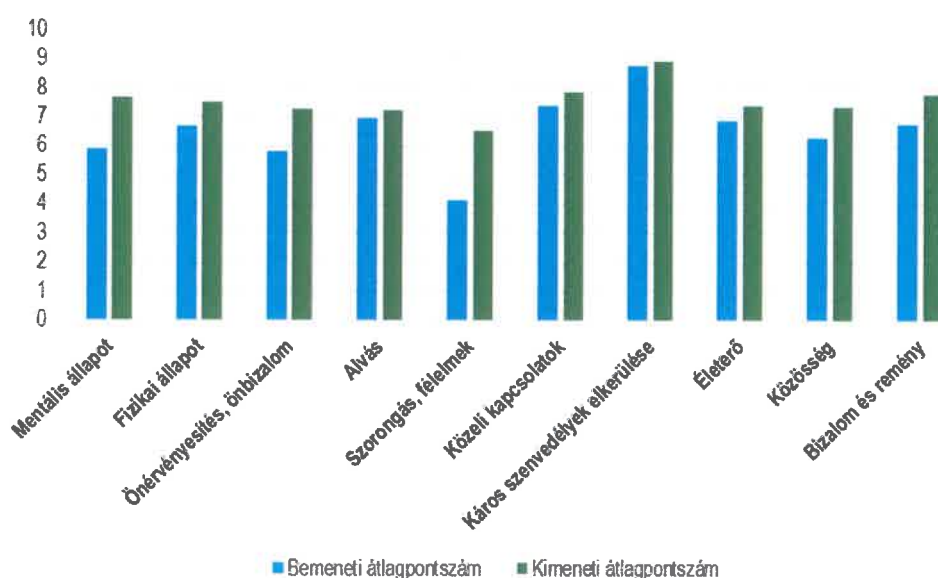
Egyéni, személyre szabott találkozást igénylő mentális egészségfejlesztési programokon résztvevők száma (2018-2023)

Év	Egyéni pszichológiai tanácsadás	Testsúlykontroll Program pszichológiai konzultáció	Dohányzásról Leszokást Támogató Program pszichológiai konzultáció	Online lelki tanácsadás
2023	57 fő (521 alkalom)	1 fő (1 alkalom)	4 fő (7 alkalom)	0 fő (0 alkalom)
2022	75 fő (464 alkalom)	41 fő (59 alkalom)	11 fő (67 alkalom)	5 fő (11 alkalom)
2021	90 fő (472 alkalom)	34 fő (56 alkalom)	18 fő (67 alkalom)	2 fő (7 alkalom)
2020	44 fő (350 alkalom)	29 fő (49 alkalom)	17 fő (93 alkalom)	2 fő (4 alkalom)
2019	89 fő (431 alkalom)	41 fő (68 alkalom)	12 fő (44 alkalom)	8 fő (27 alkalom)
2018	35 fő (83 alkalom)	28 fő (36 alkalom)	0 fő (0 alkalom)	1 fő (5 alkalom)

Az idei év során lezárult 38 db egyéni pszichológiai tanácsadási folyamat során a bemenetkor és kimenetkor felvett *Mentális Egészség Kerék* mérőeszközön átlagosan +10 pontos volt a változás, ennyivel javult a résztvevők eredménye a maximum 100 pontos, mentális egészséget mérő kérdőíven az első és az utolsó egyéni találkozás között. Az alábbi ábrákon a mérőeszköz egyes skáláira bontva látható az átlagos változás: a legjelentősebb javulás a „szorongás, féltelmek” (+2,4 pont), a „mentális állapot” (+1,77 pont) és az „önérvényesítés, önbizalom” (+1,47 pont) területein mutatkoztak meg.

8-9. sz. táblázat

Az egyéni pszichológiai tanácsadási folyamat kezdetén és végén felvett mentális állapotfelmérő kérdőív skáláin szerzett átlagpontoszámok



2. *Mentális egészséggel kapcsolatos csoportos foglalkozások, előadások*

2.1 „Babát várunk!” – Várandósok csoportos felkészítése a gyermekszületésre és -nevelésre

A várandósoknak szóló, szülésre és gyermeknevelésre felkészítő foglalkozásaink 1 csoport számára kerültek megrendezésre. A csoport 6 alkalmas, heti rendszerességű és alkalmanként 1,5 órás volt. A program a járványhelyzet óta a kismamák egészségének védelme érdekében online kerül megrendezésre, így minden alkalom a Google Meet felületén keresztül valósult meg. Az online csoporton összesen 2 fő vett részt.

2.2 „Szabadulás negatív gondolataink fogságából” – Önsegítő csoport a visszatérő negatív gondolatok leküzdésére

A foglalkozások célja a visszatérő negatív gondolatok (rágódás, aggodás, önkritika) kezelési módszereinek elsajátítása, ezáltal a szorongás és a negatív hangulat megelőzésének elősegítése. Önsegítő csoportunk 3 turnusban is elindult, turnusonként 6 (összesen 18) alkalommal. A foglalkozások heti rendszerességgel, alkalmanként 2 órában valósultak meg, összesen 18 résztvevővel.

2.3 „Társas-csütörtök” – Önismereti társasjáték klub

Pszichológiai-önismereti jellegű társasjátékokra épülő foglalkozássorozatunk 2 turnusban is elindult. Az alkalmak nem épültek egymásra, így mindegyikre külön-külön lehetett jelentkezni. A foglalkozások turnusonként 4 (összesen 8) alkalommal, kétheti rendszerességgel, alkalmanként 3 órában valósultak meg, összesen 14 résztvevővel.

2.4 „Karácsonyi Alkotóműhely” – Önsegítő művészetterápiás alkotóklub

Az önsegítő alkotóklub célja az volt, hogy a résztvevők a karácsonyi időszak közeledtével művészetterápiás módszereken alapuló gyakorlatok segítségével hangolódjanak a téli időszakra, december hónapra, illetve az ünnepekre. A foglalkozás 1 alkalommal, 2 órában valósult meg, összesen 5 fő részvételével.

3. **Mentális egészséggel kapcsolatos előadások, rendezvények**

3.1 **„Szülők Akadémiája” – Iskolákban tartott előadássorozat a gyermeknevelésről**

A járásbeli iskolákkal közösen szervezett tematikus programsorozat célja a szülői készségek fejlesztése, a szülőknek való információátadás, támogatásuk a gyermekneveléssel kapcsolatos mindennapi kérdésekben. Az előadássorozatot a Hódmezővásárhelyi Tankerületi Központ támogatásával az összes járásbeli általános- és középiskolának felajánlottuk a 2023/2024-es tanévre, melyhez 2023-ban 4 intézmény csatlakozott. Az évben 7 előadás valósult meg, alkalmanként 1,5 órában, összesen 109 résztvevővel.

10. sz. táblázat

A Szülők Akadémiája előadássorozat egyes alkalmain megjelent résztvevők száma (fő)



3.2 **„Már megint hová is tettem?” – Előadás a szellemi teljesítőképesség változásairól és a demenciáról**

Ismeretterjesztő előadásunk egy lakossági igényre reagált: tapasztalataink szerint sok közép- és időskorút foglalkoztat a szellemi teljesítőképesség változásainak, a demencia felismerésének, tüneteinek és a megelőzésnek a témaköre, illetve az ilyen jellegű krónikus betegséggel élők és hozzátartozóik is szeretnének több információhoz jutni. Az interaktív foglalkozás 1,5 órás, melyen összesen 16 fő vett részt.

3.3 „Szabadulás negatív gondolataink fogságából” – Ismeretterjesztő előadás az Egészségügyiek Nyugdíjas Klubjának

A program az Egészségügyiek Nyugdíjas Klubja meghívására valósult meg: ez a szervezet a korábban az egészségügyben dolgozó, már visszavonult, nyugdíjas korú hódmezővásárhelyi lakosokat veszi fel tagjai közé. Az előadás célja a visszatérő negatív gondolatokról való ismeretterjesztés, illetve ezek kezelési lehetőségeinek felvillantása volt. Az előadás végén kiajánlásra került a „Szabadulás negatív gondolataink fogságából” elnevezésű, 6-alkalmas csoportunk, mely során az itt bemutatott témák elmélyültebb megbeszélésére, és a visszatérő negatív gondolatokkal való megküzdés gyakorlására van lehetőség. Az alkalmon összesen 39 fő vett részt.

3.4 „Stresszkezelés a munkában és a magánéletben” – Ismeretterjesztő előadás az ASA Építőipari Kft. dolgozóinak

A program az ASA Építőipari Kft. meghívására valósult meg, „Safety Day” nevű rendezvényük keretében. A foglalkozás célja a stresszkezelésről való pszichoedukáció és a mentális egészséggel kapcsolatos prevenciók lehetőségei ismertetése volt; a résztvevők pedig fizikai és szellemi pozíciókban alkalmazott, aktív korú, a munkahelyi körülmények miatt a kiegészítő kockázati tényezőinek potenciálisan kitett személyek voltak. A körülbelül 30 perces interaktív előadást összesen 237 fő hallgatta meg.

3.5 „Boldogság Világnapja” – Lakossági rendezvény a mentális jóllét jegyében

Az ENSZ közgyűlése 2012-ben nyilvánította március 20-át a Boldogság Világnapjává. Ez alkalomból immár 4. alkalommal rendeztünk figyelemfelhívó eseményt a lelki egészség megőrzése és fejlesztése céljával. A korábbi évek online rendezvényei után ezúttal ismét személyes formában megtartott eseményre invitáltuk a lakosságot: a Kossuth-térre települtünk ki 3 pulttal, melyek mindegyikénél különböző, a boldogsággal, lelki jólléttel kapcsolatos feladatokat, foglalkozásokat kínáltunk az érdeklődőknek. A 4 órán keresztül tartó esemény összesen 29 fő részvételével valósult meg.

3.6 Intervízió

Az idei évben 7 alkalommal valósult meg intervízió (az EVP-Egészségfejlesztési Iroda és a Makói Egészségfejlesztési Iroda pszichológus munkatársai részvételével), alkalmanként 2 órában.

11. sz. táblázat
Csoportos mentális egészségfejlesztő foglalkozásokon, előadásokon résztvevők száma (2023)

Program megnevezése	Létszám
„Babát várunk!” – Várandósok csoportos felkészítése a gyermekszületésre és -nevelésre	2 fő
„Szabadulás negatív gondolataink fogságából” – Önsegítő csoport a visszatérő negatív gondolatok leküzdésére	18 fő
„Társas-csütörtök” – Önismereti társasjáték klub	14 fő
„Karácsonyi Alkotóműhely” – Önsegítő művészetterápiás alkotóklub	5 fő
„Szülők Akadémiája” – Iskolákban tartott előadássorozat a gyermeknevelésről	109 fő
„Már megint hová is tettem?” – Előadás a szellemi teljesítőképesség változásairól és a demenciáról	16 fő
„Szabadulás negatív gondolataink fogságából” – Ismeretterjesztő előadás az Egészségügyiek Nyugdíjas Klubjának	39 fő
„Stresszkezelés a munkában és a magánéletben” – Ismeretterjesztő előadás az ASA Építőipari Kft. dolgozóinak	237 fő
„Boldogság Világnapja” – Lakossági rendezvény a mentális jóllét jegyében	29 fő

Kommunikációs tevékenység

Az egészségfejlesztés, egészségmagatartás formálásának egyik fontos eszköze a kommunikáció, mely alkalmas a programok promótálására is. Az iroda, különböző plakátokkal, ismeretterjesztő kiadványokkal, szórólapokkal, TV- és rádióműsorról hívja fel az egészséges életmódra a Hódmezővásárhelyen és a Hódmezővásárhelyi járásban élők figyelmét. Az aktív kommunikációt a Facebook oldal segíti <https://www.facebook.com/evpefi/>

Az írott sajtóban (online és újság) a megjelenések száma 24 alkalom (21 online cikk 3 újságcikk), sajtóközlemény 14 alkalommal került kiadásra, rádióban a megjelenések száma 8 alkalom.

12. sz. táblázat

Marketing kommunikációs eszközök száma

Marketing Kommunikációs Eszközök	
I. Klasszikus reklám	
Sajtó hirdetés, Reklám hirdetés	
Online cikk	21 db
Újságcikk	3 db
Sajtóközlemény	14 db
Rádióreklám	
személyes megjelenés	
spot hirdetés	8 alkalom
Internetes reklám	
facebook	https://www.facebook.com/evpefi/
a, új követők száma	98 fő
b, posztok	543 db
c, kampányok elérése átlagosan/ fő	1740 fő
II. Nem hagyományos marketing eszközök	
Nyomtatványok (brosúrák, szórólapok)	folyamatos készítése
Személyes ösztönzés	Életmódtanácsadás figyelemfelhívás a szűrésre, pl: emlő mulázs (emlő önvizsgálata)
Direkt marketing	
Hírlevél	
Postai levél	brosúrák
Eseménymarketing, rendezvények	6 esemény (Boldogság Világnapja, Családi nap, Kézmosás Világnapja, Füstmentes Világnap, Emlőrákszűrés Világnap, Karácsonyi alkotóműhely)
Public Relations (Közönség kapcsolatok)	házi orvosokkal és asszisztensekkel való kapcsolattartás, együttműködés, plakátok kihelyezése

A 2023-ban aktualizálásra került a Hódmezővásárhely városában és a járásban dolgozó háziorvosok elérhetőségei a jövőbeni könnyebb kapcsolattartás érdekében.

Év elején sikerült egy mozgásoktatóval megállapodni, hogy azok részére, akik részt vesznek életmód-tanácsadáson 20%-os kedvezményt biztosít a mozgásórái árából.

A mentális egészséggel kapcsolatos csoportos foglalkozásokat és előadásokat, valamint az egyéb programokat és rendezvényeket 402 alkalommal hirdettük a Facebookon.

Az ENSZ közgyűlése 2012-ben nyilvánította március 20-át a Boldogság Világnapjává. Ez alkalomból immár 4. alkalommal rendeztünk figyelemfelhívó eseményt, a lelki egészség megőrzése és karbantartása céljával. A korábbi évek online rendezvényei után ezúttal ismét személyes formában megtartott eseményre invitáltuk a lakosságot: a Kossuth-térre települtünk ki 3 pulttal, melyek mindegyikénél különböző, a boldogsággal, lelki jólléttel kapcsolatos feladatokat, foglalkozásokat kínáltunk az érdeklődőknek. A 4 órán keresztül tartó eseményhez 29 fő csatlakozott, akik többféle játékos aktivitásban vehettek részt. Elmondhatták, őket mi teszi boldoggá a mindennapokban, melyeket felírtunk a Boldogságfalra; a nap végére számos fontos érték, illetve öngondoskodási tipp gyűlt így össze, köztük a többször is kiemelt „család”, illetve „egészség” szavakkal. A Boldogságbingó nevű játékban a résztvevők vállalkást tehettek arra nézve, hogy a bingótáblán szereplő 15-féle, boldogságszintet növelő örömteli tevékenység közül melyet szeretnék megvalósítani az elkövetkezendő 1 hónap során, aminek a lelki életre gyakorolt jó hatásáról rövid, hazavihető leírást is kaptak: itt a „baráti beszélgetések”, a „biciklitúra”, valamint a „növényültetés” bizonyult a legnépszerűbbnek. Mindenki húzhatott egy-egy idézetet a Boldogságödönből is, mely pozitív motivációul szolgálhat a mindennapokban. A vállalkozó szelleműek a „boldogság” feliratú fotókeretünkkel is fényképezkedhettek, emlékeztetve őket a mai napra. A rendezvény kísérőjeként Hódmezővásárhelyen, Mindszenten és Székkutason is levélben kerestünk meg számos általános- és középiskolát, olyan tippekkel, melyeket megvalósítva a diákok figyelmét is felhívhatták a lelki egészségre való odafigyelés fontosságára. Arra biztattuk az iskolákat, hogy a Boldogság Világnapján öltözzenek sárga vagy virágos ruhába, illetve állítsanak össze saját Boldogságfalat, melyen az osztályok megjeleníthetik a számukra fontos, öröme, boldogságra, pozitív érzelmekre utaló szavakat, képeket, idézeteket.

Nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy minél több hódmezővásárhelyi facebook csoportot találjunk és befogadást nyerjünk ezekbe a csoportokba. A célunk az volt, hogy minél több hódmezővásárhelyi lakoshoz eljussanak a programjaink és egyre többen vegyenek részt azokon. 2 ilyen csoportot sikerült

találni, ahol mindig engedélyezik a posztjainkat és örömmel fogadják a lakosok a tájékoztatásainkat programjainkról. Ennek köszönhetően az év végére követően 98 új oldalkedvelés történt az EVP Egészségfejlesztési Iroda oldalán.

Az anyajegyszűrésre figyelemfelhívó kampány során 9 facebook poszt került megosztásra, folyamatos hirdetéssel és kiemeléssel. A posztok hatékonyságát mutatja, hogy 2023-ben 346 fő vett részt anyajegyszűrésen.

A szív- és érrendszeri rizikó kockázatfelmérő program figyelemfelhívó kampánya során 133 Facebook poszt került megosztásra, folyamatos hirdetéssel és kiemeléssel. A posztok hatékonyságát mutatja, hogy 2023-ben 174 fő vett részt EKG vizsgálaton.

2023.09.23-án családi napot szerveztünk Mártélyon, amelyet a változatos családi- és gyermekprogramok mellett a sport és az egészségfejlesztés világába kalauzoltunk a résztvevőket. A rendezvény során egy 7 állomásból álló útvonalon, interaktív feladatokkal és ajándékokkal vártuk a jelentkező csapatokat, ahol a csapatok 6 főből állhattak. Azok között, akik mind a 7 állomást sikeresen teljesítették, értékes nyereményeket sorsoltunk ki. A program részeként Pasenkó bohóc is interaktív műsorral és lufihajtogatással várta a célba érkező kicsiket és nagyokat egyaránt. A 7 állomás különböző témaköröket ölelt fel, mint például a mentális egészségfejlesztés, szív- és érrendszeri megbetegedések, emlőrákszűrés, anyajegyszűrés, és egyéb fontos egészségügyi témák. Minden állomáson kártyás feladatok segítségével sajátíthatták el a résztvevők az ismereteiket az adott témakörben. A gyerekek számára különböző egyszerű feladatokkal készültünk, mint például szókereső vagy lufi fújás, hogy játékos módon hozzuk közelebb hozzájuk az egészséges szokások és szűrések fontosságát. A rendezvényen összesen 71 fő vett részt.

Minden év októbere az emlőrák elleni kampány hónapja. A kampány első napján, október 1-jén ünnepeljük a mellrák elleni küzdelem világnapját, melynek alkalmából világszerte nők milliói hívják fel a figyelmet a betegségre. Az ősszel nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy a hódmezővásárhelyi lakosokkal hívjuk fel a figyelmet az emlőszűrés fontosságára. Így október 1-31. között az emlőrák elleni kampány alkalmából játékot hirdettünk a Facebookon. A lakosság figyelmét felhívtuk, hogy itt az ideje összefogni, és együtt felhívni a figyelmet az emlőrák korai felismerésének fontosságára, valamint a megelőzésre. A Facebook poszt alatti kommentekbe a "PINK" szót kellett beírni, majd megosztani a posztot, hogy minél több emberhez eljusson az üzenet. Négy héten keresztül minden héten öt szerencsés nyertest sorsoltunk ki. A szerencsés nyertesek fehér pólót és baseball sapkát kaptak ajándékba tőlünk!

Október 15-én ünneplik világszerte a Kézmosás Világnapját, így idén egy különleges kihívással készültünk a hódmezővásárhelyi és makói járásbeli óvodások és iskolások részére. Az intézmények osztályai és csoportjai csatlakozhattak hozzánk a „Cselekedjünk együtt. Mentsünk életeteket! Mossuk meg a kezeinket” kampány keretein belül, melyet az Egészségügyi Világszervezet (WHO) hirdetett meg. Az iskolásokat és az óvodásokat kihívtuk, hogy alkossanak bármilyen egyedi és kreatív művet, ami a Kézmosás Világnapjának fontos üzenetét hordozza. Ők pedig rajzoltak, videóztak, kedves kreatív kifejezőmódokat választottak, amivel ötletesen megjelenítették a helyes kézmosás fontosságát! Az elkészült alkotásokat az intézmények elküldték részünkre és többségük ki is helyezte az elkészült műveket saját intézményük területén, ezzel is hozzájárulva a helyes kézmosás fontosságának népszerűsítéséhez. A hódmezővásárhelyi járásbeli intézmények közül három óvoda, egy középiskola és egy általános iskola összesen 93 fő gyermekkel vett részt a kampányban.

A tüdőrákra figyelemfelhívó kampány során 92 Facebook poszt került megosztásra folyamatos hirdetéssel és kiemeléssel. A tüdőrákszűrésen megjelentek fehér pólót vehettek át. A posztok hatékonyságát mutatja, hogy 2023-ben 142 fő vett részt tüdőrákszűrésen. A WHO kezdeményezésére november harmadik csütörtökét nemzetközi szinten is füstmentes nappá nyilvánították. Így november 1-30. között a Füstmentes Világnap alkalmából játékot hirdettünk a Facebookon. A lakosság figyelmét felhívtuk, hogy itt az ideje összefogni, és együtt felhívni a figyelmet a tüdőrák korai felismerésének fontosságára, valamint a dohányzásról való leszokás ösztönzésére. A Facebook poszt alatti kommentekbe a "FÜSTMENTES" szót kellett beírni, majd megosztani a posztot, hogy minél több emberhez eljusson az üzenet. Négy héten keresztül minden héten öt szerencsés nyertest sorsoltunk ki. A szerencsés nyertesek fehér pólót és baseball sapkát kaptak ajándékba tőlünk!

2023. november 1. és 2023. november 30. között PSA (prosztata specifikus antigén) gyorseszteszt elvégzést tartott az EVP-Egészségfejlesztési Iroda (EVP-EFI) és a Makói Egészségfejlesztési Iroda (Makó-EFI), valamint az érdeklődésre való tekintettel, még december hónap első hetében is várta az Iroda a jelentkezőket. Az eseményt helyi újságban, hírlevélben és a közösségi médiában, valamint rádióban tettük közzé. A facebook kampány 10204 főt ért el. Az EVP EFI-ben 66 fő jelent meg ingyenes programunkon.

2023. december 11-én „Karácsonyi Alkotóműhely” nevű csoportfoglalkozásunkon 5 fő jelent meg. Az esemény célja az volt, hogy művészetterápiás módszereken keresztül elősegítse a résztvevők téli hangolódását, valamint a karácsonyi ünnepekhez való pozitív kapcsolódásukat. Az alkalom egy alkalmas, szezonális alkotóműhelyként szolgált, amely a korábban megrendezett "Út magamhoz" művészetterápiás foglalkozássorozat koncepcióját adaptálta. A résztvevőknek lehetőségük volt megosztaniuk egymással

művészeti kártyák segítségével saját személyiségükhöz kapcsolódó üzeneteket. A foglalkozás során a résztvevők relaxációval, költemény felolvasásával és zenemű meghallgatásával készültek az alkotásra. A szabad alkotásokat követően a résztvevők megosztották benyomásaikat és érzéseiket, ami mindannyiuk számára pozitív élményként és kikapcsolódásként szolgált.

Kiegészítő tevékenységek

Rohu-450 tüdőrákszűrő pilot program

A Csongrád-Csanád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ Hódmezővásárhely – Makó intézménye a „Hatékony szűrési és prevenciós programok fejlesztése és tesztelése” nevű, ROHU-450 kódszámú projekt keretein belül alacsony dózisú CT készülékkel történő tüdőrákszűrő pilot programot hozott létre a dohányzó lakosok körében. Az új CT berendezés által intézményünk is részese lett a HUNCHEST II. Országos Korányi Pulmonológiai Intézet által szervezett tüdőrákszűrési programnak, melyet a ROHU projekt keretén belül folytatunk. A szűrővizsgálaton azok az érintettek vehetnek részt, akik 50-74 év közöttiek, legalább 20 éve dohányoznak vagy 15 éven belül szoktak le a dohányzásról, de dohányoztak legalább 20 évet. A szűrésre a beválogatást háziorvosok végzik a vizsgálatot befolyásoló tényezők kiszűrése miatt.

Az Egészségfejlesztési Iroda végzi a szűrés szervezési feladatokat, valamint az EFI munkatársai találkoznak a pácienssel először, amikor adategyeztetés történik. Ez alatt lehetőség nyílik életmód tanácsadásra, valamint a dohányzásról leszokást támogató programba irányítani a személyeket. 2023-ban 142 fő vett részt az alacsony dózisú CT vizsgálaton.

13. sz. táblázat
Tüdőrákszűrő pilot programba (LDCT) bevontak száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)
EVP	2023	142
EVP	2022	231
EVP	2021	41
EVP	2020	10
EVP	2019	13

Rohu-450 anyajegyszűrő pilot program

A Csongrád-Csanád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ Hódmezővásárhely – Makó intézménye a „Hatékony Szűrési és Prevenciós Programok Fejlesztése és Tesztelése” nevű, ROHU-450 kódszámú pilot program keretein belül a szűrési tevékenységet valamint a szakmai irányelvek helyi szinten való kipróbálását, alkalmazását végzi. Magyarországon a melanómával diagnosztizált páciensek száma folyamatosan nő. A bőrdaganatok mindössze 5%-át képviseli ugyan a melanóma, viszont a bőrdaganatok okozta halálozás 71%-ért felelős. Évente 300 felett van azon személyek száma, akiket e betegség vagy annak áttétei következtében elvesztünk, miközben a szűréssel a betegség korai stádiumban kiszűrhető és gyógyítható. Ezekre az adatokra válaszolva alakította ki az intézmény az anyajegyszűrési programot melynek szervezési feladatait az EVP Egészségfejlesztési Iroda koordinálja. A jelentkezés online formában zajlik, majd bőrgyógyászati szakrendelés keretei között történik a szűrés. 2023-ban összesen 346 fő jelentkezett az anyajegyszűrésre.

14. sz. táblázat
Anyajegyszűrő pilot programban résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma
EVP	2023	346
EVP	2022	553
EVP	2021	561

Rohu-450 szív- és érrendszeri kockázatfelmérés pilot program

A Hódmezővásárhelyi – Makói Egészségügyi Ellátó Központ intézménye a „Hatékony Szűrési és Prevenciós Programok Fejlesztése és Tesztelése” nevű, ROHU-450 kódszámú pilot program keretein belül szív- és érrendszeri kockázatfelmérő programot hozott létre a lakosság körében. Magyarországon 2019-ben a halálozások 19%-át, 64.000 halálesetet okozták a szív-érrendszeri betegségek (KSH). Ezen betegségcsoportba sorolható a koszorúér, a gyulladásos és magasvérnyomás-betegségek, szívinfarktus, stroke, billentyűhibák, valamint veleszületett betegségek. A legveszélyeztetettebbek kortól függetlenül

azok, akiknek magas a vérnyomásuk, magas a koleszterin szintjük, túlsúlyosak vagy cukorbetegségben szenvednek. A betegség korai felismerése életet menthet, ezért beszerzésre került a projekt keretében egy EKG készülék, mellyel kiegészítettük az életmód tanácsadó programunkat. Tanácsadásunkon kiemelten foglalkozunk a keringési rendszer megbetegedések rizikó szűrésével. A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata az egészséges életmóddal nagymértékben csökkenthető, ezért nagy tekintélyt szentelünk az egészséges életmód alapelveink átadására a lakosok számára. A szív- és érrendszeri kockázat mérésen (EKG vizsgálaton) 2023-ban 174 fő vett részt Hódmezővásárhelyen.

15. sz. táblázat
Szív- és érrendszeri kockázat mérésen (EKG) résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma
EVP	2023	174
EVP	2022	412
EVP	2021	111

Kézfertőtlenítés oktatás HandInScan segítségével

A HandInScan egy korszerű technológián alapuló eszköz, amely az oktatás és ellenőrzés révén nagy szerepet játszik a fertőzések teljes körű csökkentésében a helyes kézfertőtlenítés, kézmosás technikájának ellenőrzésével, megtanításával. Ezáltal általánosságban javítani lehet az életminőséget.

2023-ban Hódmezővásárhelyen és a hódmezővásárhelyi járásban 4 iskolájában oktatták az EVP Egészségfejlesztési Iroda munkatársai a helyes kézfertőtlenítés technikáját, melyen összesen 492 tanuló vett részt.

Prostata megbetegedések rizikójának szűrése

Világszerte november a prostata megbetegedések elleni mozgalom hónapja. Az idei évben ismét megrendezésre került az EVP Egészségfejlesztési Iroda által ingyenes PSA (prostata specifikus antigén) gyors teszt elvégzése és IPSS kérdőív lekérdezése, amely biztosított a járásban élő férfiak számára.

A szűrésen 66 fő vett részt. Közülük 5 főt találtak nem negatív eredménnyel, őket urológus szakorvoshoz irányították. Minden résztvevő figyelmét felhívták az évenként esedékes urológus által végzett

prostataszűrés fontosságára, valamint tanácsokkal lettek ellátva az egészségi állapotukkal kapcsolatban.

Fontos kiemelni, hogy a PSA szűrés eredménye nem diagnosztikus értékű, nem helyettesíti a 40 év feletti férfiak körében éves rendszerességgel elvégzendő urológiai szűrővizsgálatot, így mindenki az eredmény birtokában urológiai szakvizsgálatra kerül irányításra. A korábbi évek és az idei év statisztikája a lenti táblázatban megtekinthető.

16. sz. táblázat
Prostataszűrésen résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Nem negatív esetek száma (fő)
EVP	2023	66	5
EVP	2022	196	5
EVP	2020	50	1
EVP	2019	339	34
EVP	2018	134	1
EVP+Makó	2013-2015	2540	38

Kistelepülési egészségnapok a Hódmezővásárhelyi járásban

Az iroda éves programterv alapján szervezi az egészségnapokat a járás településein. Évente egy alkalommal, a kórháztól távolabb eső települések lakói számára lehetőség nyílik az állapotfelmérő és tanácsadó programon való részvételre.

Az egészségnap keretében igénybe vehető vizsgálatok:

- testmagasság, testtömeg, testsírszázalék, haskörfogat mérés, BMI meghatározás
- ujjbegyből történő koleszterin és vércukorszint, 40 év feletti férfiaknál PSA meghatározás
- dohányzók esetén a kilélegzett levegő CO szintjének meghatározása
- érszűkület rizikó-szűrés boka-kar index (ABI) meghatározásával
- 40 év feletti hölgyeknél csontsűrűség rizikó mérése
- rövid beszélgetés a mentális egészségről

17. sz. táblázat
Kistelepülési egészségnapok

Település	Időpont	Résztvevők száma
Mindszent	2023.09.09.	38