



Egészségfejlesztési Iroda Kiskőrös



Tájékoztató az Egészségfejlesztési Iroda tevékenységéről

Bevezetés

Az egészségfejlesztés egy olyan magatartásformáló tevékenység, amely képessé teszi az embereket arra, hogy megértsék az egészségüket befolyásoló tényezőket, és ennek alapján képesek legyenek a saját egészségüket befolyásolni. Ehhez a tevékenységhez nyert el közel 125 millió Ft támogatást Kiskőrös városa a térségben élők számára.

A pályázat forrásaiból 2014 februárjában nyílt meg Kiskőrösön az Árpád u. 8. szám alatt az Egészségfejlesztési Iroda (EFI), mely koordinálja, szervezi az egészségtudatos életmóddal összefüggő programokat, integrálja az egészségfejlesztési szolgáltatók tevékenységét és azokat elérhetővé teszi a lakosság számára. A pályázat megvalósításának keretei között egészségfejlesztési kiadványok készülnek, betegklubok kezdik meg tevékenységüket, települési egészségnapokon találkozhatnak az egészséges életmód formáival. Háziorvosok együttműködésével a lakosok körében egészségiállapot-felmérés valósul meg. Az állapotfelmérés eredményének tükrében életmódváltó programokon, rendezvényeken vehetnek részt az itt élők.

Hiszünk benne, hogy a káros szenvedélyek elhagyásához, a mozgásszegény életmód megváltoztatásához, a nagymértékű egészségtelen táplálkozás csökkentéséhez a pályázat megvalósítása a térségben mérhetően járul majd hozzá.

A program eredményeként várjuk, hogy a magas rizikófaktorral élőknek segítse az életmódváltását, ezzel hosszú távon javuljon a lakosság életminősége.



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

Az egészségünket befolyásoló tényezők

Az egészségi állapot külső és belső feltételei között szerepelnek a személyes adottságok (például életkor, nem, öröklött tényezők), az egyén életvitelének, életmódjának jellemzői (például stressz, káros szenvedélyek, étkezési szokások, mozgás).

Befolyásolják egészségünket a társas és közösségi hatások (például oktatás, közösségi kapcsolatok), 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 ezáltal meghatározzák egészségi állapotunkat is. Hatásuk nem összeadódik, hanem megtöbbszöröződik.

Az életmódunk kockázatai

Az egyik legsúlyosabb kockázatot jelentő életmódbeli tényezőnek a rendszeres dohányzás tekinthető. A dohányzással sokféle mérgező anyag kerül a szervezetbe. Számos szervet támad meg betegség a káros anyagok bevitele miatt. Elmondható, hogy a dohányzó személyek rövidebb életet élnek.

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 sajnos túlsúlyos, egyötöde elhízott, mely arányok a térségünkre 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. Ennek ellenére a felmérések szerint a felnőtt lakosság fele egyáltalán nem végez intenzív testmozgást.

Az egészségünk megőrzésének további kockázata a fokozott stressz. Lehet ez akár munkahelyi vagy akár családi természetű is. A fokozott stressz a keringési rendszerünkre hat károsan.

A nyertes pályázat

Kiskőrös Város Önkormányzata a TÁMOP-6.1.2/11/3 pályázati kiírás keretében 124 955 300 Ft vissza nem térítendő európai uniós támogatást nyert el az egészségfejlesztés térségi szervezésére, megvalósítására.

A 100%-os támogatási intenzitású pályázati program megvalósítása 2013. október 1-jén kezdődött és 2015. szeptember 30-án fejeződik be.

A nyertes projekt címe "Kiskőrösi Kistérség komplex egészségfejlesztési programja".

A projekt általános céljai

A projekt célkitűzései között szerepel, hogy egy olyan egészségfejlesztési és egészség-megőrzési „intézmény” jöjjön létre, mely központja lesz az országos és a helyi népegészségügyi és egészséges életmódra nevelő programok megvalósításának, prevenciót, szűréseket segítő akciók lebonyolításának.

Kapcsolatot teremt és színteret biztosít a területen működő egészségügyi és szociális szolgáltatók és civil szervezetek kezdeményezéseihez, együttműködéséhez.

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

Lakosság egészségi állapotának felmérése

Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) és a háziorvosok bevonásával a térség lakosai számára ingyenes és önkéntes egészségi állapotfelmérés indul. Ennek keretében vérnyomásmérés, a vércukorszint meghatározása, testsúly-, testmagasság-mérés, testtömeg-index-számítás történik, mely kérdőíves állapotfelméréssel egészül ki. Az elektronikusan felvett adatok elemzését követően személyre szabott életmódprogramokat ajánl az EFI a résztvevők számára. Ezzel segíti elő a program a lakosság célzott életmódváltását.



1. ábra Egészséges életmódváltás folyamata

Célzott életmódváltás

A pályázat megvalósítása során számos életmódváltást elősegítő rendezvény, klubfoglalkozás és testmozgásra ösztönző program kerül megszervezésre Kiskőrösön és térségében. Egészségfejlesztési szakértők által tematikusan összeállított kiadványokat biztosít a pályázat annak érdekében, hogy az egészséges életmód formái megtanulhatóak, megérthetőek legyenek. Személyes életmódváltást segítő tanácsadással szolgálunk az érdeklődők számára.

Összefogás az egészségért – partnerségi munkacsoport alakul

Az életmódváltás segítségét nemcsak az elnyert pályázat szolgálja. Az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai ún. partnerségi munkacsoportot hoznak létre annak érdekében, hogy minél szélesebb egészségfejlesztési, szűrési lehetőségeket tárjanak fel a lakosság számára.

Megkeressük a térségben egészségfejlesztési tevékenységet végző szervezeteket: az alapellátás szakembereit, civil szervezeteket, önkormányzatokat, közoktatási intézményeket stb.

Felvesszük a kapcsolatot azon intézményekkel, akik olyan ügyfélkörrel/célcsoporttal dolgoznak, mely csoportok kiemelten kezelendők az egészségfejlesztés szempontjából (magasabb kockázatúak, és/vagy esélyegyenlőségi, hozzáférési szempontból hátrányos helyzetűek), mint szociális ellátó rendszer, civil, nonprofit szervezetek, önkormányzatok.

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?

Járásonként egy-egy EFI működik. Jelenleg több mint 50 nyertes pályázó kezdte meg működését az ország különböző területén.

Kik dolgoznak az EFI-ben?

Az EFI munkatársa orvos, pszichológus, mentálhigiénikus, védőnő, népegészségügyi felügyelő, népegészségügyi ellenőr, egészségfejlesztési szakirányú végzettséggel rendelkező szakember, diplomás ápoló, OKJ-s ápoló, dietetikus, rekreációs szakember, sportoktató, gyógytornász lehet.

Mikor és kinek érdemes felkeresni a kiskőrösi EFI-t?

- akiket érdekel egészségi állapotuk és lehetséges kockázataik,
- csökkenteni szeretnék rizikótényezőiket,
- változtatni szeretnének életmódjukon,
- egészséges életmódot szeretnének folytatni,
- változtatni szeretnének táplálkozási szokásaikon,
- mozgásszegény életmódot élnek,
- krízishelyzetbe kerültek és segítségre van szükségük,
- szervedélybetegséggel küzdők, akik változtatni szeretnének,
- akik szívesen vennének részt szűréseken.

Az Egészségfejlesztési Iroda tevékenységei

Egészségiállapot-felmérés és ennek rögzítése (vérnyomásmérés, vércukorszint mérése testsúly-, testmagasság-mérés, kérdőíves kockázatbecslés).

Folyamatos életmód-tanácsadás nyújtása.

A keringési betegségek kockázatára (beleértve a szénhidrát- és a lipidanyagcsere-betegségeket is) irányuló szűrések, ahhoz kapcsolódó kockázatbecslés.

Dohányzás káros hatásaival kapcsolatos rövid intervenció.

Érdeklődő betegek betegklubokba irányítása.

Rendszeres, életvitelszerűen megjelenő testmozgást ösztönző programok szervezésében közreműködés.

Egészséges életmódprogramok összegyűjtése, tájékoztatás ezekről az eseményekről.

A különböző kockázati csoportoknak szóló kiadványok terjesztése.

Települési egészségnapokon megjelenés, különböző szűrések biztosítása.



Egészségfejlesztési Iroda

6200 Kiskőrös, Árpád u. 8.

E-mail: efi.kiskoros@korosnet.hu

web: efi.kiskoros.hu

Telefon: (78) 415-920

Ügyfélfogadás:

hétfő: 10–14 óráig

kedd: 10–14 óráig

szerda: 10–18 óráig

csütörtök: 10–14 óráig

péntek: nincs ügyfélfogadás

Munkatársak:



Czérna Éva

irodavezető

mobil: 0670-324-0488



Kovács Nikoletta

koordinátor

mobil: 0670-324-0473

K rös-körül az egészségért!

Egészségfejlesztési Iroda

6200 Kiskőrös, Árpád u. 8.

Telefon: (78) 415-920

E-mail: efi.kiskoros@korosnet.hu

www.efi.kiskoros.hu

A kiadvány Kiskőrös Város Önkormányzata megbízásából
2000 példányban készült a TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0022 kódszámú
pályázat megvalósítása során.