



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ



Hevesi Rendelőintézet Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János

Szakmai beszámoló 2023 év

A 2023 éves beszámoló kiegészül a projekt fenntartási időszakának kezdeti időszakával, mely 2022.11.21-től datálódik. Irodánk feladatait a EFOP 1.8.19-17-2017-00009 projektben vállalt, valamint a fenntartó (OKFŐ) által EFI-k részére kiközlött kötelező feladatok jegyében végezte.

Közösségi egészségfejlesztési tevékenységek bemutatása

2022.11.21-2023.12.31. között 5.285 fő vett részt különböző közösségi egészségfejlesztési programjainkon. A lebonyolított 267 programunkon várandósok, szülők, kisgyermek, óvodások, iskolások, aktív korúak, idősek, krónikus betegek (cukorbeteg, szív érrendszeri betegek, csontritkulásos betegek), munkáltatók, munkavállalók voltak a legfőbb célcsoportjaink.

A gyermeket tervező, gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, szülői tevékenységek fejlesztésére irányuló tevékenységek partnerségben történő megvalósítása téma terület

Ezen tématerületen összesen 18 program került megvalósítása, melynek során 130 fő résztvevő vett részt. Az alábbi téma területek feldolgozásával valósítottuk meg programjainkat.

- Tudatos család tervezés, szülői készségek fejlesztése, csecsemő és gyermek újraélesztés
- Várandós klub: természetes táplálás, szülés, újszülött ápolás
- Baba Mama klub: egészséges táplálkozás, hozzátáplálás

A gyermekekre (3-18 év) irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek

A gyermekek részére a 13 hónap során mintegy 102 programot szerveztünk. 2.976 fő volt a résztvevők száma. Ezen tématerületen belüli programjaink az alábbiak voltak.

- Óvodai dohányzás megelőzés
- Egészségtudatosság, egészséges életmód, egészséges táplálkozás-okostányér, fogápolás, kézhigiéne, tüszőszívás higiéné
- Boldogságóra, önismeret, koncentráció fejlesztő, közösség fejlesztő játékok
- Egészségnap, mozgásos játékok, lúdtalp torna
- Nyári sérülések megelőzése, téli egészség megőrzés
- Fülbemászó prevenció
- Felelős állattartás egészségügyi vonatkozásai

Idősebb, különösen a 65 éves és a feletti korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési programok

Az idősek részére 20 program valósult meg, melyen 293 résztvevő részesült közösségi egészségfejlesztési szolgáltatásokban.



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János



Krónikus betegekre irányuló közösségi egészségfejlesztési területen

Krónikus betegek vonatkozásában osteoporosis klub, szív érrendszeri klub, cukorbeteg klub keretében 50 programot sikerült megvalósítani, 763 résztvevővel. Fő témák: stressz kezelés, érzelmek, mentális állapot javítása voltak.

Egészségkockázatok csökkentése

1 program keretében 20 résztvevővel érzékenyítő foglalkozással telt.

Mentális egészségfejlesztés

Mentális egészségfejlesztés témában 65 programot szerveztünk melyet 982 fő részvételével valósítottunk meg 2024 évben. Főbb témák az alábbiak voltak.

- Lelki egészség, koncentrációt fejlesztő gyakorlatok, emlékek-érzések
- Antibullying
- Interaktív foglalkozás diákok részére feszültség-és stresszkezelés témában
- Interaktív foglalkozás érzelmek felismerése és kifejezése témában
- Interaktív foglalkozás diákok részére feszültség-és stresszkezelés témában
- Másság-autizmus érzékenyítés
- Munkahelyi csapatépítő
- Stressz és megküzdés

Depresszió, öngyilkosság megelőzési programok tématerületen közösségi szintén

2 programot szerveztünk 26 fő részvételével.

2023 év során kiemelt feladatként szerepelt a népegészségügyi szűrővizsgálatok jelentőségéről történő tájékoztatás. Ezen tevékenységet egybe kötöttünk EFI-t népszerűsítő rendezvényekkel, partneri találkozókkal. Az egyes életkorokban férfiak, illetve nők részére ajánlott szűrővizsgálatokat ismertettük. Az önvizsgálat módját demonstráltuk különböző eszközök segítségével (mullage: emlő, here), videókat vetítettünk. Az észlelt kóros elváltozásokat és azok esetén szükséges betegutakat megbeszéltük. Közösségi felületeinken számos ezzel kapcsolatos tartalmat megosztottunk.

Alábbiakban grafikus módon szemléltetjük a 2022.11.21-2023.12.31 közötti időszakban megvalósított közösségi egészségfejlesztési programok darab szám szerinti éves megoszlását.



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont



Dr. Szívós János



1.sz. ábra 2022.11.21-2023.12.31. Közösségi egészségfejlesztési programok megoszlása

A közösségi programokon részt vettek létszáma (fő) szerint az alábbiak szerint alakult. Gyakorisági sorrendben: gyermekekre irányuló programok, mentális egészségfejlesztés, krónikus betegekre irányuló közösségi programok, idősebbekre, 65 év felettiakra koncentrált tématerületek, egyéb, majd a gyermeket tervező családokra fókuszáló, depresszió, öngyilkosság megelőzés, egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi programok volt a sorrend.



2. sz. ábra 2022.11.21-2023.12.31. Közösségi egészségfejlesztési programokon részt vettek száma (fő)



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János



Egyéni egészségfejlesztési tevékenység bemutatása

2022.11.21-2023.12.31. között 606 db szűrés történt. **Egyéni és óvodai szemészeti szűrővizsgálatokat, érszűkület, valamint csontritkulás szűrést** végeztünk. A szűrések egy részét Irodánkban, míg más részét területen végeztük. Az egyéni szűrésnél a legnagyobb egészségkiadást eredményező krónikus betegségeket a cukorbetegséget, magas kockázati tényezőket, mint emelkedett vérzsír, koleszterin, illetve húgysavszintet igyekeztünk kiszűrni. Az óvodai szemészeti szűrés célja az iskolakezdést megelőzően a szem fénytörési hibáinak refraktométerrel történő kiszűrése, a tanulási zavarok megelőzése céljából. Az érszűkület szűréssel a cukorbeteg vagy dohányos, érbetegség szövődményeinek korai felismerését tűztük ki célul. A csontritkulás szűréssel a csontritkulás korai felismerése, a törések megelőzése volt a motivációnk. Azon klienseinket, akik az élettanitól eltérő eredményt mutattak kiemeltük, és további szakellátás irányába továbbítottuk. Az egyéni szűrések szűrésnemek és résztvevők szerinti bemutatása az alábbiakban az 1. sz. táblázat és 1. sz. diagramon kerül bemutatásra.

Szűrés nem	Össz résztvevő	Nő	Férfi
Egyéni szűrés	349	273	76
Óvodai szemészeti szűrés	144	68	78
Érszűkület szűrés	90	69	21
Csontritkulás szűrés	23	23	0
Összesen:	606	433	175

1. sz. táblázat Egyéni szűrések 2022.11.21-2023.12.31



2. sz. ábra. 2022.11.21-2023.12.31 Egyéni szűrések szűrés nemenkénti megoszlása fő



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János



Az óvodai szemészeti szűrés keretében a vizsgált gyerekek 33%-ánál szemészeti szakvizsgálatot igénylő fénytörési hiba került kiszűrésre. Az érszűkület szűrés során 15% volt a sebészeti, érsebészeti további szakvizsgálatot igénylők száma.

Egyéni prevenciók gyógytorna

142 db alapállapot felmérés történt (ROM mérés, izomerő vizsgálati tesztek, izom stretching vizsgálat) a vizsgált időszakban. Az egyéni prevenciók gyógytorna foglalkozásokon összesen 142 fő vett részt, ebből 88 fő nő, (azaz 62 % nő), és 54 fő férfi (azaz 38% férfi). A leggyakoribb torna program a gerincire irányuló mozgásformák, valamint az egyensúlyfejlesztő programok voltak. Szakmai protokollok alapján az egyes testtájékoknak megfelelő prevenciók torna elsajátítása zajlott. Elsőként a szükségletek és a célt meghatározása történt. A célfelállítás után az egyén felmérése, és a kapott adatok, értékek alapján a kezelési terv meghatározására került sor. Sosem egy alkalmas volt a foglalkozás, hisz egy alkalommal nem lehetséges a páciens teljes körű tájékoztatása. Minden alkalommal mélyítettük a tudást, az ismereteket, addig, míg a páciens elégedetten, és a céljait elérve távozott.

Egyéni pszichológiai tanácsadás

2024 évben 61 fő részére nyújtott Lelki egészségközpontunk szolgáltatást. A kliensek élethelyzeti elakadások, párkapcsolati és családi problémák, életvezetési és stresszkezelési problémák, szomatikus betegség során jelentkező pszichés problémák miatt, valamint krízisben lévő személyek keresték fel munkatársainkat. A pszichés egyensúly visszaállításában, személyes erősségek feltárásában, erősítésében, pszichés stressz csökkentésében, érzelmszabályozási, relaxációs módszerek tanításában tudunk segítséget nyújtani részükre.

2023 évben Irodánk munkatársai számok továbbképzésen, szakmai ismeretek bővítésén vettek részt. Szoros kapcsolatot ápoltak a partnerekkel, társszervekkel. Aktívan bekapcsolódtak a Helybe visszük a szűrővizsgálatokat program egyéni egészségfejlesztési eszméinek terjesztésébe.

Heves, 2024.01.10.

Heves Vármegyei Markhot Ferenc Oktatókórház
és Rendelőintézet Hevesi Szakrendelő
3360 Heves, Fő út 13. sz.
Adószám: 15813839-2-10

Dr. Szívós János
intézetvezető