



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János



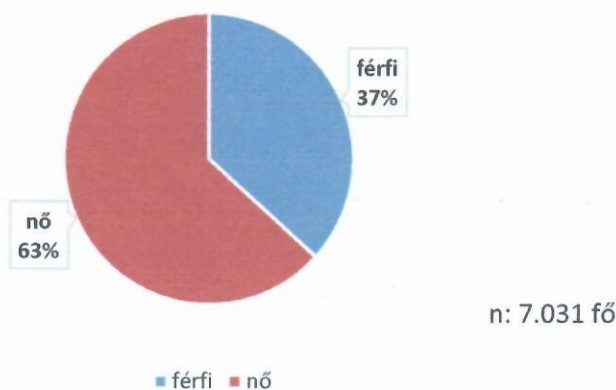
Szakmai beszámoló 2024 év

2024 évben az EFOP 1.8.19-17-2017-00009 projektben vállalt, valamint a fenntartó (OKFŐ) által EFI-k részére kiközölt kötelező feladatok mentén végeztük tevékenységünket. Munkánkat a hevesi járás 17 településének valamennyi korosztálya részére szerveztük egyéni és közösségi egészségfejlesztési területeken.

Közösségi egészségfejlesztési tevékenységek bemutatása

2024 év során 411 közösségi egészségfejlesztési tevékenységet valósítottunk meg. Ezen programok keretében 7.031 fővel voltunk kapcsolatban. 4.449 nő (63%), valamint 2.582 fő férfi (37%) volt a klienseink nemek szerinti megoszlása.

2024 Közösségi egészségfejlesztésben részt vevő kliensek nemek szerinti megoszlása (fő)



1. sz. ábra 2024 Közösségi egészségfejlesztésben részt vevő kliensek nemek szerinti megoszlása

2024 a mozgás éve volt. A krónikus nem fertőző betegségek megelőzése érdekében igyekeztünk számos, változatos mozgásprogramot kínálni a lakosság valamennyi korosztálya számára elérhető módon. A legkisebbek, az óvodások körében rendszeres lúdtalp prevenciót és a koncentráció fejlesztést helyeztük a fókuszba. Az iskolások körében mozgásos játékokat, fitt órákat, koncentrációfejlesztő gyakorlatokat valósítottunk meg. A krónikus betegek számára további egészségkárosodások megelőzése érdekében a hevesi városi sportuszodában heti gyakorisággal vízi tornát szerveztünk. Az időskori balesetek megelőzése érdekében a csontritkulással diagnosztizált,



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet

Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont



Dr. Szívós János

valamint egészséges idősök részére osteoporosis klub keretében heti frekvenciával gerinc erősítő, izomerő fejlesztő és koncentrációt javító gyakorlatokat biztosítottunk. Pszichiátriai és szenvedélybeteg nappali ellátó központban légzőgyakorlatok elsajátítását segítettük az érdeklődőknek. Csatlakozva a Magyar Szabadidő Sport Szövetség kezdeményezéséhez október hónapban a járás több településén, illetve a szomszédos, füzesabonyi járásban Világ Gyalogló Hónap túrákat szerveztünk. Mindezek során közösségi mozgásprogramba vontuk be a lakosságot. Ezen túrák alkalmával különböző kulturális tartalmakkal is gazdagodhattak a résztvevők, a mozgás öröme, a természet csodáin, és a közösségi élményen túl. Tarnamérán, Szihalmón, Átányban, Heves környékén továbbá Tiszanánán szerveztük ezen túrákat. Egyes helyszíneken a túrát követően szűrővizsgálatokat, előadásokat is tartottunk.

Közösségi programjaink téma, és részvétel szerinti bemutatása OKFŐ alapfeladatok szerinti csoportosításban az alábbiakban kerül prezentálásra.

1.1. Gyermeket tervező, gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztés			
Téma területek	Össz. résztvevő	Nő	Férfi
Tehetséges a gyermekem	20	18	2
Tudatos családtervezés	48	48	0
Szülői készségek	87	87	0
Lúdtalp torna	351	129	222
Óvodai dohányzás megelőzés	100	56	44
Csecsemő újraélesztés	2	2	0
Balesetvédelem	12	8	4
Újraélesztés, sebellátás	35	20	15
Elsősegélynyújtás	61	38	23
Környezet egészséget meghatározó szerepe	56	24	32
Környezet hatása a fejlődésre	56	24	32
Környezetvédelem	56	25	31
Illemszabályok	37	21	16
Internethasználat veszélyei	63	30	33
Online bullying	80	42	38
Egészségnap	51	26	25
Egészséges táplálkozás			
Gyógy- és fűszernövények a kertben	56	25	31
Egészséges táplálkozás	999	521	478
Összesen:	2 170	1 144	1 026

1. sz. táblázat Gyermeket tervező, gyermekes családokra irányuló
közösségi egészségfejlesztés bemutatása



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont



Dr. Szívós János

A gyermeket tervező és gyermekes családokra irányuló szakmai programjaink igen széleskörűen kerültek megvalósításra. Ezen közösségi csoportba sikerült a legtöbb személyt targettálni. A fiatalokban a jövő jelisével.

1.2. Idősebb (különösen a 65 év feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztés			
Téma területek	Össz. résztvevő	Nő	Férfi
Baleset megelőzés	14	8	6
Újraélesztés	183	96	87
Osteoporosis klub	808	803	5
Összesen:	1 005	907	98

2. sz. táblázat Idősebb (különösen a 65 év feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztés bemutatása

Idősek körében a balesetek megelőzése, csípőtáji, alkar törések kivédése, sürgős szükség esetén a korai észlelés és segítségnyújtás állt a középpontjában a BLS oktatásnak. Az osteoporosis klub keretében heti rendszerességű mozgásprogramot biztosítottunk a csontok védelme céljából.

1.3. Krónikus betegségekre irányuló betegklubok megvalósítása, kapcsolattartás betegklubokkal			
Téma területek	Össz. résztvevő	Nő	Férfi
Diabétesz klub	102	100	2
Szív érrendszeri klub	112	109	3
Együttműködés	5	4	1
Összesen:	219	213	6

3. sz. táblázat Krónikus betegségekre irányuló betegklubok megvalósítása, kapcsolattartás betegklubokkal bemutatása

Krónikus betegségek vonatkozásában szív érrendszeri és diabétesz klubunk folyamatosan, havi szinten működtek a résztvevők nagy megelégedettségére. Ezen alkalmak során információ átadás, kockázatok, szövődmények csökkentésére irányuló tevékenység egyaránt folyt. Vércukor, koleszterin, húgysav, testsúly, BMI mérések, érszűkület szűrés, krónikus betegséggel történő együttélés terheit mérséklő mentális foglalkozások, mozgás programok egyaránt megvalósításra kerülnek.



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János



1.4. Egészségkockázatok csökkentésére irányuló specifikus közösségi egészségfejlesztés			
Téma területek	Össz. résztevő	Nő	Férfi
Happy Hét	405	195	210
Vérnyomás ellenőrzés fontossága	20	11	9
Érbetegségek megelőzése	22	12	10
Légzőtorna	11	5	6
Személyi higiéné	19	7	12
Az egészség legyen a könnyebb választás	161	85	76
Egészséges életmód	269	136	133
Kézmosás Világnapi Rendezvény	116	49	67
Népegészségügyi szűrővizsgálatok jelentősége	72	60	12
Összesen:	1 095	560	535

4. sz. táblázat Egészségkockázatok csökkentésére irányuló
specifikus közösségi egészségfejlesztés bemutatása

Az egészségkockázatok csökkentésére irányuló tevékenységünk során is több mint 1.000 főt sikerült mozgósítani az év során. Ezen programjainkat gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek részére szerveztük. Világnapok vonatkozásában tavasszal a Happy hét-vízfogyasztás népszerűsítése, ősszel a kézmosás világnapja került számos helyszínen megszervezésre. A 2023 év fő témáját, a népegészségügyi szűrővizsgálatokon történő részvétel jelentőségét az idei évben is tovább vittük. Az egészségtudatosságról informáltuk a munkahelyeket, az aktív korúakat is.

Lelki Egészségközpontunk hat alkalmas, valamint egy alkalmas közösségi mentális egészségfejlesztő programokat szervezett. Célcsoportok között szenvedélybetegek, pszichiátriai betegek nappali ellátó központja (BTESZ) állt. Továbbá iskolások körében fő témák voltak pl. stressz kezelés, felvételre mentális felkészítés, érzelem szabályozás, koncentráció fejlesztés, online bullying. Hangsúlyt fektettünk a lelki egészség fenntartására a hála gyakorlására, depresszió megelőzésére, érzelemszabályozás módszereire, valamint a stressz kezelési technikák elsajátítására is.



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ



Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János

1.5. Mentális egészségfejlesztés			
Téma területek	Össz. részvevő	Nő	Férfi
Érzelmek, szerelem	10	6	4
Kooperáció	14	8	6
Mentálhigiénés foglalkozás Emlékdoboz	14	9	5
Boldogságóra Hála	16	8	8
Mentális egészség	22	15	7
Énkép, önértékelés, önbizalom	27	17	10
Önismeret fejlesztés	28	19	9
Stresszkezelés	28	16	12
Érzelmek, érzelmszabályozás	45	20	25
Érzelmek, kooperáció	56	32	24
Felvételire mentális felkészítés	56	39	17
Konfliktus kezelés	63	30	33
Kohéziós játékok	74	34	40
Koncentráció fejlesztés	92	44	48
Érzelmszabályozás	126	73	53
Érzelmek	167	81	86
Lelki egészség	192	94	98
Autizmus érzékenyítés	11	4	7
Másság elfogadása	15	8	7
Fogyatékossgal élők világnapi megemlékezés	17	8	9
Másság-Autizmus	32	24	8
Empátia	12	6	6
Önértékelés, lezárás	26	18	8
Tervek, célok	22	10	12
Stressz, érzelmszabályozása	23	13	10
Attribúciós gyakorlatok	25	13	12
Mentális betegségek, depresszió	32	21	11
Depresszió edukáció	36	20	16
Összesen:	1 281	690	591

5.sz. táblázat Mentális egészségfejlesztés bemutatása



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János



Alapfeladaton túl vállalt közösségi egészségfejlesztés			
Téma területek	Össz. résztvevő	Nő	Férfi
Pályaorientáció	219	108	111
Összesen:	219	108	111

6. sz. táblázat Alapfeladaton túl vállalt közösségi egészségfejlesztés bemutatása

Alapfeladaton túl önként vállalt többlet feladatként szívügyünknek tekintjük a pályaorientációt. Az egészségügyi szakdolgozók utánpótlás biztosítására számos alkalmat megragadunk. Ezek során változatos témákat és módszereket, eszközöket alkalmaztunk. Tartottunk újraélesztés bemaatatót, biztosítottunk gyakorlási lehetőséget. Megismertettük a sebellátás lépéseit. Csecsemő ápolási ismeretekkel ismerkedhettek az érdeklődők. Játékos ismeretterjesztő feladatokat biztosítottunk az egészséges táplálkozás, lelki egyensúly témájában. Igyekeztünk minél több szakterületet bemutatni. Kampányfilmek vetítésével, játékos feladatokkal, saját pályaválasztási történet megismertetésével mint módszerekkel dolgoztunk, és tettük színesebbé ezen alkalmakat. Hívatusunkat pályaválasztási kiállításon is több ízben képviseltük. Ezen tevékenységünkben szoros kapcsolatot ápolunk a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamarával.

Mozgás éve programok			
Téma területek	Össz. résztvevő	Nő	Férfi
Fitt órák	29	15	14
Mozgáskoordináció	56	24	32
Világ Gyalogló Hónap túra	170	106	64
Mozgásos játékok	196	99	97
Vizitorna	555	548	7
Összesen:	1 006	792	214

7. sz. táblázat Mozgás éve programok bemutatása

2024 év fő témája a mozgás éve program jegyében több mint 1.000 főt sikerült megmozgatunk. 2025 évben is kiemelt céljaink között szerepel a mozgás egészségmegőrző szerepének további erősítése, ezzel kapcsolatos programok szervezése.



HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ



Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János

Egyéb programok			
Téma területek	Össz. résztevő	Nő	Férfi
Partneri kapcsolatok	36	35	1
Összesen:	36	35	1

8. sz. táblázat Egyéb programok bemutatása

A partnereinkkel történő kapcsolat ápolását prioritásként kezeljük. Folyamatos kapcsolatot tartunk fenn, informáljuk az egyéni és közösségi egészségfejlesztési lehetőségeinkről valamennyiüket. Partnereinkkel eszközök kölcsönzésében is együttműködünk. pl.: védőnők, Kormányhivatal. Legfőbb partnereink: háziorvosi praxisok, fogorvosok, védőnők, gyógyszerárak, polgármesteri hivatalok, köznevelési intézmények: óvodák, általános iskolák, középfokú oktatási intézmények, gondozási

központok, BTESZ, MRSZSZ, MESZK, heves megyében és azon túl működő EFI-k, Heves Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya NNK, OKFŐ.

Egyéni egészségfejlesztési tevékenységek bemutatása

Egyéni egészségfejlesztés vonatkozásában 2024 évben az alábbi szűrővizsgálatokat nyújtottuk klienseink részére: **egyéni szűrés, testösszetétel mérés, érszűkület szűrés, PSA szűrés**. Az év során az alábbi részvételeket rögzítettük az egyes szűrésnemekben.

Szűrés típusa	Létszám	Nő	Férfi
Egyéni szűrés	238	188	50
Testösszetétel mérés, elemzés	51	41	10
Érszűkület szűrés	265	192	73
PSA szűrés	28	0	28
Összesen:	582	421	161

A szűrések során kiemelt klienseket alapellátás, illetve szakellátás felé irányítottuk további orvosi szakellátásért. A szűrést minden esetben tanácsadás követte.

Továbbá egyéni egészségfejlesztési tevékenységként prevenció gyógytorna, valamint egyéni pszichológiai tanácsadás, életvezetési tanácsadás állt klienseink rendelkezésére.



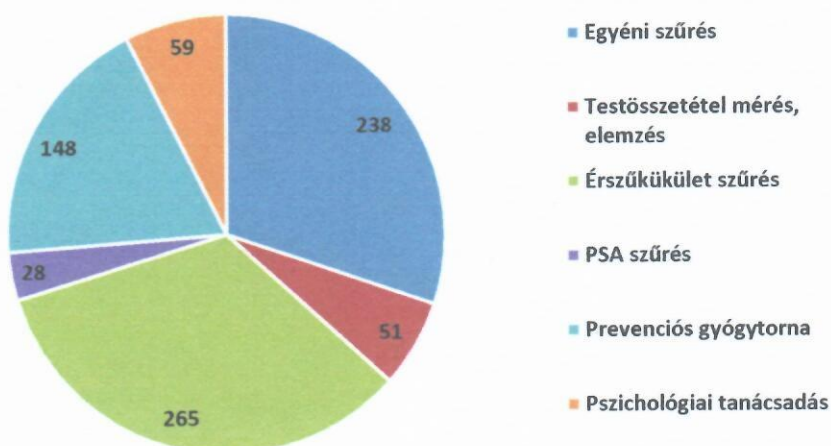
HEVES VÁRMEGYEI MARKHOT FERENC KÓRHÁZ

Hevesi Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont

Dr. Szívós János



2024 év Egyéni egészségfejlesztési programok bemutatása



n: 789 fő

2. sz. ábra 2024 Egyéni egészségfejlesztési tevékenységek bemutatása

Egyéni prevenció gyógytorna foglalkozásokon 2024 évben 148 személy vett részt. Összesen 960 alkalom került megvalósításra. A foglalkozások során valamennyi testtájr kiterjedő prevenció jellegű izomerősítő, koordináció fejlesztő, mozgás tartomány megtartó/fokozó, egyensúly fejlesztő gyakorlatok kerültek megvalósításra valamennyi korosztály részére a gyermekektől az idős korosztályig bezárólag. Összességében a gerincfájdalmak megelőzése érdekében végzett törzsizom erősítő gyakorlatok, tartás javító feladatok, izom stretching fordultak elő legnagyobb gyakorisággal.

Egyéni pszichológiai tanácsadás, életvezetési tanácsadás

2024 évben 59 fő részére 583 alkalommal történt egyéni pszichológiai, életvezetési tanácsadás, krízis intervenció vagy szupportív terápia. Legfőbb problémák élethelyzeti elakadás, normatív krízis és gyász feldolgozás volt mellyel lelki egészségközpontunkat felkeresték.

Az Iroda munkatársai továbbképzések, szakmai műhelyeken történő részvételek, a járásban működő, valamint országos EFI -k révén gazdagították szakmai ismereteiket, partneri kapcsolataikat.

Heves, 2025.01.21.

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

Dr. Szívós János
intézetvezető