

Beszámoló

a VEKOP 7.2.2.-17-2017-00005 kódszámú

„Egészségfejlesztési Iroda létesítése a Szentendrei járásban” című projekt

III. Mérőföldközig teljesített színtérprogramjairól

Szentendre Város Egészségügyi Intézményei támogatásban részesült a VEKOP 7.2.2.-17-2017-00005 kódszámú „Egészségfejlesztési Iroda létesítése a Szentendrei járásban” című projekt megvalósítására

Az Egészséges Városért Közalapítvány 2018. október 01-én együttműködési szerződést kötött a projektgazdával a közösségi színtérprogramok szervezésére, lebonyolítására és egyéb szakmai feladatok megvalósítására, amelyben a járás 12 települése számára (Szentendre, Budakalász, Pomáz, Csobánka, Pilisszentlászló, Pilisszentkereszt, Leányfalu, Tahitótfalu, Dunabogdány, Kisoroszi, Szigetmonostor, Pócsmegyer) vállalta széles körű egészségfejlesztési tevékenységek szervezését, egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok megvalósítását lakossági, iskolai, munkahelyi egészségnapok rendezését vállalta.

A feladatellátás vállalása és teljesítése az alább felsoroltak szerint megvalósult.

Ellátandó feladatok gyakorisága, száma: átlagosan havonta 2 alkalommal 12 településen, összesen a 24 hónapos projekt során 48 alkalommal a projekt ideje alatt 2018. október 01-től legkésőbb 2020. szeptember 30-ig, az alábbiak szerinti megvalósításban: - lenti összefoglaló az időarányos teljesítésről.

Egyéb szervezetek (önkormányzatok, civil szervezetek, iskolák,) által tartott rendezvényeken történő részvétel egy-egy programelem megtartásával a SZEI-vel és az EFI-vel egyeztetett módon;

A járás településein megvalósuló programokban való részvétel (pl. egészségnap); A települési, járási egészségfejlesztési tevékenységek koordinációban való részvétel, az egészségtervhez illeszkedő színtér specifikus egészségfejlesztési program előkészítése, megszervezése, lebonyolítása különös tekintettel a hátrányos helyzetű lakosságra és az egészség-egyenlőtlenségek csökkentésére.

A rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok terén külön lehetőség a szeptemberben átadott Postás Fitness Park, ahol heti rendszerességgel kültéri fitnessgépek használatával bemutatók, gyakorlatok zajlanak.

Rendszeres, életvitelszerű egészséges táplálkozást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása. Ebben a programelemben bevezettük a folyamatos zöldség/gyümölcs kóstolást, smoothie készítést, gyümölcsfogyasztásokat.

A rendezvényeken a gyerekek is kaptak szóró ajándékokat, rendszeresen gyümölcsöt is és felnőtteknek büfét, kisebb vendéglátást is, és különösen a nyári rendezvényeken minden alkalommal biztosítunk palackos forrásvizet.

Időarányosan a **III. Mérőföldköhöz** kapcsolt **megvalósított színtér** (közösségi, iskolai) egészségfejlesztési **programok 1880 főt** értek el, a 9 db lakossági és 5 db iskolai rendezvényen, (nem számolva ide az EFI saját szervezésben iskolai tájékoztatók, valamint védőnői foglalkozásokon résztvevők létszámát, kisebb színtérfoglalkozásokat, ami további 1222 fő.)

Életmódváltást elősegítő színtérprogramokkal elért települések száma 9, a lakosság több mint 2 %-t megszólítottuk (Szentendre 2,8 %, Budakalász 3,4 %, Szigetmonostor 4,3 %, Pócsmegyer 6,4 %, Tahitótfalu 12 %)

A résztvevők **60,4 %-a nő és 39,6 % férfi** lakos volt.

1. ábra Szintér programokon bevont lakossági és iskolai résztvevők

	Dátum	Település	Helyszín	Program	Részt - vevők	férfi	nő
1	2019. 07.20.	Szentendre	Postás strand	Ister Napok lakossági Egészségnap	61	21	40
2	2019.09.15.	Tahitótfalu, Szigetmonostor, Kisoroszi	Sportcsarnok – Kossuth L. u 4	Egészségnap-szűrőnap - Mo. szűrőkamionja	87	28	59
3	2019. 09.15	Tahitótfalu ,	Népház Bajcsy Zs u 2	Testünk a csoda interaktív kiállítás – lakossági fogl.	81	27	54
4	2019. 09.16.	Tahitótfalu, Dunabogbány, Visegrad	Népház Bajcsy Zs u 2	Testünk a csoda interaktív kiállítás - iskolai foglalk.	104	53	51
	2019. 09.17.	Tahitótfalu, Dunabogbány	Népház Bajcsy Zs u 2	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalkozásokkal lakossági, iskolai,	121	60	61
5	2019. 09.18.	Tahitótfalu, Dunabogbány	Népház Bajcsy Zs u 2	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalkozásokkal , iskolai	102	48	54
	2019. 09.19.	Tahitótfalu, Leányfalu Visegrad	Népház Bajcsy Zs u 2	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalkozásokkal lakossági , iskolai	86	41	45
6	2019. 09.20.	Tahitótfalu, Visegrad	Népház Bajcsy Zs u 2	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalkozásokkal iskolai	132	73	59
7	2019. 09.20.	Szentendre	Dunakorzó	Őrzők napja – őrizzék az egészséget !	82	35	47
8	2019. 09.21.	Pócsmegyer	Kossuth u. 27 Rendezvényköz pont - Egészség ház	Lakossági egészségnap- életmódprogram, felmérések, tanácsadás, gyógytorna	155	43	112
19	2019. 09.21.	Szentendre	Hamvas Béla Pestmegyei Könyvtár Színházterem	Idősek világnapja - „Vigyázzunk egymásra” egészségnap-szűrőnap- előadások	210	69	141
10	2019.09.26.	Budakalász	Kós Károly Műv.H. Szentendrei út 9	Egészségklub- Egészségnap- előadások, tanácsadás	80	15	65
11	2019.10.05.	Szentendre	SZEI Kanonok u 1	Szentendre prevenció napja- Nyitott rendelők	101	30	71
12	2019.10.12.	Szigetmonostor	Faluház, Árpád u 15.3	Lakossági Egészségnap	119	45	74
13	2019. 11.14.	Budakalász	Kós Károly Műv.H. Szentendrei út 9	Diabetes a családban testösszetétel, tanácsa-dás- EFI dietetikus zsűrizett	51	7	44
14	2019.11.28.	Szentendre	Hamvas Béla Pestmegyei Könyvtár Színházterem	AIDS világnap, zenés ismeretterjesztő délelőtti, egészségfejlesztési program	308	150	158
				Összesen:	1880	745	1135

Alapvető primer prevenció célú szolgáltatások nyújtása a járás lakosai számára (pl.: információnyújtás, tájékoztatás, figyelemfelhívás) újságokban, szórólapokon, online felületeken, facebook, honlapon és társrendezvényeken történt folyamatosan.

A színtérprogramok megvalósítása a **III. Mérföldkőig 79,1 %- ban** sikeresen teljesített, összesen **38 rendezvény** valósult meg. Ezalatt **5182 fő** vett részt, arányában **57 % ban női, 43 %ban férfi** résztvevőkkel.

A legfiatalabb résztvevő 2 éves, a legidősebb 95 éves volt.

2. táblázat I-III Mérföldkő indikátorok

Indikátor megnevezése	Elvárt eredmény	Tényleges célérték	Teljesítési határidő
Életmódváltó progr. EVA által színtérprg.	járás lakosságának 10%-a teljesített	8.262 fő 1.746 fő 1.556 fő 1.880 fő 5.182fő	projekt végére I.Mérföldkő II.Mérföldkő III.Mérföldkő
Színtér egészségfejlesztési programok	havonta átlagosan 2 program teljesített	48 db program 8 16 14 38 db	projekt végére I.Mérföldkő II. Mérföldkő III.Mérföldkő
Életmódváltást elősegítő egészségfejlesztő programokkal elért települések	Azon települések száma, amelyek lakossága legalább 2%-a bevonásra került	9 település 3 2 5 6 település	projekt végére I.Mérföldkő II. Mérföldkő III.Mérföldkő I.-III. Mérföldkőig

A színtér programok tematikáját és szervezését az Egészséges Városért Közalapítvány bonyolítja a projektben szereplő megállapodás szerint. Messzemenőig figyelembe véve a település helyi igényeket. A járás településein megvalósuló programokban az EFI munkatársak rendszeresen vesznek részt. A tájékoztató anyagok, valamint a fotó dokumentáció elkészítése és a jelenléti ívek begyűjtése az irodával közösen történik. Hosszú évek gyakorlata szerint együttműködünk az önkormányzattal, a városi protokoll vezetővel valamint az adott színtér célcsoporttal.

A nyári hónapok mindig nehézséget okoznak a rendezvények terén, ugyanis a városokban, településeken szintén saját, elsősorban kulturális, gasztronómiai túlsúllyal szerveződnek programok, melyekhez nehezen köthetők prevenciók modulok. A látogatottságot a turisták jelentik, nem elsősorban a járási célközönség és az egyre szélsőségesebb időjárás és szabadságok sem kedveznek igazán a programok sikerességének. Ezért szerencsés az igényeket figyelembe véve általában szeptembertől decemberig, illetve márciustól júniusig ütemezni.

2019. Július

Elkészítettük az II. Mérföldkő beszámolóját, teljeskörű dokumentációját.

Népszerű rendezvényünk az **Ister Napok** rendezvényen a **nyári prevenciók program**-lakossági egészségnap. Az idei programon mentális toto, személyiség teszt, okostányér, elsősegély, újraélesztési bemutató, és Praxisközösség együttműködésében allergiavizsgálat, vérnyomás, vércukormérést is igénybe vehettek az érdeklődők sok szóróanyagot, tájékoztatókat kaptak. Különösen a nyári rendezvényeken minden alkalommal biztosítunk palackos forrásvizet.

2019. Augusztus

A településeken és oktatási intézményekben igényfelmérést és programegyeztetéseket kezdeményeztünk.

A települések előre jelzeten szeptember és október hónapra kérték a prevenciók napok, hetek ütemezését, ennek előkészítése zajlott.

2019. Szeptember

Nagy családi sportnappal egybekötve **Tahitótfalu** központjában állomásozott **Magyarország szűrőkamionja** – ahol a szűrőprogramon részt vehetett Tahitótfalu, Szigetmonostor, Surány, Kisoroszi, Leányfalu, Dunabogdány, lakossága, valamint az iskolás gyermekek. Lakossági ismeretterjesztő és szűrőprogramot szerveztünk életmód tanácsadás, EFI munkatársak szórólapok, tájékoztatók, kísérő program – ifjúsági prevenció, közlekedés biztonság, programokkal pedagógusoknak és lakossági és az iskolai Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába bemutatásával.

A Magyarország szűrőkamionja, speciális gyermekprogramja a Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába interaktív bemutatóin részt vehettek kicsik és nagyok is, újraélesztést – vérnyomásmérést gyerekeknek is , ökolábnyom –totokat, okostányér, víz jelentősége előadásokat nyújtott az egész napos program során.

Folytattuk a **Játékos Tudomány** ismeretterjesztő rendezvénysorozatot, ezúttal Tahitótfalu Népháza adott teret a **Testünk a csoda interaktív kiállítás** és foglalkozások prezentálására. Fontosnak tartottuk, hogy a Szentendrei -sziget többi települése is részesülhessen az egy hetes programban , külön iskolai és külön lakossági rendezvényeken igyekeztünk a prevenció szemléletet gyakorlatban is bemutatni. Testünk működését játékosan érdekes információkkal bemutató utazó tárlat, ahol az anatómiai ismereteken kívül rengeteg érdekesség, és fontos tudnivaló is helyet kap.

Megismerkedhettek többek között a helyes táplálkozással az egészséges életmóddal, higiéniai szabályokkal és még elsősegély nyújtási ismeretek is helyet kaptak az izgalmas különleges anyagban. Egy egy testi funkciót interaktív játékos eszközök, szimulátorok segítségével is megismerhettek. SZÍVÜNK ÉS EREINK - TŰDŐNK ÉS A LÉGZÉS - MIRIGYEINK ÉS A HORMONOK- GYOMRUNK ÉS AZ EMÉSZTÉS - CSONTJAINK ÉS AZ IZMOK - IMMUNRENDSZERÜNK ÉS A BŐR - AGYUNK ÉS AZ IDEGRENDSZER - MÁJUNK ÉS A KIVÁLASZTÁS Központi számítógép által vezérelt nagyméretű interaktív játékok amelyeket a gyerekek saját maguk működtethetnek. Az emberi testet 8 különböző részre bontva, P 1. A szív és az érrendszer, Tüdő és légzés, Agy és idegrendszer stb. Ezek és a hozzájuk tartozó eszközök képeztek egy egységet. Minden állomáshoz tartoztak óvodás játékok is melyek egy csoportban foglaltak helyet. Nagyon jó visszajelzések érkeztek az iskoláktól, sőt óvodáktól is. A felnőttek számára kiegészítettük orvosi tárlatvezetéssel, konzultációs lehetőséggel a délutáni rendezvényeket. A **Szentendrei-sziget településeiről** az óvodás és iskolás gyerekek Tahitótfalu, Szigetmonostor, Surány, Kisoroszi, Leányfalu, Dunabogdány, sőt Visegrád településekről, becslés szerint az 1200 **iskolás korú gyerekek 42 %-át** tudtuk a „csodában” részesíteni.

Szentendrén az Őrzők napja városi rendőrségi programhoz – **Őrizzétek az egészséget !** program elemmel csatlakoztunk, öko-toto, okostányér, elsősegély, újraélesztés bemutató. Kísérő programként most is az ifjúsági prevenció, közlekedés biztonsági totók, iskolai zaklatás, kábítószer szemüveg kipróbálása, játék rendőrségi szakemberek segítségével.

Pócsmegyeren nagyszabású egész napos rendezvényen az új Egészség ház birtokbavétele alkalmából a **Lakossági egészségnap**-életmódprogram, InBody állapotfelmérés, talpvizsgálat, csontsűrűségmérés, felmérések, tanácsadás, gyógytorna egészségnap-szűrőnap-előadások 7 féle szűrés, 5 féle mérés-vizsgálat, folyamatos látogatottsággal zajlott. Külön érdekesség volt ezen a rendezvényen, hogy egy különleges smoothie készítés bemutatóval és kóstolóval készültünk, 15 kg gyümölcs és 10 l gyümölcslé felhasználásával, mintegy 300 pohár kóstoló készült, aminek frenetikus sikere volt.

Az EFI munkatársak pszichológia (tanácsadás, személyiségteszt), egészség kvíz, tornák (baba-mama, tartásjavítás gyermekeknek, felnőtt preventív gerinctorna, idős torna), testösszetétel mérés és kiértékelés, valamint táplálkozási tanácsadás és előadás témákban készültek.

Szentendrén az Idősek világnapja - **„Vigyázzunk egymásra”** elősorban zöldség /saláta túlsúlyú ételkóstolóval, zenés műsorral és prevenció előadással került megrendezésre.



Felkészülünk vérnyomásmérésre ha szükséges, de az idős emberek csak jól akarták érezni magukat, most nem betegek.- mondták kedvesen.

Budakalász Egészségnapja

A Budakalászi Egészségnapon az EFI pszichológus, dietetikus, gyógytornász, egészségtan tanár kollégákkal vett részt. Rövid felmérések (demencia, depresszió), tanácsadások (táplálkozás, életmód), gyógytorna programokkal.

Számos érdeklődő kereste fel az EFI-PK - EVA standokat, ahol vérnyomást , véroxigénszintet, pulzust mértek, tanácsot adtak, vércukor- koleszterin vizsgálatok is voltak. Az EFI LEK munkatársai mentális egészség felmérést végeztek, tanácsadás folyt, szórólapokat vittek sokan. Sok érdeklődő kereste fel a LEK sarkot, életvezetési , mentális kérdésekkel, meglepően sokan vártak egyéni tanácsadásra

Budakalászi Egészségklub tagjai és a többi érdeklődő az Okos- tényér szisztémát ismerték meg, totókat töltöttek ki, vérnyomásmérés volt, vércukor is, közben kis torna is színesítette a napot. Az egészséges táplálkozásról szóló interaktív előadás, gyakorlati bemutató a helyben készült finom falatok kóstolásával zárták.

2019. Október

Szentendrén a Nyitott Rendelők rendezvény helyszíne ezúttal a Rendelőintézet volt, egészségnap-szűrőnap-előadások **a SZEI ben-** nagy sikerű egészségnap zajlott A 12 féle vizsgálaton mintegy 530 szűrést végeztek Szentendre Város Egészségügyi Intézményei szakorvosai. A választékban volt EFI LEK mentális egészségünk, demencia teszt, személyiségteszt, EFI In body állapotfelmérés, táplálkozási tanácsadás, betegjogi konzultáció , gyógyászati segédeszköz bemutató , gyógymasszór , egészséges zöldség/gyümölcs smoothie készítése bemutató és kóstolás és sok hasznos szóró ajándék.

Szűrővizsgálatok között laborvizsgálatok -Vércukor, koleszterin ,PSA ,Vérnyomásmérés, Érszűkület, Carotis UH, Légzésfunkció, Allergia vizsgálat , Hallásvizsgálat, Látásvizsgálat, Urológia, Reumatológiai tanácsadás, Csontsűrűségmérés, Számítógépes talpvizsgálat volt.

Elenyésző számban találtak kiugró eltérést a szakorvosi szűrés során. PSA test magas értéke miatt 1 főt kellett szakorvoshoz irányítani ,a csontsűrűség vizsgálatnál mértek több alacsonyabb értéket, de kifejezetten kórost csak 2 esetben, míg a pajzsmirigy ultrahang vizsgálat során csaknem 30 % ban találtak eltérést. Sokan csak az állapotfelmérésre, a táplálkozási és gasztroenterológiai tanácsadásokra jöttek, vagy gyógytornára. Pszichológus kolleganőknél demencia, depresszió és személyiség teszteket is lehetett kitölteni, és a kiértékelés során a megjelentek kb 20% nál merült fel enyhe vagy közepes fokú depresszív állapot,hajlam.

Ezen a rendezvényen is berendeztünk büfé sarkot, ahol a korábbiakban már sikeres smoothie készítés bemutatóval és kóstolóval készültünk, több kiló zöldség/gyümölcs és gyümölcslé felhasználásával, mintegy 250 pohár kóstoló fogyott el. Az EFI dietetikusa receptet , készítési módokat ismertetett, külön dietetikai tanácsadást nyújtottak a kiszűrt magasabb vércukorértékkel érkezőknek.

Tetézte a forgalmat,hogy az EFI Inbody állapotfelmérést végző készüléke is játszott a páston, a kollegák küldték a pácienseket egymásnak. Nagy érdeklődés kísérte az Inbody állapotfelmérő csodamasinát, ami a testösszetételt, a teljes testre valamint az egyes végtagokra és a törzsre külön-külön is meghatározható fehérje, zsír, ásványianyag és víz mennyiségét és arányait mérte. A jelentősége ennek, hogy a testösszetétel befolyásolását az életmódunkat meghatározó táplálkozás és mozgás is jelentősen befolyásolja, ezért az életmód változtatás minden esetben a testösszetétel változását eredményezi. Ezért javasoljuk és hívjuk az érdeklődőket az Egészségfejlesztési Iroda életmódváltó programjaira, ahol folyamatosan kísérik tudják állapotuk változásait is.

Szigetmonostor

Szigetmonostor a lakossági **egészségnapot** az Egészséges Városért Közalapítvánnyal együtt szervezi, melyen vesz részt az EFI, pszichológus, dietetikus, egészségtan tanár kollégákkal.



Program: Rövid felmérések (demencia, depresszió teszt), tanácsadások (táplálkozás, életmód), testösszetétel analízis, tanácsadással. Különösen sikeres volt a spontán gyógytorna non stop kör. Szorgalmaztuk a méhnyakrák szűrést is, a rendezvényen szakorvosok is jelen voltak. Ezen a rendezvényen a Szentendre és Vidéke Praxisközösség kollegái is végeztek szűréseket és egyre inkább úgy tűnik, hogy az együttműködés több érdeklődőt vonz.

2019. November

Diabetesz világnapi talkshow - a Budakalászi Művelődési Ház színháztermében teltházas volt. A rendezvényen a Praxisközösség háziorvosa tartotta bevezető előadását, a **Diabetes a családban** címmel, majd EFI dietetikusa beszélt élvezetes arról, amit nem szabad, de lehet, ha mértékkel tesszük, a felnőttek okos tényérját mivel és mennyivel töltsük meg. Az EFI dietetikus és egészségtanár kollégákkal vett részt, tanácsadások (táplálkozás, életmód), programokkal.

Számos érdeklődő kereste fel az EFI-PK - EVA standokat, ahol vérnyomást, véroxigénszintet, pulzust mértek, tanácsot adtak, vércukor- koleszterin vizsgálatok is voltak. Az EFI LEK munkatársai mentális egészség felmérést végeztek, tanácsadás folyt, szórólapokat vittek sokan. Sok érdeklődő kereste fel a LEK sarkot, életvezetési, mentális kérdésekkel, meglepően sokan vártak egyéni tanácsadásra.

Budakalászi Egészségklub tagjai és a többi érdeklődő az Okos- tányér szisztémát ismerték meg, totókat töltöttek ki, vérnyomásmérés volt, vércukor is, közben kis torna is színesítette a napot. Az egészséges táplálkozásról szóló interaktív előadás, gyakorlati bemutató a helyben készült finom falatok kóstolásával zárták. Szerveztünk sütiversenyt is, a cukormentes édességek receptjeit zsűrizték.

Szentendrén a Hamvas Béla Pestmegyei Könyvár Színháztermében az **AIDS világnap, zenés ismeretterjesztő délelőtt**, egészségnevelési program több száz tizenéves részvételével. Az igazi mentális prevenció a megfelelő korban pozitív élményhez kötődő helyes és hasznos információk rögzítése, különösen a serdülőkorú fiatal veszélyeztetett a felnőtté válás folyamatában függőségek kialakulására, droghatásokra, alkoholra, sexualitás terén óvatlanságra. Korábban is óriási érdeklődés kísérte a hasonló rendezvényeket, ez alkalommal is neves szakemberek, előadók hiteles előadásait hallhatták.

2019. December

Kisebbszentendrei és budakalászi klubrendezvényt támogattunk. Összeállítottuk a III. Mérföldkö dokumentációját.

A programok, rendezvények kommunikációja a SZEI honlapján, Közalapítvány honlapon, az EFI honlapján, városi weboldalon, az érintett intézmények weboldalain, újságok, online felületeken és a facebookon a projekthez kapcsolódóan folyamatosan megtalálhatók.

Jelenléti ívek leadva, adminisztráció scannelten csatolja a dokumentumtárba. Foto dokumentáció PPT formában kerül a dokumentumtárba.

Szentendre, 2020. január 10.

.....
Egészséges Városért Közalapítvány

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFETETÉS A JÖVŐBE