

Beszámoló

a VEKOP 7.2.2.-17-2017-00005 kódszámú „Egészségfejlesztési Iroda létesítése a Szentendrei járásban” című projekt

II. Mérföldköig 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.

Rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok terén

Rendszeres, életvitelszerű egészséges táplálkozást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása.

A rendezvényeken a gyerekek szóró ajándékokat, rendszeresen gyümölcsöt is kaptak, felnőtteknek büfét, kisebb vendéglátást is biztosítottunk. A nyitórendezvényt állófogadással támogattuk.

A II. Mérföldköig megvalósított színtér (közösségi, iskolai) egészségfejlesztési programok összesen 1556 főt értek el, a 9 db lakossági és 7 db iskolai rendezvényen, (nem számolva ide az EFI saját szervezésben iskolai tájékoztatók, valamint védőnői foglalkozásokon résztvevők létszámát, kisebb színtérfoglalkozásokat, ami további 1871 fő.)

A színtérprogramok megvalósítása a II. Mérföldköig 50 %, összesen 24 rendezvény valósult meg.

Szintér programokon bevont lakossági és iskolai résztvevők

Dátum	Település	Helyszín	Program	Részt - vevők	férfi	nő
2019. 03.18.	Szentendre	MHA gyakorlótér Ekamion	Lakossági Egészségnap Mo.szűrőkamionja	28 fő (30 fő nem írta alá)	7	21
2019. 03.18. - 20	Szentendre	MHA Akadémia Aula	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalk.. lakosság hallgatók fogl.E nap - Mo.szűrőkamionja	117 (90 fő nem írta alá	85	32
2019. 03.18	Szentendre	MHA Akadémia Aula	Testünk a csoda interaktív kiállítás - iskolai foglalk.. hallgatók fogl.	106	60	46
2019. 03.19.	Szentendre	MHA kiállítótér	Testünk a csoda interaktív kiállítás - iskolai foglalk.	128	59	69
2019. 03.20	Szentendre	MHA kiállítótér, MHA gyakorlótér Ekamion	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalkozásokkal lakossági, iskolai,	75,	34	41
2019. 03.21.	Pilisszentlászló	Fő tér - Ekamion	Student Health - E nap Mo.szűrőkamionja	194	102	92
2019. 03.21.	Szentendre	MHA kiállítótér	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalkozásokkal iskolai	181	91	90
2019. 03.22.	Szentendre	MHA kiállítótér	Testünk a csoda interaktív kiállítás foglalkozásokkal iskolai	78	37	41
2019.03.27.	Szentendre	Dunakorzó	E nap lakossági pedagógusoknak- Mo.szűrőkamionja	73	16	57
2019.03.27.	Szentendre	Dunakorzó	Student Health - E nap Mo.szűrőkamionja	52	30	22
2019. 04.06.	Szentendre	V8 Uszoda és Szabadidőközpont	„Vigyázzunk egymásra” egészségnap-szűrőnap-előadások	133	36	97
2019.04.06.	Budakalász	Omszki Tó	Tófutás – EMMI szűrőbuszok- sport-életmódnapp	36	13	23
2019.05.01.	Budakalász	Egészségklub	EFI _EVA Majális	50	10	40
2019.05.19.	Budakalász	Lupa Beach	Szentendre prevenciósnapja- szűrések	57	25	32
2019.05.26.	Szentendre	Czóbel park	Lurkócia Egészségügyi Minisztériuma-újraélesztés-vérnyomás-totok	174	75	99
2019.06.16.	Budakalász	Műv.Ház	PilisiKóstoló-testösszetétel,tanácsadás-EFI dietetikus zsűrizett	47	18	29
			Összesen:	1 556	701	855

A résztvevők 55 %-a nő és 45 % férfi lakos volt.

Életmódváltást elősegítő színtérprogramokkal elért települések száma 3 , a lakosság több mint 2 %-t megszólítottuk (Budakalász 3,4 %, Pilisszentlászló 15 % és Szentendre 3.6 %).

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

Indikátor megnevezése	Elvárt eredmény	Tényleges célérték	Teljesítési határidő
Életmódváltó progr. EVA által színtérprg.	járas lakosságának 10%-a teljesített	8.341 fő 1.746 fő 1.556 fő	projekt végére I.Mérföldkő II.Mérföldkő
Színtér egészségfejlesztési programok	havonta átlagosan 2 program teljesített	48 db program 8 16	projekt végére I.Mérföldkő II. Mérföldkő
Életmódváltást elősegítő programokkal elért települések	Azon települések száma, amelyek lakossága legalább 2%-a bevonásra került	9 település 6 3	projekt végére I.Mérföldkő II. Mérföldkő

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.

2019. JANUÁR

Elkészítettük az I. Mérföldkő beszámolóját, teljeskörű dokumentációját.

2019. FEBRUÁR

A településeken és oktatási intézményekben igényfelmérést és programegyeztetéseket kezdeményeztünk.

2019. MÁRCIUS

Nagyszabású ismeretterjesztő rendezvénysorozatot kezdtünk **Szentendrén** a **Játékos Tudomány bemutatásával, a Testünk a csoda interaktív kiállítás** és foglalkozások megvalósításával. Az Altiszi Akadémia aulájában, kiállítóterében rendezett 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 - TUDÓNK 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 l. 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.

3 napig állomásozott **Magyarország szűrőkamionja** az Magyar Honvédség Altiszti Akadémiáján, ahol – lakossági ismeretterjesztő és szűrőprogramot szerveztünk a honvédségi dolgozóknak, illetve nyugdíjasoknak.

Ugyancsak márciusban **Pilisszentlászlón** is szerveztünk egész napos programot Magyarország szűrőkamionja részvételével, ahol a szűrőprogramon részt vett a felnőtt lakosság, valamint az iskolás gyermekek. A Magyarország szűrőkamionja, speciális gyermekprogramja az Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába interaktív bemutatóin részt vettek nemcsak helyi, hanem szentendrei iskolából is . Végezetül március végén **Szentendrén**, a Dunakorzón sikerült ismét Magyarország szűrőkamionjával közös megvalósításban a lakossági szűrővizsgálatok, életmód tanácsadás, EFI munkatársak szórólapok, tájékoztatók, kísérő program – ifjúsági prevenció, közlekedés biztonság, iskolai zaklatás programokkal pedagógusoknak és lakossági és az iskolai Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába bemutatása.

2019. ÁPRILIS

04.06. „Vigyázzunk egymásra” egészségnap-szűrőnap-előadások **V8-ban** - nagy sikerű egészségnap zajlott a V8 ban. A 14 féle vizsgálaton mintegy 460 szűrést végeztek Szentendre Város Egészségügyi Intézményei szakorvosai.

Pár érdekességet megemlítünk, pl. a szemészeti szűrésen kb 10% -10 % ban találtak szürkehályogot és zöldhályogot. Az érszűkületvizsgálat mintegy felében már kialakult, vagy kezdődő érszűkületet találtak. A laborméréseknél pl. vércukor tekintetében 10 % mutatott határérték feletti eredményt, koleszterinszint már csaknem 40 %-ban volt határérték felett és ijesztően magas, 65 % -os a túlsúlyos paciensek száma.

Nem véletlenül , a táplálkozást helyezve fókuszba tartottak előadásokat Antal Emese és Mihály Kinga neves dietetikusok és óriási sikerrel Vrábel Krisztina népszerű gasztroblogger.

Örvendetesnek tartjuk, hogy a résztvevők kormegoszlása mintegy 15 %-ban a 30 éves korosztály, 24 %ban a középkorúak, ami mutatja a prevenció érdeklődés fokozódását, egyre fiatalabb korban kezd érdeklődni és tenni egészségért a lakosság. Az 50-65 évesek 37 %-ban és az ennél idősebbek 24 %-ban vettek részt az egészségnap szűréseken. Minden szűrőponton a házi orvosához, illetve további szakellátásra irányították azokat, akiknél határérték feletti eredményt mértek.

Nagy érdeklődés kísérte az Egészségfejlesztési Iroda Inbody állapotfelmérő csodamasináját, ami a testösszetételt, a teljes testre valamint az egyes vétagokra 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 kísérni tudják állapotuk változásait is.

04.06. Budakalász Tófutás- Egészségpad - EMMI szűrőbuszok- sport-életmódnapp Nagyszabású városi rendezvény fénypontja volt, hogy sikerült megszerveznünk az EMMI szűrőbuszait, ahol a Praxisközösség orvosai végezték a kardiovaszkuláris szűréseket, és az EFI munkatársak külön kiegészítő vérnyomásmérést, véroxigénszintet, pulzust mértek, tanácsadásokat adtak. Az egészségügyi államtitkár asszony nyitotta meg a rendezvényt, a WHO magyarországi irodavezetője az Egészség Világnapja április 07. kapcsán méltatta a prevenciós törekvések jelentőségét, mind az egészségfejlesztési irodák mind egyéb praxisközösségek munkájának támogatásával.

A rendezvényen nagy mennyiségben adtunk gyümölcsöket és ajándékokat.

2019. MÁJUS

EFI EVA Majális Budakalászi Egészségklubban a Fitt Tündérek bebizonyították, hogy zöldségekből, kímélő fűszerekkel utánozhatlan „lecsót” tudnak készíteni. Mihálydy Kinga dietetikus vezetésével az alapanyagok, fűszerek összetételét, azok egészségre gyakorolt hatásait, az idősebb szervezet eltérő működését is figyelembe véve ragyogó rendezvényt sikerült tartani. Okos tányér szisztémát ismerték meg, totókat töltöttek ki, vérnyomásmérés, közben kis torna is színesítette a napot. Az egészséges táplálkozásról szóló interaktív előadás, gyakorlati bemutató a helyben készült finom falatok kóstolásával zárták.

A **LUPA Beach Szentendre prevenciós** napján a rossz idő ellenére is számos érdeklődő kereste fel az EFI-SZEI EVA sátrakat, 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.

Lurkócia Egészségügyi Minisztériuma- Szentendrén a Czóbel Parkban újraélesztést – vérnyomásmérést gyerekeknek is , ökolábnyom –totókat, okostányér, víz jelentősége előadásokat nyújtott az egész napos program során. Kísérő programként most is az ifjúsági prevenció, közlekedés biztonsági totók, iskolai zaklatás, kabítószerszemüveg kipróbálása, labirintus játék rendőrségi szakemberek segítségével. Szokás szerint gyümölcs kóstoló és forrásvíz is jutott mindenkinek.

2019. JÚNIUS

Pilisi Kóstoló- a nagyszabású , több településről résztvevővel rendezvény a Budakalászi Művelődési Házban, ezért komplett programot szerveztünk, úgymint In Body testösszetétel, tanácsadás- EFI dietetikus , vérnyomásmérés, szóróanyag, ismeretterjesztés. Szóróajándékokkal, zöldség, túró kóstolással és limonádéval készültünk. Minden csapat menet közben táplálkozással kapcsolatos helyes információkat kapott, az ételek sózásával, fűszerezésével kapcsolatban is. EFI dietetikus kollagánó vett részt a „ viszonylag „ egészséges ételek zsűrizésében.



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 a Mérföldkő zárásra csatolásra kerül a dokumentumtárba.

Szentendre, 2019. július 10.

.....
Egészséges Városért Közalapítvány

