



I. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS JÓ GYAKORLATAI

Komplex családi, lakossági programok

**Közösség-egészségügyi gondozás: Egységes
egészségfejlesztő program az óvodai munkában;
Komplex szülésre felkészítő program a védőnői
gondozásban; Lakossági Egészségnapok**

Szerző
Eignerné Pálffy Zsuzsanna területi védőnő

A TÁMOP 6.1.4 kiemelt projekt szakmai vezetése
Prof. Dr. Fogarasi András szakmai vezető
Kereki Judit szakmai vezető koordinátor

Módszertan alprojekt szakmai vezetése
Odor Andrea módszertan szakmai alprojekt vezető II.

Módszertan V. Esetfeldolgozás és tapasztalatcsere pilot elemi projektvezetője
Bíróné Asbóth Katalin

A munkacsoport bemutatása

Négy járásunk 41 területi védőnői körzettel rendelkezik: földrajzilag összesen 7 város és 79 község tartozik hozzánk.

A munkacsoport létrehozását, a szakmai munkát – ezen belül az óvodai területet – elemző értekezleten Kállai Tünde kistérségi vezető védőnő 2010 novemberében javasolta. Ennek lényege az volt, hogy önként jelentkezőkből – azokkal, akiknek van kedve és ideje egy egységes óvodai egészségfejlesztési program megalkotásában részt venni – hozzunk létre egy munkacsoportot. Első körben a 4 kistérségből (Balatonfüred, Balatonalmádi, Tapolca, Sümeg) 7 védőnő jelezte részvételi szándékát. Az egészségfejlesztő anyag több hónapos munkánk eredményeként elkészült. Készítettünk DVD-t, illetve pályázatot nyújtottunk be, amelyet az OTH, a MESZK és a MAVÉ által meghirdetett pályázaton különdíjban részesítettek.

A visszajelzések és saját területünkön tapasztalt pozitív eredmények, a közös munka élménye megerősítette elhatározásunkat, hogy érdemes folytatni tevékenységünket. A következő évben a „Komplex szülésre felkészítő program” témakört választottuk. A csoport 3 új taggal bővült. Ismét pályázatot nyújtottunk be, amelynek eredményként első helyezést értünk el.

A jó hangulat, a közös gondolkodás összekovácsolt bennünket, éreztük, hogy a közös munkát nem szabad abbahagyni, folytatni kell. Újabb témakörök feldolgozása fogalmazódott meg bennünk.

2013 évben "Lakossági egészségfejlesztési programot" dolgoztunk ki, amelyhez szintén benyújtottunk pályázatot. Az oktató DVD is elkészült, az előzőkhöz hasonlóan. A legújabb témánk gyakorlati részét, sikerét illetékességi területünkön több lakossági egészségnap keretén belül már megtapasztaltuk.

Mivel munkánk „gyümölcse” idén is elkészült, már tervezzük a következő témakör kidolgozását „Szülők klubja” címmel.

A teammunka öröme, a szakma elvárása, a védőnők és a társszakmában dolgozó kollégák pozitív visszajelzése ösztönöz bennünket a munkacsoportban való további tevékenységre.

A jó gyakorlatot megalapozó szükségletek, igények

- A gondozottak és a lakosság számára átadható, jól érthető információk hiánya.
- Az egészségfejlesztés előkészületére fordított idő lerövidítése kész előadási anyagokkal a védőnők növekvő feladatait mérlegelve.
- Egységes, összefogott, mindenki által könnyen hozzáférhető, részletes, ingyenes szakmai anyag elkészítése.
- Anyagi és humán erőforrás, illetve szemléltető eszközök hiánya a körzetekben.

A jó gyakorlat bemutatása

A jó gyakorlat céljai

Az volt a szándékunk, hogy létrehozzunk valami újat, egy mindenki által jól használható segédanyagot, hiszen nem volt az interneten elérhető olyan jelentős segédlet az óvodai egészségfejlesztéssel kapcsolatban úgy, mint az iskolai egészségfejlesztéshez.

Fontosnak tartjuk az egészségtudatos szemlélet kialakulásának erősítését. Szeretnénk felkelteni az érdeklődést, az igényt az egészséges életmód iránt, széles körű ismeret és tapasztalat átadásával az életminőség javulásához szükséges területeken. Célunk a lakosság segítése abban, hogy megtapasztalja azt, hogy a lelki és testi egészség szoros összefüggésben van egymással, az általunk elért emberek felismerjék, hogy az egészség: ÉRTÉK.

Az óvodai program célja: egységes egészségnevelő program kidolgozása az óvodások és szüleik részére, amely megfelel a szakmai elvárásoknak és protokolloknak. Tartalmas, játékos, változatos, külön anyagi forrást és egyéb szakember bevonását nem igénylő program legyen. Az elkészített egészségfejlesztő DVD-vel célunk volt, hogy magunknak és kolléganőiknek segítsünk, mivel a korábban végzett védőnők még nem kaptak ilyen jellegű szakmai képzést.

A szülésre felkészítő program célja: a kisebb településen élő várandós anyák számára hozzáférhetővé tenni a babavárás minden területét érintő információkat. Olyan összefogott, komplex szülésre felkészítő anyagot próbáltunk összeállítani, amelyet a védőnő kolleganők saját körzetükben könnyen tudnak alkalmazni. Ingyenes szülésre felkészítés lehetővé tétele a mai nehéz körülmények között. A megyeszékhelyen a kórház szülészeti osztálya tart komplex felkészítő programot különböző szakemberek bevonásával, azonban ezért általában részvételi díjat kell fizetni. Ezt a helyzetet áthidalva kínálunk a szakmai protokollnak megfelelő felkészítő tematikát és prezentációs mintát a védőnőknek ingyenesen megszervezhető felkészítő programjukhoz. Ezzel kívánjuk elősegíteni azt, hogy minden várandós kismama lelki és gyakorlati segítséget kaphasson a várandósság, anyaság, szülés, csecsemőgondozás, szoptatás terén.

A lakossági egészségfejlesztő program célja: az információátadás az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés fontosságáról minél szélesebb körben. A lappangó betegségek idejében felfedezhetőek legyenek, a különböző szűrővizsgálatokra történő figyelemfelhívással. Fontos erősíteni az egészségtudatos szemlélet kialakulását. Célunk az érdeklődés, az igény felkeltése az egészséges életmód iránt, széles körű ismeretek és tapasztalatok átadása az életminőség javulásához szükséges területeken. A program további célja abban segíteni, hogy a lakosság tapasztalja meg, hogy a lelki és testi egészség szoros összefüggésben van egymással.

Az oktató DVD-n minden felsorolt témakört külön mappába rendeztünk, amely tartalmazza a prezentációkat, a felkészülési segédleteket, internetes oldalakat, szakirodalmakat, ajánlható könyveket és a szemléltető, gyakorló eszközök hozzáférhetőségét.

A jó gyakorlat egyedisége, újszerűsége

Előzőleg nem készült ilyen részletesen kidolgozott, komplex, a területi munkában jól alkalmazható, gyakorlatias tematika, amely egyben oktató DVD formájában is elérhető. A saját készítésű hírlevelek, szülői tájékoztatók, szemléltető eszközök, a lakosság részére elkészített prezentációk egyediek. Rengeteg összegyűjtött szakirodalomból vett dokumentum segíti a védőnő kolléganők szakmai felkészülését. Az adatbázis, az alkalmazható segédanyagok könnyen letölthetők, mindenki számára hozzáférhetők.

A jó gyakorlat hatékonyságát megalapozó jellemző körülmények

Bárhol, így kis településen is alkalmazhatók a kidolgozott témák, alkalmazásuk nem igényel különösebb befektetést.

A kolléganőktől kapott pozitív visszajelzések a szakmai anyag hatékonyságát igazolják. Az Országos és Megyei Védőnői Napon az "Óvodai egészségfejlesztés programot" és a "Komplex szülésre felkészítő programot" tartalmazó DVD-t is bemutatattuk, így más kistérségekben dolgozó kolléganők, sőt főiskolai oktatók is érdeklődtek a szakmai anyag iránt, valamint több megyéből meghívást kaptunk tájékoztató előadások megtartására.

A jó gyakorlat tartalmi kifejtése

1.1. Óvodai egészségfejlesztő program

Alkalmazott módszerek

Igényfelmérő kérdőív kitöltetése a védőnőekkel, előadás, bábozás, mesélés, feladatlap megoldása rajzolással, csoportmunka, ötletroham, társasjáték, szituációs játék, szerepjáték, szemléltetés, témához kapcsolódó színezők használata.

A témák kidolgozása

A 3–6 éves korcsoport számára minden témakörre igyekeztünk színes, változatos, egyéni igényekhez alkalmazkodó és alakítható, egységes programot kidolgozni. A szempontok között szerepelt, hogy minél költséghatékonyabb módszereket, eszközöket használjunk fel. Sokszor saját kezűleg készítettük el a szemléltető eszközöket, segédanyagokat kreativitásunkra, fantáziánkra támaszkodva. A PowerPointos előadások támaszt

nyújtanak: a védőnő kinyomtathatja vázlat gyanánt, illetve felhasználhatja a szemléltető képeket külön is, úgy, hogy felmutathatja a gyermekeknek a foglalkozások során ezeket a képeket. Az előadások nagy témaköröket ölelnek fel, sokszor egy-egy anyagrész több mint 20-30 perces. A bő témakidolgozás lehetőséget kínál, hogy mindenki kiválogathassa a számára megfelelő feladatokat a gyermekek korának és értelmi szintjének megfelelően.

Minden témakört felosztottunk magunk között, és egyénileg vagy párosan dolgoztuk ki. A csoportban együtt is megbeszéltük a témákat, ötleteket adtunk egymásnak, kiegészítettük egymás javaslatait, közösen gyűjtöttünk anyagot. Mindenki hozott könyveket, internetes weboldalakat, egyéb forrásokat. A segédanyagokat lefényképeztük, a könyveket és egyéb kiadványokat digitalizáltuk, így tettük könnyen elérhetővé.

Az óvodai programban egészségnapok szervezése is szerepel, ehhez egy komplex egészségghét programját is kidolgoztuk és megvalósítottuk.

Az óvodai egészségfejlesztő DVD témakörei

1. Higiéné, tisztálkodás, tisztaság fontossága az egészség megőrzése érdekében.
2. Helyes fogápolás, a fogszuvasodás megelőzése.
3. Az emberi test működése: főbb szerveink.
4. Az egészséges táplálkozás jelentősége az egészség megőrzésében.
5. A mozgás fontossága az egészség megőrzése érdekében.
6. A káros szenvedélyek hatása egészségünkre, különös tekintettel a dohányzás egészségkárosító hatására.
7. Balesetveszélyek, a megelőzés lehetőségei.
8. Óvodai egészségghét programja.
9. Szülői értekezletek alkalmából szülők részére 5 egészségfejlesztő előadás: az egészséges életmódról és egészséges táplálkozásról, a higiénés szabályokról, a mozgás fontosságáról, a leggyakoribb mozgásszervi megbetegedésekről, a káros szenvedélyek hatásáról, valamint a leselkedő balesetveszélyekről és mindezek megelőzéséről.

Öt témakörből külön-külön pályázatot nyújtottunk be, a hatodik pályázat pedig egy részletes összefoglaló volt a kidolgozott oktató DVD-vel.

Külön mappában összegyűjtöttük a területi és az iskolavédőnő által használt, jogszabályban előírt dokumentumokat, nyomtatványokat, és azokat is hozzátettük, amelyeket saját magunk dolgoztunk ki a munkánk megkönnyítéséhez vagy a jelentések elkészítéséhez.

1.2. Komplex szülésre felkészítő program

Előzmény

Kérdőívet állítottunk össze védőnőknek, amelyben azt kértük, hogy a körzetek várandósai számára a szülésre felkészítő tanfolyamhoz való hozzáférésről adjanak tájékoztatást. A válaszok alapján megtudtuk, hogy a 4 kistérségben összesen 5 tanfolyam volt 2011. évben. Ebből mindössze 3 városban és 1 községben folyt szülésre felkészítő program. **14 körzetben volt hozzáférhető helyben a szülésre felkészítő csoportfoglalkozás, 26 körzetben nem volt elérhető.** Ezen az arányon szerettünk volna javítani. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy mennyire motiválná a kolleganőket egy részletesen kidolgozott segédanyag. A beérkezett válaszok így oszlottak meg: igen: 31 fő; nincs rá igény: 1 fő; így is motiválna, hogy tartok: 5 fő.

Összeállítottunk elégedettségi kérdőívet is, hiszen az észrevételek, visszajelzések segítenek abban, hogy évről évre színvonalasabb programokat szervezhessünk.

Alkalmazott módszerek

Interaktív kiscsoportos foglalkozások keretében PowerPointos prezentáció, beszélgetés, szemléltető eszközök használata, gyakorlati bemutatás, szóróanyagok felhasználása, DVD-k, videokazetták, internetes oldalak használata, elégedettségi kérdőív, szülőszoba látogatás, Szül(et)-És kiállítás megtekintése.

A rendezvény felhívására szolgáló eszközök: plakátok, ismeretterjesztő kiadványok, helyi média felületein meghívók, felhívások közzététele (adott település honlapján, weboldalán, helyi újságban).

A témák kidolgozása

Újdonság volt az "Óvodai egészségfejlesztő" DVD-hez képest, hogy a 16 témakör részletes anyagát mappákba rendeztük, amelyek tartalmazzák a prezentációkat, a felkészülési segédleteket, internetes oldalakat, szakirodalmakat, ajánlható könyveket és a szemléltető, gyakorló eszközök hozzáférhetőségét. Az előadások PowerPointos formákban készültek, a hozzájuk tartozó háttérinformációk, segédanyagok a témakörök mellékletében megtalálhatók, amelyeket a kolleganők egyéni igényeiknek megfelelően alkalmazhatnak. A foglalkozásokhoz kiosztható szakmai anyagokat és kismamarecepteket is ajánlottunk. Fontosnak tartottuk a bizalmi viszony megteremtését, hisz ezzel tudjuk oldani a várandósoknál a gátlásokat, ezáltal erősíthetjük a pozitív gondolatokat, az önbizalmat, így elősegítjük a tudatos lelki felkészülés megvalósítását, az ideális testsúly megtartását, a fizikai és pszichés állapot javítását.

A komplex szülésre felkészítő program témakörei és segédletei

1. A várandósság élettani és anatómiai jellemzői, a várandós időszak testi, lelki változásai. Leggyakoribb panaszok várandósság alatt. Szövődményes várandósság. A várandósság szakaszai (első, második, harmadik trimeszter), élettani jellemzői. Köldökzsinórvér – őssejt tárolás (lehetőségek).

A mappa tartalma: 2 prezentáció, 2 felkészülési segédlet, 2 kiosztható anyag, 27 könyvajánló, 18 weblapajánlat.

2. A várandósság alatt elvégzendő vizsgálatok. Várandósgondozás folyamata (a Nemzeti Erőforrás Minisztérium szakmai protokollja szerint). A várandósság alatti vizsgálatok, eseménynaptár.

A mappa tartalma: 1 prezentáció, 18 felkészülési segédlet, 13 kiosztható anyag, 8 szakmai protokoll, 7 eseménynaptár és kórházi protokoll, 2 gondozási terv minta, 8 letölthető kis videó, 12 weboldalajánló és 21 könyvajánlat.

3. A várandós életmódja, táplálkozás. Öltözködés, testápolás, mozgás.

A mappa tartalma: 2 prezentáció, 30 felkészülési segédlet, 8 kiosztható anyag, 34 weboldalajánló és 29 könyvajánlat.

4. Várandós torna, kismamák számára javasolt mozgásformák, sport, a mozgás öröme a várandósság idején. A rendszeres testmozgás hatása a kismamákra, a torna szerepe a szülésre felkészítésben. Kismamatorna ellenjavallatai. Javasolt és „tiltott” mozgásformák. A várandós torna összetevői (torna elemek, légzőgyakorlatok, relaxáció, masszázs).

A mappa tartalma: 3 prezentáció, 14 felkészülési segédlet, 3 kiosztható anyag, 25 weboldalajánló, 9 könyv és 3 DVD ajánlat. Az inkontinencia és légzéstechnika külön almappában tartalmazza a segédleteket. A pilatesről is készült prezentáció, kiosztható anyag, a kismamatorna rövid gyakorlati leírásának kézbe adható változatát, a szülés közben használatos légzési technikák leírását is mellékeltek.

5. A magzat méhen belüli fejlődése, méhen belüli kommunikáció. A méhen belüli fejlődés szakaszai, anya-magzat kapcsolatanalízis. A Kapcsolatfejlesztő program célja, részei, a magzat felkészítése a szülésre.

A mappa tartalma: 3 prezentáció, 3 felkészülési segédlet, 8 kiosztható anyag, 6 letölthető kisfilm, 6 weblap- és 10 szakirodalom-ajánlat.

6. Szoptatásra való felkészítés, emlők önvizsgálatának, ápolásának megtanítása. Anyatejes táplálás előnyeinek ismertetése. Szoptatást támogató szervezetek programjának megismertetése. Babbarát Kórház kritériumai. Miért jó

szoptatni? A szoptatás hatása, anyatej belövellése, szoptatási technikák, problémák, mellápolás, szopási stílusok. La-Leche Liga, Szoptatásért Magyar Egyesület, szoptatási tanácsadók működése.

A mappa tartalma: prezentáció készült a Szoptatási világnapra is, valamint az illetékességi területünkön megszervezett Szoptatásért Magyar Egyesület gyakorlati képzésén kiadott szakmai anyagot is mellékeltek, az internetről letölthető, kiosztható összesen 34 segédanyaggal, 18 könyvajánlattal együtt.

7. Szülésre, szoptatásra felkészülés homeopátiás lehetőséggel. Szülés után előforduló leggyakoribb problémák homeopátiás szereit. Szoptatás szereit. Homeopátiás babaszerek. Húléseles időszak készítményei, prevenció. Homeopátiás elsősegélycsomag. Schüssler-sók a házi patikában. A 12 szöveti só jelentősége, bevezető az arcdiagnosztikába.

A mappa tartalma: Szakirodalom: 10, homeopátiás segítség: orvosi tanácsadó szolgálat (internet, telefon) 5 weboldal, 15 kiadvány. A PowerPointos előadások mellett kiosztható összefoglaló emlékeztetőket (4) és 11 felkészülést segítő továbbképzési előadásanyagot mellékeltek, valamint az internetről letölthető 2 kisfilmet is csatoltuk.

8. A szülés élettani folyamata, a szülés megindulásának jelei. Tájékoztatás a szülészeti intézmények rendjéről. Az együttszülés lehetőségei, a dúla szerepe. Pszichés felkészülés a szülésre, szülési terv. Az otthoni szülés feltételei, törvényi szabályozása. Szülési alternatívák, hagyományos/alternatív szülőszoba, a szülés folyamata, szakaszai. Vajúdás és szülés segítése. Babakelengye összeállítása, a rooming-in rendszer jelentősége. Szülési fájdalomcsillapítás, szülés alatti beavatkozások, praktikák (vajúdó olaj, gátmasszírozó olaj).

A mappa tartalma: 2 prezentáció, 23 felkészülési segédlet, 4 kiosztható anyag, 5 kórházi rend, szülőszoba képekkel, 35 weboldalajánló, 14 letölthető videó és 84 könyv, szakirodalom-ajánlat.

9. Felkészítés az újszülött fogadására, (kelengye, fekhely, gondozási, ápolási eszközök, gondozás gyakorlata: fürdetés, pelenkázás, lázmérés stb.). Házi patika, biztonságos otthon. A csecsemő gondozása. Újszülött újraélesztési gyakorlat.

A mappa tartalma: 1 prezentáció, 5 felkészülési segédlet, 10 kiosztható anyag, 5 gondozásiterv-ajánlat, valamint a csecsemő újraélesztéséről 3 letölthető videó és 3 weboldal.

10. Együttszülés lehetősége, jelentősége. Korai apa-anya-gyermek kapcsolat. Az apa szerepe a várandósság alatt. Szülőpárrá fejlődés, fészekrakás, a családi döntéshozatal művészete. A szeretet ötféle nyelve. Távolmaradó apák. Hónapról hónapra együtt örülve. Együttszülés gyakorlata. Család születése.

A mappa tartalma: 1 prezentáció, 1 felkészülési segédlet, 2 kiosztható anyag.

11. Az újszülöttkor fiziológiai jellemzői. A csecsemő egészséges testi és szellemi fejlődése. Az egészséges újszülött jellemzői. Újszülöttkori vizsgálatok, gondozás. A csecsemő pszichoszomatikus fejlődése.

A mappa tartalma: 1 prezentáció, 4 felkészülési segédlet, 4 kiosztható anyag.

12. A babamasszázs szerepe, a hordozókendő előnyei, babahordozó. A csecsemőmasszázs jótékony hatása. Az IAIM küldetési nyilatkozata. Baba a hordozókendőben. Hordozás a civilizált és természeti népeknél. *A mappában 3 prezentáció, 3 felkészülési segédlet, 9 kiosztható anyag és 1 letölthető film található.*

13. Hogyan váljunk jó szülőkké? A család és a gyermek mint egészségmegőrző tényező. A jó párkapcsolat. A konfliktuskezelés tízparancsolata. A fegyelmezés tízparancsolata. Nevelési elvek. Hatékony kommunikáció. Milyen a jó szülő? A leggyakoribb nevelési hibák.

A mappa tartalma: 1 prezentáció, 3 felkészülési segédlet, 6 kiosztható anyag, 43 könyv, 3 hangoskönyv, 1 DVD ajánlat.

14. A gyermekágy időszaka, pszichés változások szülés után. „Aranyóra”, a korai bőrkontaktus, az első szopizás jelentősége. Kórházi történések. Rooming-in jelentősége. Testi változások szülés után. (Bélműködés, vizeletkiválasztás, méhinvolúció, lochia, vérnyomás, higiéné, gátseb). Hazaadás kitolódása (sárgaság, betegség, patológiás súlyvesztés). Gyermekágyas életmód, étrend, gyermekágyi torna. Gyermekágy és szexualitás, fogamzásgátlás és szoptatás. Gyermekágyi pszichés zavarok, hangulati zavarok a gyermekágy alatt. Baby-blues, gyermekágyi depresszió, szoptatás közben fellépő rossz kedélyállapot (D-MER), apai depresszió.

A mappa tartalma: 2 prezentáció, 4 felkészülési segédlet, 3 szakmai protokoll, 6 könyv-, és 2 videóajánlat.

15. A várandós anya, szülő, gyermek jogai, családtámogatási rendszer. A magzati élet védelme, gyermekvédelem. Alanyi jogon/biztosítási jogviszonyhoz kötött OEP-ellátás. Betegjog, várandós anya jogai, Start-kötvény, apának járó szabadság. Gyermektartásdíj, a Munka Törvénykönyvének változásai. Ingyenesen igénybe vehető vizsgálatok. Területileg illetékes kórházak rendjéről a változások figyelemmel kísérése (2012 májusától). Törvény a magyar állampolgárságról. Családi adókedvezmény, adótörvény-változások, támogatások ügyintézése.

A mappa tartalma: 3 prezentáció, 35 felkészülési segédlet, 2 weboldal- és 43 könyvajánlat.

16. Szül(et)-És kiállítás. A gyermekáldás kultúrája címmel 2012 szeptemberében a Veszprém Megyei Laczkó Dezső Múzeumban kiállítás nyílt. Témája: a szülés-születés. A www.facebook.com/szuletes weblapon a nyitás előtti 9 hónap alatt nyomon követhető volt, hogyan születik meg egy kiállítás. Havonta új témákkal, történetekkel jelentkeztek a szervezők a kiállításról vagy a születésről, amely folyamathoz lehetett csatlakozni, és részt lehetett venni a kiállítás készítésében is. Célja: aktuálissá tenni a születés témáját, felhívni a figyelmet arra, hogy a gyermekvállalás, nevelés egy természetes állapot. A Veszprém megyei néprajzi adatok mellett a 21. századi állapotokat mutatták be a várandósság, a szülés, a gyermekágy, a keresztelő témakörökben. A mai anyaság mellett a régi szokásokat is felidéztek, hátha van mit meríteni a régmúltból.

1.3. Lakossági egészségfejlesztő program

Előzmény

Folytattuk munkánkat lakossági egészségfejlesztés témakörben, örülve az előző évek sikereinek. Indulásként összeállítottunk egy anonim, önkéntes alapon kitöltendő kérdőívet a védőnők számára, amelyben kíváncsiak voltunk arra, hogy az utóbbi 2 évben szerveztek-e területükön egészségnapot, illetve szívesen fogadnának-e egy lakossági egészségfejlesztést segítő segédanyagot. Kiderült, hogy az utóbbi 2 évben a védőnők 37,5%-a egyáltalán nem vett részt lakossági egészségfejlesztő programban. Ugyanakkor a válaszadók 99%-a szívesen fogadná az elkészült segédanyagot.

A lakosság részére is összeállítottunk anonim, önkéntes alapon kitöltendő kérdőívet, amely kitöltéséhez kolléganőink segítségét kértük. Összesen 52 településről érkeztek be adatok. Arra voltunk kíváncsiak, hogy az ott élő emberek nyitottak-e egészségfejlesztő programokra, milyen előadások, szűrővizsgálatok érdekelnék őket. Feltételeztük, hogy a legfontosabb népegészségügyi problémákat érintő témákból szívesen hallanának egészségfejlesztő előadást.

A 300 kérdőívből 276 érkezett vissza értékelésre, amelyből 222 fő nő és 54 fő férfi volt. Konklúzióként megállapíthattuk, hogy a lakosság nagy része nyitott az egészségnapokra, van létjogosultsága lakossági egészségfejlesztő tevékenységünknek. A témaköröket a fontos népegészségügyi problémákra kidolgozva és a lakosság érdeklődését kielégítve állítottuk össze, amelyek szinkronban vannak az általunk fontosnak tartott és kiemelt témákkal is (daganatok, korunk betegségei, egészséges életmód). Az egészségnapok szervezését világnapokhoz és egyéb aktualitásokhoz ajánljuk kötni, amelyeket az adott témáknál jeleztünk.

Alkalmazott módszerek

Csoportos foglalkozások keretében PowerPointos prezentáció, önkéntes alapon kitöltendő, saját szerkesztésű kérdőív, elégedettségi kérdőív, beszélgetés, gyakorlati

bemutatás, szóróanyagok felhasználása, hírlevelek, DVD-k, videokazetták, internetes oldalak használata.

A rendezvény felhívására szolgáló eszközök: plakátok, ismeretterjesztő kiadványok, helyi média felületein meghívók, felhívások közzététele (adott település honlapján, weboldalán, helyi újságban).

A lakossági egészségfejlesztés és egészségnapok témakörei, segédletei

1. Szűrővizsgálatok szerepe a megelőzésben (védőnői méhnyakszűrés, mell, here, érzékszervek, bőr, vastagbél, allergia, tüdő, szájüregi elváltozások)

A mappa tartalma: 3 prezentáció, 40 segédanyag, 24 kiosztható anyag, 13 könyvajánló, 42 weboldalajánlat.

Világnapok: Vese világnapja: március 14.; A tuberkulózis világnapja: március 24.; A hallássérültek világnapja: szeptember utolsó vasárnapja; Látássérültek nemzetközi napja: október 15.; AIDS-ellenes világnap: december 1.

2. Daganatos betegségek és prevenciók lehetőségei

A mappa tartalma: 11 mappa, 3 prezentáció, 114 segédanyag, 15 kiosztható anyag, 15 könyvajánló, 139 weboldalajánló, 15 letölthető videó.

Világnapok: Rákellenes küzdelem világnapja: február 4.; Nemzetközi rákellenes nap: április 10.; Környezetvédelmi világnap: június 5.

3. Szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség

A mappa tartalma: 2 prezentáció, 12 segédanyag, 7 kiosztható anyag, 12 könyvajánló, 26 weboldalajánló.

Világnapok: Cukorbetegség világnapja: június 27.

4. Mozgásszervi betegségek (osteoporosis, gerinc, lúdtalp, csípőízületi problémák)

A mappa tartalma: 4 prezentáció, 27 segédanyag, 7 kiosztható anyag, 24 weboldalajánló.

5. Emésztőszervi betegségek (felszívódási zavarok és pszichoszomatikus betegségek)

A mappa tartalma: 3 prezentáció, 55 segédanyag, 28 könyvajánló, 1 letölthető videó, 42 weboldalajánló.

Világnapok: Lelki egészség világnapja: október 10.

6. Lelki egészség (pánikbetegség, depresszió, elmagányosodás, nyugdíj után hogyan tovább, család és szülők - generációs problémák, együttélési kultúra, veszteség, gyász, életvezetési nehézségek, alvászavar, evészavar, hangulatzavar)

A mappa tartalma: 1 prezentáció, 59 segédanyag, 6 kiosztható anyag, 21 könyvajánló, 19 weboldalajánló.

Világnapok: Föld napja: április 22.; Madarak és fák napja: május 10.; Telefonos Lelkielsősegély-szolgálat napja: május 16-17.; Lelki egészség világnapja: október 10.

7. Egészséges táplálkozás, életmód

A mappa tartalma: 17 prezentáció, 47 segédanyag, 16 szakirodalom és könyv, 6 weboldalajánló, 26 kiosztható anyag és hírlevél.

Világnapok: A víz világnapja: március 22.; Föld napja: április 22.; Nemzetközi tejnap: május utolsó keddeje; Környezetvédelmi világnap: június 5.; Szoptatás világnapja: augusztus 1.

8. Nem kötelező és utazásokhoz kötött védőoltások (hastífusz, hepatitis A, B, influenza, kolera, pneumococcus okozta szövődményes tüdőgyulladás, poliomyelitis, sárgaláz, tetanusz, veszettség, meningococcusmeningitis, atípusos tüdőgyulladás, méhnyakrák elleni védőoltás)

A mappa tartalma: 2 prezentáció, 10 segédanyag, 6 kiosztható anyag, 6 weboldalajánló.

9. Baleset-megelőzés (háztartási balesetek, mérgezések), **elsősegélynyújtás**

A mappa tartalma: 17 prezentáció, 9 segédanyag, 7 kiosztható anyag, 3 könyvajánló, 13 weboldalajánló, 19 oktatófilm.

Világnapok: Nemzetközi Vöröskereszt napja: május 8.; Mentők napja Magyarországon: május 10.; Véradók napja: november 27.

10. Káros szenvedélyek (drogmegelőzés, diszkó drogok, vízipipa, gyógyszerfogyasztás, új függőségek: játékgép, TV, számítógép, vásárlás)

A mappa tartalma: 13 prezentáció, 32 segédanyag, 7 kiosztható anyag, 1 videó, 28 könyvajánló, 33 weboldalajánló.

Világnapok: Nemdohányzó világnap: május 31.; Kábítószer-fogyasztás elleni küzdelem nemzetközi napja: június 26.; Füstmentes nap: november 17.; "Ne gyújts rá!" világnap: november 20.

11. Hova forduljunk ügyes-bajos dolgainkkal? (szociális ellátások, jogi ügyek, egészségügyi és weboldalak)

A mappa tartalma: 10 prezentáció, 81 segédanyag, 36 kiosztható anyag, 2 könyvajánlat, 29 weboldalajánló.

Világnapok: Esélyegyenlőség napja: május 2.; Rokkantak napja: szeptember 18.; A fogyatékos emberek nemzetközi napja: december 3.

12. A család szerepe, párkapcsolat, gyermeknevelés

A mappa tartalma: 1 prezentáció, 15 segédanyag, 11 kiosztható anyag, 70 könyvajánló, 1 videó, 26 weboldalajánló.

Világnapok: Anyák napja: május első vasárnapja; Család nemzetközi napja: május 15.; Gyermeknap: május utolsó vasárnapja; Apák napja: június 3. vasárnapja; Gyermekvilág napja: szeptember 12.

13. Egészséges életmód időskorban

A mappa tartalma: 6 prezentáció, 15 segédanyag, 2 kiosztható anyag, 6 szakirodalomajánló, 37 weboldalajánló.

Világnapok: Esélyegyenlőség napja: május 2.; Idősek napja: október 1.

A három egészségfejlesztő program DVD-jéről kis ízelítő a 2. sz. mellékletben látható.

A jó gyakorlat eredményei, hatásai

A különböző témakörökhöz kérdőíveket dolgoztunk ki. Előzetesen felmértük az illetékességi területünk védőnői tevékenységét, illetve a kolleganők igényét a fejlesztési lehetőségekről.

A gondozottak, a lakosság részére elégedettségi kérdőíveket szerkesztettünk, amelyek segítségével felmérhetjük a hatékonyságot, a további igényeket. A kapott visszajelzések alapján fejleszthetjük tovább programunkat.

Mérhető hatása is van annak, hogy az "Óvodai egészségfejlesztő" DVD 4 kistérség védőnői számára kiosztásra került: 2010-ben 1 óvodára 2,3 egészségfejlesztő előadás jutott, míg 2011-ben 6,1 (összesen 330 egészségfejlesztési alkalom 54 óvodára).

Pályázatom elején már utaltam a programok eredményességére, illetve megvalósítására. Év elején a járási vezető védőnő az illetékességi területén dolgozó kolléganőktől visszajelzést kért a segédanyagok alkalmazásáról, illetve a programok megvalósításáról. Az eredmény a vártnál kedvezőbb képet mutat: a 38 területi védőnő közül 30 fő (78,9%) használta az óvodai egészségfejlesztő DVD-t a 2012. évi egészségfejlesztő tevékenységéhez, 12 fő a szülésre felkészítő DVD-t (utóbbi csak előző év második felében jutott el a körzetekbe). 2011-ben 10 fő vett részt a szülésre felkészítő helyi programok szervezésében, 2012-ben 18 fő. Remélhetőleg az idei évben még többen kapnak kedvet a várandósok egészségfejlesztéséhez.

A csoportmunka értékelése

A szakmai anyag elkészültével a vezető védőnő kérdőív kitöltésére kért bennünket, amelyben arra volt kíváncsi, hogy milyen érzésekkel töltött el bennünket a csoportmunka, mit jelentett számunkra?

Idézet a válaszokból:

- „Már az első alkalom után is sok pozitív töltetet kaptam mind szakmailag, mind lelkileg.”
- „Nagyon vártam már ezeket az alkalmakat, mert mindig derűsen, jó kedvűen zajlottak a munkák. Kicsit elfeledtette velem a hétköznapi feszültségeit.”
- „Remélem, más témában lesz folytatás, mert a készülődés, a hétfői találkozások már szinte az életem részévé váltak, és alig vártam, hogy jöhessek.”
- „Remélem, a többi kolléganőnek is hasznos segítség lesz, és akkor jó lesz arra gondolni, hogy a megalkotásban részt vehettem.”

A csapatszellem építő ereje, a találkozások jó hangulata mindenkiben jóleső érzést váltott ki, az új feladat kihívást jelentett: megmutathatjuk a védőnői kreativitást, munkánkat megkönnyítve színvonalasabbá, változatosabbá tehetjük a védőnői ellátást az óvodában.

A jó gyakorlat tárgyi és emberierőforrás-szükséglete

Az általunk kidolgozott programok „takarékosak”, csak mi magunk, védőnők végezzük, így az emberi erőforrás maga a védőnő. Az anyagi ráfordítás költséghatékony, minimális költségekkel jár a szemléltető eszközök elkészítése, a szóróanyagok sokszorosítása. Egyéb oktatáshoz, demonstráláshoz használatos eszközök ingyenesen kölcsönözhetőek a Népegészségügyi Szakigazgatási Szerv vezető védőnőjétől: mulátsok önvizsgálathoz, fogmosás gyakoroltatásához, illetve néhány kolléganőtől is kölcsönözhető néhány, azok közül, akinek volt lehetőségük eszközbeszerzésre.

A jó gyakorlat átadhatósága

Kidolgozott programjainkat oktató DVD formájában elérhetővé tettük a járási vezető védőnő közreműködésével, így az érdeklődő kolléganők hozzájutottak. Beszámoltunk több megyei és országos konferencián munkacsoportunk tevékenységéről. Bemutattuk a DVD-k anyagát, amelyek nagy sikert arattak minden alkalommal, hiszen ezekből az anyagokból a védőnők saját elképzelésük szerint állíthatják össze felvilágosító programjukat.

Felmerült ötletként az is, hogy a MAVÉ honlapjára is felkerülhetne, mint jól használható szakmai segédanyag. Illetékességi területünkön a védőnők többsége nagy örömmel használja a DVD-ket, köszönőlevelet is kaptunk a kolléganőktől, amelyekből itt közléteszünk néhány részletet:

„A csajági óvodavezető egészségét megtartására kért meg, ami a héten zajlott le. Szeretném megköszönni a segítségeket, mivel a hét alapja, váza, az általatok összeállított DVD anyaga volt. Rengeteg ötletet, rajzot, titkos trükköt, foglalkoztatót és óravázlatot merítettem, így a Ti segítségekkel sikerülhetett ilyen tartalmasra ez a hét. A gyerekek is, én is nagyon élveztek a közös feladatokat, és az óvónők is elismeréssel szóltak. Köszönöm szépen.”

„Szülésre felkészítő tanfolyamot nem szerveztem, de a DVD-t szívesen alkalmazom: Konkrétan a szoptatós ppt-előadást vetítettem le és beszéltek meg családlátogatás alkalmával (elvittem a DVD-t magammal: a családnál mindig az asztalon láttam a laptopot, előre megbeszéltük, hogy a következő családlátogatásomkor kellene), illetve a tanácsadóban, amikor a szoptatás volt a témánk.”

Pályázatom egy idézettel zárom:

„Ha együtt megyünk az emberekkel életük útján,
Vezessen ez az út hegynek vagy völgynek
Egyenesen vagy görbén,
ha szívesen vagyunk velük, ha meghallgatjuk őket és legmélyebb vágyaikat,
Akkor a szavak virágként nőnek utunk mellett.
Gondozhatjuk, majd leszedhetjük őket.
Ezeket a szavakat az ember megőrzi, haza is magával viszi.
Szájra szájról járnak, szívünkbe költöznek.”
(Phil Bosmans)

A szerző adatai, elérhetősége

Név: Eigneré Pálffy Zsuzsanna területi védőnő
Munkahely: Egészségügyi Központ Non-profit Kft. Védőnői Szolgálat II. sz. körzet
Cím: 8220 Balatonalmádi, Ady E. u.2.
E-mail cím: vedonobereny@freemail.hu
Telefonszám: +36-20/531-0807

Felhasznált szakirodalom

1. *Egészségügyi Közlöny* 2011. évi 18. számában (2011. szeptember 16.)
A kórházi védőnői feladatokról a szülészeti és újszülött ellátásban
A védőnő feladatairól az egészséges csecsemőgondozásban
2. *Egészségügyi Közlöny* 2011. évi 7. számában (2011. március 29.)
A védőnő feladatai újszülött és gyermekágyas anya otthoni első látogatásakor
(1627–1656. oldal)
A védőnő feladatai a várandósgondozásban (1669–1696. oldal)
3. 2010/104. szám *Hivatalos Értesítő* (2010. december 29.) A Nemzeti Erőforrás Minisztérium szakmai protokollja: *A védőnői szűrővizsgálatokról a várandós anya ellátásában* készítette: Védőnői Szakmai Kollégium
4. 2009/46. szám *Hivatalos Értesítő*: Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja – *Az egészséges csecsemő (0-12 hónap) táplálásáról* készítette: Védőnői Szakmai Kollégium
5. *Az egészséges csecsemő táplálásáról* (1. módosított változat) Készítette: a Csecsemő és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium és a Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság 2010/104. szám
6. 2009/21. szám (2009. november 25.) *Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja az egészséges csecsemő (0-12 hónap) táplálásáról*
7. „*A szülést követő időszak pszichés változásai*” Védőnők szerepe, lehetősége, kompetenciája a szülés körüli hangulatzavarok felismerésében (2006/5. szám), módosítás 2011/7. szám *Eü. Közlöny* (2011. március) A Nemzeti Erőforrás Minisztérium szakmai irányelve a pszichológiai feladatokról szüléshez társuló veszteségek során. Készítette: a Szülészeti és Nőgyógyászati Szakmai Kollégium és az Országos Gyermekegészségügyi Intézet
8. *Az iskola-egészségügyi ellátásról szóló 26/1997 (IX.3.) NM rendelet*
9. *A területi védőnői ellátásról szóló 49/2004. (V.21.) ESzCsM rendelet*
10. *A tizenhat éveseknek szervezett ingyenes orvosi vizsgálat megvalósításával és az új Egészségügyi Könyv bevezetésével összefüggő egyes miniszteri rendeletek módosításáról szóló 19/2009.(VI.18.) EüM rendelete*

1. sz. melléklet

Fotók az óvodai egészségnevelés foglalkozásokról



2. sz. melléklet

Fotók a szülésre felkészítő foglalkozásokról



3. sz. melléklet

Fotók a lakossági egészségfejlesztés foglalkozásokról





LE CANTON D'AVY

Le Canton d'Avy est une commune de la région de la Vallée de l'Arve, dans le département de la Savoie. Elle est connue pour ses paysages pittoresques et ses traditions locales.

Le Canton d'Avy est une commune de la région de la Vallée de l'Arve, dans le département de la Savoie. Elle est connue pour ses paysages pittoresques et ses traditions locales.

Le Canton d'Avy est une commune de la région de la Vallée de l'Arve, dans le département de la Savoie. Elle est connue pour ses paysages pittoresques et ses traditions locales.

Le Canton d'Avy est une commune de la région de la Vallée de l'Arve, dans le département de la Savoie. Elle est connue pour ses paysages pittoresques et ses traditions locales.



4. sz. melléklet

Fotók a programokat bemutató előadásokról



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.sjszechenyterv.gov.hu
06 40 638 638



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