

I. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS JÓ GYAKORLATAI

Ifjúsági egészségvédelem

**„Légy nyitott mindenre!” című ifjúsági egészségvédelmi
vetélkedő**

OTH, Budapest
2013.

Szerző
Sztergár Tímea 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 pályázó bemutatkozása

Négy éve dolgozom a pécsi 500. Sz. Angster József Szakképző Iskolában mint ifjúsági védőnő. Korábban a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán mint főiskolai tanársegéd oktattam a leendő védőnőjelölteket, azt megelőzően pedig 5 évet dolgoztam védőnőként egy hasonló szakképző intézményben a pécsi Simonyi Károly Szakközép- és Szakiskolában.

Az általam ellátott iskola minden esetben nagy létszámú volt, szociálisan veszélyeztetett, hátrányos helyzetű tanulókkal, ahol magas a csonka családban nevelkedő fiatalok száma, vagy azért, mert a szülők elváltak, vagy mert meghaltak. Vannak tanulóink, akiket a nagyszülő vagy éppen a testvér nevel. Sajnos emelkedik a lakásotthonos vagy átmeneti gondozásban lévő gyermekek száma is. Tanévenként 4-5 fő kismamám gondozásába is bekapcsolódhatnak, tanácsadás mellett módom nyílik a csecsemőgondozási műveletek megismertetésére is. Így elmondhatom, hogy a jövőben születendő kisgyermek egészségének megőrzését nem lehet elég korán kezdeni. Szüleik éppen még az iskolapadban tanulmányaikat folytatják, de már lassan készek arra, hogy ők is családot alapítsanak, gyermekeket vállaljanak.

Bevezetés

A szexuális életre nevelés témaköre napjainkban központi helyet foglal el az intézményes nevelés során. Elmondhatjuk, hogy a fiatalok felelős gondolkodására és cselekedetére történő rávezetés talán nekünk, védőnőknek az egyik legfontosabb prioritásunk az intézményes nevelés, oktatás terén. Fontos, hogy a fiatalok felelősségtudattal, felkészülten kezdjék el szexuális életüket, gondoljanak bele tetteik testi-lelki következményeibe is, amelyek elkísérik őket egész életük során. Az iskolás évek az utolsó lépcsőfokok nagybetűs életük megkezdése előtt. Lezárul a gyermeki lét, és egy új felelős élet veszi kezdetét. Az iskolapadból kilépve párt választanak, összekötik, megalapozzák közös életüket és gyermeket vállalnak, egy új család születésének lesznek részesei, amelyben hasznosítják mindazon ismeretet, tudást, magatartásformát, amelyeket tőlünk, védőnőktől szereztek, tanultak meg. Ha az ifjúság nyitott és fogékony az általunk kínált lehetőségekre, akkor megvan a lehetőség arra, hogy ezek a fiatalok az iskola falai között észrevétlenül váljanak gondoskodó, odaadó, gyermekét szerető szülővé, akik tanfolyami oktatás során elsajátított gondozási műveleteket már saját kisgyermekük ellátásánál alkalmazzák majd precízen a jövőben. Készek szembenézni bármilyen nehézséggel.

A jó gyakorlatot megalapozó szükségletek, igények, a téma aktualitása

Napjainkban a fiatalok sokkal szabadabban élik életüket. Sokat jelent számukra a baráti társaság, és annak véleménye. Így gyakorlatilag majdnem mindenre rá tudják venni egymást. Ifjúsági védőnőként az évek során azt tapasztalom, hogy a *tizenéves korban megkezdett szexuális kapcsolatok* az életkor függvényében előbbre tolódnak. A tinédzserek többsége hiszi, hogy ez így helyes. A serdülőkorú fiúk, lányok párkapcsolatát is sokszor a kíváncsiság, a kaland, a másik nem megismerése vezérli, nem pedig a megfontolt és érzelmi töltetekkel felfűtött szerelem. A szexuális kapcsolatok létrejöttét gyakorta azon hatások is elősegítik, amelyekkel a fiatalok előszeretettel élnek a péntek esti és hétvégi bulik alkalmával. Ittas és valamilyen szerhatás alatt racionális fékeik nem működnek, így sokkal könnyebben alakítanak ki kapcsolatokat akár számukra teljesen idegen személyekkel is. Az ilyen körülmények között létrejövő szexuális kapcsolatok még nagyobb pusztítást végezhetnek később, a fiatal tinédzserek mind szomatikus, mind pedig pszichés életében. Előfordulhat, hogy szembe kell nézniük a nem kívánt terhesség által okozott krízishelyzetekkel, valamint a meggondolatlan és gyakori partnercsere által okozott szexuális úton terjedő betegségekkel és azok következményeivel is, amikről ők úgy gondolják, hogy ezek megtörténhetnek ugyan másokkal, de velük soha, mivel ők mindenkifelett állnak. Ezért a védőnő középiskolában folytatott egészségfejlesztő munkája nagyon fontos, hogy megfelelő és hatékony módszerek segítségével a diákok aktuális egészségmagatartását képes legyen helyes irányba alakítani, terelni, illetve hosszú távon nyújtson kellő segítséget a diákok későbbi családi életében, leendő gyermekeik egészségének megőrzésében, védelmében.

A középiskolás korosztály statisztikai mutatói kérdőíves felmérés alapján

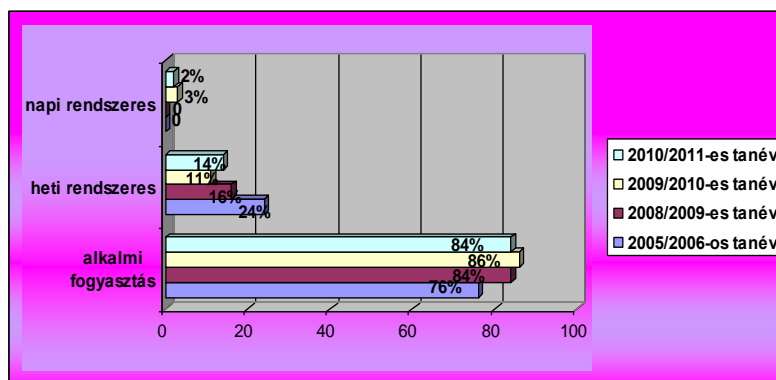
A szexuálisan aktív fiatalok közül minden negyedike jellemző, hogy a legutóbbi aktus alkalmával alkoholt vagy kábítószerrel fogyasztott. Ezt a megállapítást tette az a nemzetközi kutatás, mely az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását hivatott vizsgálni. (HBSC-kutatás¹)

Drogfertőzöttség

Kérdőíves vizsgálatot végeztem a középiskolámban az iskolai egészségfejlesztési drogmegelőzési pályázat keretében azzal a céllal, hogy képet kapjak diákjaim legális és illegális drogokhoz fűződő hozzáállásáról, szokásairól. Pályamunkámban csak az alkohol-, valamint kábítószerérintettségére térnék ki röviden, hiszen ezek a szerek azok, amelyek a felelős gondolkodást módosítják, amelynek következménye lesz a meggondolatlan szexuális kapcsolat.

¹ HBSC-kutatás (Health Behavior in School-aged Children): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartásának vizsgálata, az Egészségügyi Világszervezet nemzetközi kutatása, melyhez hazánk 1985-ben csatlakozott.

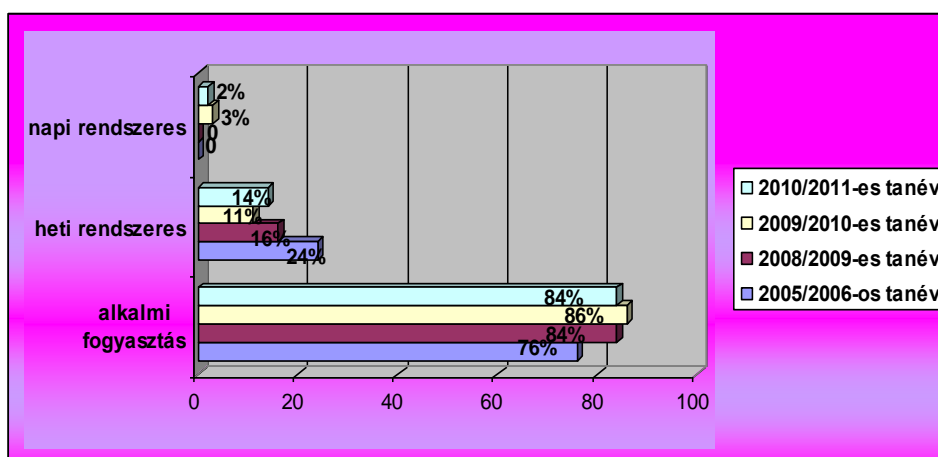
A vizsgált négy tanév tekintetében nincs számottevő különbség. A diákok körében a tanévek folyamán nő a heti rendszerességgel történő alkoholfogyasztás, sőt megjelenik a napi fogyasztás is. Sajnos az is elmondható, hogy a diákok többsége nem tud különbséget tenni az alkalmi és heti fogyasztás között. Elfeledkeznek arról a tényről, hogy ha ők heti rendszerességgel bulizni járnak, a bulikhoz pedig alkohol és cigarettázás társul, akkor az élvezeti szerek fogyasztása sajnos már heti rendszerességgel történik. A megkérdezett diákok túlnyomó többsége a barátok nyomásától hajtva haveri összejövetelek, bulik alkalmával ivott először szeszes italt, bár ezen adatok mellett jelentős a szülői kínálás, az otthoni családi rendezvények lehetősége, amelyet néhányan ki is használnak.



1. ábra

Alkoholfogyasztás rendszeressége a vizsgált tanévek idején (N:577)

Saját adataimból kitűnik, hogy egyre több fiatal próbálja ki az illegális szereket is. Ezen adatok is az évek folyamán sajnos egyre nagyobbra duzzadnak.



2. ábra

Kábítószerérintettség a vizsgált tanévek során (N:610)

Ezen adatok birtokában joggal mondhatjuk, hogy baj van az oktatási intézményekben tanuló fiatalokkal. A problémák orvosolása komoly kihívás elé állítja a pedagógusokat, de minket, védőnőket is.

A középiskolások párkapcsolati szokásai

Saját vizsgálatunkban a megkérdezettek 40%-a rendszeresen él nemi életet. Legtöbben szakképző iskolában tanulnak. Életkor tekintetében elmondható, hogy a szexuálisan aktív fiatalok száma az életkor előrehaladtával nő.

A párkapcsolati kérdőívből csak egy kérdést ragadtam ki, amely a szerelem és a szex közötti kapcsolat meglétét mutatná be a megkérdezett fiatalok véleménye alapján.

		Nem		Összesen
		Fiú	Lány	
Szerinted milyen kapcsolat áll fenn szex és szerelem között?	A szex szerelem nélkül elképzelhetetlen a számomra	19,4%	70,5%	48,5%
	A kettőnek nem sok köze van egymáshoz	6,9%	6,3%	6,6%
	Jobb, ha együtt van, de a szex külön is jó.	73,6%	23,2%	44,9%
Összesen		100,0%	100,0%	100,0%

1. táblázat

A szex és a szerelem közötti kapcsolatáról szóló vélemények nemenként (N=169)

Látható, hogy a lányok többsége érzelemhez köti a testi kapcsolatot, míg a fiúk könnyen lemondanak róla. A szex érzelmek nélkül is működik.

Ezen eredményeknek kicsit ellentmondani látszik megyei statisztikánk, amely a terhességmegszakítások alakulását mutatja 2000-től 2008-ig.

Év	Terhesség megszakítást kérők száma	Közülük 15-19 év közötti	Közülük 15 év alatti
2000	2788 fő	271 fő	20 fő
2001	2431 fő	297 fő	11 fő
2002	2512 fő	308 fő	3 fő
2003	2498 fő	279 fő	8 fő
2004	2416 fő	285 (110) fő	19 (3) fő
2005	2231 fő	270 (94) fő	12 (6) fő
2006	2051 fő	273 (99) fő	13 (3) fő
2007	1795 fő	217 (74) fő	14 (5) fő
2008	1876 fő	255 (100) fő	9 (1) fő

2. táblázat

Terhességmegszakítást kérők száma Baranya megyében és Pécs városában 2000-2008 között (KSH)

Ha a lányok érzelmekhez kötik a szexuális kapcsolatot, akkor mégis hogy lehet ilyen magas a terhességmegszakításra jelentkezők száma a tizenéves korosztály esetén? Pusztán csak felelőtlenség áll a háttérben, a védekezés elmaradása, vagy a hibalehetőség becsúsztása? Véleményem szerint persze lehet mindkettő, de valószínű, hogy a lányok is belemennek olyan kapcsolatokba, amik csupán egy éjszakára szólnak, és így nem várt következményeikkel is számolniuk kell.

A jó gyakorlat bemutatása

A jó gyakorlat céljai

A néhány saját statisztikai adatból is látszik, hogy a középiskolás korosztály számára is elengedhetetlen az egészségnevelés, egészségfejlesztés, amikor ők már hiszik, hogy minden, amit tesznek, az jó és helyes, és mennek saját és társaik feje után, akkor még mindig módunk és lehetőségünk van arra, hogy ezt a nézetüket megváltoztassuk és még a saját útjukra bocsátást megelőzően próbáljunk helyes és egészséges utat mutatni számukra.

Célom, hogy pályamunkámban egy olyan egészségvédelmi ifjúsági vetélkedőt mutassak be, amelyet kolléganőmmel, Csúcs Eszterrel szerveztünk meg 2012. június 8-án saját iskolámban, a pécsi 500. Sz Angster József Szakképzőben, amelyen ugyan általános és középiskolás fiatalok vettek részt, de a tudás, amiről ők számot adtak az leendő párkapcsolatukra, várandósságukra, valamint kisgyermekükkel kapcsolatos ellátási, gondozás feladataikra vonatkozott, s mint ilyen, hosszú távon megalapozza születendő gyermekek egészségét.

A jó gyakorlat kifejtése

1. A védőnők egészségnevelő, egészségfejlesztő szerepe az oktatási intézmények falai között

Az iskolában folytatott szexuális életre, családi életre nevelés célja a szemléletválttatás, és olyan információk átadása, amelyek birtokában egészséges párkapcsolatban élhetnek, kivédhetik azokat a helyzeteket, kapcsolatokat, amelyekbe ha belekeverednek, akár életük végéig elkísérhetik őket. Ez egészségfejlesztés tanórák keretében, vagy azon túl megvalósuló fakultatív programok keretében történhet.

Csecsemőápolási tanfolyam

A tanfolyami oktatás szükségszerűségét az adja, hogy a diákok saját elhatározásukból vállalják fel a tanfolyamon való részvételt, készek arra, hogy kellő idő és energia ráfordításával elsajátítsák mindazon ismereteket, amelyet a tanfolyam nyújt számukra. Kis csoportos foglalkozások keretében mód nyílik mind az elméleti, mind pedig a gyakorlati tudnivalók teljes körű elsajátítására.

A várandósság alatti változások, a magzati fejlődés, a kismama életmódja, az újszülött világrajövetelével kapcsolatos ismeretek, teendők mind szerepet kapnak a csecsemők gondozásával, ápolásával járó műveletek mellett.

A cél: minél többretű gyakorlati, kézzelfogható ismeret elsajátíttatása, hogy a fiatal később saját gyermekénél hasznosítsa a tanfolyam teljes elméleti és gyakorlati anyagát, merjen bátran cselekedni, hisz ő már felkészült ezen feladatok megoldására. A felkészülést természetesen különböző babaápolással kapcsolatos eszközök is segítik (az idei évben pályáztam egy élethű újszülött babára, valamint saját gyermekeim ruhái, gondozási eszközei állnak rendelkezésünkre). Kolléganőm jóvoltából arra is volt lehetőségünk, hogy az ő 8 hónapos kisfián gyakorolhassanak a fiatalok különböző műveleteket (fogások, tartások, öltöztetés, etetés).

A Magyar Vöröskereszt módot és lehetőséget biztosít a megmérettetésre, ahol a különböző korcsoportok tudásuk legjavát bemutathatják a csecsemőgondozási többlépcsős versenyen (városi, megyei, országos szinten). A 2010/2011-es tanévben az én iskolám képviselte Baranya megyét az országos döntőn. Fiataljainknak nagy élményt jelentett a háromnapos rendezvény. Tudásuk legjavát bemutatva az előkelő 10. helyen végeztek.

„ Légy nyitott mindenre!” vetélkedő

Kolléganőmmel 2012 májusában megyei szintű egészségvédelmi vetélkedőt hirdettünk. A megyéből jelentkező csapatok toborzásában kistérségi és megyei vezető védőnők voltak segítségünkre.

Rövid idő leforgása alatt összesen 14 darab 3 fős csapat jelentkezett: Szigetvár, Drávaszabolcs és Pécs térségéből. A korosztály tekintetében 7-8. osztályos általános iskolás, valamint középiskolás fiatalok jelentkeztek.

A vetélkedő RÉSZTVEVŐI:		
	Általános iskolai csapatok	Középiskolai csapatok
1.	Drávaszabolcsi Általános iskola	Dél-Zselic Középiskola Zrínyi Miklós Gimnáziuma-Szigetvár
2.	Dél-Zselic Középiskola Tinódi Lantos Sebestyén Általános Iskolája - Szigetvár	Zipernowsky Károly Műszaki Szakközépiskola, Pécs
3.	Éltes Mátyás Általános Iskola Pécs	500. Sz. Angster József Szakképző Iskola- Pécs 6 csapata
4.	Köztársaság Téri Általános Iskola- Pécs	
5-6.	Sztárai Mihály Általános Iskola- Pécs 2 csapata	

3. táblázat: A vetélkedő résztvevői

A vetélkedő célkitűzése

A vetélkedő meghirdetésével az volt a célunk, hogy a részt vevő fiatalok megmutassák – az általunk kiválasztott témakörökben – eddig megszerzett tudásukat, a versenyfeladatok megoldása során a zsűriző kollégáktól további ismereteket szerezzenek, illetve az interaktív feladatmegoldások kapcsán új és maradandó élményekkel gazdagodjanak. A vetélkedő nem a győzelemért, a versengésért szerveződött elsősorban, hanem mindazon élményért, amiből tovább gyarapíthatták tudásukat a résztvevők.

A vetélkedő előkészületei

A vetélkedő helyszínének kiválasztása nem okozott nehézséget. Iskolám igazgatója, Várnagy Mihály szívesen, támogatón járult hozzá, hogy iskolánk adjon helyet a meghirdetésre kerülő rendezvénynek. Szponzorokat kerestünk, akik mind szakmai anyagokkal, mind pedig apró ajándékokkal vagy éppen szakmai plakátokkal támogatták programunkat. Elkészítettük az okleveleket (minden csapattag külön oklevélben részesült a vetélkedő végeztével az örök emlék reményében), menetleveleket, írásos tesztfeladatokat, valamint elkészültek a témakörökhöz tartozó feladatok is. A vetélkedő 6 témaköre megfontoltan került kiválasztásra. Szerettük volna a védőnői hivatás területeit igen széles körűen érinteni feladatainkkal, amelyekkel a fiatalok is előbb-utóbb találkozhatnak. Így a párválasztástól indultunk (az első randevú és első szexuális kapcsolat izgalmi, félelmei, biztonságra törekvése). Ezt követte a várandósság időszaka (magzati fejlődés, a várandós nő életmódja). Majd a megszületett gyermek fejlődési mozzanatait (mozgásfejlődés, fogfejlődés), a főbb gondozási műveletek (fürdetés, öltöztetés, pelenkázás), a csecsemő táplálása (természetes és mesterséges táplálás, hozzátáplálás), majd a leggyakoribb betegségek és tüneteik (lázas gyermek), valamint a játék a levegőn, a biztonságos környezet (levegőztetés, baleset kapcsán történő elsősegélynyújtás) kialakítása zárta a versengést.

Nagy munkával megszerkesztettük és összeállítottuk a verseny lebonyolításának forgatókönyvét a pontos időbeosztással, állomásokkal. Egy rövid ismertető szóróanyag is elkészült a HPV-fertőzésről, amit a fiatalok az aktuális állomáson magukkal vihettek, azzal a céllal, hogy a tudnivalót a betegségről családi környezetben is hasznosítani tudják majd. Természetesen a részt vevő csapatok a felkészüléshez korábban segítséget kaptak, hogy melyek azok a témakörök amelyek a vetélkedőn előkerülnek, így védőnőjünkkel célzottan tudtak készülni, csecsemőgondozási tanfolyamok keretében. A felkészülés időtartamát, az alkalmazott módszereket, valamint eszközöket a csapatokat felkészítő védőnők határozták meg. Rajtuk múltott a felkészülési folyamat hatékonysága, amelyről minden csapat a vetélkedőn adott számot.

Az idő rövidsége miatt mi, szervezők, kellő segítséget nyújtottunk kolléganőink számára, bármikor válaszoltunk kérdéseikre. A felkészülés időszakában két kidolgozandó feladatot is meg kellett oldaniuk a csapatoknak, amelyhez bármilyen segítséget felhasználhattak. Az egyik egy „kortesbeszéd” elkészítése volt, amely *„Végsőkig az anyatejért!”* címet viselte. A csapatoknak az anyatejes táplálás előnyeiről, jótékony hatásairól kellett érvelést készíteni. Többségében a csapatok jól bemutatták az anyatej összetételét, az anyatejnek a szoptatott kisbabákra kifejtett jótékony hatásait a baba fejlődésétől, a betegségek megelőzése érdekében kifejtett hatásaikon keresztül az anya-gyermek kapcsolat kialakításáig. Voltak csapatok, akik a fogfejlődésre kifejtett hatását is bemutatták.

A másik feladat egy plakát elkészítése volt *„Miért veszélyes a dohányzás a várandósság alatt?”* témakörben, ahol a dohányfüstben lévő káros anyagok hatásait mutatták be a csapatok az anyaméhben fejlődő magzat fejlődése szempontjából. Sok csapat a passzív dohányzás hatásait is összegyűjtötte és ábrázolta a csapat által készített plakáton. Voltak olyanok, akik a bölcsőhalál kérdéskörét is érintették. Az elkészített feladatok a verseny napján kerültek értékelésre.



A felkészítő védőnők – mi is, szervezők, illetve csapattal rendelkezők – külön állomásokon zsűriztek, értékelték a fiatalok teljesítményeit, így ők sem tétlenkedtek, hanem aktív

részesei voltak a napnak. Természetesen a 18 állomásra 18 zsűritagra volt szükségünk, akik felkérés alapján elvállalták az értékelést, valamint a verseny napján az ajándékok összeállításában is segédkeztek. A feladatokat és az értékelési szempontokat készen, korábban megkapták tőlünk.

A zsűritagok további feladata volt, hogy az adott állomás feladatának megoldásakor a diákok hibáit, hiányosságait kijavítsák, valamint gyarapítsák és mélyítsék a már meglévő ismereteket, tudást.

Az egyes témakörhöz tartozó feladatok egy-egy tanteremben kaptak helyet. A szükséges eszközöket amelyeken a fiataloknak meg kellett oldani a feladatokat, mi, védőnők biztosítottuk, vagy saját forrásból, vagy kölcsönzés útján (amelyet a Baranya Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Intézetének Egészségfejlesztési Osztálya biztosított számunkra). Természetesen a feladatok összeállítása során figyelembe vettük a korosztályi különbségeket is. Leginkább a párválasztást érintő állomásnál, ahol külön feladatot kaptak az általános iskolások és a középiskolai csapatok.

A vetélkedő állomásai és a megoldandó feladatok

Hat állomás várta a fiatalokat:

- párválasztás-párkapcsolatok,
- várandósság,
- a kisbaba fejlődése,
- a kisbaba ápolása-gondozása,
- táplálás-szoptatás,
- játék a levegőn, biztonság témakörökben.

Minden egyes állomáson az adott témakörből három feladatot kellett megoldani. Többségében minden állomáson egy előre összeállított tesztfeladatot kellett a csapatoknak helyesen kitölteni, amely minden esetben az adott állomás témaköréhez igazodott. A másik két feladat interaktív módon elméleti és gyakorlati tudnivalókon alapult. A feladatok megoldására 10 perc állt rendelkezésre, amely olykor nagyon kevésnek is bizonyult. Ez is mutatta számunkra, hogy a diákok érdeklődéssel és nagy lelkesedéssel vállalták a megmérettetéseket.



Ezen állomás tervezése során figyelembe vettük a korosztályi különbségeket. Más feladatok várták az általános iskolai, és más jellegűek a középiskolás csapatokat. A fiatalabb korosztály egy péntek esti buliban találta magát, ahol a szórakozni vágyó tömegből számukra tetszetős lányok esetében fiúra, fiúk esetében lányra lettek figyelmesek. A feladat megoldása kapcsán össze kellett gyűjtsék mindazon számukra fontos jellemzőket (tulajdonságokat), amelyek fontosak számukra, amely alapján párt választanak. Indokolniuk kellett, hogy melyik tulajdonság miért fontos, miért kell, hogy kiválasztottjaik azon belső és külső tulajdonsággal rendelkezzenek!

A feladatokhoz segítségül a médiából ismert szereplők fényképeit adtuk, pont azért, mert a mai világban a fiatalok számára ezen „sztárok” jelentenek példaképet. Rájuk akarnak hasonlítani, vagy választott partnerüknek kell olyan vonzónak lennie, mint egy híresség, ami természetesen megtéveszti a mai fiatalokat, a belső értékek fontossága eltörlődik a külső mellett. Kíváncsiak voltunk, hogy a vetélkedő résztvevői mennyire követik a „divatot”, az elvárt és követendő magatartásformát. Vajon tényleg csak a külső tulajdonságok alapján választanak maguknak párt a mai fiatalok? Manapság a belső emberi értékek nem jelentenek vonzalmat?

Szerencsére a többségnél még érték: az őszinteség, a becsületesség, a kedvesség, a segítőkészség, de mindemellett nem árt, ha még „jól is néz ki”, vagyis a külsőségek megléte hasonlóan fontos számukra.

Az *általános iskolás* csapatok második interaktív feladata egy csoportosításos „Védd magad!” nevű feladat volt. Különböző fertőző betegségek neveit találták a csapatok az asztalon, amelyek terjedési módjai is természetesen különbözőek lehettek. Az általunk megrajzolt színes, nagy halmazokba kellett a fertőzéseket szétválogatni aszerint, hogy melyik betegség milyen úton terjed. Amennyiben több terjedési módja is ismert volt az adott betegségnek, akkor a halmazok metszési tartományába kellett az adott betegségeket elhelyezni. Segítséget is kaptak természetesen a csapatok, hiszen minden egyes betegség rövid jellemzője (kórokozó, jellemző tünetek, fertőzés módja) össze volt állítva egy papírlapon. Számtalan fertőzést gyűjtöttünk így össze, figyelve arra, hogy a diákok számára ismerősek legyenek (AIDS, Hepatitis A-B-C, HPV és külön a bőrön lévő szemölcsök, Herpes labialis és genitális, Influenza, H1N1, szalmonella, malária). Nem volt egyszerű a feladat, hisz a rövid ismertetőik segítségével kellett elkülöníteni a szexuális úton, a vér útján, valamint az egyéb úton (légúti, emésztőrendszeri, bőr, anyatej) terjedő fertőzéseket.

A cél az volt, hogy az általuk is hallott, ismert betegségekről még több hasznos információt szerezzenek, és természetesen ismerjék ezen betegségek terjedési lehetőségeit, hisz ezek birtokában könnyebben és biztonságosabban tudják majd megvédeni magukat és családjukat a jövőben. A feladat értékelésénél látszott, hogy nagyon kellett a papíron lévő információk segítségére támaszkodniuk a csapatoknak, saját maguktól némi biztos tudást

tudtak csak mozgósítani (pl.: az AIDS szexuális úton terjed, de már sok esetben a vérrel történő terjedés is kimaradt, az egyéb terjedés lehetősége – anyatej útján – említésre sem került).

Vagyis a fiatalok mégsem ismerik zömében ezeket a betegségeket, illetve az, hogy hallottak róluk valamit, nem jelent semmiféle biztos tudást, könnyen a feledés homályába merül. Értékelő kollégánknak jelentős feladata volt a különböző hiányosságok pótlása, a friss információk megerősítése.

Középiskolás csapataink életük első legfontosabb randevúján vettek részt. A feladat az volt, hogy párjukkal érkezettnek látták az időt arra, hogy beteljesedjen kettőjük szerelme, megtörténjen az első szexuális együttlét közöttük. Meg kellett tervezniük ezt a pillanatot. Segítségül néhány támpontot adtunk számukra, hogy esetleg mik azok a dolgok, amikre egy ilyen alkalomkor gondolni szükséges (randihelyszín, öltözék, vacsora, az együttlét helyszíne és a biztonság).

Számtalan megoldás született, a koncertektől, az éttermekig, a mozi és színház világától az otthon eltöltött vacsoráig. Ami lényeges volt, hogy a biztonságra, a védekezésre mindenki személyesen gondolt. Persze előfordulhat, hogy ez csak annak volt köszönhető, hogy a feladat ismertetése során erre felhívtuk a figyelmet, de maguktól esetleg ennek nem tulajdonítottak volna jelentőséget. Én ennek ellenére szeretnék bízni a fiatalokban, és remélem, hogy egy esetleges nem várt eseménnyel szembeni védekezés (nem kívánt terhesség, szexuális úton terjedő betegség) minden pillanatban a szemük előtt lebeg.

Második feladatuk kapcsolódott az előzőhöz, igen gyakorlatias volt, hisz a helyes óvszerhasználatot kellett bemutatni. Szükséges volt az elméleti tudnivalókat is összeszedniük a csapatoknak (ki, miért, hogyan és mikor használja, tárolás, szavatosság), majd mindezt egy bemutató eszközön kellett ismertetni a felhelyezéstől az eltávolításig. Itt is voltak hiányosságok, illetve ami még meglepő volt, hogy nagyon idegenkedtek a feladattól. Még most is látszik, mennyire rosszul kezelik a témát a fiatalok, milyen „égő” ilyenről beszélni, hát még bemutatni használatát, sokan szinte elpirultak a feladat megoldása kapcsán.

Ezen állomáson kapták meg a résztvevők a HPV-fertőzésről készített szóróanyagot is.



VÁRANDÓSSÁG

A feladat kapcsán a csapatoknak segítséget kellett nyújtaniuk barátnőjüknek abban, hogy az általa érzékelt tünetek alapján várandós-e vagy sem.

Az általunk megadott jeleket és tüneteket (mint például: fokozott fáradtságérzés, hányinger, émelygés, a hüvely kékeségének és váladékának fokozódása, a menstruáció elmaradása, a beágyazódott petesejt, illetve a magzat kimutatása ultrahanggal) kellett megfelelő módon csoportosítani, hogy melyek azok, amelyek felkeltik az áldott állapot gyanúját, melyek azok, amik valószínűsítik meglétét, és melyek azok, amelyek biztosan kimondják: Igen, ő gyermeket vár. Az értékelő védőnő kolléganő a feladat ismertetését követően elmagyarázta a megadott fogalmak jelentését, így könnyítve meg a csoportokba történő besorolást. Igen izgalmasnak bizonyult a feladat megoldása, hiszen sok tünet ismerős volt a diákok számára – ezek számtalan betegség kísérői is lehetnének –, ezért is kellett nyomatékosítani jelentőségüket egy meglévő terhesség esetén.

Az állomás másik interaktív feladata egy 3D-s puzzle kirakása volt, ahol egy magzatot láthattunk az anyaméhben. A feladathoz tartozott a méhen belüli élet fejlődésének ismertetése. A csapatok elmesélték saját szavaikkal a legfőbb mozzanatokot, kitértek az édesanya helyes életmódjára is. A védőnő kolléganő esetenként kiegészítette a hallottakat, vagy irányított kérdésekkel tette folytonossá a feladat megoldását. Fontos hangsúlyt kapott a várandósság alatti dohányzás kérdése, hiszen ezen feladat kapcsán kaphattak visszajelzést a csapatok az általuk korábban elkészítendő plakátra vonatkozóan. Átnézték közösen a plakáton szerepeltetett információkat, figyelemfelkeltő tényanyagot. A plakát teljes értékelésére a nap végén került sor, amikor egy tanteremben összegyűjtve a remekműveket „rögtönzött kiállítást” tartottunk, így értékeltük az elkészített plakátokat.



A KISBABA FEJLŐDÉSE

A tesztfeladat mellett az első interaktív feladat a csecsemők, kisdetek fejlődésével foglalkozott. A csapatoknak meg kellett mondaniuk, hogy milyen korú gyermekeket látnak a képeken. Volt koraszülött, érett újszülött, hasra forduló 5 hónapos, ülni tudó 8 hónapos, kapaszkodva lépegető 1 éves, lépcsőn járó 1,5 éves. Irányított beszélgetéssel pedig az adott életkorú gyermekek jellemzőit kellett bemutatni leginkább a mozgásfejlettségre kitérve, illetve arra, hogy szülőként hogyan segíthetik elő az adott kor normál fejlődését, és hogy milyen baleset-megelőzési teendők lehetnek.

A második feladat a fogfejlődéssel, a tejfogak, majd később a maradó fogak épségének megőrzésével foglalkozott. Összevágtunk egy tejfogazatot ábrázoló képet. Az így kapott különálló képeket kellett ezt követően a csapatoknak helyes sorrendben összeállítaniuk, úgy, hogy a végén megkapjuk a felső és alsó fogazatot. A feladat kapcsán nevesíteni kellett még a különböző fogtípusokat, azok feladatát, valamint ismertetniük kellett a tejfogazat és a maradandó fogazat közötti különbségeket, valamint ha tudták a fogak előtörési sorrendjét, azt is elmondhatták. Kolléganőnk segítségével egy fogápolási modellen bemutatták a helyes fogmosási technikákat. Beszélgettek a fogazat védelméről (táplálkozási szokások, fogápolási szokások, fluorid kérdése, fogorvosi ellenőrzés).



KISBABA ÁPOLÁSA GONDOZÁSA

Ezen az állomáson különböző gondozási és ápolási feladatok kaptak helyet. Az egyik feladat így szólt: „Testvéred újszülött gyermekét ma hozzák haza a kórházból. Bizonytalanok a fürdetés előkészületeiben. Segíts nekik! Készítsd elő a helyiséget és a szükséges eszközöket!”

Időhiány miatt maga a fürdetés lebonyolítása külön feladatként szerepelt („Testvéred újszülött gyermekét ma hozzák haza a kórházból. Bizonytalanok az újszülött fürdetésében. Segíts nekik! Fürdesd meg a kisbabát!”), így a szerencsén múlt, hogy a fürdetéshez történő előkészületeket, vagy magát a lebonyolítási műveleteket kellett a fiataloknak bemutatniuk. Nem volt egyszerű dolguk, sem az eszközök előkészítésével, sem pedig a fürdetés kivitelezésével.

Érdekes feladatnak bizonyult az újszülött kistestvér tisztába tévése, valamint köldökcsomkjának helyes kezelése. A feladat megoldása kapcsán nemcsak az egyszerű használatos eldobható pelenka felhelyezését kellett bemutatniuk a csapatoknak, hanem a ma már kevésbé használt textilpelenka csípőfejlődést is segítő felhelyezési módozatainak ismertetését is vártuk a csapatoktól. Természetesen ki kellett térni a bőrápolási kellékek használatára is, valamint a pelenka cseréjének gyakoriságára is. Tudniuk kellett a köldökcsomk helyes kezelésének módját (alkoholos kezelés, szárazon tartás, pelenka helyes felhelyezése). Természetesen a textilpelenka felhelyezése jelentett némi nehézséget egyes csapatoknak, de sok esetben meglepő módon a fiú csapatok külön dicséretben részesültek a szakszerű kivitelezésért. Volt, hogy jobban pelenkáztak, mint a lányok. Reméljük, ez a lelkesedés és szakszerűség saját gyermekeik esetén is megmarad majd.

Az állomás utolsó feladata során a 15 hónapos kistestvérral maradtak otthon a diákok, mert édesanyjuk a városba ment ügyeket intézni. Játásás közben bágyadtnak találták, a gyermeknek még játszani sem volt kedve, megérintve pedig melegen érezték. A feladat kapcsán meg kellett mérniük a kicsi lázát. A szakszerű kivitelezést kolléganőnk értékelte. A feladat szerint a lázmérés során 39,7 °C fokot mértek a diákok – végbélben. Ezt követően kellett a lázat csillapítani a tanultak alapján. Elvártuk a feladat megoldása kapcsán mind a gyógyszeres, mind pedig a fizikális lázcsillapítás ismertetését.

Természetesen, ha ez mégsem ment, akkor segítséget kaptak a védőnő kolléganőtől, aki elmagyarázta a teendőket mindkét esetben.



TÁPLÁLÁS SZOPTATÁS

A tesztfeladat megoldását követően a kolléganővel a csapatok megbeszélték a „Végsőkig az anyatejért” kortesbeszéd tartalmi részét. Kihangsúlyozták a legfontosabb tudnivalókat. Az ezt követő feladatban egy 10 hónapos csecsemő ebédjét kellett összeállítani az általuk választott alapanyagokból. El kellett mondani, hogyan, milyen módon készítik el az ételt, és meg kellett indokolni, miért azokat az alapanyagokat választották. Itt is adtunk egy kis segítséget. Egy előre összeállított táblázatból kiolvashatták a diákok, hogy melyik életkorban melyik zöldségféle vagy egyéb tejtermék, hús bevezetése történik. Így már könnyebb volt a feladat végrehajtása. Talán a fiúk kicsit hátrányosabb helyzetből indultak, hisz a főzés tőlük kicsit távol áll, bár sajnos a mai lányok sem minden esetben tüsténkednek a konyhában. Akinek kisebb testvére van, azok kicsit bátrabban vették az akadályokat. Fontos volt a megfelelő zöldségek kiválasztása mellett az, hogy épek és egészségesek legyenek, és jól megmossák őket a felhasználás előtt. Természetes fűszerezést használunk, anyatejjel vagy a főzőlével hígítjuk az elkészült pürét. Minden esetben a baba életkora miatt komplettáljuk állati eredetű alapanyaggal. A villával történő pépesítés a legideálisabb. Ezen információkkal vagy rendelkeztek a fiatalok, vagy a zsűriző kolléganő rávezette őket az általa feltett kérdések segítségével, vagy elmondta az elvárt megoldásokat.

A tápláláshoz kapcsolódva a következő szituációban az épp etetett csecsemőnk hirtelen köhécselni kezd egy nagyobb falat miatt, majd a köhécselés abbamarad, bőre „kékülni” kezd. Azonnali cselekvést vártunk a csapatoktól. Lélekjelenlétükre hagyatkozva el kellett háritani a félrenyelés által okozott életveszélyt. Voltak csapatok, akik azonnal kinyitották a pici száját, hogy eltávolítsák az ott lévő falatot, ha pedig ez nem sikerült, hasra fektették a kicsit, lógó fejjel, és a hátát paskolva próbálták a légúti akadályt megszüntetni. Igen bátran viselkedtek, persze voltak csapatok, akik megszeppentek. Őket rá kellett vezetni a megoldásokra. Ha maradt idő, megbeszélték az állomásvezetővel a nagyobb gyermekek esetén végzendő teendőket is, illetve légzésleállítás esetén a mellkasi lökések kivitelezést, hasonlóan az újraélesztéshez. Volt csapat, amelyik az eszköz nélküli újraélesztést is tudta alkalmazni.



JÁTÉK A LEVEGŐN BIZTONSÁG

Talán a legnehezebb feladatnak ígérkezett és a legnagyobb kihívást jelentette az ifjúságnak az az élethű helyzet, mikor két élő gyermekkel (egy 17 hónapos és egy 5 éves kisgyermekkel) együttműködve kellett a részt vevő fiataloknak a feladatot megoldani. A csapatok nem voltak könnyű helyzetben. A feladat levegőztetéshez, játszótéri játszásra történő előkészületeket tartalmazott. A csapatok válogatták össze azon ruházatot és más egyéb kellékeket, amelyekre nagy nyári melegben, a délutáni órákban szükség lehet (öltözék, életkornak megfelelő pelenka, nem romlandó étel-ital, bőrvédő krémek és játékszerek). A különböző évszakoknak megfelelő ruházatokból lelkesen válogatták össze a legmegfelelőbbeket a diákok. Volt olyan csapat is, ahol a tagok a gyermekek öltöztetését is bevállalták a két pici, ismeretlen gyermekén. Jó volt látni, ahogy meggyőzően érveltek a kicsiknek, mit miért adnak rájuk, ők pedig együttműködve túrták a ruhaváltást. Az esetleges hiányosságokat, vagy tévesen választott eszközöket a zsűri megnevezte és pótolta, kiegészítette, vagy helyesbítette.

Az állomáson további nehézséget jelentett az a két élethű szituáció, ahol elsősegélynyújtási ismeretekről is számot kellett adni egy játszótéri baleset kapcsán. Az egyik ióban egy kisgyermek leesett a mászókaról, és nagyon sírt. Jobb alkarján egy felszínes horzsolásos seb volt látható, kisebb vérzéssel. Kezét jól tudta mozgatni, törésre utaló jelek nem voltak rajta. A csapatoknak röviden ismertetniük kellett, hogy mit, miért tennének ebben a helyzetben.

Fontos volt a gyermek megnyugtatása mellett a „betegvizsgálat” módszere, a helyes sebellátás szakszerű kivitelezése, további sérülések keresése, valamint törés gyanúja esetén kitérhettek annak ellátására, szakszerű rögzítésére is.

A másik szituáció szereplői már nagyobb fiatalok voltak, akik az adott játszótéren a fák alatti asztaloknál iszogattak, dohányoztak, hangoskodtak, zavarva ezzel is környezetüket. (Sajnos manapság nem elkerülhetetlenek ezek az események, hisz a nagyobb fiatalok előszeretettel töltik idejüket azokon a játszótéren, ahol a kicsik szüleikkel játszanak, így akár mindennapos problémákkal találhatják szembe magukat a pici gyermekes szülők.) Heves vita során figyelmetlenségből az egyik fiatal meglökte az asztalon álló üveget, ami a földre esett és darabokra törött. Az egyik fiú megbotlott, és az üvegbe esve megvágta a bal alkarját. A sebből élénk színű, pulzáló vérzés indult. A diákoknak fel kellett ismerniük az artériás vérzést és azonnal meg kellett kezdeniük a vérzés ellátását. Be kellett mutatni

a sérült helyes elhelyezésének módját és a vérzéscsillapítás menetét kötszerek segítségével, és azok hiányában is. Ki kellett térni az esetleges következményekre a sérült és saját szempontjuk kapcsán (súlyos vérvesztés miatti sokkos állapot, vér útján terjedő fertőző betegségek). Voltak nagyon jó elsősegélynyújtók, akik felismerve a problémát azonnal tudták mit tegyenek, egy csapatként munkálkodtak a sérültek ellátása során.

A vetélkedő értékelése

Remek hangulatban töltöttünk el egy napot. Mindenki maradandó élményekkel gazdagodott, mi, szervezők, a védőnők és természetesen a résztvevő fiatalok is. Figyeltünk arra, hogy a jó hangulat és a hatékony, eredményes versengés mellett senki ne távozzon üres kézzel. Az ajándékokat szponzori felajánlásokból tudtuk összeállítani, amelyeknek a gyerekek nagyon örültek. A kolléganőknek is jelképesen, de meg tudtuk köszönni a segítséget. Mindkét korcsoportban az első helyezettek kaptak némi értékesebb, nagyobb ajándékot, de a többiek is mind hasonló összeállítású ajándékcsomagban részesültek. Kollégáink megkérdezését követően különdíjakat is osztottunk. A „legjobb fürdető”, a „legbiztonságosabb”, a „legjobb elsősegélynyújtó” és a „legodaadóbb” címeket íteltük oda azon csapatoknak, akik megérdemelték a napi teljesítményük alapján. Így a „legjobb fürdetők” címet a Zipernowsky Károly Szakközépiskolát képviselő *fiú csapat* kapta, a „legjobb elsősegélynyújtók” az Éltes Mátyás iskolából érkeztek, akikről tudni kell, hogy ép társaikhoz képest ők *tanulásban akadályozottak*, rengeteg akarattal és szeretettel.

A „legbiztonságosabb” címet az én egyik *lánycsapatom* nyerte el, a tökéletes óvszerhasználatért, „legodaadóbbnak” pedig egyik *fiúcsapatom* bizonyult, amelyik lányokat megszégyenítő módon gondoskodott a feladatokban szereplő gyermekekről.

A helyi televízió, a Pécs Tv „Egészség kapujában” című műsora egy 10 perces összeállítást készített versenyünkről interjúkkal, pillanatképekkel, főbb mozzanatokkal, amelyet több ízben leadtak június és július hónapokban.

Szervezőtársammal egy decemberi, helyi védőnői továbbképzésen bemutattuk a „Légy nyitott mindenre” elnevezésű ifjúsági egészségvédelmi vetélkedőnket azzal a céllal, hogy védőnő kolléganőink lássák, hogy az iskolában folyó oktatás milyen sokrétű, és igazából segíti, megalapozza a területi kolléganők munkáját, hiszen ezek a fiatalok egyszer csak gyermeket vállalnak, és így a területi védőnők gondozásába kerülnek át. A sok pozitív visszajelzésnek köszönhetően idén is tervezzük, hogy ismét megrendezzük a vetélkedőt. Reméljük, hogy a tavalyi csapatok ismét részt kívánnak venni a versengésben, de számtalan más csapat is csatlakozik majd hozzájuk újabb iskolákból, településekről.

Összefoglalás

Összegezve elmondható, hogy a prevenció szerepe megnőtt az oktatási intézményekben is. Bővíthetnének a fiatalok ismeretei az iskolákban biztosított egészségnevelési-egészségfejlesztési órák segítségével. Nekünk, védőnőknek készen kell állnunk, hogy a ránk bízott fiatalokat kellő hatékonysággal felkészítsük az előttük álló életre, így nyújtva segítséget területi kolléganőink számára is. A prekoncepcionális gondozás elengedhetetlen. A hatékony egészségnevelés és egészségfejlesztés pedig csak és kizárólag teammunkában valósulhat meg, ezért szükséges a pedagógusok együttműködése is. Szükség van a különböző társszakmák szakembereire is. Csak és kizárólag közös munkánk eredményezheti, hogy egy egészséges, felelősségteljes generációt neveljünk fel a közeljövőben, akik az iskolapadban elsajátított egészségtudatos magatartást tovább viszik saját gyermekeik kapcsán a jövőben.

A szerző adatai, elérhetősége

Név: Sztergár Tímea ifjúsági védőnő, egészségтанanár

Munkahely: Egyesített Egészségügyi Intézmények

Cím: 7623 Pécs, Dr. Veress E. u. 2.

Iskola: 500. Sz. Angster József Szakképző Iskola

Cím: 7624 Pécs, Rét u. 41–43.

E-mail cím: timi.sztergar@freemail.hu

Telefonszám: +36-70/386-9957

Felhasznált irodalom

1. Németh Ágnes, Költő András (szerk.): *Az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása.* Az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló nemzetközi kutatás 2010. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. Országos Gyermekkegészségügyi Intézet, Budapest, 2011.
2. Sztergár Tímea: „Függés kötélnélkül!” Drogprevenció a Simonyi Károly Szakközép- és Szakiskolában. *Védőnő*, XXI. Évfolyam, 1. szám, 2011.

MELLÉKLET













Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyterv.gov.hu
06 40 628 638



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