

A MAKÓI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA  
2023. ÉVI TEVÉKENYSÉGÉNEK ÖSSZEFOGLALÓJA

HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI-MAKÓI EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ  
KÖZPONT  
MAKÓI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA  
2023.01.01.-2023.12.31.

Az összefoglaló hitelességéért felel:  
Erdei Ninetta

EVP és a Makói Egészségfejlesztési Iroda programigazgatója

E-mail: [erdei.ninetta@csmekhm.hu](mailto:erdei.ninetta@csmekhm.hu)

Telefon: 06-20-541-9516



HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI MAKÓI  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA



## Vezetői összefoglaló

Hódmezővásárhely Megyei Jogú Város Önkormányzata 2008-ban hozta létre az Egészséges Vásárhely Programot, immáron 15 éve, mely alapja volt az EVP Egészségfejlesztési Iroda (2013) a Makói Egészségfejlesztési Iroda (2014) létrejöttének, a két iroda a két járás a lakosainak testi és lelki egészségfejlesztésében és népegészségügyi programok szervezésében vesz részt. A két iroda egy szervezeti egységként a Hódmezővásárhelyi-Makói Egészségügyi Ellátó Központ intézményében működik, két telephelyen.

**A kórház célja az EFI létrehozásával, hogy a gyógyító munka mellett nagyobb hangsúlyt kapjon a lakosság egészségmegőrzése, az egészséges életmódra való ösztönzés, illetve a betegségek megelőzése, így javítva hosszú távon az ellátási területén élők egészségi állapotát.**

Az immár 15 éve működő egészségfejlesztési tevékenységeket végző és generáló szervezet tevékenysége általában projektek mentén elhatárolható, de szemléletben, szervezeten és működtetésben egy egységet alkot. Ellátási területe a Hódmezővásárhelyi és Makói járások, mely 19 településen több mint 100.000 lakost jelent.

### Szakmai tevékenységek

Az iroda legfontosabb tevékenysége a prevenciók rendelőben zajló egyéni életmód-tanácsadás, mely minden egyéb életmódváltást támogató program alapját képezi. A tanácsadás során egyéni egészségtervet készít a páciens és a tanácsadó közösen, megtervezik a következő év teendőit, annak érdekében, hogy az egyén a jelenlegi egészségi állapotát megtartsa vagy javítani tudjon rajta, majd egy év múlva átbeszélik, hogy mi valósult meg a tervből és új célokat tűznek ki a következő évre vannak aki már 6 éve minden évben megjelennek a tanácsadáson.

Az iroda tevékenységeit az alábbi eredményekkel mutatjuk be:

### Egyéni konzultációk 2017 és 2023 között

Korra, nemre, egészségiállapokra tekintettel egyénre szabott tanácsadásokban részesülő lakosok megoszlása az elmúlt hat évben összesítve, illetve a 2023-as évben:

- életmód-tanácsadás összesen **2868 fő**, ebből 2023-ban 350 fő,
- az elsődleges lelkiegészség felmérés és rövid intervenció **2868 fő**, ebből 2023-ban 350 fő,
- az egyéni pszichológiai tanácsadáson 2018-tól kezdődően **380 fő**, ebből 2023-ban 71 fő,
- a táplálkozási tanácsadás **1.285 fő**, ebből 2023-ban 9 fő,
- a mozgástanácsadás **137 fő**

- a 9 hónapos Testsúlykontroll Programban ez idáig **159 fő**, ebből 2022-ben 41 fő vett részt, személyre szabott szakmaspecifikus tanácsadás segítette a fogyást, obezitológus szakorvos, prevenció, táplálkozási, mozgás tanácsadók illetve pszichológus által, a sikeresség 71 %-os. 2023-as évben szünetelt a programunk.
- a 12 hónapos Dohányzásról Leszokást Támogató Programban összesen **Makón 20 személyből 13 fő rakta le a cigarettát a belépést követő 6. hétig, a leszokási arány 65,0%-os. A 6 hónapos és az 1 éves sikeresség 30,0% volt.**

### Csoportos programok az életmódváltás érdekében 2017 és 2023 között

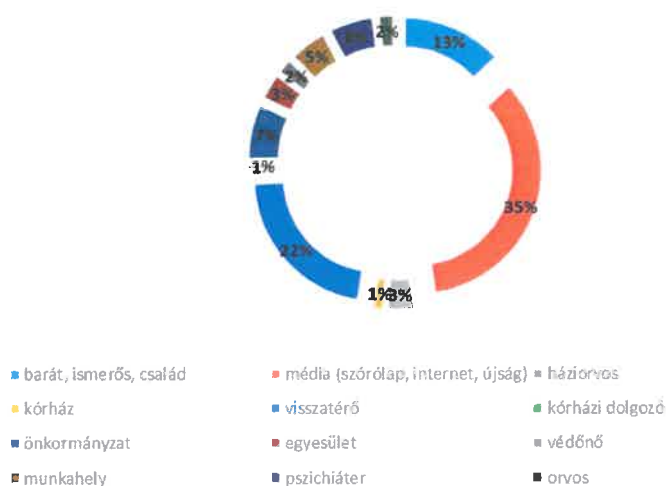
- Mentális egészségfejlesztéshez kapcsolódó csoportjainkkal, előadásainkkal, rendezvényeinkkel, felhívásainkkal 2018-tól kezdődően összesen 1787 főt értünk el, melyből a 2023-es évben összesen 320 fő vett részt programjainkon.
- Heti rendszerességgel tartott mozgás programjainkat 2017-től 2022-ig **24.604** lakos vette igénybe.
- Havi rendszerességű mozgás programjainkon 2018-tól 2022-ig **3.532** lakos jelent meg.

### Szervezési kérdések

Nagyon fontos kérdés a szervezés során, hogy minél többen vegyék szolgáltatásainkat igénybe, ezért erre a kérdésre nagy energiákat fordít az iroda, folyamatosan monitorozza a részvételeket és reagál a változásokra.

*2023 évi felmérés eredménye:*

*Honnan értesültek a páciensek az életmódtanácsadásról? (N=350)*



A szolgáltatásokat a lakosok **előjegyzés alapján vehetik igénybe**. A toborzás és az egészségtudatosság fejlesztése marketing eszközök igénybevételével történik, eredményesség mérése

folyamatos. A 2023-as évben igénybe vett fizetett eszközök: sajtóhirdetés (3 db újsághirdetés), sajtóközlemény (14 db), rádió reklám spotok (8 alkalom).

További ismeret átadások a honlapon, facebookon (543 db facebook poszt került megosztásra), direkt marketing segítségével (levelek, szóróanyagok), eseménymarketing (rendezvények szervezése), plakátok, ismeretterjesztő kiadványok, szórólapok által valósult meg.

A programok szervezését, a toborzást, a fejlesztéseket, a forrásteremtést, a gazdasági és kommunikációs feladatokat az iroda munkatársai végzik a kórház gazdasági és szakmai dolgozóinak segítségével, a menedzsment támogatásával.

Az iroda szakembereinek tevékenységébe beletartozik a népegészségügyi jelentőségű megbetegedések megelőzése és korai kiszűrése lehetőségekre a figyelemfelhívás a lakosság részére. Ezáltal az EFI dolgozói generálnak figyelemfelhívó rendezvényeket és programokat, mint a tüdőrákszűrés, a prosztataraákszűrés, az anyajegyszűrés és az emlőrákszűrés. Az egyéni életmód tanácsadás során korra, nemre és egészségügyi státuszra való tekintettel felhívják a figyelmet a megelőzés és a korai felismerés és életmódi tanácsokkal látják el a résztvevőket.

Az irodák együttműködő partnereikkel együtt számos lehetőséget és szolgáltatást biztosítanak az ellátási területeken élők számára az egészségtudatos életformák megvalósítására:

- Tevékenységében kiemelt szerepet kap a közösségi aktivitás, illetve a közösségi programok szervezése. Emellett az egészségtudatos magatartás formálása érdekében a felvilágosító, tájékoztató és ismeretfejlesztő kommunikáció és a lakossággal való intenzív kapcsolattartás. Alapvető cél, hogy a kórház ne csak gyógyító intézményként, hanem a települések közösségi életének egyik fontos szereplőjeként is megjelenjen és egészségfejlesztési közösségi tevékenységeket gerjessen.
- A szervezet kapcsolatban áll a hazai és nemzetközi egészségügyi ellátásban, illetve a népegészségügyben kulcsszerepet játszó szakmai szervezetekkel (minisztériumok, országos intézmények), a helyi alapellátás, szociális és civil szférával, valamint a helyi közszolgáltatókkal és vállalkozói szektorral és önkormányzatokkal.
- A szervezet tevékenységét széleskörű összefogással végzi. A népegészségügyi célok elérésében közreműködnek a háziiorvosi praxisok, a szociális szféra, a védőnők, az önkormányzat, az oktatási intézmények, a rendőrség, a média, a civil és egyházi szervezetek is.
- A szervezet az elmúlt évek alatt a hazai népegészségügy modellértékű programjává vált, és immár nemcsak a régióban fejt ki hathatós szerepet, hanem az ország más részeiben és határon túli városokban is követőkre talált.
- A két Egészségfejlesztési Iroda a fejlesztési és napi feladatait 16 fő **nem orvos végzettségű diplomás dolgozóval** látja el. Az orvos szakmai hátteret a kórházi orvosok biztosítják, a segítő szakmai

tevékenységben pedig a kórházi szakdolgozók és egyéb, a területen élő releváns szereplők vesznek részt. Az Egészségfejlesztési Iroda minden dolgozója felsőfokú, szakmailag kompetens végzettséggel rendelkezik, saját fejlesztésű protokollok alapján dolgoznak. A tevékenység sokrétű és nagyon széleskörű ismereteket igényel, ezért ellátásához jól képzett, kreatív és mobilis szakemberek szükségesek.

- **Finanszírozás:** Magyarország Kormánya az Egészségfejlesztési Irodák fenntartási idejére a központi költségvetés terhére, a XX. EMMI fejezet 10.2 Gyógyító-megelőző ellátás intézetei alcímen belül Egészségfejlesztési Irodák működési költségeire havi 1.978.250 forintot biztosít, melynek az összes működési költséget fedeznie kell. **A 2016-ban megállapított támogatás a megemelkedett béreket és a bérjellegű kiadásokat már nem fedezi, így fejlesztésre nem marad lehetőség.**

Makó, 2024.02.20.

  
Dr. Kallai Árpád

Hódmezővásárhelyi-Makói  
Egészségügyi Ellátó Központ  
intézményvezető

  
Erdi Ninetta

EVP és Makói Egészségfejlesztési Iroda  
programigazgató, prevenció asszisztens



## **A Makói Egészségfejlesztési Iroda beszámolója**

**2023.01.01.-2023.12.31. időszakról**

### **Az Egészségfejlesztési Iroda bemutatása**

A Makói Egészségfejlesztési Iroda a Hódmezővásárhelyi-Makói Egészségügyi Ellátó Központ, 6900 Makó, Kórház u. 2. sz. alatti telephelyén, a kórház területén a központi laboratórium részlegén lett kialakítva önálló bejáratral. Itt található egy várakozásra alkalmas folyosó (kb. 6 m<sup>2</sup>), ahol a tanácsadásra érkező emberek tudnak helyet foglalni. Erről a folyosóról nyílik az iroda (kb. 12 m<sup>2</sup>), mely a dolgozók napi tevékenységének színhelye, illetve a prevenciók rendelő (kb. 12 m<sup>2</sup>), ahol a tanácsadás történik. A 2018-as évben újtára induló mentális egészségfejlesztési program feladatainak ellátásához, a labor infrastruktúrájából egy 20 m<sup>2</sup>-es helyiség, a korábban irodaként funkcionáló helyiséghez került csatolásra, így kialakításra került egy tréning szoba a csoportos tanácsadások megtartásához.

A szervező, a kommunikációs, a gazdasági és a szakmai támogató tevékenységet a Makó járásban 1 fő programigazgató, 1 fő projekt asszisztens, 1 fő gazdasági- és pénzügyi projekt asszisztens és 1 fő projekt asszisztens és kommunikációs munkatárs rész munkaidőben, a szakmai tevékenységet 2 fő prevenciók asszisztens és 1 fő mozgás tanácsadó végzi. A mentális egészségfejlesztéssel bővült tevékenységeket 2 fő, 40 órás pszichológus látja el.

A dolgozók felett a munkáltatói jogkört és a szakmai felettesi tevékenységet a kórház főigazgatója látja el. Az iroda saját Működési Rend és szakmai protokollok alapján végzi tevékenységét.

### **Életmódtanácsadás**

A prevenciók rendelőben életmód-tanácsadással segíti a prevenciók asszisztens a lakosokat az egészséges életmód kialakításában. A tanácsadás során kiemelt figyelmet fordítanak az ingyenesen igénybe vehető, szervezett szűrővizsgálatokon való részvételre, a dohányzás, az alkoholfogyasztás elleni küzdelemre, az egészséges táplálkozás, a lelki egészség és a mozgás fontosságára.

Az egyének rizikó felmérése között szerepel a vércukor és koleszterinszint meghatározás, ha nincs a páciensnek 6 hónapnál nem régebbi labor eredménye, emellett haskörfogat, testmagasság, InBody 770 analizáló készülékkel testsúly, testtömeg index, testzsír százalék mérés, valamint az érzékszervek kialakulásának rizikó vizsgálata. A 40 év feletti hölgyeknek csontsűrűség rizikó mérés, illetve a 40 év feletti férfiaknak prosztata specifikus antigén (PSA) szint mérés történik ujjbegyből. EKG készül, amennyiben a páciensnek nem volt 2 éven belül. Dohányosok körében a kilélegzett levegő szén-monoxid szint mérésére kerül sor. Férfiaknak a here, nőknek az emlő önvizsgálatának helyes lépéseinek tanítása zajlik, hogy képessé váljanak saját testükben felismerni az elváltozásokat.



A tanácsadás során a résztvevő személyre szabott egészségtervet kap, amelyben szerepelnek a tanácsadás keretében mért értékek, az egészséges életmódra vonatkozó ajánlások, illetve a javasolt szűrővizsgálatok. Az Egészségterv kialakítása során a tanácsadó és a résztvevő egy évre tervezi meg a teendőket az egyén egészségi állapotának megtartása vagy javítása érdekében, majd egy év múlva az Egészségfejlesztési Iroda lehetőséget biztosít újabb életmód tanácsadásra.

A nem negatív eredményekkel rendelkezőket háziorvoshoz vagy szakrendelésre irányítja a tanácsadó. Emellett mindenkinek javasolja a szűréseken való részvételt és tanácsolja, hogy mutassa meg háziorvosának az elkészített egészségtervet. Az egyéni tanácsadási folyamat kb. egy órát vesz igénybe.

1. sz. táblázat

Életmódtanácsadások száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)
Makó	2023	350
Makó	2022	486
Makó	2021	235
Makó	2020	325*
Makó	2019	659
Makó	2018	432
Makó	2017	381

\*SARS-CoV-2 járványügyi korlátozások

#### **Kitelepült életmód tanácsadás**

2023-as évben a makói járásban 6 településen tartottak életmód tanácsadást, összesen 7 alkalommal. A kitelepült életmód-tanácsadások előtt az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai több alkalommal felvették a kapcsolatot a települések azon véleményformálóival, akik a község életében fontos szerepet töltenek be. A megbeszélések alkalmával egyeztetésre került az egészségnap végleges időpontja és helyszíne. Az értekezések tárgyát képezte a szervező részéről történő tárgyi feltételek biztosítása, illetve az egészségfejlesztés népszerűsítését szolgáló tevékenységek megvitatása. A kitelepült életmód tanácsadások településenként 3 napot vettek igénybe, az első előjegyezhető időpont 9 vagy 10 óra, míg az utolsó előjegyezhető időpont 15:30 vagy 16:30 volt. Az életmód tanácsadásokat alkalmanként 3 fő prevencióss asszisztens végezte, végzettségüket tekintve védőnők. A tanácsadás során kiemelt figyelmet fordítanak az ingyenesen igénybe vehető, szervezett szűrővizsgálatokon való részvételre, a dohányzás, az alkoholfogyasztás elleni küzdelemre, az egészséges táplálkozásra, a lelki

egészség és a mozgás fontosságára. Az egyének kockázat felmérése között szerepel a vércukor és koleszterinszint meghatározás, ha nincs a páciensnek 6 hónapnál nem régebbi labor eredménye, emellett haskörfogat, testmagasság, testsúly, testtömeg index, testzsírszázalék mérés, az érzékület kialakulásának rizikó vizsgálata, illetve EKG vizsgálat, amennyiben nem készült 2 éven belül. A 40 év feletti hölgyeknek csontsűrűség rizikó mérés, illetve a 40 év feletti férfiaknak prosztata specifikus antigén (PSA) szint mérése történik ujjbegyből. Dohányosok körében a kilélegzett levegő szén-monoxid szint mérésére kerül sor. Férfiaknak a here, nőknek az emlő önvizsgálatának helyes lépéseinek tanítása zajlik, hogy képessé váljanak saját testükben felismerni az elváltozásokat.

A tanácsadás során a résztvevő személyre szabott egészségtervet kap, amelyben szerepelnek a tanácsadás keretében mért értékek, az egészséges életmódra vonatkozó ajánlások, illetve a javasolt szűrővizsgálatok.

Az Egészségterv kialakítása során a tanácsadó és a résztvevő egy évre tervezi meg a teendőket az egyén egészségi állapotának megtartása vagy javítása érdekében, majd egy év múlva az Egészségfejlesztési Iroda lehetőséget biztosít újabb életmód-tanácsadásra. A nem negatív eredményekkel rendelkezőket háziorvoshoz vagy szakrendelésre irányítja a tanácsadó. Emellett mindenkinek javasolja a szűréseken való részvételt és tanácsolja, hogy mutassa meg háziorvosának az elkészített egészségtervet.

2. sz. Táblázat: Kitelepült életmódtanácsadások

Település	Időpont	Résztvevők száma (fő)
Apátfalva	2023.03.07-09.	35
Földeák	2023.03.21-23. 2023.06.14-15.	54
Óföldeák	2023.06.27-28..	19
Kövegy	2023.02.21-22	14
Maroslele	2023.05.09-11.	36
Nagylak	2023.07.25-27.	30

### **Táplálkozási tanácsadás**

A táplálkozási tanácsadás célja az étrenddel befolyásolható rizikótényezők módosítása, a táplálkozási szokások, táplálkozási szemlélet átalakítása, egyénre szabott étrend kialakítása. A tanácsadás során a pácienssel átbeszélésre kerül a követendő étrend, a megvalósítás módja, a konyhatechnológiai eljárások, az étrendi útmutató és az étrendi napló.



A nyomon követések alkalmával elemzésre kerül a vezetett étrendi napló, megvitatásra kerülnek a gyakorlati kérdések. A szakember támogatja, motiválja a résztvevőt a kitűzött célok megvalósításában.

3. sz. táblázat

Táplálkozási tanácsadások száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Óraszám
Makó	2023	9	27
Makó	2022	209	127,5
Makó	2021	172	106
Makó	2020	177*	209
Makó	2019	253	277
Makó	2018	256	339
Makó	2017	209	134

\*SARS-CoV-2 járványügyi korlátozások

### Testsúlykontroll Program

A program fő célja, hogy a résztvevő képessé váljon saját testsúlyának kontrollálására, melyet később bármely élethelyzetben alkalmazni tud, valamint az egyénben egy olyan egészségmagatartás kialakítása, ahol előterébe az egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás kerül. Elérendő cél a testsúly egészséges csökkentése, a testsúly változás kontrollálásának megélése, egészséges énkép kialakítása. A program 9 hónapon keresztül kíséri nyomon a belépő személyek fizikai, mentális egészségét, amely tevékenységet egy 5 főből álló testsúly-kontroll team segíti.

A túlsúllyal rendelkező személy elsajátítja a program során az egészséges táplálkozás szabályait, az egészséges súlycsökkenés elősegítéséhez a kalóriaszámítást, táplálkozási napló vezetését, a táplálkozási hibák korrigálását, melyben a dietetikus nyújt segítséget számára.

A személy egészségi állapotának változását egy **obezitológus** szakorvos is segíti, aki a találkozások alkalmával fizikális vizsgálatot, a labor vizsgálat eredményeinek értékelését, a napi energia szükséglet meghatározását, a kalória bevitel és égetés egyensúlyát, a változások rendszeres nyomon követését, a további célok meghatározását segíti a későbbi, így kialakított egészséges életmód fenntartásához.

Több súlyprobléma háttérében mélyebb, lelki-mentális eredetű probléma is állhat, ezért a program során lehetőség van **pszichológussal** való konzultációra, aki segítséget nyújt a probléma feltárásában, megoldásában és az egészséges énkép kialakításán keresztül segíti az egyén egészségmagatartásának fejlődését.

A rendszeresen igénybe vehető mozgásformák mellett, a Testsúlykontroll Programba csatlakozó egyén személyre szabott segítséget kap, hogy melyik a számára legalkalmasabb fizikai aktivitás a testsúlyának csökkentése céljából. A mozgástanácsadás minden résztvevő számára kötelező a programba csatlakozáskor, a 4. vagy 5. hónapban, illetve a 9. hónapban, amelyet szakképzett **mozgástanácsadó szakember** végez. A **prevenciós asszisztens** a programba belépett személlyel, havi rendszerességgel találkozik, minden alkalommal részt vesz az obezitológus szakorvosi rendelésen, rendszeresen nyomon követi, tájékoztatja a páciens a következő találkozások időpontjáról, menedzseli az egyéni programot.

A programba belépő személy vállalja a rendszeres testmozgást, amelynek gyakorisága minimum heti 3-4 alkalom. Ehhez az iroda különféle és változatos mozgásformákat ingyenesen biztosít. A programba lépés feltétele az életmód tanácsadáson történő megjelenés és egy szerződés megkötése, amely tartalmazza a programban való részvétel szabályait.

4. sz. táblázat

Testsúlykontroll programban résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Év végén aktívak (fő)
Makó	2022	41	20
Makó	2021	28	16
Makó	2020	41	14
Makó	2019	52	23
Makó	2018	46	26
Makó	2017	20	20
Makó	2016- 2015	11	11
Makó	2022	41	20

5. sz. táblázat

Obezitológus által havonta nyújtott tanácsadások

EFI megnevezése	Év	Résztevők száma (fő)
Makó	2022	70
Makó	2021	64
Makó	2020	70
Makó	2019	75
Makó	2018	90
Makó	2017	66

\*SARS-CoV-2 járványügyi korlátozások

**2023-as évben a Testsúlykontroll Program, illetve a rendszeresen igénybe vehető ingyenes mozgásformák finanszírozás hiányában nem valósultak meg.**

**Dohányzásról Leszokást Támogató Program**

A program célja a dohányzás következtében kialakuló szív-érrendszeri és daganatos betegségek megelőzése, a kockázati tényezők mérséklése, megszüntetése, pozitív családi minta kialakítása. Elérendő cél emellett a szenvedélybetegség mentesség és az egészséges énkép kialakítása, valamint a páciens dohányzásról való leszokása.

A program 12 hónapig tart. A belépést megelőzően, az ún. 0. konzultáción a páciens részt vesz egy motivációs interjúban, ahol a **pszichológus** felméri a leszokni vágyó elszántságát. Amennyiben a páciens motivált, beléphet a programba, és a pszichológus segítséget nyújt a motivációjuk erősítésében és fenntartásában, támogatja őket céljuk elérésében. A pszichológussal a 0., 1., 2., a STOP nap utáni, illetve a 12. havi egyéni tanácsadás kötelező, a résztvevő szükség esetén további egyéni tanácsadáson is részt vehet. Az idei évben összesen 1 fővel, 1 alkalommal foglalkozott pszichológus a program keretein belül.

Az első 6 hétben heti egy alkalommal, ezt követően a 8. héten, a 3., 4., 5., 6. hónapban végül a 12. hónapban zajlanak a konzultációk. A 6. hónapban kerül sor a záró konzultációra, a 12. hónapban pedig az ellenőrző konzultációra. A **prevenációs asszisztens segíti** a folyamatot, minden alkalommal találkozik a pácienssel. A **tüdőgyógyász szakorvossal** a programba belépést követően, még a Stop napot megelőzően egy alkalommal, valamint a záró konzultáción kötelező a részvétel. Szükség esetén előre egyeztetett időpontban további konzultációt is kérhet a páciens a kötelezőn kívül, illetve igénybe

veheti **dietetikus** segítségét is. A 6-12. hónap között visszaesés, megingás esetén bármikor felkeresheti a szakmai team tagjait, akik újabb konzultációra hívják.

A program alatt a résztvevők összesen 6 mozgáskártyát kapnak, mellyel ingyenesen mozoghatnak az EFI mozgásprogramjain.

6. sz. táblázat

Dohányzásról leszokást támogató programban résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Év végén aktívak (fő)
Makó	2023	2	0
Makó	2022	3	2
Makó	2021	7	4
Makó	2020	9	2
Makó	2019	14	8

A Dohányzásról Leszokást Támogató Program 2019 szeptemberében került bevezetésre. Az idei évben finanszírozás hiányában a program nem tudott megvalósulni, viszont a 2022-ben belépők közül 2 fő utánkötése megtörtént.

Makón 20 személyből 13 fő rakta le a cigarettát a belépést követő 6. hétig, a leszokási arány 65,0%-os. A 6 hónapos és az 1 éves sikeresség 30,0% volt.

### **Mentális egészségfejlesztési programok**

2018 májusától a Makói Egészségfejlesztési Iroda szolgáltatásait mentális egészségfejlesztéssel bővítette. Az ismertetett adatok alapján láthatóvá válik, hogy a tevékenység domináns részét továbbra is a lelki egészséggel kapcsolatos egyéni, elsődleges szűrés, illetve az ebből keletkező egyéni pszichológiai tanácsadások teszik ki. Az egyéni tanácsadási munkán túl az idei évben is igyekeztünk hangsúlyt fektetni a csoportos foglalkozásokra és előadásokra is, melyek segítségével hatékonyan lehet egyszerre több lakost elérni és segíteni csoportos formában. A 2020-as év során a járványhelyzetre való tekintettel előadásainkat átvezettük az online térbe, ami egyrészt újfajta alkalmazkodást igényelt a pszichológusok részéről, másrészt olyan lehetőségeket is megnyitott előttünk, amelyekre korábban nem volt példa. Az online előadások által könnyebben tudjuk elérni a kistélepülések lakosait is, illetve kevésbé mobilis célcsoportok (pl. várandós kismamák) igényeihez is igazodni tudunk. A járvány jelentősen átforgalmazta a lakosság közösségi programokon való részvételi szokásait, mely változó tendenciákat mutat: míg néhányan kifejezetten örültek annak, hogy újra megnyíltak a lehetőségek a személyes programokon való részvételre, addig mások - különösen az idősebb korosztályok - nem tértek vissza a közösségi terekbe.

Ezek miatt a folyamatok miatt továbbra is nehézséget okoz a csoportos foglalkozásokra és előadásokra történő toborzás, melyet tovább súlyosbit, hogy a 2023-as évben fizetett hirdetések finanszírozására nem jutott forrás (pl. kiemelt célcsoportoknak szóló, helyi újságokban, valamint Facebookon megjelenő hirdetések). Így az év során összesen 6 meghirdetett foglalkozásunk maradt el elegendő jelentkező hiányában, melyek a következők: *Tudatos felkészülés az aktív időskorra* (március), *Mentális elsősegély* (április), *Társas csütörtök* (május), *Babát várunk! Várandós felkészítő foglalkozás* (június), *Szülők Akadémiája előadás* (augusztus), *Karácsonyi Alkotóműhely* (december).

A szélesebb kliensi kör elérésének érdekében 2021-ben lefektettük a kórházi pszichiáterekekkel és egyes háziorvosi praxisokkal való együttműködés alapjait, mely ebben az évben is hatékonyan működött tovább, és amelynek keretein belül elsősorban az *egyéni pszichológiai tanácsadási* folyamatba kerülnek be a páciensek. Emellett a 2022-es évben számos együttműködést kezdeményeztünk makói és járásbeli szociális intézményekkel, idős klubokkal, szervezetekkel. Ennek köszönhetően olyan szociálisan hátrányos helyzetben lévő lakosokkal is kapcsolatba kerültünk, akiket a toborzás más formáinak segítségével (Facebook, egyéb közösségi média) nem tudtunk volna elérni. Ezek egy része szintén fennmaradt, melynek köszönhetően idén például külső helyszínen is meg tudtuk tartani a *Boldogságműhely* nevű foglalkozásunkat a helyi mozgáskorlátozottak egyesületénél, a résztvevők speciális igényeihez igazítva. A 2023-as évben számos járásbeli iskolát illetve önkormányzatot kerestünk fel az együttműködés érdekében, így több alkalommal *Mentális elsősegély* illetve *Szülők Akadémiája* előadások kerültek megtartásra külső helyszíneken. Szintén a korábbi évekre visszanyúló együttműködésről beszélhetünk a Givaudan Hungary Kft. makói telephelyének esetében, ahol 2023-ban pszichoedukatív előadásokat tartottunk a *munkahelyi stressz és kiégés témájában*.

A régóta, rendszeres időközönként megrendezésre kerülő programjaink (*Mentális elsősegélynyújtás*, *Babát várunk! Várandós felkészítő foglalkozás*) mellett igyekeztünk új programokkal is bővíteni a palettánkat, ilyen volt pl. a *Szabadulás a negatív gondolataink fogságából* csoport, illetve a *Karácsonyi Alkotóműhely* is (utóbbi elegendő jelentkező hiányában nem került megrendezésre).

## **1. Egyéni pszichológiai szűrés és tanácsadás**

### **1.1. Elsődleges lelki egészség szűrés életmód-tanácsadók által**

Az életmód-tanácsadáson történő WHO Jól-lét kérdőív lekérdezése során 2023-ban 350 fő szubjektív jólléti állapota, életminősége került felmérésre. Ebből 104 személy került kiszűrésre, akiknek az életmód-tanácsadók egyéni pszichológiai tanácsadáson való részvételt javasoltak az alacsonyabb szubjektív jóllétük miatt. A kiszűrt 104 főből 48 személy fogadta el a felajánlott pszichológiai tanácsadás lehetőségét, azaz iratkozott fel a várólistára.

## 1.2. Egyéni pszichológiai tanácsadás

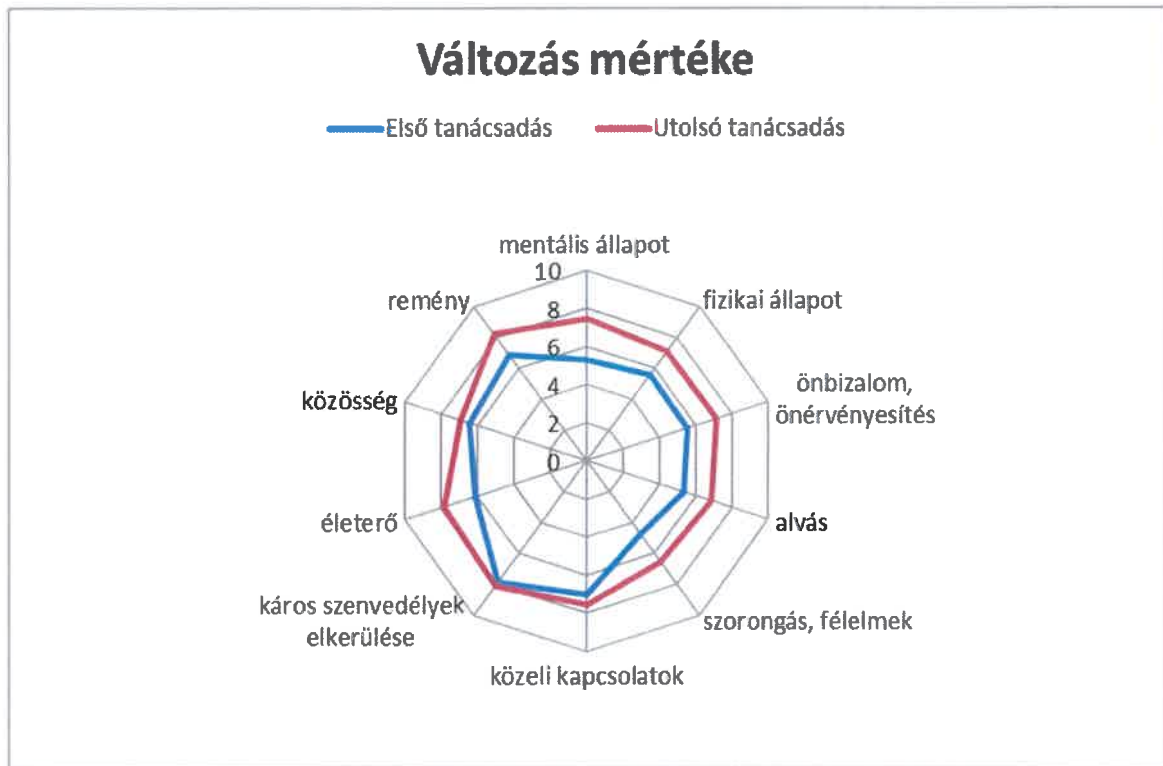
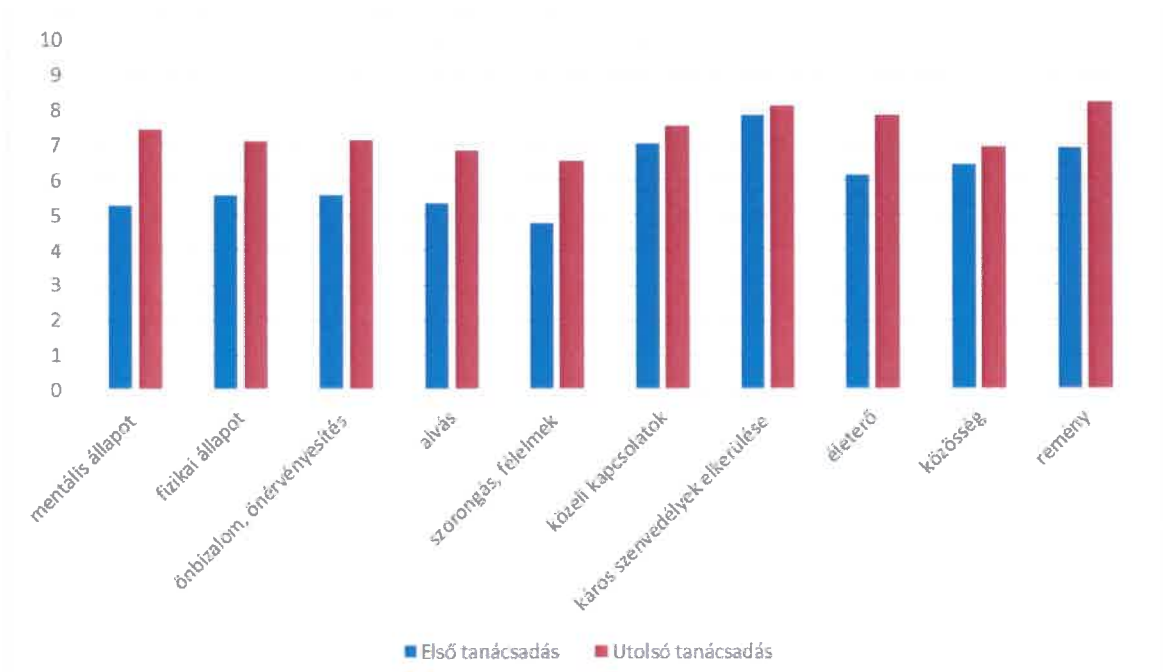
A 2023-es évben összesen 488 db egyéni pszichológiai tanácsadási alkalom valósult meg, melyen összesen 71 páciens vett részt. A páciensek részben a 2023-as életmód-tanácsadásokon kerültek kiszűrésre alacsonyabb szubjektív jóllétük miatt, részben pedig egyéni kérés alapján kaptak pszichológusi segítséget. Az idei évben azt tapasztaltuk, hogy egyre többen keresik fel az irodát kifejezetten az egyéni pszichológiai tanácsadás igénybevétele miatt. Az új megjelenőkön felül olyan páciensek is részesültek egyéni pszichológiai tanácsadásban, akik a 2022-es naptári évben kezdték el a 2023-ra is áthúzódó tanácsadási folyamatot (9 db), illetve olyanok, akik még 2022-ben kerültek kiszűrésre, ám végül 2023-ban kezdték meg ténylegesen a folyamatot. Az év során néhány páciens esetében előfordult, hogy etikai megfontolások (ismeretség, közeli hozzátartozó korábbi tanácsadási folyamata) miatt a vásárhelyi irodába kerültek továbbirányításra, már a 0. alkalmat megelőzően, vagy a 0.alkalmat követően. Az egyéni pszichológiai tanácsadáson résztvevő személyek mellett egyénileg dolgoztunk a dohányzásról leszokást támogató programban résztvevő páciensekkel pszichológiai támogató beszélgetés formájában. 2023-ban a DLTP program szünetelése miatt csupán egy ilyen konzultációra került sor egyetlen résztvevővel, akinek folyamata még 2022-ben kezdődött.

Az idei év során lezárult 43 egyéni pszichológiai tanácsadási folyamat során a bemenetkor és kimenetkor felvett *Mentális Egészség Kerék* mérőeszközön 12,98 pontos volt a változás, ennyivel javult a résztvevők eredménye a maximum 100 pontos, mentális egészséget mérő kérdőívben az első és az utolsó egyéni találkozás között. A 43 fő eredményein alapuló adatok tehát a 71 főhöz képest nem tartalmazzák azon személyek eredményeit, akiknek tanácsadási folyamata a 2023-as évben kezdődött és a 2024-es évben is aktív, illetve azokat, akik valamilyen okból kifolyólag lemorzsolódtak a folyamat során, és nem történt záróalkalom. Az alábbi ábrákon a mérőeszköz egyes skáláira bontva látható az átlagos változás: a legjelentősebb javulás az a mentális állapot (2,19) és a szorongás, félelmek (1,79), valamint életerő (1,72) skálán alakultak ki, a változás minden esetben pozitív irányú.



7-8. sz. táblázat

Az egyéni pszichológiai tanácsadási folyamat kezdetén és végén felvett mentális állapotfelmérő kérdőív skáláin szerzett átlagpontszámok



9. sz. táblázat

Az egyéni, személyre szabott találkozást igénylő mentális egészségfejlesztési programokon résztvevők száma  
(2018-2023)

Év	Egyéni pszichológiai tanácsadás	Testsúlykontroll Program pszichológiai konzultáció	Dohányzásról Leszokást Támogató Program pszichológiai konzultáció
2023	71 fő (488 alkalom)	0 fő (0 alkalom) *a program 2023. év elejétől szünetel	1 fő (1 alkalom)* *a program 2023. év elejétől szünetel
2022	96 fő (568 alkalom)	40 fő (70 alkalom)	6 fő (20 alkalom)
2021	63 fő (462 alkalom)	41 fő (21 alkalom)	7 fő (30 alkalom)
2020	41 fő (235 alkalom)	41 fő (48 alkalom)	9 fő (20 alkalom)
2019	82 fő (401 alkalom)	46 fő (59 alkalom)	9 fő (48 alkalom)
2018	27 fő (61 alkalom)	16 fő (16 alkalom)	2 fő (6 alkalom)

## 2. Mentális egészséggel kapcsolatos csoportos foglalkozások

### 2.1. Babát várunk! – Várandósok csoportos felkészítése a gyermekszületésre és nevelésre

A várandósoknak szóló, szülésre és gyermeknevelésre felkészítő foglalkozásunk 2 csoport számára került meghirdetésre, azonban elegendő jelentkező hiányában júniusra meghirdetett csoportunk nem indult el. A csoport 6 alkalomból áll, heti rendszerességgel, alkalmanként 1-1,5 órában valósul meg, pszichológus és védőnő vezetésével. A csoportokat a korábbi évek gyakorlata szerint online rendeztük meg, a Google Meet felületén. A 2023. januárban és februárban zajló csoporton összesen 11 fő vett részt.

### 2.2. Boldogságműhely - Pozitív pszichológiai műhelyfoglalkozás

A Boldogságműhely 6 alkalomból álló, pozitív pszichológiai fókuszú foglalkozás: heti rendszerességgel, alkalmanként 3 órában találkozik a csoport, pszichológusok vezetésével. A csoportba

olyan személyeket várunk, akik szeretnék önmagukat jobban megismerni, és nyitottak a pozitív pszichológia által biztosított eszközökre. Az idei évben egyszer (november-december időszakban) indítottuk el a csoportot: összesen 7 fő vett rajta részt, és 6 fő sikeresen be is fejezte (azaz az alkalmak legalább 80%-án részt vett).

### **2.3. Boldogságműhely - Pozitív pszichológiai műhelyfoglalkozás, rövidített, Mozgáskorlátozottak Egyesülete**

2023. március-áprilisában a Mozgáskorlátozottak Egyesületének makói csoportjával folytattuk a korábbi években kezdeményezett, és azóta is sikeres együttműködést. Ennek keretein belül részben külső helyszínen (az egyesület megszokott találkozási helyén), részben az irodában került megrendezésre Boldogságműhely nevű foglalkozásunk rövidített, egyszerűsített változata, pszichológusok vezetésével. A csoport alapját tehát az előző pontban ismertetett foglalkozás képezi, azonban az anyagot speciálisan az egyesület igényeihez igazítottuk. Heti rendszerességgel, 2 órában találkozott a csoport, pszichológus vezetésével. A maximális résztvevőszám 10 fő volt, közülük 6 fő fejezte be a csoportot (azaz az alkalmak legalább 80%-án részt vett).

### **2.4. Szabadulás a negatív gondolataink fogságából - foglalkozás aggódó és rágódó gondolatok kezelésére**

A „Szabadulás negatív gondolataink fogságából” nevű 6 alkalmas foglalkozássorozat az idei évben szeptember-október hónapokban valósult meg, heti rendszerességgel, alkalmanként 2 óra időtartamban, kettő pszichológus vezetésével. A zárt csoport célja az volt, hogy a résztvevők kognitív viselkedésterápiás módszereken alapuló gyakorlatok segítségével konkrét önsegítő technikákat sajátítsanak el, amelyekkel a visszatérő negatív gondolatok – mint az aggódás, a rágódás és az önkritikus gondolatok – csökkenthetők. Ezáltal a szorongás és a negatív hangulati állapotok kialakulása könnyebben megelőzhető. A maximális résztvevőszám 6 fő volt, összesen 3 fő fejezte be a csoportot (azaz vett részt az alkalmak legalább 80%-án).

### **2.5. Intervízió**

Az intervíziós alkalmakon a hódmezővásárhelyi (2 fő) és a makói iroda pszichológusai (2 fő) vesznek részt: az alkalmak célja az irodák mentális egészségfejlesztéshez kapcsolódó programjainak megvitatása, a pszichológusok szakmai munkájának összehangolása, esetek elemzése és szakmai identitás fejlesztése. 2023-ban összesen 7 alkalommal valósult meg intervízió, részben a Makói Egészségfejlesztési Irodában, részben pedig a hódmezővásárhelyi EVP Egészségfejlesztési Irodában. Az alkalmakon összesen 6 fő vett részt (a kollégákat tekintve személyi változások történtek az év során).

### **3. Mentális egészséggel kapcsolatos előadások, képzések, rendezvények**

#### **3.1. Mentális elsősegélynyújtás – Szakember továbbképzések depresszió és öngyilkosság felismerése témában**

Az idei évben összesen 4 alkalommal valósult meg depresszió és öngyilkossági rizikó felismerése kapcsán szakembereknek szervezett továbbképzés, pszichológus vezetésével. 2 alkalommal az irodában, 2 alkalommal pedig külső helyszínen (Magyarcsanádon és Földeákon, a helyi önkormányzatokkal való együttműködés részeként) szerveztük meg a képzést. Az irodában szervezett második, szeptemberi képzésünk apropója az Öngyilkosság megelőzésének világnapja volt. Minden alkalom 3,5 órát vett igénybe, és egy elméleti bevezetőből, illetve egy gyakorlati részből állt. Összesen 32 fő vett részt a programokon.

#### **3.2. Szülők Akadémiája - Iskoláskorú gyermekek szüleinek szóló előadássorozat a gyermeknevelésről**

A Szülők Akadémiája a szülői léttel, gyermekneveléssel kapcsolatos kérdésekről szóló előadássorozat, amelyet a Tankerülettel együttműködve minden járásbeli általános- és középiskola számára meghirdettünk. Az iskola által megszervezett tematikus programsorozatra pszichológusaink széleskörű témaválasztékkal (melyből az iskolák igényeiknek megfelelően választhatnak) és interaktív előadással készülnek az érdeklődő szülőknek, félévente két alkalommal, kb. 2 óra időtartamban. Ebben az évben kettő járásbeli iskolában 2-2 előadás megtartására jelezték igényüket a szülők, illetve a pedagógusok. (További 1 alkalom elegendő jelentkező hiányában Maroslelén elmaradt.) A Csanádpalotai Dér István Általános Iskolában 11.08. és 11.17-én 8, illetve 9 fő, míg a Földeáki Návay Lajos Általános Iskolában 11.15. és 12.13-án 3-3 fő vett részt, tehát a 4 előadáson összesen 23 részvétel született, 20 fő résztvevővel (3 szülő több előadáson is részt vett). Az iskolai zaklatás témáját bemutató interaktív előadásra mindkét iskolában volt igény, a másik kettő választott téma közül az egyik a gyermekek motiválásával, ösztönzésével volt kapcsolatos, a másik pedig a tanulási módszereket, stílusokat, és nehézségeket járta körbe.

#### **3.3. Már megint hová is tettem? – Előadás a szellemi teljesítőképesség változásairól és a demenciáról**

Ismeretterjesztő előadásunk egy lakossági igényre reagált: tapasztalataink szerint sok közép- és időskorút foglalkoztat a szellemi teljesítőképesség változásainak, a demencia felismerésének, tüneteinek, és a megelőzésnek a témaköre, illetve az ilyen jellegű krónikus betegséggel élők és hozzátartozóik is szeretnének több információhoz jutni. Az előadás alkalmanként kb. 1,5 órás, Makón 2023 márciusában

került először meghirdetésre, mely alkalmon összesen 4 fő vett részt.

#### **3.4. Előadás a stressz és munkahelyi kiégés témakörében**

Idén 2 alkalommal tartottak pszichológusaink előadást a Givaudan Hungary Kft. makói telephelyén fizikai és szellemi pozíciókban alkalmazott aktív korú, a munkahelyi körülmények miatt a kiégés kockázati tényezőinek potenciálisan kitett személyek számára. Az előadások célja a munkahelyi kiégésről való pszichoedukáció és a mentális egészséggel kapcsolatos prevenciók lehetőségei ismertetése volt. Az előadások 09.18 és 09.21-én 2-2 órás időtartamban valósultak meg, amelyeken 27, illetve 12, összesen tehát 39 fő vett részt.

#### **3.5. Boldogság nemzetközi világnapja**

##### **3.5.1. Boldogság nemzetközi világnapja – gyermekeknek szóló felhívás**

A Boldogság nemzetközi világnapjához (03.20.) való csatlakozásunk elsődleges célja az volt, hogy felhívjuk a figyelmet arra, hogy a boldog pillanatok megélése és megosztása másokkal mennyire fontos a lelki egészségünk szempontjából. Az idei évben felkértük a helyi iskolákat a kampányhoz való csatlakozásra, melynek több osztály is örömmel eleget tett: pl. Boldogsággal készítésével, sárga ruházat viselésével, élőképek készítésével. A kezdeményezéshez 4 iskola (*HSZC Makói Návay Lajos Technikum és Kollégium, Szikszai György Református Óvoda és Általános Iskola, Makói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti iskola, Kozmutza Flóra Általános Iskola és Szakiskola – Pápay Endre tagintézménye*) csatlakozott 6 osztállyal, összesen 164 fő.

##### **3.5.2. Boldogság nemzetközi világnapja– lakossági rendezvény**

A március 20-i Boldogság Világnapja alkalmából szervezett rendezvényünk célja a mentális egészség, a lelki jóllét fontosságára való figyelemfelhívás volt a helyi lakosok, családok körében. A program során Makó főterére, a Széchenyi térre települtünk ki 3 pulttal, melyek mindegyikénél különböző, a boldogsággal, lelki jólléttel kapcsolatos feladatokat, foglalkozásokat kínáltunk az érdeklődőknek. A 4 órán keresztül (14-18 óra között) tartó eseményhez csatlakozók többféle játékos aktivitásban vehettek részt. Összesen 21 fő vett részt a programon, amelyet a Makói Egészségfejlesztési Iroda két pszichológus, és egy védőnő munkatársa szervezett és bonyolított le.

#### **3.6. Áprilisi, online stresszkezelési kihívás - Facebook**

Április a stressz elleni küzdelem hónapja. A teljesen stresszmentes élet manapság már nem egy megvalósítható célkitűzés, azonban fontos, hogy legyenek a kezünkben hatékony, hosszútávon is fenntartható eszközök a stresszel való megküzdésre. Facebook oldalunkon meghirdetett kihívásunk keretein belül az érdeklődők egy kinyomtatható naptár segítségével csatlakozhattak a felhíváshoz, a

hónap folyamán pedig minden nap újabb, részletes leírásokat tettünk közzé (ezek között volt például otthon is végezhető légzőgyakorlat, pozitív pszichológiai gyakorlatok, relaxációk).

### 3.7. Online öngondoskodás kihívás - Facebook, zárt csoport

Július 24. az öngondoskodás nemzetközi világnapja. A világnap apropóján felvettük a kapcsolatot egy helyi Facebook közösséggel ("Minden, ami Makó"), és az adminisztrátorral együttműködve egy héten keresztül, minden nap az öngondoskodáshoz kapcsolódó gyakorlatokat osztottunk meg a csoport tagjaival, akiket arra is próbáltunk ösztönözni, hogy kommentben osszák meg tapasztalataikat. A kihívás során számos pozitív visszajelzés érkezett: volt, aki leírta, volt, aki pedig fényképen mutatta be a feladatok megoldását, ehhez fűződő gondolatait.

10. sz. táblázat

A mentális egészségfejlesztéshez kapcsolódó csoportos foglalkozásokon résztvevők száma (2023)

Program megnevezése	Létszám
<i>Mentális elsősegélynyújtás – Szakemberek továbbképzése depresszió és öngyilkosság témájában</i>	32 fő
<i>Már megint hová is tettem? – Előadás a szellemi teljesítőképesség változásairól és a demenciáról</i>	4 fő
<i>Előadás a stressz és munkahelyi kiégés témakörében - Givaudan Hungary Kft.</i>	39 fő
<i>Szülők Akadémiája - Iskoláskorú gyermekek szüleinek szóló előadássorozat a gyermeknevelésről</i>	20 fő
<i>Babát várunk! – Várandósok csoportos felkészítése a gyermekszületésre és nevelésre</i>	11 fő
<i>Boldogságműhely - Pozitív pszichológiai műhelyfoglalkozás</i>	7 fő
<i>Boldogságműhely - Pozitív pszichológiai műhelyfoglalkozás, rövidített, Mozgáskorlátozottak Egyesülete</i>	10 fő
<i>Szabadulás a negatív gondolataink fogságából - foglalkozás aggódó és rágódó gondolatok kezelésére</i>	6 fő
<i>Boldogság világnapja - rendezvény</i>	21 fő



<i>Boldogság világnapja - felhívás iskoláknak a kampányhoz való csatlakozásra</i>	164 fő
<i>Intervízió</i>	6 fő

### **Kommunikációs tevékenység**

Az egészségfejlesztés, egészségmagatartás formálásának egyik fontos eszköze a kommunikáció, mely alkalmas a programok promotálására is. Az iroda, különböző plakátokkal, ismeretterjesztő kiadványokkal, szórólapokkal, TV- és rádióműsorról hívja fel az egészséges életmódra a Makón és a makói járásban élők figyelmét. Az aktív kommunikációt a Facebook oldal segíti <https://www.facebook.com/makoefi>.

Az írott sajtóban (online és újság) a megjelenések száma 24 alkalom (21 online cikk 3 újságcikk), sajtóközlemény 14 alkalommal került kiadásra, rádióban a megjelenések száma 8 alkalom.

A közösségi oldal <https://www.facebook.com/makoefi> folyamatosan frissül. A kórház honlapjának aktualizálását az iroda kommunikációs munkatársa látta el, tehermentesítve ezzel a kórházi menedzsmentet e tevékenység alól. Összesen 543 db Facebook poszt került megosztásra és hirdetésre a lakosság körében.

11. sz. táblázat: Kommunikációs tevékenységek 2023-ban

<b>Marketing Kommunikációs Eszközök</b>	
<b>I. Klasszikus reklám</b>	
<i>Sajtó hirdetés, Reklám hirdetés</i>	
<i>Online cikk</i>	21 db
<i>Újságcikk</i>	3 db
<i>Sajtóközlemény</i>	14 db
<i>Rádióreklám</i>	

<i>személyes megjelenés</i>	
<i>spot hirdetés</i>	8 alkalom
<b>Internetes reklám</b>	
<b>facebook</b>	<a href="https://www.facebook.com/makoefi">https://www.facebook.com/makoefi</a>
<i>a, új követők száma</i>	82 fő
<i>b, posztok</i>	543 db
<i>c, kampányok elérése átlagosan/ fő</i>	1612 fő
<b>2. Nem hagyományos marketing eszközök</b>	
<i>Nyomtatványok (brosúrák, szórólapok)</i>	folyamatos készítése
<i>Személyes ösztönzés</i>	Életmódtanácsadás figyelemfelhívás a szűrésre, például emlő mulázs segítségével az emlő önvizsgálatára.
<i>Direkt marketing</i>	
<i>Hírlevél</i>	
<i>Postai levél</i>	brosúrák

<b>Eseménymarketing, rendezvények</b>	7 esemény (Boldogság Világnapja, Családi nap, Kézmosás Világnapja, Füstmentes Világnap, Emlőrákszűrés Világnap, Stressz elleni küzdelem hónapja, Karácsonyi alkotóműhely)
<b>Public Relations (Közönségkapcsolatok)</b>	házi orvosokkal és asszisztensekkel való kapcsolattartás, együttműködés, plakátok kihelyezése

2023-ban aktualizálásra kerültek Makó városában és a járásban dolgozó házi orvosok elérhetőségei a jövőbeni könnyebb kapcsolattartás érdekében.

Év elején sikerült egy mozgásoktatóval megállapodni, hogy azok részére, akik részt vesznek életmódtanácsadáson, 20%-os kedvezményt biztosít a mozgásórái árából.

A mentális egészséggel kapcsolatos csoportos foglalkozásokat és előadásokat, valamint az egyéb programokat és rendezvényeket 189 alkalommal hirdették a Facebookon.

2012 óta minden évben március 20-án ünnepeljük a Boldogság nemzetközi világnapját, melyhez a Makói Egészségfejlesztési Iroda idén is csatlakozott. A rendezvényhez való csatlakozásunk elsődleges célja az volt, hogy felhívjuk a figyelmet arra, hogy a boldog pillanatok megélése és megosztása másokkal mennyire fontos a lelki egészségünk szempontjából. Az idei évben felkértük a helyi iskolákat a kampányhoz való csatlakozásra, melynek több osztály is örömmel eleget tett Boldogságfal készítésével – válaszok érkeztek többek között a Návay iskolából és a Makói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti iskolából is. Emellett 20-án délután játékos feladatokkal vártuk az érdeklődőket a Széchenyi téri szökőkútnál. Számos helyi lakos osztotta meg velünk a Boldogságfalon, hogy Őt mi teszi boldoggá – a válaszok között kitüntetett szerepet kaptak a gyermekek és unokák. Többen választottak olyan tevékenységet Boldogságbingónkról, amit az elkövetkező hetekben meg fognak valósítani. Emellett számos mosolygós kép született a résztvevőkről fényképkeretünkkel. A rendezvényen összesen 21 fő jelent meg, akik változatos korosztályokból kerültek ki. Több olyan résztvevő is volt, aki még nem hallott az iroda tevékenységéről, így számukra tudtuk népszerűsíteni programjainkat, biztattuk őket, hogy vegyenek részt életmód-tanácsadáson.

Nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy minél több makói Facebook csoportot találjunk és befogadást nyerjünk ezekben a csoportokba. A célunk az volt, hogy minél több makói lakoshoz eljussanak a programjaink és egyre többen vegyenek részt azokon. 2 ilyen csoportot sikerült találni, ahol mindig engedélyezik a posztjainkat és örömmel fogadják a lakosok a tájékoztatásainkat programjainkról. Ennek köszönhetően az év végére követően 82 új oldalkedvelés történt a Makói Egészségfejlesztési Iroda oldalán.

A szív- és érrendszeri kockázatfelmérő program figyelemfelhívó kampánya során 131 Facebook poszt került megosztásra, folyamatos hirdetéssel és kiemeléssel. A posztok hatékonyságát mutatja, hogy 2023-ban 277 fő vett részt EKG vizsgálaton.

Az anyajegyszűrésre figyelemfelhívó kampány során 7 Facebook poszt került megosztásra, folyamatos hirdetéssel és kiemeléssel.

Az 1992-ben elindított áprilisi "Stress Awareness Month" kezdeményezés azt tűzte ki célul, hogy felhívja a figyelmet a stressz veszélyeire és hatékony megküzdési stratégiákat kínáljon. Facebook oldalunkon meghirdetett kihívásunk lényege az volt, hogy egy kinyomtatható naptár segítségével az oldal követői csatlakozhattak a felhíváshoz, a hónap folyamán pedig minden nap újabb, részletes leírásokkal láttuk el az érdeklődőket (ezek között volt például otthon is végezhető légzőgyakorlat, pozitív pszichológiai gyakorlatok, relaxációk). A közösségi média platformon keresztül szorosabbá tettük a kapcsolatot a résztvevőkkel, és lehetőséget teremtettünk a tapasztalatok és megoldások megosztására. A program célja az volt, hogy hatékony eszközöket kínáljunk a mindennapi stresszhelyzetek kezelésére, ezzel hozzájárulva az egészségesebb életmód kialakításához. A pozitív visszajelzések és a résztvevők aktív részvétele segítettek abban, hogy a kezdeményezésünk sikeres legyen és hozzájáruljon a stresszkezelési módokkal kapcsolatos tudatosság növeléséhez a közösségünkben.

2023.09.30-án családi napot szerveztünk Makón, amely során a változatos családi- és gyermekprogramok mellett a sport és az egészségfejlesztés világába kalauzoltuk a résztvevőket. A rendezvény során egy 7 állomásból álló útvonalon, interaktív feladatokkal és ajándékokkal vártuk a jelentkező, maximum 6 fős csapatokat. Azok között, akik mind a 7 állomást sikeresen teljesítették, értékes nyereményeket sorsoltunk ki. A program részeként Pasenkó bohóc is interaktív műsorral és lufihajtogatással várta a célba érkező kicsiket és nagyokat egyaránt. A 7 állomás különböző témaköröket ölelt fel, mint például a mentális egészségfejlesztés, szív- és érrendszeri megbetegedések, emlőrákszűrés, anyajegyszűrés, és egyéb fontos egészségügyi témák. Minden állomáson kártyás feladatok segítségével sajátíthatták el a résztvevők az ismereteiket az adott témakörben. A gyerekek számára különböző egyszerű feladatokkal készültünk, mint például szókereső vagy lufi fújás, hogy játékos módon hozzuk közelebb hozzájuk az egészséges szokások és szűrések fontosságát. A rendezvényen összesen 51 fő vett részt.

Minden év októbere az emlőrák elleni kampány hónapja. A kampány első napja, október 1. a mellrák elleni küzdelem világnapra, melynek alkalmából világszerte emberek milliói hívják fel a figyelmet a betegségekre. Az ősszel nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy felhívjuk a figyelmet az emlőszűrés fontosságára. Így október 1-31. között az emlőrák elleni kampány alkalmából játékot hirdettünk a Facebookon. A lakosság figyelmét felhívtuk, hogy itt az ideje összefogni az emlőrák korai felismerésének

és megelőzésének érdekében. A Facebook poszt alatti kommentekbe a "PINK" szót kellett beírni, majd megosztani a posztot, hogy minél több emberhez eljusson az üzenet. Négy héten keresztül minden héten öt szerencsés nyertest sorsoltunk ki, akik rózsaszín pólót kaptak ajándékba tőlünk.

Október 15. a Kézmosás Világnapja, így idén egy különleges kihívással készültünk a hódmezővásárhelyi és makói járásbeli óvodások és iskolások részére. Az intézmények osztályai és csoportjai csatlakozhattak hozzánk a „Cselekedjünk együtt. Mentsünk életeket! Mossuk meg a kezeinket” kampány keretein belül, melyet az Egészségügyi Világszervezet (WHO) hirdetett meg. Az iskolásokat és az óvodásokat kihívtuk, hogy alkossanak bármilyen egyedi és kreatív művet, ami a Kézmosás Világnapjának fontos üzenetét hordozza. Ők pedig rajzoltak, videóztak, kedves kreatív kifejezőmódokat választottak, amivel ötletesen megjelenítették a helyes kézmosás fontosságát! Az elkészült alkotásokat az intézmények elküldték részünkre és többségük ki is helyezte az elkészült műveket saját intézményük területén, ezzel is hozzájárulva a helyes kézmosás fontosságának népszerűsítéséhez. A makói járásbeli intézmények közül egy óvoda csatlakozott a kezdeményezéshez: összesen 27 fő gyermek és pedagógusuk jelentették meg alkotásaik segítségével a téma fontosságát.

A tüdőrákra figyelemfelhívó kampány során 30 Facebook poszt került megosztásra folyamatos hirdetéssel és kiemeléssel. A tüdőrákszűrésen résztvevők fehér pólót vehettek át. A WHO kezdeményezésére november harmadik csütörtökét nemzetközi szinten is füstmentes nappá nyilvánították. Így november 1-30. között a Füstmentes Világnap alkalmából játékot hirdettünk a Facebookon. A lakosság figyelmét felhívtuk, hogy itt az ideje összefogni a tüdőrák korai felismerésének és megelőzésének érdekében, valamint igyekeztünk képviselni a dohányzásról való leszokás fontosságát is. A Facebook poszt alatti kommentekbe a "FÜSTMENTES" szót kellett beírni, majd megosztani a posztot, hogy minél több emberhez eljusson az üzenet. Négy héten keresztül minden héten öt szerencsés nyertest sorsoltunk ki, akik fehér pólót és baseball sapkát kaptak ajándékba tőlünk.

2023. november 1. és 2023. november 30. között az EVP-Egészségfejlesztési Iroda (EVP-EFI) és a Makói Egészségfejlesztési Iroda (Makó-EFI) kampányt indított a PSA (prosztata specifikus antigén) gyorsteszt elvégzésére, valamint a nagy érdeklődésre való tekintettel, még december hónap első hetében is várta az Iroda a jelentkezőket. Az eseményt helyi újságban, hírlevélben és a közösségi médiában, valamint rádióban tettük közzé. A facebook kampány 9451 főt ért el. A Makói EFI-ben 43 fő jelent meg ingyenes programunkon.

2023. december 14-én délutánra „Karácsonyi Alkotóműhely” nevű csoportfoglalkozást hirdettünk meg. Az esemény célja az volt, hogy művészetterápiás módszereken keresztül elősegítse a résztvevők téli hangolódását, valamint a karácsonyi ünnepekhez való pozitív kapcsolódásukat. Az alkalom elegendő jelentkező hiányában nem került megtartásra.

## Kiegészítő tevékenységek

### **Rohu 450 szív- és érrendszeri kockázatfelmérés pilot program**

A Hódmezővásárhelyi-Makói Egészségügyi Ellátó Központ a „Hatékony Szűrési és Prevenációs Programok Fejlesztése és Tesztelése” nevű, ROHU-450 kódszámú pilot program keretein belül szív- és érrendszeri kockázatfelmérő programot hozott létre a lakosság körében. Magyarországon 2019-ben a halálozások 19%-át, 64.000 halálesetet okozták a szív-érrendszeri betegségek (KSH). Ezen betegség csoportba sorolható a koszorúér, a gyulladós és magasvérnyomás-betegségek, szívinfartus, stroke, billentyűhibák, valamint veleszületett betegségek. A legveszélyeztetettebbek kortól függetlenül azok, akiknek magas a vérnyomásuk, magas a koleszterin szintjük, túlsúlyosak vagy cukorbetegségben szenvednek. A betegség korai felismerése életet menthet, ezért beszerzésre került a projekt keretében egy EKG készülék, mellyel kiegészítettük az életmód tanácsadó programunkat. Tanácsadásunkon kiemelten foglalkozunk a keringési rendszer megbetegedések rizikó szűrésével. A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata az egészséges életmóddal nagymértékben csökkenthető, ezért nagy tekintélyt szentelünk az egészséges életmód alapelveink átadására a lakosok számára. A szív- és érrendszeri kockázat mérésen (EKG vizsgálaton) 2023-ban 277 fő vett részt Makón.

12.sz. táblázat

Szív- és érrendszeri kockázat mérésen (EKG) résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma
Makó	2023	277
Makó	2022	305
Makó	2021	5

### **Prostata megbetegedések rizikójának szűrése**

Világszerte november a prostata megbetegedések elleni mozgalom hónapja. Az idei évben ismét megrendezésre került a Makói Egészségfejlesztési Iroda által ingyenes PSA (prostata specifikus antigén) gyorssteszt elvégzése és IPSS kérdőív lekérdezése, amely biztosított a járásban élő férfiak számára.

A szűrésen 43 fő vett részt. Közülük 5 főt találtak nem negatív eredménnyel, öt urológus szakorvoshoz irányították. Minden résztvevő figyelmét felhívták az évenként esedékes urológus által



végzett prosztataszűrés fontosságára, valamint tanácsokkal lettek ellátva az egészségi állapotukkal kapcsolatban.

Fontos kiemelni, hogy a PSA szűrés eredménye nem diagnosztikus értékű, nem helyettesíti a 40 év feletti férfiak körében éves rendszerességgel elvégzendő urológiai szűrővizsgálatot, így mindenki az eredmény birtokában urológiai szakvizsgálatra kerül irányításra. A korábbi évek és az idei év statisztikája a lenti táblázatban megtekinthető.

13. sz. táblázat

Prosztataszűrésen résztvevők száma

EFI megnevezése	Év	Résztvevők száma (fő)	Nem negatív esetek száma (fő)
Makó	2023	43	5
Makó	2022	95	5
Makó	2021	0*	0*
Makó	2020	108	6
Makó	2019	193	24
Makó	2018	68	0

### Egészségnapok

2023-as évben egy alkalommal került megrendezésre egészségnap, melyet Makón a Bajcsy-Zsilinszky lakótelepen tartottunk. Összesen 65 fő jelent meg.

*Az egészségnap keretében igénybe vehető vizsgálatok:*

- testmagasság, testtömeg, testzsírszázalék, haskörfogat mérés, BMI meghatározás
- ujjbegyből történő koleszterin és vércukorszint, 40 év feletti férfiaknál PSA szint meghatározás
- dohányzók esetén a kilélegzett levegő CO szintjének meghatározása
- érszűkület rizikó-szűrés boka-kar index (ABI) meghatározásával
- 40 év feletti hölgyeknél csontsűrűség rizikó mérése
- rövid beszélgetés a mentális egészségről

14. sz. táblázat

Egészségnap 2023. október 03.

Egészségnap	
Település	Résztvevők száma
Makó, Bajcsy-Zsilinszky ltp.	65

