



**ERCSI VÁROS ÖNKORMÁNYZAT
POLGÁRMESTERE**

2451 Ercsi, Fő u. 20. Tel: 06/25/515-602, Fax: 06/25/515-601
e-mail: polghivatal@ercsi.hu

Ikt.sz:

... sz. melléklet

Készítette: Rideg Adrienn

Véleményezte: Pénzügyi, Fejlesztési és Közbiztonsági Bizottság
Szociális, Egészségügyi és Foglalkoztatási Bizottság

ELŐTERJESZTÉS

**A Képviselő-testület 2018. április 24. napján tartandó zárt ülésére
Az Ercsi Járóbeteg-szakellátó Egészségügyi Központ Nonprofit Kft. intézményi
beszámolójáról**

Tisztelt Képviselő-testület!

Az Ercsi Járóbeteg-szakellátó Egészségügyi Központ Nonprofit Kft.megbízott ügyvezető igazgatója, Posch Ferencné eljuttatta önkormányzatunk részére az intézmény tevékenységéről szóló beszámolót.

A beszámoló tartalmazza a szakellátás elmúlt évi tevékenységét, valamint a jövőre vonatkozó elképzeléseket.

Kérem a Tisztelt Képviselő-testületet az elkészített anyag megtárgyalására és az alábbi határozati javaslat elfogadására:

Ercsi Város Önkormányzat Képviselő-testületének

...../2018.(IV.24) Kt. Sz. határozata

**Az Ercsi Járóbeteg-szakellátó Egészségügyi Központ Nonprofit Kft. intézményi
beszámolójának elfogadásáról**

Ercsi Város Önkormányzat Képviselő-testülete az Ercsi Járóbeteg-szakellátó Egészségügyi Központ Nonprofit Kft. intézményi beszámolóját elfogadja, és azt a Kft. taggyűlésének elfogadására javasolja.

Felelős: Győri Máté polgármester

Határidő: azonnal, illetve a Kft legközelebbi taggyűlése

Ercsi, 2018. április 9.

Ellenőrizte:



Győri Máté
polgármester

Szakmai beszámoló

Az Ercsi Járóbeteg-szakellátó Egészségügyi Központ Közhasznú Nonprofit Kft - a „Nem központi fenntartású Egészségfejlesztési Irodák támogatása” elnevezésű, az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő által kezelt előirányzat terhére az Ercsi Egészségfejlesztési Iroda 2017. évi működtetésére EFIT-17-0024 azonosítóval pénzügyi forrást biztosít. A pályázat a TÁMOP 6.1.2/11/3-2012-0070 azonosító számú pályázat ún. fenntartási időszakának pénzügyi forrásait biztosította. Így lehetővé vált a következő programok megvalósítása.

I. Rendszeres, életvitelszerűen megjelenő testmozgást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása:

Úszás

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** heti rendszerességgel 45 perc, Ercsi, Baczkó Péter Városi Sportcsarnok és Tanuszoda
- **Megvalósított alkalmak száma:** 48 alkalom
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő úszásoktató, mozgásfejlesztő és rehabilitációs szakember
- **A program eszközigénye:** Polifoam úszódeszka, Polifoam súlyzók, Polifoam öv
- **A program szakmai célja:** A foglalkozásokon a résztvevők egészségmegőrző-, és fejlesztő mozgásformákkal ismerkedhetnek meg a vízben.
- **Tematika:**
 - **Mellúszás kartempó (5 alkalom)**
 - uszodai lét szabályainak az ismertetése – biztonság az uszodában
 - vízhez szoktató gyakorlatok
 - vízen siklás gyakorlatai eszközzel, eszköz nélkül
 - mellúszás kartempó ismertetése, gyakorlása szárazon
 - légvétél ismertetése, gyakorlása szárazon
 - légvétél gyakorlása vízben
 - mellúszás kartempó technika gyakorlás vízben segédeszközökkel
 - mellúszás kartempó technika gyakorlás vízben segédeszköz nélkül
 - egyéni hibajavítás, ismétlés: hátúszás
 - **Mellúszás lábtempó (5 alkalom)**
 - vízhez szoktató gyakorlatok
 - vízen siklás gyakorlatai eszközzel, eszköz nélkül

- *mellúszás lábtempó ismertetése, gyakorlása szárazon*
 - *mellúszás lábtempó technika gyakorlás vízben segédeszközzel*
 - *mellúszás lábtempó technika gyakorlás vízben segédeszköz nélkül, egyéni hibajavítás*
 - *ismétlés: mellúszás kartempó technika gyakorlás vízben segédeszközökkel*
 - *ismétlés: mellúszás kartempó technika gyakorlás vízben segédeszköz nélkül, egyéni hibajavítás, ismétlés: hátúszás*
- **Mellúszás (5 alkalom)**
- vízhez szoktató gyakorlatok
 - vízben siklás gyakorlatai eszközzel, eszköz nélkül
 - ismétlés: légvétél gyakorlása vízben
 - ismétlés: mellúszás kartempó technika gyakorlás vízben segédeszköz
 - egyéni hibajavítás
 - ismétlés: mellúszás lábtempó technika gyakorlás vízben segédeszköz nélkül
 - egyéni hibajavítás
 - mellúszás kar- és lábtempó együttesen – technika tanítás, gyakorlás
 - egyéni hibajavítás
 - ismétlés: hátúszás
- **Mellúszás (3 alkalom)**
- vízhez szoktató gyakorlatok
 - vízben siklás gyakorlatai eszközzel, eszköz nélkül
 - ismétlés: légvétél gyakorlása vízben
 - ismétlés: mellúszás kartempó technika gyakorlás vízben segédeszköz nélkül
 - egyéni hibajavítás
 - ismétlés: mellúszás lábtempó technika gyakorlás vízben segédeszköz nélkül
 - ismétlés: mellúszás kar- és lábtempó együttesen – technika tanítás, gyakorlás
 - mellúszás különböző láb- és kartempó illetve különböző légvétél
 - kombinációkkal
 - ismétlés: hátúszás

Megvalósulás: Az úszásnemeket részekre bontva, többször átismételték, hogy a megtanult technika automatizálódjon. Megtanulhatták azt is a résztvevők, hogyan hozzák fel vízbe esett tárgyaikat. A tagok arról számoltak be, hogy derékfájásuk elmúlt, vagy csökkent, hátizmaik nem feszülnek, összességében nagyon kellemesen érezték magukat. Szakmailag elmondható, hogy javult a résztvevők vízérzékelése, javult a technikájuk, ízületi mozgáshatáraik kitágultak.

Vízi gimnasztika

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** heti rendszerességgel 45 perc, Ercsi, Baczkó Péter Városi Sportcsarnok és Tanuszoda
- **Alkalmak száma:** 48 alkalom
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő úszásoktató, mozgásfejlesztő és rehabilitációs szakember
- **Eszközigény:** Polifoam úszódeszka, Polifoam súlyzók, Polifoam öv, „vízi nudli”
- **A program szakmai célja:** a foglalkozásokon a résztvevők egészségmegőrző-, és fejlesztő mozgásformákkal ismerkedhetnek meg a vízben. Cél a különböző mozgásszervi betegségek megelőzése, ill. a már kialakult betegségek javítása.

- **Tematika:**
 - **Erő- állóképesség fejlesztés (2 alkalom)**
 - uszodai lét szabályainak az ismertetése – biztonság az uszodában
 - vízhez szoktató gyakorlatok
 - járás-, futás gyakorlatai vízben
 - övvel végzett gyakorlatok
 - vízi súlyzóval végzett gyakorlatok

 - **Nyújtó-, lazító vízi gimnasztika 1. (2 alkalom)**
 - vízhez szoktató gyakorlatok
 - járás-, futás gyakorlatai vízben
 - nyújtó-, lazító gyakorlatok a medence falánál
 - nyújtó-, lazító gyakorlatok a medence lépcsőjénél
 - nyújtó-, lazító gyakorlatok társ segítségével

 - **Állóképesség fejlesztés 1. (2 alkalom)**
 - vízhez szoktató gyakorlatok
 - járó-, futó-, szökdelő gyakorlatok vízben
 - gyakorlatok eszközzel („vízi nudli”)

 - **Általános erőfejlesztés (2 alkalom)**
 - vízhez szoktató gyakorlatok
 - járás-, futás gyakorlatai vízben
 - erőfejlesztő gyakorlatok eszközhasználattal (vízi súlyzó, ólomszalag, öv)
 - nyújtó-, lazító gyakorlatok

 - **Mozgáskoordináció fejlesztés (2 alkalom)**
 - vízhez szoktató gyakorlatok
 - különböző irányokba végzett járó-, futó gyakorlatok
 - egyensúlyi gyakorlatok
 - egyéni- és társsal végzett gyakorlatok

- **Gerinctorna (8 alkalom)**

- kiemelten azoknak az izmoknak a nyújtása és erősítése, amelyek a testtartás megtartásában javításában vesznek részt
- mély hátizmok, hasizmok, farizmok, csípő horpasz izom, combhajlító, combfeszítő, valamint a combközelítő, távolító izmok nyújtása és erősítése
- eszközhasználat (,vízi nudli") és eszközhasználat nélkül végzett gyakorlatok
- légző gyakorlatok

- **Megvalósulás:**

Elsőként az állóképesség megtartása és fejlesztése, a gerincoszlop nyújtása, az ízületi mozgáshatárok fejlesztése volt a cél. A későbbiekben a vízi gimnasztika mellett speciális gyógyúszó feladatsorokat is tanultak és gyakoroltak. A kiemelt fejjel történő mellúszás lett a kedvenc úszásnem. Előfordult, hogy a foglalkozás hatására felment egy résztvevő vérnyomása, ő a későbbiekben csökkentett terheléssel dolgozott. Nagyon összetartó csapat alakult a résztvevőkből, akik az edzések előtt, ill. utána is szívesen beszélgettek egymással, egy részük együtt ment pl. nyaralni is.

Gyógytorna

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszíne:** hetente 2x 60 perc, Ercsi Egészségügyi Központ Gyógytorna terme és Ercsi Szociális Szolgálat Idősek Napközije
- **Alkalmak száma:** 96 alkalom
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő gyógytornász
- **Eszközigény:** kezelőhelyiség, labda, fitball
- **A program szakmai célja, tematikája:** 45 perces gyógytorna foglalkozás megszervezése a szakma szabályai szerint a fokozatosság elvét betartva. A gyógytornász a tornaterem meglévő eszközeit használja munkájához.
- **Tematika:**

Alkalmazott fizioterápiás eljárások:

- egyensúlyfejlesztő gyakorlatok
 - koordinációs gyakorlatok
 - ízületi mozgásterjedelem megtartó és fokozó mobilizációs gyakorlatok
 - izomerőt fokozó gyakorlatok
 - tartásjavító gyógytorna
 - tünet specifikus fizioterápia
 - funkcionális fejlesztés
 - fizikális terhelhetőség növelése
 - izomtónus normalizálás
 - légzés-és keringésjavító gyógytorna
- **Megvalósulás:**
A heti 2 alkalommal 45 perces foglalkozásokat két helyszínen, a szakmai szabályainak betartásával végezte a gyógytornász. A feladatokat személyenként diagnózis

felállításával, fizikális állapot felmérést követően, személyre szabva határozta meg, a fokozatosság elvének betartásával.

Piloxing

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszíne:** havonta 2x 60 perc, Baczakó Péter Városi Sportcsarnok tornaterme
- **Alkalmak száma:** 48 alkalom
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő Piloxing edző
- **A program szakmai célja, tematikája:** 60 perc fitness program kifejezetten nőknek fejlesztve, amiben keverednek a pilates, a bokszt, és a tánc főbb elemei.

- **Megvalósulás:** Az edzés magába foglalja a súllyal ellátott kesztyűk használatát, amely segíti az izmok hatékonyabb terhelését, feszebbé teszi a mozdulatokat ezzel növelve az edzés intenzitását. Az órákon részt vettek olyanok, akik fogyás céljával mentek, voltak, akik erősödni, szálkásodni szerettek volna, volt, aki az ülőmunkájából kifolyólag egy intenzív, átmozgató órán szeretett volna részt venni. Legtöbben, akik rendszeresen jártak piloxing edzésekre, nagy utat tettek meg a céljaikért, mert óráról-órára látható volt a fejlődés, a pozitív változás.

II. Rendszeres, életvitelszerűen megjelenő egészséges táplálkozást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása

Főzőiskola

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** havi rendszerességgel, Eötvös J. Általános Iskola Tankonyha
- **Alkalmak száma:** 12
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő diétás szakács és az EFI munkatársai
- **A program eszközigénye:** tankonyha, konyhai felszereléssel, alapanyagok a főzéshez, számológép, papír-írószer
- **A program szakmai tartalma, tematika:** Olaszországi régiók 3 alkalommal, gluténmentes ételek, húsvéti ételek, epekímélő, cukorbeteg, szívbarát, ételek őszi alapanyagokból, adventi készülődés ételei, karácsonyi vendégvárás egészséges ételei
- **Megvalósulás:** az alkalmanként 4 órában megrendezett program igen nagy népszerűségnek örvendett, az olasz alkalmak voltak a legnagyobb létszámúak. Az ételek receptjeit írásban megkapták a résztvevők, sokszor jelezték, hogy otthon is elkészítették a családtagok nagy örömeire. A résztvevők nagyon várják a folytatást.

Kuktaképző

- **Célcsoport:** Ercsi Eötvös József Általános Iskola felső tagozatos tanulói, szakkör keretében
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** havonta kétszer, Ercsi, Eötvös J. Általános Iskola Tankonyha
- **Alkalmak száma:** 25
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő diétás szakács, és az EFI munkatársai
- **A program eszközigénye:** tankonyha, konyhai felszereléssel, alapanyagok a főzéshez, számológép, papír-írószer
- **A program szakmai tartalma:** szakkör keretében az általános iskola 5. osztályaiban történt, tanáruk és az EFI munkatársak felügyelete és irányítása mellett, megfelelően így az ide vonatkozó törvényi előírásoknak. A program igen népszerű, a mellékelt fotók egyikén látszik is, hogy az iskola igazgatója is nagy támogatója a programnak, az ételkészítésben több alkalommal maga is részt vett.
- **Tematika:**
 - Főzés alapjainak ismertetése, interaktív formában. Játékos ismerkedés az élelmi anyagokkal.
 - Egészséges táplálkozás alapjainak megismerése, táplálkozási piramis.
 - Egészséges alapanyagok, egészséges ételkészítési technikák.
 - Táplálkozással összefüggő betegségek gyerekszemmel, ismeretek felmérése, bővítése.
 - Baleset- és tűzvédelmi alapok a konyhában. Mire figyeljünk főzés során?
 - Konyhai eszközök megismerése
 - Receptek megismerése, hogyan kezdjük neki a konyhai munkának?
 - Ünnepi menü: a húsvéti ünnepkör
 - Mire figyeljünk, ha elmegyünk a boltba vásárolni?
 - Ételek tárolása, előforduló veszélyek
 - Különböző népek jellemző ételei
 - Ételkészítési technológiák
 - Tálalás, díszítés, terítés
 - Miért fontos, hogy közösen étkezzen a család?
 - Ünnepi menü: karácsony, szilveszter
 - Ismétlés, a tanultak összefoglalása
 - Szeptember, új csapat, ismerkedés egymással, a tankonyhával
 - Baleset- és tűzvédelmi alapok a konyhában. Mire figyeljünk főzés során?
 - Főzés alapjainak ismertetése, interaktív formában. Játékos ismerkedés az élelmi anyagokkal.
 - Egészséges táplálkozás alapjainak megismerése, táplálkozási piramis.
 - Egészséges alapanyagok, egészséges ételkészítési technikák.
 - Táplálkozással összefüggő betegségek gyerekszemmel, ismeretek felmérése, bővítése.
 - Egészséges Reggelik.
 - Egészséges ebédek.

- Egészséges vacsorák
- **Megvalósítás:** A résztvevő ötödik osztályos tanulók szakkör keretében vettek részt a jelentkezések és tanárnőjük kiválasztása alapján. Tavasszal és ősszel váltották egymást a csoportok, és a beszélgetéseket követően könnyen elkészíthető recepteket készítettek el a gyerekek a tanárnővel, és az EFI munkatársai segítségével. A hónapok során megtanultak a gyerekek a konyhában biztonságosan, magabiztosan mozogni, az eszközöket használni. Hazavitték a recepteket, otthon többen elkészítették családjuknak. Nagyon nagy várakozással készültek a foglalkozásokra, büszkék voltak a saját és társaik eredményeire. A tanárnő beszámolója szerint túljelentkezés volt a szakkörre. Az iskola etnikai összetételéből adódóan a tanulók kb. 50%-a a roma lakosságból került ki, így a program kapcsán megvalósulhatnak az esélyegyenlőségi törekvések.

Testsúlykontroll klub csoportos foglalkozás

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** havi rendszerességgel, Ercsi Egészségügyi Központ II. emeleti Tárgyaló, Eötvös J. Általános Iskola Tankonyha
- **Alkalmak száma:** 12
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő szakértő (dietetikus), az EFI munkatársai
- **A program eszközigénye:** számológép, papír-írószer, centiméter szalag, testanalizáló mérleg, vérnyomásmérő, magasságmérő, projektor, laptop, konyhai eszközök, vércukormérő készülék és tesztcsík, főzés alapanyagai
- **Tematika, a program szakmai tartalma:**
 - 1. alkalom: Résztvevők megismerése, adataik felvétele (személyes adatok, vérnyomás, testmagasság, testsúly, BMI, has-, derék-, csípő körfogat mérése, vércukormérés), elérendő célok megfogalmazása.
 - 2. alkalom: Túlsúly hosszú távú veszélyeinek ismertetése, egészséges táplálkozás megfogalmazása, beilleszthetősége a mindennapokba. Rendszeres testmozgás jelentősége, kivitelezésének lehetőségei.
 - 3. alkalom: Energiát szolgáltató tápanyagaink. Ételeink kalóriaértéke, miből mennyit együnk? Mire figyeljünk vásárláskor? Élelmiszercímkék értelmezése.
 - 4. alkalom: Résztvevők mérése (vérnyomás, testmagasság, testsúly, BMI, has-, derék-, csípő körfogat mérése, vércukormérés), felmerült problémák megbeszélése, újabb feladatok megfogalmazása.
 - 5-6. alkalom: Ételkészítés a gyakorlatban. A helyi általános iskola tankonyháján.
 - 7. alkalom: Résztvevők mérése (vérnyomás, testmagasság, testsúly, BMI, has-, derék-, csípő körfogat mérése, vércukormérés), elért eredmények megbeszélése.
- **Megvalósulás:** Két csoportban, egy tavaszi és egy őszi csoportban zajlottak a foglalkozások 2x6 alkalommal, alkalmanként 4 óra időtartamban. Mivel a tavaszi

csoportban inkább a hétvégi időpontra volt igény, ezért a későbbiekben több időt töltöttek a tankonyhán a résztvevők, így az elmélet mellett, nagyobb hangsúly kerülhetett a gyakorlati megvalósításra. Az elméleti megbeszélések után minden alkalommal sor került energia-, zsír és/vagy szénhidrátszegény ételek elkészítésére.

Egyéni diétás tanácsadás

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** folyamatosan, időpont egyeztetést követően az Ercsi Egészségfejlesztési Irodában.
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő dietetikus, aki EFI munkatárs
- **A program eszközigénye:** számológép, nyomtató, papír-írószer, centiméter szalag, testanalizáló mérleg, vérnyomásmérő, magasságmérő, laptop, jelenléti ív, az EFI iroda felszerelése.
- **Tematika, a program szakmai tartalma:** Szükség esetén kontroll időpont egyeztetése. A klienseket a háziorvos, vagy leggyakrabban belgyógyász, reumatológus, ill. nőgyógyász szakorvos irányította az egészségfejlesztési irodába. A tanácsadás időtartama kb. 60 perc volt, a kontroll 15-30 perc.
- **Megvalósulás:** Az előre egyeztetett időpontban a kliens táplálkozási anamnézisének felvétele történt, táplálkozási tanácsokkal való ellátása, végül írásos anyag átadása.

III. Betegklubok működtetése legalább szív- és érrendszeri, diabetes témakörben

Szív- és érrendszeri betegségekkel foglalkozó betegklub

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** havonta egy alkalom, 3 óra időtartamban, váltott helyszíneken, Gyúron, és Tordason Művelődési Házban
- **Alkalmak száma:** 12
- **Megvalósításba bevont szakember:** 1 fő belgyógyász-háziorvos, meghívott előadók
- **A program eszközigénye:** Eszközöket a partner biztosít hozzá (EKG, Holter, vérnyomásmérő, vércukormérő, koleszterinmérő).
- **Tematika, a program szakmai tartalma:** Jó idő esetén a résztvevők fizikai állapotától függően séta, gyaloglás, vagy futás, előtte és utána vérnyomás és pulzus mérése, rossz idő esetén nyugalmi EKG mérés, ill. meghívott szakemberek előadásai hangzottak el releváns témákban.
- **Tematika:**
 - Január: Tordas, Február: Gyúró- Előadás a víz szerepéről, pulzus-, vérnyomásmérések, Tai chi torna tanulása.
 - Március: Tordas, Április: Gyúró- Előadás a mozgás szerepéről, fontosságáról, pulzus-, vérnyomásmérés, beszélgetés, végül torna.

- Május: Tordas, Június: Gyúró – Előadás az egészséges táplálkozás szerepéről, beszélgetés az Okostányérról. Pulzus-, és vérnyomásmérés, Tai chi.
- Július: Tordas: szűrővizsgálatok: pulzus, vércukor, koleszterin, vérnyomás. Utána torna
- Augusztus: Gyúró- Szűrővizsgálatok: pulzus, vércukor, koleszterin, vérnyomás, majd részvétel a „Bringagyúró” kerékpározáson.
- Szeptember: Tordas- meghívott előadóval beszélgettek az időseket érintő egészségügyi problémákról.
- Október: Gyúró, November: Tordas- előadás a húgysav rizikófaktor szerepéről, majd pulzus-, vérnyomásmérés, végén torna.
- December: Meghívott előadóval beszélgetés az időseket érintő egészségügyi problémákról.
- **Megvalósulás:** Minden alkalommal érdeklődéssel, lelkesedéssel érkeztek a résztvevők.

Diabetes klub

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** havonta kétszer, Martonvásáron és Baracskán
- **Alkalmak száma:** 24
- **Megvalósításba bevont szakemberek:** 1 fő belgyógyász-háziorvos, meghívott előadók
- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** Cél, hogy segítse a cukorbeteg a lehető legjobb szintű életminőség kialakításában. Pszichés támogatás nyújtása a betegséggel, betegségtudattal való megküzdésben. Információ nyújtása a betegségről, kezeléséről, szövődményekről. Tapasztalatcsere lehetőségének biztosítása. Egészségügyi szakemberrel történő kommunikáció hatékonyságának javítása.
- **Megvalósulás:** A diabétesz klub 2017-ben a 2016-os évhez hasonlóan működött. A résztvevők száma növekedett. a betegek testsúlya összességében véve csökkent, vércukor átlaguk javult. Emellett a vérnyomás ingadozások gyakorlatilag megszűntek. A betegséghez, egészséghöz való hozzáállásuk lényegesen áttértékelődött.

IV. Az idősek közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését, fejlesztését célzó programok

Idősek közösségben tartása

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** havi rendszerességgel, 3 óra időtartamban, Baracska, orvosi rendelőben.
- **Alkalmak száma:** 12
- **Megvalósításba bevont szakemberek:** 1 fő háziorvos, és meghívott szakemberek

- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** Az idős lakosok egészségi-, és életmódbeli problémáinak feltárása, megbeszélése, megoldások keresése.
- **Tematika:** foglalkoztak a kardiovaszkuláris betegségek életmód terápiájával, az alvászavarokkal, lelki egyensúlyunk megtartásával, életcélok keresésével, önértékeléssel, a depresszió, szorongás szerepével időskorban, családban, és egyedülállásban, ill. konfliktuskezelés módjaival, a házastárs elvesztése utáni, társadalomba való visszailleszkedési problémákkal!
- **Megvalósulás:** 4-5 fővel indult a foglalkozás, és év közepére már 10 fő feletti létszámmal büszkélkedhettünk. Fő szempontom volt a pszichoszomatikus betegségek csökkentése, jó közösség, jó hangulat kialakítása, s a lelki egészség óvása, fejlesztése.

V. Szintér specifikus egészségfejlesztési programok megvalósítása

V.1. Sportnap

- **Célcsoport:** Ercsi város lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** 2017. május 20-án került sor az Ercsi Sportnap megrendezésére. Három fő helyszínen, a Csónakházban, a Városi Sportcsarnokban, és a Kis-Dunán folytak az események.
- **A program szakmai tartalma, tematikája:**
 - **Baczakó Péter Városi Sportcsarnok:**
 - Nagy csarnok:
 - **9:00** Gyerek kézilabda
 - **9:45** Asszony foci
 - **10:30** U7 foci
 - **11:15** U11 foci
 - **11:50** Amatőr felnőtt foci
 -
 - Kis Tornaterem:
 - **9:00** Asszonytorna
 - **9:45** Gyerekjóga
 - **10:30** Felnőtt jóga
 - Tanuszoda:
 - **9:00** 0-2 éveseknek babaúszás
 - **9:45** 3 évesek úszás
 - **11:30** Felnőtt gerinctorna

- Iskola Udvar Dalia Csaba:
- **9:00** órától kerékpáros ügyességi verseny és KRESZ totó
- **10:00** órától bokszt bemutató (a gyermek ügyességi versennyel egy időben)

- Csónakház udvarán:

- **9:00** csocsó, ping-pong gyakorlás
- **10:00** csocsó, ping-pong bajnokság
- **11:00** csocsó, ping-pong bajnokság II.
- **12:00** Jóga Barabás Katival
- **13:00** Ülőtorna Rappai Szilvivel
- **13:30** Jóga Rappai Szilvivel
- **14:00** Piloxing Pruma Nikivel
- **15:00** Kondicionáló torna felnőtteknek Békes Norbival
- **16:00** Gyerek karate bemutató Békes Norbival

- Egyéb állandó program a Csónakház környezetében:

- **10:00** órától 2 óránként túra a kápolnához biciklivel, forrás megtekintése
- **10:00** lovaglás Szász Jocival
- **10:00** íjászat Novák Joakim hagyományőrző csapatával
- **12:00-16:00** Evezés az Ercsi Kis-Dunán- túrakenuzás kipróbálási lehetőség
- **8:00-17:00** csocsó, ping pong, petang, tollas, foci, Henna festés

- ***Megvalósulás:***

A sportnap célja minél több ember megmozgatása volt, valamint hosszú távon felkelteni a lakosság érdeklődését a helyben elérhető sportok és mozgáslehetőségek iránt.

Reggel 9:00 órakor a város alpolgármestere és az EFI munkatársa megnyitotta a rendezvényt a Városi Sportcsarnokban, majd elkezdődtek a programok a három helyszínen.

A Sportcsarnokba szervezett programok a délelőtti órákban zajlottak. Gyermek kézilabdával indult a rendezvény, majd korosztályos futballmérkőzések követték egymást. Ezzel párhuzamosan biciklis ügyességi verseny, baba-és gyermekúszás, idősek tornája kerültek megrendezésre.

A Csónakházban lovasbemutatóval indult a programsorozat. Négy órán keresztül folyamatosan lehetett lovagolni, ezen kívül a látogatók kipróbálhatták a jógát; a gyermek karatét; a Piloxingot; valamint az idősebb korosztály, illetve az ülő munkát végzők a „széktornát”. Egész nap íjászat, csocsó, ping-pong, petanque várta az érdeklődőket. Két óránként biciklis túra indult a felújított Eötvös-Kápolnához. Egyik jógaoktató fellépésük után hennafestésbe kezdett, mely igen nagy érdeklődést keltett mind a felnőttek, mind a gyermekek körében. Az Ercsi Kinizsi Evezős Szakosztály vezetősége folyamatosan gondoskodott a Csónakház helyszínén minden résztvevő számára ásványvízről, és müzli szeletről.

Biztosították továbbá a zenét a sportprogramok alatt és között, mellyel még hangulatosabbá tették a napot.

A Kis-Dunán, festői környezetben próbálhatták ki a túrakenuzást a lelkes érdeklődők.

A rendezvényen való részvételre felkértük az Ercsi Egészséges Életmód Klub tagjait, akik már a reggeli órákban munkához láttak, és több mint 400 egészséges szendvicset készítettek, így tojáskrém-, túrókrém-, tonhalas, avokádókrémes finomságokat. Minden résztvevő, aki bármely sporteseményen részt vett, szendvics-kupont kapott, amit a Csónakházban tudott beváltani.

A résztvevő sportágak képviselőinek összefogása és az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai hatékony segítségének köszönhetően jól sikerült a rendezvény. Az elvárt létszámhoz képest több mint 443 fő vett részt a Sportnapon, ami szintén azt bizonyítja, hogy Ercsiben van igény a sportra.

V.2. Iskolai egészségfejlesztési programok megvalósításában való részvétel

Iskolai egészségnapokon való részvétel

- Kossuth Lajos Általános Iskola: 2017.12.04
- Martonvásári Beethoven Általános Iskola: 2017.06.01.
- **Megvalósulás:** általános iskola felső tagozatos gyermekek részére interaktív foglalkozás keretében valósult meg, egészséges életmód témakörben az EFI munkatársai részvételével.

V.3. Munkahelyi egészségfejlesztési programok kezdeményezése és a megvalósításban való részvétel

Ercsi Polgármesteri Hivatal dolgozói részére rendezett egészségnapok.

- **Célcsoport:** Ercsi Polgármesteri Hivatal munkatársai
- **Megvalósítás időpontja és helyszíne:** Ercsi Polgármesteri Hivatal tanácsterme, 2017.04.11. 04.21., 09.28.
- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** életmód tanácsadás, egyéni-, és csoportos beszélgetések. Eszközigény: magasságmérő, analizáló személymérleg, vérnyomásmérő, tüdő CO mérő, szórólapok, papír-írószer.
- **Megvalósulás:**
A dolgozók az elhangzott előadást követően gyakorlati kérdéseket tettek fel, így interaktív beszélgetéssé alakult a program második fele.

Egészéjszakai: Közép-dunántúli Országos Büntetés- Végrehajtási Intézet Baracska (Annamajor)

- **Célcsoport:** a büntetés-végrehajtási intézet dolgozói
- **Megvalósítás időpontja és helyszíne:** Közép-dunántúli Országos Büntetés-Végrehajtási Intézet Baracska (Annamajor), 2017.10.26.
- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** életmód tanácsadás. Eszközigény: magasságmérő, analizáló személymérleg, vérnyomásmérő, tüdő CO mérő, szórólapok, papír-írószer.
- **Megvalósulás:** A dolgozók egyéni állapotfelmérésben, és életmód tanácsadásban részt vettek. Nagyon nagy számban vettek részt az egészéjszakai.

VI. Dohányzással kapcsolatos rövid intervenció, dohányzásról való leszokás támogatása a járásokban az alapellátás és a dohányzásleszokás-támogatást biztosító tüdőgondozó(k) együttműködésének javításával

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** folyamatos, háziiorvosi rendelők a járásban
- **Alkalmak száma:** folyamatos
- **Megvalósításba bevont szakemberek:** háziiorvosi asszisztensek
- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** Cél a dohányosok motivációjának felkeltése leszokásra, szakellátásba irányítás. A háziiorvosi rendeléseken megjelentek számára rövid tájékoztatás a dohányzás káros következményeiről, tovább irányítás szükség esetén tüdőgondozóba. Szükséges eszközök a kérdőív, tüdő CO mérő készülék, papír-írószer.
- **Megvalósulás:** A program során a háziiorvosi rendelésen megjelent, dohányzó betegeket a háziiorvosi asszisztens tájékoztatta a dohányzás káros hatásairól, a leszokás szükségességéről, szükség esetén a dunai városi tüdőgondozóba irányította a klienseket. Beszámolója alapján, sok beteg nem szeretne változtatni akkor sem, ha tisztában van a hosszú távú következményekkel, ill. annak ellenére sem, ha a családjában korábban már előfordult krónikus légúti-, vagy akár daganatos megbetegedés.

VII. Túlzott alkoholfogyasztással küzdők korai felismerése és rövid intervenció biztosítása, alkoholbetegek korai kezelésbe irányítása, leszokást támogató klubszerű, önszervező tevékenységek megvalósításának támogatása helyiséggel és kommunikációs segítséggel.

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** folyamatos, háziiorvosi rendelők a járásban
- **Alkalmak száma:** folyamatos
- **Megvalósításba bevont szakemberek:** háziiorvosi asszisztensek

- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** Cél a túlzott alkoholfogyasztás, korai felismerése, a kliens szakellátásba irányítása. Amikor a beteg anamnézise, és vagy beszélgetés során tudomásra jutott, alkohol függés problémával küzdők esetében alaptájékoztatást nyújtottunk a függőség meglétéről, annak kockázatairól, a beteg lehetőségeiről a függés megszüntetésére.
- **Megvalósulás:** Háziiorvosi rendelésre érkező betegek anamnézis felvétele során felszínre jutó alkoholfogyasztási problémák esetén az asszisztensek alaptájékoztatást nyújtottak a probléma tudatosítása érdekében. A kockázatokról tájékoztatták az érintett betegeket. Sok olyan beteg fordult meg a rendelőben, aki tagadta, hogy alkoholfüggése lenne, ezek a betegek nem érezték alkoholfüggőségnek a napi rendszerességgel történő, nagyobb mennyiségű alkohol fogyasztását sem. Sok érintett nem írta alá a tájékoztatás tényét igazoló ívet, mert nem akarta, hogy szerepeljen a neve, megbélyegzésnek érezte a listán való jelenlétet.

VIII. Partnerségi munkacsoport feltérképezése, működtetése a kistérségben érintett intézmények, szervezetek, szolgáltatók, döntéshozók bevonásával

- **Célcsoport:** Martonvásári Járásban működő, lent felsorolt civil szervezetek
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** Ercsi Járóbeteg-szakellátó tárgyalója (Ercsi, Esze Tamás u. 14.)
- **Alkalmak száma:** 2 alkalommal, 2017.03.20. és 2017.05.17.
- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** Az Ercsi Egészségfejlesztési Iroda munkájának bemutatása, eredmények ismertetése, jövőbeli együttműködési lehetőségek feltérképezése, kerekasztal beszélgetések, brainstorming.
A sportnap szervezésében részt vevő szervezetek képviselőivel a program részleteinek kidolgozása.
- **Partnerek, Partner Szervezetek:**
 - Ercsi Kinizsi Evezős Szakosztály
 - EVE-Ercsi Kerékpáros Szakosztály
 - Ercsi Egészséges Életmód Egyesület
 - Ercsi Város Önkormányzata
 - Barabás Katalin jógaoktató
 - Orqua aqua Bt
 - Ercsi Szociális Szolgálat
 - Eötvös József Általános Iskola
 - Brunszvik-Beethoven Általános Iskola Martonvásár
 - Sajnovics János Általános Iskola
 - Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola
 - Kozma Ferenc Általános Iskola Baracska
 - Nagy Sándor Általános Iskola Kajászó
 - Védőnői Szolgálatok a Járásban
 - Baracska Önkormányzat

IX. Kapcsolattartás az alapellátással, szakellátással, a járásban és megyében működő Kormányhivatallal, és más egészségfejlesztési irodákkal

- Ercsi Egészségügyi Központ Alap-, és szakellátás (szakorvosok, házi-és gyermekorvosok, védőnők, gyógytornászok)
- Martonvásári Védőnői Szolgálat
- Ercsi Város Önkormányzata
- Fejér Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály
- Dunaújvárosi Egészségfejlesztési Iroda
- Egészségfejlesztési Iroda Bicske
- Bonyhádi Egészségfejlesztési Iroda
- Sarkadi Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda

- **Megvalósulás:** A kapcsolattartás elektronikus úton, telefonon, ill. személyes kapcsolattartás formájában valósult meg.

X. Egészségfejlesztési témájú helyi kommunikációs tevékenységek megvalósítása a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet jogutódjának iránymutatása alapján

Egészségkommunikációs kiadvány típusa:

- Havilap a járás kettő településén
- **Megjelenés formája:** újságcikk 2-2 alkalommal
- **Az egészségkommunikációs kiadvány szakmai tartalmának forrása:** EFI munkatársak által összeállított beszámoló.

Szórólap készítése, terjesztése: célja figyelemfelhívás az EFI programjaira, valamint szűrésekre mozgósítás céljából.

- A5 méretben: 3000 db
- A4 méretben: 20 db

Sajtómegjelenés a közösségi médiában:

- **2 alkalommal 10 perces összefoglaló kisfilm készítése az EFI programjairól,**
 - Az egészségkommunikációs kiadvány szakmai tartalmának forrása: a különböző helyszíneken, programokon készített filmfelvételek.
- **4x2 perces kisfilm készítése, szűrésre mozgósítás céljából.**
 - Az egészségkommunikációs kiadvány szakmai tartalmának forrása: a programokban résztvevő háziorvosokkal, ill. szakemberekkel készített interjúk.

- *Az Ercsi Egészségfejlesztési Iroda Facebook oldalán információk, hírek megjelenítése, programok promótálása plakátokkal, EFI kisfilmek megjelenítése.*

XI. Járásban működő egészségügyi alap- és szakellátásban dolgozókat célzó egészségfejlesztési programok megvalósítása, különös tekintettel az egészségügyi dolgozók lelki egészségét, dohányzásról való leszoktatását támogató programok szervezésére, megvalósítására, országosan kidolgozott program alapján

Munkahelyi rekreációs közösségfejlesztés

- **Célcsoport:** Martonvásári járás lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** heti 1x60 perc, Ercsi Egészségügyi Központ, és „Rosti” terem
- **Megvalósított alkalmak száma:** 40 alkalom
- **Megvalósításba bevont szakember:** testnevelő tanár
- **A program eszközigénye:** kéz-és lábsúlyzók, hangszóró, polifoam
- **A program szakmai célja:** Ercsi Egészségügyi Központ saját dolgozóinak egészségfejlesztése
- **Tematika:**
 - Bemelegítés
 - Izomgyakorlatok
 - első-hátsó combfeszítő izmok,
 - belső combizom,
 - vádli gyakorlatok,
 - hasizom gyakorlatok(alsó-, felső-, hosszanti hasizmok),
 - triceps, biceps erősítés,
 - mellizom fejlesztés
 - hátizom erősítés
 - Nyújtás

○ **Megvalósítás:**

Az idei évben az Ercsi Egészségügyi Központ Nonprofit Kft. dolgozói példáját követve az Ercsi Polgármesteri Hivatal munkatársai is jelezték, hogy szeretnének részt venni a programon. Ehhez megkaptuk a polgármester úr engedélyét, hogy munkaidejükben, a déli ebédszünetet felhasználva tornázhassanak. Idén már egy összeszokott csapat tornázott az egészségházban, a polgármesteri hivatal dolgozói szintén állandó rendszeres résztvevői váltak a programoknak. Elmondásuk szerint közérzetük és állóképességük sokat javult, ill. sokkal jobban bírják a terhelés, kevésbé érezték magukat stresszesnek. Az ülő munkával járás rendszeres hát- és nyakfájás javulásáról számoltak be a résztvevők.

XII. Közösségfejlesztésben részvétel, integráció a közösségbe, a járás településein megvalósuló programokon való részvétel (pl. egészségnap)

Ercsi Egészséges Életmód Egyesület által szervezett Egészségnapokon való részvétel:

- **Célcsoport:** Ercsi lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** 2 alkalommal, 2017.04.08. és 2017.09.07.
- **Megvalósításba bevont szakember:** EFI- munkatársak
- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** életmód tanácsadás. Eszközigény: magasságmérő, analizáló személymérleg, vérnyomásmérő, tüdő CO mérő, szórólapok, papír-írószer.
- **Megvalósulás:** Az érdeklődők egyéni állapotfelmérésben, és életmód tanácsadásban részesültek.

Eötvös Nyugdíjas klub által szervezett egészségnapon való részvétel:

- **Célcsoport:** A nyugdíjas klub jelenlévő tagjai
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** 1 alkalommal, 2017.11.13.
- **Megvalósításba bevont szakember:** EFI- munkatársak
- **A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye:** életmód tanácsadás.
- **Eszközigény:** magasságmérő, analizáló személymérleg, vérnyomásmérő, tüdő CO mérő, szórólapok, papír-írószer.
- **Megvalósulás:** Az érdeklődők egyéni állapotfelmérésben, és életmód tanácsadásban részesültek.

XIII. Részvétel a szervezett népegészségügyi szűrésekre történő mozgósításban, együttműködésben a Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályával

- Fejér Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya által, részünkre eljuttatott anyagok terjesztése a járásban. Mammográfiás-, és egyéb szűrésekre való mozgósításban való segítségnyújtás döntéshozók, orvosok, védőnők, oktatási és szociális szféra vezetőivel való kapcsolattartással.

XIV. Óvodai, munkahelyi, közösségi települési egészségfejlesztési programok előkészítésében és megvalósításában való részvétel

- **Célcsoport:** Ercsi lakossága
- **Megvalósítás időpontja és helyszínei:** 15 alkalommal, Eötvös József Általános Iskola, Napfény Óvoda Ercsi
- **Megvalósításba bevont szakember:** védőnők, EFI- munkatársak

A program szakmai tartalma, tematikája, eszköz igénye: Egészségfejlesztési előadások megtartása különböző helyszíneken. Egészséges táplálkozással, mozgással, életmóddal kapcsolatos előadások, melynek fókuszában a prevenció, a megelőzhető betegségek állnak. Krónikus, nem fertőző betegségek kialakulásának megelőzése.

- **Megvalósulás:** általános iskola felső tagozatos gyermekek részére interaktív foglalkozás keretében ismeretterjesztés egészséges életmód témakörben, kiegészítve „Egészségtotóval” kiegészítve.

Óvoda egészséghetének részeként, délelőtti előadás, meseolvasás, beszélgetés az egészséges táplálkozásról, rendszeres testmozgásról.

XV. Tárgyi eszköz beszerzés:

- 9 db polifoam
- 5 pár lábsúly (1 kg/db)
- 5 pár lábsúly (0,5 kg/db)
- 2 db Kellys kerékpár
- 1 db TP-Link router

Hasznosulás:

A polifoam és a súlyzók a munkahelyi rekreációs testedzés folyamán kerülnek használatra. Ezek az eszközök folyamatosan elérhetők a dolgozók számára, akik szabadidejükben önállóan is használják őket. A kerékpárok 2017.12.13-án kerültek beszerzésre, így hasznosulásuk a tavasz beköszöntével fog megvalósulni. Célunk kerékpáros túrák szervezése, EFI programjaink részeként. A meglévő kerékpáros utak felfedezése, pl. az Etyek- Ercsi Bringatúra útvonal bejárása, több alkalommal.

RÖVIDÍTÉS, PROGRAM, ESEMÉNY MEGNEVEZÉSE RÖVIDÍTÉS, PROGRAM, ESEMÉNY MEGNEVEZÉSE RÖVIDÍTÉS, PROGRAM, ESEMÉNY MEGNEVEZÉSE	MEGVALÓSULÁS DÁTUMA EGYSZERES ESEMÉNYEKNEK, ALKALMAK SZÁMA RENDSZERES PROGRAMOKNAK	PROJEKT ALAP BÜNCIPARAZSÁNA	RÉSZTVEVŐK SZÁMA ÖSSZESEN	Részvevők száma átlag - 2017. januártól szeptemberig/ alkalom	Részvevők száma átlag - 2017. szeptembertől december 31. é/alkalom
1. Úzás	48	41	546	10,7	12,5
2. Vízi gimnasztika	48	41	547	10,9	12,3
3. Piloxing	48	54	197	11,7	10
4. Gyógytorna	96	32	1086	11,3	11,4
5. Főzőiskola	12	72	185	17,3	13,5
6. Kukta képző	25	34	312	12,5	12,4
7. Testsúlykontroll klub	12	24	115	8,2	11
8. Egyéni diétás tanácsadás	folyamatos	64	64		
9. Szív-és érrendszeri betegklub	12	54	138	11,9	10,8
10. Diabétes klub	24	52	164	5	10,5
11. Idősek Klubja	12	45	138	11,3	12
12. Sportnap		443	443		
13. Iskolai egészségnapok	2	165	165		
14. Egészségnap Ercsi Polgármesteri Hivatal	3	31	37		
15. Közép-dunántúli Országos Büntetés- Végrehajtási Intézet Baracska (Anna major)		47	47		
16. Dohányzással kapcsolatos rövid intervenció	folyamatos	51	51	4,6	3,5
17. Túlzott alkoholfogyasztással kapcsolatos rövid intervenció	folyamatos	19	19	1,8	1,3
18. Partnerségi munkacsoport megbeszélés	2	13	19		
19. Kommunikáció, sajtómegjelenések: újsághirdetés	4				
Kommunikáció, sajtómegjelenések: EFL szórólap	1				
Kommunikáció, sajtómegjelenések: összefoglaló kisfilm 10 perc időtartamban	2				
Kommunikáció, sajtómegjelenések: 2 perces szórásra mozgósító kisfilm	4				
20. Munkahelyi rekreációs közösségfejlesztés	40	30	506	11,3	16,9

21.	Közösségfejlesztésben részvétel: Ercsi Egészséges Életmód Egyesület által szervezett Egészségnapokon való részvétel	2	49	49	25	24
22.	Közösségfejlesztésben részvétel: Eötvös Nyugdíjas klub által szervezett egészségnapon való részvétel	1	14	14		
23.	Napfény Óvoda egészségnap, Eötvös József Általános Iskola egészségtan előadások	15	273	273		