

EZ AZ ELŐTERJESZTÉS A KÉPVISELŐ-TESTÜLET ÁLLÁSPONTJÁT NEM TÜKRÖZI

Előterjesztés Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete részére

Előterjesztő: Nógrádi Zoltán polgármester

Iktatószám: MH/7792/2025.

Ügyintéző/Témafelelős: Kotroczné dr. Mezőfi Viktória

Tárgy: Beszámoló a háziorvosi, házi gyermekorvosi, házi fogorvosi és iskola-egészségügyi alapellátás-, továbbá a Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda 2024. évi munkájáról.

Véleményező bizottság: Valamennyi bizottság

Melléklet:

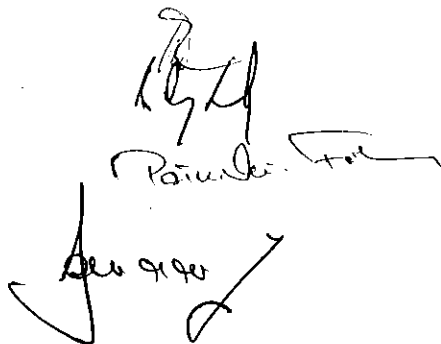
- Háziorvosi alapellátás 2024. évi összefoglaló beszámolója
- Iskola-egészségügyi alapellátás 2024. évi beszámolója
- Házi fogorvosi és iskolafogászati alapellátás 2024. évi beszámolója
- Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda 2024. évi beszámolója

Jegyző:

Kabinet:

Pénzügy:

Polgármester:



EZ AZ ELŐTERJESZTÉS A KÉPVISELŐ-TESTÜLET ÁLLÁSPONTJÁT NEM TÜKRÖZI

Előterjesztés Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete részére

Tisztelt Képviselő-testület!

A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 13. § (1) bekezdésének 4. pontja alapján az egészségügyi alapellátás helyben biztosítandó közfeladat körében ellátandó helyi önkormányzati feladat.

Az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXXIII. törvény (a továbbiakban: Eütv.) 5. § (1) bekezdése alapján a települési önkormányzat az egészségügyi alapellátás körében gondoskodik a háziorvosi, házi gyermekorvosi ellátásról, a fogorvosi alapellátásról, az iskola-egészségügyi ellátásról.

I. Az Eütv. alapján Mórahalom Városi Önkormányzat feladatellátási megállapodás útján biztosítja a háziorvosi, házi gyermekorvosi és házi fogorvosi ellátást az egészségbiztosítás egészségügyi ellátásaira jogosultak számára.

A feladatellátási megállapodás keretében Mórahalom Városi Önkormányzat megbízta:

- Dr. Fehér Éva orvost Mórahalom város közigazgatási területén, a jogszabályban foglalt házi orvosi 1. számú körzet feladatainak,
- Dr. Vághy Imre Richárd orvost Mórahalom város közigazgatási területén, a jogszabályban foglalt házi orvosi 2. számú körzet feladatainak,
- Dr. Sebők Zsuzsanna orvost Mórahalom város közigazgatási területén, a jogszabályban foglalt házi orvosi 3. számú körzet feladatainak,
- Dr. Forgács Erika orvost Mórahalom város teljes közigazgatási területére kiterjedő házi gyermekorvosi körzet feladatainak,
- Dr. Ördög László fogorvost Mórahalom város közigazgatási területén, a jogszabályban foglalt fogorvosi 1. számú körzet feladatainak
- Dr. Ördög András fogorvost Mórahalom város közigazgatási területén, a jogszabályban foglalt fogorvosi 2. számú körzet feladatainak

folyamatos működtetésével.

Tájékoztatom T. Képviselő-testületet, hogy az egészségügyi alapellátást végző orvosok és fogorvosok elkészítették a 2024. évi alapellátási tevékenységükről szóló beszámolóikat, amelyeket jelen előterjesztéshez mellékelünk.

Beszámolóik tájékoztatnak a 2024. évi munkájukról, a jelenlegi helyzetükről, lehetőségeikről és az esetleges működtetéssel, finanszírozással, fejlesztéssel kapcsolatos problémáikról, valamint az ellátási kötelezettség teljesítésével kapcsolatos egyéb tudnivalókról.

II. Az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXXIII. törvény 5.§ (1) e) pontja, valamint az iskola-egészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX.3.) NM rendelet (a továbbiakban: NM rendelet) alapján az egészségügyi alapellátás keretében az Önkormányzat köteles gondoskodni az iskola-egészségügyi ellátásról.

EZ AZ ELŐTERJESZTÉS A KÉPVISELŐ-TESTÜLET ÁLLÁSPONTJÁT NEM TÜKRÖZI

Előterjesztés Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete részére

Feladatellátási megállapodás keretében Mórahalom Városi Önkormányzat megbízta Dr. Forgács Erika házi gyermekorvost Mórahalom Városi Önkormányzat területén levő oktatási intézmények 3-18 éves korú gyermekei, valamint a 18 év feletti, középfokú nappali rendszerű iskolai oktatásban résztvevői részére történő iskola-egészségügyi ellátás folyamatos biztosításával.

Dr. Forgács Erika az NM rendelet 2. számú melléklete 1. és 3.a) pontjában meghatározott feladatokat az alábbi intézmények vonatkozásában ellátja:

- Mórahalmi Lurkó Világ Óvoda,
- Mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola,
- Szent László Katolikus Általános Iskola,
- Szegedi SZC Tóth János Mórahalmi Szakképző Iskola és Szilágyi Mihály Kollégium.

Tájékoztatom T. Képviselő-testületet, hogy Dr. Forgács Erika külön iskola-és ifjúság-egészségügyi beszámolója keretében számol be az iskola-egészségügyi feladatainak ellátásról, amelyet jelen előterjesztéshez mellékelünk.

Tájékoztatom továbbá T. Képviselő-testületet, hogy Dr. Ördög László és Dr. Ördög András házi fogorvosok látják el – feladatellátási szerződés keretében – a felnőtt fogászati és az iskola-egészségügyi ellátáshoz tartozó iskolafogászati ellátást.

Az iskolafogászati ellátásról szóló beszámolót a fogorvosi tevékenységről szóló 2024. évi beszámoló tartalmazza.

III. Az Önkormányzat az egészségügyi alapellátással szoros összefüggésben kiemelt figyelmet fordít a lakosság egészséggel kapcsolatos ismereteinek bővítésére, az egészség megtartására, az egészséget veszélyeztető ártalmak és megbetegedések megelőzésére a Móra-Vital Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ által működtetett Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda útján.

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda elkészítette a 2024. évi tevékenységről szóló beszámolóját, amelyet jelen előterjesztéshez mellékelünk.

Kérem a Tisztelt Képviselő-testületet, hogy az előterjesztést áttekinteni és a határozati javaslatot elfogadni szíveskedjen!

Nógrádi Zoltán
polgármester

EZ AZ ELŐTERJESZTÉS A KÉPVISELŐ-TESTÜLET ÁLLÁSPONTJÁT NEM TÜKRÖZI

Előterjesztés Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete részére

Határozati javaslat:

1./ Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete megtárgyalta a tárgyi előterjesztést és a felnőtt háziorvosi alapellátás végző Dr. Fehér Éva, Dr. Vághy Imre Richárd, Dr. Sebők Zsuzsanna, valamint a gyermek háziorvosi és iskola-egészségügyi alapellátást végző Dr. Forgács Erika, továbbá a felnőtt fogorvosi és iskolafogászati alapellátást végző Dr. Ördög László és Dr. Ördög András által készített 2024. évi tevékenységről szóló beszámolókat a mellékletek szerinti tartalommal elfogadja, egyúttal megköszöni a 2024. évben végzett munkájukat.

2./ Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete a Móra-Vital Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ által működtetett Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda 2024. évi beszámolóját megismerte, azt melléklet szerint elfogadja és megköszöni a Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda 2024. évben végzett munkáját.

3. / Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete felhatalmazza a Polgármestert, hogy a beszámolókból foglalt működtetéssel, finanszírozással, fejlesztéssel kapcsolatos problémákat vizsgálja felül és a szükséges intézkedéseket tegye meg.

Felelős: Mórahalom város Polgármestere

Határidő: azonnal

Beszámolásra: Jelentést nem kér.

Erről értesítést kap:

1./ Mórahalom város Polgármestere

2./ Dr. Fehér Éva orvos

3./ Dr. Vághy Imre Richárd orvos

4./ Dr. Sebők Zsuzsanna orvos

5./ Dr. Forgács Erika orvos

6./ Dr. Ördög László fogorvos

7./ Dr. Ördög András fogorvos

8./ Móra-Vital Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda

Mórahalom Város

Képviselő Testülete

6782 Mórahalom

Szentháromság tér 1.

Háziorvosi Alapellátás 2024 évi beszámolója

Mórahalom

A beszámolót készítették: Dr. Fehér Éva, Dr. Forgács Erika, Dr. Sebők Zsuzsanna és Dr. Vághy Richárd háziorvosok

Tisztelt Polgármester Úr!

Tisztelt Képviselő-Testület!

A magyar egészségügyi ellátórendszer első számú védelmi vonala az alapellátási rendszer. A vonatkozó egészségügyi törvény értelmében a beteg lakóhelyén, illetve annak közelében biztosítani kell számára, hogy hosszú távú, személyes kapcsolaton alapuló, a páciens nemétől, korától és betegségétől függetlenül folyamatos egészségügyi ellátásban részesüljön. Az egészségügyi alapellátás fontosabb intézményei: a háziorvosi, házi gyermekorvosi ellátás, a fogorvosi alapellátás, az alapellátáshoz kapcsolódó ügyeleti ellátás, a védőnői ellátás, az iskola-egészségügyi ellátás.

A felnőtt és Gfgyermek háziorvosi körzetek általános helyzete Mórahalmon:

A felnőtt- és gyermekháziorvosi szolgálatok (továbbiakban összefoglalóan: háziorvosok) működését Mórahalmon 100%-ban a Nemzeti Egészségbiztosítási Alap – szerződés alapján – az Egészségbiztosítási Alapból finanszírozza (központi finanszírozás).

A háziorvosok az önkormányzattal kötött megállapodás alapján látják el a feladataikat. A háziorvosi tevékenység szakmai-, tartalmi előírásait, személyi-, tárgyi feltételeit jogszabályok határozzák meg, melyeket a háziorvosi körzetek egymástól függetlenül hiánytalanul folyamatosan teljesítenek. A háziorvosi körzetek Mórahalmon mind rendelkeznek érvényes vonatkozó hatósági engedélyekkel.

Mórahalmon a háziorvosok 2006-ban megvásárolták a Szent, Margit Egészségházban az Önkormányzat által - részben pályázati források felhasználásával - felépített rendelőiket. Az Egészségházban működő egészségügyi ellátók havi hozzájárulás befizetésével, Társasházi szerződés mentén fedezik a Társasház közös használatú részeinek működtetését,

karbantartását, felújítását. Az egyes részlegekben működő saját tulajdonú rendelők felújítását, karbantartását, a feladatuk ellátásához szükséges eszköz- és anyagellátást, valamint a praxis működtetésének minden költségét – beleértve a takarítási, rezsi-üzemeltetési költségeket is – egymástól függetlenül maguk, saját finanszírozásuk terhére valósítják meg. Az épület megfelelő külső szigetelésének hiánya együtt az üzemeltetési költségek jelentős fokú emelkedésével, az utóbbi években egyre nagyobb terhet jelentenek a praxisok számára. A közös helyiségek (közös folyosó, szélfogó mosdók) felújítása is szükséges lenne. Mórahalom központjában található legtöbb épület fűtését a thermál-energia szolgáltatja, kivéve a Szent-Margit Egészségház háziorvosi/ házi gyermekorvosi alapellátás által használt helyiségeit. Az épület átadása óta már több év eltelt. A kültéri hidegburkolat helyenként felvált, a tető cserepei a jég és a szél miatt több területen károsodtak, a padlástér beázik, tetőtartó oszlopokon salétrom-kiválás, kezdődő porladás jelent meg. Célszerű volna egy átfogó felmérés készítése után a jelentkező problémák tervszerű megoldása.

A háziorvosok rendelőkben az alábbi feladatokat látják el:

- egészséges ember számára tanácsadás,
- szűrővizsgálatok elvégzése (közreműködés a népegészségügyi célú, célzott szűrővizsgálatokban),
- a beteg ember vizsgálata, gyógykezelése,
- a beteg ember egészségi állapotának ellenőrzése,
- rehabilitáció,
- betegségek gondozása,
- ha szükséges, beutalás az ellátórendszer magasabb szintjére (szakrendelések, gondozóintézetek, kórházak, klinikák),
- a beteg keresőképtelenségének igazolása,
- védőoltással kapcsolatos teendők,
- fertőző betegségek bejelentése és gyógykezelése,
- kórokozó hordozókkal, ételmérgezéssel kapcsolatos teendők,
- egészségnevelés, egészségügyi felvilágosításban való részvétel,
- közreműködés terhesgondozásban.
- A rendelő felszerelésnek eszközeinek időszakos felülvizsgálata szükséges felújítások, karbantartások elvégzése,
- Napi rutinhoz használt kötszerek, tűk fertőtlenítők stb. beszerzése, ezek ellenőrzése
- vállalkozásokhoz kapcsolódó ügyintézés (könyvelés, jelentések stb.)

Az ápoló(nő) feladata a háziorvos megbízása alapján

- az orvos feladataihoz kapcsolt ápolási munka,
- megelőzésben, szűrésben, gondozásban való részvétel,
- Medikai szoftver teljeskörű kezelése, adminisztráció, kartonok kezelése, receptírás, gondozási ápolási feladatok adminisztrációja
- Irodai fogyóanyagok követése pótlása
- leltárkezelés, iktatás
- a vizsgálatához, gyógykezeléshez szükséges eszközök, anyagok előkészítése, fertőtlenítés, sterilizálás, tárolásról gondoskodás,
- a beteg testi higiéniájának biztosítása vagy ennek megszervezése, abban segítségnyújtás,

- sürgős orvosi ellátást igénylő esetben az ellátás megszervezése (házi orvos, ügyelet, mentő),
- szükség szerint elsősegély nyújtása,
- veszélyes hulladék kezelés
- otthonápolással, szakápolással kapcsolatos együttműködés
- Igény szerint orvosi utasításra beteg otthonában szükséges ápolónői teendők elvégzése, (injeció adása, sebkötözés stb.)
- egészségnevelés.

Rendelési idők, létszámadatok, finanszírozás:

Rendelési idők:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Dr. Fehér Éva	7.30	7.30	7.30	7.30	12.30
	-	-	-	-	-
	12.30	12.00	12.00	12.30	16.00
Dr. Vághy Imre Richárd	12.30	7.30	12.30	7.30	7.30
	-	-	-	-	-
	16.00	12.30	16.30	12.00	12.30
Dr. Sebők Zsuzsanna	7.30	12.30	7.30	12.30	7.30
	-	-	-	-	-
	12.00	16.00	12.30	16.00	12.00
Dr. Forgács Erika	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
	-	-	-	-	-
	11.30	11.30	11.30	11.30	11.30
	Délután:		Tanácsadás:	Délután:	Délután:
	14.00		13.00	14.00	14.00
	-	-	-	-	-
	15.00		15.00	15.00	15.00

Városunk lakosságának létszám-emelkedésével párhuzamosan a praxisba bejelentkezett páciensek száma is folyamatosan bővül:

I.sz. házi orvosi praxis (Dr. Fehér Éva) 1839 fő

II.sz. házi orvosi praxis (Dr. Vághy Imre Richárd) 1652 fő

III.sz. házi orvosi praxis (Dr. Sebők Zsuzsanna) 1447 fő

Sajnos a házi orvosi praxisok finanszírozása sajátosan Magyarországon egy bizonyos (kb. 1500) fő /praxis létszám felett bejelentkezett lakosok után már nagyon alacsonyra csökken (degressziós finanszírozás) ami Mórachalmon szinte az összes körzetre vonatkozik.

Beszámoló a gyermekorvosi házi orvosi rendelés működéséről 2024.évben (Dr. Forgács Erika külön beszámolója):

2024-ben a praxisba bejelentkezett gyermekek száma 1617 volt. Az előző évekhez képest ez emelkedő létszámot jelent. Korcsoportos megoszlás szerint a következőképpen alakult:

	fiú	lány	összesen
0-11 hónapos	44	40	84
1-4 éves	194	179	373
5-14 éves	429	393	822
15-18 éves	158	180	338
Összesen	825	792	1617

2024. évben a praxisba tartozó, valamint ambuláns betegek ellátása során 18 953 esetet kezeltünk. Ebbe az esetszámba az egyre gyakoribbá váló, 164 telemedicinális ellátás is bele tartozik. A telefonon történő betegellátás a szülőktől kapott információon alapul, amely nem mindig tükrözi a gyermek valós állapotát. Kétes esetben behívjuk a rendelőbe személyes vizsgálatra. Ugyanakkor megemelkedett egyes gyermekek iskolából való hiányzására telefonon kért igazolások gyakorisága is. A telemedicinális rendszer egyúttal lehetőséget ad indokolatlan, általunk nem ellenőrzött egészségügyi indokkal iskolából való távolmaradásra.

A betegellátás kapcsán 1144 alkalommal szakrendelésre utaltunk gyermeket. Leggyakrabban labor vizsgálatot kértünk, ezzel az országos laborkérések átlagát 60 %-kal meghaladtuk. Egyúttal megköszönöm azt a lehetőséget Mórahalmon, hogy a gyermekek labor vizsgálata időpont foglalás nélkül megvalósulhat. Ez jelentős segítség a megfelelő betegellátás gyakorlásában. Egyéb szakrendelésre 490 gyermeket küldtünk, zömében fül-orr-gégészetre és ortopédiára. A szakellátási időpontok meghosszabbodtak, ezzel késleltetve a korai életkorban jelzett problémák megoldási lehetőségét. Az évekkel ezelőtt működő szakorvosi szűrővizsgálatok részben megszűntek. Szemészetesen ma már csak 1 éves korban történik szűrés, az ezelőtti beiskolázás előtti vizsgálat csak panasz esetén valósul meg.

A magas praxis létszám miatt működésünk finanszírozása degresszióval csökkentett pontszám szerint történik. A korcsoportos összesített alappont 2024.decemberében 4331 volt, a degresszió alkalmazásával 3224 ponttal számolva kaptam finanszírozást. Ez azt jelenti, hogy lényegesen kevesebb gyermek ellátásával ugyanaz a finanszírozás megkapható. Ugyanakkor a gyermekorvosi ellátásra fokozott igény van, ennek köszönhető, hogy praxisunkba ásvotthalmi, domaszéki, zánkányszéki, öttömösi, ruzsai gyermekek is bejelentkeztek. Ugyancsak létszámnövelő a mórahalmi középiskolai képzésben résztvevő, határon túli, magyar betegbiztosítással rendelkező tanulók egészségügyi ellátása. A magas betegforgalom ellátását a rendelési idő meghosszabbításával egyelőre biztosítjuk.

Nehézséget okoz a szülői együttműködés hiánya, elsősorban a kötelező védőoltások előírás szerinti alkalmazása terén. Már Mórahalmon is találkoztunk oltásellenes családokkal,

akik saját tudásukra alapozva veszélyesnek minősítik a védőoltásokat. Ezekben az esetekben az NNK eljárása hosszadalmas, egy esetben pedig eredménytelen volt. Az elfeledett fertőző betegségekkel szembeni immunitás fellazulása komoly járványhelyzetet eredményez. Így lehet, hogy a praxisomba tartozó 4 hetes csecsemő számárkőhögés miatt intenzív osztályra került.

Működésünk során az évek alatt változó betegségekkel, kórokozókkal, az egészségügy megváltozott fogadóképességével kell munkánkat lehetőség szerint eredményesen végezni.

Az alábbi táblázatban a 2024-es év márahalmi felnőtt és gyermek háziorvosi forgalmi adatait mutatjuk be:

Praxis	Rendelőben ellátottak száma (praxishoz tartozó páciensek)	Rendelőben nem praxishoz tartozó (ambuláns) ellátottak száma	Rendelőn kívül ellátottak száma	Fekvőbeteg intézetbe utaltak száma	Szakrendelésre utaltak száma	Ápolási esetek száma
Dr. Fehér Éva	11454	811	482	48	3226	278
Dr. Sebők Zsuzsanna	8713	472	324	35	1335	199
Dr. Forgács Erika	18953	n.a.	n.a.	490	1144	n.a.
Dr. Vághy Richárd	10274	741	547	55	2309	280

Látható, hogy mindennapi munkánk a betegforgalom nagysága miatt igen megterhelő. Saját praxisunk páciensein kívül egyre jelentősebb ellátási szükségletet generálnak a városunkban üdülő, meg szálló, dolgozó, tanuló vagy átutazó betegek. Ennek száma a nyári hónapokban eléri a napi 3-5 fő/nap/rendelés létszámot is.

A rendelési időben a sürgős eseteket kivéve előzetesen egyeztetett időpontra fogadjuk betegeinket. Az időpontra történő betegellátás az eddigi tapasztalataink alapján mindenképpen követendő és mind az ellátók, mind az ellátottak számára előremutató és eredményes módszer az ellátásszervezés terén, és a legtöbb páciens elégedettségét váltja ki.

A napi forgalom 2024 évben az egyes háziorvosi, gyermekorvosi rendelőben 55 főtől 110 főig terjedt. A személyes megjelenés átlagosan 50-75 fő között van. A rendelési időnk jelentős részét a személyes megjelenés mellett a telefonos és az emailes konzultációk teszik ki. Telefonon átlagosan 30-an, 40-en jelentkeztek 2024-ben a felnőtt háziorvosi körzetekben, emailen pedig 15-20 ellátás történt átlagosan naponta. Sajnos a telefonunk emiatt sokszor foglalt volt, vagy nem volt elérhető, tekintettel arra, hogy éppen beteget látunk el, vagy másik telefonon beszélünk. Minden egyes ellátást komplex módon kötelező adminisztrálnunk ami a

rendeléssel együtt mindegyik praxisban 2 fő főállású szakember (orvos+ápolónő) teljes munkaidejét kitölti. Az adminisztráció jelentős részét Kb. 30-40%-át csak rendelési időn kívül tudjuk végezni. A rendelési időn kívüli feladatunk még az otthoni betegek ellátása, mind nővér, mind orvos által, hetente átlagosan 5-10 alkalommal.

Továbbképzés, praxisközösség, egyéb elfoglaltságok, Móra-Vitál Kft.:

Munkánk színvonalas végzéséhez szükséges szakvizsgáink fenntartása, ismereteink folyamatos szinten tartása. Emiatt kötelező továbbképzéseken kell részt vennünk mindannyiunknak. Ez havonta átlagosan 3 alkalmat jelent, vagy személyesen, vagy online formában. Évente átlagosan 2-3 alkalommal kell 3-4 napos tanfolyamon részt vennünk az ország valamelyik továbbképző intézményében, saját költségünkön.

A kormány felhívására, Mórahalom Ásotthalom Ruzsa települések háziorvosai praxisközösséget hoztak létre 2021. évben. Az ARM Praxisközösség vezetője Dr. Vághy Richárd lett. Azonban ennek az együttműködési szervezeti formának az igazi, kívánatos tartalommal való megtöltéséhez a központilag ígért finanszírozási fedezet továbbra is hiányzik.

Minden alapellátó háziorvos vagy karitatív célból, vagy bevételkiegészítés miatt egyéb elfoglaltságokat is gyakorol. Ezek közé tartoznak a teljesség igénye nélkül: oktatás, előadások tartása, különböző közép-és felsőfokú oktatásban résztvevők szakmai gyakorlati helyszínének biztosítása, körzeti ápolóink önként vállalt ügyelete az önkormányzat rendezvényein, szakdolgozati konzultáció, vizsgáztatás, Minihis háziorvosi szoftverfejlesztői szakértés, Katolikus Általános Iskola Alapítványának vezetése, szaktanácsadás, orvostanhallgatók mentorálása, oktatása, helyi, szegedi ügyeletekben való részvétel stb.

A Mórahalmon működő Móra-Vitál Térségi Járóbeteg Ellátó Központtal az együttműködés zavartalan, folyamatos, és magas színvonalú.

Központi orvosi ügyelet:

2023 október 01- től a térségi ügyeletet az OMSZ működteti. Mindenkinek kötelező részt venni az ügyeletben, átlagosan havi 2 ügyelet jut minden orvosra. Helyszíne: a Kölcsey utcai mentőállomás épülete, ideje pedig minden hétköznap 16:00 órától 22:00 óráig, hétvégén és ünnepnapokon pedig 08:00 órától 14:00 óráig tart. Az eddigi tapasztalatok alapján az ügyeleti ellátás zavartalanul működik, melyhez jelentősen hozzájárult, hogy az OMSZ által biztosított felszerelések, berendezések és műszerek kiemelkedő színvonala a legkorszerűbb orvosszakmai ellátás biztosítását teszi lehetővé.

Utánpótlás:

Magyarországon a KSH adatai szerint 2023-ban 5604 háziorvos dolgozott. A NEAK 2024 júliusában 6431 praxist tartott nyilván. Tehát közel 900-zal kevesebb háziorvost jegyez

a KSH, mint ahány praxist a NEAK. A különbség megfelel a betöltetlen praxisok számának (forrás: Tárkí) ami most kb. 10%, azaz kb. ennyi háziorvos hiányzik a rendszerből. A gyermekorvosi körzetek több mint 20 %-a betöltetlen. Sajnos az eddigi központi intézkedések a szakmánk népszerűsítése érdekében nem hoztak számottevő eredményt a fiatalság körében. A háziorvosi utánpótlás kérdése különösképpen a gyermekorvosi praxis tekintetében hatványozottan igényli az önkormányzattal közösen átgondolt, időben megtett lépések szükségességét. (előszerződés, tanulmányi szerződés, ösztöndíj-biztosítása, fekvőbeteg intézményekkel kapcsolatfelvétel stb.)

Finanszírozás:

Az alapellátási vállalkozási forma egy kényszervállalkozás, hiszen központilag meghatározott fix támogatásért jogszabályban meghatározott tevékenységet végzünk, mely tevékenységért járó díjazást nem magunk állapítottuk meg és nem is változtathatjuk meg és nem függ a rendelőkben jelentkező forgalomtól sem (azaz nem tételes mint a járóbeteg szakrendelőkben). A háziorvosoknak jogszabály tiltja a magánrendelés lehetőségét szemben egyéb szakorvosokkal, így nincsen lehetőségünk alapellátó szakmánk tekintetében bevételeink növelésére.

Az utóbbi években tartósan megnövekedett betegforgalomnak több oka van:

- csökken és hiányos a lakosság egészségügyi ismerete, egészségkultúrája
- alacsony szintű az emberek saját egészségi állapotukért érzett felelősségtudata
- az egészségtudatos, megelőző szemléletű életmódnak kevés követője van
- számtalan adminisztratív jellegű feladatot rendeltek a háziorvosi praxisokhoz, melyek távol állnak a tényleges orvosi munkától
- sok idős, magányos embernek szinte „heti többszöri program” a rendelő látogatása
- társadalmi, gazdasági, munkahelyi, egzisztenciális és magánéleti problémák „csapódnak le” a rendeléseken
- elterjedt a hagyománykövető, helytelenül rögzült egészségtelen táplálkozás, a káros szenvedélyek élvezete, a stresszel terhelt mindennapok, a rendszeres testmozgás hiánya, mely számtalan panaszhoz, krónikus betegséghez vezet.
- Az egészségügyi ellátórendszer magasabb szintjein (járóbeteg-szakellátás, fekvőbeteg-ellátás) jellemző várólisták megléte, növekedése miatt nagyobb terhelés hárul az alapellátásra, melynek viselése mind humán-erőforrás, mind finanszírozási szempontból is egyre nehezebb és aggályos.

Parkolás az Egészségház mögött a háziorvosoknak kialakított helyeken:

Sajnos nem megoldott a háziorvosok Önkormányzattal kötött szerződésében is szereplő ingyenes parkolóhelyek használata, ami pedig a munkánk zavartalan ellátásához elengedhetetlen. A parkolási helyzet napi szintű probléma, melyen nem segített a jelenlegi helyen kihelyezett egyetlen tábla sem. Nem veszik észre, nem látják, nem foglalkoznak vele, nem értelmezik helyesen stb. Nem bizonyul visszatartó erőnek a fokozott rendészeti ellenőrzés, a kerékbilincsek eseti felhelyezése sem. Kérjük az önkormányzatot, hogy ennek a tartós problémának a megoldása érdekében közös egyeztetések után tegyen hathatós intézkedés(ek)e(t), különös tekintettel a strandszezon közeledtével, amikor is a helyzet

tarthatatlanná szokott válni. Javasoljuk a jelenlegi várakozni tilos táblát várakozni és megállni tilos táblára kicserélni. A rosszulléttel érkezők eddig is minden esetben meg tudták oldani (pl. vészhívóval) megállásukat.

Mozgás, egészséges életmód:

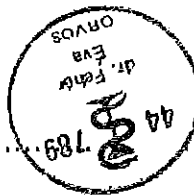
Örvendetes tény, hogy az újonnan betelepülő fiatalabb, kisgyermekeket nevelő lakosság részéről fokozottabb egészségtudatosság, testi és lelki egészségük megővására való igények (egészséges táplálkozás, rendszeres mozgás, rekreációs törekvések stb.) észlelhetők. Ezért is fontos, hogy az Önkormányzat eszközrendszerével teret és lehetőséget adjon ehhez és támogassa, fejlessze ezeket.

Háziorvosként támogatjuk Mórahalomnak a „Mozgás receptre” mozgalomhoz való csatlakozását. Városunkban számtalan lehetőség, szervezet és infrastruktúra elérhető e program elemeinek megvalósításához, mely jelentősen csökkentheti a nálunk is jellemző légúti, szív-érrendszeri, anyagcsere és mozgásszervi betegségek előfordulását, és javíthatja az abban szenvedők gyógyulását, várható élettartamát.

Kérjük a Tisztelt Képviselő-Testületet beszámolóink elfogadására!

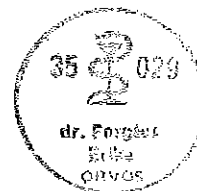
2025. május 20.
DR. FEHÉR ÉVA háziorvos Szabolcs
6782 MÓRAHALOM, Millenniumi sétány 3-5.
Telefon: 62/281-260
Eng. sz.: 2007-2/2008.
Adószám: 45876107-1-26
CIB: 19700062-11610808-51100005

Dr. Fehér Éva



Dr. Forgács Erika
házi gyermekorvos
6782 Mórahalom, Millenniumi sétány 3-5.
Telefon: 62/281-260
Eng. sz.: 2007-2/2008.
Adószám: 45876107-1-26
CIB: 19700062-11610808-51100005

Dr. Forgács Erika



Dr. Sebők Zsuzsanna

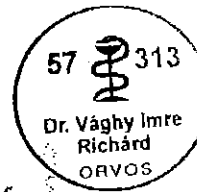
Dr. Sebők Zsuzsanna



BEÖTHY-SEBŐK MED KFT.
6782 Mórahalom
Millenniumi sétány 3-5.
Tel.: 62/281-260
ÁNTSZ 1861-5/2010
Kód: 060090117

Dr. Vághy Richárd

DR. VÁGHY IMRE RICHÁRD
Vállalkozási háziorvos
6782 Mórahalom, Millenniumi sétány 3-5.
Telefon: 62/281-260
ÁNTSZ Eng. sz.: 1941-2/2007, ÁNTSZ-37.
Váll. Nyilvántart. sz.: 5896975 Ász.: 58044779-1-26
Bankk számlaszám: 650090117 10123062



Iskola- és ifjúság-egészségügyi ellátás 2024-ben

Az iskola- és ifjúság-egészségügyi ellátás feladatkörébe Mórahalmon négy intézmény tartozik.

Ezen intézmények létszáma 2024-ben a következőképpen alakult:

Mórahalmi Lurkó Világ Óvoda	248 fő
Mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola	407 fő
SZSZC Tóth János Mórahalmi Szakk. iskola és Szilágyi Mihály Kollégium	204 fő
Szent László Katolikus Általános Iskola	191 fő
	<hr/>
	1050 fő

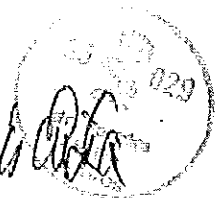
Ezen intézményekhez tartozó gyermekek rendszeres szűrő jellegű orvosi vizsgálata az index osztályok tekintetében évenként megtörténik. Ennek megfelelően 2024-ben 726 tanuló egészségügyi státusza került rögzítésre. A vizsgálat alkalmával testméret (testsúly, magasság, BM index), vérnyomás, belszervi, mozgásszervi, idegrendszeri, bőrfelszíni elváltozásokat veszünk figyelembe. Ezen tulajdonságokban az élettanitól eltérő adatokat minősítjük, eldöntendő, hogy további szakorvosi vizsgálat szükséges-e. Leggyakoribb a tartási rendellenesség (gerincferdülés, hanyag tartás, mellkas deformitás), amely miatt ortopédiai szakellátáshoz adunk beutalót.

A vérnyomás ellenőrzése kapcsán mutakozó emelkedett, illetve magas érték esetén 24 órás monitorozásra jegyezzük elő a tanulót. 3 esetben a rögzített értékek alapján magas vérnyomás betegség gyanúja miatt nephrológia szakambulanciára irányítottuk a gyermeket, ahol a gyógyszeres beállítás megtörtént.

A szűrővizsgálat csoportos elvégzése az óvodások körében öt éve megszűnt. Azóta évente egy alkalommal a szülő hozza a gyermeket. Ezáltal hasznos információ esik ki, amelyet az óvónő a gyermek csoporton belüli működése kapcsán tapasztal. A szülő másképp ítéli meg saját gyermekét, ezért volt hasznos egy tapasztalt nevelő észrevétele. Ebben a korcsoportban elsősorban beszédfejlődés, magatartás, mozgásfejlődésben való eltéréseket észlelünk. A logopédiai fejlesztés csoportban történik, ennek tudható be, hogy kevésbé hatékony az egyéni foglalkozáshoz képest.

Az iskolai szűrések hiánytalanul megtörténnek, a hiányzókat a védőnő pótlólag irányítja hozzánk. Az óvodások szűrése a szülő aktivitásától függ, ezért nem mindenkinél valósul meg előírászerűen.

Dr. Forgács Erika
házi gyermekorvos
6782 Mórahalom
Millenniumi sétány 3-6
Telefon: 62/2811031



Beszámoló

Tisztelt Polgármester Úr, tisztelt Jegyző Úr, tisztelt Képviselő- testület!

A mórachalmi vegyes (gyermek és felnőtt) fogorvosi II. praxist 2019-ben vettük át hivatalosan, amikor az Ördög MED Kft. megalakult. Azt tudjuk elmondni, hogy nagyon sok teendő van még ahhoz, hogy elérjünk egy általánosan elmondható jónak minősíthető fogazati státuszt a mórachalmi lakosságra nézve. Aki rendszeresen jár a rendelőnkbe, látja, hogy az folyamatos fejlesztésen esik át, természetesen saját finanszírozásból és olykor pályázati hozzájárulással kiegészítve, 2020-ban lecseréltük mind a négy kezelőegységünket új modellekre. Igyekszünk mindenkít, minél hamarabb ellátni és kezelni, hogy a várakozási időt is visszább tudjuk szorítani.

Az iskola fogászat is működik, évente a fogorvosi szűréseket elvégezzük, azonban nem úgy „működik”, ahogyan kellene. Az idei szűrés alkalmával is azt tapasztaltuk, ahogyan minden évben, hogy a gyerekek maximum 20%-a mosott fogat mielőtt a rendelőbe érkezett, úgy tudjuk, hogy nem voltak megfelelően tájékoztatva. (Ettől függetlenül úgy kellene otthonról reggel a szülőknek elindítani gyermekeiket otthonról, hogy fogat mosnak, minden nap..) Sajnálattal kell közölnünk azt is, hogy a problémák diagnosztizálása után a szülők már nem veszik a fáradságot, hogy egyeztessenek velünk időpontot, hogy mikor végezhetjük a kezeléseket. Tisztelet a kivételnek. Sajnos nagyon sok rossz foggal találkozunk már gyerekkorban.

Jelenleg digitális kis- és panoráma röntgenkészülékünk is működik a rendelőben, ami azt jelenti, hogy a helyszínen tudunk készíteni kis (retroalveolaris) röntgenfilmeket, ezáltal is megkönnyebbítve a kezeléseket kimenetelét és gyorsaságát ugyanakkor, ami nagyon fontos, hogy a betegeket sem kell tovább küldenünk más Intézményekbe röntgenfelvétel készítés céljából. A panoráma röntgenfelvétel készítése díjköteles, ugyanis ezt a NEAK nem támogatja jelenleg.

Mindezeket összefoglalva úgy gondoljuk, hogy a mórachalmi fogorvosi rendelő és a páciensek ellátása jó úton halad, de ez az út hosszú és göröngyös.

A beszámolóink korcsoportokra nézve:

Az első látogatás a fogorvosi rendelőben a gyerekek részéről 2-3 éves korban történik. Számítógépre visszük a gyerekek személyes adatait és szintén számítógépre visszük a fogképüket, az esetlegesen hiányzó és szuvas fogakat. Ez a látogatás inkább ismerkedés jellegű. Ismerkednek velünk, a munkatársainkkal, a fogorvosi rendelő összképével, hangulatával. Természetesen rengeteg felmerülő kérdésre válaszolunk, a gyerekek kipróbálhatnak 1-2 műszert (ún. kék fény lámpa), röntgenfilmeket mutatunk nekik, a fogorvosi székben „liftezhetnek” stb. Igyekszünk felvilágosítani őket a fogmosás mibenlétéről (felnőtteknél egyaránt), fontosságáról (fogmanócskák kisöprése). Sajnos már ebben a korban megjelenik a tejfogak szuvasodása. A megjelölt gyerekek kb. 60-70%-nak van szuvas tejfoga. A tejfogak ellátásáról az általános iskoláskorú gyerekeknél ejtünk néhány szót.

6-14 illetve 18 éves korig

A rendelésen elsősorban az általános iskolások és meglehetősen szép számú gimnáziumi hallgató jelenik meg.

Az általános iskolások létszáma több száz fő, a kezelést kérők arányáról lásd. fent, de egyébként jó, ha az 40%-ot eléri. Örömmel írjuk le, hogy számos középiskolás, sőt egyetemista keres meg minket, annak ellenére, hogy a középiskolákban szintén van szervezett iskolafogászat.

18-60 éves korig

Itt döntően a fogtömések száma dominál. Mivel ennek a korosztálynak a fogpótlásokhoz a biztosító egyetlen fillérrel sem járul hozzá, a pótlások anyagi vonzatait a páciens kénytelen magára vállalni. Mivel a mindennapi létfenntartás, a gyerekek iskolázása keresetük jó részét felemésztí, így a fennálló hiányok pótlására már nemigen jut a családi kasszából. Ezért is igyekszünk minden fogat megmenteni (olyan fogat is, amit sok más fogorvos gondolkodás nélkül kihúzna). Természetesen itt is elvégezzük a szükséges szájhigiéniai beavatkozásokat (főleg fogkő eltávolítás) és igyekszünk motiválni a pácienseket a kellő szájhigiénére (megelőzésre). Egyébként a 35-50 éves korosztály kb. 75%-a szorulna még általában beragasztott pótlásra. Az 50-60 éves páciensek jelentős – szintén 70-80%-a – szorul vagy beragasztott, vagy kivehető fogpótlásra. A beragasztott fogpótlást könnyen elfogadják, sokkal nagyobb a gond a kivehető pótlások terén, amikor a kevés számú maradék fogazat miatt csak protézist tudunk készíteni. Sokan hiúsági kérdésből ezt nem vállalják, de itt is felmerül a fogpótlások magas ára, valamint a magas fogtechnikai díjak, annak ellenére, hogy a szegedi árak kb. 70%-án dolgozom. A kérdés megoldása messzemenőleg nem a mi kompetenciánk.

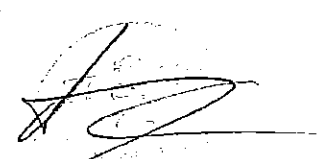
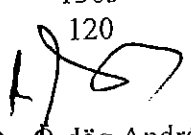
60 éven felüliek

Ők az ún. fogatlan korosztály annak ellenére, hogy még ekkor is megteszünk mindent egy-egy fog megmentésére, mert az is sokat segíthet a pótlás elkészítésénél. Velük sokkal könnyebb a kivehető pótlást elfogadtatni, de sajnos 2009 augusztus 16-án a biztosító drasztikusan megvont illetve csökkentett bizonyos kedvezményeket. Ennek a korosztálynak kb. 80-90%-a szorul fogpótlásra, amit nagyon sokan nem tudnak megfizetni, így a régi fogsort próbáljuk használhatóvá tenni, vagy ha ez nem sikerül, akkor sokan régi funkcionálisan már meg nem felelő, esetleg kárt is okozó pótlást viselnek.

Néhány statisztikai adat 2024-es évből:

	I-es körzet	II-es körzet
Esetszámok	3827	4530
Fogkő eltáv.	326	337
Fogeltáv.	92	189
Gyökérkez.	48	142
Eszt.tömés	615	1363
Tejfog töm.	41	120

Mórahalom, 2025.05.27.


Dr. Ördög András és Dr. Ördög László

2024. évi szakmai beszámoló a

Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda megvalósított programjairól

az Országos Kórházi Főigazgatóság felé küldött szakmai beszámolók alapján

Közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások:

- a) *Gyermekek tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, illetve szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek*

- **Gyermekekkel a családban orvosi szemmel**

A gyermekvállalással kapcsolatosan rengeteg kérdés merül fel a leendő és a már gyermeket nevelő szülőkben melyekre a legmegnyugtatóbb választ a gyermekorvos tudja megadni. Ezért indítottuk el előadás sorozatunk leendő és még meglévő szülők számára.

Az előadás-sorozat 4 alkalmat ölelt fel. Heti egy alkalommal 16:00-tól 18:00-ig 2 órára gyűltek össze a mórashalmi és a környékbeli várandósok és párjaik, illetve kisgyermeket nevelő szülők. Az előadás fő célja az volt, hogy megismertessék és megtanítsák a szülőknek a normál élettani folyamatokat elkülöníteni a kórostól. Illetve, hogy melyek azok a jelek, amelyekre érdemes figyelni gyermeknevelés közben.

Az előadás témái: Az újszülött születésétől haladva egészen az iskoláskorig kerültek említésre a leggyakoribb betegségek (tüneteik és kezelési lehetőségeik), balesetek, állapotok. A jelenlévők minden alkalom végén feltehették kérdéseiket az előadó gyermekorvosnak. Az utolsó alkalommal bemutatásra került a csecsemő, kisdud és kisgyermek újraélesztése is, melyet a vállalkozószellemű résztvevők ki is próbálhattak.

Összegzésként elmondható, hogy az előadás-sorozat lehetőséget adott a környékbeli szülőknek, hogy tájékozódjanak az egyes életszakaszokban leggyakrabban előforduló problémákkal és megoldásaikkal.

Résztvevők száma: A programokon változó volt a részvétel, 10 és 12 fő vett részt 1-1 alkalmon.

- b) *Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek*

- **Egészséges idősödés - Előadás-sorozat**

Az idős korosztályba tartozó emberek általánosságban kockázati csoportot jelentenek többek között a hangulatzavarok, addikciók, szorongásos zavarok terén. Jelentős az elmagányosodás és társadalomtól való fokozott izoláció. A program célja, hogy csökkentse az egyedüllétből eredő hiányokat, illetve hatékony megküzdési módokat mutasson be a depresszió, alvászavarok és stressz eredetű bántalmak ellen. Ehhez elsősorban a pozitív pszichológia eszköztárából emelünk ki elemeket, de a programban relaxációs, kognitív viselkedésterápiás, általános jóllétet célzó technikákat is bemutatunk, a pszichoedukáció és általános életmódbeli tanácsok mellett.

A programot első körben Mórashalom Idősek Nappali Klubjában valósítottuk meg 5 alkalommal, második körben Zákányszék és Ruzsa Idősek Nappali Klubjában 4-4 alkalommal, majd harmadik körben Pusztamérges, Üllés és Öttömös Idősek Nappali Klubjában szintén 4-4 alkalommal, alkalmanként egy órás időtartamban.

Az interaktív előadások során bátorítottuk a résztvevőket, hogy osszák meg tapasztalataikat vagy a témákhoz kapcsolódóan felmerülő gondolataikat, és kérdezzenek a témákkal

kapcsolatban. Az alkalmak során igyekeztünk irodalmi ajánlásokat tenni az aktuális témákból, illetve a különböző pszichés zavarok bemutatása esetén az igénybe vehető betegutakat megmutatni a résztvevőknek. Mivel az egyes előadásokon értékes visszajelzéseket, megosztásokat kaptunk a résztvevőktől, azokat több esetben beépítettük a későbbi tematikákba, továbbfejlesztve, egyre gyakorlatiasabbá téve azokat.

Az előadássorozat tematikája:

- „boldogság, szabadság, bölcsesség” idősebb életkorban
- érzelemszabályozás a mindennapokban
- depresszió, hangulatzavar felismerése, kezelési módjai
- alvászavar és megfelelő alváshigiéné
- általános életmód-tanácsok a hétköznapokban.

Az előadásokkal kapcsolatban pozitív visszajelzéseket kaptunk mind a résztvevők többségétől, mind a Nappali Klubok vezetői és munkatársai részéről. Az előadásokat emiatt egyre több településen is megvalósítottuk, és terveink között szerepel további települések bevonása, illetve igény esetén az előadások folytatása egyes településeken, kibővített tematikával.

a) *Krónikus betegekre irányuló betegklubok megvalósítása vagy megvalósításban részvétel, kapcsolattartás betegklubokkal*

• **„Egy kis mozgás mindenkinek kell” - Mozgáskorlátozottak Egyesületének Mórahalmi Csoportja**

Mozgáskorlátozottak Egyesületének Mórahalmi Csoportja 2023 októberében kezdte meg működését és azóta különböző programokat valósítanak meg közösen, mint a kézműveskedés és a jóga. Az egyesület felkereste irodánkat, kérték a segítségünket, hogy lehetőség szerint szervezzünk nekik programokat.

Az alkalmakat gyógytornász szakember vezette. Havonta egy alkalommal tartott tornát a részükre, ahol 30 percen belül a teljes testet átmozgató gyógytorna levezetésére került sor. Az egyesület tagjainak jelentős része idős ember és számos krónikus (szív és érrendszeri, légzőszervi, ízületi kopások, neurológiai) betegségben szenvednek. A mozgásprogram célja a már kialakult megbetegedések tüneteinek csökkentése és a megelőzése.

A helyes testtartás betanítása után a bemelegítés következik, majd ülő illetve álló helyzetben minden ízület átmozgatására kerül sor. Célunk az ízületek mozgásterjedelmének és izom erejének fenntartása és növelése. Törzsizomzat erősítése jelentős szerepet kap a torna során, mellyel javítjuk a törzstartást, mozgáskordinációt, és az egyensúlyérzékelést is. Végül a tornát légző és nyújtó gyakorlatokkal zárjuk. A programot követően lehetőséget biztosítottunk a résztvevőknek saját élményeik megosztására, tapasztalatcserére, a felmerülő kérdések megválaszolására.

A mozgáskorlátozottság vagy mozgássérültség fiziológiai fogyatékoság, mely különböző okú megbetegedések, traumák, fejlődési rendellenességek stb. maradványa, következménye is lehet. Ez az állapot megnehezíti a mozgáskorlátozottak mindennapjait, amely mind fizikailag és mentálisan is megterhelő. Ezért tartottuk mi is hasznosnak az együttműködést, hogy segíteni tudjunk. Az alkalmakon megoszthatták saját élményeiket, közösen ötleteltünk. Beszélgettünk a közösség, mint lelki védőfaktor hatásairól is és hogy milyen nagyszerű, hogy megalakult ez a

csoport, ahol tudják segíteni egymást, megosztani gondolataikat, tapasztalataikat, ezáltal pedig ha észrevétlenül is, de gyógyulnak.

Az alkalmakon változó arányban vettek részt, 8 és 12 fő közötti volt a résztvevők száma alkalmanként.

- **Mozgáskorlátozottak Egyesületének Mórakalmi Csoportja**

- **Ülőtorna és légzőgyakorlatok – életmóddal kapcsolatos információátadás**

Mozgáskorlátozottak Egyesületének Mórakalmi Csoportja 2023 októberében kezdte meg működését és azóta különböző programokat valósítanak meg közösen, mint a kézműveskedés és a jóga. Az egyesület felkereste irodánkat, kérték a segítségünket, hogy lehetőség szerint szervezzünk nekik programokat.

Az első alkalom főként beszélgetésből, ötletelésből állt, majd egy kis ülőtornát és légzőgyakorlatokat is végeztünk. Az alkalmat rekreációs szervező-és egészségfejlesztő szakember vezette.

A programot követően lehetőséget biztosítottunk a részt vevőnek saját élményeik megosztására, tapasztalatcserére, a felmerülő kérdések megválaszolására.

A mozgáskorlátozottság vagy mozgássérültség fiziológiai fogyatékoság, mely különböző okú megbetegedések, traumák, fejlődési rendellenességek stb. maradványa, következménye is lehet. Ez az állapot megnehezíti a mozgáskorlátozottak mindennapjait, amely mind fizikailag és mentálisan is megterhelő. Ezért tartottuk mi is hasznosnak az együttműködést, hogy segíteni tudjunk. Az alkalmakon megoszthatták saját élményeiket, közösen ötleteltünk. Beszélgettünk a közösség, mint lelki védőfaktor hatásairól is és hogy milyen nagyszerű, hogy megalakult ez a csoport, ahol tudják segíteni egymást, megosztani gondolataikat, tapasztalataikat, ezáltal pedig ha észrevétlenül is, de gyógyulnak.

Résztvevők száma: 16 fő

- **Mozgáskorlátozottak Egyesületének Mórakalmi Csoportja - Vérnyomásmérés – életmóddal kapcsolatos információátadás**

Mozgáskorlátozottak Egyesületének Mórakalmi Csoportja 2023 októberében kezdte meg működését és azóta különböző programokat valósítanak meg közösen, mint a kézműveskedés és a jóga. Az egyesület felkereste irodánkat, kérték a segítségünket, hogy lehetőség szerint szervezzünk nekik programokat.

A második alkalom szintén egy közös beszélgetéssel kezdődött, ezután pedig a rendszeres vérnyomásmérés fontosságára hívtuk fel a figyelmet. Mindenkinek megmértük a vérnyomását, az értékeket pedig átbeszéltük.

Az alkalmat rekreációs szervező-és egészségfejlesztő szakember vezette.

A programot követően lehetőséget biztosítottunk a részt vevőnek saját élményeik megosztására, tapasztalatcserére, a felmerülő kérdések megválaszolására.

Résztvevők száma: 13 fő

- **Mozgáskorlátozottak Klubja - Előadássorozat**

Kutatások és megfigyelések alapján bármilyen mozgáskorlátozottsággal, krónikus betegséggel együtt élő, tartós funkcióromlásban érintett emberek fokozottan kitéttek a stressz negatív hatásainak, illetve mindezek rizikófaktoroknak tekinthetők a depresszió, alvászavar, szorongásos zavarok megjelenési gyakoriságát tekintve. Emiatt a mórakalmi mozgásukban korlátozott emberek csoportjának olyan előadásokat terveztünk, amik érintik ezeket a témaköröket, valamint fontosnak láttuk beépíteni azokat a témákat is, amelyek a résztvevőket érdeklik. Mindegyik pszichés zavarral való megküzdésben elengedhetetlen a pszichoedukáció, a motiváció felkeltése és erősítése a viselkedésváltoztatások terén, illetve hatékony megküzdési

módok bemutatása, így ezeket a szempontokat figyelembe véve alakítottuk ki az előadássorozat tematikáját.

A program havonta egy alkalommal, másfél órában valósult meg, összesen 6 alkalommal.

Az előadássorozat tematikája:

- a stressz fogalma, fajtái, eredete, általános adaptációs szindróma ismertetése
- a stresszel való hatékony megküzdési módok rövid bemutatása
- relaxációs gyakorlatok bemutatása és kiprobálása (módszerdemonstráció)
- alvászavarok és alváshigiéne
- depresszió, szorongásos zavarok és kezelési lehetőségek
- általános életmódbeli tanácsok a korlátozottságokra tekintettel
- kognitív zavarok és demencia, ellene ható tevékenységek.

Az előadásokat a résztvevők tartalmasnak és hasznosnak ítélték meg, nemcsak elméleti, hanem gyakorlati tanácsokat is kaptak. Általában több kérdés is érkezett az előadások során a résztvevőktől, ami jelezte a bevonódásukat az előadásokba.

Résztvevők száma: A programon változó arányban vettek részt, a legkevesebb 4 fő volt, a legtöbb pedig 11 fő.

- **Őszi kreatív foglalkozás és kutyaterápia az Értelmi Fogyatékosok Csongrád megyei Érdekvédelmi Szervezetével (ÉFOÉSZ)**

Az Értelmi Fogyatékosok Csongrád megyei Érdekvédelmi Szervezetének ellátottjai jöttek el Mórahalomra a Kapocs Népfőiskola meghívásának köszönhetően, amelyhez az Egészségfejlesztési Iroda is csatlakozott. Közös kézműveskedtünk, őszi ajtódísz készítettünk, majd kutyaterápiás foglalkozásba is bekapcsolódhattak az ellátottak.

Az eseményen a képek alapján mindenki nagyon jól érezte magát, öröm volt látni a sérült felnőttek örömét, jókedvét.

Résztvevők száma: A programon összesen 31 fő vett részt, kísérelőkkel együtt. Ebből 16 férfi és 15 nő.

- **Adventi kreatív foglalkozások a fogyatékossgal élők világnapja alkalmából**

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda a Fogyatékossgal Élők Világnapja alkalmából egy vidám, karácsonyi hangulatú programot szervezett a Kapocs Népfőiskolával közösen.

Az eseményre meghívtuk a Fenyőerdei Otthon, a Fejlesztőház ellátottjait, valamint az Értelmi Fogyatékosok Csongrád megyei Érdekvédelmi Szervezetének csoportját.

A program során adventi díszek készítésére került sor, miközben vidám dalok és zenék színesítették a hangulatot. A résztvevők közül többen táncra is perdültek, ami tovább fokozta az esemény családi légkörét.

A rendezvény egyik kiemelt eleme egy kiállítás volt, amely során a meghívott csoportok bemutatták saját alkotásaikat, köztük festményeket és fotókat. Ezek az alkotások nemcsak a résztvevők kreativitását és tehetségét tükrözték, hanem arra is rámutattak, hogy milyen értékes tagjai közösségünknek.

Az esemény célja az elfogadás, az inklúzió és az értékek iránti tisztelet erősítése volt, amelyhez a résztvevők aktív részvétele és lelkesedése nagymértékben hozzájárult.

Az kreatív foglalkozás és a zenés műsor is remekül sikerült, öröm volt látni, hogy az ellátottak milyen jól érezték magukat.

Résztvevők száma: összesen 80 fő vett részt a programon.

b) *Egészségkockázatok csökkentésére irányuló 18 év feletti korosztály számára célcsoport (aktív korúak, a családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetű) specifikusan közösségi egészségfejlesztési tevékenységek partnerségben történő megvalósítása*

- **Global Wellness Day**

Irodánkat felkérte az Elixír Medical Wellness Hotel, hogy szervezzünk programot a Global Wellness Day rendezvényen. Így a délelőtti folyamán egészségfelméréseket végeztünk - testösszetétel mérést, vércukorszint mérést és vérnyomásmérést végeztünk.

Délutánra pedig különböző, több korosztályt is célzó mozgásos programokat szerveztünk, hogy minél több igényt kielégíthessünk.

Egészségfelmérések:

1. Testösszetételt mértünk az „Omron” elemző monitorral. Ezzel a gyógyászati segédeszközzel pontosan tudunk mérni:

- Testtömeg-indexet: $BMI = \text{testtömeg (kg)} / \text{testmagasság (m)}^2$
- Testzsír százalékot, mely a testzsírtömeg teljes testtömeghez viszonyított mennyiségét jelenti százalékban kifejezve.
- Viscerális zsír arányát, mely egyenlő a belső szerveket körbevevő zsírral. A túl sok viscerális zsír lehet az oka a véráram megnövekedett zsírszintjének, ami hyperlipoproteinémia és cukorbetegséghez vezethet.
- A vázizomzat arányát. Az izmokat két csoportba oszthatjuk, a belső szervekben levő és a test mozgásáért felelős, a csontokhoz tapadó izmok. A vázizomok arányának növelésével a szervezet könnyebben égeti el az energiát, így kevésbé valószínű az elhízás. A vázizomzat arányának növelése testmozgással érhető el.
- Emellett a nyugalmi anyagcsere arány (kcal) meghatározza a napi kalóriaigényt. Ez a szám referenciaként szolgálhat bármilyen testsúlycsökkentő programban.

2. Vérnyomást mértünk, felhívtuk a figyelmet a rendszeres vérnyomáskontroll fontosságára, megmutattuk a helyes vérnyomásmérés technikáját és olyan életmódbeli tanácsokat adtunk, melyeknek betartásával megelőzhető a magas vérnyomás betegsége.

3. Vércukorszintet is mértünk Dcont készülékkel, amihez mindössze 1 csepp vérre volt szükség és azonnal leolvasható volt a mért érték, ezzel a vizsgálati módszerrel kimutathatóak voltak a magas/magasabb vércukorértékek.

Aquadance gyerekeknek, aquamobility és aquarobic felnőtteknek:

Aquadance: Zenés, vízi mozgásforma gyerekeknek. Éneklés és tánc, amely a testet és lelket is felfrissíti.

Aquamobility: A teljes test lassú, irányított átmozgatása volt fókuszban.

Aquarobic: Zenés, bulisabb hangulatú mozgásforma, felfrissülés.

Az érdeklődők szívesen vettek részt programjainkon. Voltak, akiket tovább irányítottunk házi orvosukhoz és egyéb programjainkra is. Illetve voltak olyan személyek is akik csak szeretnék volna tudni saját testük összetételét, állapotát. A mozgásprogramjaink is nagy sikert arattak.

- **Iskolai sport és egészségnap – 2024.06.14 - Bemelegítő Zumba**

A Szegedi SZC Tóth János Mórahalmi Szakképző Iskola és Szilágyi Mihály Kollégium egyik kollégiumi nevelője kért fel egy közös megbeszélésen, hogy a 2024 június 14-én megrendezésre kerülő Iskolai sport és egészségnapon az EFI tartson egy bemelegítést. Így a választás egy táncos - Zumba bemelegítésre esett. A zenés, táncos bemelegítés célja volt, hogy felkészítsük a

diákokat a sok mozgásra, izmaikat bemelegítsük és megadja a kellő pozitív hangulatot is a sportnapra.

A Zumba egy latin zenék által inspirált táncos fitness edzés, mely a gyors és lassú ritmusokat ötvözi, így különböző intenzitású edzést és regenerálódást biztosít.

A Zumba program ötvözi az aerob és anaerob edzést: megtalálhatók benne a kardiós táncok, a szakaszos, valamint az úgynevezett ellenállásos edzés alapelvei, így maximális kalóriafelhasználást, szív- és érrendszeri előnyöket, valamint zsírégetést és alakformálást biztosít. A Zumba mozdulatok elsajátításához nincs szükség előzetes tánc tudásra, bárki számára könnyen és gyorsan megtanulhatóak.

A Szegedi SZC Tóth János Mórahalmi Szakképző Iskola és Szilágyi Mihály Kollégium Iskolai sport és egészségnapját bemelegítő Zumbával kezdtük meg.

A bemelegítésnél elsősorban az izmok bemelegítésére fókuszáltunk, ráhangolódtunk fizikailag és lelkileg is az egész napos edzésre. Először lassabb zenére csak lépegető mozdulatokat végeztünk, majd fokozatosan emeltünk a mozdulatok nagyságán és intenzitásán. Egyszerű, könnyen követhető koreográfiákat táncoltunk, amelyek közepes intenzitásúak voltak és az egész testet átmozgatták.

Az iskola diákjai és tanárai aktívan bekapcsolódtak és a bemelegítés után olyan visszajelzések is érkeztek, hogy nagyon tetszett nekik, ezért máskor is szívesen fogadnának, amikor hasonló alkalmak kerülnek megrendezésre.

Résztevők száma: 53 fő

- **Üllési nyárindító fesztivál - „Tekerj magadnak egy turmixot” és „Játsszunk egészségesen”**

Irodánkat felkérte Üllés Község Déryné Művelődési Ház és Könyvtára településük falunapi rendezvényén. „Őrizd az egészséged!” program néven testösszetétel mérést és vérnyomásmérést végeztünk, illetve gyógytornaszunk bemelegítőtornát tartott.

Délután pedig „Tekerj magadnak egy turmixot” programot vittünk, ahol célunk volt, hogy vonzóvá tegyük és növeljük a zöldség- és gyümölcsfogyasztást a felnőttek és a gyermekek körében egyaránt, a turmixkerékpár használatán keresztül. Játékos módon kívánjuk felhívni a lakosság figyelmét arra, hogy a zöldségek és a gyümölcsök nem csak finomak és egészségesek, de fogyasztásuk egyben szórakoztató élmény is lehet. Ezen kívül a gyermekeknek kézműves kreatív foglalkozásra is volt lehetőségük.

„Őrizd az egészséged!” program:

1. Testösszetételt mértünk az „Omron” elemző monitorral.

2. Vérnyomást mértünk, felhívtuk a figyelmet a rendszeres vérnyomáskontroll fontosságára, megmutattuk a helyes vérnyomásmérés technikáját és olyan életmódbeli tanácsokat adtunk, melyeknek betartásával megelőzhető a magas vérnyomás betegsége.

A gyümölcsfogyasztás növelése érdekében szükségszerűnek bizonyult a játékos megközelítés, a gyümölcsök „álcázott” formában, smoothieként történő fogyasztása hatékonynak mutatkozott, szívesen fogyasztották az érdeklődők. A játékos programok, puzzle, memóriakártya kevésbé volt sikeres, ám aki kipróbálta, a visszajelzés alapján tetszett neki.

Résztevők száma:

„Tekerj magadnak egy turmixot” és „Játsszunk egészségesen”: 15 fő

Egészségfelmérés és bemelegítő torna: 13 fő

- **Ruzsai Egészségnap**

Ruzsa Község Önkormányzata a településükön kerékpárversenyt szervez, melyre felkérték irodánk munkatársait, hogy a helyszínen egészségfelmérés, vérnyomásmérés, testösszetétel mérés lebonyolítására.

Szívesen fogadtuk felkérésüket mivel korunk népbetegségének számít a magasvérnyomás melynek kockázati tényezői közé tartozik a túlsúly, fizikai aktivitás hiánya és a dohányzás. Az

elhízás megítélésére ma már nem elegendő ha csak mérlegre állunk. A testösszetevők arányának pontos ismeretével, azon belül a zsírtartalom meghatározásával nemcsak az elhízottság foka, hanem az elhízás típusa is meghatározható. Ugyanis, a centrális, vagy más néven alma típusú, azaz hasra lokalizálódó elhízás a szív- és érrendszeri betegségeknek egyértelmű rizikófaktora. Rendszeres, időszakos mérések elvégzésével nyomon követheti az életmódváltás jótékony hatásait, a testösszetétel kedvező irányú változását, a fittség javulását.

Ruzsa Község Önkormányzata a településükön kerékpárversenyt szervez, melyre felkérték irodánk munkatársait, hogy a helyszínen egészségfelmérés, vérnyomásmérés, testösszetétel mérés lebonyolítására.

- vérnyomást mértünk, felhívtuk a figyelmet a rendszeres vérnyomáskontroll fontosságára, megmutattuk a helyes vérnyomásmérés technikáját és olyan életmódbeli tanácsokat adtunk, melyeknek betartásával megelőzhető a magas vérnyomás betegsége.

- testösszetételt mértünk és felhívtuk a figyelmet a rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás szerepére az elhízás megelőzésében.

- Pulsoximeter készülékkel (ami egy nem invazív módszer), a személy oxigéntelítettségét (S O₂) mértünk

- vércukorszintet is mértünk Dcont készülékkel, amihez mindössze 1 csepp vérre volt szükség és azonnal leolvasható volt a mért érték, ezzel a vizsgálati módszerrel kimutathatóak voltak a magas/magasabb vércukorértékek.

A résztvevők mérési eredményüket megkapták egy vérnyomás naplóban, melyben otthonukban is vezethetik a mért értékeket. Egy-egy pólóval ajándékoztuk meg őket „Kóstolj bele az egészségbe” felirattal, melyet örömmel fogadtak.

Résztvevők száma: 60 fő

- **Egészség felmérés és fejlesztő játékok kicsiknek - „Mórahalom a 35 éves a város „**

A „35 éves város Mórahalom” ünnepségsorozat második napján, szeptember 7-én szombaton 9:00 és 12:00 között részt vett Egészségfejlesztési Irodánk is.

A délelőtti folyamán egészségfelméréseket végeztünk - vércukorszint mérést, véroxigénszint mérést és vérnyomásmérést végeztünk. A gyerekeknek pedig ebben az időtartamban logikai, koncentrációt fejlesztő játékokra, foglalkozásokra volt lehetőségük puzzle, labirintus és különböző színezők segítségével.

A résztvevők mérési eredményüket megkapták egy vérnyomás naplóban, melyet otthonukban is vezethetik a mért értékeket.

Az érdeklődők szívesen vettek részt programjainkon. Az egészségfelmérésre szívesen jöttek a felnőttek, a fejlesztő, játékos programokra pedig a gyermekek.

Résztvevők: 28 fő

- **„Olvasással a lelki egészségért” című előadás**

A Lelki Egészség Világnapja alkalmából (október 10.) a Kapocs Népfőiskola olvasásnépszerűsítő előadást szervezett, a Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda közreműködésével.

Mindenképpen szerettünk volna ehhez a világnaphoz valamilyen eseményt szervezni és úgy gondoltuk, mivel az olvasás bizonyítottan segít a lelki egészségmegőrzésben és annak fejlesztésében is, hogy egy olvasásnépszerűsítő előadás remek programlehetőség lenne ez alkalomból.

“Ha jó időben talál meg minket a megfelelő mű, akkor az olyan lesz, mint a szív felé kilőtt nyíl: utat nyit érzéseinkhez, problémáinkhoz, segít azok kifejezésében, feldolgozásában, és olyan támaszt nyújt nehézségeink közepette, amely megváltoztathatja az életünket. Ezzel foglalkozik az irodalomterápia, mely az olvasás és az írás segítő kapcsolat keretében való, interaktív használata. A művészetterápia ezen ága támogatni tudja a legkülönbözőbb nemi, életkori és

társadalmi csoportokból származó, egészséges vagy beteg egyének önismeretének gazdagodását, mentális jóllétét, és fontos segédeszköze lehet gyógyulásuknak, állapotuk javításának vagy szinten tartásának." Erről tartott előadást október 8-án Berényi Emőke irodalomterapeuta, könyvtáros, magyartanár, vendégelőadóként.

Résztevők száma: 8 fő

- **Értékekkel teli séta - A Világ Gyalogló HÓ(Naphoz) való csatlakozás**

A Magyar Szabadidősport Szövetség idén is meghirdette a Világ Gyalogló(HÓ)Nap (World Walking Day) hazai rendezvénysorozatát, amely egész októberben Magyarország területén zajlik. A programsorozat célja a gyaloglás népszerűsítése, melyhez idén a Móraalmi Egészségfejlesztési Iroda is csatlakozik!

A Világ Gyalogló (HÓ)Nap séta keretein belül az októberi Mellrák elleni küzdelemhez is csatlakoztunk, így rózsaszín szalagot viselve tettük meg a túrát, felhívva a figyelmet a rendszeres szűrővizsgálat fontosságára.

A túránk jó hangulatban telt és külön öröm volt számunkra, hogy az idősök is részt vettek programunkban, ez által ők is tettek fizikai egészségükért.

A helyi "ÉRTÉK-es séta" állomásainál azon kívül, hogy a világnapokat megbeszéltük, kis táblákon QR kódok is szerepeltek és különböző játékokban vehettünk részt. Volt például keresztrejtvény, puzzle, memóriakártya, mely a móraalmi értékek köré épült. Így a séta mellett egy kis játékra is volt lehetőségünk.

Résztevők: 15 fő

- **Aromás karácsonyi hangolódás**

Az egészséges advent jegyében 2024 decemberében előadást tartott Turu Tímea vainsava jogamester és vendég előadónk, Kocsis Savanya Imréné, akik az esszenciális illóolajokról beszéltek, melyek segítik a karácsonyi készülődést.

Résztevők száma: 7 fő

- **Háziorvosi képzés - Európai Szövetség a Depresszió Ellen és az iFightDepression eszköz**

Az Európai Szövetség a Depresszió Ellen (European Alliance Against Depression, EAAD) magyarországi képviselőjeként a Végeken Egészséglélektani Alapítvány a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete szervezésében tartott egy ingyenes képzést a móraalmi járásban dolgozó háziorvosok részére, amelynek témája a depresszió és öngyilkosság megelőzése. Közreműködőként vett részt a Móraalmi Egészségfejlesztési Iroda. szakmai délutánt szervezésében.

A képzés célja, hogy képet adjon a depresszió felismeréséről, a szubklinikai depresszió (háziorvosok által is végezhető) kezeléséről, és az öngyilkossági kockázat felméréséről.

A workshopon résztvevő szakemberek hozzáférést kapnak az online, ingyenesen használható iFightDepression® eszközhöz, mely támogatja őket a depresszióban szenvedő kliensek kezelésében.

A 6 résztvevő érdeklődő és aktív volt, részt vett 2 háziorvos, asszisztensek, pszichiáter és egy pszichológus is.

Az alapítvány szerint, a korábbi tapasztalataik alapján ez nagyon szép arányú részvétel.

A jövőben is szeretnénk együttműködni a Végeken Egészséglélektani Alapítvánnyal. A következő programterv egy gyerekdepresszió megelőzésére/kezelésére irányuló szakmai nap, pedagógusok, védőnők, közösségi segítők, iskolapszichológusok, stb. bevonásával, akik aktívan foglalkoznak gyermekekkel a mindennapokban.

Résztevők: 6 fő

- **Mórahalmi Fénytúra**

Az ünnepi készülődés meghitt perceiben vagy a karácsonyi ajándékok után kutatva hajlamosak vagyunk elfeledkezni magunkról és az egészségünkről. Év közben még jut erőnk, energiánk elmenni az edzőterembe vagy futni a szabadba, gyakrabban összeülünk családtagjainkkal, barátainkkal egy kellemes beszélgetésre. Azonban, ahogy közeleg az adventi időszak, mindenki egyre stresszesebb és fáradtabb lesz. Még nincs veszve semmi, még van időnk lelassítani! Akár csak gondolatban is, és számba venni a teendőinket, majd rangsorolni, hogy mi az, ami igazán fontos, miben tudnánk segítséget kérni, vagy mi az, ami megvár minket jövőre is.

Résztvevők: 8 fő

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda keretein belül Turu Tímea vaisnava jógamester és vendég előadóként Kocsis Savanya Imréné nyolc héten keresztül heti egy alkalommal előadás sorozatot tartottak a hét fő csakra és azokhoz tartozó belső szervek egyensúlyának fenntartásáról.

- **„A hét fő csakra” előadás sorozat**

Minden héten egy csakrával vagy is energetikai gyűjtő központtal foglalkoztunk. Az előadások keretében, szó volt magáról a csakrák eredetéről, szanszkrit háttéréről és a hozzá tartozó, szervekről, azok lehetséges betegségeikről, egyensúlytalanságairól, tünetekről, valamint ezen problémák rendbetételéhez javasoltunk alternatív és népi gyógyászatból jól ismert terápiákat. Minden előadás végén az adott csakrához tartozó gyümölcsöt-zöldséget vagy gabonát fogyasztottuk el.

A programokon aktívan részt vettek a jelenlévők, kérdeztek, hozzászóltak a témához. Úgy láttuk, hogy

Bízunk benne, hogy ezekkel az ősi ámbár szelíd módszerekkel, új ismeretekkel bővül a közönség tudása.

Résztvevők száma: 7 fő

- **Dohányzással kapcsolatos ismeretterjesztés és a dohányzás leszokást támogató programunk népszerűsítése**

Az Egészségfejlesztési Irodák alapfeladataként van megjelölve az egyéni kockázatfelmérés eredménye alapján, szükség esetén rövid intervenció vagy alapellátás, szakellátás felé történő irányítás.

Az előadás során szó esett a dohánytermékek káros hatásairól, külön kiemelve a passzív dohányzással okozott károkat. Meghatározásra kerülnek a fizikai és lelki függőség jelenségei, azok lehetséges leküzdési módjai. Eloszlatjuk a leggyakoribb ellenérveket a leszokással kapcsolatban, illetve rávilágítunk a fellelhető kognitív torzításokra a szenvedélybetegségek vonatkozásában.

Igyekeztünk a dohányzással kapcsolatos legfontosabb információkat élvezhető formában eljuttatni az érdeklődők felé, illetve a gyakori tévhiteket szétoszlatni.

A dohányzás leszoktatással kapcsolatos népszerűsítő programunkat összesen 4 helyen tartottuk meg: Mórahalmon 3 intézményben és Zákányszéken, ahol az összes Homokháti Szociális Központ Család- és Gyermekjóléti Központ részt vett.

c) *Gyermekekre irányuló programjaink 2024-ben:*

- **Mórahalmi Lurkó Világ Óvoda-Egészség délután-Lábtorna**

A Mórahalmi Lurkó Világ Óvoda kért fel minket, hogy az április 16-án 16:00-tól 17:30-ig tartandó Egészség délutánjukra tervezzünk a gyerekeknek játékos lábtorna gyakorlatokat. Sprockné Marianna óvónővel közösen tartottuk meg az állomásunkon a különböző feladatokat. Az Egészség délután az óvodásoknak és családjuknak volt meghirdetve és különböző állomásokon vehettek részt, játszhattak, amely mind az egészséghez kapcsolódik. A rendezvény

egy zenés-tornás megnyitóval kezdődött, amelyet ugrálókötél bemutató követett. Majd a gyermekek megtekinthették a különböző állomásokat, mint az ételkóstoló, receptkiállítás, helyes fogápolás játék, egészséges és egészségtelen ételek játék és a lábtorna.

A program elején kitértünk arra, miért is olyan fontos a lábtorna, lábaink erősítése. Egész életünkön át ez a pár négyzetcentiméter viseli a testünket. A tornával köszönetet tudunk mondani lábainknak, hiszen azzal átdolgoztatjuk a talp izomzatát.

Hangsúlyoztuk, hogy kiemelkedően fontos a megfelelő cipőválasztás! Fontos, hogy amely cipőt a gyermek rendszeresen hord, kényelmes legyen, jól tartsa bokáját, támogassuk a láb boltozatának kialakítását!

A megfelelő cipő jól tartja a lábat, nem ficamodik ki a boka benne, a sarkat egyensúlyban tartják. Felnőtt korban is nagy hangsúlyt kell fektetnünk a megfelelő cipő hordására.

Bemelegítő lábtorna gyakorlatokkal folytattuk a délutánt, majd játékos feladatokat végeztünk. Először a zoknit lábujjak segítségével vettük le. Lábujjakkal próbáltunk galacsint gyúrni papírsebkenéből, majd ugyanígy kisebb darabokra tépni a zsebkenőt. Kis apró tárgyakat próbáltunk megfogni és felemelni lábujjak segítségével, Babzsákot vettünk fel lábujjakkal és adtuk át a mellettünk ülőnek. A délután során több gyermek váltotta egymást, egyszerre körülbelül 4-5 gyermekkel foglalkoztunk.

A gyakorlatoknak köszönhetően számos izomcsoportot erősítettünk.

Résztvevők száma: 24 fő

- **Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda - Egészségtábor**

2024. július 15. és 19. között került megvalósításra a Móra-Vitál Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ - Mórahalmi Egészségfejlesztési Irodájának Egészségtábor, amely az Iroda első saját szervezésű tábor, amely az Iroda első saját szervezésű tábor volt. A táborban összesen 20 gyermek vett részt, akik 6 és 13 év közöttiek voltak.

A tábor központi célja volt, hogy a gyermekek megismerkedjenek az egészséges életmód alappilléreivel. És hogy ez számukra is befogadható és izgalmas módon valósuljon meg, különböző programokban, tevékenységekben vehettek részt.

A tábor fő helyszínének a Mórahalmi Lurkó Világ Óvoda Telephelye adott otthont, emellett pedig külső helyszíneken is voltak programjaink.

A két fő táborvezető Pipicz Anna és Bende Anna volt, emellett két diáklány is a segítségünkre volt. Kedden egy 50 órás közösségi szolgálatot teljesítő diák is részt vett táborunkban.

A gyermekek napi 3x étkezésben részesültek (tízórai, ebéd, uzsonna) és a kötött programok mellett minden nap volt lehetőségük egy kis szabad játékra is.

A visszajelzések alapján nagyon jól érezték magukat a gyerekek a táborban, úgy gondolták, hogy változatos és érdekes feladatok voltak a héten.

Ami több tevékenység során is felmerült problémaként, az a korosztálon belüli különbségek voltak. Sokszor más volt az igénye egy 6 évesnek és egy 13 éves gyereknek, hiszen ebben az életszakaszban még nagyon sokat jelent 6-7 év korkülönbség. Ez pedig sokszor megnehezítette a koordinációt is. Ám igyekeztünk mi is rugalmasak lenni a lehetőségekhez képest és figyelembe venni igényeiket. A későbbiekben, ha hasonló program kerülne megvalósításra, érdemesebb lenne szűkebb korosztályt szabni a jelentkezésre.

A pedagógus segítő és a diákmunkások is mindenképpen nagy segítségük voltak, hiszen húsz gyerek sok figyelmet igényel, főleg, amikor különböző feladatokat adtunk nekik, amelyeket életkoruknak megfelelően élvezhettek.

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda Facebook oldalára közzétettünk a tábor során készített néhány fényképet, illetve a tábortáncból is megosztottunk egy kis részletet.

Résztvevők száma: 20 fő (6-13 éves tanulók).

- **Nyári kalandok tábor – Mórahalom Városi Önkormányzat - “Kóstolj bele az egészségbe!”**
Szívesen fogadtuk a mórahalmi Önkormányzat felkérését, hogy Egészségfejlesztési Irodánk képviselje magát a Mórahalom Város Önkormányzata által szervezett tábor keretében. az egészségmegőrzéssel, prevencióval, újabb testmozgás formák megismerésével kapcsolatos foglalkozás megtartására.

Célunk volt, hogy turmixkerékpáros programunkkal vonzóvá tegyük és növeljük a zöldség- és gyümölcsfogyasztását. A tornával pedig az egészséges testmozgást, új mozgásformák megismerését is a gyermekek körében. A turmixbicikli használatán keresztül, játékos módon kívánjuk felhívni a tanulók figyelmét arra, hogy a zöldségek és a gyümölcsök nem csak finomak és egészségesek, de fogyasztásuk egyben szórakoztató élmény is lehet.

Az Önkormányzat által szervezett tábor második napján először a gyümölcs fogyasztást igyekeztünk népszerűsíteni a „Tekerj magadnak egy turmixot!” programunkkal.

A tábor keretein belül, második programként a táborozó gyerekhad betekintést nyerhetett a gerinctorna és lúdtalp torna világába.

Résztvevők száma: 24 fő (4-12 éves tanulók).

- **„Kedvenc nyári élményem” című rajzpályázat eredményhirdetése + gyermekműsor**

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda Húsvétkor rendezte meg első rajzpályázatát. A nagy siker miatt ismét rajzpályázatot hirdetett a Kapocs Népfőiskolával együttműködve.

Az alkotás pozitívan hat a gyermekekre, hiszen számos készséget fejleszt. Így a kommunikációs vagy a problémamegoldó képességet, vagy a szociális-és érzelmi érzékenységet is. Ezért is hirdettük meg a pályázatot, amelynek során az óvodásoknak és az általános iskola alsó tagozatosainak lehetősége volt megélni az alkotás örömet.

A rajzpályázatunk címe: “Kedvenc nyári élményem” volt.

A rajzpályázat felhívásáról szóló plakátot Facebook oldalunkon osztottuk meg, ahol leírtunk minden fontos információt a jelentkezéssel kapcsolatban.

Ezen kívül minden mórahalmi járáshoz tartozó iskolának és óvodának küldtünk e-mailt a pályázatunkkal kapcsolatban, kértük őket, hogy szíveskedjenek továbbadni ezt a lehetőséget a gyerekeknek, szülőknek, esetleg a rajztanároknak.

A rajzpályázatnál szabadon választható volt a technika, lehetett akár rajzolni, festeni, színezni, zsírkrétázni vagy akár kollázst készíteni, A/4-es méretben.

A versenyt két kategóriában hirdettük meg: alsó tagozatosok 1.- 2. osztálya és a 3.-4. osztályosok tartoztak egy korcsoportba.

Az alkotásokat személyesen adták le a Mórahalmi Egészségfejlesztési Irodában a szülők/pedagógusok, ám arra is lehetőség volt, hogy postai úton juttassák el rajzaikat a gyermekek. A rajzok beérkezését követően eredményhirdetést tartottunk, átadtuk személyesen a díjazottak ajándékait, majd a Léghajó színház előadását hallgathattuk meg. A város és a versenyben résztvevő öt környékbéli település (Zákányszék, Ásotthalom, Csólyospálos, Üllés, Bordány) alsó tagozatos diákjait és kísérőiket invitáltuk meg.

A szeptemberi rajzpályázatunkhoz is várakozáson felüli létszámú mű érkezett be hozzánk!

129 gyerek 134 rajzot adott be, tehát volt olyan pályázó, aki több alkotással készült. Nemcsak Mórahalomról, hanem Ásotthalomról, Üllésről, Zákányszékről, Bordányból és Csólyospálosról is érkeztek rajzok.

A nagy számú beérkezett rajz miatt különdíjasokat is hirdettünk. A rajzokat kiállítottuk az Aranyszöm Rendezvényházban. Az eredményhirdetés és a műsor is remekül sikerült, öröm volt látni, hogy a gyerekek milyen jól érezték magukat. A rajzokat a Mórahalmi Egészségfejlesztési Irodában őrizzük.

Résztvevők száma: összesen 129 gyermek rajzolt, az eredményhirdetésen körülbelül 253 fő vet részt

- **Iskolai Egészségét – Móraalmi Móra Ferenc Általános Iskola**

Szívesen fogadtuk a Móraalmi Móra Ferenc Általános Iskola felkérését, hogy Egészségfejlesztési Irodánk képviselje magát az Egészségüket keretében.

Célunk volt, hogy, vonzóvá tegyük és növeljük a zöldség- és gyümölcsfogyasztását, a rendszeres testmozgást, új mozgásformák megismerésével a gyermekek körében. A turmixkerékpár használatán keresztül, játékos módon kívánjuk felhívni a tanulók figyelmét arra, hogy a zöldségek és a gyümölcsök nem csak finomak és egészségesek, de fogyasztásuk egyben szórakoztató élmény is lehet.

November 25-én az Egészségüket egy bemelegítő zenés-táncos mozgással indítottuk, hogy ráhangolódjanak a gyerekek erre a fontos témájú hétre.

A koreográfiák egyszerűek, könnyen követhetőek voltak, hogy minden gyermek el tudja sajátítani a lépéseket. Először a felső tagozatosok és osztályfőnökeik, majd az alsó tagozatosok és tanáraik mozogtak velünk együtt. Vidám hangulatú zenékre táncoltunk körülbelül 10-10 percet. Öröm volt látni a sok mosolygós arcot és ahogy élvezik a mozgás örömét! Hiszen ez is volt a célunk!

November 26-án és november 27-én a helyes testtartásról tartottunk interaktív előadást a 6. osztályos diákoknak. Mivel tanulóként a nap nagy részét ülve töltik, így elsőként az ülő testhelyzet fontosságáról beszéltünk, majd egy lelkes jelentkezőn megnéztük hogyan változnak a gerinc görbületei helyes, majd hanyag testtartás esetén. Ezután megtanultuk beállítani magunkon az egész test korrigált tartását, majd páros munka során állították be a diákok egymáson a tanult helyzetet, amit leellenőriztünk és szükség esetén kijavítottunk.

A következő célunk az álló testhelyzet beállítása volt, melyet ugyanígy megbeszéltünk és gyakoroltunk, majd az előadás végén egy kis tornázásra is volt lehetőségünk, melynek célja a törzs melletti izomzat nyújtása és erősítése volt, a helyes testtartás megtartása érdekében.

Résztvevők száma: 368 fő összesen

- **Egészségprojekt - iskolai egészségprojektben való részvétel - Ásotthalom**

Szívesen fogadtuk a Kiss Ferenc Általános Iskola felkérését, hogy Egészségfejlesztési Irodánk képviselje magát az Egészségprojektjük keretében.

Célunk volt, hogy, vonzóvá tegyük és növeljük a zöldség- és gyümölcsfogyasztását, a rendszeres testmozgást, új mozgásformák megismerésével a gyermekek körében. A turmixkerékpár használatán keresztül, játékos módon kívánjuk felhívni a tanulók figyelmét arra, hogy a zöldségek és a gyümölcsök nem csak finomak és egészségesek, de fogyasztásuk egyben szórakoztató élmény is lehet.

November 6-án, az első programként a gyerekhad betekintést nyerhetett a gerinctorna és lúdtalp torna világába. (Először matracon, különböző testhelyzetekben fekve, majd álló pozícióban végeztünk nyújtó és erősítő jellegű gyakorlatokat. A törzsizomzat fejlesztése számos pozitív hatással van a szervezetünkre. Többek között javíthatjuk a testtartásunkat, az általános erőnlétünket, mozgáskoordinációkat és az egyensúlyunkat is.

Ülő és álló testhelyzetben játékos feladatok formájában erősítettük a lábboltozatokat tartó izmokat, amely által megelőzhetjük a lúdtalp kialakulását. vagy csökkenthetjük a már kialakult probléma mértékét. A lúdtalp tornával elősegítjük a boka-, és lábízületek stabilitását, segítjük a helyes terhelés és a talp rugalmasságának fenntartását.)

November 8-án gyerekjógáztak a vegyes csoportokból álló fiúk és lányok.

November 15-én, az utolsó alkalommal pedig a gyümölcs fogyasztást igyekeztünk népszerűsíteni a „Tekerj magadnak egy turmixot!” programunkkal.

Résztvevők száma: 23, fiúk:12, lányok:11

Állandó programjaink 2024-ben

- **Egyéni szolgáltatások**

Háttér:

Az Egészségfejlesztési Irodák alapfeladataként van megjelölve az egyéni kockázatfelmérés eredménye alapján, szükség esetén rövid intervenció vagy alapellátás, szakellátás felé történő irányítás.

1. Egyéni szív-érrendszeri kockázat felmérés, dohányzás és alkohol fogyasztási szokások felmérése, prevenciós tanácsadás

Ma már szinte mindenki tudja, hogy a népegészségügyi szempontból jelentős betegségek kialakulása részben genetikai illetve környezeti tényezőkre, de elsősorban az egyén életmódjára vezethető vissza. Éppen ezért hiába érhetőek el a legkorszerűbb gyógymódok, ha a betegség kialakulásának elkerüléséért nem teszünk semmit. A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában rengeteg kockázati tényező játszik szerepet. Kiemelt fontosságúak a magas vérnyomás, emelkedett koleszterinszint, cukorbetegség, túlsúly, túlzott alkoholfogyasztás, mozgásszegény életmód, genetikai tényezők, életkor, élet- és munkakörülmények, stressz. Erről gyakran tudunk is azt azonban nem tudjuk, hogy személy szerint aktuális állapotunk milyen veszélyt jelent, mikor számíthatunk arra, hogy már nemcsak veszély van, hanem a betegség is kialakulóban van, mert a szívbetegségek hosszú időn keresztül tünetet, panaszt nem okoznak, az első megjelenése már következményekkel is járhat. Ezek a rizikótényezők egyszerűen felismerhetők, az életmód minimális módosításával megelőzhetők. Mivel a népesség nagy részét érinthetik ezek a betegségek, a megelőzésnek kiemelt jelentősége van, ezért lehetővé tettük jelentkezőink számára az egyéni kockázati felmérés lehetőségét.

Egyéni kockázat felmérésen megjelent személyeknél egy „Egyéni kockázat felmérő kérdőív kitöltését követően vérnyomás mérés, testsúly, testmagasság, haskörfogat mérés, BMI meghatározás, O₂ sat, EKG készült.

A felmérés alapján rövid életmódbeli tanácsokkal történő ellátás után, az otthoni vérnyomásmérés helyes kivitelezését, vérnyomás napló vezetését mutattam be.

Háziorvosukhoz irányítva az elkészült EKG szalaggal.

Összegzés: Minden hónapban 2 napon biztosítunk lehetőségünk ezen felmérések elvégzésére, ezen felül 1-1 programunkon is igénybe vehető volt.

Résztevők száma: 188 fő

2. Egyéni életvezetési tanácsadás

Fontosnak látjuk az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában nehézségekkel küzdő személyek egyéni támogatását a változtatás eléréséhez egyéni segítő konzultációk formájában. Emiatt is az egyéni életvezetési tanácsadás folyamatosan megvalósuló programja a Mórahalmi Egészségfejlesztési Irodának. Ebbe az ellátásba a szakellátásból és alapellátásból delegálnak több személyt a szakorvosok, illetve a járás lakosai önállóan is jelentkezhetnek.

Egyéni életvezetési tanácsadásra, életmódváltásban támogató segítő beszélgetésre vártuk a jelentkezőket jellemzően 1-7 alkalommal, online vagy személyesen. A kliensek által hozott problémák több esetben túlmutattak ezen a célon, azonban folyamatosan igyekeztünk fókuszban tartani a meghirdetett foglalkozás eredeti célkitűzéseit, szükség esetén tovább irányítva a jelentkezőket szakellátásba vagy egyéb pszichológusi segítség felé. Összességében a segítő beszélgetések előre tudták vinni a klienseket problémáik és elakadásaik megoldásában, ezzel megtámogatva – elsősorban lelki - egészségüket, és az azzal való fokozottabb foglalkozást. Jellemző problémátípusok: elakadt gyász, inaktivitás, fokozott stressz, megnövekedett szorongás, családtag pszichés vagy testi betegsége okozta megterhelések, családon belüli konfliktusok, kapcsolódási problematikák. A pszichológiai beavatkozások jellemzően szupportív jellegűek voltak: aktív figyelem, fókuszolás, alapvető stresszkezelési ismeretek, hatékony időgazdálkodás, énhatékonyság növelés, kommunikációs készségek fejlesztése.

2024. év során az egyéni életvezetési tanácsadásban 19 fő vett részt (1 fő két egyéni támogatói folyamatban is részt vett az év folyamán), közülük 5 fő férfi, 14 fő nő. 7 tanácsadási folyamat 1-3 alkalomig tartott, 5 folyamat 4-6 alkalomig, 7 alkalomig 6 folyamat, míg 1 folyamat 10 alkalomig.

3. *Dementia előzetes szűrése*

Mivel a magyar társadalom előregedőben van, így egyre több embert érint a dementia. A dementiaszindrómák jelentős része lappangva kialakuló, progresszív neurodegeneratív változással járó zavarok. A lefolyását, progressziójának sebességét, társuló szövődményeit, az életminőségét a kezelésbevitel időpontja jelentősen meghatározza. Az időben megkezdett gyógykezelés évekkel késleltetheti a betegség progresszióját, enyhítheti a tüneteket. Így a minél korábbi felismerés és kezelésbe vétel kiemelt fontosságú.

A nagyjából 15-30 perces szűrés során kognitív teljesítményt mérő tesztek elvégzésére kerül sor, amelyek segíthetik felmérni a kognitív zavarra utaló jelzéseket, tüneteket. Szükség esetén szakrendelésre irányítjuk a hozzánk fordulókat.

A szűrést szakpszichológus végzi, egyéni vizsgálati helyzetben. Ennek során Mini Mentál Teszt (MMSE), Óra Rajzolási Teszt, Geriátriai Depresszió Kérdőív kerülnek felvételre, amelyek jelzéseiből, illetve a vizsgálatvezető megfigyeléséből eldönthető, hogy szükséges-e neurológiai kivizsgálás, vagy egyéb szakvizsgálat (pl. pszichiátriai), illetve tovább irányítható adott esetben a jelentkező életvezetési tanácsadásra, pszichoterápiára.

Meghirdetett szűrésre 5 fő jelentkezett

A szűrések a jelentkezőknek segítséget jelentettek, hogy a megfelelő orvosi vagy pszichológusi segítséget megkapják, azokba elirányítsák őket, illetve akiknél nembizonyosodott be kognitív zavar, azok életvezetési javaslatokat kaphattak az alkalom során.

- **Rendszeres mozgásprogramok Mórahalom:**

Fogalmak:

Résztvevők száma (fő): adott programon belül megvalósult alkalmakon résztvevők száma.

Résztvételek száma (db): egy adott program összes alkalmán való részvételt fejezi ki darabszámban. Egy személy annyiszor számolandó, ahányszor a megvalósult alkalmakon részt vett (pl. 1 fő megjelent egy adott programon 5 alkalommal: résztvételek száma az adott személy esetén 5 db lesz).

Munkahelyi Egészségfejlesztési Program Bölcsődei dolgozóknak "Egy kis mozgás mindenkinek kell"

A településen működő jelzőrendszeri tagok rendszeresen, havonta egy alkalommal esetmegbeszéléseket tartanak a településeken felmerülő, gyermekeket és családokat érintő problémátípusok kapcsán. Ebbe a munkába kapcsolódott be a Mórahalmi EFI is 2023 során és folytatta 2024-ben is. Mobilizációt, légző-keringésjavító gyakorlatokat, egyoldalú túlterheléseket kompenzáló mozgásokat, tartásjavítást, izmerősítést, állóképesség javítást, egyensúlyfejlesztést, lazítást-nyújtást.

A kisgyermek nevelők fittebbeknek, egészségesebbnek érzik magukat. A közös mozgás a hangulatunkra is pozitív hatással van. Az egészségtudatos nevelés, a test- és mozgástudat fejlesztése az életminőség javításához vezet. A kisgyermeknevelők számos gyakorlatot, tanácsot be tudtak építeni a gyermekek mindennapi programjaiba is.

Résztvételek száma (db): 510 db

Résztvevők száma (fő): 20 fő

"Egy kis mozgás mindenkinek kell" - Dinamikus alakformáló aerobik

Az egészség megőrzésének és fejlesztésének nélkülözhetetlen eleme a rendszeres életvitelszerű testmozgás. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint a 18 és 65 év közötti egészséges felnőttek esetében a kielégítő testmozgás (azaz, kifejezetten pozitív egészségre, fittségi állapotra gyakorolt hatású mozgás): heti minimum 200-300 perc, közepes intenzitású fizikai aktivitás (ez megfelel kb. 3-5 alkalommal végzett közepes intenzitású mozgásnak, minden alkalommal minimum 30 percig, lehetőleg aerob jellegű mozgás javasolt) vagy heti 150 perc intenzív fizikai aktivitás (ez megfelel kb. 2-3 alkalommal végzett magas intenzitású mozgásnak, minden alkalommal minimum 30 percig, lehetőleg aerob jellegű mozgás javasolt) továbbá ennek kiegészítésére heti 2 alkalommal erősítő edzés javasolt minden izomcsoportra (pl. gerinctorna, stb.). A WHO ajánlás szerint elégséges testmozgás a heti minimum 150 perc, közepes intenzitású fizikai aktivitás vagy heti 75 perc intenzív fizikai aktivitás (ez megfelel kb. 1-2 alkalommal végzett magas intenzitású mozgásnak, minden alkalommal minimum 30 percig) továbbá ennek kiegészítésére heti 2 alkalommal erősítő edzés javasolt minden izomcsoportra (pl. gerinctorna stb.).

Egyszerű, könnyen követhető, nem koreografált, közepes intenzitású, egyéni képességekre szabott egész testet átmozgató, tonizáló órátípus. Az órát egy kb. 10-15 perces bemelegítéssel kezdjük, majd a főrészben a legkritikusabb részeket dolgoztatjuk meg. A test formálására erős és állóképességi gyakorlatokat végzünk saját testsúllyal illetve eszközzel is. Különböző gyakorlatokkal formáljuk a test minden részét, magas ismétlésszámú, de garantáltan nem

unalmas munkavégzéssel javítjuk az izmok tónusát. Az órát 10 perces levezető nyújtással, lazítással zárjuk. Az óra 60 perces.

Kinek ajánljuk: Azon felnőtteknek, akik szeretnék súlyfeleslegtől megszabadulni, illetve szeretnék formálni, átalakítani testüket, javítani az izmok tónusát.

A rendszeres részvétel eredményeként láthatóan javult a test izmainak tónusa, feszesebb lett a test. Pozitívan változott a testösszetétel az izom és a zsírszövet tekintetében. Az állóképesség javult, a kardiovaszkuláris képességek fejlődtek. Eredményes változások következtek be a testsúly tekintetében is. A kitartás növekedő tendenciát mutat.

Részvételek száma (db): 395 fő

Résztevők száma (fő): 48 fő

"Egy kis mozgás mindenkinek kell" - Gerincgimnasztika

A gerincgimnasztika egy célirányos edzésprogram, mely prevenciós jellegéből adódóan a gerincproblémák megelőzésére, az egészség megőrzésére szolgál. Az ízületkímélő óra során mobilizáljuk, átmozgatjuk az ízületeket, a gerincet. Erősítjük és nyújtjuk a törzset, gerincet tartó, stabilizáló (core izmok) izomcsoportokat, korrigáljuk a tartást. A tehermentesített átmozgatásra gimnasztikai labdát (fitt ball) használunk. Az erősítést is eszközök használatával színesítjük. Az óra 60 perces.

Kinek ajánljuk: Mindenkinek, akinek fontos gerince egészsége, hát- illetve derékfájdalommal küzd és normalizálni szeretné testtartását.

Gerincgimnasztikán a teljes gerincet mobilizáltuk, átmozgattuk az ízületeket. Célirányos erősítő gyakorlatokat végeztünk és elsajátítottuk a nyújtó feladatokat is. Edzettségi állapotnak megfelelően végezhetek gyakorlatokat, a csoportban egyszerre több, különböző nehézségű feladat közül lehetett választani, ami a saját állapotuknak megfelelően végre tudtak biztonságosan és helyesen hajtani. A tornák során egyensúly fejlesztéshez labdát is használtunk és a rendszeresen járó egyéneknél észrevehetően, jelentősen javult az egyensúly. Erősödtek a has- és hátizmok egyaránt, javult a testtartás, a mozgás minősége, nőtt a mozgásterjedelem.

Összesen a 3 településen:

Részvételek száma (db): 1352 db

Résztevők száma (fő): 182 fő

"Egy kis mozgás mindenkinek kell" Tradícionális Hatha- Jóga

A Hatha-jóga általános élettani hatásai: az izmok rugalmasabbá, válnak, növekszik a teherbíró képesség, csökken a sérülésveszély, nő az állóképesség, megerősödnek a mély izmok, javul a tartás, megszűnnek a tartáshibákból származó panaszok, növekszik az ízületek mozgásterjedelme, javul a mozgáskoordináció, az egyensúly, a test – és mozgástudatosság, javul a keringés, a szívfrekvencia csökken, a perctérfogat nő ezáltal gazdaságosabbá, hatékonyabbá válik a szív működés, csökken a légzés szám, nő a légzéskapacitás hatékonyabbá, tudatosan irányítottá válik a légzés, javul az anyagcsere, a kiválasztás, az emésztés,

könnyebben beállítható és megtartható az egyénileg ideális testsúly, a test megfiatalodik, a hormonális működés kiegyensúlyozódik, az immunrendszer működése hatékonyabbá válik, az idegrendszer működése kiegyensúlyozódik, javul a szellemi teljesítőképesség, növekszik a pszichés egyensúly, csökken az agresszió, a szorongás, javul a stressz -tűrő és feldolgozó képesség, növekszik a kontroll az érzelmek felett.

Célunk, hogy megismertessük a Tradicionális Hatha- jóga igen csak pozitív hatásait, mind a fiatal és az idősebb generációkkal egyetemben, elűzni, azt a tévhitet, hogy csak hajlékony és vékony testalkatú embereknek való a jógázás. A szép test, csak mellékhatása a jóga rendszeres gyakorlásának, mely nem csak az ászanák, vagy is testpózok felvételén, kitartásán és lebontásán alapul, hanem az egészséges légzés elsajátításán, és az energiáink megfelelő mozgásán is.

Az ászanák vagyis pózok felvétele és kitartása által a belső szervek masszázsa jön létre, ezáltal a vérkeringésük is javul így a közérzet és a szervek funkciója is pozitívan módosulhat. A teljes gyakorlatsor tetőtől-talpig, kívül-belül átmozgat, segít harmóniát létrehozni önmagunkkal.

Kezdők és haladók egyaránt végezhetik, mert a gyakorlatok variálhatók, könnyített és nehezített verzióban is, segédeszközökkel és anélkül.

A Hatha- jóga gyakorlás általános ellenjavallatai: nagyobb területet érintő akut gyulladás, lázas vagy erősen legyengült állapot, fertőző betegség, műtét utáni lábadozás időszaka, csonttörés, súlyos krónikus megbetegedések, krónikus nem kezelt szív és érrendszeri megbetegedések, tudatmódosító szer befolyása alatti állapot, komolyabb pszichés megbetegedés, várandósság, szülés utáni első két hónap.

Résztvetelek száma (db): 208 db

Résztvevők száma (fő): 35 fő

“Egy kis mozgás mindenkinek kell” - Pilates

A Pilates egy szellemi-testi összpontosításra épülő tréning, mely az egész testet átmozgatja.

Elsősorban a hát- és gerincpanaszok, ízületi betegségek esetén jelent hatékony segítséget, de rendszeres edzéssel erős izomzat is felépíthető a gyakorlatokkal. Segít az optimális testtartás és egy erős, stabilizáló mélyizom struktúra kialakításában. Nagy szerepe lehet a prevencióban és a rehabilitációban egyaránt.

A módszerre tekinthetünk egy átmenetként a nyugati és a keleti mozgáskultúra között, ugyanis ötvözi a nyugati dinamikus mozgást a keleti hatásmechanizmusokkal, pontos precíz kivitelezéssel, koncentrációval és a helyes légzéstechnikával. Míg a jógában egy - egy gyakorlat lassabb, hosszabb ideig tart, addig a Pilates dinamikusabb gyakorlatokkal dolgozik. A jóga inkább a hajlékonyság növelésére, a gerinc és a végtagok erősítésére koncentrál, egy - - egy póz hosszabb ideig való kitartásával. Ezzel szemben a Pilates kifejezetten a törzs, illetve a gerinc stabilitására fekteti a hangsúlyt, az izomfűző, a has-, hát-, és a medence körüli izmok edzésével.

A tréning eredményeként egy hatékonyabban működő, kevésbé sérülékeny testet kapunk, mellyel a hétköznapi funkcionális mozgások helyes és könnyebb kivitelezésére leszünk képesek.

A 60 perces tréning bemelegítő könnyed gyakorlatokkal kezdődik. A bemelegítést követi a mélyizmok és felületes izmok erősítése, variálva a gyakorlatok intenzitásával, a teherkar és ellenállás növelésével. Az órát nyújtó gyakorlatokkal zárjuk."

Vendégeink testtudata, testtartása javult a rendszeres Pilates órák eredményeképpen. Jobb közérzetről számoltak be, és könnyebben funkcionáló testről. Törzsizmok erősödésével fejlődött a stabilitásuk és az egyensúlyuk.

Résztvevők száma (db): 395 db

Résztvevők száma (fő): 80 fő

„Egy kis mozgás mindenkinek kell” - Retrobic

A "Retrobic" óra egy zenés, koreográfiára épülő, "bulis-táncos-step-es" edzés. Testünk harmonikus működéséhez elengedhetetlenül fontos három alapvető mozgásformát (erősítés, nyújtás-rugalmasság növelés, kardio edzés) egyenlő arányban tartalmazó, 90 perces, összetett mozgásprogram.

Három fő részre bontható: bemelegítés: szervezetünk felkészítése az edzésre, fő rész: legintenzívebb, dinamikus szakasz, melynek min.25 percig kell tartania a hatékonyság érdekében, levezetés: lazítás-nyújtás-harmonizálás, mellyel egy egyensúlyi állapot, testi-lelki-energetikai balance teremthető meg.

A résztvevők elmondása szerint az órákat követő napokon energikusabbnak érzik magukat. Vidámabbak, könnyedebb munkavégzésük, koncentrációjuk fokozottabb. A "bulisan" ugyan, de mindenüket alaposan átmozgató program kizökkenti Őket a hétköznapi életből. A hangulatos zene, változatos gyakorlatok, lépéskombinációk követése, nyugtató levezető rész elvégzése figyelmüket eltereli a mindennapi feladataikról. Igazi testi-lelki-szellemi feltöltődést jelent számukra egy "baráti" közösségben.

Résztvevők száma (db): 340 db

Résztvevők száma (fő): 35 fő

"Egy kis mozgás mindenkinek kell" - Zumba

Zumba óráinkat 2024 nyarán indítottuk el és szeptember óta lett heti szintű rendszeres program.

A Zumba egy latin zenék által inspirált táncos fitness edzés, mely a gyors és lassú ritmusokat ötvözi, így különböző intenzitású edzést és regenerálódást biztosít. A Zumba program ötvözi az aerob és anaerob edzést: megtalálhatók benne a kardiós táncok, a szakaszos, valamint az úgynevezett ellenállásos edzés alapelvei, így maximális kalóriafelhasználást, szív- és érrendszeri előnyöket, valamint zsírégetést és alakformálást biztosít. A Zumba mozdulatok elsajátításához nincs szükség előzetes tánc tudásra, bárki számára könnyen és gyorsan megtanulhatóak.

Az órát egy kb. 8-10 perces bemelegítéssel kezdjük. A fő részben különböző koreográfiákat táncolva dolgoztatjuk meg izmainkat, több táncstílust is ötvözve, mint például a salsa, merengue, cumbia és reggaeton. Ez a rész teszi ki az óra nagyobb részét, 30-45 percig tart.

A harmadik rész, az óra utolsó része a levezetés, ahol újra lelassulunk, pulzusunk, légzésünk ismét visszaáll a megszokott ritmusba. A levezetés hossza 3-5 perc, fokozatosan csökkentve a pulzusszámot, majd a végén statikus nyújtást végzünk. Az óra 50-60 perces.

Akiknek ajánljuk: Azon felnőtteknek, akik szeretnék testüket formálni, szívüket erősíteni, miközben szeretnének feltöltődni, jól érezni magukat a latin zenére történő mozgás közben.

A rendszeres részvétel eredményeként láthatóan javult a test izmainak tónusa, feszesebb lett a test. Pozitívan változott a testösszetétel az izom és a zsírszövet tekintetében. Az állóképesség javult, a kardiovaszkuláris képességek fejlődtek. Eredményes változások következtek be a testsúly tekintetében is. A kitartás növekedő tendenciát mutat.

Résztvevők száma (db): 169 db

Résztvevők száma (fő): 70 fő

- **Idősekre irányuló:**

Egészségfejlesztési Program Időseknek - Senior Torna Gyógytornász Közreműködésével

Egészségfejlesztési Irodánk megvalósítandó feladatai közé tartozik az idősek közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését, fejlesztését célzó programok megvalósítása. Ezért felkerestük a Homokháti Kistérség Többcélú Társulása Integrált Szociális és Gyermekjóléti Központ vezetőit, hogy előre egyeztetett időpontban megvalósíthassunk egy átmozgató torna programot a nappali Szolgáltató Központba járó idős emberekkel.

Az idősekkel való közös munkát nagyszerű lehetőségnek tartjuk:

- a járásban élő idős emberek mindennapjainak megszínésére,
- egészségük megővására,
- azt, hogy érezzék, fontosak a közösségnek
- egészség műveltség fejlesztése, szűrővizsgálatokon való részvétel, betegutakkal kapcsolatos tájékoztatás),
- és a generációk közötti szakadék közös erővel történő áthidalását is szeretnénk elérni.

Megbeszéltük a foglalkozás menetét, időtartamát. Minden alkalommal felhívtuk a figyelmet a szűrővizsgálatokon való részvétel fontosságára, balesetek megelőzésre. Felmerülő kérdéseket igyekeztünk válaszolni

Osteoporosis megelőzése céljából fontos a rendszeres testmozgás, izomzat megtartása.

Átmozgató torna :Először ülőhelyzetben, légzőtornát követően az alsó végtagok artériás értornáját majd a nyaki illetve háti gerinc és a vállöv illetve a vállízület kis teherkarral történő átmozgatását végezték az érdeklődők. Ezt követően az alsó végtagok mobilizálására, és a combizom erősítésére került sor, a csípőízület tehermentesített helyzetében. Ezután az izmok nyújtása, illetve a lapockazáró izmok erősítése következett az életkor és a lehetőségek

figyelembevételével. Az alsó és felső végtagok mobilizálását követően pár koncentrációt igénylő, koordinációt fejlesztő kar-láb-törzs mozgását összeegyeztető, rendező gyakorlatot végeztünk. Végül külső támaszkodást segítségül véve álló helyzetben pár gyakorlattal a felső végtag átmozgatása történt hosszú teherkarral. Ezen gyakorlatokat követte az koordinációs képességek, az egyensúly fejlesztése.

A foglalkozásokon való részvétel visszajelzése alapján örömmel fogadták tanácsainkat, torna óra végére a feszesnek érzett izmok lazábbá váltak. Elsajátították a helyes ülés, állás kivitelezését. A specifikus gyakorlatok kivitelezése pontosabbá, magabiztosabbá vált.

Részvételek száma (db): 813 db

Résztevők száma (fő): 151 fő

- **Egy kis mozgás mindenkinek kell - Senior- Jóga a szépkorúak mozgása**

A Hatha-jóga könnyített gyakorlataiból összeállított sorozatok, a kornak és az egészségi állapotnak megfelelően. Célunk, hogy az idősebb és egészségügyi problémákkal küzdő személyek is megismerjék és nyugodt szívvel végezzék a Tradicionális Hatha- jóga pozitív hatásait, elűzni, azt a tévhitet, hogy csak hajlékony és vékony testalkatú embereknek való a jógázás. A szép test, csak mellékhatása a jóga rendszeres gyakorlásának, mely nem csak az ászanák, vagy is testpózok felvételén, kitartásán és lebontásán alapul, hanem az egészséges légzés elsajátításán, és az energiáink megfelelő mozgásán is.

Senior jógán az életkori és egészségügyi sajátosságokat figyelembevéve történik az óra felépítése, mind ritmusában, mind szerkezetében. Olyan jógapózok vannak finoman összeillesztve, melyek fokozatosan, gyengéden teszik újra rugalmassá az esetlegesen elhanyagolt izmokat és ízületeket. A légzőgyakorlatokkal kombinálva a test belső szervei energiával telnek, ami jótékony hatással van a teljes egészségi állapotra. A teljes gyakorlatsor tetőtől-talpig, kívül-belül átmozgat, segít harmóniát létrehozni önmagunkkal. Kezdők és haladók egyaránt végezhetik, mert a gyakorlatok variálhatók, könnyített és nehezített verzióban is, segédeszközökkel és anélkül. A gyakorlás általános ellenjavallatai: nagyobb területet érintő akut gyulladás, lázas vagy erősen legyengült állapot, fertőző betegség, műtét utáni lábadozás időszaka, csonttörés, súlyos krónikus megbetegedések, nem kezelt szív és érrendszeri megbetegedések, tudatmódosító szer befolyása alatti állapot, komolyabb pszichés megbetegedés.

Részvételek száma (db): 64 db

Résztevők száma (fő): 15 fő