

EZ AZ ELŐTERJESZTÉS A KÉPVISELŐ-TESTÜLET ÁLLÁSPONTJÁT NEM TÜKRÖZI

Előterjesztés Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete részére

Előterjesztő: Nógrádi Zoltán polgármester

Iktatószám: MH/6524/2026.

Ügyintéző/Témafelelős: Kotroczone dr. Mezőfi Viktória

Tárgy: Beszámoló a háziorvosi, házi gyermekorvosi, házi fogorvosi és iskola-egészségügyi alapellátás-, továbbá a Mórakalmi Egészségfejlesztési Iroda 2025. évi munkájáról.

Véleményező bizottság: Valamennyi bizottság

Melléklet:

- 1. számú melléklet: Háziorvosi alapellátás 2025. évi összefoglaló beszámolója és az iskola-egészségügyi alapellátás 2025. évi beszámolója
- 2. számú melléklet: Házi fogorvosi és iskolafogászati alapellátás 2025. évi beszámolója
- 3. számú melléklet: Mórakalmi Egészségfejlesztési Iroda 2025. 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, valamint az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXXIII. törvény (a továbbiakban: Eütv.) 5. § (1) bekezdése alapján Mórahalom Városi Önkormányzat feladatellátási megállapodás útján biztosítja a házi orvosi, házi gyermekorvosi és házi fogorvosi ellátást az egészségbiztosítás egészségügyi ellátásaira jogosultak számára.

A feladatellátási megállapodás keretében Mórahalom Városi Önkormányzat megbízta:

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

Az Eütv. 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.

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 2025. év során a Mórhalmi Lurkó Világ Óvoda, a Mórhalmi Móra Ferenc Általános Iskola, a Szent László Katolikus Általános Iskola, a Szegedi SZC Tóth János Mórhalmi Szakképző Iskola és Szilágyi Mihály Kollégium vonatkozásban látta el.

I. Tájékoztatom T. Képviselő-testületet, hogy az egészségügyi alapellátást végző házi orvosok elkészítették a 2025. évi alapellátási tevékenységükről szóló beszámolóikat, amelyeket jelen előterjesztéshez 1. számon melléktünk és amely keretében Dr. Forgács Erika gyermekorvos az iskola-egészségügyi feladatainak ellátásáról is beszámol.

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.

II. Az iskolafogászati ellátásról szóló beszámolót a fogorvosi tevékenységről szóló 2025. évi beszámoló tartalmazza, amelyet jelen előterjesztéshez 2. számon melléktünk.

Az Önkormányzat az egészségügyi alapellátással szoros összefüggésben kiemelt figyelmet fordít a lakosság egészséggel kapcsolatos ismereteinek bővítésére, az egészség megtartására, az egészséget

EZ AZ ELŐTERJESZTÉS A KÉPVISELŐ-TESTÜLET ÁLLÁSPONTJÁT NEM TÜKRÖZI

Előterjesztés Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete részére

veszélyeztető ártalmak és megbetegedések megelőzésére a Móra-Vitál Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ által működtetett Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda útján.

III. A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda elkészítette a 2025. évi tevékenységről szóló beszámolóját, amelyet jelen előterjesztéshez 3. számon mellékelünk.

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

Nógrádi Zoltán
polgármester

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 2025. évi tevékenységről szóló beszámolókat a mellékletek szerinti tartalommal elfogadja, egyúttal megköszöni a háziorvosok 2025. évben végzett munkáját.

2./ Mórahalom Városi Önkormányzat Képviselő-testülete a Móra-Vitál Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ által működtetett Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda 2025. évi beszámolóját megismerte, azt a melléklet szerint elfogadja és megköszöni a Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda 2025. évben végzett munkáját.

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-Vitál Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda vezetője

Mórahalom Város

Képviselő Testülete

6782 Mórahalom

Szentháromság tér 1.

Háziorvosi Alapellátás 2025 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 Gyermek 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 rendelőik 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.

2025-ben háziorvosi alapellátásunk feltétel rendszere (humán erőforrás, rendelési idők, háziorvosi és körzeti szakápolói feladatok, műszer-ellátottság stb.) megegyezett az előző évi helyzettel. Ugyanakkor az ismert inflációs hatások ellenére a praxis működésének biztosításához szükséges finanszírozásban nem történt kompenzáció, az évek óta változatlan.

Reméljük, hogy a közeljövőben a megnövekedett betegforgalomhoz, hatáskörünk bővüléséhez, gondozási tevékenységünk kellő szakmai színvonalának biztosításához elengedhetetlenül szükséges finanszírozás- emelkedés a jövőben – az ígéreteknek megfelelően – megvalósul.

Az elmúlt évben kezdődött és hamarosan a végéhez közeledik egy ún. „Betegségmenedzsment Program”, melyben több száz mórahalmi páciens vett részt, több-kevesebb együttműködéssel, aktivitással. Ennek során négy, a vezető halálokok alapjaként szolgáló „népbetegség” (magas vérnyomás, krónikus koszorúér-betegség, cukorbetegség és krónikus tüdőbetegség) fokozott, kiterjesztett gondozása valósult meg. A feszített, többletmunkával járó feladatok zavartalan lebonyolításban hathatós segítséget nyújtottak gondozott pácienseinknek a Móravítál szakemberei, melyet ezúton is köszönünk.

A háziorvosok rendelőikben 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 házi orvos 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 vizsgálathoz, 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, (injectio adása, sebkötözés stb.)
- egészségnevelés.

Rendelési idők, létszámadatok, finanszírozás 2025 évben:

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

Városunk lakosságának létszám-emelkedésével párhuzamosan a praxisba bejelentkezett páciensek száma is folyamatosan bővül (2025 évi adatok):

I.sz. háziiorvosi praxis (Dr. Fehér Éva): 1838 fő

II.sz. háziiorvosi praxis (Dr. Vághy Imre Richárd): 1663 fő

III.sz. háziiorvosi praxis (Dr. Sebők Zsuzsanna): 1444 fő

IV. Gyermekorvosi praxis: (Dr. Forgács Erika): 1592 fő

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

Beszámoló a gyermekorvosi háziiorvosi rendelés 2025 évi működéséről (Dr. Forgács Erika gyermekorvos beszámolója):

2025-ben a praxisba bejelentkezett gyermekek száma 1592 volt. A létszám korcsoportos megoszlás szerint a következőképpen alakult:

0-11 hó	76 fő
1-4 év	367 fő
5-14 év	841 fő
15-18 év	308 fő

éves betegforgalom:	21240
Ambuláns ellátottak:	398
Szakrendelésre utalt:	622
Labor vizsgálat:	392

Gyermeke ellátásban elsősorban akut betegségekkel találkozunk, ezért előzetes időpont egyeztetés nélkül fogadjuk a betegeket. Őszi-téli időszakban a napi betegforgalom meghaladja a 100 főt, nyáron ez általában 40-60 közötti.

Telemedicinális ellátás során a sok telefon, email, facebook, viber megkeresés általában igazolás, beutaló, gyógyszer felírás miatt történik.

Az adminisztrációs terhelés a KRÉTA rendszer használata óta megnövekedett, ugyanis az iskolaorvosi ellátást más rendszerben kell rögzítenünk, de a szűrési eredményeket a háziorvosi szoftverben is fel kell tüntetnünk a praxisunkban lévő gyermekekről. A két rendszer egymással nem átjárható, ezért ugyanazon adatokat kétszer kell felvinnünk.

Finanszírozás továbbra is depresszióval csökkentett pontszám alapján történik. 2025-ben az ellátottak után 4272 pont keletkezett, depressziós szorzó alkalmazásával 3202 pont után történt finanszírozás.

Iskola- és ifjúság-egészségügyi ellátás 2025-ban:

2025 évben négy intézmény tartozott az iskolaorvosi ellátás körébe. Létszámuk a következőképpen alakult:

Mórahalmi Lurkó Világ Óvoda	272
Mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola	401
Szent László Katolikus Általános Iskola	197
SZSZC Tóth János Mórahalmi Szakk. Isk. és Szilágyi Mihály Koll.	197
ÖSSZESEN:	1143

Az index osztályok szűrővizsgálata megtörtént, 698 gyermek státuszát rögzítettük. További szakorvosi vizsgálatok szükségessége esetén beutalókkal láttuk el a tanulókat. Leggyakrabban a vázrendszer eltérése miatt irányítottuk a gyermekeket ortopédiai szakrendelésre. Felmerülő rendellenesség miatt kardiológiára, emelkedett vérnyomás miatt nephrológiára kaptak beutalót a páciensek. A praxisomba tartozó gyermekek megfelelő kontrollja megtörténik, a nem hozzám tartozó tanulók nyomon követése kevésbé valósul meg.

Az óvodások szűrése egyénenként szülői kísérettel történik. Gyakoribb eltérés a mozgásban, beszédfejlődésben való elmaradás, illetve néhányuknál a vizelettartási rendellenesség. A felmerülő problémák esetén az ellátás megfelelően megtörténik.

Az iskolavédőnőkkel való együttműködés megfelelő.

Az alábbi táblázatban a 2025 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	12075	811	582	57	2490	99
Dr. Sebők Zsuzsanna	8465	470	380	27	678	210
Dr. Forgács Erika	21240	398	8	389	622	n.a.
Dr. Vághy Richárd	11274	720	367	45	3101	245

Látható, hogy mindennapi munkánk a betegforgalom nagysága miatt igen megterhelő. Saját praxisunk páciensein kívül egyre jelentősebb ellátási szükségletet generálnak a városunkban üdülő, megszálló, 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 2025 évben az egyes háziorvosi, gyermekorvosi rendelőkből 50 főtől 110 főig terjedt. A személyes megjelenés átlagosan 50-80 fő között van. A rendelési időnk jelentős részét a személyes megjelenés mellett a telefonos és az email-es konzultációk teszik ki. Telefonon átlagosan 30-an, 40-en jelentkeztek 2025-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 formánknak 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 hétköznapi 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 teszik lehetővé.

Utánpótlás:

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 háziorvosok magunk állapítottuk meg és nem is változtathatjuk meg és nem függ a rendelőkben jelentkező forgalomtól valamint a megnövekedett költségektől sem (azaz nem tételes -minden egyes beteg után járó-, mint a járóbeteg szakrendelőkben). A háziorvosoknak jogszabály tiltja a magánrendelés lehetőségét

szemben egyéb szakorvosokkal, így nincsen lehetőségünk alapellátó szakmánk tekintetében bevételeink növelésére.

Parkolás az Egészségház mögött a háziorvosoknak kialakított helyeken:

2026 évben az Önkormányzat segítségével az Egészségház mögötti parkolóban két igényt követve megvalósult két orvosi rendszámhoz kötött parkolóhely táblával jelzett kialakítása. A megvalósítását, kivitelezését köszönjük szépen az Önkormányzatnak.

Kérjük a Tisztelt Képviselő-Testületet beszámolónk elfogadására!

2026. június 04.



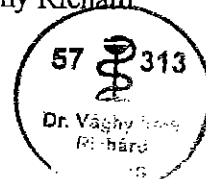
Dr. Fehér Éva

Dr. Forgács Erika



Dr. Sebők Zsuzsanna

Dr. Vághy Richárd



Beszámoló

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

Jelenleg is és a 2025-ös évre is elmondható, hogy még mindig nagyon sok teendőnk van ahhoz, hogy elérjünk egy általánosan elmondható jónak minősíthető fogazati státuszt a mórahalmi lakosságra nézve. Aki rendszeresen jár a rendelőkbe, látja, hogy az folyamatos fejlesztésen esik át, természetesen saját finanszírozásból és olykor pályázati hozzájárulással kiegészítve. 2020-ban lecseréltük mind a négy kezelőegységünket új modellekre.

Az idei évben sikerült egy legújabb fejlesztésű berendezést vásárolnunk, (amit úgy vélünk, hogy a kistérségben is teljesen egyedülálló), ez egy Bondent 1030Pro CBCT röntgen készülék, mellyel nem csak gyorsan, de a legkiválóbb minőségben tudjuk a Panoráma- és 3D röntgenfelvételeket készíteni legyen szó egy fogról vagy teljes fejről. Ennek a berendezésnek is az a szerepe, hogy mindenki hozzájuthasson egy gyors és legnagyobb szakértelmet biztosító kezeléshez, mindezek által remélhetően a várakozási időt is visszább tudjuk szorítani.

Tavalyi évünkre továbbá az is elmondható, hogy az Ördögcent Fogászat csapata bővült egy új fogorvos kolleginával (Dr. Vági Petra), aki a mindennapi munkánkat is segíti és helyettesítéseinket szintén betölti.

Az iskolafogászati ellátás továbbra is működik, évente a fogorvosi szűréseket elvégezzük, azonban nem úgy „működik”, ahogyan kellene. A szűrések 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 kezelések 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 mórahalmi fogorvosi rendelő és a páciensek ellátása jó úton halad, annak ellenére is, hogy mennyire alulfinanszírozott a NEAK által viszont a betegeink ebből nem tapasztalnak meg semmit.

A beszámolónk 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 megjelent gyerekek kb. 60-70%-nak van szuvas tejfoga. A tejfogak ellátásról az általános iskoláskorú gyerekeknél ejtünk néhány szót.

6-14 illetve 18 éves korig

A rendelkezésen 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 életfenntartás, 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 szájhygiéniai beavatkozásokat (főleg fogkő eltávolítás) és igyekszünk motiválni a pácienseket a kellő szájhygiénére (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 2025-ös évből:

	I-es körzet	II-es körzet
Esetszámok	3936	3785
Fogkő eltáv.	222	363
Fogeltáv.	97	95
Gyökértömés.	277	158
Eszt.tömés	717	1098
Tejfog töm.	45	115

Mórahalom, 2026.06.09.

Dr. Ördög András és Dr. Ördög László

2025. évi szakmai beszámoló a

Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda megvalósított programjairól

az Országos Kórházi Főigazgatóság felé küldött szakmai beszámolók alapján

Közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások:

Fogalmak:

Résztevők száma (fő): adott programon belül megvalósult alkalmakon résztvevők száma.
Részvételek 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; részvételek száma az adott személy esetén 5 db lesz).

1. Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, illetve szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek

• „Telé pocak”- étrendi tanácsok a megfelelő tápláltsági állapot elérése érdekében

A két közös beszélgetés keretében ismertetésre kerültek a hozzátáplálás legújabb irányelvei és a jelenleg érvényben lévő táplálkozási ajánlások (WHO). Külön hangsúlyt fektettünk a nagy glikémiás terheléssel bíró élelmiszerek, ételek (feldolgozott gyümölcsök és gabonák, valamint a belőlük készült ételek; tej; szacharóz; méz; fruktóz) rendszeres fogyasztásából eredő veszélyekre. Érintettük a nutrifunkcionális alapanyagok, ételek körét, melyeket mindenképp célszerű beépíteni a baba étrendjébe az optimális mikrotápanyag ellátottság érdekében, valamint kitértünk a hatékony immunegyensúlyozókra is. A beszélgetést egy süttőtökös muffin elkészítésével és megkóstolásával zártuk, melyet a résztvevő anyukák és babák jóízűen elfogyasztottak. Az anyukák érdeklődve kapcsolódtak a témához, figyelemmel kísérték az elhangzottakat, számos kérdés is megválaszolásra került.

Résztevők száma: 11 fő

• Kismamák „TEA” délutánja

- a) Anyatorna babával
- b) Aquatorna pocaklakóval (Víz alatti terhestorna)
- c) Terhestorna

Kismamák számára szervezett szárazföldi tornák heti egy alkalommal, vízi tornák heti 2 alkalommal és baba-mama tornák heti egy alkalommal. A kismamák és édesanyák is pozitívan számoltak be a foglalkozásokról. A torna és a közösség ereje könnyebbé tette ezt az időszakot számukra.

Résztevők száma összesen a 3 programban: 68 fő

2. Idősebb (különösen a 65 éves és afélettei) 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.

A programot első körben Mórahalmon az Őszirozsa Szociális Szolgáltató Központban valósítottuk meg alkalommal, második körben Zákányszék és Ruzsa Idősek Nappali Klubjában, harmadik körben Pusztamérges, Üllés és Öttömös Idősek Nappali Klubjában és végül Bordányban is a Gondozási Központban alkalmanként egy órás időtartamban.

Az interaktív előadások során bátorítottuk a résztvevőket, hogy osszák meg tapasztalataikat vagy a témához kapcsolódóan felmerülő gondolataikat, és kérdezzenek a témákkal kapcsolatban. Az előadássorozat többek között az alábbi témákat érintette: boldogság, szabadság, bölcsesség idősebb életkorban, érzelmszabályozás a mindennapokban, depresszió, hangulatzavar felismerése, kezelési módjai, alvászavar és megfelelő alváshigiéne és általános életmód-tanácsok a hétköznapiakban.

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.

Résztvevők száma a programban összesen a 7 településen: 183 fő

• Időskori táplálkozás - A krónikus betegségek megelőzése, megfelelő étrendi kezelés

Az öregedés elkerülhetetlen, természetes biológiai folyamat, nem kell, hogy szellemi és fizikai leépüléssel, betegségekkel járjon együtt. Abban, hogy minél magasabb életkort érjünk meg és minél tovább maradjunk egészségesek, számos életmódbeli tényező szerepet játszik. Ilyen a mindennapi kiegyensúlyozott táplálkozás, valamint az ideális tápláltsági állapot fenntartása is. A program célja, hogy megismertessük az idősödő korosztállyal azokat a korszerű táplálkozási ajánlásokat, melyek betartásával számos betegség kialakulásának a kockázata csökkenthető, a meglévők progressziója pedig megfékezhető, így aktív, teljes élet élhető 60 éves kor felett is. A programot több településen valósítottuk meg 1,5-2 órás időtartamban, havi egy alkalommal. Települések, melyeken a program megvalósult: Mórahalom, Ásotthalom, Zákányszék, Ruzsa, Üllés. A leggyakrabban előforduló időskori kórállapotok étrendi vonatkozásaival ismertettük meg a résztvevőket, mint a 2-es típusú cukorbetegség, szív és érrendszeri betegségek, emésztőrendszeret érintő elváltozások. Az előadások tematikáiból néhány példa: Étkezéseket követő magas vércukorszint kiugrások megelőzése, Kardioprotektív étrend, Reflux étrendi kezelése vagy az Osteoporosis étrendi kezelése. Az előadások közös beszélgetésekkel zárultak, ahol a résztvevők felől érkező kérdések is megválaszolásra kerültek. A legtöbb alkalommal az előadás mellett valamilyen egészséges étellel és/vagy itallal is készültünk, mint például egy gyulladáscsökkentő hatással rendelkező, antioxidánsokban bővelkedő kurkuma latte. Ezeket közösen készítettük, amelyeket az idősek könnyedén beépíthetnek a mindennapjaikba.

Résztvevők száma a programban összesen az 5 településen: 135 fő

- **Egészségfejlesztési Program Időseknek - Senior Torna Gyógytornász Közreműködésével**

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.

Résztvevők száma a programban összesen a 8 településen: 158 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 jóga. Senior jógán az életkori és egészségügyi sajátosságokat figyelembe véve 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 neheztett 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.

Résztvevők száma a programban összesen: 36 fő

3. *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 percben a teljes testet átmozgató gyógytorna levezetésére került sor. Az egyesület tagjainak jelentős része idős ember és számos krónikus (szív és érrendszeri, légzőszervi, izületi kopások, neurológiai) betegségben szenvednek. A mozgásprogram célja a már kialakult megbetegedések tüneteinek csökkentése és a megelőzése. 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.

Résztevők száma a programban összesen: 21 fő

• **Mozgáskorlátozottak Egyesületének Mórahalmi Csoportja**
Ülőtorna és légzőgyakorlatok – életmóddal kapcsolatos információátadás

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 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.

Résztevők száma a programban összesen: 10 fő

• **Mozgáskorlátozottak Klubja – Pszichológiai előadásorozat**

Kutatások és megfigyelések alapján bármilyen mozgáskorlátozottsággal, krónikus betegséggel együtt élő, tartós funkcióromlásban érintett emberek fokozottan kitettek a stressz negatív hatásainak, illetve mindezek rizikófaktoroknak tekinthetők a depresszió, alvászavar, szorongásos zavarok megjelenési gyakoriságát tekintve. Emiatt a mórahalmi 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 előadásorozat tematikáját.

A program körülbelül havonta egy alkalommal, másfél órában valósult meg.

Az előadássorozat többek között az alábbi témákat érintette: a stressz fogalma, fajtái, eredete, általános adaptációs szindróma ismertetése, a stresszel való hatékony megküzdési módok rövid bemutatása, relaxációs gyakorlatok bemutatása és kipróbálása (módszerdemonstráció), alvászavarok és alváshigiéné, általános életmódbeli tanácsok a korlátozottságokra tekintettel. 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 résztvevőkről, ami jelezte a bevonódásukat az előadásokba.

Résztvevők száma a programban: 11 fő

- **"Egy kis mozgás mindenkinek kell" Napsugár Fejlesztő Ház Fogyatékkal Élők Nappali Intézményének ellátottjai részére**

Szívesen fogadtuk a Napsugár Fejlesztő Ház Fogyatékkal Élők Nappali Intézményének felkérését, hogy Egészségfejlesztési Irodánk lehetőség szerint szervezze programokat a Napsugár Fejlesztő Ház Fogyatékkal Élők Nappali Intézményének ellátottjai részére. Célunk volt, hogy az ellátottak kreatív módon átéljék a mozgás örömét, egy kicsit mozogjanak és a zene és tánc örömeivel a testükön kívül a lelküket is ápoljuk ezáltal. A programokat mindig egy kis bemelegítéssel indítottuk majd különböző zenékre, végeztünk táncos mozgásformát. A koreográfiák egyszerűek, könnyen követhetőek voltak, hogy mindenki könnyen el tudja sajátítani a lépéseket. 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! A decemberi táncos foglalkozások előtt még karácsonyi történeteket is olvastunk a sérült felnőttek részére, ezzel még jobban támogatva lelki hangolódásukat az ünnepekre.

Résztvevők száma a programban összesen: 18 fő

4. 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

- **A Világ Gyalogló HÓ(Naphoz) való csatlakozás**

A Magyar Szabadidősport Szövetség tavaly 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 Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda is csatlakozott!

A programhoz az eredeti tervet módosítva több csoport is csatlakozott és két településről indult a séta: Mórahalomról és Zákányszék felől. Egyrészt Mórahalomról indult egy gyalogló csoport, akikkel szoktuk a havi séta programjainkat szervezni. Másrészt Zákányszék felől iskolás osztályok is csatlakoztak hozzánk, illetve az ottani szintén gyalogló csapat is velünk tartott. A séta célállomása a Zákányszéki Tejcsarnok volt, ahol egy kis hagyományörző programmal, kiállítás megtekintésével, beszélgetéssel és meleg teával vártuk a résztvevőket. A résztvevők a séta során, a séta cél állomásaként betekintést nyerhettek a Zákányszéki Tejcsarnok rejtelseibe, mely a Zákányszék és Mórahalom határában található útszéli tanya. Itt egy rövid előadást, bemutatót tartott nekünk a Zákányszéki Művelődési Ház és Könyvtár vezetője a helyszínről, hogyan működött régen ez a tejcsarnok, hogyan tárolták, hűtötték a tejet.

Szívből örültünk annak, hogy a programhoz több korosztály, célcsoport is csatlakozott és így együtt megtapasztalhattuk a közös mozgás örömét, közben jól beszélgettünk és a régi tárgyak, eszközök, alkotások megtekintésével egy kis hagyományőrzést is belevittünk a programba - hogy minél többen megismerhessük a Tanya értékeit. Az egész program sétával és a hely körbe tekintésével együtt körülbelül 3 óra volt. A résztvevők a visszajelzések alapján jól érezték magukat. Kiemelt feladatként azért is lett ideális a program, mivel a két fő korosztály pont az idősek és a gyermekek voltak – ez által a „generációk közötti szakadék” áthidalására is felhívtuk a figyelmet.

Résztvevők száma a programban: 32 fő

- **Fedezzük fel Mórahalmot! – Városi séta és biciklis programok**

A Móraalmi Egészségfejlesztési Iroda kiemelt feladata a rendszeres fizikai aktivitás népszerűsítése volt, különösen azok körében, akik szervezett sporttevékenységben ritkábban vesznek részt. A gyaloglás és a kerékpározás könnyen hozzáférhető, alacsony költségű mozgásformák, amelyek szinte minden korosztály számára biztonságosan végezhetőek. A friss levegőn végzett mozgás, a közösségi élmény és a természetben töltött idő együttesen hozzájárul a testi és lelki jólléthez. A rendszeres gyaloglás és kerékpározás: támogatja a szív- és érrendszer egészségét, segíti a testsúly kontrollját, kedvezően hat a vércukorszint alakulására, ezáltal szerepet játszik a cukorbetegség megelőzésében, csökkenti a stresszt és a szorongást, javítja az általános közérzetet, erősíti a csontozatot és az immunrendszert. Programjaink során célunk volt ezen előnyök tudatosítása, valamint a rendszeres mozgás beépítésének ösztönzése a mindennapokba.

A program keretében rendszeresen szerveztünk közösségi sétákat és kerékpáros alkalmakat Mórahalom különböző utcáiban, városrészeiben és zöldterületein. A résztvevőkkel közösen „fedeztük fel” a települést, miközben kötetlen beszélgetésekre, tapasztalatcserére és közösségépítésre is lehetőség nyílt.

Egyes programok elején vagy végén gyümölcscsel és teával készültünk, ezzel is erősítve a közösségi élményt és a támogató légkört. A programokat több alkalommal egészségügyi világnapokhoz és tematikus eseményekhez kapcsoltuk, például: kerékpáros program a Szív Világnapja alkalmából, tavaszi és őszi séták a természetben vagy a decemberi „Móraalmi Fénytúra” program, ahol a karácsonyi fényeket figyeltük meg.

Az eseményekről rendszeresen fényképes beszámolókat tettünk közzé a Móraalmi EFI közösségi felületein, valamint a novemberi séta kapcsán a Móra-Net Televízió interjút és videóanyagot is készített, amely tovább növelte a program ismertségét.

A programok jó hangulatban, aktív részvétel mellett valósultak meg. A résztvevők többsége az idősebb korosztályból került ki, amely fő célunk is volt, hiszen számukra különösen fontos a biztonságos, közösségi mozgási lehetőség biztosítása. Alkalmanként fiatalabb résztvevők is csatlakoztak, ami elősegítette a generációk közötti kapcsolatok erősödését is. A séta- és kerékpáros programok hozzájárultak a lakosság fizikai aktivitásának növeléséhez, a közösségi kapcsolatok erősítéséhez, valamint az egészségtudatos szemlélet formálásához. Több résztvevő jelezte, hogy a program hatására a mindennapjaiba is igyekszik beépíteni a rendszeres sétát vagy kerékpározást.

Résztvevők száma a programban összesen: 39 fő

- **Mi egyél, hogy jól legyél? - Interaktív előadás az egészséges táplálkozás témakörében**

Egészségfejlesztési Irodánk célul tűzte ki a fenntartható, természetes alapokon nyugvó, pozitív szemlélettel bíró táplálkozás népszerűsítését! A résztvevők olyan táplálkozási modellt ismerhetnek meg, mely a finom ízekre, változatosságra, teljes értékű táplálékokra és a megfelelő mikroelem bevitelre épül, megelőzve ezzel a civilizációs ártalomként számontartott anyagcserebetegségeket és hormonrendszeri problémákat. Az előadás célcsoportja a 20 és 80 év közötti mórakalmi járáshoz tartozó települések lakossága. Az előadást elsőként Üllésen mutattuk be, ahol zömmel a nyugdíjas korosztály volt jelen. Második alkalommal pedig Mórakalmon a könyvtárban szerveztük meg a programot, itt vegyesebb korosztály vett részt, ugyanis 32-76 közöttiek jöttek el az alkalomra.

Az előadás célja az volt, hogy a résztvevők megértsék, hogyan alakítható ki egy hosszú távon fenntartható, egészséges étrend, amely nem a lemondásról, hanem a tudatos választásokról szól. A program során szó esett az alapvető tápanyagokról – a fehérjékről, zsírokról és szénhidrátokról – azok étkezésen belüli megfelelő arányairól és párosításáról, valamint a szervezet működésében betöltött szerepeikről. Kiemeltük a teljes értékű, természetes élelmiszerek fogyasztásának fontosságát, és bemutattuk, miért érdemes kerülni a túlzottan feldolgozott termékeket, a hozzáadott cukrot és a finomított lisztet. Az előadó gyakorlati példákkal mutatta be, hogyan lehet kiegyensúlyozott napi menüt összeállítani, miként érdemes olvasni a címkéket, és milyen egyszerű trükkökkel támogatható az egészséges étkezés a hétköznapi életben. Az előadás végén a hallgatók konkrét, megvalósítható tippekkel és inspirációval távoztak, hogy lépésről lépésre tudatosabban étkezzenek, és ezzel javítsák közérzetüket, energiaszintjüket és hosszú távú egészségüket.

Résztvevők száma a programban összesen: 58 fő

- **Miért növekszik a figyelemzavaros gyermekek száma? - Előadás**

A Zsombón megrendezésre kerülő egészségkép keretén belül az Egészségfejlesztési Irodánk felkérését kapott egy előadás megtartására a következő címmel: „Miért növekszik a figyelemzavaros gyermekek száma?” Az előadást Zsombón a József Attila Községi Ház és Könyvtár nagytermében. A szervezők és az előadás célja egyaránt az volt, hogy felhívja a szülők, pedagógusok, érdeklődők figyelmét a figyelemzavarral kapcsolatos, mindennapokban erőteljesen megjelenő, sokakat érintő probléma fontosságára. A szülők sokszor tabuként kezelik a gyermekek esetében eze diagnózisokat vagy adott esetben nem is kerülnek felismerésre az esetek. Ezen okokból tartottuk fontosnak a témával kapcsolatos információk ismertetését, illetve a felmerülő kérdések megválaszolását. Az előadás tartalma a visszajelzések alapján érthető, illetve mindenki számára hasznos volt. A figyelemzavarral, illetve a figyelemzavaros- hiperaktivitással kapcsolatos kérdéseket a résztvevők az előadás végén tették fel, melyek ott megválaszolásra kerültek. Lehetőség volt személyesen, nem a közönség előtt feltenni a kérdéseket.

Résztvevők száma a programban: 24 fő

- **A podiáter szerepe a diabéteszes láb védelmében**

Szeptember elején keresett meg bennünket egy egyetemi okleveles podiáter és speciális lábápoló technikus, hogy felajánlja azt a lehetőséget, hogy érdeklődés esetén - közös együttműködés keretében - térítésmentes edukációs és prevenciós szűrő napot szervezzon a lakosok számára. Ez ingyenes, ugyanakkor nagy értéket képvisel, hiszen segít időben felismerni olyan problémákat, amelyek később komoly szövődményekhez – akár fekélyekhez vagy

amputációhoz – vezethetnek. November 14-e a Cukorbetegség Világnapja – ennek alkalmából hirdettük meg ezt a programot, hogy felhívjuk a figyelmet a megelőzésre. A programot elsősorban cukorbetegeknek, inzulinrezisztenciával küzdőknek, angiológiai kezelteknek és időseknek ajánlottuk, de minden érdeklődőt szeretettel vártunk. Az előadó előadásának elején elmondta, hogy az ilyen jellegű szűrések hozzájárulnak a betegek életminőségének javításához, miközben hosszú távon az egészségügyi ellátás terheit is csökkentik. Munkája középpontjában a lábproblémák megelőzése, korai felismerése és szakszerű kezelése áll – különösen olyan területeken, mint a diabéteszes láb szűrése, az időskori mobilitás megőrzése, illetve a gyermekek és serdülők lábfejlődésének támogatása - Szegeden és vonzáskörzetében dolgozik alapvetően. Az előadása elején bemutatta, hogy mivel foglalkozik a podiáter, milyen panaszok esetén kereshetik fel a betegek a szakembereket. Részletesen bemutatta, hogy a cukorbetegség milyen súlyos problémákat okozhat az érintettek lábfejen, hangsúlyozta az otthoni mindennapos lábvizsgálatok szerepét. Felhívta a figyelmet a megelőzés fontosságára, például a jó minőségű, fehér pamutsockni viselésére, hiszen az esetleges vérzések, gyulladások már önvizsgálat nélkül is láthatóvá válnak, valamint az otthoni zokni viselés fontos szerepét. Az előadás második felében külön hangsúlyt fektetett a neuropátia betegség részletes bemutatására, a cukorbetegséggel való összefüggés ismertetésére, valamint az ilyenkor alkalmazandó szűrővizsgálatok fontosságára. Az előadás tartalma a visszajelzések alapján érthető, illetve mindenki számára hasznos volt. A rövid előadás után lehetőség volt neuropátia szűrésre is. Ezt mind a 6 érdeklődő igénybe vette. Az alkalomra már cukorbetegséggel, illetve inzulinrezisztenciával küzdő személyek is eljöttek.

Résztevők száma a programban: 6 fő

- **Lisztmentes kihívás – mérlegelés és zárt Facebook csoportban tartalmak megosztása**

Az EFI először hirdetett online kihívást Facebookon. 28 napos lisztmentes kihívást hirdettünk, ahol gabonából készült liszteket, valamint hozzáadott cukrokat mellőző, finom, gyorsan és egyszerűen elkészíthető receptötletekkel indulunk el a változás útján! Akár valaki túlsúllyal vagy esetleg inzulinrezisztenciával küzd, vagy aki kipróbálna egy lisztmentes étrendet szakmai és közösségi támogatással – nekik javasoltuk a csatlakozást. Illetve, aki emésztőrendszere állapotán szeretne javítani, egészséges, tápanyagdús, könnyen elkészíthető recepteket elsajátítani, szakmai és közösségi támogatásban részesülni. 20 és 60 év közötti (mórahalmi járás) lakosokat vártunk. A részvétel feltételei voltak a kezdő és záró mérlegelésen való részvétel. Napi 1 étel fotó feltöltése a program zárt facebook csoportjába az aznapi 3 főétkezés egyikéből. A program önkéntes és saját felelősségre történt. Mi létrehoztunk egy zárt Facebook csoportot, ahol az érdeklődők kérdéseket tehettek fel, ötletet, tapasztalatot lehet cserélni. A kezdő mérlegelést megelőzően egy általános tájékoztatóban részesültek a jelentkezők, ami kiterjed az előnyben részesítendő alapanyag- és élelmiszerválogatásra, a 4 hetes menü receptjeire füzet formájában és egy bevásárló listára is elérhetőségekkel. A záró alkalom során tapasztalatokat cseréltünk, testösszetételmérést végeztünk és aki szeretett volna, készülhetett valamilyen „kihívás kompatibilis” nassolnivalóval is. A Lisztmentes Kihívás záró alkalmán átbeszéltük a tapasztalatokat és testösszetételmérést is végeztünk. Ami nagy öröm, hogy mindenkinél bekövetkeztek pozitív változások - vagy a testösszetételben és/vagy a közérzetben, hangulatban. A zárt Facebook csoportban mi is osztunk meg hasznos tartalmakat, recept ötleteket. Nagyon lelkesek, motiváltak voltak, így nagy sikert aratott a kihívás.

Résztevők száma a programban: 15 fő

- **Karácsonyi önismereti alkotóműhely**

Az Egészségfejlesztési Irodánk úgy gondolta az adventi időszakban, hogy szeretne segíteni a mórähalmi lakosoknak egy kicsit tudatosabban hangolódni az ünnepekre, lelassulni a nagy év végi hajtásban. Az önismereti foglalkozást 2025. 12. 09.-én 17:00- 18:30 óráig tartottuk meg a Mórähalmi Tóth Menyhért Városi Könyvtár és Közösségi Ház. A foglalkozás célja az volt, hogy a rohanós mindennapokba csempésszünk pár órát egy délután, amikor segítettünk a résztvevőknek tudatosan jelen lenni az ünnepi készülődésben, felhívni a figyelmet, hogy mennyire fontos a saját mentális egészségünkkel is foglalkozni az év végi hajrában. Szerettük volna, hogy mindenki megtalálja a saját belső fényét, amely varázslatossá, kiegyensúlyozottabbá teszi az ünnepeket. A foglalkozás első részében a légzőgyakorlatokat követően tartottunk egy kis kört, amelyben mindenki megosztotta az elvárásait a programmal kapcsolatban, a résztvevők elmesélték a karácsonyhoz kapcsolódó emlékeiket, illetve az aktuális lelki állapotukat. Ezt követően a különböző önismereti gyakorlatokon keresztül dolgoztuk fel az adventhez, ünnepekhez kapcsolódó elvárásokat, stresszforrásokat, illetve beszéltük át közösen ezen kihívások kezelésére szolgáló eszközöket. A foglalkozás további részében a pozitív dolgokra helyeztük a fókuszot, felidéztek a kedves pillanatokat, történeten keresztül mindenki megtalálta a saját belső fényét, amely ott rejlik mindenkiben és ami világossággként szolgál ebben a nehezebb időszakban. Majd ezt követően a résztvevők különböző eszközökkel megalkották a saját belső üzenetüket az ünnepekre, kiélhették kreatív oldalukat az alkotásban, díszítésben. Szívesen osztották meg a többiekkel az alkotáshoz kapcsolódó gondolataikat. A kreatív önismereti alkotóműhely foglalkozás a beszámolók alapján hasznos volt. A résztvevők a foglalkozás végén arról osztották meg tapasztalatukat, hogy sikerült jobban megérkezniük az adventi időszakba, illetve sikerült hangolódniuk az ünnepekre. Pozitív élményként számoltak be erről a délutánról.

Résztvevők száma a programban: 5 fő

- **„Karácsonyra hangolódva” – Tudatos ünnepi finomságok workshop**

A Mórähalmi Egészségfejlesztési Iroda az adventi időszakban kiemelt figyelmet fordított arra, hogy a lakosság számára olyan programokat szervezzen, amelyek az ünnepi készülődéshez kapcsolódó testi és lelki terheket egyaránt enyhítik. A „Karácsonyra hangolódva” – Tudatos ünnepi finomságok workshop elnevezésű program célja az volt, hogy a résztvevők egy meghitt, nyugodt légkörben tapasztalhassák meg: az ünnepi nassolás és sütés nem feltétlenül jelent túlzott megterhelést sem fizikailag, sem mentálisan. A foglalkozás során szerettük volna bemutatni, hogy az egészségtudatos, reform alapanyagok felhasználásával készült édességek is lehetnek finomak, könnyen elkészíthetők, és beilleszthetők a karácsonyi időszakba.

A program elején rövid, kötetlen beszélgetés keretében ráhangolódtunk az ünnepi időszakra, a résztvevők megoszthatták a karácsonyi készülődéssel kapcsolatos tapasztalataikat, nehézségeiket és elvárásaikat, ezzel egy oldott, biztonságos légkört teremtve. Ezt követően röviden bemutattuk a reform sütés alapelveit, közérthető módon ismertetve az egészségesebb alapanyagok szerepét, valamint azt, hogy a tudatos választások miként járulhatnak hozzá a jobb közérzethez az ünnepek alatt. A program központi részében öt résztvevő bevonásával, kis csoportban három egészséges, reform karácsonyi nassolnivalót készítettünk el közösen: egy reform zserbógolyót, egy gesztenyés-barackos-csokis golyót és egy mézeskalácsos ízvilágú süteményt. A sütés során lehetőség nyílt beszélgetésre, tapasztalatcserére, valamint gyakorlati tanácsok megosztására a tudatosabb ünnepi étkezéssel kapcsolatban. A meghitt hangulatot karácsonyi zene tette teljessé. A foglalkozás végén közös kóstolásra került sor, a résztvevők

megosztották benyomásaikat, tapasztalataikat, valamint hazavihető recepteket kaptak, amelyek segítségével otthon is könnyedén elkészíthetik a bemutatott finomságokat. A résztvevők kiélhették kreatív oldalukat az alkotásban, díszítésben. Szívesen osztották meg a többiekkel az alkotáshoz kapcsolódó gondolataikat. A program a résztvevők visszajelzései alapján pozitív fogadtatásban részesült. A jelenlévők hasznosnak találták a gyakorlati megközelítést, valamint azt, hogy büntudatmentesen, élményszerű módon ismerkedhettek meg az egészségesebb ünnepi nassolás lehetőségeivel.

Résztvevők száma a programban: 5 fő

5. Gyermekre irányuló programjaink 2025-ben:

- **Magyar Diáksporth Napja - Iskolai Sport és Egészségnap: Bemelegítő Zumba**

Szívesen fogadtuk a Mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola felkérését, hogy Egészségfejlesztési Irodánk képviselje magát a Magyar Diáksporth Napja keretében egy zenés táncos bemelegítéssel. Az esemény nem programszerű volt, idén egyszeri alkalommal került megszervezésre az iskola udvarán. A szeptember 26-ai Sportnapot egy bemelegítő zenés-táncos mozgással indítottuk, hogy ráhangolódjanak a gyerekek erre a fontos témájú napra. Először külön az alsó tagozatosoknak tartottunk egy könnyedebb, egyszerűbb lépésekből álló bemelegítést, majd a felső tagozatosoknak is az ő korosztályuknak megfelelő táncos tornát tartottunk. A koreográfiák egyszerűek, könnyen követhetők voltak, hogy minden gyermek el tudja sajátítani a lépéseket. Osztályfőnökök és más pedagógusok is mozogtak velünk együtt. Vidám hangulatú zenékre táncoltunk körülbelül 10-10 percet. Öröm volt látni a sok mosolygós arcot és ahogy élvezik a mozgás örömeit! Hiszen ez is volt a célunk!

Résztvevők száma a programban: 403 fő

- **Iskolai Egészség hét: Mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola - Bemelegítő táncos foglalkozás**

Szívesen fogadtuk a Mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola felkérését, hogy Egészségfejlesztési Irodánk képviselje magát az Egészség hét keretében. Ezért, mivel a táncos bemelegítés már többször nagy sikert aratott, főleg a kicsik körében, ezért az alsó tagozatosok számára egy rövid táncos foglalkozást tartottunk. Az Egészség hetet egy bemelegítő zenés-táncos mozgással indítottuk, hogy ráhangolódjanak a gyerekek erre a fontos témájú hétre. A koreográfiák egyszerűek, könnyen követhetők voltak, hogy minden gyermek el tudja sajátítani a lépéseket. Ez a foglalkozás kifejezetten az alsó tagozatosok, 1. és 2. osztályosok és tanáraik számára volt megszervezve. Vidám hangulatú zenékre táncoltunk körülbelül 8 percet. Öröm volt látni a sok mosolygós arcot és ahogy élvezik a mozgás örömeit!

Résztvevők száma a programban: 102 fő

- **„Az én szememben a természet” című rajzpályázat eredményhirdetése + gyerekműsor**

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda már két rajzpályázatot hirdetett korábban. 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 általános iskola alsó tagozatosainak lehetősége volt megélni az alkotás örömeit. A rajzpályázatunk címe: „Az én szememben a természet” volt,

amellyel a május 15-ei "Állat-és Növényismeret Napjához" csatlakoztunk. A rajzpályázatnál szabadon választható volt a technika, lehetett akár rajzolni, festeni, színezni is. 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 a Kapocs Népfőiskolával együtt, közreműködőként eredményhirdetést tartottunk, átadtuk személyesen a díjazottak ajándékait, majd a Csiga Duó előadását hallgathattuk meg. Mórahalom két általános iskolás tanulója és a versenyben résztvevő öt környékbéli település (Zákányszék, Ásotthalom, Üllés, Zsombó) alsó tagozatos diákjait és kísérőiket invitáltuk meg. Összesen 186 rajz érkezett be és nemcsak Mórahalomról, hanem Ásotthalomról, Üllésről, Zákányszékről és Zsombórról is érkeztek rajzok. 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 az eredményhirdetésen: 181 fő

- **Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda - Egészségtábor**

2025. július 14. és 18. között került megvalósításra a Móra-Vital Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ - Mórahalmi Egészségfejlesztési Irodájának Egészségtábora, amely az Iroda első saját szervezésű tábora volt. A táborban összesen 18 alsó tagozatos gyermek vett részt. 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. Például csapatépítő foglalkozások, lovarda, Ásotthalmi tanya program, idősekkel való kézműves program, elsősegélynyújtási alapok gyermeknyelven, néptánc, gyerekzumba várta őket. A visszajelzések alapján nagyon jól érezték magukat a gyerekek a táborban, úgy gondolták, hogy változatos és érdekes feladatok voltak a héten. A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda Facebook oldalára közzétettünk a tábor során készített néhány fényképet, illetve a tábortáncból is megosztottunk egy kis részletet.

Résztvevők száma a táborban: 18 fő

- **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 vonzóvá tegyük és növeljük a zöldség- és gyümölcsfogyasztását, így egy egészséges gyümölcsfagyaltot készítettünk közösen. A zenés mozgásformával pedig az egészséges testmozgást, új mozgásformák megismerését is a gyermekek körében. A turnixbicikli 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.

Résztvevők száma a programban: 16 fő

- **Egészségprojekt - iskolai egészségprojektben való részvétel – Pusztamérgesi Általános iskola**

Szívesen fogadtuk a Szent Ágoston Katolikus 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. Okostányér modellt mutattunk be az alsó tagozatos diákoknak. A felső tagozatosoknak pedig a lelki egészség, közösségépítés, önbizalomerősítés témájában tartottunk egy 45 perces foglalkozást.

Résztevők száma a programban összesen: 63 fő

- **Szent László Katolikus Általános Iskolában tartott csoportfoglalkozások**

A mórakalmi Szent László Katolikus Általános Iskola 2. osztályfőnöke kérte fel az EFI-t gyermekeknek szóló csoportfoglalkozások megtartására, mert az elmúlt hónapok során megnövekedett a diákok közötti túlzott rivalizáció, és emiatt kiközösítések jellemzőek, valamint klikkesedés vette kezdetét. A csoport célja a felkérés mentén az osztálytársak közötti rivalizáció csökkentésére, egymás elfogadására, a közös értékek meghatározására irányultak. Emellett természetesen várható volt a foglalkozástól a személyes önismeret bővülése, egymásról tanulás, közösségformáló pozitív hatása a csoportnak. A 4 alkalmas csoportot (alkalmanként 2 x 45 perc) eredetileg kéthetente terveztük megvalósítani, de egyéb iskolai elfoglaltsága miatt az osztálynak az első két alkalom után egy hosszabb, négyhetes szünet következett, és utána valósulhatott meg a további tervezett két alkalom. A csoportokon az osztályfőnök is részt vett, ő is szívesen bevonódott a játékokba. A gyermekek is úgy tűnik, jól érezték magukat, játékosan tanulva – fejlődve. Pozitív eredménnyel zárult így az eredeti célok megvalósulását tekintve a csoport.

Résztevők száma a programban: 20 fő

- **„Mozogj, játssz, neves!” – Egészséges életmód vetélkedő**

Hogyan tudjuk a fiatalokat megszólítani és elérni azt, hogy ők is tegyenek egészségükért, legalább egy közös délutáni program alkalmával? A legjobb módszer mindig a játékos megközelítés! A Mórakalmi Egészségfejlesztési Iroda, a Kapocs Népfőiskola és a Nemzeti Művelődési Intézet Csongrád-Csanád Vármegyei Igazgatósága közösen így először szervezte meg „Mozogj, játssz, neves!” című egészséges életmód vetélkedőjét. Az esemény célja volt, hogy a fiatalok különböző játékos tevékenységeken keresztül kicsit közelebb kerüljenek az egészség, egészséges életmód témakörhöz úgy, hogy közben egy élményekkel teli napot nyújtunk részükre. A programra a mórakalmi járás és Horgos, Királyhalom és Kispiac általános iskola 6-7. osztályosait vártuk. A vetélkedő fő témái a következők voltak: egészséges táplálkozás, vízfogyasztás, sport, speciális étrendek, közösségi média és a telefonhasználat hatásai, káros szenvedélyek. A vetélkedőre 10 db 3 fős csapat gyűjt össze, több településről is érkeztek jelentkezők. Az eseményt egy megnyitóval kezdtük, bemutattuk röviden az esemény 3 fő szervezőjét. Majd egy közös Zumbával folytattuk a programot, hogy kicsit felébredjünk a csapatot, megijöjjen a jókedv és a mozgás sem maradjon el a nap folyamán. Összeállítottunk egy Kahoot kvízt is, ahol az egészséges életmód különböző alappilléreivel kapcsolatban tettünk fel kérdéseket a gyerekeknek. Ez után képregény készítés volt a feladat, ahol 30 szót írtunk

össze a témával kapcsolatban és a programot eredményhirdetéssel zártuk. A vetélkedő minden része jó hangulatban telt, öröm volt látni, hogy a fiatalok egy egészség témájú programban is lelkesek és aktívak tudnak lenni. Úgy gondoljuk sikerült elérni célunkat, volt mozgás, játék és nevetés is bőven a nap során!

Résztevők száma a programban: 44 fő

Állandó programjaink 2025-ben

- **Egyéni szolgáltatások**

Az Egészségfejlesztési Irodák alapfeladatai közé tartozik az egyéni szolgáltatások biztosítása, valamint szükség esetén az alapellátás vagy a szakellátás irányába történő továbbirányítás.

Irodánk keretében a lakosság számára egyéni egészségfelméréseket, egyéni életvezetési tanácsadást és egyéni dietetikai tanácsadást biztosítottunk, az egészségkockázatok korai felismerése, a megelőzés elősegítése, valamint az egészségtudatos életmód kialakításának és fenntartásának támogatása érdekében.

1. Egyéni szív-érrendszeri kockázat felmérés, egészségfelmérések, prevenciós tanácsadások

A népegészségügyi szempontból jelentős betegségek kialakulása részben genetikai és környezeti tényezőkre, elsősorban azonban az egyén életmódjára vezethető vissza. A szív- és érrendszeri betegségek hosszú ideig tünetmentesen zajlanak, ezért a korai felismerésnek és a megelőzésnek kiemelt jelentősége van. A legfontosabb kockázati tényezők közé tartozik a magas vérnyomás, az emelkedett koleszterinszint, a cukorbetegség, a túlsúly, a mozgásszegény életmód, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a stressz, valamint az életkor és az örökletes tényezők. Az egészségfelmérések célja volt felmérni ezeket a tényezőket és az eredmények alapján életmód tanácsokat adni, szükség esetén továbbirányítani az illetőket.

Program leírása, megvalósítás részletei és tapasztalatok:

Az egyéni kockázatfelmérés során a résztvevők esetében egészségfelmérő kérdőív és/vagy kardiovaszkuláris rizikóbecslési lap kitöltése történt, melyet az alábbi mérések egészítettek ki:

- vérnyomásmérés
- vércukorszint-mérés
- testösszetétel-mérés
- oxigénszaturáció mérése (indokolt esetben)
- boka–kar index mérése

Az egészségfelmérések során több résztvevőnél azonosítottunk szív- és érrendszeri kockázati tényezőket: leggyakrabban magas vérnyomást, túlsúlyt és emelkedett vércukorszintet. Számos esetben indokolt volt a háziorvosi vagy szakellátás felé történő továbbirányítás, valamint az életmódváltást támogató tanácsadás. Javasoltuk az étrendi és pszichológiai tanácsadáson, illetve a mozgásprogramjainkon való részvételt.

Résztvevők jellemzőinek bemutatása:

2025. év során az egyéni egészségfelmérések alkalmával összesen 102 fő vett részt, közülük 79 fő nő, 23 fő férfi. A résztvevők korosztályos megoszlása a következő képen alakult: a 18-44 éves korosztályba összesen 29 fő esett bele, közülük 6 fő férfi, 23 fő nő volt. A 45-65 éves

korosztályba összesen 41 fő esett bele, közülük 11 fő férfi, 30 fő nő volt. A 65 év feletti korosztályba pedig 32 fő esett bele, közülük 7 fő férfi, 25 fő nő volt.

2. Egyéni életvezetési tanácsadás

Az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában nehézségekkel küzdő személyek egyéni támogatása a viselkedésváltozás eléréséhez legtöbb esetben elengedhetetlen. Ezt egyéni segítő konzultációk formájában valósítjuk meg pszichológus vezetésével. Az egyéni életvezetési tanácsadás folyamatosan megvalósuló programja a Mórakalmi Egészségfejlesztési Irodának. Ebbe az ellátási formába a szakellátásból és alapellátásból delegálnak klienseket a szakorvosok, illetve a járás lakosai önállóan is jelentkezhetnek a tanácsadásra. Az életvezetési tanácsadás részét képezi a dohányzásról való leszokás támogatása is (mint egészséges életmód kialakítását támogató beavatkozás), volt, aki kifejezetten ebben kért segítséget.

Program leírása, megvalósítás részletei és tapasztalatok:

Egyéni életvezetési tanácsadásra, életmódváltásban támogató segítő beszélgetésre vártuk a jelentkezőket jellemzően 1-7 alkalommal. 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, krónikus betegség okozta megterhelések kezelése, káros szenvedéllyel való felhagyás. A tanácsadások során kérdőíveket alkalmaztunk (pl. Becs féle Szorongás kérdőív, WHO Jólét kérdőív). Az érzelmek kifejezésének segítésére több alkalommal használtunk Dixit kártyákat. A pszichológiai beavatkozások jellemzően szupportív jellegűek voltak: aktív figyelem kialakítása, fókuszolás a problematikára, alapvető stresszkezelési ismeretek és technikák gyakorlása, hatékony időgazdálkodás kialakítása, énhatékonyság növelése, kommunikációs készségek fejlesztése. Jellemzően a folyamatok eredményesnek bizonyultak, jelentősen növekedett többek között a kliensek önértékelése, énhatékonyság-érzése, egészség-értése, problémaorientáltsága, amely készségekkel hatékonyabban tudnak megküzdni a problémáikkal, nehézségeikkel.

Résztvevők jellemzőinek bemutatása:

2025. év során az egyéni életvezetési tanácsadásban 21 fő vett részt, közülük 18 fő nő, 3 fő férfi. A résztvevők korosztályos megoszlása a következő képen alakult: a 18-44 éves korosztályba összesen 12 fő esett bele, közülük 3 fő férfi, 9 fő nő volt. A 45-65 éves korosztályba összesen 6 fő esett bele, akik közül mindegyik résztvevő nő volt. A 65 év feletti korosztályba pedig 3 fő esett bele, akik közül szintén mindenki nő volt. A tanácsadási folyamatok közül 18 tanácsadás 5-7 alkalomig tartott, 3 folyamat 1-3 alkalomig. Közülük 1 fő nő kért segítséget kifejezetten dohányzásról való leszokás miatt, aki a 6 alkalmas folyamat végére nagymértékben tudta csökkenteni a dohányzás mértékét, de a végleges viselkedésváltozásra nem állt még készen.

3. Egyéni étrendi tanácsadás

Az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában nehézségekkel küzdő személyek egyéni támogatása egy egészségtudatosabb táplálkozás elsajátítása céljából elengedhetetlen. Ezt egyéni táplálkozási tanácsadások formájában valósítjuk meg dietetikus vezetésével. Ebbe az ellátási formába a szakellátásból és alapellátásból delegálnak klienseket a szakorvosok, illetve a járás lakosai önállóan is jelentkezhetnek a tanácsadásra.

Program leírása, megvalósítás részletei és tapasztalatok:

Egyéni táplálkozási tanácsadásra vártuk a jelentkezőket jellemzően 1-3 alkalommal. A tanácsadások egy előzetes állapotfelméréssel indultak (egészségi állapot, hozott leletek értékelése, antropometriai adatok, étkezési szokások, életmód, célok meghatározása), melyet a tényleges konzultáció követett (problémák feltérképezése, motiváció és akadályok megbeszélése, edukáció, reális elvárások/ökölszabályok meghatározása, segítség az étrend kialakításában: mintaétrend, bevásárló listák, receptek). A kontroll/után követések során az étrend értékelése, a kliensek fizikai/lelki állapotában bekövetkező változások felmérése (testösszetétel változás, emésztőrendszeri panaszok, közérzet, energiaszint), az étrend finomhangolása, nehézségek megbeszélése történt személyes, vagy online formában (e-mail). A javasolt étrendi tanácsok a kliensek többségénél a gyakorlatban is bevezetésre kerültek, több esetben nem csak a fizikai állapot javulásáról számoltak be, hanem a motiváció, önbizalom növekedéséről is. Jellemző egészségügyi problémák, melyekben a kliensek étrendi tanácsot kértek: elhízás, inzulinrezisztencia, 2-es típusú cukorbetegség, gesztációs diabétesz, szív és érrendszeri problémák, egyéb hormonrendszert érintő kórképek (PCOS, pajzsmirigy betegség).

Jellemzően a folyamatok eredményesnek bizonyultak, a konzultációk fő célja a tudatos egészségi szokások kialakításában történő szakmai támogatás volt, ami a legtöbb esetben megvalósult. Testsúlycsökkentésben, hormonrendszeri egyensúlytalanságok rendezésében nyújtott segítség esetén is a pozitív a visszajelzések voltak túlsúlyban.

Résztevők jellemzőinek bemutatása:

2025. év során az egyéni táplálkozási tanácsadásban 41 fő vett részt, közülük 29 fő nő, 12 fő férfi. A résztvevők korosztályos megoszlása a következőképpen alakult: a 18-44 éves korosztályba összesen 17 fő esett bele, közülük 3 fő férfi, 14 fő nő volt. A 45-65 éves korosztályba összesen 15 fő esett bele, közülük 4 fő férfi, 11 fő nő volt. A 65 év feletti korosztályba pedig 9 fő esett bele, közülük 5 fő férfi, 4 fő nő volt. A tanácsadási folyamatok közül 23 tanácsadás 1 alkalmat, 15 tanácsadás 2 alkalmat, 3 tanácsadás pedig 3 alkalmat ölelt fel, számos klienssel online konzultáció is történt e-mail formájában.

Összegzés: Az egyéni szív- és érrendszeri kockázatfelmérések, az egyéni életvezetési tanácsadások és az egyéni dietetikai tanácsadások egymást kiegészítve járultak hozzá a lakosság egészségi állapotának felméréséhez, az egészségkockázatok korai felismeréséhez, valamint az egészségtudatos életmód kialakításának és fenntartásának támogatásához. A programok lehetőséget biztosítottak a résztvevők számára saját egészségi állapotuk jobb megismerésére, személyre szabott visszajelzések és tanácsok megfogalmazására, valamint szükség esetén az alap- vagy szakellátás irányába történő továbbirányításra.

• **Rendszeres mozgásprogramok Mórahalom:**

1. Munkahelyi Egészségfejlesztési Program - "Egy kis mozgás mindenkinek kell"
Önkormányzati, Bölcsődei, Könyvtári és Szociális dolgozóknak

Az önkormányzati munkatársak, könyvtári dolgozók egész napos ülőmunkát végeznek. A bölcsődei és szociális dolgozók pedig nagyobb fokú lelki megterhelésnek is ki vannak téve.

Ez alapján az önkormányzati dolgozóknak 3 havonta biztosítunk munkahelyi tornát 6 településen (Üllés, Forráskút, Pusztamérges, Ruzsa, Zákányszék, Zsombó), Ásotthalomnak pedig havi 1 alkalommal. A bölcsődei dolgozóknak heti 2., a könyvtári dolgozóknak heti 1 alkalommal tartunk tornát. A szociális dolgozóknak pedig a jóléti intézkedések keretén belül kéthetente biztosítjuk a programot. A foglalkozások elsősorban mobilizációt, légző-keringésjavító gyakorlatokat, egyoldalú túlterheléseket kompenzáló mozgásokat, tartásjavítást, izomerősítést, állóképesség javítást, egyensúlyfejlesztést, lazítást-nyújtást tartalmaznak. Arra biztattuk a résztvevőket, hogy ezeket a gyakorlatokat továbbra is, máskor is építsék be munkaidejükbe, amikor engedi. A dolgozók fittebbeknek, egészségesebbnek érzik magukat. A közös mozgás a hangulatunkra is pozitív hatással van. Az egészségtudatos nevelés, a test- és mozgástudat fejlesztése az életminőség javításához.

Résztvevők az önkormányzati dolgozóknak tartott Munkahelyi Egészségfejlesztési Programban: 74 fő ; **Részvételek száma (db):** 104 db

Résztvevők a bölcsődei dolgozóknak tartott Munkahelyi Egészségfejlesztési Programban: 19 fő ; **Részvételek száma (db):** 461 db

Résztvevők a könyvtári dolgozóknak tartott Munkahelyi Egészségfejlesztési Programban: 4 fő; **Részvételek száma (db):** 145 db

Résztvevők a szociális területen dolgozóknak tartott Munkahelyi Egészségfejlesztési Programban: 8 fő ; **Részvételek száma (db):** 21 db

2. "Egy kis mozgás mindenkinek kell" - Dinamikus alakformáló aerobics

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 erő- 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.

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 a programban összesen: 40 fő ; **Részvételek száma (db):** 331 db

3. "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) izomszöveget, korrigáljuk a tartást. A tehermentesített átmozgatásra gimnasztikai labdát (fitt ball) használunk. Az erősítést is eszközök használatával színesítjük. Az óra 60 perces. 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 egyénenként észrevehetően, jelentősen javult az egyensúly. Erősödtek a has- és hátizmok egyaránt, javult a testtartás, a mozgás minősége, nőtt a mozgásterjedelem.

Résztevők száma a programban összesen a 3 településen: 144 fő ; Részvételek száma (db): 1541 db

4. "Egy kis mozgás mindenkinek kell" Dinamikus jóga

A Dinamikus jóga tudatosan felépített áramlásszerű gyakorlatsorokból áll, amik a hatha jóga ászanáira épülnek, kiemelt figyelmet fordítva a gerinc egészségére. A mozdulatok légzésszinkronban történnek, a flow jellegéből adódóan a dinamikus nyújtás és erősítés tökéletes az ülőmunka ellensúlyozására. Fizikálisan kihívást jelent, mentálisan viszont ellazít. A dinamikus jógaóra egy finom, mégis alapos bemelegítéssel indul, amely fokozatosan átmozgatja az összes ízületet, és segít megérkezni a gyakorlásba. A mozdulatokat a légzés lassú, folyamatos ritmusához igazítjuk, így már az óra elején kialakul a tudatos jelenlét és a belső fókusz. A ráhangolódást a napüdvözlő mozgássor zárja. Ezt követően két, könnyen követhető tudatosan felépített áramlásszerű gyakorlatsor következik. Az álló- és támaszhelyzetek kombinációja nemcsak erősíti az egész testet, hanem különös hangsúlyt fektet a törzs- és stabilizáló izmok fejlesztésére is. Az óra végén nyújtással és vezetett relaxációval zárunk, melynek hatására a résztvevők fizikailag kellemesen elfáradva, ugyanakkor mentálisan felfrissülve, feltöltődve és kiegyensúlyozott állapotban távoznak. A rendszeres gyakorlás nemcsak a testre, hanem a közérzetre és a mindennapi stresszkezelésre is pozitív hatással van. Elsősorban azoknak ajánljuk, akiket a jóga inkább a fizikai oldala érdekl. A részvételhez nem szükséges kifejezett hajlékonyság. Fejleszti az erőt, mobilitást, állóképességet, segít a stressz levezetésében, valamint elősegíti a belső fókusz elmélyítését, a testi-lelki egyensúly elérését. A programban való rendszeres részvétel látványos és érezhető pozitív változásokat hozott a résztvevők életébe, mind fizikai, mind mentális szinten. A gyakorlatok hatására a test erősebbé és feszebbé vált, javult az izomtónus, valamint kedvezően alakult a testösszetétel az izom- és zsírszövet arányát tekintve. A résztvevők energikusabbnak, kiegyensúlyozottnak és motiváltabbnak érezték magukat. A rendszeres dinamikus jóga nemcsak formálja és erősíti a testet, hanem segít lelassulni, feltöltődni és újrahangolódni, ezáltal hozzájárulva a mentális és fizikai harmónia, valamint a hosszú távú jóllét megteremtéséhez.

Résztevők száma a programban: 13 fő ; Részvételek száma (db): 168 db

5. "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 légzőkapacitás 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 Tradícionális 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 jóga. 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.

Résztvevők száma a programban: 47 fő ; Résztvételek száma (db): 337 db

6. "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 koncentrálnak, 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 a programban: 62 fő ; Részvételek száma (db): 301 db

7. „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 hétköznapiakból. 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 a programban: 29 fő ; Részvételek száma (db): 302 db

8. "Egy kis mozgás mindenkinek kell" - Zumba

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

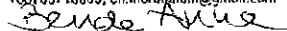
A Zumba egy latin zenék által inspirált táncos fitness edzés, mely a gyors és lassú ritmusokat ötvözi, így különböző intenzitású edzést és regenerálódást biztosít. A Zumba program ötvözi az aerob és anaerob edzést: megtalálhatók benne a kardiós táncelemek, a szakaszos, valamint az úgynevezett ellenállásos edzés alapelvei, így maximális kalóriafelhasználást, szív- és érrendszeri előnyt, 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. 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.

Résztevők száma a programban: 48 fő - Részvételek száma (db): 277 db

Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda
6782 Mórahalm, Mórannai sétány 3-5.
+36703718653, ofi.morahalom@gmail.com



Bende Anna

Irodavezető

Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda

