

# **SZAKMAI BESZÁMOLÓ**

**Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda – LEK**

**az OKFŐ/60913-3/2021. számú támogatói okirat keretében támogatott**

**Kecskemét Járás Egészségfejlesztési Iroda (ESZII)**

**2021 évben megvalósított feladatairól**



## **Kecskemét Járás Egészségfejlesztési Iroda**

**Támogatott:** Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága

Rövidített neve: ESZII

Jogállása: költségvetési szerv

Székhely: 6000 Kecskemét, Piaristák tere 7.

Képviselő: Dr. Pataki Mariann intézményvezető

Tel.: +36 76 514-002

E-mail: igazgatosag@alapellatas.hu

**EFI vezető:** Dr. Bagi Anett

EFI cím: 6000 Kecskemét, Piaristák tere 7. 1 em. 118.

Tel.: +36 70 646 3594

E-mail: kecskemefi@gmail.com

Jelen beszámoló összeállítója: Dr. Bagi Anett

Tel.: +36 20 529 6603

## Kecskeméti járás bemutatása

A Kecskemét Járás területe 1212,21 km<sup>2</sup>, a Dél-alföldi régióban, Bács-Kiskun megye északi részén helyezkedik el. A kistérség határát nyugatról a kunszentmiklósi járás, északról Pest megye adja, keletről a tiszakécskei, délről a kiskunfélegyházi járással szomszédos. A járás területén 1 megyei jogú város, 2 város, és 13 község (ebből 3 nagyközség) található, központi települése Kecskemét. A járás állandó lakosainak száma 2020. december 31-én **155. 486 fő**. (adatok: KSH)

A járáshoz tartozó települések	Jogállás	Járási lakosság száma településenként (A KSH 2020. évi lakosság száma <sup>1</sup> )
<b>Összesen: 16 db</b>		<b>155 486 fő</b>
<b>1. Kecskemét</b>	megyeszékhely, megyei jogú város	<b>109 651 fő</b>
<b>2. Kerekegyháza</b>	város	<b>6 730 fő</b>
<b>3. Lajosmizse</b>	város	<b>11 408 fő</b>
<b>4. Ágasegyháza</b>	nagyközség	<b>1 887 fő</b>
<b>5. Ballószög</b>	nagyközség	<b>4 002 fő</b>
<b>6. Felsőlajos</b>	nagyközség	<b>857 fő</b>
<b>7. Fülöpháza</b>	nagyközség	<b>804 fő</b>
<b>8. Fülöpjakab</b>	nagyközség	<b>1 149 fő</b>
<b>9. Helvécia</b>	nagyközség	<b>4 683 fő</b>
<b>10. Jakabszállás</b>	nagyközség	<b>2 562 fő</b>
<b>11. Kunbaracs</b>	nagyközség	<b>632 fő</b>
<b>12. Kunszállás</b>	nagyközség	<b>1 703 fő</b>
<b>13. Ladánybene</b>	nagyközség	<b>1 609 fő</b>
<b>14. Nyárlőrinc</b>	nagyközség	<b>2 284 fő</b>
<b>15. Orgovány</b>	nagyközség	<b>3 376 fő</b>
<b>16. Városföld</b>	nagyközség	<b>2 149 fő</b>

## EFI szakmai munkatársainak bemutatása

<b>EFI alapfeladatait ellátó szakmai munkatársai 2021 év során</b>							
<b>Név</b>	<b>Munkakör</b>	<b>Jogviszony (alkalmazás típusa)</b>	<b>Munka ideje (heti óra szám)</b>	<b>Havi bruttó bér Ft</b>	<b>Munkaadót terhelő járulékok</b>	<b>Jogviszony időtartama (határozott/ határozatlan)</b>	<b>A feladat elvégzéséhez szükséges végzettségek, képzettségek (oklevél szerinti megnevezése)</b>
<b>Dr. Bagi Anett</b>	EFI vezető	kinevezés közalkalmazott	40	488 400	74 400	határozott	orvos- közgazdász
<b>Oláh Annamária</b>	EFI munkatárs	többletfeladat közalkalmazott	20	200 000	31 000	határozott	diplomás ápoló
<b>Galambos Csilla</b>	EFI-LEK mentálhig. vezető	kinevezés közalkalmazott	40	388 400	60 202	határozott	szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Anitics Istvánné</b>	EFI munkatárs	többletfeladat közalkalmazott	20	200 000	31 000	határozott	védőnő
<b>Baánné Steinmetz Éva</b>	EFI munkatárs	kinevezés közalkalmazott	20	204 200	31 651	határozott 2020.12.01- 2021.07.31.	szociális munkás
<b>Baánné Steinmetz Éva</b>	EFI munkatárs	kinevezés közalkalmazott	40	320 000	49 600	határozott  2021.08.01- 2021.12.31.	szociális munkás
<b>Némethné Herczeg Helga</b>	EFI-LEK munkatárs	kinevezés közalkalmazott	20	204 200	31 651	határozott 2020.09.01- 2021.06.30.	pszichológus
<b>Szappanos Benedek</b>	EFI-LEK munkatárs	kinevezés közalkalmazott	20	204 200	31 651	határozott 2021.07.01- 2021.08.31	ált. iskolai tanár pszichológiai asszisztens

<b>EFI működését támogató munkatársai 2021 év során</b>							
<b>Név</b>	<b>Munkakör</b>	<b>Jogviszony (alkalmazás típusa)</b>	<b>Munka ideje (heti óraszám)</b>	<b>Havi bruttó bér Ft</b>	<b>Munka adót terhelő járulékok</b>	<b>Jogviszony időtartama (határozott/ határozat lan)</b>	<b>A feladat elvégzéséhez szükséges végzettségek, képzettségek (oklevél szerinti)</b>
<b>Csurgó Ivett</b>	projekt menedzser	többletfeladat közalkalmazott	10	125 000	19 375	határozott	közzgazdász
<b>Horváth né Lepsényi Melinda</b>	pénzügyi vezető	többletfeladat közalkalmazott	10	125 000	19 375	határozott	közzgazdász

<b>Az EFI 2021. évi feladatainak lebonyolításához felkért szakmai szakemberek</b>							
<b>Név</b>	<b>Munkakör</b>	<b>Jogviszony (alkalmazás típusa)</b>	<b>Munka ideje (heti óra szám)</b>	<b>Havi bruttó bér Ft</b>	<b>Munka adót terhelő járulékok</b>	<b>Jogviszony időtartama</b>	<b>A feladat elvégzéséhez szükséges végzettségek, képzettségek (oklevél szerinti)</b>
<b>Dr. Móczár Csaba</b>	dietetikai tevékenység, klubok szervezése	megbízási szerződés		400 000		határozatlan	orvos
<b>Szász István né</b>	táncoktatás	megbízási szerződés		7 000 / alkalom		határozatlan	örömtánc oktató
<b>Nagy István</b>	alhonlap működtetése www.eszii.hu/efi honlap működtetése www.egeszseg kalauzkecskemet.h u	megbízási szerződés		24 000  26 000		határozatlan	informatikus
<b>Zsiga Attila</b>	egészségfejlesztő előadások megtartása	megbízási szerződés		495 000		határozott 2021.06.10 2021.06.21.	életmód tanácsadó

**KÖZÖSSÉGI  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI  
SZOLGÁLTATÁSOK**

**EFI - LEK**

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<p><b>1.7 Alapfeladat:</b> Munkahelyi egészségfejlesztés szakmai támogatása</p> <p><b>Kiemelt feladat:</b> Munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó szakmai ajánlások eljuttatása a járás munkaadóihoz</p>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	„Életigen” munkahelyi stressz-kezelési programsorozat CabTec vállalatnál
<b>A program célja</b>	Azt tapasztaltuk az elmúlt év során, hogy jellemző a fokozott stressz és kiegész szinte minden területen a munkavállalókra, mert a Covid járvány által okozott érzelmi megterheltség elvette az adaptációs tartalékainkat, így az egyébként kiegyensúlyozott személyek is igen megterhelt állapotba kerültek. Az előadó a foglalkozásokon az alap életvezetéssel kapcsolatos szabályokat a dolgozók elé tárja, hogy egységesen lássák a problémákat, a megoldásokat. Az előadásorozat 2022-ben is folytatódik, 2 csoporttal.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. szeptember-december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	CabTec Kft. 6000 Kecskemét, Szent István krt. 24. 2021.09.09., 10.14., 11.11., 12.09.
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	munkavállalók
<b>Program típusa</b>	előadás-sorozat
<b>Előadások száma (db)</b>	2 x 4 db

<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db):</b>	<b>58</b>
<b>Részvevők száma (fő) Befejezők száma:</b>	<b>15 fő, ebből nő 15 fő 15 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Zsiga Attila ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	életmód tanácsadó
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program



## **„Életigen” munkahelyi stressz-kezelési programsorozat**

### **CabTec vállalatnál**

**Téma:** Munkahelyi stressz-kezelési technikák előadás-sorozat

**Előadó:** Zsiga Attila

**Helyszín:** CabTec Kft.

6000 Kecskemét, Szent István krt. 24.

**Időpontok:** 2021. szeptember-december

**Részvevők száma:** 15 fő, ebből nő 15 fő

**Megjelenések száma:** 58 db

Az előadás-sorozaton az egyszerű életvezetés szabályait ismertük meg, és a lehető legegyszerűbben tártuk a hallgatóság elé. Minden előadáson egyszerű üzeneteket tanultunk, melyeket „hangzatos szlogenekbe” csomagoltunk, hogy azok frappáns megfogalmazása miatt könnyen tanulhatóak legyenek. Az üzenetek mögé felépítettük a tartalmakat tapasztalatok, élettörténetek, elméleti és gyakorlati kérdések beépítésével. Ilyen szlogenek például a veszteség kezelés kapcsán az „Az van, hogy ez van”, vagy az akaratfejlesztés kapcsán a „Kell, nem kell, mennem kell!”, vagy az önértékelés kapcsán az „Annak, aki az, ami!”

Az előadáson az életvezetés alapelemeiről is beszéltünk, mely egy szójátékra épül: a COVID előtti időszak jellegzetes eleme a kényelem volt, melynek mellékterméke a megemelkedett igény szint, melyből pedig igen sok veszteség élmény következett. A COVID elhozta a fél-elem korát, mely általánosan gyötr-elem-hez vezet. Az életvezetésben győz-elem-hez segítettük a résztvevőket az által, hogy megismertük a küzd-elem, fegy-elem és figy-elem jelentőségét, és egyensúlyt teremtettünk a másik oldal megértésével, ahol a tür-elem, a szer-elem és a kegy-elem áll. Az egyensúly területén továbbá különös hangsúlyt kapott az ért-elem és az ér-elem harmóniája, illetve foglalkoztunk a háttérben működő biokémiai folyamatokkal, így beszéltünk arról is, hogy milyen jelentőséggel bír a megfelelő él-elem kiválasztása az akarat erő fenntartása érdekében.

Célunk az volt, hogy a kórház vezetése is és a legegyszerűbb beosztású dolgozók is egységesen értsék, élvezzék a programot, és az egyszerű üzenetek könnyen rögzüljenek, illetve a hétköznapiakba könnyen beépíthetőek legyenek.

Ezt is kifejezetten jól fogadták a hallgatók, és előadásról előadásra haladva beszámoltak, hogy mikor, hogyan jutottak eszükbe a különböző elemek, és hogyan avatkoztak be tudatosan ennek kapcsán az aktuális történésekbe.

A hallgatóság egyre jobban feloldódott a program során, ami látszott a interaktivitás erősödésén is, valamint abban, hogy az előadások után több csoport alakult, ahol elindultak a beszélgetések. A 4 alkalom segített új eszközöket és új látásmódot adni a dolgozóknak.

#### 1. Élj, játssz és dolgozz!

Az életvezetés alapkérdése, hogy a munka és a szabadidő milyen hatással van egymásra. Vizsgáltuk a felelősség kérdését, és azt, hogy a felelősségtudat hogyan tud átváltani olyan méretű görcsös megfeleléssé, ahol már nem beszélhetünk hatékonyságról vagy rugalmas problémakezelésről.

#### 2. Kommunikációs alapok: a magabiztos, a bizonytalan és az agresszív

A magabiztosságnak két ellentéte van: az egyik a bizonytalanság, a másik az agresszivitás. A magabiztos kommunikációnak vizsgáltuk a testbeszéd és tartalmi elemein túl, a belső mozgató erőket. Beszéltünk a fél-elemről, melynek ellentéte az, ha valaki egész (lásd ideális önértékelés).

#### 3. Mid van? Selye János: Bosszúság vagy hála = stressz vagy nyugalom

Selye János úgy fogalmazott, hogy a stressz hiányáért vagy jelenlétéért egy érzelem felel a leginkább: a hálaérzet, vagy annak negatív ellenpárja a bosszúérzés. Két fiolát vettünk elő, melyet megtöltöttünk. Az egyiket méreggel - lásd, olyan mérges vagyok -, a másikat pedig orvossággal - a nevetés a legjobb orvosság. Ezek valós élettani háttérét vizsgáltuk, majd döntéseket hoztunk.

#### 4. Ön értékel...és? De mit, hogyan és miért?

Az egyik legfontosabb motivációnk, hogy pozitív visszajelzésekért küzdünk. Minél alacsonyabb az önértékelésünk, annál hevesebb ez a harc, és annál többféle módon “dolgozzuk ki” a környezetünkben a lájkokat. A szociális tükör, az egészséges értékrend, és a lájkgyűjtés helyes módjairól beszélgettünk.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.8 Alapfeladat: Szülői készségek fejlesztése</b>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	„Digitális világ” online előadás-sorozat
<b>A program célja</b>	Biztonságos internethasználat
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. június
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	család
<b>Célcsoport</b>	gyermekes családok
<b>Program típusa</b>	előadás-sorozat
<b>Előadások száma (db)</b>	2 db
<b>Megtekintések száma:</b>	<b>248</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Nagy István ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	informatikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség,	

<b>készletbeszerzés (Ft),</b>	
- <b>szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)</b>	20 000 Ft
- <b>bérleti díjak (Ft)</b>	
- <b>szállítási, utazási költségek (Ft)</b>	
- <b>egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)</b>	
- <b>egyéb dologi kiadások (Ft)</b>	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	20 000 Ft

## **„Digitális világ” online előadás-sorozat**

**Téma:** Biztonságos internethasználat

**Előadó:** Galambos Csilla EFI-LEK mentálhigiéné vezető

**Időpont:** 2021. 06.18.

**Megtekintések száma: 248 fő**

**Az előadás célja:** A cél a gyermek biztonságos internet használata

A járvány miatt szintén online indítottuk el a „Digitális világ” előadás-sorozatot. Szerettük volna, hogy minél szélesebb körben jusson el a szülőkhöz a digitális világról, a biztonságos internethasználatról szóló előadásaink. Az előadások a Facebook oldalunkon és weboldalunkon is megtekinthetőek voltak.

### **Tartalom:**

A biztonságos internethasználatról készült sorozattal tanulhatják meg a szülők, milyen veszélyekkel és nehézségekkel találkozhatnak a gyermekek a közösségi média felületein, illetve a mindennapos internethasználat során. A digitális világ fejlődése gyorsabb, mint valaha, folyamatosan változó, újszerű jelenségek jönnek létre az interneten, különböző közösségi oldalakon, platformokon, melyek számos új kérdést, nehézséget, veszélyeket rejthetnek magukban, azonban megfelelő hozzáállással, tudatos felhasználással hatékony eszközeink is lehetnek a mindennapi életünk során. A sorozat első részében a tudatos, biztonságos internet használatát járja körbe, melynek legfőbb célja a hasznos lehetőségek, támpontok ismertetése a gyermekek digitális eszközhasználati szokásainak kialakításához. A szülők arra a kérdésre is választ kaphatnak, mit is jelent pontosan a tudatos felhasználás, mely elemek alkotják, kitértünk az időkorlát, a korosztálynak megfelelő „tartalom”, az internet világának naprakész ismeretének és a szűrőprogramok fontosságára is. Továbbá arról is szó esik, hogyan tudnak a szülők segíteni, megelőzni a problémás helyzetek kialakulását, felkészülni az esetleges veszélyekre.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat:</b> Mentális egészségfejlesztés  <b>Kiemelt feladat:</b> Magas kockázatú csoportok számára nyújtott, mentális segítő szolgáltatások nyújtása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	„Online lelki egészség klub”
<b>A program célja</b>	Hogyan tovább? Életünk a harmadik hullám után - lelki segítő előadás-sorozat, információ, támogatás nyújtása a járvány miatt nehéz helyzetbe került emberek számára
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla EFI-LEK Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. június
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	weboldal, facebook
<b>Célcsoport</b>	lakosság
<b>Program típusa</b>	előadás-sorozat
<b>Előadások száma (db)</b>	3 db
<b>Megtekintések száma:</b>	<b>292</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Nagy István ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	informatikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	120 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	

<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	30 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	30 000 Ft

## **„Online lelki egészség klub”**

**Téma:** „Hogyan tovább? Életünk a harmadik hullám után”

Covid-19 járvány lelki hatásai, post-Covid mentális szindróma, megoldási lehetőségek

**Előadó:** Herczegné Németh Helga EFI-LEK munkatárs

**Időpont:** 2021.06.16., 24., 29.

**Megtekintették: 292 fő**

### **Összefoglaló:**

A járványügyi helyzethez és előírásokhoz alkalmazkodva elindítottuk „Hogyan tovább? Életünk a harmadik hullám után” című lelki segítő előadássorozatunkat, hogy információt, támogatást nyújtsunk a járvány miatt nehéz helyzetbe került emberek részére. Az első részében körbejártuk a Covid-19 járvány lelki hatásait, azokat az úgynevezett lenyomatokat, amelyeket a járvány maga mögött hagy és melyek meghatározhatják a további életünket. Az előadássorozat azt a célt is szolgálja, hogy észrevegyük, hogy a járvány mindenkit érintett és fontos, hogy odafigyeljünk azokra, akik jelenleg is nehézségekkel küzdenek és segítségre szorulnak. Az előadás-sorozatban szó esik a post-Covid mentális szindróma tüneteiről és megoldási lehetőségekről.



<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat:</b> Mentális egészségfejlesztés <b>Kiemelt feladat:</b> Magas kockázatú csoportok számára nyújtott, mentális segítő szolgáltatások nyújtása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	„Minden napra egy mese” - Húsvét, Pünkösd, Karácsony ünnepre hangolódás versekkel, mesékkel idősotthonokban
<b>A program célja</b>	A járvány okozta bezártság, félelmek és a kialakult szorongások enyhítésére, oldására készült lelki támogató hanganyag idősok részére
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla EFI-LEK Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. március, május, december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Kecskemét: Margaréta Otthon, Idősgondozó Szolgálat, Levendula Otthon, Őszirózsa Idősek Otthona
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősok
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Előadások száma (db)</b>	3 db
<b>Meghallgatták: adott programot befejezték:</b>	<b>253 fő, összesen: 757 fő 252 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	150 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft)</b>	

<b>(kivéve EFI munkatársak bérkölsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagkölség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek kölségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási kölségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes kölség (Ft)</b>	

## **Minden napra egy mese – készülődés az ünnepekre**

**Időpontok:** 2021. március, május, december

**Készítők:** EFI-LEK munkatársak

**Meghallgatták:** 757 fő (3 alkalom)

A járványügyi helyzethez és előírásokhoz alkalmazkodva folytattuk 2020.decemberében elindított „Minden napra egy vers, mese” előadássorozatunkat a mentálhigiénés kollégáink. A Margaréta Otthon, Levendula Otthon, Őszirózsa Idős Otthon lakói és az Idősgondozó Szolgálat nyugdíjas klubjai részére állítottunk össze hanganyagokat a húsvéti népszokásokról, a Pünkösdről és a Karácsonyról. A Covid járvány miatt az idősek nem mehettek ki az otthonokból, illetve a nyugdíjas klubokban nem volt lehetőség személyes találkozókra. A bezártság, a család hiánya, a bizonytalanság, a kilátástalanság, a fokozott félelem, szorongás enyhítése érdekében készítettük el a lelki támogatást, feltöltődést nyújtó hanganyagot.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat:</b> Mentális egészségfejlesztés <b>Kiemelt feladat:</b> Magas kockázatú csoportok számára nyújtott, mentális segítő szolgáltatások nyújtása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Online „Életigen” előadássorozat nyugdíjasok részére
<b>A program célja</b>	A járvány okozta bezártság, fokozódó elszigeteltség, a kialakult szorongások enyhítésére, oldására készült motivációs online előadások nyugdíjasok részére
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. június-október
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Kecskemét: Margaréta Otthon, Idősgondozó Szolgálat nyugdíjas klubjai, Levendula Otthon, Ószirozsa Idősek Otthona, Orgovány, Helvécia, Lajosmizse Idősek Klubja,
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	nyugdíjasok
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Előadások száma (db)</b>	6 db
<b>Részvevők száma (fő):</b>	<b>297 fő</b> , ebből 246 nő, 51 ffi
<b>Részvételek száma (db):</b>	<b>1782</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Zsiga Attila ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	életmód tanácsadó
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	150 óra

<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	78 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	78 000 Ft

## Online „Életigen” előadássorozat nyugdíjasok részére

**Téma:** Vidám életvezetési és motivációs előadások nyugdíjasok részére

**Előadó:** Zsiga Attila

**Helyszín:** 11 helyszín lsd. beszámoló

**Időpont:** 2021. július-október folyamán kerültek megtekintésre a videók

**Résztevők száma:** 297 fő, ebből 246 nő, 51 ffi

Szerződött szolgáltatóval széles körű mentális egészségfejlesztő előadássorozatot szerveztünk a kecskeméti járásban 2021. június és október közötti időszakban. Az egyes előadássorozat 6 előadásból állt, amellyel több csoportot céloztunk meg. Az egyik ilyen kiemelt csoport a járvány időszakában még jobban elszigetelődő idősök, nyugdíjasok voltak. Megkerestük a kecskeméti járás nyugdíjas klubjait, otthonait, több helyszínen is sikerült levetíteni a videókat, amelyeket nagy örömmel fogadtak a nyugdíjasok.

Vidám életvezetési és motivációs program nyugdíjasok számára. Nem hívnak fel ENGEM a gyerekek! Jobb volt NEKEM, mikor még dolgoztam! Nem kérdezi meg TŐLEM senki, hogy hogy vagyok! ENGEM, NEKEM, TŐLEM... Amikor az élet legfőbb főszereplője mi magunk vagyunk, kialakul az egysíkú látás, ahol leginkább a magam jólétével vagyok elfoglalva. És ennek a befelé fordult látásnak nem lehet más az eredménye, csak a depresszió! Ön is túlságosan befelé fordult talán? Hát engedje, hogy mi kifordítsuk! :) Szó szerint! A látását szeretnénk, ha levennie saját magáról, és a naponta százszor mélán feltett kérdése helyett új kérdést tenne fel! A "hogyan vagyok" helyett megtanuljuk újra feltenni a régi, jól bevált kérdést: Te hogyan vagy? És mit tehetek érted? :) Egy nagyszerű, vidám előadássorozat!

Témák:

1. Depresszió helyett mondd igent az életre!

A kényelem világa elhozta a magas igényszintet, a magas igényszint következménye a megnövekedett veszteségélmény, a veszteség önsajnálathoz vezet, az önsajnálathoz pedig depresszióhoz.

2. A veszteségkezelés 4 gyakorlati lépése

Az tréning során megismertük a veszteségkezelés négy lépését, mely az elfogadás, alkalmazkodás, értékelés és cselekvés. Gyakorlati történetek által tettük könnyebbé a megértést, vizsgáltunk olyan személy élettörténetét, aki megvakult, olyat, aki elvesztette a hallását, és ezen élettörténeteken végigvezetve ismertük meg a négy lépést.

3. Humor, hála és vidámság: a hosszú élet titka

A National Geographic magazin 2005. novemberi számában hosszan vizsgálják a hosszú élet titkát, és megállapítják, hogy a hosszú élet titka a jókedv, derű, humor és a megelégedettség. Megvizsgáltuk ennek gyakorlati megvalósítási lehetőségét.

4. Jobb félni, mint megijedni? Szorongás vagy bizalom, félelem vagy szeretet?

A fél-elem korát élve vizsgáltuk a különbséget a vélt- és a valós veszélyhelyzetek között, vizsgáltuk, hogy mi a különbség, ha a félelem jelzés, és milyen, amikor állapot, valamint mi a különbség, ha van tárgya, vagy ha nincs konkrét tárgya a félelmünknek. Válaszként a “kutyaharapást szőrével” közmondást tettük át a gyakorlatba.

5. Bölcsesség! Az út tanulságai

A programnak különleges hangulata volt. Az előadást azzal kezdtük, hogy beszámoltam nekik az El Camino utamról, és párhuzamba állítottuk az emberi életúttal. Vizsgáltuk a sebeinket, mikor, hol, hogyan szereztük, és a sebek vajon gyógyulnak-e vagy nem teremtettük meg a gyógyuláshoz szükséges megfelelő feltételeket. Továbbá hogyan lehet a tapasztalatból szentimentalizmus, vagy ezzel szemben valódi életbölcsesség

6. Én élek! Döntések, célok és tervezett napirend!

Clint Eastwood történetével kezdtük az elmélkedésünket, aki 95 évesen még alkot. Megállapítottuk, hogy legjobb esetben is csak kistestvérei lehetünk neki, de lehet, hogy valaki a gyereke lehetne. Az ő életvezetési gondolatait vettük elő a célok, a tervek és a döntések jelentőségének alátámasztásához.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat:</b> Mentális egészségfejlesztés <b>Kiemelt feladat:</b> Lakosság, azon belül kiemelten a családok lelki egészségének támogatása összefogva civil szervezetekkel, helyi közösségekkel
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Online „Életigen” előadássorozat lakosság részére az orgoványi Művelődési Házban
<b>A program célja</b>	A járvány okozta bezártság, félelmek és a kialakult szorongások enyhítésére, oldására készült Életigen motivációs előadások
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. szeptember 6 előadás
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Orgovány Művelődési Ház
<b>A program formája</b>	Online
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	lakosság
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Résztevők (fő): adott programot befejezők száma:</b>	<b>23 fő, ebből 20 nő, 3 ffi</b> 23 fő
<b>Részvételek száma:</b>	<b>138</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Zsiga Attila ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	életmód tanácsadó
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft)</b>	



<b>(kivéve EFI munkatársak bérköltége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	13 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	13 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi)

## **Online „Életigen” előadássorozat lakosság részére az orgoványi Művelődési Házban**

**Téma:** Lakossági motivációs mentálhigiénés program

**Előadó:** Zsiga Attila

**Helyszín:** Orgovány Művelődési Ház

6077 Orgovány, Kossuth Lajos u. 69.

**Időpont:** 2021. szeptember

**Résztevők száma: 23 fő, ebből 20 nő, 3 ffi**

Szerződött szolgáltatóval széles körű online mentális egészségfejlesztő előadássorozatot szerveztünk a kecskeméti járásban a lakosság, munkahelyek, idősek és iskolások részére 2021. június és október közötti időszakban. Az egyes előadássorozat 6 előadásból állt, amellyel több csoportot céloztunk meg. Orgoványon az önkormányzattal együttműködve a Művelődési Házban a családok lelki egészségét támogató mentálhigiénés programsorozatot tartottunk (6 előadás).

### **Témák:**

Mit csinál Ön esténként? Mi együtt nevetünk, gondolkodunk az életről, a lelki egészségünkről, az élet értelméről. Erősítjük egymást a nehézségek között, felvértezzük magunkat azokkal a technikákkal és információkkal, amik megvédenek a szorongástól, kiégéstől, depressziótól, és segítséget nyújtanak a nyugodt élet és a békés családi légkör kialakításában!

1. Endorfinok: humor, szex, vidámság. Avagy a gondolkodás, ami gyógyít, vagy megbetegít!

Selye János úgy fogalmazott, hogy a stressz hiányáért vagy jelenlétéért egy érzelem felel a leginkább: a hálaérzet, vagy annak negatív ellenpárja a bosszúérzés. Két fiolát vettünk elő, melyet megtöltöttünk. Az egyiket méreggel - lásd, olyan mérges vagyok -, a másikat pedig orvossággal - a nevetés a legjobb orvosság. Ezek valós élettani háttérét vizsgáltuk, majd döntéseket hoztunk.

2. Depresszió helyett mondj IGEN-t az életre!

A kényelem világa elhozta a magas igényszintet, a magas igényszint következménye a megnövekedett veszteségélmény, a veszteség önsajnálathoz vezet, az önsajnálathoz pedig depresszióhoz.

3. A veszteségkezelés 4 gyakorlati lépése

Az tréning során megismertük a veszteségkezelés négy lépését, mely az elfogadás, alkalmazkodás, értékelés és cselekvés. Gyakorlati történetek által tettük könnyebbé a megértést, vizsgáltunk olyan személy élettörténetét, aki megvakult, olyat, aki elvesztette a hallását, és ezen élettörténeteken végigvezetve ismertük meg a négy lépést.

4. Önértékelés: Ön értékeli... És? - Mit, hogyan, miért?

Az egyik legfontosabb motivációnk, hogy pozitív visszajelzésekért küzdünk. Minél alacsonyabb az önértékelésünk, annál hevesebb ez a harc, és annál többféle módon “dolgozzuk ki” a környezetünkől a lájkokat. A szociális tükör, az egészséges értékrend, és a lájkgyűjtés helyes módjairól beszélgettünk.

5. Mi a Te logód? Stigmák és az Önértékelés

Az énkép és a teljesítmény hatással van egymásra. Ha az énképünk jobb az úgynevezett pozitív természetes stigmák miatt, akkor jobb a teljesítményünk is. Megtanultunk mesterséges stigmákat magunkra tenni, hogy ezt a működést elősegítsük

6. Tényleg jobb félni, mint megijedni? - Szorongás vagy bizalom, félelem vagy szeretet

A fél-elem korát élve vizsgáltuk a különbséget a vélt- és a valós veszélyhelyzetek között, vizsgáltuk, hogy mi a különbség, ha a félelem jelzés, és milyen, amikor állapot, valamint mi a különbség, ha van tárgya, vagy ha nincs konkrét tárgya a félelmünknek. Válaszként a “kutyaharapást szőrével” közmondást tettük át a gyakorlatba.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat: Mentális egészségfejlesztés</b> <b>Kiemelt feladat:</b> Lakosság, azon belül kiemelten a családok lelki egészségének támogatása összefogva civil szervezetekkel, helyi közösségekkel
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Alzheimer séta az Alzheimer Világnapon
<b>A program célja</b>	A figyelem felhívása a demenciával élőkre, a demenciával élők számának drasztikus növekedésére, és kifejezzük szolidaritásukat a globális ügy mellett
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. 09.21.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Kecskemét, Piaristák tere – Városháza
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	lakosság
<b>Program típusa</b>	felhívás,
<b>Résztevők (fő):</b>	<b>123 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	CédrusNet, Kecskemét Város Önkormányzata, Tánicsics Mihály Kollégium lakói, KSZC Egészségügyi Iskola tanulói, Kodály Zoltán Vegyeskar, Szenior Örömtánc csoport, Memória-koordinátorok, sajtó
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	100 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak</b>	

bérek költsége)	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program (szalag, ajándékcsomag a fellépőknek)

## **Alzheimer séta**

**Téma:** Figyelemfelhívás Alzheimer világnapon a demenciával élők számának drasztikus növekedésére és a társadalmi összefogás szükségességére

**Helyszín:** Kecskemét, Piaristák tere - Városháza

**Időpont:** 2021. 09.21.

**Részvevők száma:**123 fő, ebből 103 nő, 20 ffi

### **Összefoglaló:**

Immár hagyományként, egy országos kezdeményezéshez csatlakozva negyedik alkalommal Alzheimer sétát szerveztünk a kecskeméti Polgármesteri Hivatal elé, hogy felhívjuk a figyelmet a demenciával élőkre, a demenciával élők számának drasztikus növekedésére, és kifejezzük szolidaritásukat a globális ügy mellett. A sétán az érintett családok mellett az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága, a járás önkormányzatainak képviselői, a járásban működő egészségügyi és szociális intézmények (Margaréta Otthon, Ószirózsa Gondozóház) és több civil szervezet képviselői is részt vettek (CédrusNet). Több iskolából érkeztek fiatalok a figyelemfelhívó sétához és önkéntesek is segítettek a rendezvény folyamán. Szerettük volna felhívni a figyelmet arra, hogy ebben a nehéz helyzetben fokozottan szükség van a család segítségére, biztonságot adó jelenlétére. Elengedhetetlen, hogy a betegséggel kapcsolatos kérdésekről tabuk nélkül, együttérzéssel tudjunk beszélni.

**A séta programban jelentős szerepet kapott a zene.** A zene a memória megőrzésében is fontos szerepet tölthet be, idén szerettük volna felhívni a figyelmet a zene gyógyító erejére. Az Alzheimer-sétán az EFI Szenior Örömtánc csoportjának bemutatója mellett a Kecskeméti Kodály Zoltán Vegyeskar előadását hallgathattuk meg.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat: Mentális egészségfejlesztés</b> <b>Kiemelt feladat:</b> Lakosság, azon belül kiemelten a családok lelki egészségének támogatása összefogva civil szervezetekkel, helyi közösségekkel
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Vacsiközi Családi Nap
<b>A program célja</b>	A járvány okozta bezártság, félelmek és a kialakult szorongások enyhítésére, oldására mentálhigiénés tanácsadás
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Résztevő
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. 10.19.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Kecskemét Guba Park
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	lakosság
<b>Program típusa</b>	tanácsadás
<b>Résztevők (fő):</b>	<b>8 fő, ebből 7 nő, 1 ffi</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	40 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	

- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat)



## Vacsiközi Családi Nap

**Téma:** Lakossági mentálhigiénés tanácsadás

**Helyszín:** Kecskemét, Guba park

**Időpont:** 2021. 10.09.

**Résztevők száma:** 8 fő, ebből 7 nő, 1 ffi

### **Összefoglaló:**

Vacsiköz fejlődésért Egyesület által szervezett Vacsiközi Családi Napon a kecskeméti EFI iroda is megjelent.

EFI munkatársak mentálhigiénés tanácsadást is végeztek a családi napon. Egészségnevelés, prevenciós tanácsadás keretein belül a mentális-lelki egészség fontosságának hangsúlyozása, tájékoztatása történt. Felhívtuk a figyelmet a lelki egészséggel kapcsolatos problémákra, kialakulásának okaira, megoldásaira, különböző technikák alkalmazására (stresszkezelés, problémamegoldás).

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat:</b> Mentális egészségfejlesztés  <b>Kiemelt feladat:</b> Magas kockázatú csoportok számára nyújtott, mentális segítő szolgáltatások nyújtása telefonon
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Telefonos lelki támogató szolgálat
<b>A program célja</b>	A járvány okozta bezártság, félelmek és a kialakult szorongások enyhítésére, oldására készült telefonos lelki támogatás
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. január-december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Kecskemét
<b>A program formája</b>	személyes (telefonos)
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	lelki támogatást igénylők
<b>Program típusa</b>	interaktív telefonos beszélgetés
<b>Igénybevevők:</b>	<b>98 fő, ebből 87 nő, 11 ffi</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	500 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak</b>	

<b>szerint</b>	
- <b>anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),</b>	
- <b>szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)</b>	
- <b>bérleti díjak (Ft)</b>	
- <b>szállítási, utazási költségek (Ft)</b>	
- <b>egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)</b>	
- <b>egyéb dologi kiadások (Ft)</b>	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	

## **Telefonos lelki támogató szolgálat**

**Időszak:** 2021. január-december

**Igénybevevők:** 98 fő, ebből 87 nő, 11 ffi

Az elmúlt időszak, járványügyi helyzet az EFI iroda munkáját is jelentősen átformálta. A személyes egyéni és csoportos konzultációk, előadások háttérbe szorultak, illetve a járvány ideje alatt szüneteltek, ennek köszönhetően kibővítettük szolgáltatásainkat a telefonos lelki segítségnyújtásra. A járvány következtében sokan, elsősorban az idősebb generáció, bezárkóztak otthonukba. Számukra nagy segítség volt, hogy beszélgethettek kollégáinkkal. Az egyik legfőbb feladatunk, célunk, hogy segítsük és támogassuk a lakosságot a lelki egészség megóvása, megőrzése érdekében a Covid járvány közben is. Ez az új segítségnyújtási forma reggel 8 órától délután 14 óráig volt elérhető, az EFI-LEK kollégák segítettek a telefonálóknak. Hétköznapi nehézségeinek, problémáinak feldolgozásához, a stressz, szorongás csökkentéséhez nyújtottunk folyamatos mentális, lelki segítséget, valamint szükség esetén a megfelelő szakemberek felé irányítottuk a klienseket.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.9 Alapfeladat:</b> Depresszió és öngyilkosság megelőzési programok
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Motivációs „Életigen” előadások munkavállalók részére
<b>A program célja</b>	Depresszió megelőzése mentálhigiénés, motivációs előadások
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla Szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. november-december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Kecskemét (6 óvodában)
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	dolgozók
<b>Program típusa</b>	előadás (21 előadás)
<b>Résztevők (fő): befejezők száma:</b>	<b>36 fő, ebből 36 nő 36</b>
<b>Megjelenések száma (db):</b>	<b>756 / 21 előadás</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Zsiga Attila ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	életmód-tanácsadó, lelki gondozó
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	100 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	

- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	önkormányzati támogatásból is megvalósult program

## **Motivációs „Életigen” előadások munkavállalók részére**

**Előadó:** Zsiga Attila

**Időpont:** 2021. november - december

**Helyszín:** Kecskeméti óvodák, 6 helyszín - 21 előadás

**Részvevők száma:** 36 fő, ebből 36 nő

### **Összefoglaló:**

Szerződött szolgáltatóval széles körű mentális egészségfejlesztő előadássorozatot szerveztünk a kecskeméti járásban munkahelyek részére depresszió és öngyilkosság témakörében. Az előadássorozat hat előadásból állt, amelyből lehetett választani. Az előadások témái: Kommunikáció alapjai, Stresszkezelés I., Stresszkezelés II., Veszteségkezelés, Kiegészítés I., Kiegészítés II.

**EGYÉNI  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI  
SZOLGÁLTATÁSOK**

**EFI - LEK**



<b>Alapfeladat neve</b>	<b>1.1. Egyéni kockázati felmérés standard mérőeszközök segítségével</b>
<b>Kockázati felmérés megnevezése</b>	Mentális állapotfelmérés
<b>Alkalmazott kérdőívek felsorolása/ Kitöltött kérdőívek száma</b>	MOLBI-Mini-Oldenburg Kiegészítő Kérdőív 15 db Mentális egészség teszt (MET) 51 db Iskolai Gyermekboldogság kérdőív 33 db
<b>Az EFI-ben végzett egyéni kockázat felmérésben részt vett személyek száma (fő)</b>	51 fő
<b>Kitelepült felmérés/tanácsadás keretében egyéni kockázat felmérésben részt vett személyek száma a helyszín és a település megnevezéssel</b>	Kecskemét/ <b>Hungarikum Fesztivál/ Fő tér / 30 fő</b> Kecskemét <b>Vacsiközi Családi Nap/ Guba Park/ 8 fő</b> Felsőlajos/ <b>Települési nap/ Orvosi Rendelő/ 28 fő</b> Kecskemét <b>30. Mellműtöttek BKKM-i Egyesület emlékülése/ Hírös Agóra/ 37 fő</b>
<b>Közösségi programokba való bevonás aránya</b>	
<b>A kockázatfelmérésre fordított munkaórák száma összesen 2021. évben</b>	200 óra
<b>Alapfeladat neve</b>	<b>2.2. Az egyéni kockázatfelmérés eredménye alapján, szükség esetén rövid intervenció vagy alapellátás, szakellátás felé történő irányítás</b>
<b>Rövid intervencióban részt vett / átirányított személyek száma (fő)</b>	rövid intervencióban részt vett 154 fő, átirányított személyek száma 17 fő
<b>Átirányított személyek esetében az átirányítás iránya és száma (fő)</b>	Szakellátás (pszichiátriai gondozó) 13 fő RÉV 3 fő Család- és Gyermekjóléti Szolgálat 1 fő
<b>Intervenció típusai szerint a résztvevők száma</b>	mentális egészségfejlesztés 154 fő
<b>Intervencióra fordított munkaórák száma összesen</b>	200 óra
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft)</b>	

## Az egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások részletes bemutatása

1. „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya”. A fizikai és lelki jólét együttesen eredményezik az ember egészségét.

**Az EFI irodában** összesen 51 fő vett részt egyéni egészségfejlesztési tanácsadáson.

Korcsoport 18 év alatt: 2 fő

18-44 év: 49 fő

nemek aránya: 51 nő

A kecskeméti járásban a járvány miatt 2021-ben korlátozott mértékben tudunk kitelepüléseken részt venni. **Kitelepüléseken** elért emberek száma:103 fő.

Korcsoport 18-44 év: 25 fő

45-64 év: 45 fő

65 év feletti: 33 fő

nemek aránya:70 nő, 33 ffi

2. Megvalósítás:

- bejelentkezés alapján EFI irodában
- iskolai védőnő megkeresése alapján
- **általános állapotfelmérés** kapcsán a résztvevők **életmódbeli tanácsadáson** vesznek részt, melyet az EFI munkatársai végeznek. Az eredmények kiértékelése során megbeszéljük az egyénnel, hogy melyek azok a területek, ahol az életmódjukban változtatni szükséges. Cél lehet a stressz-szint csökkentése is. Ez esetekben a mentálhigiénés tanácsadáson is részt vesznek a kliensek (stressz-kezelési technikák, szorongásoldási lehetőségek)
- kitelepüléseken, települési rendezvényeken, munkahelyeken (Vacsiközi Családi Nap, Hungarikum Fesztivál, Felsőlajosi Települési Nap, CabTec, stb.): EFI-LEK munkatársak végeznek mentálhigiénés tanácsadást (stressz-kezelési technikák, a szorongás oldása)

Az egyéni mentálhigiénés tanácsadás előre egyeztetett időpontban mentálhigiénés munkatárs segítségével történik, mely lehet személyes vagy történhet online térben. A tanácsadás időtartama 1,5 óra, az alkalmak száma specifikus, mindig az adott kliens problémájától, nehézségeitől, élethelyzetétől, életkorától függő. A mentálhigiénés tanácsadások, fiatalok, gyermekek, vagy akár felnőttek részére történik, amelyek során különböző élethelyzetek, nehézségek, elakadások, krízisek feldolgozásában segítünk. Feltárjuk a probléma, a szorongás, a stressz forrásait, és bemutatjuk a különböző feszültségoldó technikákat, megoldási lehetőségeket, amelyek kizárólag az egyénre fókuszálnak. Nagy hangsúlyt fektetünk a kliens meglévő erőforrásainak feltérképezésére és annak tudatosítására, valamint a környezetében előforduló erőforrások is feltérképezésre kerülnek. Ezen tényezők segítségével a kliensek könnyebben, magabiztosabban találhatja meg és dönthet a számára legmegfelelőbb megoldási lehetőségekről. A mentálhigiénés munkatárs a kompetencia határait szigorúan betartja, szükség esetén továbbítja a klienst a megfelelő szakember felé.

### **3.Tapasztalatok:**

Az elhúzódó járványhelyzet komoly mentálhigiénés kihívás elé állította irodánkat is. Fokozott mentális megterhelés tapasztalható a lakosság körében. A halál és a Covid fertőzés szövődményeitől való félelem, az önmagunk és szeretteink életéért és egészségéért való aggodalom, a járvány miatt hozott intézkedések (pl. a fizikai távolságtartás, a kulturális és szabadidős tevékenységek korlátozása, online oktatás, home office) hatására egyre erősebben jelentkező szociális és fizikai elszigeteltség, illetve az anyagi bizonytalanság okozta szorongás miatt. A pandémia egyik következménye, hogy előtérbe kerültek az egyéni mentális egészségfejlesztési szolgáltatások (személyes, online, telefonos szolgálat), amelyek nagy segítséget nyújtottak a hozzánk fordulóknak.

## EGÉSZSÉGGKÖZMUNIKÁCIÓ

<b>EFI webfelület elérhetősége, link megnevezése</b>	<a href="http://www.eszii.hu/efi">www.eszii.hu/efi</a> , <a href="http://www.egeszsegkalauzkecskemet.hu">www.egeszsegkalauzkecskemet.hu</a>
<b>Mikor frissítette webfelületet utoljára?</b>	minden héten frissítjük
<b>EFI működtet-e közösségi média oldalt (Facebook, Instagram stb.), elérhetősége, link megnevezése</b>	facebook.com/efikecskemet instagram/efikecskemet
<b>EFI rendelkezik-e online videómegosztó/konferencia program lisszenszel pl. Zoom, Teams programmal stb.</b>	nem
<b>EFI által működtetett online elérhetőségek száma (db)</b>	4
<b>Közösségi csoportokban való részvétel</b>	Megoldásfókuszú coaching gyerekekkel, kamaszokkal, Csendtörő Alapítvány, Pozitív fegyelmzés, Demens betegek ápolása és gondozása Alzheimer Cafék szervezői, Segítség demencia, Ginkonet Kecskemét, Ginkoklub Kecskemét, Tartósan beteg demens családtagot otthon ápolók, Kecskemét Városszépítő Egyesület, Szülők iskolája, RÉV Kecskemét, Unicef, Máltai Szeretetszolgálat, Leteszem a cigit, Semmelweis Egészségfejlesztési Központ, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, CédrusNet, <b>Közösségi csoportok száma (közösségi médiumok), amelyeket az EFI hozott létre, összesen: 8 db, csoportok megnevezése, EFI Szenior Örömtánc Kecskemét, Sportolásra fel, Mozogj az EFI-vel, Babát várunk, Diabétesz Klub Kecskemét, Lelki egészség –Hogyan érezzük jól magunkat, Alzheimer Café Kecskemét, Nordic Walking, Kisgyermek a családban</b>
<b>Egészséges életmódra vonatkozó egészségkommunikációk, szervezett szűrésre történő mozgósítás és szolgáltatásba irányítások száma (db)</b>	91 db
<b>Egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő előadások szervezése, programok száma (db), résztvevők száma (fő)</b>	Egészséges életmód, stressz-kezelés, szorongás oldása, érzelmek, bántalmazás előadások iskolákban a közösségi egészségfejlesztésben részletezve (személyes), online: Lelki Klub (3 rész) videó
<b>Elértek száma:</b>	Karanténfáradtság (3 cikk: 839 fő), Post-Covid sorozat (3 cikk: 835 fő), Dohányzás leszoktatás (3 cikk: 736 fő)
<b>EFI tevékenységéről rendezvényeken történő tájékoztatók megtartása</b>	- Alzheimer séta <b>1 db</b>  - helyi média felületein az EFI feladatok és küldetésének széleskörű megismertetésére közzétett tájékoztatók száma:

	<p>imami.hu, hiros.hu, keol.hu baon.hu, Petőfi Népe, Kecskeméti Lapok, Gong Rádió, KTV, kecskemet.hu <b>25 db</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rendezvények, ahol megjelentünk: Pontváró Buli, Hunyadivárosi Napok, Vacsiközi Családi Nap, Szüreti Multság, Hungarikum fesztivál, Felsőlajosi Települési Nap, Agóra egészségnapok, <b>7 db</b></li> </ul>
<p><b>Helyi egészségkommunikációs kampányok megvalósítása, részvétel országos kampányokban</b></p>	<p><b>Helyi EFI kampányok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Területi, iskolai védőnők részére általunk készített Stop Covid bullying plakátok, mentálhigiénés tanácsadás iskolások részére plakát</li> <li>- Alzheimer hónap - Alzheimer séta, Alzheimer Café,</li> <li>- Demenciabarát város Kecskemét program ismertetése – Facebook, weboldal, Alzheimer Café novemberi előadása</li> <li>- Mellműtöttek BKK Megyei Egyesület 30. jubileumi emlékülése, Egészségnapok a Hírös Agórán</li> </ul>
	<p><b>Országos kampányokra való felhívás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Világnapokra való figyelemfelhívás, pl. Dohányzás ellenes Világnap, Lelki egészség világnapja</li> <li>- ÖMÉ 2021</li> </ul>
	<p><b>Országos kampányok helyi megvalósulása:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Civil Staféta demensbarát szemlélet terjesztése (Alzheimer Hónap)</li> <li>- Zene szerepe a memória megőrzésében</li> </ul>
<p><b>Egészségkommunikációra fordított munkaórák száma összesen</b></p>	750 óra
<p><b>A feladatok lebonyolítás bruttó személyi költsége (Ft)</b> (kivéve az EFI munkatársak bérköltsége)</p>	
<p><b>A feladatok lebonyolításának összes dologi költsége (Ft)</b> amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bérleti díjak (Ft)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- szállítási, utazási költségek (Ft)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- egyéb dologi kiadások (Ft)</li> </ul>	
<p><b>A feladatok végrehajtásának beruházási igénye (Ft)</b></p>	
<p><b>A programra fordított összes költség (Ft)</b></p>	

## **Egészségkommunikáció tématerült részletes bemutatása**

Az elmúlt évben a Covid járvány egyik következménye volt, hogy a jelenléti egészségfejlesztési szolgáltatásokról a hangsúly áttevődött az online térbe. Az év első felében egyre nagyobb figyelmet kapott az egészségkommunikáció is. Az egészségkommunikációnk célja, hogy növeljük a lakosság egészségtudatosságát, fejlesszük az egyének egészségi állapotát, információkat juttassunk el a lehetséges megoldásokról, és bemutassuk az aktuálisan elérhető szolgáltatásainkat. Célunk, hogy segítsünk fenntartani, fejleszteni és ösztönözni a személyes felelősséget. A helyes egészségkommunikációs üzenetinkkel hozzájárulhatunk az egészséggel, életmóddal kapcsolatos tudás és attitűdök megváltoztatásához.

A kecskeméti EFI iroda két weboldalt és két közösségi média oldalt működtet. Oldalainkra folyamatosan cikkeket, előadásokat, videókat készítettünk az egészséges életmódról, egészséges táplálkozásról, mozgás szerepéről, a lelki egészségünk megőrzéséről, az egészséggel kapcsolatos világnapokról, aktuális programjainkról. Szerződött szolgáltatóval a lakosság mentális támogatását szolgáló előadássorozatot indítottunk munkahelyeken, iskolákban, nyugdíjas klubokban és idős otthonokban. Információt osztottunk meg cukorbetegség, szív-érrendszeri betegségek, Alzheimer-kór, demenciával kapcsolatosan is a lehetséges kezelési módokról, lehetőségekről és a megelőzésről.

A járvánnyal és az elérhető oltásokról is folyamatosan közzé tettünk a hiteles információkat. Készült cikk-sorozat Post-Covid szindrómáról, Karantén fáradtságról, oltásokról Védőoltási Kisokos és a dohányzás leszoktatásról is.

Hasznos linkek is találhatóak a honlapon: Okostányér, Leteszem a cigit, Diab fórum, koronavirus.gov.hu, Települési demenciaprogram, Magyar Rákellenes Liga és a Komplex Népegészségügyi Szűrések honlapjaira navigálhat a látogató. A honlapon lehetőség van a FINDRISK kérdőív kitöltésére is. A honlapot eddig több, mint 175.000 fő látogatta meg.

Létrehoztunk egy új webfelületet **egeszsegkalauzkecskemét** néven, ahol szeretnénk megjelentetni járásunkban az aktuális egészségfejlesztési programokat, intézményeket. Felvettük a kapcsolatot a járási önkormányzatokkal, ez az oldal tartalommal való megtöltése még folyamatban van.

Az EFI a különböző színtérprogramjain személyesen, illetve szórólapok formájában is tájékoztatja a lakosságot az elérhető népegészségügyi szűrésekről. Folyamatosan buzdítjuk a lakosságot, hogy használják ki a szűrési lehetőségeket. Facebook és weboldalunkon rendszeresen jelennek meg cikkek, felhívások a tüdőszűrésről, méhnyakrák szűrés, vastagbéliszűrés, mammográfia, mell – önvizsgálat fontosságáról, a célból, hogy a még rejtett betegségek fennállására és egyes betegségmegelőző állapotokra korán fény derüljön.

Az EFI, a Nemzeti Szociálpolitikai Intézet és a Kecskeméti Megyei Jogú Város Önkormányzatával az Alzheimer Café Kecskemét működtetéséről kötött megállapodás alapján a város honlapján megjelenik az Alzheimer Café Kecskemét rendezvényeinek plakátjai.

Az EFI és a helyi médiát üzemeltető Médiacenter közötti megállapodás értelmében rendszeresen jelent meg tudósítás az EFI programjairól, illetve készültek egészségfejlesztési tárgyú cikkek, műsorok a Kecskeméti TV-ben, a Kecskeméti Lapokban és a hiros.hu honlapon. Ezen kívül megjelentünk a baon.hu, keol.hu, imami.hu oldalakon is. Több alkalommal a Gong Rádióban az EFI vezetőjével beszélgettek az iroda munkájáról és programjairól, kampányairól (Alzheimer világhónap, Mozgásra fel).

Aktuális programjainkról szórólapjaink, plakátjaink a Kecskeméti Könyvtárban, a Hírös Agórában, a Bács-Kiskun Megyei Kórház Rendelőintézetében, az ESZII (régi SZTK) épületében, a kecskeméti Honvéd Kórház pszichiátriai osztályain, házi orvosok rendelőiben, pszichiátriai gondozó, illetve a cukorbeteg gondozókban is megjelennek. Kapcsolatban vagyunk az alapellátásban dolgozó házi orvosokkal, iskola védőnőkkel, területi védőnőkkel, Bács-Kiskun Megyei Kórház pszichiátriai osztályának osztályvezetőjével, Margaréta Otthon, Levendula Otthon, Őszirozsa Gondozóház vezetőjével, Idősgondozó Szolgálattal, akiknek rendszeresen küldünk elektronikus úton levelet programjainkról, klubjainkról és eljuttatjuk szórólapjainkat, plakátjainkat. Az együttműködésben lévő praxisok által szervezett programokat kölcsönösen megjelentetjük közösségi oldalainkon. A járásban lévő önkormányzatokat is rendszeresen felkeressük programjainkkal, amelyek korlátozott számban valósultak meg a járvány miatt (Kecskemét, Kerekegyháza, Orgovány, Felsőlajos, Lajosmizse, Helvécia, Kunbaracs).

Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata szóbeli megkereséssel élt az ESZII-EFI felé, hogy a koronavírus járvány idején a házi orvosok munkáját segítse telefonos oltásszervezéssel. Az EFI munkatársai a házi orvosok által megadott lista alapján segítették az oltási időpontok egyeztetésében.

A 45 felnőtt házi orvos közül nem mindenki élt a lehetőséggel, de aki kérte, azok számára az EFI munkatársai rendelkezésre álltak. A munkavégzés március elejétől április végéig tartott.

Az EFI munkatársai és a rendezvényeinkre felkért szakmai előadók által ismertetett előadások leírása a közösségi egészségfejlesztési részben már bemutatásra került.

### **Tapasztalat:**

A pandémia miatt kiemelt szerepet kapott a közösségi oldalainkon az aktív jelenlét. Fontos volt, hogy a mentális egészséggel kapcsolatos információkat, lehetőségeket megfelelően át tudjuk adni a lakosság részére a korlátozások ideje alatt is. Kollégáinknak is alkalmazkodniuk kellett az új feladatokhoz, amelyet sikeresen meg is valósítottunk a modern technika elsajátításával.



## EGYÜTTMŰKÖDÉS

<p><b>4.1. A járásban egészségfejlesztésben tevékenykedők, illetve potenciálisan bevonhatók elérhetőségi adatbázisának aktualizálása megtörtént-e</b></p>	<p><u>igen</u>, az utolsó frissítés dátuma, 2021. 12. 02.</p> <p>Az adatbázisban aktuálisan szereplő szervezetek (intézmények, civil szervezetek) száma összesen (db): <b>139</b> 2021-ben újonnan bekerült szervezetek száma (db): <b>36</b></p>
<p><b>4.2. Érdekcsoport térkép elkészítése, aktualizálása megtörtént-e</b></p>	<p><u>igen</u>, az utolsó frissítés dátuma, 2021.12.02.</p>
<p><b>4.3. Járási egészségszövetségek, egészségügyi és interszektoriális együttműködések kialakításának kezdeményezése (kiemelten az alapellátással, a kormányhivatalok népegészségügyi feladatokat ellátó szervezeti egységeivel, az önkormányzatokkal, oktatási intézményrendszerrel), működtetésében való részvétel</b></p>	<p>2021-ben kialakított járási interszektoriális együttműködések száma (db): <b>7</b></p>
<p><b>4.4. Egészségfejlesztéssel kapcsolatos lakossági igények felmérése, gyűjtése</b></p>	<p>EFI által készített lakossági felmérések száma (db): 10 Egészségfejlesztéssel kapcsolatos lakossági igények felmérésébe bevont partnerek száma (db): 2</p>
<p><b>4.5. Járási egészségtervek készítésének szükség szerinti kezdeményezése, készítésében, megvalósításában való részvéte</b></p>	<p>A járási egészségterv elkészítésében részt vett-e, <u>igen</u></p>
<p><b>4.6. Területi EFI-csoport kialakításában és működtetésében való részvétel</b></p>	<p>Részt vesz-e területi EFI csoportban <u>igen</u>, tavaly nem szerveztünk személyes találkozót csak telefonon egyeztettünk, kéthavonta</p>
<p><b>4.7 EFI munkatársak központi szakmai továbbképzésen való részvétele (EFI munkatársak részt vettek-e NNK, NEK</b></p>	<p><b>Országos szakmai irányítás által szervezett továbbképzések száma, melyeken az Egészségfejlesztési iroda munkatársak részt vettek (db):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 online munkaértekezlet volt</li> </ul>

<p>Kft, DLTk stb. képzésen)</p>	<p><b>Országos szakmai irányítás által szervezett továbbképzésen részt vett Egészségfejlesztési iroda munkatársak száma (fő):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a két online munkaértekezleten 6 fő vett részt</li> </ul> <p><b>Egyéb szakmai továbbképzések száma, melyeken az Egészségfejlesztési iroda munkatársak részt vettek (db):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brief Coaching gyermekekkel és kamaszokkal képzés 1 fő</li> <li>- Nordic walking Instruktor képzés 1 fő</li> <li>- Karrierdöntések támogatása karrierelemző módszerekkel képzés 1 fő</li> <li>- ZEFI Mentális egészségfejlesztő szakmacsoport fóruma 3 fő</li> <li>- EFI Hódmezővásárhely mentális egészségfejlesztés projekt bemutatása 3 fő</li> <li>- Semmelweis Eg. Központ Egészségfejlesztés az online térben, együttműködési lehetőségek 2 fő</li> <li>- Semmelweis Egyetem: Mindfulness konferencia 2 fő</li> <li>- Nemzeti Szociálpolitikai Intézet: Alzheimer Cafék módszertani támogatása szakmai nap 2 fő</li> <li>- Végeken Egészséglélektani Alapítvány: Pandémia mentálhigiénés következményei előadás 2 fő Mentősök, ápolók, orvosok fizikai és mentális szükségletei előadás 2 fő Az öngyilkosságok háttere és megelőzése előadás 1 fő</li> <li>- Tavaszi Staféta: Demenciabarát szemlélet terjesztése 2 fő</li> <li>- Civil Staféta: Társadalmi érzékenyítés, jó gyakorlatok 2 fő</li> <li>- D-Care szeminárium 3 fő</li> </ul> <p><b>Egyéb szakmai továbbképzésen részt vett Egészségfejlesztési iroda munkatársak száma (fő):</b> összesen <b>33 fő</b></p> <p><b>Az EMMI által előírt továbbképzések száma (db): 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dohányzásról való leszoktatást támogató szakemberképzés</li> </ul> <p><b>Az EMMI által előírt továbbképzésen részt vett EFI munkatársak száma (fő):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dohányzásról való leszoktatást támogató szakemberképzés: <b>2</b></li> </ul>
---------------------------------	---

## **Az együttműködések részletes bemutatása**

### **1. A járási egészségfejlesztésben tevékenykedők, illetve potenciálisan bevonhatók elérhetőségi adatbázisának bemutatása:**

Az egészségfejlesztési irodával együttműködő partnerek adatbázisa a lehetséges együttműködés módjának megfelelő adatokat tartalmazza: kapcsolattartó(k) neve, elérhetősége, a partnerek egészségfejlesztési jellegű tevékenysége, illetve az adott évre tervezett tevékenységek, programok, van-e az adott településnek, intézménynek egészségfejlesztési terve. Az adatbázis egyes elemeinek frissítése a partnerek adatainak változása, a program-tervek elkészülésekor folyamatosan történik a partnerekkel való folyamatos kapcsolattartás révén. Az adatbázist az iroda erre kijelölt munkatársa kezeli. Az adatbázis csak közérdekű adatokat tartalmaz, amelyek a felek együttműködéshez szükségesek, tehát célhoz kötöttek. Az adatokat az együttműködő partnerek bocsájtották rendelkezésünkre, azok kezelése a jóváhagyásukkal történik. A felesleges adatokat az adatbázis frissítésekor töröljük.

### **2. Érdekcsoport elemzés eredményének a rövid bemutatása:**

Az egészségfejlesztési irodabelső érdekcsoportjai: az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága (az egészségfejlesztési iroda közvetlen működtetője), a Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata, illetve az irodával közvetlenül kapcsolatban (valamilyen szerződéses jogviszonyban) álló szakemberek. Esetükben egyrészt gazdasági, másrészt szakmai és presztízs érdekek jelennek meg. Döntő befolyással bírnak és erősen támogató a viszonyuk az irodához. Az együttműködésünk megfelelő, az irodával kapcsolatos döntéseiket befolyásolni tudjuk.

A külső érdekcsoportokhoz a járási önkormányzatok, tanintézmények, munkahelyek, civilszervezetek, klubok, média tartozik. Önük leginkább szakmai, presztízs, kisebb mértékben gazdasági érdekek jelentkeznek. Befolyásuk az iroda működésére közvetlenül nem számottevő, de tekintve azt, hogy többjük a célcsoportjainkhoz tartozik, illetve részben információt közvetítő közegként működnek, közvetve a befolyásuk mégis nagy. Támogatásuk mértéke változó, de általánosságban mérsékelten vagy erősen támogató. Az iroda befolyása ezen érdekcsoportokra szintén változó és erősen függ a szakmai munkánk minőségétől.

### 3. A megvalósult együttműködések bemutatása

Az EFI partnerségi kapcsolatai a járási önkormányzatokkal a COVID-19 járvány okozta megszorítások miatt kevésbé voltak intenzívek, mint a járványt megelőző időszakra volt jellemző. A járási önkormányzatokkal történt kiemelkedő fontosságú együttműködés során elkészült a járási egészségfejlesztési terv. A kecskeméti közgyűlés 2021 júliusában fogadta el a Kecskeméti Járás Egészségtervét. A 2021-2026-os éveket felölelő program célja a lakosság körében az egészségtudatos magatartás kialakításnak elősegítése. A program három alappillére a megelőzés, gyógyítás és a gondozás. Az elmúlt évben a járásban hét településsel együtt valósítottunk meg programokat.

A Három generációval az egészségért pályázat során kialakított praxisközösségek révén öt praxissal volt partneri együttműködésünk. Az együttműködésben lévő praxisok által szervezett programokat kölcsönösen megjelentetjük közösségi oldalainkon, illetve ajánljuk klienseinknek az elérhető lehetőségeket, foglalkozásokat, klubokat. Az EFI munkatársai segítettek az oltási időpontok egyeztetésében. A felnőtt háziorvosok közül nem mindenki élt a lehetőséggel, aki kérte, azok számára az EFI munkatársai rendelkezésre álltak.

A szociális szféra hét partnerével alakítottunk ki partneri kapcsolatot (Margaréta Otthon, Levendula Idősek Otthona, Őszirózsa Idősek Gondozóháza, Kecskeméti Bölcsődék, Védőnői szolgálat, Idősgondozó Szolgálat, Memória koordinátorok). A partneri kapcsolat révén klubokat működtetett a fejlesztési iroda, illetve a szociális partnerek szakemberei előadásokat tartottak az EFI programjain.

Rendszeresen küldünk elektronikus úton levelet programjainkról, klubjainkról és eljuttatjuk szórólapjainkat, plakátjainkat az alapellátásban dolgozó háziorvosoknak, az iskola védőnőknek, területi védőnőknek, Bács-Kiskun Megyei Kórház pszichiátriai osztályának, Margaréta Otthon, Levendula Idősek Otthona, Őszirózsa Idősek Gondozóháza, Idősgondozó Szolgálat részére.

A Kecskeméti Önkormányzat és a Nemzeti Szociálpolitikai Intézettel együttműködési megállapodást kötöttünk a Kecskeméti Alzheimer Café működtetéséről. Szakmai támogató a Nemzeti Szociálpolitikai Intézet, támogató az Önkormányzat és a kecskeméti EFI a szervező.

Együttműködést írtunk alá a Kecskeméti Önkormányzattal „A helyi identitás és kohézió erősítése” projekt megvalósítása céljából, a mely keretében több rendezvényen részt vettünk a tavalyi év során.

A Kecskeméti Tankerületi Központtal kötött együttműködés alapján a járás iskoláiban egészségfejlesztő előadásokat, egészségnapokat szerveztünk. Sajnos a 2021-es év folyamán a járvány miatt kevés lehetőségünk volt a személyes jelenlétre. Beadtunk az NNK-hoz az Utazás a Okostányéron nevezetű programunk szakmai leírását.

Közösségi szolgálatot teljesített a köznevelési intézményekkel kötött megállapodás alapján 15 fiatal. Az Alzheimer Café rendezvényeinken, illetve az Alzheimer sétánkon a memória-koordinátorok segítették munkánkat.

Folyamatos az együttműködés a helyi médiával. A Kecskeméti Lapok, hiros.hu tájékoztat a programjainkról. A Gong Rádió és a Kecskeméti TV a tájékoztatáson kívül az iroda dolgozóival készített interjúkat.

#### **4. Egészségfejlesztéssel kapcsolatos lakossági igények felmérésének, gyűjtésének módszerei**

Az EFI által szervezett programok során kérdőíves módszerrel felmértük a programokon résztvevők között a programjainkkal kapcsolatos véleményüket tabletek segítségével. Rendszeresen megjelenik Facebook és weboldalunkon is a lakossági igényfelmérő kérdőívünk. A felmérések alapján azt a visszajelzést kaptuk, hogy a programok tetszettek a résztvevőknek és hasznosnak találták azokat.

#### **5. Területi EFI csoportok kialakítása**

Az EFI a szomszédos járások egészségfejlesztési irodáival szoros kapcsolatot tart fenn. Ide tartozik Kiskunfélegyháza, Tiszakécske. A járvány előtt az együttműködés során találkozókat szerveztünk forgó rendszerben, ahol megosztottuk egymással a tapasztalatainkat, jó gyakorlatokat. Rendszeresen meghívjuk egymást a programjainkra, képzéseinkre. Tavaly elsősorban telefonon tartottunk a kapcsolatot.

#### **6. Az EFI munkatársak képzésével kapcsolatos összegzés:**

Tavalyi év során igyekeztünk kihasználni a képzések terén a lehetőségeket a szakmai továbbfejlődés céljából. Minden EFI munkatárs részt vett a feladatainak megfelelően online vagy személyes képzésen, kongresszuson, előadáson:

- **Brief Coaching gyermekekkel és kamaszokkal képzés 1 fő**
- **Nordic Walking Instruktor képzés 1 fő**
- **Karrierdöntések támogatása karrierelemző módszerekkel képzés 1 fő**
- **NNK online szakmai értekezletek 6 fő**
- **ZEFI Mentális egészségfejlesztő szakmacsoport fóruma 3 fő**
- **EFI Hódmezővásárhely mentális egészségfejlesztés projekt bemutatása 3 fő**
- **Semmelweis Egészségfejlesztési Központ: Egészségfejlesztés az online térben, együttműködési lehetőségek 2 fő**

- **Semmelweis Egyetem: Mindfulness konferencia 2 fő**
- **Nemzeti Szociálpolitikai Intézet: Alzheimer Cafék módszertani támogatása szakmai nap 2 fő**
- **Végeken Egészséglélektani Alapítvány:**
  - Pandémia mentálhigiénés következményei előadás 2 fő**
  - Mentősök, ápolók, orvosok fizikai és mentális szükségletei előadás 2 fő**
  - Az öngyilkosságok háttere és megelőzése előadás 1 fő**
- **Tavaszi Staféta: Demenciabarát szemlélet terjesztése 2 fő**
- **Civil Staféta: Társadalmi érzékenyítés, jó gyakorlatok 2 fő**
- **D-Care szeminárium 3 fő**