

Tájékoztató a WHO Egészséges Városok Projekt 2017. évi tevékenységéről

A Győri Egészséges Városok Program 2017. évi tevékenységét a **Győr Városi Egészségfejlesztési Terv** célkitűzései határozták meg. A terv az Egészség 2020 Európai Egészségstratégia prioritásai, az Egészségügyi Világszervezet (a továbbiakban: WHO) ajánlásai és a helyi sajátosságok figyelembevételével, a Győr Városi Egészségkép alapján, széles körű előkészítő munkával készült. A terv fő céljai:

1. A Győrben élők életminőségének javítását elősegítő városvezetés
2. Hosszútávon fenntartható, egészséges városi környezet biztosítása
3. Az egészségi méltánytalanságok (nem szükségszerű egyenlőtlenségek) csökkentése
4. Egészségfejlesztés egy életen át
5. Ember központú egészségügyi ellátás és az egészség-műveltség fejlesztése

A Győri WHO Egészséges Városok Program egyik legfőbb célja, hogy elősegítse az **egészség szempontjainak érvényesülését** a Győrben élő emberek életminőségét befolyásoló **döntéshozatali folyamatokban**. Ez kétféle módon valósulhat meg, egyrészt az előterjesztések WHO-s elvek alapján történő véleményezésével (39/2005. (II. 24.) Kgy. határozat), másrészt a győri lakosság egészségét támogató előterjesztések készítésével és végrehajtásával.

A Győri Egészséges Városok Program keretében, 5 éves periódusokban monitorozásra kerül a Győr városi lakosság egészségi állapota és az azt befolyásoló tényezők. A legújabb városi **Egészségképre** alapozva került kidolgozásra a **Győr Városi Egészségfejlesztési Terv**, amelyet a Közgyűlés 2016 decemberében fogadott el.

A WHO Egészséges Városok Program nagy hangsúlyt fektet a különböző szektorok **együttműködésére**, mert az egészséget sok tényező határozza meg, így az egészségi állapotban javulást csak a különböző területekkel együttműködve lehet elérni.

Meghatározó partner, és a gyermek- és ifjúsági korosztály elérésében megkerülhetetlen színtér az oktatási intézmények. Fontos, hogy minél korábban kezdődjön meg a testi-lelki egészség fejlesztés. Ezért Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata (a továbbiakban: önkormányzat), a WHO Egészséges Városok program keretében **Szakmai programsorozatot** indított **óvodapedagógusok számára „És Veled ki törődik?”** címmel. A programsorozat három elemből állt. Az első alkalommal „A pedagógus lelki egészsége” volt a téma. Másodikként a „Kapcsolat és kommunikáció” - a pedagógus kapcsolata gyerekekkel, szülőkkel, kollégákkal, míg a harmadik szakmai napon a „Mit tehetnék érted? - Egyéni bánásmód a sajátos nevelési igényű gyermekekkel” téma képezte az előadás, konzultáció és esetmegbeszélés tartalmát. A sorozat előadója Antal Judit, országosan elismert mentálhigiénés szaktanácsadó volt.

A másik, **óvodákat érintő** program a **közlekedésre nevelés** témában valósult meg. A **„Mi lennék, ha...?”** könyvsorozat 2017-ben megjelent ötödik darabja a járművekről, illetve a közlekedés témakörben segíti az óvodapedagógusok munkáját. Antal Judit legújabb könyve számos ismerettel járul hozzá az óvodai neveléshez az óvodáskorú gyermek közlekedési sajátosságait illetően, indokolja, hogy miért fontos a közlekedésre nevelés, hogyan valósítható meg az óvoda-család kapcsolatában, mik az óvodák lehetőségei a közlekedési kompetenciák fejlesztésében. Segítséget nyújt az egyéni- és a közösségi fejlesztés tervezéséhez, a sajátos nevelési igényű gyermekek közlekedésre neveléséhez, valamint a gyalogos, a kerékpáros és a közösségi közlekedés szabályainak elsajátításához a 3-6 éves korosztályban.

Ehhez kapcsolódóan újra kiadásra került német adaptáció alapján a „Közlekedési gyakorlatok - A szülők gyakorolnak gyermekeikkel - **Közlekedési gyakorlófüzet szülőknek**” című **kiadvány** a WHO projekt keretében.

A kiadványok bemutatására **óvodai szakmai nap** keretében nyílt lehetőség, ahol az alkotón kívül részt vett a Győri Rendőrkapitányság közlekedésre neveléssel foglalkozó szakembere, valamint a Vidám Kölykök Közhasznú Egyesület munkatársa, aki kollégáival színes szemléltető eszközök, munkafüzetek és a korosztályhoz illesztett szituációs játékok segítségével teszi színessé az óvodai KRESZ órákat, tanítja a gyerekeket a biztonságos közlekedés alapvető ismereteire.

Az önkormányzat a WHO Egészséges Városok program keretében pályázatot hirdetett a 2016-17-es tanévre a győri általános iskoláknak. A pályázat célja az volt, hogy **a teljes körű iskolai egészségfejlesztés bevezetését ösztönözze, elősegítse mintaprogramok elindítását Győr város általános iskoláiban.** A pályázat a teljes körű iskolai egészségfejlesztés folyamatos megvalósítását elősegítő helyzetfelmérés és fejlesztési program elkészítésére, szervezeti megoldások bevezetésére (egészségfejlesztő munkacsoport, értékelő csoport stb.), támogató hálózat kialakítására, egyéb intézkedésekre, szakmai műhelymunkára, szupervízióra, esetmegbeszélésre, szakmai anyagok beszerzésére, elkészítésére, képzésekre nyújtott támogatást. Két győri oktatási intézmény, a Győri Kovács Margit Német Nyelvoktató Nemzetiségi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola, Iparművészeti Szakgimnázium és Szakközépiskola, valamint a Váci Mihály Általános Iskola nyerte el lehetőséget a teljes körű iskolai egészségfejlesztési mintaprogram megvalósítására. Ebben a két oktatási intézményben 2017-ben elkészült az iskolai egészségfejlesztési program, a végrehajtására ezt követően kerül sor.

A Váci Mihály Általános Iskola e mellett a **Békés Iskolák program** referencia intézményévé is vált. Az önkormányzat a WHO Egészséges Városok Program keretében különböző módszerekkel, képzésekkel segíti az iskolai erőszak megelőzését, a konstruktív, egészséges szemléletű iskolai légkör megteremtését. 2017-ben a Zuglói Közbiztonsági Non-profit Kft.-vel együttműködve valósult meg a Békés Iskolák program bevezetéséhez szükséges képzés a resztoratív konfliktus megelőzési és kezelési technikák megismertetéséről, iskolai szintén történő alkalmazásáról.

Fontos törekvése a WHO Egészséges Városok Programnak az is, hogy **a lakosságot hozzásegítse** ahhoz, hogy képes legyen **a saját egészségét támogató döntéseket hozni**, illetve ennek megfelelő életmódot folytatni. Ezt segítette elő többek között a 2017-ben 23. alkalommal megrendezett Egészség-Piac lakossági egészségmegőrző programsorozat, amely Győr különböző városrészeiben kínált változatos szűrővizsgálatokat, előadásokat, tanácsadást, életmód programokat.

Az önkormányzat WHO Egészséges Városok programja keretében megvalósult rendezvénysorozat **széleskörű együttműködésre** épült, amelyben a társszervező kulturális és oktatási intézmények mellett egészségügyi szolgáltatók, vállalkozások, civil szervezetek fogtak össze a településrészek önkormányzati képviselőinek támogatásával. Ez tette lehetővé, hogy 2017-ben az alábbi **12 városrészben** jelenhettek meg lakossághoz közeli helyszíneken az egészségmegőrző szolgáltatások.

HELYSZÍN	VÁROSRÉSZ	IDŐPONT
Dr. Kovács Pál Megyei Könyvtár és Közösségi Tér Gyárvárosi Közösségi Ház 9027 Győr, Külső-Árpád u. 6-8.	Gyárváros	2017. március 24. (péntek) 15.00-18.30
Molnár Vid Bertalan Művelődési Központ Likócsi Közösségi Ház 9027 Győr, Esztergető u. 12.	Likócs	2017. március 25. (szombat) 9.00-12.00
Győri Tulipános Általános Iskola Kisbácsai Általános Iskolája (9029 Győr, Sövény u. 15.)	Kisbácsa	2017. március 25. (szombat) 9.00-13.00
Gyirmóti Művelődési Ház 9019 Győr, Szent László út 35-37.	Gyirmót	2017. március 31. (péntek) 16.00-19.00
Dr. Kovács Pál Megyei Könyvtár és Közösségi Tér Marcalvárosi Közművelődés Kovács Margit Iskola 9024 Győr, Répce u. 2.	Marcalváros	2017. április 1. (szombat) 10.00-13.30
Győr-Ménfőcsanak Bezerédj-kastély 9012 Győr-Ménfőcsanak, Győri út 90.	Ménfőcsanak	2017. április 7. (péntek) 14.30- 19.00
Molnár Vid Bertalan Művelődési Ház (9011 Győr, Váci Mihály u. 3.)	Győrszentiván	2017. április 8. (szombat) 9.00- 12.00
Újvárosi Művelődési Ház (9025 Győr, Liget u. 55.)	Újváros	2017. április 8. (szombat) 9.00- 13.00
Rómer Flóris Művészeti és Történeti Múzeum Rómer-ház (9022 Győr, Teleki L. u. 21.)	Belváros	2017. április 12. (szerda) 13.00-18.00
Dr. Kovács Pál Megyei Könyvtár és Közösségi Tér József Attila Művelődési Ház (9028 Győr, Móra tér 1.)	Szabadhegy	2017. április 21. (péntek) 15.00- 18.30
Móra Ferenc Általános és Szakközépiskola (9023 Győr, Kodály Z. út 20-24.)	Adyváros	2017. április 22. (szombat) 9.00-13.00
Pinnyédi Művelődési Ház (9025 Győr-Pinnyéd, Napfény u. 1.)	Pinnyéd	2017. április 29. (szombat) 10.00-13.00

Az **április 7-i egészség világnaphoz** kapcsolódó rendezvények **WHO** által ajánlott, kiemelt témája az idei évben a következő volt: „**A depresszió – Beszéljünk róla!**”

A WHO minden évben **április 7-én** ünnepli az **Egészség Világnapját**, az **Egészségügyi Világszervezet** 1948-as **megalakulására** emlékezve. Az Egészség Világnapja egy olyan kampány, amely egy-egy olyan egészséghez kapcsolódó kihívásra fókuszál, melynek globális hatása, jelentősége van. Az Egészség Világnap 2017. évi témájára azért esett a választás, mert depresszióval küzdő emberek minden életkorban, minden életszakaszban, minden országban találhatók.

Miért indokolt foglalkozni a depresszióval?

- Magyarországon a felnőtt lakosság közel 20%-a életében legalább egy súlyos (major) depresszión átesik, és minden adott évben a népesség 6-8 százaléka, illetve minden adott hónapban 3-5%-a szenved súlyos depresszióban.
- A depressziós betegek jelentős hányada (fele, kétharmada) nem fordul orvoshoz vagy pszichológushoz panaszával, mivel a betegek (és a hozzátartozók) nem is gondolják, hogy gyógyítható állapotról, illetve betegségről van szó.
- A súlyos, kezeletlen depressziósok kb. hatoda öngyilkosságban hal meg, és a befejezett öngyilkosságok 60-65%-át súlyos depresszió alatt követik el.
- Magyarországon évente 25-30 ezer öngyilkossági kísérlet van.
- Magyarországon naponta átlagosan heten követnek el öngyilkosságot.

A depresszió azonban megelőzhető és kezelhető! Ha beszélünk arról, hogy mi is a depresszió, hogyan előzhető meg és hogyan kezelhető, segít a betegséggel kapcsolatos előítéletek, megbélyegzés csökkentésében, mely által növekszik a segítséget kérők száma.

A kampány fő célja, hogy minél több depresszióval küzdő ember kérjen és kapjon segítséget. Ennek elősegítése érdekében interjú készült dr. Feller Gábor pszichiáter főorvossal a Győr+ TV-ben, az interjú kérdésenként olvasható az Egészség-Piac program facebook oldalán, hogy szélesebb körhöz eljussanak az információk. Ezen túl előadások és tanácsadás keretében kaptak a rendezvénysorozaton résztvevők ismereteket, és tehették fel kérdéseiket a szakembereknek.

A szolgáltató partnerek köre a szokásos Egészségügyi Alapellátás, Petz Aladár Megyei Oktató Kórház, Kardirex, Lions Klubok, Rextra Kft. mellett számos egészségügyi vállalkozást ölel fel.

A rendezvénysorozat széles körű megismertetéséhez a Marketing Empire Kft. közreműködésével, a Győr+ média, Kisalföld, fizetett rádió szpot, fizetett facebook hirdetés, helyszínek plakátjai, szórólapjai, facebook oldal, fotók járultak hozzá.

Az Egészség-Piac rendezvénysorozat valamennyi generáció számára ajánlott szolgáltatásokat. Különösen nyitott erre az idős korosztály. Egyrészt talán jobban tudnak rá időt szánni, másrészt motiváltabb az ember, ha már voltak/vannak egészségi problémái. A megelőzés akkor a leghatékonyabb, ha minél korábbi életkorban elkezdődik, de sosem késő tenni az egészségünkért! A marketing eszközök révén az aktív korúak egy részét is sikerült elérni.

A 12 helyszínen zajló szűréseken ezres nagyságrendben fordultak meg résztvevők, akik között voltak, akik először szembesültek emelkedett vérnyomás, vércukor, koleszterin, PSA (prosztata elváltozás), vagy csontritkulásra utaló értékekkel. Ezek a vizsgálatok tájékoztató jellegűek, elváltozás esetén egészségügyi intézményben történő kivizsgálásuk indokolt. Ezért is volt hasznos a háziorvosok, asszisztensek és védőnők közreműködése a rendezvényeken, akik az érintettek további gondozásában szerepet vállalnak. Az idén a Győr-Moson-Sopron megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályának munkatársai több helyszínen bekapcsolódtak a szűrésbe (vérnyomás, vércukor, koleszterin, testzsír).

Az egészséges ételek színvonalas, ízléses kóstolóját 2017-ben az I. sz. GMK biztosította. A mozgásprogramok bemutatóihoz a résztvevők több helyszínen is kapcsolódtak. A lelki egészséggel, stressz kezeléssel kapcsolatos tanácsadás mellett gyermeknevelési ismereteket, szakkönyveket is kaphattak az érdeklődő szülők, nagyszülők. A baleset megelőzéshez a Városi Rendőrkapitányság Közlekedési Osztályának munkatársai akadálypályákat, tesztlapokat és előadásokat biztosítottak.

Köszönet minden szervezőnek, szolgáltatónak és együttműködő partnernek a rendezvények lebonyolításához nyújtott támogatásáért!

Egyéb rendezvények

A WHO Egészséges Városok program számos, egészséget támogató városi rendezvényen megjelent különböző szolgáltatásokkal. Ilyen volt például a **Víz Világnapi** rendezvény az Észak- Dunántúli Környezetvédelmi és Vízügyi Igazgatóság szervezésében, a Győr-Moson-Sopron Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, a Győri Tankerületi Központ és egyéb civil szervezetek együttműködésével megvalósuló **IV. Községi Szolgálat Börze**. A Múzeumok éjszakája rendezvénysorozat keretében megvalósult **Lélek és egészségnapon** előadás hangzott el „Hahó! Odabent vagy? – Az egyediség és saját út megtalálása” címmel az Esterházy-palotában fiatal szülők számára a WHO Egészséges Városok program támogatásával. Jelentős számú érdeklődőt vonzott az **Esély a Gyógyulásra Rákbetegek Győri Egyesületével** közösen szervezett **Összefogás az egészségéért a mellrák ellen** című rendezvény. A Hídsétával kezdődő programon több százan vonultak át színes lufikkal a Kossuth Hídon, majd ezt követően konferenciára került sor a Hotel Konferencia épületében.

A Győri WHO Egészséges Városok Programiroda koordinálja, segíti a Győr Városi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) tevékenységét is. Erről külön előterjesztésben kap tájékoztatást a Közgyűlés márciusban.

Az Idősügyi Tanács működését is a WHO Iroda segíti. 2017-ben az alábbi tevékenységek révén járult hozzá az idősök egészségének, életminőségének javításához:

- Idősügyi Tanács működésének segítése,
- Idősök életminőségének javítását célzó koncepció 2017. évi feladattervének végrehajtása, szervezése,
- egészségmegőrző programok idősök számára,
- részvétel az Európai Projektvárosok Idősök Egészsége Munkacsoport munkájában.

Külön tájékoztatóban kerül bemutatásra az Idősök életminőségének javítását célzó koncepció 2017. évi feladattervének végrehajtása és az Idősügyi Tanács 2017. évi tevékenysége.

A WHO Egészséges Városok program civil hátterét a **Győriek Egészségéért Közhasznú Egyesület** (a továbbiakban: GYEKHE) biztosítja. A GYEKHE 100%-os támogatottságú pályázatot nyert el a Széchenyi2020 Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív program keretében, **EFOP-1.3.5-16-2016-00470** azonosító számon, **„Légy ott! – Önkéntesség és közösségi élmény a találkozások városában, Győrben”** címmel.

A projekt időtartama 36 hónap, 2017. április 01-től 2020. március 31-ig. A támogatás összege: 18.058.056,- Ft. Célja: az önkéntesség és a társas kapcsolatok erősítése a városban. A projekt elsődleges célcsoportja - a pályázati kiírásnak megfelelően - a 14-35 éves fiatalok, valamint a 60 éven felüli idősebb, illetve idős személyek. A programok elősegítik a generációkon belüli és közötti együttműködést, erősítik a családokat és a társadalmi összetartozást. A szabadidő tartalmas és aktív eltöltésén túl támogatást tudnak nyújtani a rászorulóknak, a segítség jó érzését adják, és hozzájárulnak új társas kapcsolatok és közösségek alakításához és a testi, lelki egészség megőrzéséhez.

A „Légy ott!” projekt fő tevékenységei

Az önkéntesség és a közösségi élmény szorosan összekapcsolódnak a programokban.

Elsődlegesen önkéntességgel kapcsolatos projekt-elemek:

A nyitó rendezvény az **„Önkéntességért” Workshop** volt, melyen bemutatásra került a projekt, az önkéntesség társadalmi és személyes hasznossága, különböző intézmények, civil szervezetek és a for-profit szektor jó gyakorlatai. A workshop közös gondolkodásra is lehetőséget nyújtott az önkéntesség hatékonyabb előmozdítása és a presztízsenek emelése érdekében. Az előadók között az önkormányzat, a Széchenyi István Egyetem, a helyi civil

szervezetek, valamint a for-profit szféra képviselőiben az AUDI munkatársai mutatták be példa értékű önkéntes programjaikat.

Az Idősek a Fiatalokért **Önkéntes Nagy Szolgálat** már 2017 nyarán működésbe lépett. Az érdeklődő nyugdíjas önkéntesek egy képzés elvégzése után csütörtökönként vállalnak ügyeletet, ahol különböző kreatív tevékenységek végzésével biztosítanak gyermek felügyeletet. A lelkes önkéntesek a fogyatékkal élőket nevelő intézménybe is kilátogatnak.

Az Idősek az Idősekért **Beszélgető Hálózat** programban részt vevő nyugdíjas önkéntesek egy képzés elvégzése után rendszeresen látogatnak egy-egy magányos, idős embert. Ez a fajta mentálhigiénés gondozás is folyamatos. A 2009 óta önkormányzati támogatással működő programban a pályázat újabb képzést tett lehetővé, így tovább bővült a résztvevők köre.

A Fiatalok a Fiatalokért **Kortárssegítő képzésben** önként jelentkező középiskolás fiatalok kapnak felkészítést ahhoz, hogy kortársaiknak segítséget tudjanak nyújtani a korosztályt érintő kérdésekben.

Az **Önkéntes Misszió** keretében helyi akciók valósulnak meg. Önkéntesek dolgoznak együtt alkalmanként másokkal, jó hangulatban egy közös célért.

A pályázat keretében megújul a **Női Egészségért Információs és Módszertani Központ**, bővülnek a szolgáltatásai, szakmai anyagai és az önkéntes tanácsadók köre. A védőnői tanácsadáson túl cél további önkéntes (pl. frissdiplomás, nyugdíjas, stb.) szakemberek bevonása, akik a várandósság, a gyermeknevelés, a párkapcsolat, a családok és a nők testi-lelki egészségének támogatásában működnek együtt.

Elsődlegesen közösségi élményt nyújtó programok:

Június végén került megrendezésre a „**Randevú**” **párkereső program** a Rómer Házban, mely a város első társskereső rendezvénye. Itt elsősorban annak a korosztálynak volt lehetősége az ismerkedésre, akiknek már véget értek a diákévei, a munka mellett kevesebb lehetőségük van erre. A nyitóelőadás keretében Lakatos Márktól kaphattak stílus-tanácsokat az érdeklődők, Légrádi Ildikó szexuálterapeuta, mentálhigiénés szakember, párkapcsolati tanácsadó a párkapcsolat megtartásához nyújtott segítséget. Ezt követően több turnusban Rapid Randik következtek, éjszaka pedig zenés-táncos mulatság és több érdekes kísérőprogram is színesítette a rendezvényt.

A júniusi, nagy népszerűségnek örvendő rendezvény visszaigazolta azt, hogy a már dolgozó, fiatal párkeresőknek, illetve az elvált „újrakezdőknek” is igényük van egy olyan programra, helyre, ahol személyesen ismerkedhetnek. Így októberben került sor a második társskereső programra, a nyári rendezvény tapasztalatainak figyelembevételével.

Az esemény folytatásaként a Rómer Házban elindul egy önismereti, mentálhigiénés programsorozat, valamint egy filmklub, különböző párkapcsolati témákban. A párok egymásra találását közös kirándulás is segíti.

2017 őszén **Gyalogló Klubok** indultak három városrészben. Sziget-Újvárosban, Marcalvárosban és Révfaluban hetente két alkalommal találkozhatnak és gyalogolhatnak együtt a közösségbe és mozogni vágyók. A klubok vezetői önkéntes, aktív nyugdíjasok. Ménfőcsanak is jelezte érdeklődését a program iránt.

Egy másik mozgásprogram a **Szenior Táncklub**, amely három helyen indult el 2017 nyarán, heti rendszerességgel. Önkéntes nyugdíjasok vezetik, akik Budapesten végeztek el egy több hónapos képzést. A Győrszentivánon, az EESZI-ben és a Belvárosban zajló táncklubok egyre

népszerűbbek a városban, kezdik kinőni a rendelkezésre álló helyszíneket. Adyvárosban és Ménfőcsanakon mutatkozik még igény a program iránt.

A pályázat része az **Unoka-Nagyszülő sakkverseny**, ahol a különböző generációjú párosok vesznek részt. Több városrészben lesz felkészítés, végül pedig egy verseny keretében összemérhetik tudásukat.

A pályázatból szakember vezetésével, különböző generációk részvételével épül egy mozgatható, szállítható „**Közösségi Kemence**”, mely körül az egészséges táplálkozást népszerűsítő, intergenerációs közösségi programok valósulnak meg.

Női Egészségért Információs és Módszertani Központ

Az önkormányzat a WHO Egészséges Városok Program nyertes pályázataként, a Pittsburgh – Győr partnerprogram keretében hozta létre a központot. A működtetésében a Győriek Egészségéért Közhasznú Egyesület vállalt közreműködést. Az egyesület fő célja a WHO Egészséges Városok program célkitűzéseinek előmozdítása, Győr város lakói egészségének fejlesztése, kiemelten az ifjúság, a szülőképes korú nők egészségének védelme, mivel ez utóbbi csoport nagy hatást gyakorolhat a jövő nemzedék egészségi állapotára, élettartamára és életminőségére.

A Központ feladatai, tevékenysége:

- Ismeret átadás, tanácsadás.
- Közösségi programok, képzések szervezése.
- A lakosság számára könyvek, videofilmek, a szakemberek részére könyvek, videofilmek, makettek, eszközök, dia-és fóliasorozatok közösségi oktatás céljaira történő díjmentes kölcsönzése.
- Tájékoztató, információs anyagok biztosítása (pszicho-szociális fejlődés, szexuális felvilágosítás, egészséges párkapcsolatok, családtervezés, fogamzásgátlás, szülői szerepre felkészülés, várandósság, a nemi úton terjedő betegségek megelőzése, egészséges életmód, betegségek megelőzése).

Szülésre felkészítő tanfolyam

A Győriek Egészségéért Közhasznú Egyesület 2017-ben is biztosította a pénzügyi háttérrel a Szülésre felkészítő tanfolyamnak. A 10 alkalomból álló, folyamatosan újrainduló foglalkozássorozat a várandósság ideje alatt nyújt segítséget a kismamák számára a várandósság egészséges szemléletű viseléséhez, a szülésben aktív és tudatos részvételhez, valamint a születendő gyermekkel való szorosabb kapcsolat kialakításához. A foglalkozásokon a férfiek, leendő apák is részt vesznek, együtt hallgatják meg a szakemberek előadásait, megfogalmazhatják kérdéseiket, kételyeiket. A várandós nők részt vesznek egy speciális tornán is, amelyet gyógytornász vezet.

A képzésen túl emléklap nyomtatásával járult hozzá 2017-ben a WHO Egészséges Városok program a szoptatás népszerűsítéséhez, elismeréséhez, amelyet a Szoptatás világnapján adnak át az erre érdemes kismamáknak.

Képviselő, kapcsolattartás

A WHO Európai Egészséges Városok Nemzeti Hálózatainak és projektvárosainak éves konferenciájára 2017-ben Pécsen került sor, 2017. március 1-3. között, mely a VI. ötéves ciklus utolsó konferenciája volt.

A konferencia átívelő témája: „Egészséges Városok építése: befogadó, biztonságos, rugalmas és fenntartható”, jelmondata pedig: „Senki ne maradjon le”.

Az Egészséges Városok program idei évi konferenciáján 300-an vettek részt, akik 52 projektvárosból és 17 nemzeti hálózathoz érkeztek. Győrt dr. Somogyi Tivadar alpolgármester, Takács Tímea önkormányzati képviselő, a Szociális, Egészségügyi és Lakásügyi Bizottság elnöke és Miklósné Bertalanfy Mária WHO koordinátor képviselték. Magyarországról eddig Győrön kívül csak Pécs vett részt projektvárosként, de tavaly Székesfehérvár város is pályázott a szűkebb európai projektvárosi körben való részvételre. A konferencia sajtótájékoztatóján jelentették be, hogy a WHO Európai Regionális Iroda elfogadta Székesfehérvár pályázatát, így az Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége 22 településéből már három város vehet részt közvetlenül az európai hálózatban.

A konferencia megnyitóján Dr. Jakab Zsuzsanna, a WHO európai regionális igazgatója az Egészséges Városokat a fenntartható jövő hajtóerőinek nevezte. Ehhez kapcsolódott a plenáris ülések legérdekesebb előadása is, amelyet Markku Vilenius, a Turku Egyetem Jövő Kutatóközpont professzora tartott. A kutató az előadását egy a város üres főterét mutató képpel indította. Elemezte, hogy miért üres a tér és hogyan lehet vonzóbbá tenni a lakosok számára. Általában három dolog miatt mennek oda az emberek, ügyet intézni, találkozni egymással, illetve a szabadidejüket eltölteni. Ehhez kell a feltételeket biztosítani, többek között a biztonságos, megfizethető, hozzáférhető és fenntartható közlekedést, amely kiemelt figyelmet fordít a sérülékeny csoportokra, mint a nők, gyermekek, fogyatékkal élők és idősek. Fontos tudni, hogy milyen szükségletei vannak az embereknek, mire vágnak. Az előadó szerint nem elég kerékpárutakat építeni, rendszerben kell gondolkodni. A 2010-2050-es időszak feladata a technológia, az ember és a természet integrálása. Ennek három dimenzióját emelte ki. Az első a „naturabilitás”, a környezettel való kapcsolat, amely csökkenti a stresszt. „Érzés térképet” készítettek a szerint, hogy egyes helyeken hogy érzik magukat az emberek, és kiemelte a környezetvédelem, a természeti erőforrások védelmének jelentőségét. A második dimenzió a mobilitás volt, amelyben a holisztikus tervezést hangsúlyozta, a fenntarthatóság és egészség szempontjait egy új mobilitási koncepció kialakításához. A harmadik elem a „kulturabilitás”, vagyis az értelmes élet, amely erősíti a közösségi kohéziót, és amelynek részei a művészet a városokban, a találkozásokra alkalmas helyek, vagy akár a fenntartható, egészséges, finom ételek. Összességében a „Smart City” koncepciótól az ember központú „Conscious City” felé haladást hangsúlyozta, amelyben az emberek bevonásával erősíthető a tudatosság annak érdekében, hogy a város támogassa a lakosait egészségesen élni akár 150 éves korig.

A konferencián különböző témákhoz kapcsolódóan voltak szekcióülések, ahol az európai legjobb gyakorlatokról, innovatív módszerekről adtak számot az előadók pl. a fenntartható, befogadó város, rugalmas közösségek, esélyegyenlőség, migráció, az egészséges életkezdés, az iskolai egészség, az idősek egészsége stb.

A konferenciát megelőző napon, ugyancsak Pécsen tartotta a **WHO Egészséges Városok Idősek Egészsége Munkacsoport** az ülést, amelynek egyedüli magyar résztvevője Győr város volt. A résztvevő tagvárosok posztert készítettek az idősek érdekében végzett tevékenységeikről. A győri WHO Iroda által készített posztert Takács Tímea mutatta be a résztvevőknek. A munkacsoport tárgyalt még az idősek táplálkozásával, biztonságával (idősekkel szemben elkövetett visszaélések, elesés) foglalkozó projektekről. A tapasztalatok szerint a tudatos beavatkozások mérhető eredményeket hoznak, amelyet számadatokkal igazoltak.

A pécsi konferencián az **Egészséges Városok** jövőjéről is tárgyaltak, mert **2018-ban fennállásának 30. évfordulóját ünnepli** a mozgalom, amely alkalmat ad a számvetésre és a jövőbeli elképzelések, koncepció kidolgozására is, amelynek három legfőbb eleme: hely, emberek, folyamat. A 2018-2022-re vonatkozó vízióról, koncepcióról tovább folyik a gondolkodás a nemzeti hálózatokban és projektvárosokban, amelyről a döntés jövőre, a VI. ötéves periódust lezáró konferencián születik meg.

A WHO Európai Egészséges Városok Idősek Egészsége Munkacsoport 2017. október 18-19-én Udinében tartotta munkaértekezletét.

A részt vevő városok a következők voltak: Belfast, Brno, Győr, Horsens, Ljubljana, Mersin, Mezitli, Newcastle, Rijeka. Jelen voltak még a WHO Európai Regionális Iroda szakértői, az AGE-Platform (AGE - Age-friendly Environments - Idős-barát Környezet - nemzetközi szövetség az idősekért) képviselőit, valamint Olaszország Friuli Venezia Giulia régiójának Egészséges Városai.

A két napos munkaértekezletet Furio Honsell, Udine város polgármestere nyitotta meg, aki előadást is tartott idősbarát kezdeményezéseikről. Udine 10 éven keresztül volt az Idősek Egészsége Munkacsoport vezető városa, és több alkalommal házigazdája is a munkacsoport szakmai értekezleteinek. Furio Honsell bejelentette, hogy a következő választási ciklusban nem indul polgármesterként, ezért elköszönt a résztvevőktől. Elmondta, hogy amikor először választották meg, és bekerült az egyetemről (matematika professzor) a Városházára, kereste az útját, vagyis azt, hogy mi is álljon politikája középpontjában. Ő az Egészséges Városok elveiben és céljaiban találta meg „vezérlő csillagát”. Városvezetőként Udine város polgárainak jól-létéért, egészségének, életminőségének javításáért dolgozott az elmúlt 10 évben. Ehhez nagyon sok segítséget kapott a WHO-tól, merített az Egészséges Városok programban résztvevő települések tapasztalataiból, legjobb gyakorlataiból is és szívesen megosztotta, amit ők dolgoztak ki, valósítottak meg városukban. Számos idősügyi projektben vettek részt partnerként, hiszen Udinében egyre jelentősebb arányt képviselnek a szépkorúak. Egyik kezdeményezésük a „**Mozgasd az agyadat**” program 2013-ban elnyerte a VITA díjat, amellyel olyan innovatív kezdeményezéseket ismernek el, amelyek az informális és nem formális, egész életen át tartó tanulást segítik elő Európában. Lényege a kognitív stimuláció az idősek számára, és egyben hálózatépítés a helyi intézmények és szervezetek között. A programban oktatják a résztvevőket arról, hogyan működik az agy, a memóriának milyen típusai vannak, mi a folyamata és hogyan változik természetes módon az idősödéssel. A tréningeken gyakorlatokat végeztek a résztvevők, valamint bizonyíték-alapú stratégiákat dolgoztak ki, hogy jobban tudják kezelni a memória funkcióit. Volt köztük fizikai aktivitást biztosító tréning (tai chi, jóga, speciális gimnasztikai gyakorlatok), sétákat is tettek a városban és a múzeumokban, hogy jobban megismerjék azokat. Részt vehettek még közös játékokon, zenéltek, koncertet látogattak, mesét olvastak gyermekeknek, foglalkoztak grafológiával, kézírással, logikával és matematikával, kézműves tevékenységekkel, de még egészséges ételek készítésével is. További céljuk a programban a magányos idős emberek jobb elérése, illetve a program hatásának mérése a társas kapcsolatok fejlődésére és a kognitív képességek alakulására.

A munkaértekezleten résztvevő városok mindegyike tartott egy tájékoztatót az aktuális idősügyi tevékenységéről, projektekről. A **Győr városról szóló tájékoztatót** Miklósyné Bertalanfy Mária WHO koordinátor tartotta. A prezentációban elhangzott, hogy a Győrben élő idősek életminőségének javítását célzó koncepció 2017-ben lejár, ezért folynak az előkészületek az újabb Idősek egészségképe és a következő 5 éves időszakra szóló koncepció kidolgozására.

A Győrben, az idei évben indult tevékenységek közül legnagyobb érdeklődést a Légy ott! EFOP projekt önkéntességet elősegítő programelemei váltották ki. Ennek kapcsán a résztvevő városok kérdéseket is tettek fel, illetve kapcsolódtak saját önkéntes gyakorlatukkal a témához.

Különösen a dániai **Horsensben** van nagy múltja az önkéntességnek. Udinében a „Kórházi barát” programjukat mutatták be, amelynek lényege, hogy az egyedül élő állampolgároknak nyújtanak segítséget, amikor kórházba, vagy orvoshoz mennek. Az önkéntes kísérő támogatást, biztonságot jelent egy olyan időszakban (kórház előtt, kórházi kezelés alatt és után), amikor az egyén nehéz élethelyzetben van és kiszolgáltatottnak érezheti magát. Az önkéntesek havonta egyszer találkoznak a tapasztalatok megbeszélése céljából és azért, hogy együtt jól érezzék magukat. A projekt egy önkéntes idős szervezet, a horsensi kórház, a horsensi önkormányzat és a horsensi Egészséges Város program közötti együttműködés alapján valósul meg.

Érdekes volt **Belfast** város tájékoztatója is. Ők azt a célt tűzték ki, hogy olyan településsé váljanak, ahol az idősök teljes életet élhetnek. Ennek érdekében kidolgozták az Aktív idősor stratégiát 2016-2021-re. Október hónapra meghirdették a pozitív idősödés hónapját, amikor 10 000 idős embert értek el programjaikkal. 10%-kal nőtt a fizikai aktivitást hetente végzők aránya. Mérhetően nőtt az idősök biztonság érzete és 84%-uk érzi úgy, hogy teljes életet élhet Belfastban.

Az eredmények ellenére számos nehézséggel is szembesülnek, mint a születéskor várható élettartamban lévő egyenlőtlenségek, a lelki egészség és az elszigeteltség/magányosság, demencia, inter-generációs kapcsolatok, szegénység, megfelelő lakhatáshoz hozzáférés, egészség műveltség, gazdasági és pénzügyi nyomás.

A legfontosabb beavatkozási területeik pedig a közlekedés és a hozzáférhetőség javítása, a fizikai környezet fejlesztése, tisztelet és integráció, a szolgáltatások összekapcsolása és az egészségügyi és szociális szolgáltatásokhoz való szélesebb körű hozzáférés.

Az **AGE Platform Europe** kezdeményezés képviselője is tartott előadást a munkaértekezleten. Hálózatuk 120 társadalmi szervezetet tömörít Európa minden részéből azzal a céllal, hogy hallassa az 50 év felettiek hangját az Európai Unióban, és ráirányítsa a figyelmet az őket leginkább foglalkoztató kérdésekre, mint a foglalkoztatás, nyugdíj, egészség, társadalmi integráció, tartós ápolás-gondozás, rossz bánásmód. A hálózat keretét biztosít a kor szerinti hátrányos megkülönböztetés elkerüléséhez, az emberi jogok érvényesüléséhez.

Az egészséges életévek mutató, amit fogyatékoság-mentes várható élettartamnak is neveznek, azon életévek számát jelzi, amit az egyén, várhatóan egészségben, fogyatékoság nélkül, jó életminőségben tölt el. Megkülönböztetik tehát a születéskor várható átlagos élettartamot a várhatóan egészségben eltöltött évek átlagától. Felfogásuk szerint nemcsak éveket adnak az életnek, hanem életet az éveknek.

2012-es adataik szerint az európai nők várhatóan egészségben eltöltött éveinek átlagos száma 62,2 év, várható átlagos élettartamának száma pedig 83,2 év. A férfiak esetében az egészségben eltöltött évek várható átlaga 61,8 év, várható átlagos élettartama pedig 77,4 év. Az európai nők tehát átlagosan 5,8 évvel élnek tovább, mint a férfiak, de az egészségben eltöltött évek számában már csak 0,4 évnyi különbség mutatkozik a két nem között, a nők javára. Ez azt jelzi, hogy az idős korosztályban az ápolást igénylők főként a nők lesznek.

A cél a proaktív politikai megközelítés felé elmozdulni, egyrészt megakadályozni az önellátás elvesztését, ez által csökkenteni a keresletet a hosszú távú ellátásra, valamint növelni a költség-hatékony ellátást az otthonápolási szolgálatokban és a bentlakásos intézményekben is.

A hosszú távú gondozással szembeni proaktív válasz legfőbb eleme, hogy megakadályozzák az emberek ellátástól való függőségét, az egészséges életmód előmozdításával, a függőség főbb okainak megszüntetésével és az életkor-barát környezet előmozdításával az otthonokban és a minden korosztály igényeit figyelembe vevő város tervezésben.

Végül az előadó idézte Markku Markkulának, a Régiók Bizottsága elnökének gondolatát, amely szerint „Az öregedés legjobb megközelítése az olyan kor-barát közösségek támogatása, ahol a közterületet, a közlekedést, a lakhatást és a helyi szolgáltatásokat az összes generáció igényeinek megfelelően fogják fel, és támogatják a szolidaritást és a generációk közötti együttműködést is”.

A munkaértekezleten résztvevők kézhez kapták az idősbárát környezet kialakítását segítő, angol nyelvű szakmai anyagokat, kiadványokat.

A munkaértekezlet utolsó részében pedig az **Egészséges Városok Olasz Nemzeti Hálózatának** tagvárosai mutatkoztak be. Tájékoztatást adtak a «**Gyalogolj és tudj**» programról, amelyben biztoságos útvonalakat terveznek időseknek, ahol kulturális emlékekkel ismerkedhetnek a fizikai aktivitás mellett. A program új tudást, új kapcsolatot, hangulat javulást eredményezett a résztvevők körében.

Az **otthoni balesetek megelőzésével** kapcsolatban bemutattak egy tanulmányt, amely az Udinei Önkormányzat, az Udinei Egészséges Városok Projekt, az Udinei Egyetem Ápolási Iskolája és Geriátriai Iskolája együttműködésével valósult meg. A kidolgozó munka során elemezték és azonosították az életminőség és biztonság külső és belső befolyásoló tényezőit. Feltárták a kritikus területeket és szociális beavatkozásokra vonatkozó igényeket, valamint feltérképezték az emberek szociális hálózatait. Végül elemezték az elesés kockázatait és azok összefüggéseit az emberek életkörülményeivel. A kutatásba 628 fő, 75 év feletti, saját otthonában élő lakost vontak be, akiknek nincsenek kognitív problémái. A vizsgálatok eredménye szerint az elesések 60%-a az érintett otthonában történik. Az elesés leggyakoribb okai a lépcső (88,6%) és a szőnyeg (17,0%). A tanulmány szerint a gyógyszer szedés (hipnotikumok és diuretikumok) növeli az elesés kockázatát.

Megismerhették a jelenlévők a **Demencia-barát Közösségek** kezdeményezést is. Az Udinében regisztrált 49 000 család közül 22 000 egyyszemélyes, akiknek 41%-a 65 év feletti. A projekt fő célja a demenciával küzdő emberek képessé tétele arra, hogy legyenek törekvéseik, önbizalmuk és legyenek tudatában annak, hogy ők is hozzá tudnak járulni valamivel a társadalomhoz. A projekt elemei között megjelenik a demenciára reagáló vállalkozások, szolgáltatások, tevékenységek biztosítása, a demens emberek fizikai környezetben való tájékozódásának elősegítése, a közösségi életben való részvételük ösztönzése, a stigmatizálás elkerülése, szemléletformálás, megfelelő közlekedés biztosítása, függetlenségük fenntartása közösségi alapú megoldásokkal, korai felismerés, személyre szabott ellátás, valamint a közösség alakítása a demens emberek és gondozóik igényeire való odafigyeléssel. Végül bemutatták az Alzheimer-kórral kapcsolatban meghirdetett fotópályázat alkotásaiból készült filmet.

Az Udinében tartott munkaértekezlettel a WHO Egészséges Városok Projekt 2013-2017-es periódusa lezárult. A következő 5 éves időszakra újra kell pályázni a projekt városoknak. Ezt követően alakul majd ki az új struktúra. Remélhetően része lesz az Idősek Egészsége Munkacsoport is, és tovább folyhat az értékes szakmai munka és tapasztalatcsere a részt vevő városok között.

WHO Idősek Egészsége Munkacsoporthoz kapcsolódóan a **Belfastban működő WHO Együttműködési Központ** érdeklődött **idősellátásban meglévő jó gyakorlatokról** (nyugdíjas „falvak”, rendszerek) egy kutatás keretében. Az Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény Kálóczy téri ellátórendszere az idősellátás egy komplex, modell értékű példája, amely dokumentálásra került, és várhatóan meg is jelenik majd a kutatást bemutató kiadványban.

Az **Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetségében** 2017-ben 22 tagváros vett részt, akik koordinátori értekezleteken és egy szimpóziumon osztják meg legjobb gyakorlataikat és dolgoznak fel egészségfejlesztéssel kapcsolatos témákat. A Szövetség Igazgatótanácsának elnöke a győri WHO koordinátor, amely az itt folyó munka elismerését is jelenti.

2017-ben a szövetség igazgatótanácsa és közgyűlése 2-2 alkalommal ülésezett.

A 2017. május 18-19. között **Gyulán megtartott Igazgatótanács, Közgyűlés, Koordinátori értekező** fő témái az alábbiak voltak:

- helyi egészségfejlesztési programok/projektek értékelése,
- Agenda 2030 a Fenntartható Fejlődésért – az új globális fenntartható fejlődési keretrendszer,
- a WHO Európai Egészséges Városok Hálózat víziója és kommunikációs stratégiája a VII. ötéves ciklusra (2018-2022),
- Dohányzásmentes Világnap 2017,
- pályázati felhívás járási szinten működő egészségfejlesztési iroda létrehozására,
- tájékoztató a WHO Európai Egészséges Városok Hálózat éves nemzetközi konferenciájáról,
- felkészülés az éves szimpóziumra,
- a helyi Egészséges Városok program bemutatkozása.

2017 folyamán, a Bethlen Gábor Alap támogatásának köszönhetően 2 látogatás valósult meg Erdélybe, a szövetségi tagság határon túli bővítése céljából.

A 2017. júniusi látogatás alkalmával a szövetség Székelyudvarhely Megyei Jogú Városát és Szováta városát kereste fel. A megbeszélések eredményeként mindkét város benyújtotta csatlakozási szándékát a szövetségi titkársághoz. Erdőszentgyörgy városával a helyi Egészséges Városok program személyi és szakmai kérdéseiről folyt megbeszélés.

A 2017. szeptemberi látogatás alkalmával a szövetség Szováta városát kereste fel a csatlakozással kapcsolatos részletek megbeszélése céljából. A szövetség lehetőséget kapott a 2017. szeptember 21-én, Erdőszentgyörgy városában megrendezett Székelyföldi Magyar Városok Polgármestereinek Találkozóján való bemutatkozásra.

A szövetségi titkárság meghívást kapott a Megyei Jogú Városok Szövetsége Jegyzői Kollégiumának 2017. október 4-i, Szekszárdon megrendezett ülésére, ahol lehetőség nyílt a WHO Európai Egészséges Városok Hálózat települési egészségtervezés módszerének bemutatására, valamint az 1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről 152/B. § rendelkezése (járási egészségterv készítési kötelezettség) kapcsán felmerült kérdések megbeszélésére.

2017. október 5-én a szövetség munkatársai Lendva városának (Szlovénia) polgármesterét keresték fel, hogy bemutassák a szövetséget, felajánlják a csatlakozás lehetőségét.

A Szövetség legnagyobb rendezvénye 2017. november 16-18. között került megrendezésre az **Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége XXIX. szimpóziuma**, amelynek Zalaegerszeg városa adott helyet, a település 770 éves fennállásának jubileumához kapcsolódóan, „Agenda 2030 az egészséges Városok magyar Nyelvű Szövetségében” címmel. A szövetség éves rendezvényein Győr az Igazgatótanács ülések levezetését, a média tájékoztatását, plenáris ülés levezetését és több előadást is vállalt.

A Szövetség közgyűlése 2018-ra az alábbi prioritásokat fogalmazta meg a tagvárosok számára:

- Kárpát-medencei együttműködés kialakítása az egészségfejlesztés területén.
- Települési egészségfejlesztési tervezés a WHO Európai Egészséges Városok Hálózat módszerével.
- Az Agenda 2030 globális fenntartható fejlődési keretrendszer helyi vonatkozásai.

Jelenleg 4 határon túli város vesz részt az Egészséges Városok magyar Nyelvű Szövetségében: Romániából Erdőszentgyörgy, Székelyudvarhely és Szováta, Szlovéniából pedig Lendva. A Kárpát-medencei tagság bővítése érdekében 2018-ban a Vajdaságban, Kárpátalján és a Felvidéken is szeretnék bemutatni a szövetséget és felajánlani a csatlakozás lehetőségét a magyarul lakta települések részére.

A 2018. évi tevékenységek tervezése a WHO Egészség 2020 Európai Egészségstratégiája és az Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége prioritásai figyelembevételével, a Győr Városi Egészségkép és Egészségfejlesztési terv 2016-2020 alapján történik.

