

Tájékoztató a WHO Egészséges Városok Projekt 2021. évi tevékenységéről

A Győri Egészséges Városok Program 2021. 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 legújabb Győr Városi Egészségkép és Egészségfejlesztési Terv a Győriek Egészségéért Közhasznú Egyesület közreműködésével valósult meg a Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata (a továbbiakban: Önkormányzat) megbízásából a Széchenyi István Egyetem szakembereinek bevonásával. Győr város 2022-2026 időszakára érvényes Egészségfejlesztési Terve egy helyzetképen alapul, amelyet a 2021. évi városi Egészségkép összegez. A WHO ajánlásai alapján, fontosabb egészségdimenziók mentén történt az összehasonlító, értékelő, helyzetfeltáró munka. Fontos volt áttekinteni a demográfiai jellemzőket, a városban élők egészségi állapotát, az egészségmagatartás, életvitel és életminőség, a természeti és épített környezet, közlekedés, lakhatás, városrendezés, az egészségügyi és szociális ellátás, az oktatás, sport helyzetét. Az önkormányzat stratégiai és szakmai dokumentumai, valamint területi, települési és intézményi statisztikák és primer vizsgálatok (interjúk, fókuszcsoportok, beszélgetések, kérdőíves adatfelvétel) alapján gyűjtött adatok mellett a kutatás megszólította az érintett szakembereken túl a lakosságot, civil szférát, érintett szakembereket és a helyi döntéshozókat is. Kiemelendő, hogy valamennyi önkormányzati képviselővel egyéni interjú készült. A helyzetképre épül az Egészségfejlesztési Terv, amely koncepcionális célokat és operatív szintű beavatkozási javaslatokat egyaránt tartalmaz.

Az Önkormányzat stratégiai célja a városban élők egészségének fejlesztése, egészségműveltségük javítása, prevenciók lehetőségei biztosítása, illetve az egészségügyi alapellátás színvonalának megőrzése és javítása. Ennek elérése a döntéshozói felelősségen, az ágazatok együttműködésén, a gazdasági szereplők és a helyi közösségek részvételén, továbbá az egyén egészség tudatosabb magatartásán alapul.

Az Egészségkép összegzése alapján elmondható, hogy egyre fontosabb és nagyobb hangsúlyt kap az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás és nemcsak a fiatalok, hanem az idősebb korosztály körében is. Előtérbe kerül a környezetvédelem, a klímaváltozás egészségre gyakorolt hatása. Évről-évre többen tartják fontosnak az egészséges táplálkozást, a káros szenvedélyektől való tartózkodást is. A preventív szemlélet népszerűsítésével, az egészségműveltség fejlesztésével, valamint a szűrővizsgálatok rendszeres igénybevételével is javíthatók a fenti mutatók.

A lakosság egészségi állapota meghatározza a város társadalmi-gazdasági kilátásait és versenyképességét, ezért kiemelten fontos feladat, hogy további javulás legyen a városban élők egészségi állapotában és életminőségében, az egészség-egyenlőtlenségek mérséklésében,

az egészségben eltöltött életek számának növelésében, az egészségi veszélyhelyzetekre történő felkészülés területén, a klímaváltozás okozta egészséghatásokra történő reagálásban. Cél, hogy helyi társadalom legyen kiemelkedően aktív és egészséges, amelynek fontos eleme a különböző szektorok együttműködése, mert az egészséget sok tényező határozza meg, így az egészségi állapotban javulást csak a különböző területekkel együttműködve lehet elérni.

A győri polgárok egészségnek fejlesztése céljából 1994 óta minden tavasszal, az április 7-i Egészségügyi Világnaphoz kapcsolódva megrendezésre kerül az Egészség–Piac programsorozat, amely Győr különböző városrészeiben kínált változatos szűrővizsgálatokat, előadásokat, tanácsadást, életmód programokat. A WHO Közgyűlése 2021-ben az Egészség Világnap témájaként „Egy igazságosabb, egészségesebb világ építését” határozta meg. A járványhelyzet nem tette lehetővé az Egészség-Piac megrendezését, azonban a hagyományokra építve külső helyszínen Egészség-Placc programsorozat indult. A Vásárcsarnok előtti téren három alkalommal (2021. május 28, június 4, és június 11) különböző szűrővizsgálatok vércukor-, vérnyomásmérés, dietetikai tanácsadás, illetve egészség megőrzéssel kapcsolatos tájékoztatás történt. A betegségeket egyszerűbb megelőzni, mint kezelni és gyógyítani. Ezt az alapvetést a 2020-ban kirobbant koronavírus-járvány is alátámasztotta. Mert bár kellemetlen, kényelmetlen lehet néhány, – a megelőzést célzó – védekezési mód (maszk, kézfertőtlenítés, gyakoribb kézmosás, távolságtartás), még mindig jobban megéri ezekre figyelni, mint az egyéneknél változó mértékű tünetekkel megküzdeni, és a lehetséges hosszú távú szövődményekkel együtt élni. A pandémia hatására a krónikus betegségekre is nagyobb figyelem irányult. Ezek többsége a megfelelő életmóddal és a célzott szűrővizsgálatokkal megelőzhető vagy időben észlelve hamarabb kezelésbe vehető, ami által a súlyosbodás elkerülhető, és a normálistól eltérő állapot akár vissza is fordítható.

A prevenció egyik fontos eleme, hogy a lakosság kellő információval rendelkezzen a betegségekkel és azok megelőzésével kapcsolatosan. A korai felismerés nagyban segíti a betegek gyógyulási esélyeit (pl: Here önvizsgálat leporello). A Győri Járási Egészségfejlesztési Iroda (a továbbiakban: EFI) és Lelki Egészség Központ a gyermek- és fiatalok lelki egészségének védelme érdekében a következő 5 kiadványt jutatta el az város általános 7-8 osztálya és középfokú oktatási intézményei részére.

Tájékoztató a gyermek-és serdülőkor

- evészavarokról,
- viselkedészavarokról,
- hangulatzavarokról,
- szorongásos zavarokról,
- kóros szerhasználatról szülőnek.

Az intézmények a lelki egészséggel kapcsolatos segítő helyekről is kaptak tájékoztató plakátot.

Más témában is készültek nyomdai anyagok pld: a Magaságys, komposztálás (400 db) és a Madarak a kertben (100 db) című kiadványokból is. Az információ átadását segítették a különböző leporellók és szórólapok, amelyeket a rendezvényekre kilátogatók kaptak.

Az oktatási intézmények részéről mind a pedagógusok, mind a diákok számára lehetőség volt részt venni a Williams Életkészségek (WÉK) Stresszkezelő és Kommunikációs Képességfejlesztő tréningen. Az iskolákban is érzékelhető volt a COVID-19 hatása, a veszteségek érintették a pedagógusokat és diákokat is, amelyre az online oktatás csak nehezítő tényezőként került. A résztvevők a tréning keretében érintették a stressz, a megbirkózás és az életmód, valamint a túlzott stressz hatására kialakuló testi és lelki tünetek közötti

összefüggéseket. A képzésen résztvevők tudatosították az iskolai és magánéleti stressz forrásait és erőforrásait, valamint egyszerű, a mindennapi életben is alkalmazható készségeket sajátítottak el, amelyek hosszú távon csökkentik a szorongást, a depressziót és az ellenségességet.

Az Egészség-Placc programsorozathoz kapcsolódóan délutánonként a Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér Központi Könyvtárban különböző témájú előadások hangzottak el (Dr. Bazsika Erzsébet: Egészséget támogató kapcsolataink, Lépésről lépésre a vastagbélszűrésről - a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai koordinátorainak előadása, valamint az Alzheimer film vetítése, Dr. Menyhárt Miklós belgyógyász, neurológus és Dr. Csányi Attila neurológus részvételével). A rendezvénysorozat partnerei az EFI valamint a Győr+Média rádió spotok sugárzásával. Az Egészség-Placc rendezvénysorozat valamennyi generáció számára ajánlott szolgáltatásokat, amelyen főként az idősebb korosztály képviseltette magát. Egyrészt talán jobban tudnak rá időt szánni, másrészt motiváltabbak a már egészségi problémákkal küzdő személyek. 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 három alkalommal a helyszínen közel 300 fő fordult meg a szűréseken. Voltak, akik először szembesültek emelkedett vérnyomással, vércukorszinttel. Ezek a vizsgálatok tájékoztató jellegűek, elváltozás esetén egészségügyi intézményben történő kivizsgálásuk indokolt.

2021. június 23-án az EFI és a WHO programiroda szervezésében a Győr+Rádió közreműködésével zajlott a „Mutasd meg, hogy te is képes vagy rá!” című program az Aranyparton (Bahnhof – EB terasz). A 2021 Futball Eb- n történt dráma események hatására, ismét a figyelem középpontjába került az elsősegélynyújtás. A kórház szakembereitől tanulhatták meg az érdeklődők, hogy hogyan kell vészhelyzetben viselkedni, mit kell tenni, ha valaki elvesztette az eszméletét, illetve hogyan kell újraéleszteni azt, akinek hirtelen megállt a szíve. Szimulációs babákon lehetett kipróbálni a tudást, hogy ha élesben is szükséges lenne, mindenki tette kész legyen, s ne féljen segítséget nyújtani.

2021. szeptember 7-én került megrendezésre a Kertészek és Kertbarátok Győr Városi Egyesülete szakmai napja „Szelíd növényvédelem a házikertben” címmel. A vegyszermentes gazdálkodással nem csak a természetet óvjuk meg a kemikáliáktól, hanem a permetezés és a növényvédelem útján a szervezetünkbe kerülő mérgek mennyiségét is nagyban csökkenthetjük. Ezért fontos a tájékoztatni a kerttel rendelkező lakosságot a legújabb információkról, hasznos tudnivalókról, hogy óvhatják meg a növényeket a kártevőktől, vegyszermentesen.

Szeptember 11-12-én, első alkalommal került megrendezésre az Őko Expo amely a Közgyűlés Környezetvédelmi Bizottsága által szervezett program és az Olimpiai Sportparkban várta a családokat, ahol színvonalas, sokrétű és szórakoztató programokat kínáltak az érdeklődők számára. A város eddigi legnagyobb zöld rendezvényének célja az információ átadás, érzékenyítés és szemléletformálás volt.

2021. szeptember 21-én az Alzheimer Világnap alkalmából sétát szervezett az Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény Győr és az Alzheimer Café. A rendezvény célja, hogy felhívja a társadalom figyelmét a demenciára, amely évről-évre egyre több időst, illetve családot érint. A séta résztvevői a Kálóczy térről indultak fehér lufival kezükben és a Kossuth-hídon sétáltak át a Széchenyi térre. A téren információs anyagokkal várták az érdeklődőket a szervezők.

Az Esély a Gyógyulásra Rákbetegek Győri Egyesülete 2021. október 17-én rendezte meg a VI. Pink futást és sétát. A rózsaszín a mellrák elleni küzdelem színe, az eseménnyel pedig szeretnék volna felhívni a figyelmet a mellrákszűrés fontosságára. Magyarországon évente 33 ezer daganatos halálesetet regisztrálnak, rosszindulatú emlődaganat következtében kétezer nő veszíti életét. Egy szintén rémisztő statisztika szerint évente csaknem 8500 embert (többségében nőt) diagnosztizálnak Magyarországon a betegséggel, élete során pedig minden nyolcadik-kilencedik asszony érintett lesz. A jelképes sétán részt vevők egy része pontosan tudja, mi ez a betegség, mert már megvívta vagy most vívja harcát az emlőrakkal. Közös bennünk győzni akarás. A betegség korai felismerése nagyban javítja a gyógyulási esélyt, bizonyos esetekben pedig életmentő lehet. Ugyanennyire fontos az egészséges életmód, a visszafogott alkoholfogyasztás, a testsúlykontroll, valamint a rendszeres testmozgás hozzájárulnak a megelőzéshez és ezzel védelmet jelenthetnek a nők számára e betegséggel szemben is.

Az egészségmegőrzés egyik alappillére a mozgás, az aktív élet minden életkorban, ezért a több program is a rendszeres testmozgást népszerűsítette. 2021. szeptember 25-én az Őszi Sport- és Egészségnap rendezvényen a WHO Egészséges Városok is megjelent. A helyszínen vércukor és vérnyomásmérés mellett dietetikai szolgáltatás volt elérhető. A programiroda és az Egészségfejlesztési Iroda közös standján prevenció tájékoztató anyagok mellett egyes szűrővizsgálatokkal kapcsolatos információt nyújtottak a kollégák. A Fut a Petz a kórházi dolgozók és családtagjaik számára nyújtott aktív kikapcsolódást, rendezvényen 2021. október 2-án, amelynek az Aranypart II. valamint a Püspökerdő adott otthont. A rendezvény szervezői, az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai az emlő és hererák megelőzésére is nagy hangsúlyt fektettek.

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

Az Idősügyi Tanács működését is a WHO Iroda segíti. 2021-ben az alábbi tevékenységek révén járult hozzá az idősök egészségének, életminőségének javításához:

- Idősügyi Tanács működésének segítése,
- kapcsolattartás a város idősügyi szervezeteivel,
- Idősök életminőségének javítását célzó koncepció 2021. évi feladattervének végrehajtása, programok szervezése,
- egészségmegőrző programok idősök számára,
- részvétel az Európai Projektvárosok Idősök Egészsége Munkacsoport munkájában.

Külön tájékoztatóban került bemutatásra az Idősök életminőségének javítását célzó koncepció 2021. évi feladattervének végrehajtása és az Idősügyi Tanács 2021. évi tevékenysége.

A WHO Egészséges Városok program civil háttérét a Győriek Egészségéért Közhasznú Egyesület (a továbbiakban: GYEKHE) biztosítja. Az Egyesület fő célja 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. E cél megvalósítása érdekében a GYEKHE 2005 óta folyamatosan aktív tevékenységet folytat. A WHO Egészséges Városok Programhoz kapcsolódóan 2021-ben következő programok valósultak meg:

Az „Idősök az Idősökért – Beszélgető Hálózat” keretében 72 nyugdíjas vállal önkéntes munkát úgy, hogy hetente egy alkalommal felkeresnek egy magányos, idős embert segítő beszélgetésre, az egyedüllét érzésének oldására, a depresszió megelőzésére.

A hálózatban dolgozó önkéntesek számára biztosított a tovább fejlődés lehetősége. A vírushelyzet miatt nem volt lehetőség minden hónapban találkozni. Az önkéntesekkel e-mailben, telefonon, illetve postai levél útján volt mód kapcsolatot tartani. Az önkéntesek egy része is telefon végezte a mentálhigiénés segítő munkáját, hiszen a személyes találkozás lehetősége a segített személyekkel sem volt biztosított.

Amikor feloldották a veszélyhelyzetet, akkor lehetett összejöveteleket szervezni. Két alkalommal előadást hallgattak meg az önkéntesek a világjárvány miatti bezártság kezelésének lehetőségeiről. Egy alkalommal pedig kisebb csoportokban dolgozták fel az előadásokon hallottakat beszéltek meg a saját tapasztalataikat, problémáikat, megoldásaikat.

A „Szenior Tánc” program célja, hogy a nyugdíjas korosztály számára egészséget támogató mozgáslehetőséget nyújtson. A korosztály részére kidolgozott, könnyen megtanulható koreográfia a kognitív készségeket fejleszti, illetve szinten tartja. A zene, a zenére történő mozgás plusz élvezetet ad. A programon táncpartner nélkül is részt lehet venni. A résztvevők gyakran találkoznak, közösségek alakulnak.

Az önkéntesek által vezetett Szenior Örömtánc Győr - Generációk Háza csoportja, a Győr-Györszentiváni csoport, és a legkésőbb alakult Győr-Ménfőcsanak csoport a koronavírus pandémia kitöréséig folyamatosan működött.

A „Gyalogló Klubok” a 2017. november végi nyitórendezvényt és a december eleji klubindító közös útvonal bejárást követően egy hosszú, hideg tél után 2018. áprilisban indultak útjukra. A projekt keretében 2019-ben és 2020-ban már Révfalu, Újváros, Marcalváros és Győr-Ménfőcsanak városrészekben, összesen 7 csoportban találkozhattak rendszeresen a gyalogolni, mozogni vágyók, majd a Belvárosban is alakult egy újabb Gyalogló klub.

2021-ben, amikor csak lehetett, működtek a Gyalogló klubok. Amikor azonban a koronavírus helyzet megakadályozta a csoportos összejöveteleket, akkor azok a gyaloglók, akiknek igényévé vált ez a mozgásforma, egyénileg vagy a járványügyi szabályokat betartva kettesével gyalogoltak az év további részében.

A pályázat révén a Női Egészségért Információs és Módszertani Központ szolgáltatásai és az önkéntes tanácsadók köre tovább bővült. 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.

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 fóliaszorozatok 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 2021-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 férjek, 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 a WHO Egészséges Városok program a szoptatás népszerűsítéséhez is hozzájárult, emléklapban részesültek a kismamák, amelyet a Szoptatás világnapján adnak át részükre.

Képviselő, kapcsolattartás:

2021-ben a WHO Egészséges Városok programiroda elindította az „Egészséges Győrért” elnevezésű facebook oldalát. Cél, hogy a közösségi média felületén is, a lakosság számára az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és a rendezvényekről információkat közvetítsen.

Tartalmak:

- Egészséges életmód, lakosság egészségfejlesztése.
- Általános szemléletformálás, egészségüzenetek továbbítása, az egészség iránti érzékenyítés, motiváltság, cselekvésre ösztönzés, széles körű egészségaktivitások elérése.
- Mentális egészségvédelem minden korosztály részére.
- Szűrővizsgálatokkal könnyen megelőzhető betegségek kapcsán információk nyújtása. Lakosság ösztönzése a szűrővizsgálatokon való részvételre (Petz Aladár Egyetemi Oktató Egészségfejlesztési Iroda).
- Demencia kapcsán információk a hozzátartozók, illetve a lakosság részére (Alzheimer Cafe, EESZI információk).
- Egészség-Piac és Egészség-Placc programsorozatok népszerűsítése.
- Környezetvédelmi, környezet-egészségügyi programok (Környezetvédelem a kertben, növényvédelem vegyszerek nélkül, környezettudatos háztartás, „hulladékmentes háztartás” kevesebb hulladék termelése...) Szemléletformálás ösztönzése.
- Testmozgás fontossága, hatása az egészségre.
- Egészséges táplálkozás.

2021 tavaszán három hetes kvízzjáték indult facebook oldal népszerűsítése és az információk tudatosítása érdekében, amelyben az egészséggel, egészséges életmóddal kapcsolatban jelentek meg kérdések. A helyesen válaszolók között ajándékutalványok kerültek kisorsolásra.

Az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete 2021-ben 24 tagvárossal működik, akik koordinátori értekezleteken és egy szimpóziumon osztják meg legjobb gyakorlataikat és dolgoznak fel, egészségfejlesztéssel kapcsolatos témákat. Az Egyesület 32-33. szimpóziumra 2021. november 11-13-án került sor Zalaszentgróton. A WHO Európai Egészséges Városok Hálózat VII. ciklusának (2019-2025) 2. fő témája: Lakóhely - az egészséget és jól-létet fejlesztő városi környezetek tervezése (kapcsolódó prioritások: egészséges szinterek, integrált várostervezés, közlekedés, zöldterületek, energia és egészség). A szimpóziumon résztvevők 17 előadás hallgathattak meg, VII. ciklus 1. „Az egészség városi dimenziói - befektetés az emberekbe, akik a városokat alkotják” témája kapcsán.

- egészséges életkezdés,
- egészséges idősor,
- hátrányos helyzet csökkentése,
- mentális egészség és jól-lét,

- közegészségügyi kapacitás újjáélesztése,
- egészséges táplálkozás és testsúly,
- alkoholfogyasztás csökkentése,
- dohányzás visszaszorítása,
- humán tőke és
- társadalmi bizalom és társadalmi tőke.

A 2022. évi tevékenységek tervezése a WHO Egészség 2020-2025 Együttes fellépés az egészség javításáért Európában és az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete prioritásai figyelembevételével, a Győr Városi Egészségkép és Egészségfejlesztési Terv 2022-2026 alapján történik.