

ZALAEGERSZEG MEGYEI JOGÚ VÁROS
KÖZGYŰLÉSÉNEK
Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottságától

.....napirendi pont anyaga

ELŐTERJESZTÉS
Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése
2010. június 24-i ülésére

Tárgy: Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Egészségtervének felülvizsgálata, egészségfejlesztési cselekvési terve

Előterjesztő: **Sümei László**
a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság
elnöke

Készítette: Népjóléti Osztály
Zimborás Béla osztályvezető-helyettes

Egyeztetve: Prevenációs és Egészségügyi Albizottság

Tárgyalta: Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság
Gazdasági Bizottság
Nemzetközi és Esélyegyenlőségi Bizottság
Oktatási és Ifjúsági Bizottság
Kulturális és Idegenforgalmi Bizottság
Sportbizottság
Cigány Kisebbségi Önkormányzat

Közgyűlésre meghívást kap: ----

Törvényességi és tartalmi, formai szempontból ellenőrizte: Önkormányzati Osztály

Tisztelt Közgyűlés!

Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése a város lakosságának egészségi állapotáról szóló előterjesztés kapcsán az alábbi határozatot hozta:

ZMJVK 30/2009. sz. határozata

Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése felkéri a Szociális, Lakásügyi és Egészségügyi Bizottságot, hogy állítson fel egy multiszektoriális munkacsoportot Zalaegerszeg Megyei Jogú Város egészségtervének felülvizsgálatára és a cselekvési terv elkészítésére.

Határidő: a munkacsoport felállítására 2009. április 30.
a cselekvési terv elkészítésére: 2009. novemberi közgyűlés

Felelős: Sümegi László Szociális, Lakásügyi és Egészségügyi Bizottság elnöke

A közgyűlés 237/2009. számú határozatával a cselekvési terv elkészítésének határidejét 2010. május 30. napjára módosította.

Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése 2007-ben fogadta el a város Egészségtervét. **Az elfogadott Egészségterv célja** Zalaegerszeg város lakosai életfeltételeinek, életminőségének, s ezen keresztül **az itt élő emberek egészségi állapotának javítása az élet minőségét befolyásoló tényezők változtatásán keresztül**. Az egészségterv megvalósítása a zalaegerszegiek testi, lelki és szociális „jól-létét” kell, hogy szolgálja.

A önkormányzat döntései során mérlegeli azok egészségre gyakorolt hatását, valamint szervező, koordináló, támogató tevékenysége révén a helyi közösségek számára olyan feltételek megteremtésére törekszik, hogy a maguk területén hatékonyan tudjanak fellépni az egészségkárosító magatartások ellen, eredményesen működjenek közre a betegségek megelőzésében, az egészséges életmód népszerűsítésében, az egészségtudatos magatartás kialakításában.

Zalaegerszeg város települési egészségterve a helyi állapotfelmérés adataira, sajátosságaira építve határozta meg a települési szinten elérendő célokat, és az azok elérése érdekében szükséges helyi tennivalókat.

Az egészségi állapot kedvező irányú befolyásolása nehéz és rendkívül összetett feladat, amely az e területeken érintett valamennyi közreműködő átgondolt, összehangolt cselekvésével valósítható csak meg.

Célunk valamennyi érintett, tenni akaró hivatalos szerv, hivatásos szakember, civil szervezet és magánszemély megnyerése a város Egészségtervének végrehajtása érdekében.

I. Az Egészségterv elfogadása óta eltelt időszak (2008-2009. év) értékelése

A civil és szakmai szervezetek, programok, támogatása során a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság kiemelt figyelmet fordított azon projektek támogatása iránt, amelyek illeszkedtek az elfogadott Egészségtervhez.

2008. évben az önkormányzat **közel 5.000 eFt-ot** fordított egészségügyi prevenció programok támogatására.

A programokat – amelyek az egészségfejlesztési terv számos területét érintették - elsősorban egészségfejlesztéssel, egészségneveléssel foglalkozó civil szervezetek, valamint „betegszervezetek” bonyolították le.

Az önkormányzati támogatásnak köszönhetően számos jelentős „réteget” csoportot elérő program valósulhatott meg a városban.

Kiemelendő a Harris Egészségkereső Alapítvány által kisiskolások körében végzett **iskolai szájhigiénés program**, amely 2005. évben az Egészségügyi Minisztérium referencia programjaként indult, és amely a város valamennyi általános iskoláját érintette, a megvalósítást az iskolai védőnők végezték.

A program elméleti és gyakorlati képzés keretében ismerteti meg a kisiskolásokkal (alsó tagozatos gyermekek) a korszerű szájjápolás módozatait, a helyesen történő fogmosást, a fogselyem, illetve a szájöblítők használatát. A minden gyermek számára biztosított egységcsomagok (fogkefe, fogkrém, fogmosópohár) segítségével a gyermekek a helyes fogmosást gyakorolják, az oktatók pedig ellenőrzik, kontrollálják annak helyességét.

A városban működő programok közül szintén kiemelhető a Családfesztivál Alapítvány Egészségfejlesztő Munkacsoportja által működtetett **„Rajta! Múlik” című komplex középiskolai egészségfejlesztő program**, amely 2004-ben indult az önkormányzat és az Európai Unió pályázati forrás támogatásával. A program tartalmi elemei: az egészséges táplálkozás elméleti és gyakorlati ismerete, aktív testmozgás népszerűsítése, mentális egészségfejlesztés-családi életre nevelés, önismeret személyiségfejlesztés, stressz- és konfliktuskezelés. A program a város két középiskoláját érintette (Zrínyi Miklós Gimnázium, Mindszenty J. Gimnázium).

Évek óta működik a városban a **„Porci Berci barátokat keres” gerinciskolai program**. Az országosan akkreditált program 1998-ban Zalaegerszegen – akkreditált végzettséggel rendelkező gyógytornászok munkájának eredményeként - jött létre az akkori Népjóléti Minisztérium támogatásával.

A program eleinte egy általános iskolát érintett, majd évről évre egyre több iskola került be a programba, ma már valamennyi általános iskolában elérhető a program.

A program célja, hogy a gyermekek megismerhessék a gerincbarát mozgásformákat, bővüljenek a gerinccel, mozgásszervekkel kapcsolatos ismereteik, és hogy, kialakuljon az egészséges, gerincbarát életmódjuk, továbbá hosszú távon a felnőttkori degeneratív gerincbetegségek megelőzése.

A programban a gyermekek testtartását illetve a testtartásért felelős izmok erőnyújthatóságának felmérése történik tartáskorrekciós tesztek alkalmazásával. Az elméleti – foglalkoztató füzetcskével- foglalkozások mellett fejlesztő gyakorlatsorokat kapnak a gyermekek az egyedi eltéréseik alapján, melyek alkalmazásával –egyénilag, pedagógus, testnevelő- tornaórán korrigálhatóak az izom funkciók. A tesztekkel visszamérhető illetve ellenőrizhető a fejlődés.



2. Aktív mozgás kiemelt program

- Alprogramjai:
- Szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzése,
 - Porci Berci mozgásszervi prevenció program
 - Síbot séta és Mobil Busz- alternatív mozgási lehetőségek bemutatása

A programkeretében 7 **Egészség Vásár** került megrendezésre 2009-ben, amelyek közül Zalaegerszegen a Város napja rendezvény sorozat keretében, 2009. május 17-én a Kvartélyház udvarában találkozhattunk a prevenció programok bemutatkozásával.

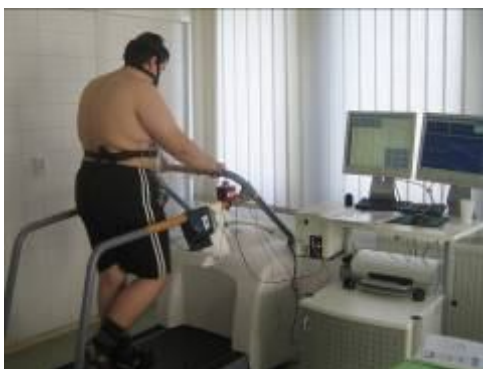
A különböző programok céljai és rövid bemutatásai:

1. A túlsúlyos gyermek program:

A projekt célja a súlyfelesleggel rendelkező és ennek számos következménye miatt hátrányos helyzetű gyermekek számára a 10-14 éves korosztályban olyan komplex program létrehozása, amely lehetővé teszi testalkati, élettani mutatóik kedvező változását.

Az orvos-egészségügyi hálózat által kiszűrt túlsúlyos gyermekek szüleivel a kapcsolat felvétel az iskola közvetítésével történt, majd szülői értekezleten a szakemberek részletesen tájékoztatták a szülőket. A gyermekek komplex vizsgálatai kiterjednek anyagcsere, terhelés-élettani, testalkati és izomegyensúly jellemzőik objektív kimutatására. A vizsgálatokat követően a gyerekek egyénre szabott edzéstervet kapnak, melynek elvégzését a testnevelő tanárok felügyelik. Táplálkozási tanácsot adnak dietetikus szakemberrel a családoknak. A mozgásprogram pulzuskontroll alatt folyik, mert fontos, hogy a gyermeknek megfelelő energia felhasználás mellett kizárólag zsírégetés történjen. A tréning során a Polár órával mért adatok rögzítésre kerülnek, mely lehetőséget ad a folyamatos, egyénre szóló mozgásprogram korrekciójára. A szakmai programot az Egészségügyi Főiskola élettani és biomechanikai laborjában vezették és követték.

Zalaegerszegen érintett oktatási-nevelési intézményei közül a Landorhegyi Iskola 8 fő, az Öveges ÁMK 7 fő, a Mindszenty Iskola 15 fő tanulóját érintette.



2. A szájhigiénés program:

A fogorvosi jelentések országos és megyei adatai szerint a gyermekek kb. 60- 80 %-ának szuvas a foga. A kisgyermek nem tudnak helyesen fogat mosni. Ennek oka, hogy nem kapják meg a fogkefe helyes használatáról a fogak és a száj tisztántartásáról szóló alapvető információkat. Ezen felismerés indította el a kisiskolásoknak szóló komplex, prevenció programunkat. Célunk már kisgyermek korban elérni, hogy a mindennapos szájápolás a gyermekek igényévé váljon és beépüljön a mindennapos napirendjükbe. Ezen túl pedig felhívni a tanulók szüleinek, valamint a pedagógusok, az iskola többi tanulóinak a figyelmét is a preventív egészség megőrző szemlélet kialakítására.

Zalaegerszeg és térsége valamennyi általános iskolája kapcsolódott a programhoz. Együttműködő partnerek voltak az általános iskolák vezetői, pedagógusai, szülők és a települések egészségügyi szakemberei.

Iskolafogász irányítása mellett 4 óra időtartamban egy alkalommal, továbbá a plakát sorozat ismertetése további 3 alkalommal Dr. Belléncs László és munkatársai által történt a programban résztvevő 27 védőnő felkészítése. A védőnők mindezeket jól tudták hasznosítani a későbbiek során.

A szájhigiénés program igazolta, hogy **rendkívüli igény van** a nagy **szakmai színvonalú és demonstrációs**, valamint **egyénre szabott** eszközök biztosítására és a jól megszervezett **egészségfejlesztő programokra**. Ezt mutatja a teljes körű részvétel, a képzésben 852 kisdíák (2. osztályos) részesült, **Zalaegerszeg város területén 532 fő**, Zalaegerszeg kistérsége területén 320 fő.

Védőnői tapasztalatok szerint az elméleti tudás teljes mértékben nem épül be, és a napi rutin is hiányzik, ezért **fontosnak** látszik a **program 1 - 2 alkalommal történő ismétlése**.

Szülői visszajelzések mindenütt pozitívak voltak.

A védőnők véleménye szerint alsó tagozatban feltétlen szükséges lenne valamennyi korcsoportban bevezetni e komplex szájhigiénés, preventív programot. Erre az iskolák részéről az igényt jelezték, és a védőnők egy része erre ígéretet is tett. Több védőnő megfogalmazta, hogy az óvodások körében is indokoltan találnák e program bevezetését.

A programban résztvevő egyik nagy létszámú városi iskola védőnője összefoglalójában az alábbiakat írta: "Rendkívül jónak, figyelemfelkeltőnek és szakmailag is nagyszerűnek értékelem a programot".



3. A különböző mozgásformákat népszerűsítő programok (Nordic Walking, Szív és érrendszeri megbetegedések mozgásprogrammal, Mobil Busz program):

A rendszeres mozgás minden korosztály számára az egészségesebb élet egyik alappillére, ezért fontos, hogy a lakosság széles körben felismerje ennek fontosságát, valamint az hogy mindenkinek legyen lehetősége a számára megfelelő és elfogadható mozgástípust kiválasztani és alkalmazni. Programjaink elsődleges célja az ezekhez szükséges segítség megadása volt.



4. Egészséges táplálkozás program:

Ezzel a programmal célunk fokozni a térségben az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudatosságot, fejleszteni, ösztönözni az **egészséges menüválaszték kialakítását**.

Két fő részre tagolódtott a program, melynek részeként a **közétkeztetés résztvevőit céloztuk** meg. Egyrészt az **iskolásoknak tartottunk figyelemfelhívó tájékoztatást**, s teszteltük a fiatalok egészségtudatos magatartását. Másrészt a **közétkeztetést biztosító vállalkozások** szakácsainak, élelmezésvezetőinek tartottunk **képzést**, mely után **gyakorlati vizsgát** tettek. 17 konyha, s az ott dolgozó 33 fő kapott tanúsító oklevelet.

A legtöbb intézményben tisztában vannak a korszerű főzés elveivel, a legnagyobb akadályt ennek gyakorlatában a **mértéktelenül alacsony normatíva** jelenti, mely arra kényszeríti a vállalkozást, hogy **olcsó és egészségtelen megoldásokat** válasszon. Új és **elkeserítő** tapasztalat az iskoláskorú **fiatalok körében** történt felmérés alapján, hogy egyre több olyan gyermek van, akik jelzik, hogy **otthon egyáltalán nem főznek**, így csak **az iskolában kapnak meleg ételt**.



5. Daganatos betegségek megelőzése program:

Célunk a másodlagos megelőzés, szűrővizsgálatok, jelentőségének hangsúlyozása, a tudatos önvizsgálat megtanítása, illetve hosszútávon a daganatos betegségek okozta halálozás csökkentése. Magyarországon a **colorectalis daganatok** okozta halálozás a férfiak és nők között is a **2-3. legjelentősebb daganatos halálok**. A nem megfelelő táplálkozás (elhízás, zsírdús, rostszegény étrend) és mozgásszegény életmód a colorectalis daganatok kialakulásában rizikótényezőnek számítanak. Mivel a táplálkozási szokások megváltoztatásából eredő pozitív hatások csak évtizedek múlva éreztetik hatásukat, a felnőtt lakosság számára különösen nagy jelentőséggel bír a másodlagos prevencióban rejlő lehetőségek kihasználása, így a **vastagbél- és végbélrákok korai felismerése szűrővizsgálat** segítségével.

4900 fős, **50-70 éves női és férfi lakosság fele, 2500 fő** - 9 háziorvosi praxisban (2 Zalaegerszeg, Bak, Becsvölgye, Egervár, Nagykapornak, Teskánd, Zalalövő I- II.) – kapott lehetőséget egy egyszerű **szűrővizsgálati teszt elvégzésére**. Az orvos – páciens

kapcsolatban, valamint az Egészség Vásárokon szakemberektől életmód, és egészségi ismeretek átadása, elsajátítása tette teljesebbé a szűrőprogramot. A szűrési programot **leginkább a városi praxisokban várták, mert Zalaegerszegen már volt előzménye a vastagbél, - végbélszűrésnek.**

Tapasztalatok: Összességében a programfelelősök a vastagbél,- végbélszűrést sikeresnek ítélik meg, a szűrési létszám alapján egészségfejlesztési elképzelésüket megvalósították. A lakosság az átvett mintavevőket 94,72 %-ban kiértékelte (szűrőtartály „vesztesség” mindösszesen 132 főnél), ami a hazai és nemzetközi összehasonlításban is kiválónak minősül. A vállalt 2300 tervezett szűrés helyett 2368 főt szűrtünk (1042 fő férfi, 1326 fő nő). A **szűrtekből pozitív lett az eredménye 158 főnek (az összes szűrt 6. 67 %-a).** 105 főnél (69 férfi, 36 nő) **elvégezték a kolonoszkópiát (vastagbéltükrözés).** Negatív eredményű lett 34 főnél, **71 főnél találtak elváltozást (polipus, gyulladás, szűkület, vagy tárgulat, tumor).** A gondozásba vételük megtörtént, és ezzel **az egészséges élethez való esélyüket kapták meg a szűrés elfogadásával.** Szövettannal is **igazolt tumort találtak 8 esetben,** melyeknél curatív műtétet végeztek. **A tumoros betegek 5 férfi, 3 nő átlagéletkora: 62 év!** A programhoz biztosított pénzforrások az ő „életév nyereségükkel” már 100 %-ban megtérülnek tekinthetőek.



6. Egészségfejlesztési cselekvési terv

A lakossági és intézményi programok mellett elkészült a kistérség „Egészségfejlesztési Terve” is, mely az **alábbi szintereken** végzett felmérések, adatelemzések, dokumentum elemzések, kérdőívezések alapján Zalaegerszeg vonatkozásában is jelentős megállapításokat és további tevékenység javaslatokat fogalmaz meg:

- Szocio-kulturális, társadalmi-gazdasági és népegészségügyi szintér
- Oktatási-nevelési intézmények szintér
- Munkahelyi szintér
- Döntéshozatali szintér
- Egészségfejlesztési terv prioritásai

Ennek részletes bemutatása nem képezi az anyag részét, azonban befolyásolhatja a jövőben meghatározandó cselekvési programok szükségességét, megalapozottságát. Az anyag megtekinthető Zalaegerszeg Megyei Jogú Város honlapján.

Látható, hogy az elmúlt időszakban számos jelentős egészségfejlesztési projekt valósult meg a városban, a programok nagyon széles kört értek el (kisgyermek, középiskolások, idősek) és szakmai körökben jelentős elismerést váltottak ki.

A sikeresen futó programok mellett azonban néhány **problémára** is érdemes felhívni a figyelmet:

- ⇒ az egészségfejlesztéshez kapcsolódó ágazatok közti együttműködés (multiszektorialitás) nem zökkenőmentes;
- ⇒ a programok működtetése és fenntartása a korlátozott források miatt (forráshiány) nehezen tervezhető és kiszámítható;
- ⇒ a programok koordinálása, összehangolása terén hiányosságok figyelhetők meg;
- ⇒ a programok folyamatos monitorozása, az eredmények értékelése esetleges (projekt függő).

Az elfogadásra kerülő új egészségfejlesztési cselekvési terv programjainak megvalósítása során a fenti hiányosságok minimalizálására van szükség.

II. Az egészségfejlesztés célkitűzései

Az egészségfejlesztési célok meghatározásánál az önkormányzatnak is át kell gondolnia, hogy mit tud tenni, mivel tud hozzájárulni települési szinten mindazokhoz a tényezőkhöz, amelyek az élhetőbb életér, az egészségesebb környezet, a lakosság egészségesebb életmódjának megvalósítását célozzák.

Az egészségi állapotot meghatározó főbb tényezők ismeretében, illetve a helyzetelemzés során a különböző területeken feltárt hiányosságokra figyelemmel kerültek meghatározásra a fő célkitűzések.

A célkitűzések meghatározása előtt tekintsük át az egészségi állapotot befolyásoló tényezőket annak érdekében, hogy az önkormányzat kompetenciáján kívül eső tényezők, illetve az e területet érintő beavatkozási korlátok meghatározhatók legyenek.

Az egészségi állapotot meghatározó tényezők:

- ⇒ Kor, nem, genetika
- ⇒ Egyéni életmód
- ⇒ Az egészségügyi szolgáltató rendszer fejlettsége
- ⇒ Az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés
- ⇒ Biztonság
- ⇒ Környezet, ökológia
- ⇒ Élelmiszer biztonság
- ⇒ Iskolázottság
- ⇒ Munkahelyi környezet
- ⇒ Általános higiénia
- ⇒ A közegészségügy fejlettsége

A felsorolt tényezők települési szintű befolyásolására az önkormányzat néhány esetben közvetlenül képes, más feltételekre való ráhatása csak közvetett lehet, illetve vannak olyan tényezők, amelyek csak magasabb szintű, társadalompolitikai síkon kezelhetők.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy semmi sem javítja úgy az emberek egészségi állapotát, mint a megfelelő életfeltételek, egészséges lakás, biztonságos munka, tiszta környezet, oktatási és kulturális lehetőségek, megfelelő egészségügyi és közegészségügyi szolgáltatások.

Mindezek tükrében olyan célok meghatározását látjuk célszerűnek, amelyek az önkormányzat kompetenciájába tartoznak, és reálisan megvalósíthatók.

III. Célok

1. Növekedjen a várható élettartam, az egészségesen leélt életévek száma

A cél elérésének eszközei

- Az egyének és közösségek képességének fejlesztése oktatás, nevelés, ismeretközvetítés segítségével, hogy az egészségük megőrzéséhez szükséges döntéseket meghozhassák, akarjanak egészségesek lenni.
- A szűrővizsgálatok, a korai diagnózis lehetőségének biztosítása, szükségességének népszerűsítése.
- A hátrányos helyzetű rétegek, veszélyeztetett csoportok támogatása az egészségmegőrzésre figyelemmel, az ellátásokhoz való hozzájutásuk támogatásával.

2. Javuljanak a lakosság életkörülményei, életminősége.

A cél elérésének eszközei

- A környezeti feltételek fejlesztése (gazdasági, szociális, természeti és épített környezet)
- Az egészséges életmód feltételeinek biztosítása (táplálkozás, sport, kultúrált szórakozás)
- A támogató szolgáltatások, rehabilitációs lehetőségek biztosítása révén a munkaképesség, az önálló életvitel mielőbbi visszanyerése.

3. Kapjon nagyobb hangsúlyt az oktatásban az egészségtudatos magatartás megalapozása, legyen hatékonyabb az iskolai egészségfejlesztő tevékenység.

A cél elérésének eszközei

- Az egészségfejlesztésben hivatásszerűen résztvevők (orvosok, pedagógusok, védőnők), valamint laikus segítők képzése, továbbképzése, speciális módszertani ismeretek nyújtása.
- Az oktatási intézmények rendelkezzenek kidolgozott, kipróbált, hatékony programokkal az egészségkárosító magatartások visszaszorítása érdekében.
- Fordítsanak nagyobb figyelmet az egészséges életmód népszerűsítésére, szervezzenek azt elősegítő programokat.

4. Erősödjön az egészségügyi alapellátásban a prevenció szerepe.

A cél elérésének eszközei

- A betegség megelőzése, korai felismerése érdekében a tájékoztatási lehetőségek bővítése a szűrővizsgálatok szükségességéről, elérhetőségéről.
- Az egészséges táplálkozás, aktív pihenés, mozgás népszerűsítése.

IV. Az egészségfejlesztési cselekvési terv javaslatai

A célkitűzések és az elérésükhöz szükséges eszközök átgondolásán túl, szükséges meghatározni azokat a konkrét tevékenységeket, cselekvési program javaslatokat, amelyek hozzájárulnak a célok megvalósításához.

Az egészségfejlesztési cselekvési programoknak szorosan kapcsolódnak az alábbi fő célkitűzések megvalósításához:

- a betegségek megelőzése,
- az egészségkárosító magatartások visszaszorítása,
- az egészséges életmód népszerűsítése,
- a kedvező környezeti feltételek alakítása.
- az egészségtudatos magatartás kialakítása,

Az egészségtudatos magatartás kialakításának lehetséges színterei a család, a lakóhely, a munkahely, az oktatási-nevelési intézmények, a helyi közösségek, ezért a különböző **programokat e mindennapi színterekhez kötődően javasoljuk meghatározni.** Fontos továbbá a programok tervezésénél a különböző korosztályok eltérő igényéhez és szükségleteihez való igazodás. Továbbá javasolt, hogy az eddig elindított illetve az „Útlevel az egészséghez” program kidolgozott és kipróbált tevékenységei épüljenek be az intézmények és a társadalmi színterek életébe, legyen fenntartható és hosszútávon működtetve eredményessége mérhető és összehasonlítható.

IV.1. A betegségek megelőzése érdekében javasolt programok

IV.1.1. A keringési betegségek megelőzése, visszaszorítása

A program célja

- A korai elhalálozást okozó érbetegségek megelőzése, a kialakult betegségek súlyosbodásának megakadályozása.
- A betegséget okozó magas vérnyomás időbeni kiszűrése, kezelése, a szövődmények elkerülése érdekében.
- A betegség tüneteinek megismertetése, a kezelés szükségességének tudatosítása.

Célcsoportok:

Az egész lakosság, különösen a potenciálisan veszélyeztetett korosztályokra.

Program javaslat

- A magas vérnyomás korai kiszűrése.
- A kiszűrt betegek rendszeres kezelése, ellenőrzése.
- A tünetek megismertetése érdekében tájékoztatás, szóróanyagok terjesztése, rendezvények tartása.
- Együttélés a betegséggel, életmódváltás idősebb korban.

Kapcsolódó programok: dohányzás elleni program, az egészséges táplálkozás, aktív testmozgás népszerűsítése.

A program szervezői és lebonyolítói:

Háziorvosok, egészségfejlesztő szakemberek, szociális intézmények gondozói, munkatársai, nyugdíjas klubok, egyesületek, civil szervezetek.

Várható eredmények:

A szív- és érrendszeri betegségek, valamint a bekövetkező halálozások csökkenése.

Az egyéni felelősségtudat erősödése a betegségek megelőzésében.

A szűrővizsgálatok számának, hatékonyságának erősödése.

IV.1.2. A daganatos betegségek megelőzése, visszaszorítása

A program célja

- A daganatos betegségek növekvő számának megállítása, hosszabb távon a csökkentése.
- A betegség okainak, tüneteinek széleskörű megismertetése.
- A szűrővizsgálatokon való részvétel növelése.

Célcsoportok:

A teljes lakosság, a potenciálisan veszélyeztetett egyes korosztályok.

Program javaslat

- Előadások, szórólapok, plakátok, tájékoztató kiadványok a betegség megelőzéséről, korai felismeréséről, szűrővizsgálati lehetőségekről.
- A leggyakoribb rosszindulatú daganatos megbetegedések szűrési programjának széleskörű megismertetése, a részvétel szorgalmazása.
- A betegség elsődleges megelőzése az egészséges életmódra ösztönzéssel.

Kapcsolódó programok: az egészséges táplálkozás népszerűsítése,
az aktív testmozgás elterjesztése,
a dohányzás, alkoholfogyasztás csökkentése,
az egészséges környezet kialakítása.

A program szervezői és lebonyolítói:

Egészségfejlesztési szakemberek, ÁNTSZ munkatársai, háziorvosok, fogorvosok, pedagógusok, védőnők, civil szervezetek, kórház speciális osztályai, szakrendelése.

Várható eredmények:

Az onkológiai éberség, a felelősségtudat erősödése a lakosság és a szakmai ellátó szervezetekben.

A szűrővizsgálatokon való nagyobb arányú részvétel.

A korai gondozásba vétellel a túlélési esélyek növekedése.

IV.1.3. A mozgásszervi betegségek megelőzése, visszaszorítása

A program célja

- A mozgásszervi betegségek megelőzésének és gyógyításának javítása.
- A mozgásszervi, gerinc, ízületi betegségben szenvedők számbeli növekedésének lassítása, megállítása.
- A mozgásszervi preventív szemlélet erősítése.
- A mozgásszervi betegségben szenvedők életminőségének javítása.

Célcsoportok:

A teljes lakónépesség, ezen belül kiemelten a 0-18 éves korosztály, valamint az időskorú népesség.

Program javaslat

- A megkezdett megelőző programok (pl. PORCI-BERCI) továbbvitele.
- A mindennapi iskolai testmozgás szorgalmazása.
- Testnevelés órákon a tartáskorrekciós módszertan tudatos és rendszeres alkalmazása.
- A csontritkulás, izületi és porckopások szűrése, népszerűsítése.
- A mozgásukban akadályozottak életvitelének segítése támogató szolgálat nyújtásával.
- Mozgásszervi rehabilitációs alternatív mozgásprogramok biztosítása, népszerűsítése.

A program szervezői és lebonyolítói:

Oktatási-nevelési intézmények, pedagógusok, házi orvosok, iskolaorvosok, védőnők, sportszervezők, szabadidős és versenysport egyesületek, civil szervezetek, időskorúak ellátórendszerei.

Várható eredmények:

A gyermekek, fiatalok testtartásának, mozgáskoordinációjának, állóképességük javulása.

A mozgásszervi betegek számának növekedési ütemének megállítása, hosszú távú csökkenése.

A krónikus mozgásszervi betegek életminőségének javulása.

IV.1.4. A mentális betegségek megelőzése, visszaszorítása

A program célja

- A lelki betegségek elsődleges megelőzése.
- A pszichés zavarok korai felismerése és kezelése.
- A depressziós, szorongásos zavarban szenvedők kezelésbe vételi arányának növelése.
- Az alapellátás lelki egészségvédelmi szolgáltatásainak erősítése.
- Az öngyilkosságok számának további csökkentése.

Célcsoportok:

A teljes népesség, kiemelten a halmozottan hátrányos rétegek, az ifjúság és egyedül élő időskorúak.

Program javaslat

- Az egészségügyi alapellátásban dolgozók érzékenységének fokozása a mentális, pszichiátriai problémák korai felismerésében.
- A közösségi pszichiátriai gondozás hatékonyságának növelése, önszervező csoportok létrehozása a mentálisan sérültek és hozzátartozóik számára.
- Az iskolai egészségfejlesztési programok integrált része legyen a lelki egészség megőrzése, a betegség korai felismerése.
- A pedagógusok, segítő foglalkozásúak speciális képzése, továbbképzése, lehetőség biztosítása az esetmegbeszélésre, szupervízióra.
- A sürgősségi telefonszolgálatok fejlesztése, működési feltételeinek segítése.
- A rehabilitációs programok elérhetőségének biztosítása.

A program szervezői és lebonyolítói:

Orvosok, védőnők, egészségfejlesztők, pedagógusok, civil szervezetek, pszichológusok, pszichiáterek, családok, iskolák, szociális intézmények, egyházak.

Várható eredmények:

A mentális zavarok korai felismerése javul, kezelése hatékonyabb lesz, előfordulási gyakorisága csökken.

A pedagógusok, segítő foglalkozásúak lelki egészségvédelmi szemlélete fejlődik, javulnak segítő készségeik.

Az öngyilkosságok száma tovább csökken.

IV.2. Az egészségkárosító magatartások visszaszorítása érdekében javasolt programok

IV.2.1. Dohányzás elleni programok folytatása a különböző szintereken

A program célja

- Lehetőleg minél kevesebb fiatalnál alakuljon ki a dohányzás káros szokása, illetve a dohányzás kezdő időpontja legalább idősebb korra tolódjon ki.
- Csökkenjen az aktív dohányosok száma.
- A passzív dohányzás ártalmainak csökkentése, a nem dohányzók érdekeinek hatékonyabb érvényesítése.

Célcsoportok:

óvodák, általános és középiskolák, főiskola, munkahelyek, szociális és gyermekjóléti, egészségügyi intézmények, civil közösségek

Program javaslat

- Dohányzás elleni kampányok a mindennapi élet színterein, a dohányzás káros hatásainak hangsúlyozása (felvilágosító előadások, műsorok, vetélkedők, rendezvények, plakátok, szórólapok, stb.).
- Az aktív dohányzásról való leszokást támogató programok szervezése, népszerűsítése.
- Az iskolák egészségfejlesztési programjában kapjon nagyobb hangsúlyt a dohányzás visszaszorítása, az ebben közreműködő szakemberek kapjanak speciális módszertani segítséget.

A program szervezői és lebonyolítói:

pedagógusok, munkahelyi vezetők, egészségügyi dolgozók (egészségfejlesztési szakemberek, orvosok, védőnők), civil segítők

Várható eredmények:

Hosszú távon a születéskor várható élettartam növekedése, a korai halálozás csökkenése.

A dohányzással összefüggő betegségek gyakoriságának csökkenése.

A fiatalok dohányzásra való rászokásának, az aktív dohányosok számának csökkenése.

A passzív dohányzás ártalmainak kitett lakosság egészségének hatékonyabb védelme.

IV.2.2. Alkoholról leszoktató programok szervezése

A program célja

- Az alkoholt rendszeresen fogyasztók körében csökkenjen annak mértéke.
- Csökkenjen az alkoholbetegek száma.
- Legyenek elérhetőek a leszokást segítő, visszaesést gátló közösségi gondozók, klubok, intézmények.

Célcsoportok:

Az alkohollal még csak ismerkedő fiatalok, az alkalmanként és rendszeresen alkoholt fogyasztók, a szenvedélybetegségből kigyógyultak, szülők, hozzátartozók.

Program javaslat

- A rendszeres, nagymértékű alkoholfogyasztás egészségkárosító hatásának hangsúlyozása, az alkoholizálás elleni kampányok a mindennapi élet színterein. (felvilágosító előadások, vetélkedők, rendezvények, plakátok, szórólapok, stb.)
- Az iskolák egészségfejlesztési programjában kapjon nagyobb hangsúlyt az alkoholfogyasztás visszaszorítása, az ebben közreműködő szakemberek kapjanak speciális módszertani segítséget.
- Az alkoholbetegek és hozzátartozóik tájékoztatása a városban igénybe vehető segítő szolgáltatásokról, egészségügyi és rehabilitációs intézményekről.

A program szervezői és lebonyolítói:

orvosok, védőnők, pedagógusok, szociális intézmények munkatársai, civil segítők

Várható eredmények:

Az alkoholfogyasztással összefüggő megbetegedések, károsodások, halálozások számának csökkenése.

Az alkoholbetegek számára a segítő szolgáltatások hozzáférhetőségének javulása.

IV.2.3. Drog prevenció programok folytatása

A program célja

- A drogprevenció széleskörű, hatékony megvalósítása.
- Lehetőleg minél kevesebb fiatal próbálja ki és váljon alkalmi, vagy rendszeres drogfogyasztóvá.
- Az első kipróbálás időpontja legalább idősebb korra tolódjon ki.
- Nőjön azoknak a fiataloknak a száma, akik nemet tudnak mondani a kipróbálásra is.
- Az alkalmankénti, illetve rendszeresen drogot fogyasztók körében is csökkenjen a leginkább egészségkárosító szerek használata, a fogyasztás alkalmainak száma és mértéke.
- Legyenek elérhetők a leszokást segítő, visszaesést gátló közösségi gondozók, klubok, intézmények.

Célcsoportok:

általános iskolák felső tagozata, középiskolák, főiskola, drogfogyasztók és hozzátartozók

Program javaslat

- A tudatmódosító szerekkel, legális és illegális drogokkal kapcsolatba kerülők, potenciálisan veszélyeztetettek számára felvilágosító kampányok szervezése a mindennapi élet színterein. (felvilágosító előadások, vetélkedők, rendezvények, plakátok, szórólapok, stb.)
- Az iskolák egészségfejlesztési programjába épített drogprevenció programok hatékonyságának növelése érdekében, az ebben közreműködő szakemberek kapjanak speciális módszertani segítséget (képzés, továbbképzés, műhelymunka formájában)
- Kortárs segítők képzése, munkájuk segítése, koordinálása, esetmegbeszélés, szupervízió biztosítása.

- A szenvedélybetegségek megelőzésében, közösségi gondozásában, kezelésében, rehabilitációjában közreműködő szociális és egészségügyi szolgáltatások, intézmények (szenvedélybetegek közösségi gondozása, alacsonyküszöbű szolgáltatás, szenvedélybetegek nappali intézménye, drogambulancia) hatékony működtetése.

A program szervezői és lebonyolítói:

A KEF koordinálásával pedagógusok, pszichológusok, addiktológusok, civil szervezetek.

A programok kezdő időpontja és időtartama:

Az egyeztetéseket követően később kerül meghatározásra.

Várható eredmények:

A drogfogyasztásban érintettek számának csökkenése.

A drogbeteg ellátó egészségügyi és szociális ellátórendszer fejlődése, a prevenció hatékonyságának javulása.

IV. 3. Az egészséges életmód népszerűsítés érdekében javasolt programok

IV.3.1. Az egészséges táplálkozás népszerűsítése

A program célja

- A táplálkozással összefüggő betegségek gyakoriságának csökkentése, a lakosság egészségi állapotának javítása az egészséges táplálkozással.
- Az egészséges táplálkozás ismereteinek terjesztése.
- A közétkeztetésben is érvényesüljenek az egészséges táplálkozás irányelvei.
- A túlsúly, elhízás gyakoriságának megállítása, csökkentése.

Célcsoportok:

Gyermekek, iskoláskorúak, fiatal felnőttek, középosztály, idősek.

Program javaslat

- Az egészséges táplálkozási ismeretek terjesztése a szakemberek és a lakosság körében rendezvényeken, szórólapokon, internetes fórumokon, stb.
- A bölcsődés és óvodás korosztály egészséges táplálkozásának elősegítése a családi szokások befolyásolásával.
- Az iskolai büfék egészséges választékának további bővítése, ízlésformálás.
- A táplálkozási zavarban, élelmiszer allergiában szenvedők speciális étkezésének biztosítása, segítése, támogatása.
- Közétkeztetésben a normatívák felülvizsgálata a minőség szempontjából.

A program szervezői és lebonyolítói:

Orvosok, védőnők pedagógusok, segítő foglalkozásúak, diabetikusok, civil szervezetek, közétkeztetők, ételmezésvezetők, iskolai büfét üzemeltetők, bölcsődei gondozók, óvónők.

Várható eredmények:

Csökken az egészségi állapotot kedvezőtlenül befolyásoló zsír-, szénhidrát és cukorfogyasztás.

Csökken a helytelen táplálkozásból fakadó megbetegedések száma (magas vérnyomás, cukorbetegség, túlsúly).

Csökken a táplálkozással összefüggő betegségek okozta elhalálozás.

IV.3.2. Az aktív testmozgás elterjesztése

A program célja

- A lakosság mind szélesebb körében alakuljon ki a rendszeres mozgásra való igény.
- A testedzés váljon rendszeres szükségletté.
- A közösségi programokba épüljön be a sporttevékenység, a játékos mozgás.
- A közoktatásba épüljön be a mindennapos testmozgás, a gyermekekkel az életmódsportok megismertetése azok alapjainak elsajátítása.

Célcsoportok:

A teljes lakónépesség.

Program javaslat

- A bölcsődés, óvodás korosztály mozgáslehetőségének folyamatos bővítése, biztonságos, korszerű játszóeszközök biztosításával.
- Az élsportolók működjenek közre a szabadidős sportok, a rendszeres mozgás népszerűsítésében.
- A fogyatékkal élők testmozgásának, sportolásának megszervezése, segítése.
- Csatlakozás az országos sportrendezvényekhez, az autómentes nap rendezvényéhez.
- Az idősebb korosztály számára életkoruknak és képességeiknek megfelelő programok szervezése (gyalogtúra, sétaprogram, speciális torna, stb.).

A program szervezői és lebonyolítói:

Sportszervezők, pedagógusok, oktatási, nevelési, gyermekjóléti, szociális intézmények, szabadidő szervezők, civil szervezetek.

Várható eredmények:

A mindennapi egészségfejlesztő testmozgás elterjedése.

A sportolási lehetőségek, programok választékának bővülése, a korosztályok és speciális igényekhez igazodása.

A szabadidős sportolási lehetőségek ismertté válása, szélesebb körű igénybe vétele.

A lakosság közérzetének, egészségének javulása.

IV.4. A környezeti feltételek alakítása érdekében javasolt programok

A program célja

A természeti, gazdasági, szociális, egészségügyi feltételek rendszerének kiépítése, fejlesztése a szakmai koncepciókban foglaltak szerint valamint ezek egészségfejlesztést szolgáló kedvező befolyásolása az igényeknek és szükségleteknek megfelelően.

Célcsoport:

A város teljes lakossága, különös tekintettel a hátrányos helyzetű csoportokra (fogyatékkal élők, munkanélküliek, hajléktalanok, romák, stb.)

Program javaslat

A kapcsolódó fejlesztési tervekben, programokban, koncepciókban rögzítettek és ütemezettek szerint. Döntéshozatali gyakorlatba javasolt beépíteni az egészséghatás-vizsgálatok

módszertanát és alkalmazását, mellyel a készülő előterjesztések, tervek, koncepciók az átfogó „ egészség fogalma” vonatkozásában , kapcsolódásaiban előzetesen már elemzésre kerülhetnek.

A program szervezői és lebonyolítói:

Döntéshozóként a közgyűlés, végrehajtóként és koordinálóként a hivatal illetve szakemberei, segítőként a kisebbségi önkormányzat, környezetvédelmi és egészségügyi szakemberek, egészségügyi, oktatási, szociális intézmények, szakmai szervezetek, civil szervezetek.

Várható eredmények:

- A természeti, gazdasági, szociális, egészségügyi feltételek pozitív irányú változása, fejlődése.
- Az önkormányzati döntések egészség szempontú elemzésének gyakoribbá válása.

IV. 5. Az egészségtudatos magatartás fejlesztési érdekében javasolt programok

IV.5.1. Egészségfejlesztés a mindennapi élet színterein

A program célja

Az egészségfejlesztés szempontjai érvényesüljenek a mindennapi élet színterein (egészségügy, kulturális, oktatási, sport intézményekben, a munkahelyeken és szórakozóhelyeken).

Célcsoportok:

Családok, pedagógusok, munkavállalók, egészségügyi dolgozók.

Program javaslat

- Az oktatási intézményekben a családok és a pedagógusok egészségfejlesztése érdekében szerveződjenek programok.
- A munkahelyek készítsék el a saját egészségfejlesztési tervüket, munkálkodjanak azok megvalósításában. Jó példával járjanak elő az önkormányzat költségvetési intézményei.
- Az alapellátásban dolgozók egészségügyi szakemberek prevenciók tevékenységének fejlesztése, érdekében készüljenek programok.
- Az egészségfejlesztés érdekében szerveződött mozgalmakhoz való csatlakozás lehetőségének felmérése (Egészséges Városok, Egészséges Óvodák pályázata, Egészséges Iskolák Nemzeti Hálózata, Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület).
- Az önkéntes segítő hálózat szervezési lehetőségének vizsgálata.
- Egészségösztönzéssel foglalkozó szakmai közösség létrehozása.

A program szervezői és lebonyolítói:

Pedagógusok, munkahelyi vezetők, szupervizorok, pszichológusok, foglalkozás-egészségügyi orvosok, civil szervezetek.

Várható eredmények:

Az egészség, az egészségfejlesztés szempontjai a mindennapi élet színterein tudatosabban jelennek meg.

Javul a városlakók egészségtudata.

Az egészségfejlesztési programok bővülnek, hatékonyabbá válnak.

Az előterjesztést a bizottságok megtárgyalták, álláspontjukat az alábbiak szerint fogalmazták meg.

A **Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság** - 11 igen szavazattal, egyhangúlag – az egészségfejlesztési cselekvési tervet elfogadja azzal, hogy az anyagban a problémák és nehézségek is kerüljenek megemlítésre, valamint, hogy az egyes programelemekhez kapcsolódóan külön határozati javaslatok kerüljenek megfogalmazásra [77/2010. sz. hat.].

A **Gazdasági Bizottság** az előterjesztést 9 igen szavazattal elfogadta [138/2010. számú hat.].

A **Nemzetközi és Esélyegyenlőségi Bizottság** az Egészségterv felülvizsgálatáról, az egészségfejlesztési cselekvési tervéről szóló előterjesztést egyhangúlag - 5 igen szavazat – elfogadja [45/2010. sz. hat.].

Az **Oktatási és Ifjúsági Bizottság** egyhangúlag – 6 igen szavazattal – támogatta a határozati javaslatban megfogalmazottakat, az előterjesztést közgyűlési tárgyalásra alkalmasnak találta [84/2010. sz. hat.].

A **Kulturális és Idegenforgalmi Bizottság** egyhangúlag – 7 igen szavazat – az előterjesztést közgyűlési tárgyalásra alkalmasnak tartja [50/2010. sz. hat.].

A **Sportbizottság** 10 igen egyhangú szavazattal tárgyalásra javasolja a közgyűlésnek az előterjesztést [43/2010. sz. hat.].

ZMJV Cigány Kisebbségi Önkormányzata 41/2010. sz. határozatával az előterjesztéssel egyetért, elfogadásra ajánlja a közgyűlésnek.

A Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság döntésének megfelelően az előterjesztés kiegészítésre került, valamint az egyes programelemekhez kapcsolódóan külön határozati javaslatok kerültek megfogalmazásra.

Határozati javaslat:

1. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése elfogadja Zalaegerszeg Város egészségfejlesztési cselekvési tervét.

2. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése támogatja a **keringési** betegségek megelőzése és visszaszorítása érdekében az egészségfejlesztési terv által javasolt programok megvalósítását.

A közgyűlés felkéri a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnökét, hogy a programok támogatása és koordinálása érdekében szükséges intézkedéseket tegye meg, továbbá az elért eredményekről, a programok hatékonyságáról készítsen beszámolót a közgyűlés számára.

Határidő: 2012. december 31.

Felelős: a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnöke

3. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése támogatja a **daganatos** betegségek megelőzése és visszaszorítása érdekében az egészségfejlesztési terv által javasolt programok megvalósítását.

A közgyűlés felkéri a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnökét, hogy a programok támogatása és koordinálása érdekében szükséges intézkedéseket tegye meg, továbbá az elért eredményekről, a programok hatékonyságáról készítsen beszámolót a közgyűlés számára.

Határidő: 2012. december 31.

Felelős: a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnöke

4. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése támogatja a **mozgásszervi** betegségek megelőzése és visszaszorítása érdekében az egészségfejlesztési terv által javasolt programok megvalósítását.

A közgyűlés felkéri a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnökét, hogy a programok támogatása és koordinálása érdekében szükséges intézkedéseket tegye meg, továbbá az elért eredményekről, a programok hatékonyságáról készítsen beszámolót a közgyűlés számára.

Határidő: 2012. december 31.

Felelős: a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnöke

5. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése támogatja a **mentális** betegségek megelőzése és visszaszorítása érdekében az egészségfejlesztési terv által javasolt programok megvalósítását.

A közgyűlés felkéri a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnökét, hogy a programok támogatása és koordinálása érdekében szükséges intézkedéseket tegye meg, továbbá az elért eredményekről, a programok hatékonyságáról készítsen beszámolót a közgyűlés számára.

Határidő: 2012. december 31.

Felelős: a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnöke

6. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése támogatja a **szenvedélybetegségek** (8darog, alkohol, dohányzás) megelőzése és visszaszorítása érdekében az egészségfejlesztési terv által javasolt programok megvalósítását.

A közgyűlés felkéri a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnökét, hogy a programok támogatása és koordinálása érdekében szükséges intézkedéseket tegye meg, továbbá az elért eredményekről, a programok hatékonyságáról készítsen beszámolót a közgyűlés számára.

Határidő: 2012. december 31.

Felelős: a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnöke

7. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése támogatja az **egészséges táplálkozás** és az **aktív testmozgás** elterjesztése és népszerűsítése érdekében az egészségfejlesztési terv által javasolt programok megvalósítását.

A közgyűlés felkéri a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnökét, hogy a programok támogatása és koordinálása érdekében szükséges intézkedéseket tegye meg,

továbbá az elért eredményekről, a programok hatékonyságáról készítsen beszámolót a közgyűlés számára.

Határidő: 2012. december 31.

Felelős: a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság elnöke

Zalaegerszeg, 2010. június 14.

Sümei László sk.
a Szociális, Lakás- és Egészségügyi Bizottság
elnöke