



Értékes és példaértékű szakmai munka Parádfürdőn

A LEK hivatalos megnyitója

A Parádfürdői Állami Kórház az országban elsőként hozott létre Lelki Egészségközpontot, mely a 2013 óta országosan is elismert módon, eredményesen működtetett Egészségfejlesztési Iroda (EFI) keretein belül a mentális egészségfejlesztés új szakmai egysége. A sikeresen elnyert több mint 36,8 millió forint, 100% támogatási intenzitású európai uniós támogatás jóvoltából erősödik a lakosság mentális egészsége a Pétervásárai Járásban.

Az: EFOP-1.8.20-17-2017-00015 azonosító számú, Európai Szociális Alap támogatásával megvalósuló „Lelki egészségközpont létrehozása és működtetése a pétervásárai járásban” c. pályázat jóvoltából elnyert 36,8 millió forint arra ad lehetőséget, hogy a Parádfürdői Állami Kórház a Lelki Egészségközpont működésével elősegítse a lakosság mentális egészségének megőrzését, szemléletformáló munkát végezzen a lelki egészségvédelem területén egyéni tanácsadással, előadások, csoportfoglalkozások valamint mentálhigiénés projektek szervezésével. Szükség esetén összekapcsolják a klienseket az egészségügyi ellátórendszerrel.

A projekt június 6-i szakmai bemutatóján dr. Jakó Ildikó, az Állami Egészségügyi Ellátó Központ területi igazgatója kiemelte, hogy Parádfürdőn nagyon értékes és példaértékű szakmai munka folyik, mely a régióban már érezhető hatását, és a mentálhigiénés szolgáltatás kiszélesítésével egy magasabb lépcsőfokra léphet.

A tanácskozáson jelenlévő polgármesterek, civil partnerek, oktatási intézmények vezetői bizonyították, hogy ez a kapcsolat működik, kölcsönös és eredményes. Az új lelki egészségközpont mentálhigiénés szakemberei a felnőtt korosztály mellett a 13-14 évesekre fókuszálnak, mikor az osztályfőnökökkel együttműködve alternatív osztályfőnöki órákat tartanak a gyerekeknek, aminek keretében az önálló életvezetéshez nélkülözhetetlen témákat dolgozzák fel. A foglalkozások célja, hogy a szakemberek alapfogalmakat, egészséges értékrendet és hatékony működési módokat vessenek fel és beszéljenek meg a diákokkal a jövőtervezés, a

gazdálkodás, a kríziskezelés, szabadidő eltöltés, családtervezés és emberi kapcsolatok témakörében.

A lelki egészségközpontban dolgozó szakembereink célja, hogy a gyerekekkel való közös munka tapasztalatairól a pedagógusok közreműködésével a tanév során a szülőket is tájékoztassák. Fontos látni, hogy a gyerekek táplálkozási és életvezetési szokásai, szabadidős tevékenysége a családban alakulnak ki. Kell, hogy a szülők tudatában legyenek annak, hogy a gyerekek esetleg egész életre kiható szokás- és értékrendjének kialakításáért ők a felelősek, és amennyiben szükséges, meg tudják tenni a megfelelő lépéseket a változtatás érdekében. A projekt jóvoltából a változtatáshoz kérés esetén az EFI és a LEK munkatársai nyújtanak személyre szabott segítséget.



A sikeres uniós és kormányzati pályázatok révén az elmúlt években több milliárd forint infrastrukturális és műszerfejlesztés valósult meg a Parádfürdői Állami Kórházban, mely a minőségi betegellátás kereteit biztosította az intézmény számára. Az egészségfejlesztés terén öt évvel ezelőtt elkezdett munka a lelki egészség gondozás területével egészült ki a Pétervásárai járásban azzal a céllal, hogy erősödjön az itt élők lelki egészsége, mely kulcs a kiegyensúlyozott élethez. A Parádfürdői Állami Kórház vezetése a prioritási sorrendek megfogalmazásakor a betegek érdekeit, a szakma és a kor követelményeinek való megfelelést, és a fenntarthatóságot tartotta szem előtt.



EFI-LEK INFÓK

Gyermekeink egészségéről

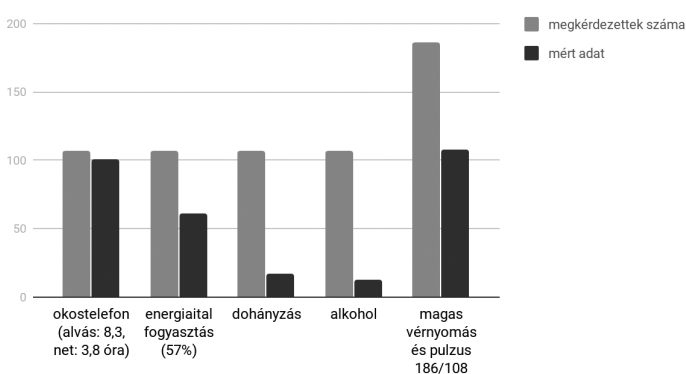
Szomorú összkép bontakozott ki abból a felmérésből, amit a Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája és Lelki Egészségközpontja a 2017/2018 tanévben a járás nyolcadik osztályos diákjaival végeztet.

A gyerekek a korosztálynak kidolgozott komplex egészségfejlesztési programba kapcsolódtak be, melynek keretében vércukor, koleszterin, vérnyomás és testösszetétel mérésen is részt vettek. A mentálhigiénés szakemberek havonta tartottak alternatív osztályfőnöki órákat a azzal a céllal, hogy a diákok az önálló életvezetéshez nélkülözhetetlen alapfogalmakkal, egészséges értékrenddel és hatékony működési módokkal ismerkedjenek a jövőtervezés, a gazdálkodás, a kríziskezelés, szabadidő eltöltés, családtervezés és emberi kapcsolatok témakörében.

A programsorozat a gyerekek életvezetési szokásairól is képet adott.

Egy név nélkül kitöltött kérdéssor eredményeként kiderült, hogy a válaszoló diákok szinte mindegyike rendelkezik okostelefonnal, aminek használatára átlagosan közel négy teljes órát fordítanak a délutáni-esti idejükből. Ez jellemzően a tanulás, a sport, a családi együttlét és egyéb egészséges szabadidős tevékenységek rovására történik.

Az okostelefon használat közvetlen hatása az egészségre



Ami az egészségügyi állapotuk szempontjából különösen aggasztó, hogy ez a korosztály az eszközhasználat miatt jóval kevesebbet alszik az életkorukban optimális 9-10 óránál; sajnos sok diáknál az átlag a 8 órát sem éri el. A kialvatlanság miatt a diákok mintegy 60 %-a fogyaszt rendszeresen energiaitalt, ami viszont már az egészségügyi szűréseken is megmutató eltéréseket okoz: az EFI munkatársai gyakran mérnek náluk magas vérnyomást és pulzusszámot.

A szakemberek fontosnak tartják, hogy a tapasztalatokról a szülők is képet kapjanak, hiszen a gyerekek táplálkozási és életvezetési szokásai, szabadidős tevékenysége a családban alakul ki.

Tolnay Katalin

Mi segíti elő a lelki egyensúlyunkat?

- tiszta, rendezett környezet létrehozása segít a jobb közérzet eléréséhez
- kiegyensúlyozott étrend
- a biológiai folyamatok rendkívül nagy szerepet töltenek be, kapcsolatban állnak a lélekben játszódó folyamatok lezajlásakor
- megfelelő időbeosztás megelőzi az „összecsapnak a fejem fölött a hullámok” effektust
- testmozgás
- endorfint (boldogságérzetért felelős hormont) szabadít fel
- a stresszt okozó tényezők kiszűrése ne terheljük le magunkat
- kikapcsolódást jelentő tevékenységek keresése
- meditáljunk, relaxáljunk, találjuk meg azt a tevékenységet, mely segít a kikapcsolódásban, boldogságot okoz
- alvás
- napi minimum 8 óra elengedhetetlen a regenerálódáshoz
- tájékozódás
- minél több ismeretet szerzünk meg valamivel kapcsolatban, annál hatékonyabbak leszünk a probléma megoldásakor
- törekedjünk nyitottságra az emberi kapcsolatainkban
- jó érzés másokat szeretni és tudni, hogy velünk is törődnek, szeretnek minket

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE