

Egészségfejlesztési Iroda



Lelki Egészség Központ

Hírlevél

Karcag Egészségfejlesztési Iroda – Lelki Egészség Központ



Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészség Központ (EFI-LEK) egy olyan új egészségügyi szolgáltatási forma az egészségfejlesztés területén, amely a lakosság számára ingyenesen, beutalási rendszer nélkül elérhető új szolgáltatásokat nyújt.

A projektben dolgozó szakemberek

Diplomás ápolók, Okleveles népegészségügyi szakember, Gyógytornász, Klinikai szakpszichológusok

A project célja a lakosság figyelmének felhívása az egészségük megőrzésének fontosságára, a megelőzés szerepére és a mozgásban gazdag életforma jótékony hatásaira.

Az EFI-LEK sokrétű programok szervezésével (egészségnapok, ingyenesen igénybe vehető betegklubok működtetése, felvilágosító előadások tartása, testmozgást ösztönző szabadidős tevékenységek, mozgás klubok, drog – alkohol prevenciós tréningek stb.) megvalósításával a járás településeit bevonva gondoskodik az egészséget szolgáló közösségi értékek kialakításáért.

Az EFI-LEK munkáját Karcag, Berekfürdő, Kunmadaras, Kisújszállás és Kenderes településen végzi.

Egészségfejlesztési Irodánk Elérhetőségei

Cím: Kátai Gábor Kórház 5300 Karcag, Zöldfa utca 48. Földszint

E-mail: efilek.karcag@kgkorhaz.hu

Telefon: 06/20-287-34-36,

06/30-864-48-28

06/30-593-99-67

Facebook: Karcag EFI-Lek

https://www.kgkorhaz.hu/EFI_LEK



AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODÁBAN

- MINDEN HÉTEN SZERDAI NAPOKON INGYENES EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTFELMÉRÉS: 13:00-TÓL 15:30-IG

- MINDEN HÉTEN CSÜTÖRTÖKI NAPOKON INGYENES LELKI EGÉSZSÉGVÉDELEM: 13:00-TÓL 15:30-IG



Ingyenes egészségi állapotfelmérés!

- Vérckorszint mérés
- Koleszterinszint mérés
- Vérnyomás, pulzus mérés
- BMI meghatározás
- Testzsír százalékos mérés
- Lelki egészségvédelem!
- Egyéni tanácsadás
- Káros szenvedélyek leküzdésében segítségnyújtás

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA-LELKI EGÉSZSÉG KÖZPONT
5300 Karcag, Zöldfa u.48.
Földszint
Email:
efilek.karcag@kgkorhaz.hu



III. Szakmai Egyeztető Fórum

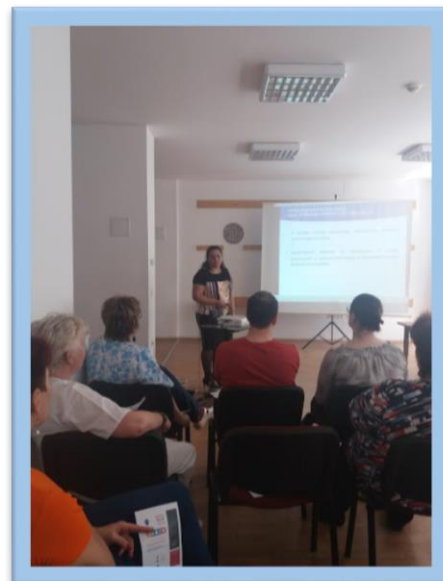
2019. április 25-én megrendezésre került a III. Szakmai Egyeztető Fórum.

Az egyeztető fórum **célja a partnerségi kapcsolat megerősítése**, az együttműködési lehetőségek megbeszélése az elkövetkezendő időszakban.

A szakmai fórumra a helyi és a járásba tartozó települések kapcsolattartói, civil szervezetei, klubok, és az alapellátásban, szociális szférában, oktatásban-nevelésben dolgozók, a Roma Kisebbségi Önkormányzatok, Vöröskereszt helyi szervezete, valamint a házi orvosok kaptak meghívást.

Előadás keretében ismertettük az első-, és második mérőidőszakban elért szakmai eredményeket, valamint a harmadik mérőidőszakban tervezett programokat településenként, célcsoportonként.

Örömmel szolgált, hogy több szervezettől kaptunk a fórum során pozitív visszajelzést a munkánkat és a programokat illetően, és a jelenlévő civil szervezetek együttműködési szándékukat jelezték.



Horváthné Vass Erzsébet
EFI-LEK Szakmai vezető



Herbák Péter
Klinikai szakpszichológus, EFI-LEK munkatárs

Bemutatásra került az irodánkban működő **lelki egészség központ feladatai, tevékenységei**.



A „**Mindig van remény**” Daganatos Betegekért Alapítvány elnöke **Váczi Attiláné** a fórumon **bemutatta alapítványuk működését**, legfontosabb feladataikat.

Szervezett szűréseken való részvételt ösztönző kommunikációs kampány



„Kezedben a sorsod” c. program

Az Egészségfejlesztési irodánk 2019.05.08-án Karcagon a Déryné Kulturális, Turisztikai, Sport Központban „Kezedben a sorsod” címmel a Méhnyak rák megelőzését célzó kommunikációs kampányt szervezett.

A szervezett kampány célja, hogy minél több fiatal lányhoz,- fiúhoz eljusson a szakemberek által nyújtott információ a méhnyak rák megelőzésének fontosságáról, a védőoltás szerepéről, elérhetőségéről, és a méhnyak szűrés legújabb irányelveinek és gyakorlatának lehetőségeiről.

A célcsoport a karcagi általános iskolák 5-6. osztályos tanulói, valamint a felnőtt korosztály számára is elérhető volt a program.



Zagyváné Egri Tünde – iskolavédőnő, Dr. Borsos Anikó – járási tisztii főorvos, Dr. Farkas Béla – szülész, nőgyógyász főorvos, Kovács Szilvia –alpolgármester, Nagyné László Erzsébet – Kátai Gábor Kórház főigazgató, Horváthné Vass Erzsébet –EFI-LEK szakmai vezető



Dr. Borsos Anikó a Jász- Nagykun Szolnok Megyei Kormányhivatal,- Karcagi Járási Hivatala Népegészségügyi Osztály tisztii főorvosa „**A méhnyakrák elterjedése hazánkban és a karcagi járásban**” valamint „**A HPV elleni védőoltás szerepe a megelőzésben**” címmel tartott előadást. Előadásában bemutatta a járásunkra vonatkozó statisztikai adatokat valamint hangsúlyozta a megelőzés lehetőségeit a méhnyakrák kialakulásában.

Dr. Farkas Béla a Kátai Gábor Kórház szülész – nőgyógyász főorvosa „**A méhnyak szűrés legújabb irányelvei és gyakorlata**” címmel tartotta előadását. Előadásában kihangsúlyozta a méhnyak szűrés jelentőségét, a korai felismerés fontosságát és a méhnyakrák kezelésének irányelveit.



Zagyváné Egri Tünde iskolavédőnő „**Az iskolavédőnők feladatai a HPV elleni védőoltással kapcsolatban**” címmel tartotta meg előadását, melyben bemutatta az oltás jogszabályi hátterét, a jelenleg használt oltóanyagokat és az oltással kapcsolatos feladatokat.



Városi Gyereknapi, - Családi nap

Karcag

Az EFI- LEK irodánk kitelepüléssel vett részt 2019.05.25-én Karcagon a Déryné Kulturális, Turisztikai, Sport Központ és Könyvtár szervezésében a Városi Gyereknapi, - Családi Nap nevű rendezvényen, ahol a lakosság egészségi állapotának a felmérését (vércukor,- koleszterin, vérnyomás- pulzusmérést, testtömeg index számítást) végeztünk.

A kitelepülés alkalmával a programunkat az alábbiakkal színesítettük:

- életmódbeli-, táplálkozási tanácsadás, Okostányér, kiadványok terjesztése
- a mozgás, sport népszerűsítése
- „Rémisztő kezek” bemutató
- újraélesztés elméleti és gyakorlati bemutatása
- népegészségügyi szűrővizsgálatok népszerűsítése

A programon a JNSZM Kormányhivatal Karcagi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztállyal együttműködve vettünk részt.



Továbbképzés közétkeztetésben dolgozók részére

Az Egészségfejlesztési Irodánk 2019.06.17-én „Továbbképzést szervezett közétkeztetésben dolgozók részére”. A továbbképzés célja, hogy a közétkeztetésben dolgozók információt és tájékoztatást, gyakorlati útmutatást kapjanak az alábbiakról:

- a közétkeztetési rendeletben foglaltak ismertetése,
- az egészséges közétkeztetés, a modern konyhatechnológia alkalmazásának bemutatása
- a közétkeztetés ételkínálatának megreformálása
- a speciális étkezésű gyermekek étrendjének alapelvei.



Sléderné Szűcs Erika a JNSZM KH Népegészségügyi Főosztály **közegészségügyi-járványügyi felügyelője** a közétkeztetés jogi hátteréről tartotta előadását.

Sántáné Antal Mária dietetikus előadásában felhívta a résztvevők figyelmét a **kiemelt táplálkozási kockázati tényezőkre** és bemutatta a **speciális étkezésű gyermekek étrendjének** összeállításával kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat.



Szatmári János mesterséf előadást tartott a **közétkeztetés ételkínálatának megreformálásáról** és bemutatta az egészséges táplálkozáshoz szükséges alapanyagokat illetve az ezekből elkészített ételek kóstolására is volt lehetőség.

Szánj magadra pár percet!

Kezedben a sorsod!



Az egészségfejlesztési irodánk szeretné felhívni a lakosság figyelmét a szervezett szűréseken való részvétel fontosságára. Minden 11. nő mellében alakul ki rosszindulatú daganat, amelyet ha időben felfedeznek 80%-ban gyógyítható, ezért nagyon fontos a rendszeres önvizsgálat elvégzése és a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétel.

KEZEDBEN A SORSOD

DOHÁNYZÁS MELLOZÉSE

EGÉSZSÉGES TAPLÁLKOZÁS

AKTÍV PIHENÉS

Minden 11. nő mellében alakul ki rosszindulatú daganat. Az időben felfedezett mellrák 80 százaléka gyógyítható. Magyarországon évente körülbelül 7300-7500 új emlőrákos beteget fedeznek fel, és több mint 2000 nő hal bele a betegségbe. **A betegség korai felismerése és kezelése teljes gyógyulást jelenthet!**

ÖNVIZSGÁLAT

Az emlőrákra utaló jelek mindenkinél másképp jelentkeznek. Ezért nagyon fontos, hogy tanujia meg **kis körkörös mozdulatokkal áttapintani a melleit. A tapintást a menstruációs ciklus lezajlását követően végezze el – zuhanyozás közben és hanyatt fekvé is.**

Tekintse is meg a melleket:

- a tüdőbőrben figyelve lassan emelje fel a két kezét oldalirányban a feje fölé,
- közben figyelje, hogy nem léte-e valahol egy kis behúzódság a mell kontúrjában, ez ugyanis daganatra utaló jel is lehet.

Az alábbiakban láthatja azokat az elváltozásokat, amelyekkel mindenképpen orvoshoz kell fordulnia:

A rendszeres önvizsgálat nagyon fontos, de nem helyettesíti a szűrést. Ha bármilyen elváltozást, azokatban tünetet tapasztal, haladéktalanul forduljon háziorvosához!

A MELLRÁK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATAI

Először az összes emlővizsgálat több mint 80 százaléka 40 éves kor feletti nőknél történik. **Minden nőnek kell lennie a szűrésnek!**

Cselekedj ma! (BRCA1, BRCA2) és más gének tesztelt működés!

Egyéb tényezők:

- fogamsgátló eszközök, hormonpótlás
- korai, 12 éves kor előtt első menstruáció
- az első szülés
- nem szoptatás
- sugárterápia
- terhesség
- gyermeknél vagy több gyermeknél születés
- menopauzális tünetek

MAMMOGRÁFIA / EMLŐRÖNTGEN

A mamográfia mindössze néhány percig tart és életet menthet!

Kétévente egyszer minden 45-65 év közötti hölgy, nevére címzett meghívólevelet kap egy térítésmentes mamográfias szűrővizsgálatra. A röntgenvizsgálat előtt az asszisztens tapintásos vizsgálatot végez a melleken, majd a mamográfia során egy speciális röntgengéppel két irányból felvétel készíti az emlőkről.

A MAMMOGRÁFIA

Figyeljen magára és éljen tudatosan!

EGÉSZSEG.HU

További információ: www.egeszseg.hu