



# Hírlevél

## Baleset megelőzési és elsősegély-nyújtási ismeretek, készségek megszerzése, bővítése a karcagi, berekfürdői és kunmadarasi általános iskolákban



Irodánk "**Baleset megelőzési és elsősegély-nyújtási ismeretek, készségek megszerzése, bővítése**" elnevezésű programot szervezett Karcagon a Nagykun Református Általános Iskolában, Berekfürdőn a Veress Zoltán Általános Iskolában és a Kunmadarasi Általános Iskolában. A program során a **karcagi Rendőrkapitányság munkatársa** egy robot segítségével játékosan mutatta be a gyerekeknek a közúti közlekedés szabályait.

Mentőtiszt és mentőápoló segítségével elsősegélynyújtási ismereteket szerezhettek a résztvevők illetve újraélesztési bemutató is zajlott, melyben a diákok is részt vettek. A délután folyamán **iskolavédőnő tartott interaktív előadást** baleset-megelőzés témában szülők és diákok részére. A program zárásaként a gyerekek lerajzolhatták, amit a baleset megelőzésről tanultak.



Ezúton is köszönjük a közreműködők segítségét!



## Dohányzásról való leszokást támogató csoport Kisújszálláson

A dohányzásról való leszokást támogató csoport Kisújszálláson a háziorvosi rendelőben valósult meg 2020. 01. 09-től 2020. 02. 13-ig, heti rendszerességgel, 6 alkalommal. Motivált, jó hangulatú csoportot sikerült összeállítani, így a csoport gyorsan megtartó, fejlesztő erejűvé szerveződött. A foglalkozásokat klinikai szakpszichológus vezette.



## Beteg-klubok



Irodánk szív és érrendszeri betegek, cukorbeteg, daganatos betegek és hozzátartozóik részére hat alkalmas beteg klub foglalkozásokat szervezett. A foglalkozásokat diplomás ápoló, diabetológiai szakápoló, klinikai szakpszichológus és a „Mindig van remény daganatos betegekért” alapítvány kuratóriumának elnök asszonya tartotta.

A klubfoglalkozásokon az elméleti és gyakorlati előadások mellett a résztvevők az előadóval és egymással is megbeszélhették, megoszthatták gondolataikat, tapasztalataikat az adott témát illetően. A cukorbeteg és daganatos beteg klub Karcagon, a szívbeteg klub Kisújszálláson zajlott le.





## Babamasszázs tanfolyam Karcagon



Az egészségfejlesztési irodánk 2020. február 20-án Karcagon „Babamasszázs tanfolyamot” indított kisgyermekes szülők részére. A tanfolyam heti rendszerességgel került megrendezésre. A foglalkozásokat szakképzett védőnő-babamasszázs oktató tartotta, ahol a résztvevő édesanyák elméleti és gyakorlati oktatásban is részesültek.



## Szülésre felkészítő tanfolyam Kisújszálláson

Irodánk „Szülésre felkészítő tanfolyamot” szervezett Kisújszálláson várandós anyák és családtagjaik részére. Örömmel vettük, hogy tanfolyamunkra a várandós anyukák egy részét párja is elkísérte. A foglalkozásokat szakképzett szülésznő-diplomás ápoló tartotta. A tanfolyam célja, hogy felkészítsük a várandós édesanyákat életük nagy eseményére a babavárásra, a szülésre, az újszülött és csecsemő gondozására.







## Szülők akadémiaja Kenderesen és Kisújszálláson



Irodánk „Szülők akadémiaja” elnevezésű programját szervezte meg Kenderesen és Kisújszálláson. A programon résztvevők elméleti és gyakorlati oktatásban részesültek, mellyel **készségszinten sajátíthatták el az egészséges immunrendszer kialakításának fontosságát, az ételintoleranciák és allergiák**

**jellemzőit, az egészséges táplálkozás alapjait és az egészséges gyermeki fejlődés legfontosabb ismérveit.** A rendezvényen a lelki eredetű étkezési zavarok felismeréséről is **hallhattak** az érdeklődők. Az előadásokat gyermekorvosok, klinikai szakpszichológus, védőnő és dietetikus tartotta. A program során lehetőség volt tanácsot, segítséget kérni a szakértőktől.



## Mozdulj Györffy! – Sportnap

Karcagon az EFI- LEK kitelepüléssel vett részt a Györffy István Katolikus Általános Iskolában szervezett Mozdulj Györffy! - Sportnapon. A programon egészségi állapotfelmérés (vércukormérés, vérnyomás- pulzuszámítás, testtömeg index számítása) egészséges életmód- táplálkozási tanácsadás, és sportolási lehetőség várta az érdeklődőket.



## Mozgás-klubok

### A lúdtalp megelőzésére és kezelésére irányuló tornafoglalkozások

Irodánk "Mozgás-klub" keretében gyógytornász bevonásával lúdtalp megelőzésére és kezelésére irányuló tornafoglalkozásokat szervezett Kisújszálláson a Református Óvodában, Kenderesen a Liliom Óvodában és a Kunmadarasi Összevont Óvoda és Bölcsődében. Ezúton is köszönjük a közreműködők segítségét!



### Vízi-torna

Irodánk "Mozgás-klub" keretében "Vízi-torna" foglalkozást szervezett a karcagi Akácliget Gyógy- és Strandfürdőben. Ezúton is köszönjük a közreműködők segítségét!



### Munkahelyi egészségfejlesztő torna

Irodánk 10 alkalmas „Mozgás klub” foglalkozást szervezett a karcagi Alfaseed Kft. dolgozói részére. A tornák heti rendszerességgel kerültek megrendezésre. A foglalkozásokat szakképzett gyógytornász tartotta.





## Burnout-tréning



Egészségfejlesztési Irodánk újabb három csoportot szervezett a 6 napos életmódváltást elősegítő Burnout tréningre a Kátai Gábor Kórház egészségügyi,- egészségügyben dolgozó munkatársai, valamint a járásba tartozó alapellátásban dolgozó asszisztensek, védőnők részére. A tréninget klinikai szakpszichológusok vezették, amely két helyszínen zajlott: Karcag,- Kátai Gábor Kórház, Kékestető – Medical Hotel. A képzés célja, hogy kiscsoportos foglalkozások keretén belül a résztvevők önismeretei, kommunikációs készsége, valamint stressz és konfliktus kezelési technikái javuljanak.



## Primer és szekunder prevenciós területen módszertani, szakmai támogatás

Az egészségfejlesztési irodánk 2020.03.06-án primer és szekunder prevenciós területen módszertani, szakmai támogatást nyújtott a karcagi járás alapellátásban dolgozói számára. **A program során a résztvevők tájékoztatást kaphattak a választható védőoltásokról, a védőnők szerepének fontosságáról az oltásokkal kapcsolatban illetve az oltásmegtagadásról az egészségügyi hatóság szemszögéből.** Az előadásokat gyermek háziorvos, megyei vezető védőnő, megyei szűrési koordinátor és járási vezető védőnő tartotta.



## VII. Szakmai Egyeztető Fórum



Az EFI- LEK irodánk 2020.03.06-án megtartotta hetedik szakmai egyeztető fórumát a Karcag járásába tartozó települések részére. 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 aktív időszakban elért szakmai eredményeket, tervezett programokat, együttműködő szervezetekkel történő munkánkat. Bemutatásra kerültek azok a tevékenységek is, amelyek a programtervünkben szerepelnek. A már megvalósult illetve folyamatban lévő programjainkat fotókkal illusztrálva mutattuk be a résztvevőknek. Örömmel szolgált, hogy több szervezettől kaptunk a fórum során pozitív visszajelzést, a munkánkat és a programokat illetően.



## IV. EFI találkozó

Az egészségfejlesztési irodánk 2020.03.06-án megrendezte az IV. EFI - k megyei találkozóját, melyre a megyénkbe tartozó Egészségfejlesztési Irodák és a Jász-Nagykun-Szolnok megyei kormányhivatal munkatársai kaptak meghívást. A találkozó során irodánk munkatársai beszámoltak az aktív időszak tapasztalatairól. Vendéglátóként bemutattuk az irodánk eddigi eredményeit, tapasztalatainkat, programjainkat. Ezt követően kerekasztal beszélgetés formájában az irodák működésében felmerülő problémákat átbeszéltük, jó gyakorlatokat mutattunk be egymásnak.





## **Fertőződés elkerülése – alapvető szabályok**

### **Mindenki számára**

#### **- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban –**

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében kiemelten fontos, hogy **MINDENKI TARTSA BE** az alábbi óvintézkedéseket:

- emberi érintkezések, találkozások lehető legnagyobb mértékű csökkentése
- személyes higiéné betartása
- felületek rendszeres tisztítása, fertőtlenítése
- szervezet védekezőképességének megtartása
- tünetek jelentkezésekor korai orvoshoz fordulás
- hiteles információkból folyamatos tájékozódás

### ***EMBERI ÉRINTKEZÉSEK KERÜLÉSE***

- Lehető legkevesebb emberrel kerüljön fizikai kapcsolatba!
- Ha teheti, maradjon otthon!
- Tartsa be az 2 méteres távolságot más személyektől!
- Kerülje a szokásos üdvözlési formákat (puszit, kézfogást, ölelést)

### ***SZEMÉLYI HIGIÉNE***

**Mosson kezet rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel!**

- hazaérkezés után
- ételkészítés előtt és közben
- étkezés előtt
- WC használatot követően
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- beteggel érintkezés előtt és után
- állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után

**Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon, illetve csak kézmosást követően!**

**Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!**

## ***KÖRNYEZET TISZTÍTÁSA***

- Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- Szellőztessen gyakran!

## ***SZERVEZET VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉNEK MEGTARTÁSA***

- Mozogjon rendszeresen!
- Étkezzen kiegyensúlyozottan, fogyasszon sok zöldséget, gyümölcsöt!
- Pótolja vitaminraktárait!
- Kerülje a dohányzást és alkoholfogyasztást!

## ***KORAI ORVOSHOZ FORDULÁS***

Ha Önnél láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés jelentkezik:

- azonnal hívja fel háziorvosát
- maradjon otthon, és kövesse orvosa utasításait

## ***HITELES INFORMÁCIÓK***

Tájékozódjon hiteles forrásokból!

- Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapja ([www.nnk.gov.hu](http://www.nnk.gov.hu))
- Központi kormányzati koronavírus portál ([www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu))
- WHO honlapja ([www.who.int](http://www.who.int))

Ismerje és kövesse a szakmai, hatósági ajánlásokat, utasításokat! Ossa meg a hiteles információt ismerőseivel is!

## ***TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?***

**Kátai Gábor Kórház Egészségfejlesztés Iroda – Lelki Egészség Központ**

*Cím:* Karcag, Zöldfa u. 48. fszt. 141-es iroda

*E-mail:* [efilek.karcag@kgkorhaz.hu](mailto:efilek.karcag@kgkorhaz.hu)

*Telefon:* Faar Nóra Veronika – irodavezető: 06-30/593-9967

Horváthné Vass Erzsébet – szakmai vezető: 06-30/971-2393

# Hamamosan találkozunk!