

„EFI Iroda létrehozása a Csengeri járás lakosainak egészségmegőrzése érdekében”

Az **egészségtudatosság** az egészség megőrzése egyre szélesebb társadalmi rétegek számára kezd fontossá válni, így ez Központunk számára is kiemelt jelentőségű.

A legtöbb ember nem egészséges életmód szerint él, ráadásul felmerülő probléma esetén nem fordulnak időben orvoshoz, vagy azért, mert nem mer segítséget kérni, vagy azért mert nem tudja hova fordulhat az adott helyzetben.

Az EFI irodánk célja, hogy magas szakértelmű kollégáink segítséget nyújtsanak Önnek abban, hogyan válhat egészségesebbé, illetve felmerülő egészségügyi és mentális probléma esetén hova fordulhat segítségért és megoldásért.

Mi az EFI Iroda?

Az EFI Iroda más néven Egészségfejlesztési Iroda, amely az **EFOP-1.8.19-17-2017- 00043** azonosító számú és „Együttműködés EFI Iroda létrehozásával a Csengeri járás lakosainak egészségmegőrzése érdekében” projektcímű pályázatunk eredménye. Ennek a megvalósítása európai uniós forrásból történik, melynek összköltsége **89 394 692 Ft. A támogatási intenzitás pedig a projekt elszámolható összköltségének 100%-a.**

Pályázatunk megvalósítása, azaz az EFI Iroda működését 2018.07.01-én megkezdni, Csenger Ady Endre u. 20. szám alatt. A projekt megvalósításának kezdő időpontja: 2017.07.01. Fizikai befejezésének tervezett időpontja: 2020.06.30.

Kik és mit csinálnak az Egészségfejlesztési Irodában?

Az Egészségfejlesztési Irodánk dolgozóinak többek között feladata, hogy a pályázatunk keretében megszervezzék egészségfejlesztést segítő előadásokat, illetve a szakemberek által irányított sportfoglalkozásokon, betegklubok működtetésében közreműködjenek, szűrővizsgálatokat bonyolítsanak le a csengeri járás valamennyi településén és ezzel egyidejűleg megfelelő szakmai tanácsokkal lássák el az érdeklődőket. Ezen programokat, szolgáltatásokat korlátozás nélkül a csengeri járás lakosai díjmentesen igénybe vehetik, mindenki számára biztosított a részvétel.

Egészségfejlesztési Irodánk által szervezett programokon az alábbi végzettségű szakemberek vesznek részt:

- testnevelő tanár
- jógaoktató
- gyógytornász
- dietetikus
- pulmonológiai asszisztens
- tüdőgyógyász szakorvos
- ápoló
- pszichológus

- egészségfejlesztési szakirányú végzettségű szakember
- mentálhigiénikus
- kardiológus
- háziorvos
- orvos (gyermekgyógyász, ifjúsági egészségügyi szakorvos)
- mentőápoló
- sportedző
- táplálkozási tanácsadó
- nőgyógyász szakorvos (meddőségi team)
- addiktológus szakorvos

Így biztosítani tudjuk az érdeklődők számára, hogy számukra megfelelő és érthető információkhoz jussnak pl. egy szív és érrendszeri megbetegedésről szóló foglalkozáson.

Kiknek és miért hasznosak ezek a programok?

Azoknak szólnak ezek az ingyenes lehetőségek, akik elhatározták, szeretnének változtatni életmódjukon, rendszeres testmozgással és egészséges táplálkozással, de nincsenek tisztában azzal, hogy milyen sporttevékenység a legideálisabb a számukra vagy, hogy milyen ételeket kellene fogyasztaniuk az egészségük megőrzése érdekében. Továbbá azoknak is hasznukra válik, akik szeretnék megelőzni egyes betegségek kialakulását. Ez azért fontos, mert sokan nem tudnak róla, hogy betegek, viszont a családban előfordultak már bizonyos betegségek pl: agyvérzés vagy cukorbetegség. Ezeknek az embertársainknak jobban oda kell figyelnünk, hogy náluk **ne vagy minél később alakuljanak ki** ezek a betegségek, mert a genetikai hajlamuk biztosan meg van rá, és minden betegséget könnyebb kezelni, ha megelőzzük azok kialakulását, több figyelmet és energiát fordítunk a prevencióra.

Egészségfejlesztési Irodánk feladata, hogy megtanítsa az embereket arra, milyen tünetekkel érdemes orvoshoz fordulni, hogy megelőzhetőek legyenek az egyes betegségek, vagy ha a betegség már jelen van egy személy életében, akkor hogyan kezelje azt a mindennapokban.

2018. júliusában induló programjaink, melyekre szeretettel várjuk Önt is:

A testmozgást ösztönző programok

- Aerobic



Aerobic foglalkozásainkon az olyan 10 és 64 év közötti egészséges mozogni vágyó lakosokat várjuk, akik csoportos edzéseink keretein belül szeretnének jó hangulatban foglalkozni az egészségükkel.

Az érdeklődőknek 24 hónapon keresztül biztosítjuk ezt a fajta sportolási lehetőséget, hetente 2 alkalommal. Egy aerobic foglalkozás időtartama 90 perc.



A következő helyszíneken lesz elérhető ez a sportfoglalkozás:

- Népjóléti Intézmény Tornaterme
4765 Csenger, Ady Endre u. 20. sz.
- Makovecz Imre Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
4765 Csenger, Ady Endre u. 3. sz.

- **Gyerektorna**

A gyerektorna 2018.07.01 – 2018.10.31



4765 Csenger, Riskó I. u. 1.

Játékos mozgásfejlesztő sportfoglalkozáson várunk minden gyermeket, ahol szakember vezetésével végzett vidám, lendületes 60 perces foglalkozáson vehetnek részt a kicsik.

időszakban, heti 2 alkalommal lesz elérhető az érdeklődők számára.

Helyszínek:

- Varázskert B.K. Gyerekház,
4765 Csenger, Rákóczi u. 16.
- Riskó Ignác Óvoda,
4765 Csenger, Honvéd u. 22.,
- Riskó úti tagóvoda

- **Gyógytorna**

Ezt a programlehetőséget olyan 64 év feletti időszerű lakosoknak számára hozzuk létre, akik fizikális és a mentális helyzetükön javítani szeretnének, vagy egyszerűen valamilyen sportfoglalkozáson vennének részt, ami nem megterhelő számukra.

Erre 60 perces foglalkozásokon van lehetőségük hetente 2 alkalommal a Népjóléti Intézmény Tornatermében Csenger Ady Endre u. 20. sz. alatti intézményben.

A dohányzásról való leszokását ösztönző programok

- Minimál intervenció egyénre szabottan

Ezt a programot a dohányzó lakosok egészsége érdekében indítjuk. Melynek keretén belül teszt kitöltése után eseti tanácsadásra kerül sor.



Ez a programlehetőség nincs konkrét időponthoz kötve, folyamatosan működő szolgáltatás, melyet az Egészségfejlesztési Irodánkban, Csenger, Ady Endre u. 20. sz. alatti intézményünkben tudnak elérni az érdeklődők nyitva tartási időben.

Lakossági szűrések

Ezen a programlehetőségen bárki részt vehet, aki szeretne tisztában lenni a jelenlegi egészségi állapotával, kiemelt programunk az érzékület korai felfedezése. Munkánkkal szeretnénk hirdetni, hogy a korai diagnózis életet menthet.

Az érdeklődők részt vehetnek:



- boka-felkar vérnyomás index gyorsszűrése(ABI index)
- testsúlymérésen
- magasságmérésen
- vérnyomásmérésen
- vércukorszintmérésen
- vérzsírok mérése

kivitelezése

A program helyszíne:

- Porcsalma, Művelődési ház

- Falunap keretében szűrőprogramok

A program helyszíne:

- Csengersima, Művelődési ház
- Komlódótfalu, Művelődési ház

- Községinap keretében lakossági szűrések

- Pátyod, Művelődési ház
- Szamosangyalos, Művelődési ház
- Szamosbecs, Művelődési ház
- Szamostatárfalva, Művelődési ház



Előadások

- A meddőségi epidemiológia javítása

Erre az előadásra azokat a 18 és 45 év közötti életkorban lévő hölgy lakosokat várjuk a Csengeri járásból, akik többet szeretnének megtudni arról mi is az a meddőség, hogyan előzhető meg, mire kell oda figyelni a minden napokban, hogy elkerülhető legyen.

Nőgyógyász szakorvos által tartott előadások 60 percesek. Megrendezésükre negyedévente kerül sor egészen 2020 júniusáig.

Az előadások fő témái:

- Stresszmentes életmód
- Harmonikus, konfliktusmentes párkapcsolat
- Tudatos családtervezés

Az előadás helyszíne:

- Népjóléti Intézmény
Csenger Ady Endre u. 20. sz.

- Méhnyakrák szűrésre való mozgósítás



Minden 18 év feletti hölgy lakosnak ajánljuk a méhnyakrákról szóló előadásunkat ahol nőgyógyász szakorvos segítségével ismerhetjük meg a megelőzés és a szűrővizsgálatok fontosságát, a védőoltás előnyeit és azt hogyan ismerjük fel a betegség tüneteit.

Az előadások 60 percesek. Megrendezésükre negyedévente kerül sor egészen 2020 júniusáig.

Az előadás helyszíne:

- Népjóléti Intézmény
Csenger Ady Endre u. 20. sz.

Egészségfejlesztési Irodánk elérhetősége
cím: Csenger, Ady Endre utca 20.
telefon:06 20 322 8687

Személyesen is felkereshet bennünket az alábbi időpontokban:

Nyitvatartási idő:

hétfő: 8:00- 16:00

kedd: 8:00-18.00

szerda: 8:00-16:00

csütörtök: 8:00-18:00

péntek: 8:00-16:00

Kolléganőink akik várják Önt:

SÉLLYEI ENIKŐ – tanácsadó
GEREBEN ENIKŐ – tanácsadó
PRÁDA MÁRTA – tanácsadó
VÉGHNÉ PLÉBÁN JUTKA – tanácsadó

A projekt