

## Idősek közösségben tartása a Berettyóújfalui járásban

Seniors staying involved in the communities of Berettyóújfalu district

**Szerző:** Mezei József Roland  
**Kulcsszavak:** idősek; közösség; Covid-19; világjárvány; programsorozat  
**Keywords:** elderly; community; COVID-19; pandemic; program series

Beküldve: 2022. 06. 29. | Elfogadva: 2022. 11. 01. | doi: [10.24365/ef.8826](https://doi.org/10.24365/ef.8826)

### ÖSSZEFOGLALÓ

A berettyóújfalui Egészségfejlesztési Iroda és a Bihari Szociális Szolgáltató Központ 2020 augusztusában és szeptemberében hét helyszínen, hat alkalomból álló programsorozatot szervezett a 65 év felettek számára. Az életmódváltó programsorozat célja az idősek közösségben tartása mellett a koronavírus-világjárvány okozta nehézségek leküzdésének segítése volt. Mivel az időskorúak a Covid-19-fertőzés által legveszélyeztetettebb csoportba tartoztak, legtöbbjük a szociális távolságtartás szabályait betartva csökkentette a személyes találkozások gyakoriságát, illetve kerülték azokat. Az időskorúak egy része azonban nem értette meg a járványügyi intézkedések okait, így azok gyakorlati megvalósítása is csorbát szenvedett. Klienseink legnagyobb problémaként a lelki nehézségeket említették, melyek okai a Covid-19-fertőzéstől való félelem, a személyes kapcsolatok hiánya és a gyász voltak. A programsorozatunkban résztvevőknek gondot okozott az egészségügyi ellátórendszer működésének változása és ennek elfogadása. Programsorozatunk előadásai foglalkoztak a kézhigiénnel, a primer prevencióval és az egészség különböző dimenzióival. Továbbá segítették az akut érzelmi krízisek feldolgozását, a pozitív életszemlélet és az egészséges életmód kialakítását, erősítését. A községekben az időskorú lakosság 8,52–17,12%-át értük el programsorozatunkkal. A berettyóújfalui Egészségfejlesztési Iroda komoly sikerként értékelte, hogy az életmódváltó programsorozatban a Covid-19-fertőzés által legveszélyeztetettebbek lemorzsolódás nélkül vettek részt és kaptak segítséget mindennapi problémáik megoldására, valamint életminőségük javítására.

### SUMMARY

The Health Promotion Office in Berettyóújfalu and the Social Service Center of Bihar organised a program series, containing six sessions in seven locations for people over 65 years. The purpose of the lifestyle change program were to help the elderly overcome the difficulties caused by the coronavirus pandemic, besides keeping them involved in the community. Since the elderly were the most vulnerable group during the COVID-19 pandemic, most of them followed the rules of social distancing and reduced the number of personal contacts or even avoided them entirely. However, some of the elderly did not understand the control measures, so their implementations were unsuccessful. As our clients mentioned the mental difficulties was the biggest problem. Those were caused by fear of the COVID-19 disease, lack of personal contacts and grief. The participants had

problems with the changed function of the health care system and to accept it. The main topics of our program were hand hygiene, primary prevention and different dimensions of health. Additional tasks included coping methods for acute emotional crisis, the establishment and strengthening of a healthy lifestyle and a positive outlook on life. We reached 8.52-17.12% of the elderly population in covered areas. Overall, the most significant result of the program was that there were no dropouts among the participants, who were at the most vulnerable group – regarding the COVID-19 – and that they received help to solve their everyday problems and improve their quality of life.

## BEVEZETÉS

A 2020-ban kirobbant koronavírus-világjárvány az élet minden területén komoly terhet rótt a társadalomra. A koronavírus-világjárvány első hulláma alatt különösen a betegség ismeretlensége, az információhiány, valamint a helyzet kontrollálhatatlansága okozott bizonytalanságot, szorongást, reménytelenséget vagy haragot és ingerültséget (Perczel-Forintos, 2020). A járványhelyzet önmagában is betegszorongást válthat ki. A betegszorongással küzdő egyének a járványhelyzet miatt már megterhelt egészségügyi ellátórendszer számára további terhelést jelenthetnek, hiszen körükben gyakoribbak az orvos-beteg találkozások (Bass, 1990), ennek következtében pedig fertőzésveszélynek tehetik ki magukat (Tringer és mtsai, 2021).

A koronavírus-világjárvány első hullámának idején a fertőzések többsége leginkább földrajzi (Budapest, Pest megye) és intézményi gócpontokhoz (kórházak, idősök otthona) volt köthető, majd a második hullámban országszerte fertőzési láncolatok alakultak ki (Uzzoli és mtsai, 2021). 2020-ban – az adatok a koronavírus-világjárvány első és részben második hazai hullámának adatait is magukban foglalják – a Covid-halálozásokat leginkább a következő társbetegségekhez köthetjük: az időskorúak között a magas vérnyomás, a szívritmuszavar, a demencia, az iszkémiás szívbetegség és a veseelégtelenség volt jellemző; a daganatos betegségek és a cukorbetegség leginkább az 52–67 éves korcsoportot érintette, az elhízás pedig a fiatalabb korosztály körében volt jellemző (Gholipour és mtsai, 2021).

Az időskorúakat különösen nehezen érintették a járványügyi korlátozások, kiemelten a szociális

távolságtartásra vonatkozó szabályok, hiszen ez a kontaktusszám erőteljes – Ferenci (2020) szerint 60–90%-os – csökkenésével járt. Az idősebb generációnak nagyon fontosak a szociális kapcsolatok, részben azért, mert sokan egyedül élnek, részben amiatt, mert az önellátó képességük korlátozott (24%) és a háztartási tevékenységek elvégzésben is segítségre szorúlnak (48%) (Központi Statisztikai Hivatal [KSH], 2021a). Egy 2020. július-október között folytatott felmérés szerint azon időskorúak, akiknek nehéz volt a szociális távolságtartási szabályok betartása, szignifikánsan magányosabbnak érezték magukat és csökkent az étellel való elégedettségük is. Mivel az idősek egészségi állapotát jelentősen befolyásolják a pszichoszociális tényezők, mint a magány és az étellel való elégedettség, ezen tényezők intervenciókkal történő javítása a koronavírus-világjárvány alatt sem volt elhanyagolható (Altay és Çalmaz, 2022).

Az egészségügyi ellátórendszer túlterheltségének elkerülése miatt a megszokott orvos-beteg találkozások távkonzultációkká alakulása vagy elmaradása, valamint az egészségügyi és szociális intézményekben a látogatások erős korlátozottsága ugyancsak fokozott stresszt jelentettek az időskorúak számára. A stressz populációs szinten növeli a depresszió előfordulási gyakoriságát (Ember és mtsai, 2013), ennek mértéke pedig különösen magas, 31% a 65 év felettek körében (KSH, 2021b). Bizonyos traumás esetek, krízisek, mint például egy természeti katasztrófa, járványhelyzet átélése is depresszióhoz vezethet (Hajduska, 2015). Vizsgálatok szerint a krónikus stresszállapot és a depresszió magasabb előfordulási aránya többszörösére emeli a halálozási arányt (Kristenson és mtsai, 1998; Kopp és Skrabski, 2009).

Az idősök fizikai aktivitására is hatással voltak a járványügyi intézkedések. Az időskorúak testi és lelki egészsége szorosan összefügg fizikai aktivitásuk mértékével, ez utóbbi azonban az idősdéssel és a mozgásszervi problémák megjelenésével fokozatosan csökken. A rendszeres fizikai aktivitás hatására mérséklődnek a depresszió és a szorongás tünetei, valamint javulnak a gondolkodási képességek, segít megelőzni az agyi funkciók leépülését. A leggyakoribb betegségek megelőzésében, valamint kezelésében is szerepet játszik a rendszeres fizikai aktivitás. Hazánkban az időskorúak mintegy 20%-a már nem gyalogol rendszeresen, ám 40%-uk kerékpározik, főként a kisebb településeken (KSH, 2021c). Egy szisztematikus áttekintő tanulmány szerint a Covid-19-járvány következtében bevezetett korlátozások miatt világszerte csökkent az időskorúak fizikai aktivitásának mértéke. A szerzők megállapításai szerint népegészségügyi stratégiák és intervenciók szükségesek ahhoz, hogy a 65 év feletti emberek egészségi állapotának megőrzése, javítása érdekében az időskorúak fizikai aktivitásának mértéke ne csökkenjen tovább a járványügyi intézkedések következményeként (Oliveira és mtsai, 2021). Egy másik szisztematikus áttekintő tanulmány kiemelte, hogy a koronavírus-világjárvány első hullámában a nemzetközi szervezetek főként a 18–64 éves lakosság számára fogalmaztak meg ajánlásokat fizikai aktivitásuk szintjének fenntartására. A fenti tanulmány szerint a veszélyeztetett csoportok, mint például az időskorúak számára alig születtek ajánlások. A szerzők ezért sürgették a személyre szabott és a felügyelet mellett zajló, fizikai aktivitás mértékét fenntartó csoportos programok kidolgozását és lebonyolítását, melyek megfelelnek az adott terület szociális távolságtartási szabályainak. A tanulmány készítői javasolták, hogy amennyiben a járványügyi korlátozások engednek, az időskorúak számára szervezett csoportos programok a szabadban, nappal kerüljenek lebonyolításra. A stresszszint csökkentése érdekében a relaxációs technikák napi szintű gyakorlását is javasolták (Bentlage és mtsai, 2020).

Egy, az Amerikai Egyesült Államokban és Kánadában, a koronavírus-világjárvány első hulláma alatt végzett vizsgálatban 50 év feletti bevonásával, mintegy ezerfős mintán vizsgálták a szociális távolságtartás szabályainak hatását a fizikai aktivitásra, a szorongásra és a depresszióra. Az eredmények szerint még az alacsony intenzitású fizikai aktivitás is hatékonyan csökkentette a depresszió tüneteket (Callow és mtsai, 2020 és Nagy, 2021).

A Berettyóújfalui járásban a járványügyi korlátozások következtében kialakult nem mindennapi helyzet komoly problémát jelentett a korlátozottan rendelkezésre álló pénzügyi források és technikai eszközök, valamint az időskorúak magas aránya (a 65 éves vagy idősebb korosztály a járás népességének 18%-a) miatt (KSH, 2017). Erre a helyzetre reflektálva a berettyóújfalui Egészségfejlesztési Iroda (EFI) és a Bihari Szociális Szolgáltató Központ (BSZSZK) közösen szervezett életmódváltó programsorozatot az időskorúak számára, ezzel segítve hatékony megküzdésüket a koronavírus-világjárvány okozta kihívásokkal szemben.

## A PROGRAMSOROZAT BEMUTATÁSA

2020 augusztusában és szeptemberében, a Covid-19-járvány második hullámának kezdetén rövid ideig lehetőség volt személyes jelenlét igénylő rendezvényeket tartani. Tekintettel arra, hogy az idősök számára nagyon fontos volt a járvánnyal kapcsolatos hiteles információk beszerzése, ezért egy olyan előadássorozat megszervezését tűztük ki célul, amelyek során az információk átadása mellett a résztvevők kis csoportokban, személyesen is fel tudták tenni kérdéseiket az előadóknak. A személyes jelenlét során sikerült bizalmi közeget kialakítani, így a résztvevők hiteles információforrásként kezelték az előadókat, illetve kérdéseiket is bátrabban tették fel.

Az EFI és a BSZSZK közös szervezésben egy idősöknek szóló, hat alkalomból álló életmódváltó programsorozatot hirdetett hét településen, melyekből hat az EFI ellátási területén található, a hetedik a BSZSZK kapcsolatán keresztül került a programba. A programsorozat legfőbb célja az időskorúak támogatása, körükben a koronavírus-világjárvány okozta stressz és szorongás csökkentése, valamint az egészségüket érintő információk közvetlen, érthető módon történő átadása volt.

Az előadássorozat megtartása gondos szervezést igényelt mind az EFI, mind a BSZSZK részéről, mivel az idősök nagyon féltek a Covid-19-fertőzéstől. A programsorozatot a BSZSZK hirdette meg, majd a lebonyolítás előre elkészített ütemterv szerint, az előadások megtartása pedig a hatályos védelmi intézkedések betartásával zajlott. Az előadásokat az EFI munkatársai tartották meg.

Minden előadás azonos sémára épült: egy-egy alkalom 45 percesre volt tervezve, azonban ez a gyakorlatban hosszabbra nyúlt. Az információk átadását célzó frontális előadást megbeszélés, a kérdések megválaszolása, illetve indokolt esetben (pl. kézfertőtlenítésnél és az egyéni védőeszközök használatánál) szemléltetés követte.

## A PROGRAMSOROZAT ELEMINEK BEMUTATÁSA

A „*Kézhygiéné*”-vel foglalkozó előadás megtartását nagyon fontosnak ítéltük, hiszen a koronavírus-világjárvány során a kézfertőtlenítés az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb tevékenységek közé tartozott, mely hozzájárulhatott a fertőzési láncok megszakításához. Az előadás során ismertettük a kézfertőtlenítés alapvető szabályait, valamint kiemelt figyelmet fordítottunk ezek közösen történő begyakorlására, elsajátítására. Bemutattuk a különböző fertőtlenítőszereket (pl. szappan, hidroalkoholos fertőtlenítő gél, kézfertőtlenítő kendők stb.), használatuk módját, illetve azok kiválasztásának szempontjait is. A résztvevők visszajelzései alapján a legnagyobb gondot a megfelelő fertőtlenítőszer kiválasztása okozta.

A „*Primer prevenció a világjárvány ellen*” című előadás alkalmával bemutattuk az egyéni védőeszközöket, valamint azok helyes használatát is, mellyel szintén a fertőzési láncok megszakítását kívántuk elősegíteni. Az előadás a mindennapokban alkalmazott higiénés tevékenységekhez nyújtott segítséget. Felhívtuk a figyelmet a védelmi távolságok betartására, a védőoltások fontosságára, az otthoni takarításra és fertőtlenítésre, a gyakori szellőztetésre, valamint a vásárolt termékek karanténjára, fertőtlenítésére. Az előadás során ugyancsak ismertettük az egészségügyi ellátás színtereit, a háziorvosi és kórházi ellátás menetét, valamint az aktuális járványügyi korlátozások hatását ezekre. Szintén beszéltünk a hazánkban előforduló leggyakoribb krónikus betegségekről és arról, hogy a Covid-halálozások jelentős része a krónikus betegségeken szenvedő időszerűak közül került ki az első járványhullám idején. Elmagyaráztuk, hogy a Covid-19-fertőzés megfékezése és az egészségügyi ellátórendszer kapacitásainak védelme indokolta a járványügyi korlátozásokat, mint például a személyes orvos-beteg találkozások csökkentését és a kórházi látogatási tilalom bevezetését. A primer prevencióval foglalkozó előadások során elsősorban a külön-

böző típusú maszkok és azok helyes használata keltett érdeklődést, de a teljes védelmi izolációs öltözetet is figyelemre méltónak találták a résztvevők. A résztvevőknek nehézséget okozott, hogy házi-, illetve kezelőorvosukkal nem, illetve korlátozottan volt lehetőség személyes orvos-beteg találkozásokra, sok esetben nehezen tudtak velük kapcsolatba lépni. Ezen kívül érzékenyen érintette a résztvevőket az egészségügyi és szociális intézményekben érvényben lévő látogatási tilalom, korlátozás is, mivel hozzátartozóikkal csak telefonon keresztül érintkezhettek. Magyarázataink alapján a résztvevők megértették a járványügyi intézkedések okát és azt, hogy ezek őket, a legveszélyeztetettebbek csoportjába tartozókat is szolgálták.

„*Az egészség különböző dimenziói*”-ról szóló előadáson bemutatásra került a testi egészség szükségletei mellett a mentális egészség fontossága is. Kiemelt szerepet kapott a közösség fontossága, az egymásra való figyelés, egymás támogatása, ami a kis településeken jól működik, hiszen mindenki ismeri a másikat. A résztvevők elmondták, hogy mennyire figyelik egymást, ha például valakinél hosszabb ideig nem látnak mozgást, keresik és érdeklődnek a hozzátartozóknál. Illetve amennyiben szükségük van valamire, segítenek egymásnak az élelmiszerek, tárgyak beszerzésében.

A „*Pozitív életszemlélet, önismeret és kommunikáció*” előadás során leginkább praktikus, gyakorlati eszközök bemutatásával igyekeztünk segítséget nyújtani a résztvevők mindennapjaihoz. Az előadáson a kapcsolódáshoz, feltöltődéshez szükséges javaslatok is elhangoztak, mint például a közös séták beiktatása a mindennapokba. Példákon keresztül az előadó és a résztvevők együtt próbáltak megoldásokat találni olyan problémákra, mint például a családtagokkal történő kapcsolattartás, a családi kapcsolatok megváltozása a járványügyi korlátozások miatt. Klienseinknek a legnagyobb mentális problémát a szociális távolságtartás következményeként a szociális interakciók csökkenése, hiánya okozta. A jelen lévő idős emberek beszámolóik alapján nehezen élték meg ezt az időszakot. Lehetőségeikhez mérten többen próbálták elsajátítani a rendelkezésre álló okoseszközök működését, hiszen ez megkönnyítette számukra a környezetükkel való kapcsolattartást.

Az „*Akut érzelmi krízisek*” előadás minden helyszínén bizalmi kapcsolat alakult ki az előadó és

a résztvevők között. A kliensek szinte mind-egyikének volt a koronavírus-világjárvány alatt elhunyt szerette. A résztvevők megosztották hol tartottak a gyász feldolgozásában. Az előadás minden helyszínen egy rövid, közös meditációval zárult.

Az „Egészséges életmód, sport és szabadidő” előadás tematikájában helyet kapott az új magyar táplálkozási ajánlás és a táplálékpíramis ismertetése, az egyes élelmiszerek szerepének bemutatása, valamint a megfelelő folyadékbevitel hangsúlyozása. Szóba került a gyógyszerek helyes szedési módja is, felhívtuk a figyelmet az orvos által előírt mennyiségek, a bevételi módok (éhgymorra, étkezés közben, illetve után), időpontok és időtartamok betartására. A káros szenvedélyek mellőzéséről és a leszokás támogatásáról is szó esett. Hangsúlyoztuk a rendszeres testmozgás fontosságát, ismertettük az időskorúak számára ajánlott mozgásformákat, kiemelve a nordic walkingot. Az Észak-Alföld régióban a nordic walking idősök körében nemigen ismert, pedig számukra kifejezetten ajánlott sportág. A résztvevők nyitottak bizonyultak ezen mozgásforma megismerésére és a technika elsajátítására, egyes helyszíneken ez utóbbihoz az EFI segítségét kérték, miután a járványügyi korlátozások enyhülnek.

Összességében elmondhatjuk, hogy a programsorozat előadásait jókedv, érdeklődés és interaktivitás jellemezte.

## SIKERT, SIKERESSÉGET JELZŐ MUTATÓK

### A programsorozattal elért eredmények

Életmódváltó programsorozatunkon összesen 182-en vettek részt. A csoportokat mind a hét helyszínen erős női túlsúly jellemezte, a férfi résztvevők aránya 16,5% volt. [1. táblázat] Lemorzsolódást egyik helyszínen sem tapasztaltunk. Programsorozatunk városi, illetve községi szintereken zajlott. Berettyóújfaluban, az egyetlen városi helyszínen, mindössze az időskorúak 0,79%-a vett részt. A községekben a 65 éves és annál idősebb lakosság 8,52–17,12%-át értük el. [2. táblázat] Az elért arányok kiszámításához a 2011-es népszámlálási adatokat használtuk (KSH, 2017).

A programsorozattal kapcsolatban konkrét hatásvizsgálat a járványügyi szabályok változása miatt nem készülhetett, azonban a személyes tapasztalatok és az idősök aktív részvétele alapján a programsorozatot pozitívnak értékeljük.

1. táblázat: A programsorozatban részt vevő kliensek számának település szerinti megoszlása

Település	Nők (fő)	Férfiak (fő)	Összesen (fő)
Bakonszeg	25	5	30
Berettyóújfalu	19	1	20
Csökmő	23	7	30
Esztár*	21	4	25
Furta	23	3	26
Mezősas	19	6	25
Zsáka	22	4	26
Összesen:	152	30	182

\*Esztár község nem a Berettyóújfalui járásban található  
Forrás: saját szerkesztés

2. táblázat: A programsorozatban részt vevő kliensek lakosságárányos megoszlása településenként (≥ 65 éves)

Település	Nők (%)	Férfiak (%)	Összesen (%)
Bakonszeg	19,53	5,68	13,89
Berettyóújfalu	1,23	0,10	0,79
Csökmő	12,30	5,88	9,80
Esztár*	15,22	4,65	11,16
Furta	16,67	3,90	12,09
Mezősas	21,35	10,53	17,12
Zsáka	11,90	3,33	8,52
Összesen:	6,30	1,97	4,63

\*Esztár község nem a Berettyóújfalui járásban található  
Forrás: saját szerkesztés

A koronavírus-világjárvány alatt nagyon fontos volt az idősek pontos és hiteles tájékoztatása, valamint azok a mentális iránymutatások, amelyek segítettek átvészelni a nehéz időszakot számukra. Az EFI sikeresnek értékelte a programsorozatot, mivel a résztvevők körében nem volt lemorzsolódás, és az előadások tervezett idejét a nagy érdeklődés miatt minden esetben át kellett lépni. Visszajelzések alapján a programsorozatban részt vevő idősek számára a környezetükben élő szakemberek által tolmácsolott információk az egészségügyi ellátórendszer működéséről és a szociális távolságtartás okainak megértéséről hitelesebbek voltak, mint a tömegkommunikációs csatornákon keresztül érkező tájékoztatás. A Covid-19-járvány második hullámának felfutása miatt a járványügyi korlátozások szigorodtak, így az elsajátított tudásanyag, szemléletmód és azok gyakorlati alkalmazásának monitorozása elmaradt. Mivel az időskorúak közül kevesen rendelkeznek okoseszközökkel, számítógéppel, illetve az előadások online követéséhez szükséges ismeretekkel, az életmódváltó programsorozatunk virtuális folytatására nem volt mód.

### Tanulságok, fejlesztési lehetőségek, ajánlás

Az előadások előtt célszerű lett volna egy kérdőíves felmérést készíteni, amellyel az érintettek egészségét befolyásoló tényezőkről – táplálkozási szokások, fizikai aktivitás, káros szenvedélyek, szociokulturális szokásaik – és az ezekre vonatkozó tudásukról informálódhattunk volna. Ennek az eredményét fel lehetett volna használni a tematika összeállításánál. Majd az előadások után egy ismételt kérdőíves felméréssel mérhettük volna a kapott információk elsajátítását, illetve adhattak volna visszajelzést arra vonatkozóan, hogy mit kaptak az előadástól (*take home message*). Az idősebb generáció tapasztalataink szerint jobban kedveli a személyes, mintsem az online kommunikációt, de attól sem zárkóztak el.

Az idősek mindig várták, hogy személyesen találkozzunk, hiszen szépen felöltöztek és kimozdultak a mindennapokból, fontos volt számukra a megjelenés. Az előadások után még beszélgettek, kibeszélték az előadást és várták a következőt.

Az interaktív beszélgetések és a visszajelzések alapján a jövőben érdemes lenne további témaspecifikus előadásokat tartani, melyek iránt érdeklődnek az idősek. Az előadássorozatot javasoljuk kiegészíteni közös gyaloglással, sétával azokon

a napokon, napszakokban, amelyeken folytatott testmozgás később rutinként beépülhet az arra fogékony idősek életébe.

### A PROGRAM MEGVALÓSÍTÁSÁBAN RÉSZT VETTEK

A programsorozat megvalósításában a berettyóújfalui EFI munkatársai vettek részt, megszervezésében pedig a BSZSZK segített.

### A BERETTYÓÚJFALUI EGÉSZSÉG- FEJLESZTÉSI IRODA BEMUTATÁSA

#### Település, ellátási terület, és az ellátottak jellemzése

A 2019 márciusában nyílt EFI, a berettyóújfalui Gróf Tisza István Kórház szervezeti egységként működik. Ellátási területe a Berettyóújfalui járással megegyezik. A Berettyóújfalui járás Hajdú-Bihar megyében, az Észak-Alföld régióban található, területe 1 073,90 km<sup>2</sup>. A járáshoz 25 település tartozik: 3 város, 2 nagyközség és 20 község (86/2019. [IV. 23.] Korm. rendelet), összesen 44 995 lakossal (KSH, 2017). A 290/2014. (XI. 26.) Korm. rendelet 3. melléklete szerint a Berettyóújfalui járás komplex programmal fejlesztendő járás.

Az EFI a kórház területén belül egy különálló, jól megközelíthető 54,2 m<sup>2</sup>-es épületben található, mely 2 nagyobb helyiségből áll, valamint egy mozgáskorlátozott mosdó is kialakításra került. A két helyiségből az egyik előadások, egyéni konzultációk, foglalkozások és tárgyalások lebonyolítására alkalmas, a másik helyiségben pedig a dolgozók számára alakítottunk ki munkaállomásokat. A működéshez szükséges eszközök megfelelőek, biztosításuk folyamatos.

Az Észak-Alföld régióban az egészségesen várható élettartam 2021-ben a férfiak körében 59,5 év, míg a nők körében 60,8 év, ami 2,2, illetve 2,4 évvel kevesebb, mint az országos átlag (KSH, 2022a). A járásban található falvak hátrányos helyzetűek, a munkanélküliségi ráta megyei szinten 5,4% volt 2021-ben, ami alacsonyabb, mint a regionális átlag (KSH, 2022b). A települések elöregedő félben vannak, a keresőképes fiatal lakosság elvándorol, tovább növelve ezzel a mélyszegénység arányát. Az alapellátás tekintetében elmondható, hogy a megyében a háziorvosok és a házi gyermek-

orvosok által ellátottak száma (1 603 fő) közel azonos, mint az országos átlag (1 699 fő) (KSH, 2022c). Az elaprózódott településszerkezet, valamint a tanyavilágban élő lakosok elérhetősége nehézkes, a különböző szolgáltatásokhoz való hozzáférésük korlátozott. Az EFI munkáját tovább nehezíti, hogy a hátrányos helyzetű csoportok értékrendjében rendkívül alacsony helyet foglal el az egészség, mint érték, illetve az egészséges életvitel, így a magatartásváltoztatáshoz szükséges motiváció és szolgáltatások korlátozottan állnak rendelkezésre.

### Tevékenységek összefoglaló ismertetése

Az EFI szakmai tevékenysége rendkívül sokszínű. Rendszeresen részt veszünk sport- és egészségnapokon, rendezvényeken, falunapokon, ahol szűréseket végzünk: leginkább vércukor- és vérnyomásmérést. Ezen alkalmakat megragadva életmód-tanácsadást, valamint a szűrővizsgálatokon való lakossági részvételt ösztönző programokat kínálunk. A járás iskoláiban különböző témákban (kézhigiéné, egészséges életmód, sport és szabadidő) nyitott osztályfőnöki órákon adunk elő. Kampányszerűen részt veszünk a környezeti allergének elleni fellépésben, például parlagfűirtásban. A Gróf Tisza István Kórház dietetikusa-inak bevonásával dietetikai tanácsadást és klubot működtetünk. Nagyon népszerűek az EFI szervezésében, a Gróf Tisza István Kórház gyógytornászainak közreműködésével kínált gyógytornák és más mozgásprogramok. A lakosság körében mindig nagy érdeklődés övezi a balesetvédelmi és elsősegélynyújtás bemutatókat. Fontosnak tartjuk – legfőképpen a fiatalok körében – a drogpreevenziós, a dohányzás- és az alkoholfogyasztás visszaszorítására irányuló vagy a leszokás támogatását elősegítő előadásokat. Munkánk során nagy hangsúlyt fektetünk a lelki egészség megőrzésére, mivel az EFI lelki egészségközpont funkcióval is rendelkezik. Más szakemberekkel együtt szülésre felkészítő tanfolyamokon is jelen vagyunk. A helyi lakosság számára a BSZSZK-val közösen évek óta szervezünk egy hetes egészségtáborokat a Gróf Tisza István Kórház ellátási területén. Munkatársaink idén a kézhigiénéről tartottak itt előadást. Szorosan vett szakmai feladatainkon túl számos jótékony tevékenységet folytatunk, például a Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítványával is együttműködünk a Szeretetdoboz nevű karitatív programban.

### Eredmények rövid összefoglalása

Az EFI működése óta 2 273 hat alkalmas életmódváltó programsorozat valósult meg, a projektidőszakban elvárt összes indikátor teljesítésével. 2022-es évben november végéig 414 programalkalom került megvalósításra. A legnépszerűbb programok közé a gyógytorna, a dietetikai tanácsadás és az iskolai egészségnapok tartoznak. A programok monitorozása folyamatos a fejlődés érdekében. Az EFI munkájával kapcsolatos lakossági visszajelzések és igények felmérésére online kérdőívet használunk, illetve az előadások alkalmával ezekre személyesen is van lehetősége a résztvevőknek. Megfelelő kapcsolatot alakítottunk ki a környező településeken élőkkel, a köznevelési és szociális intézményvezetőkkel, a helyi önkormányzatokkal és a Berettyóújfalui Járási Hivatallal. Több EFI-vel, illetve a Berettyóújfalui Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályával rendszeresen konzultálunk a jó gyakorlatok megosztása érdekében. Legfőbb törekvésünk a lakosság egészségtudatos magatartásának kialakítása, illetve javítása.

### Munkatársak feladatköre, szakmai tapasztalatai

A berettyóújfalui EFI-ben jelenleg három munkatárs dolgozik teljes munkaidőben:

**Mezei József Roland** (EFI irodavezető): okleveles népegészségügyi szakember, általános szociális munkás, okleveles környezetmérnök, epidemiológiai szakápoló, egészségügyi tanár MSc, minőségirányítási szakmérnök, környezetvédelmi, munkavédelmi és tűzvédelmi szakember (*health and safety engineering, EHS*), jelenleg biológus BSc hallgató (a programsorozatban megtartott előadások: „Kézhigiéné” és „Primer prevenció a világjárvány ellen”)

**Dr. Muraközi Zoltánné** (EFI munkatárs): felnőtt és epidemiológiai szakápoló, életvezetési tanácsadó (a programsorozatban megtartott előadások: „Az egészség különböző dimenziói” és „Akut érzelmi krízisek”)

**Élesné Bedő Bernadett** (EFI szakmai vezető): diplomás ápoló, okleveles ápoló, egészségügyi menedzser (a programsorozatban megtartott előadások: „Pozitív életszemlélet, önismeret és kommunikáció”, valamint „Egészséges életmód, sport és szabadidő”).

## HIVATKOZÁSOK

- 290/2014. (XI. 26.) Korm. rendelet a kedvezményezett eljárások besorolásáról. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400290.kor> Megtekintve: 2022. 12. 06.
- 86/2019. (IV. 23.) Korm. rendelet a fővárosi és megyei kormányhivatalokról, valamint a járási (fővárosi kerületi) hivatalokról. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1900086.kor> Megtekintve: 2022. 12. 06.
- Altay, B. és Çalmaz, A. (2022). Perception of loneliness and life satisfaction in the elderly during the COVID-19 pandemic process. *Psychogeriatrics: The official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*. <https://doi.org/10.1111/psyg.12911>
- Bass, C. (szerk.) (1990). *Somatization: Physical symptoms and psychological illness*. Backwell Scientific Publications.
- Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H. és Brach, M. (2020). Practical recommendations for maintaining active lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L. és Smith, J. C. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry: official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Ember, I., Kiss, I. és Cseh, K. (szerk.) (2013). *Népegészségügyi orvostan*. Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar.
- Ferenci, T. (2020). Az első hullám tapasztalatai. Index.hu [https://index.hu/velemeny/olvir/2020/05/18/koronavirus\\_jarvany\\_magyarorszag\\_első\\_hullam\\_tapasztalatok\\_sikerés\\_intezkedések\\_hibák\\_ferenci\\_tamas/](https://index.hu/velemeny/olvir/2020/05/18/koronavirus_jarvany_magyarorszag_első_hullam_tapasztalatok_sikerés_intezkedések_hibák_ferenci_tamas/) Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Gholipour, E., Vizvári, B., Babaqi, T., és Takács, Sz. (2021). Statistical analysis of the Hungarian COVID-19 victims. *Journal of Medical Virology*, 93(12), 6660–6670. <https://doi.org/10.1002/jmv.27242>
- Hajduska, M. (2015). *Krizislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Kopp, M. és Skrabski, Á. (2009). Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Távlatok*, 19(86), 32–52. Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Központi Statisztikai Hivatal. (2021. 11. 18.). *Testmozgás, 2019*. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/testmozgas\\_2019/index.html#nttamunkjukatvevgzkarnya](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/testmozgas_2019/index.html#nttamunkjukatvevgzkarnya) Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Központi Statisztikai Hivatal. (2021. 11. 24.). *Szubjektív jóllét, mentális egészség, 2019*. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv\\_jolet\\_2019/index.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv_jolet_2019/index.html) Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Központi Statisztikai Hivatal. (2017). *Népszámlálás – 2011. Területi adatok – Hajdú-Bihar megye. 4.1.2.1 A népesség korcsoport és nemek szerint, 2011*. [https://www.ksh.hu/nepszamlalas/tablak\\_teruleti\\_09](https://www.ksh.hu/nepszamlalas/tablak_teruleti_09) Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Központi Statisztikai Hivatal. (2021. 11. 17.). *Egészségi okból fakadó korlátozottság, 2019*. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/korlatozottsag\\_2019/index.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/korlatozottsag_2019/index.html) Megtekintve: 2022. 11. 25.



- Központi Statisztikai Hivatal. (2022a). 4.1.2.10. *Egészségesen várható élettartam régió szerint [év]*. [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/ege/hu/ege0053.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0053.html) Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Központi Statisztikai Hivatal. (2022b). 20.1.2.8. *Munkanélküliségi ráta, megye és régió szerint [%]*. [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/mun/hu/mun0083.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/mun/hu/mun0083.html) Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Központi Statisztikai Hivatal. (2022c). 4.1.2.3. *Háziorvosok és házi gyermekorvosok megye és régió szerint, december 31.* [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/ege/hu/ege0046.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0046.html) Megtekintve: 2022. 11. 25.
- Kristenson, M., Kucinskienė, Z., Bergdahl, B., Calkauskas, H., Urmonas, V. és Orth-Gomér, K. (1998). Increased psychosocial strain in Lithuanian versus Swedish men: the LiVicordia study. *Psychosomatic medicine*, 60(3), 277–282. <https://doi.org/10.1097/00006842-199805000-00011>
- Nagy, E. M. (2021). Cikkismertetés: A fizikai aktivitás jótékony hatásai az időskori mentális egészségre a Covid-19-járvány idején. *Egészségfejlesztés*, 62(2), 62–63. <https://doi.org/10.24365/ef.v62i2.5912>
- Oliveira, M. R., Sudati, I. P., Konzen, V. M., de Campos, A. C., Wibelinger, L. M., Correa, C., Miguel, F. M., Silva, R. N. és Borghi-Silva, A. (2022). COVID-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: A systematic review. *Experimental Gerontology*, 159, 111675. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111675>
- Perczel-Forintos, D. (2020). A jót keresd, ne a rosszat – megküzdés járvány idején. A COVID-19 pszichés hatásai. *Orvosképzés*, 95(3), 562–569.
- Tringer, I., Osváth, P., Ozsváth, K., Tényi, T. és Fekete, S. (2021). Szomatoform (szomatikus tünet) zavarok. In Németh, A., Füredi, J., Lázár, J. és Somlai Zs. (szerk.) *A pszichiátria magyar kézikönyve* (pp. 324–336), 6. átdolgozott és bővített kiadás. Medicina Könyvkiadó.
- Uzzoli, A., Kovács, S. Zs., Páger, B. és Szabó, T. (2021). A hazai COVID-19-járványhullámok területi különbségei. *Területi Statisztika: a Központi Statisztikai Hivatal folyóirata*, 61(3), 291–319. <https://doi.org/10.15196/TS610302>

## Információk a szerzőről

### Mezei József Roland

Egészségfejlesztési Iroda, Berettyóújfalu  
[mezeijozsefroland@gmail.com](mailto:mezeijozsefroland@gmail.com)