



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



Társadalmi Megújulás Operatív Program keretében
meghirdetett

**„Egészségre nevelő és szemléletformáló
életmódprogramok”**

című pályázat szakmai konzultációja

települések

Egészségterv

Egészség

optimális jól lét (eszköz, erőforrás, cél)

Egészség előfeltételei

Béke

Lakás

Oktatás

Élelem

Jövedelem

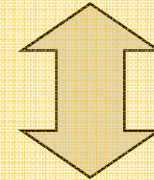
Stabil ökológiai rendszer

Fenntartható erőforrások

Társadalmi igazságosság

Társadalmi egyenlőség

Egészség előfeltételeinek hiánya



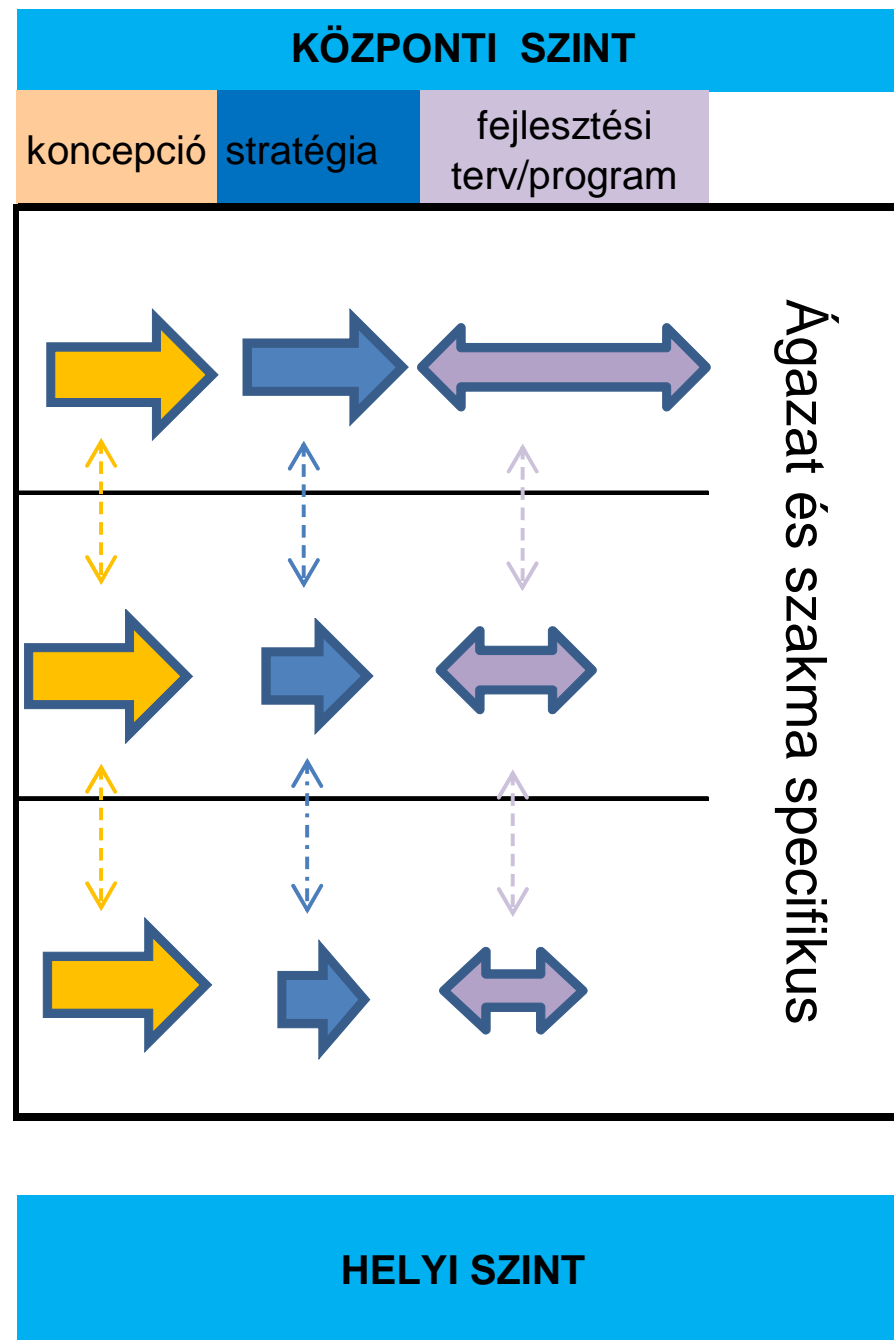
- hátrányos helyzetű csoportok
- egészség egyenlőtlenségek
- várható élettartamban területi egyenlőtlenségek

Egészséget befolyásoló tényezők

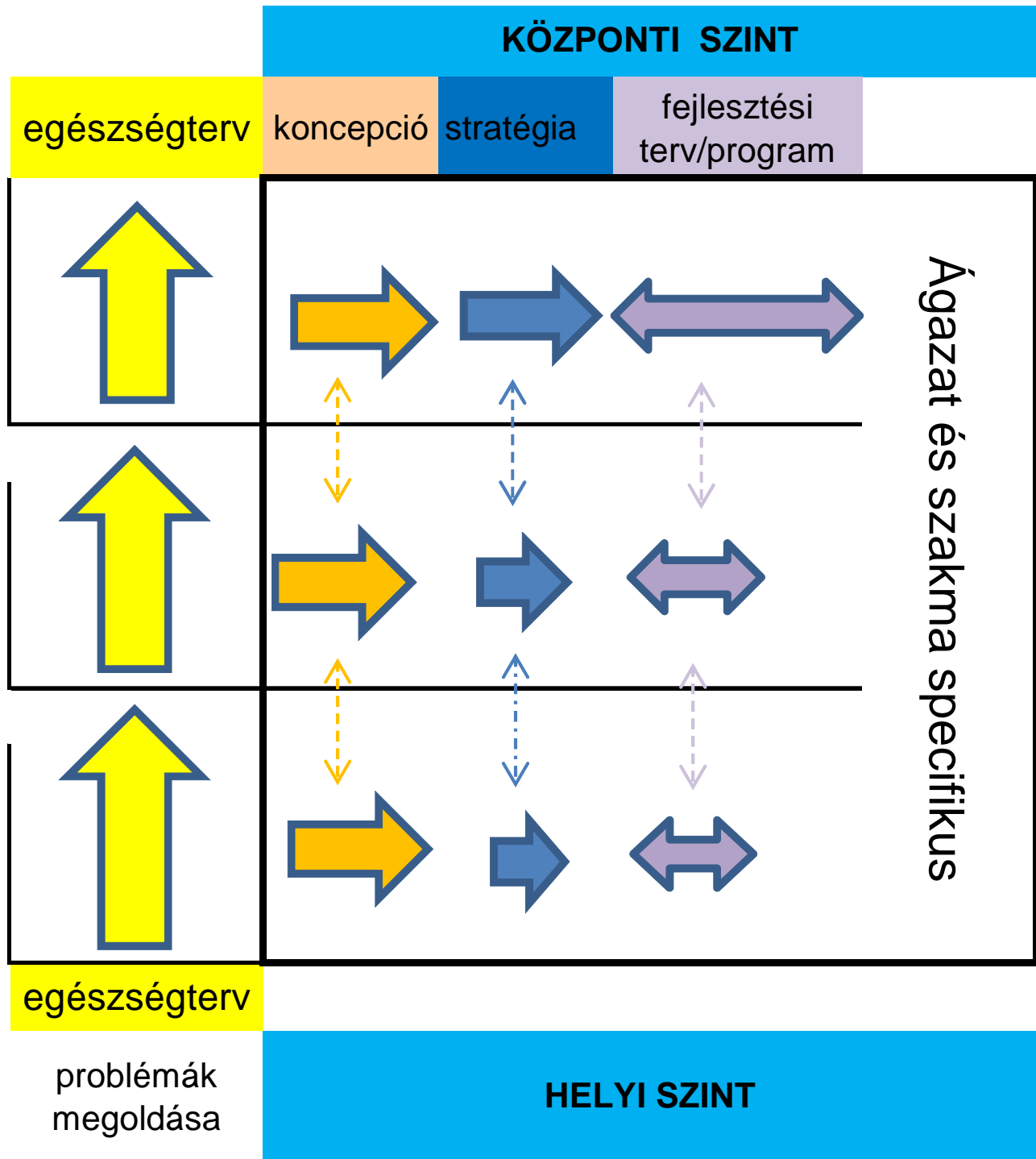


Az egészség
ügye
minden ágazat
és/vagy szakma
ügye.

Általános fejlesztési rendszer

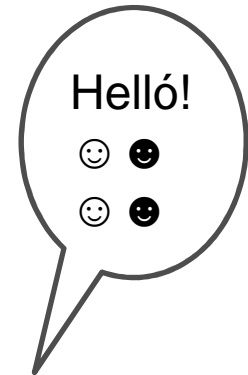
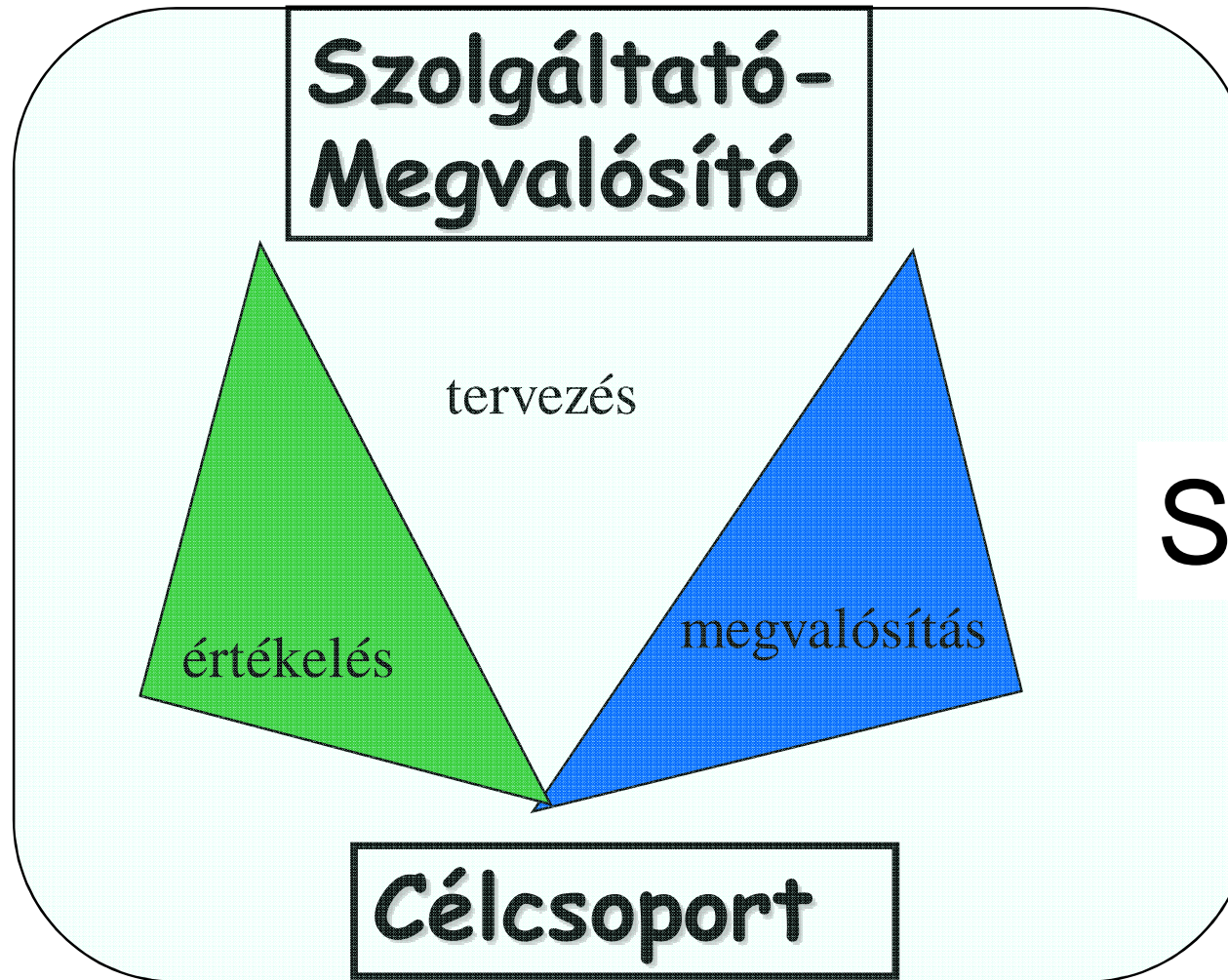


Fejleszthető az egészség

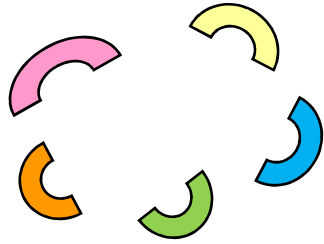


Egészségterv

Saját kompetenciába tartozó problémák közös megoldása a szintéren



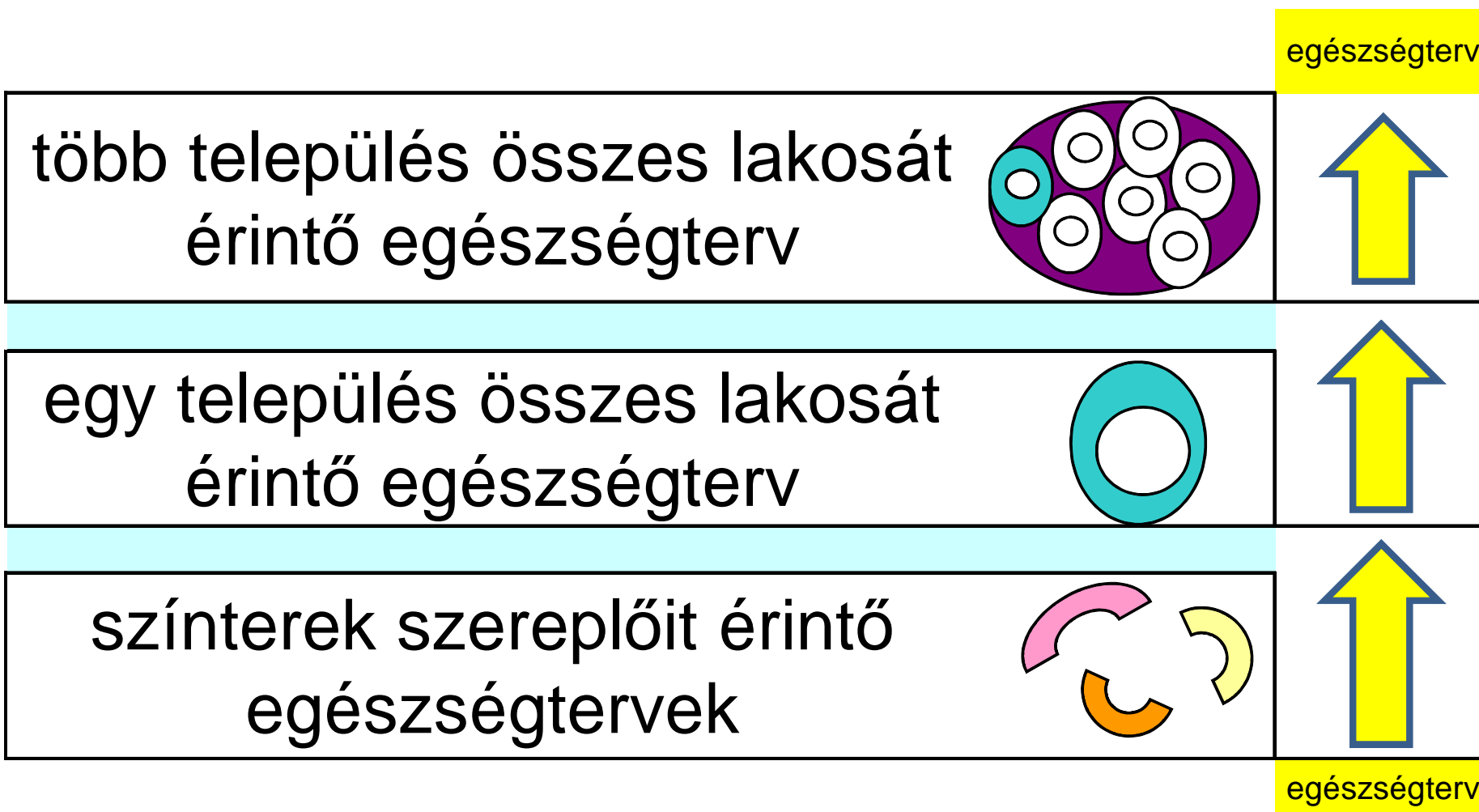
Szintér



Szintér

- A mindennapi élet szintereinek tekintjük szűkebb értelemben minden önkéntes közösségi (informális csoport) rendszeres aktivitásának helyszínét.
 - Tágabban, azon formális csoportokat is ide soroljuk, ahol mód van az informális kapcsolatok erősítésére, mellyel a közösségi támogatottságot és így az egészséget is lehet fejleszteni
- (pl.: oktatási intézmények, munkahelyek, speciális célcsoportot ellátó intézmények, kistelepülések, település részek, lakótömbök, stb.).

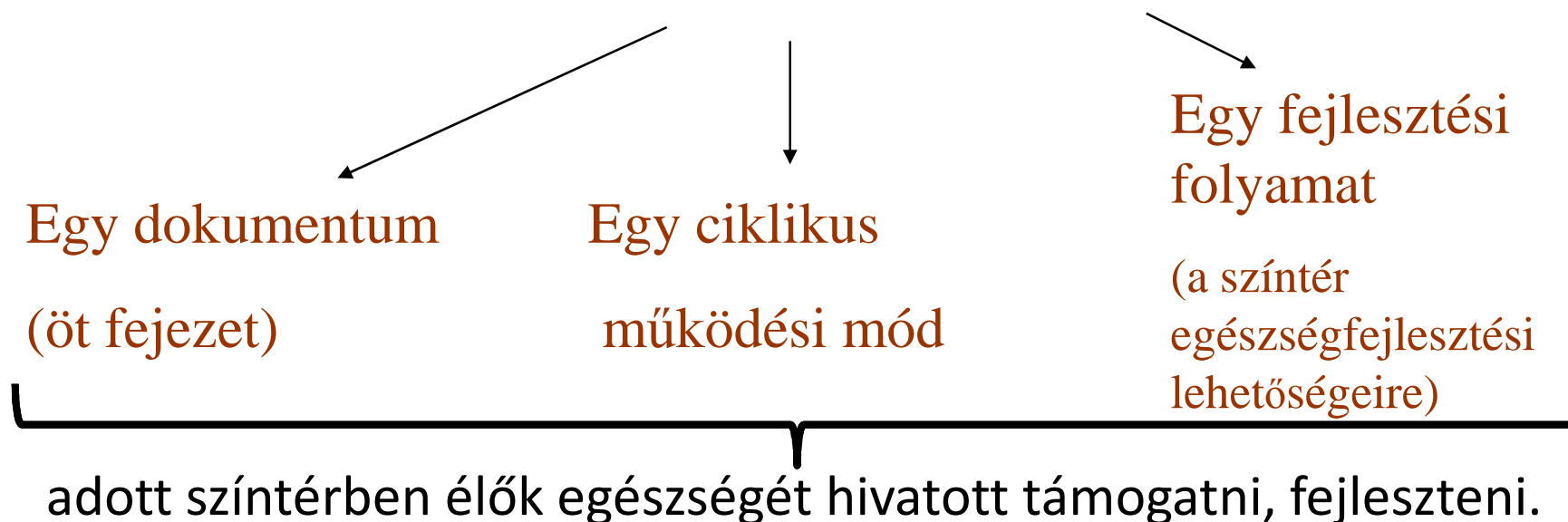
Egészségterv csak „alulról” építhető



problémák megoldása

Az egészségterv

(irányított célzott változás)



Egészség - optimális jól lét –

eszköz,

erőforrás,

cél

Egészségfejlesztés

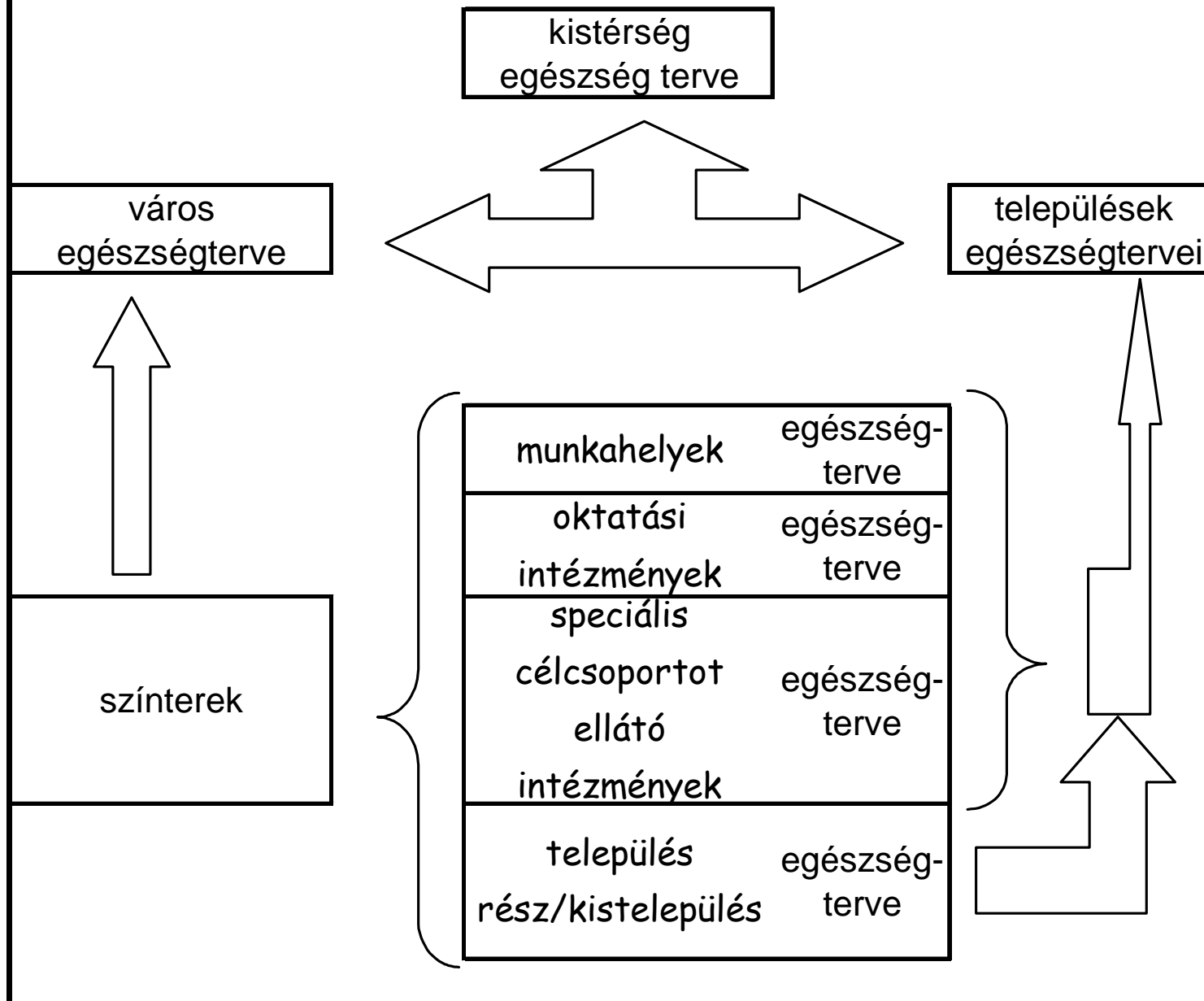
szemléletmód

folyamat



képesség

A szubszidiaritás elvének megvalósulása az egészségtervek összekapcsolódásában, egymásra épülésében

Egy fejlesztési folyamat



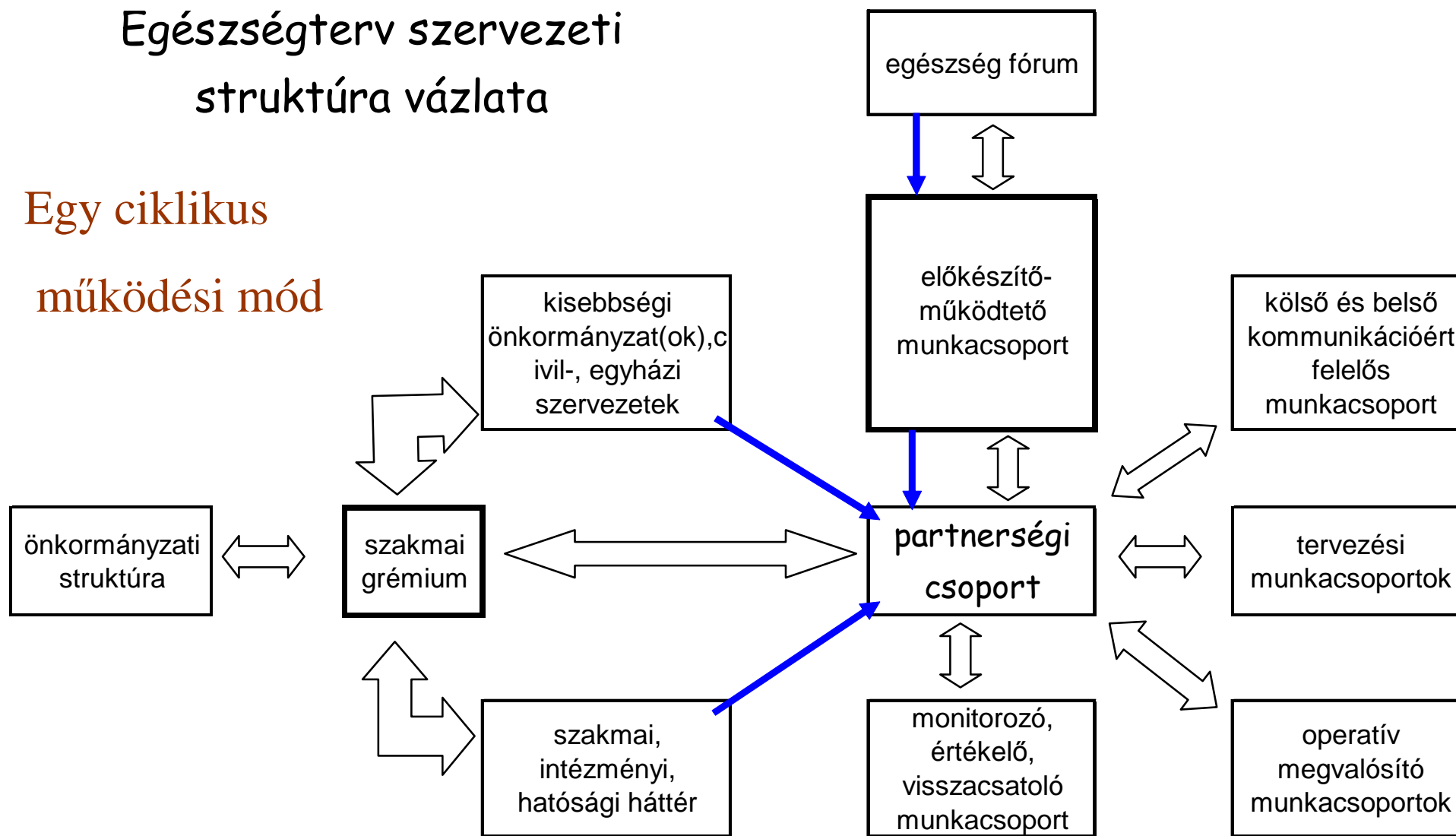
az az elv, mely szerint minden döntést és végrehajtást a lehető legalacsonyabb szinten kell meghozni, ahol a legnagyobb hozzáértéssel rendelkeznek

több település összes lakosát érintő egészségterv	<h1>Kistérségi egészségterv</h1> 					
egy település összes lakosát érintő egészségterv	<p>A </p> <p>kistelepülés egészségterve</p>	<p>B </p> <p>kistelepülés egészségterve</p>	<p></p> <p>C</p> <p>város egészségterve</p>			
szintek szereplőit érintő egészségtervek	<p>A1 </p> <p>önkormányzat egészségterve</p>		<p>C1 </p> <p>önkormányzat egészségterve</p>	<p>C2 </p> <p>óvoda egészségterve</p>	<p>C3 </p> <p>iskola egészségterve</p>	<p>C4 </p> <p>ipari üzem egészségterve</p>
	<p>A2 </p> <p>faluszépítő egyesület egészségterve</p>		<p>C6 </p> <p>idősek otthona egészségterve</p>	<p>C7 </p> <p>kisebbségi önkormányzat egészségterve</p>	<p>C8 </p> <p>városi hagyományörző egyesület egészségterve</p>	<p>C9 </p> <p>szociális szolgáltató központ egészségterve</p>

Egy példa a különböző szintű egészségtervekre

Egészségterv szervezeti struktúra vázlat

Egy ciklikus
működési mód



Az egészségterv működésének kulcsa az egészség fórum. Legalizálja, felhatalmazza és döntéseivel irányítja a partnerségi csoportot.

A ciklikus működést operatív módon a *partnerségi csoport* segíti

- egyenrangú viszony,
- a gyors és pontos információszerzés lehetősége,
- az új feladatok, megrendelések és források megismerésének lehetősége,
- az innovációk, ötletek, új látásmód forrása,
- visszajelzés saját munkánkról, kritika, bátorítás, sikerélmény,
- a növekedés motorja,
- ismeret – (folyamatosan tanulás)

Összefoglalva

Egészség - optimális jól lét (eszköz, erőforrás, cél)

Az egészség ügye minden ágazat és/vagy szakma közös ügye.

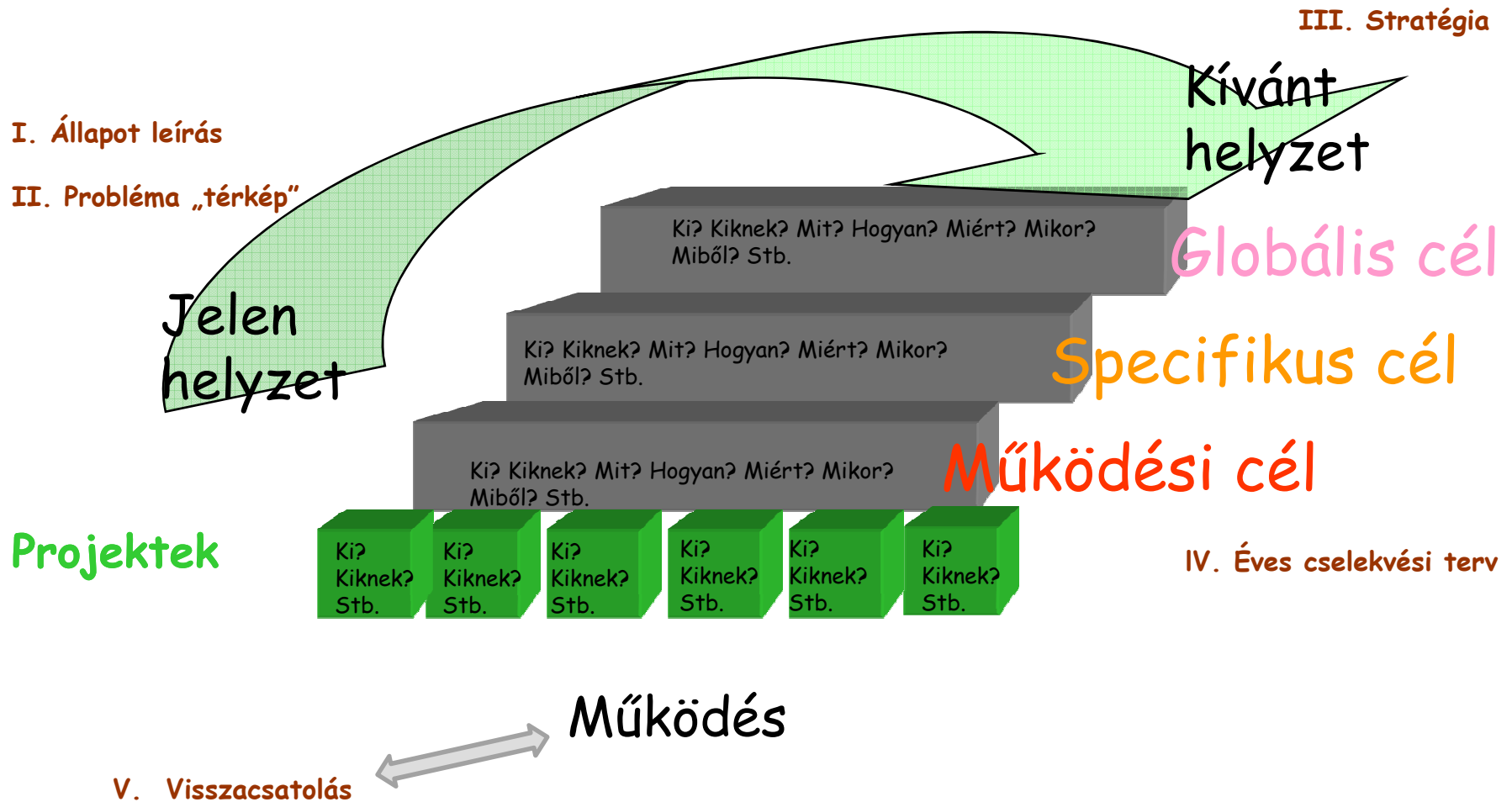
Fejleszthető az egészség

Egészségterv (fejlesztési folyamat, működési mód, dokumentum):

- ✓ saját kompetenciába tartozó problémák közös megoldása a szintéren
- ✓ csak „alulról” építkezhet
- ✓ működésének kulcsa az egészség fórum, mely legalizálja, felhatalmazza és döntéseivel irányítja a partnerségi csoportot
- ✓ ciklikus működését a partnerségi csoport operatív módon segíti

Egészségterv - Egy dokumentum

(öt fejezet)



Egészség terv

I. Állapot leírás



©Az Alternatív Design engedélyével

II. Probléma „térkép”

III. Stratégia

IV. Éves cselekvési terv

V. Visszacsatolás

Egészségi állapotot befolyásoló tényezők bemutatása

és

helyi adottságok, sajátosságok

I. Állapot leírás ✓
Egészség terv

II. Probléma „térkép”

- problémák megfogalmazása
- csoportosítása

III. Stratégia

IV. Éves cselekvési terv

V. Visszacsatolás



I. Állapot leírás ✓ Egészség terv

II. Probléma „térkép”

III. Stratégia

IV. Éves cselekvési terv

V. Visszacsatolás

➤ problémák megfogalmazása

➤ csoportosítása

nehezen kezelhető

könnyen kezelhető

C.
Kis forrásigényű, de helyi szinten nem, vagy rosszul kezelhető problémák

D.
Nagy forrásigényű és helyi szinten rosszul kezelhető problémák

A.
Kis forrásigényű és helyi szinten jól kezelhető problémák

B.
Helyi szinten jól kezelhető problémák, amennyiben a forrásigény kielégíthető

kis forrásigényű → nagy forrásigényű

Relatív dimenziók,
a színteret jellemző



I. Állapot leírás ✓

II. Probléma „térkép” ✓

Egészség terv

III. Stratégia

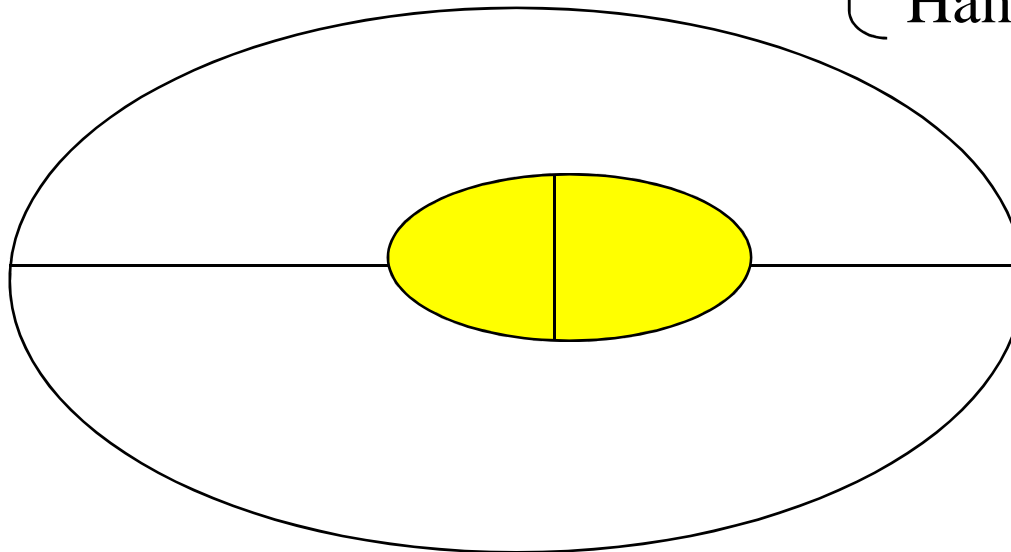
IV. Éves cselekvési terv

V. Visszacsatolás

Értékek, (alap)elvek

Irányok (honnan-hová?)

Hangsúlyok (prioritások)



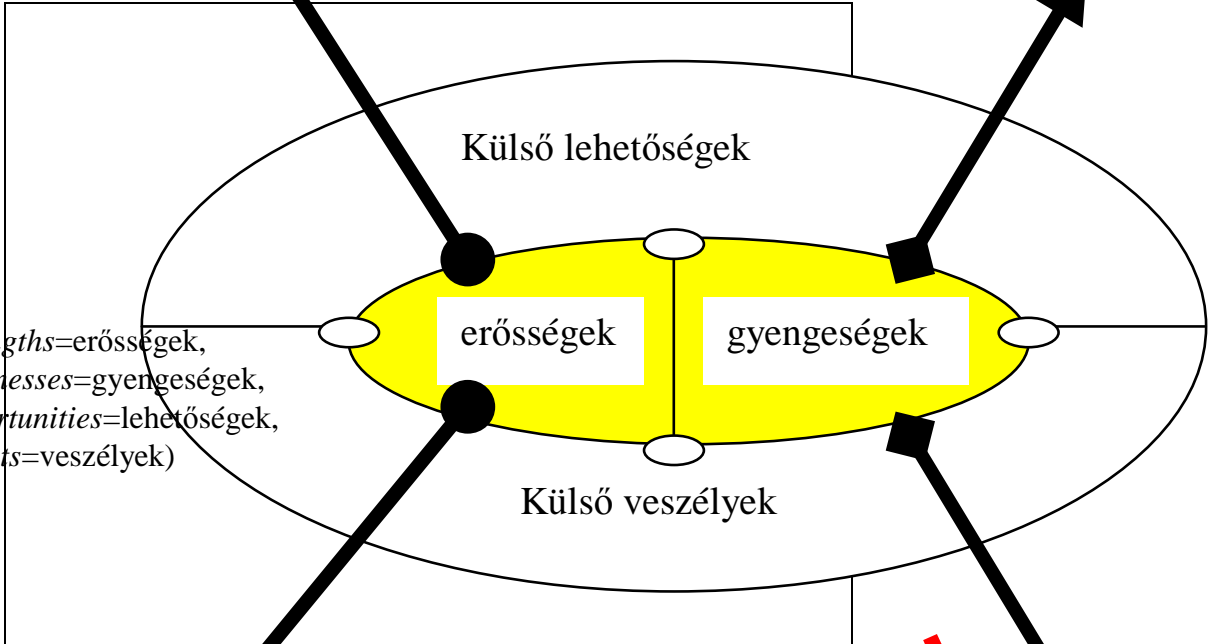
SWOT

Elvek

- Az egészség – alapvető állampolgári jog.
- Az egészség egyszerre cél, eszköz és erőforrás.
- Az egészség, mint az általános és optimális jól lét értelmezhető legáltalánosabban.
- Esélyegyenlőség, szolidaritás
- Szubszidiaritás
- Átláthatóság, elszámoltathatóság
- Emberközpontúság, szolgáltatói alapállás
- Fenntarthatóság
- Ágazatköziség
- Demokratikus részvétel, partnerség

Stratégia építés erős elemei, (alkalmas kitörési pontok lehetnek)

Képesek vagyunk-e, megéri-e gyengeségeinket kiküszöbölni a lehetőségek kiaknázása érdekében (gyakran az idő a kritikus tényező)



		Erős ségek ("S")		Gyengeségek ("W")	
SWOT köls önhátás mátrix					
Lehetőségek ("O")	1.)				
	2.)				
	3.)				
	4.)				
	5.)				
Veszélyek ("T")	1.)				
	2.)				
	3.)				
	4.)				
	5.)				

Meg kell fontolnunk, hogy erősségünket tudjuk-e úgy hasznosítani, hogy a veszélyeket minimalizáljuk, vagy elkerüljük. (lehet, hogy az az eredmény, hogy erősségünkkel nem tudunk mit kezdeni)

Sürgős teendők lehetnek a szervezet vagy helyzet megmentése érdekében

I. Állapot leírás ✓

II. Probléma „térkép” ✓

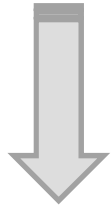
III. Stratégia ✓

V. Visszacsatolás

Egészség terv

IV. Éves cselekvési terv

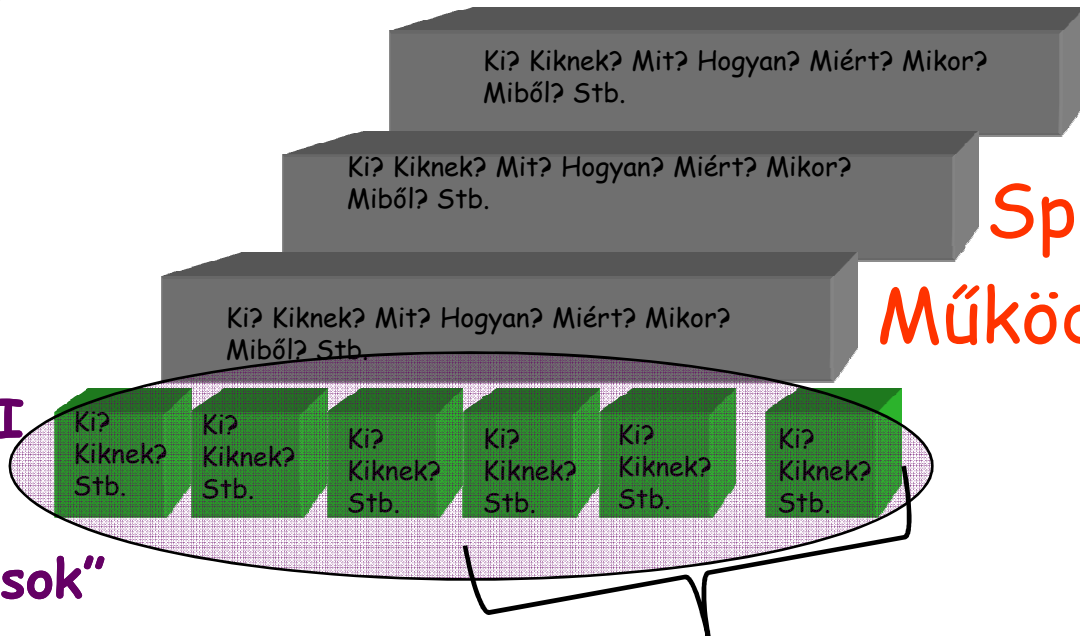
Fórum
elfogadása,
jóváhagyása



**CSELEKVÉSI
PROGRAM**

„beavatkozások”

Bemutatása



projektek

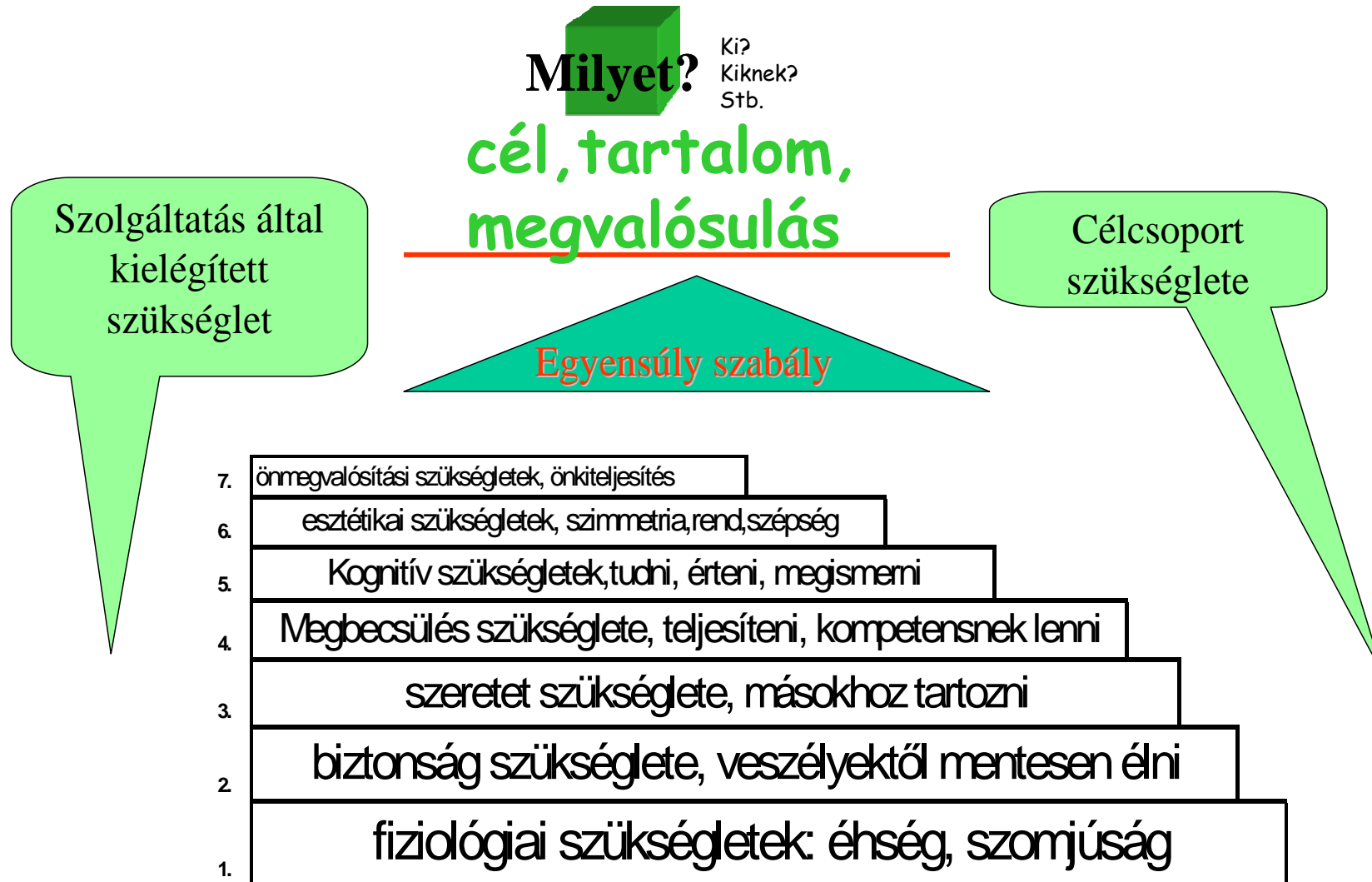
Pályázati forrást igényel

Globális cél

Specifikus cél

Működési cél

Milyen programot/projektet érdemes tervezni általában?



A jó stratégia olyan projekteket támogat, ahol egyensúly van

George Wilson Albee képlete:

(1921-2006)

 Miért?

számláló

Ha a számláló növekszik, a „baj” növekszik

$$\text{„baj”} = \frac{\text{biológiai, szervi kórtényezők} + \text{stressz}}{\text{támogató közösség} + \text{önértékelés} + \text{megküzdő képességek}}$$

nevező

Ha a nevező növekszik, a „baj” csökken

Mit?

„termék”
előállítása

Projekt minőségi
kritériumok

	résztevékenységek pl.:
Mit?	igény felmérés
	"termék" előállítása
	kommunikáció (tervezés, folyamat, eredmény)
	horizontális szakmai kapcsolatok
	törvényességi háttér
	adatvédelem
	monitoring
	esélyegyenlőség
	fenntarthatóság
	hatás becslés, hatás mérés, elégedettség mérés
	pénz mozgás
	dokumentáció, adminisztráció
	értékelés, visszacsatolás

 **Hogyan?**

I.

Partnerség

Olyan szövetség, társulás, amelyben a felek közötti kapcsolat két fő eleme a

- feladatok, információ, haszon, kockázat, felelősség megosztása
- Rugalmas, fenntartható, fejlődőképes kapcsolat

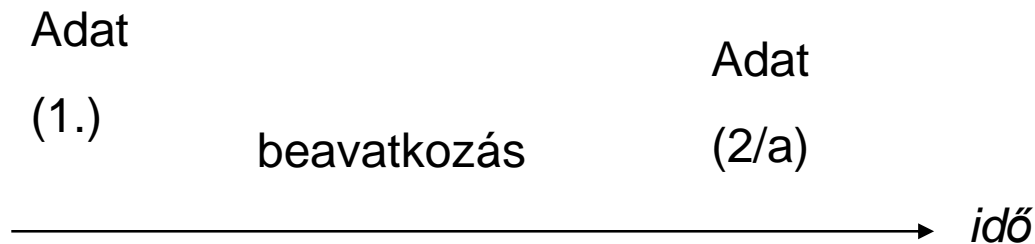
Hogyan?

II.

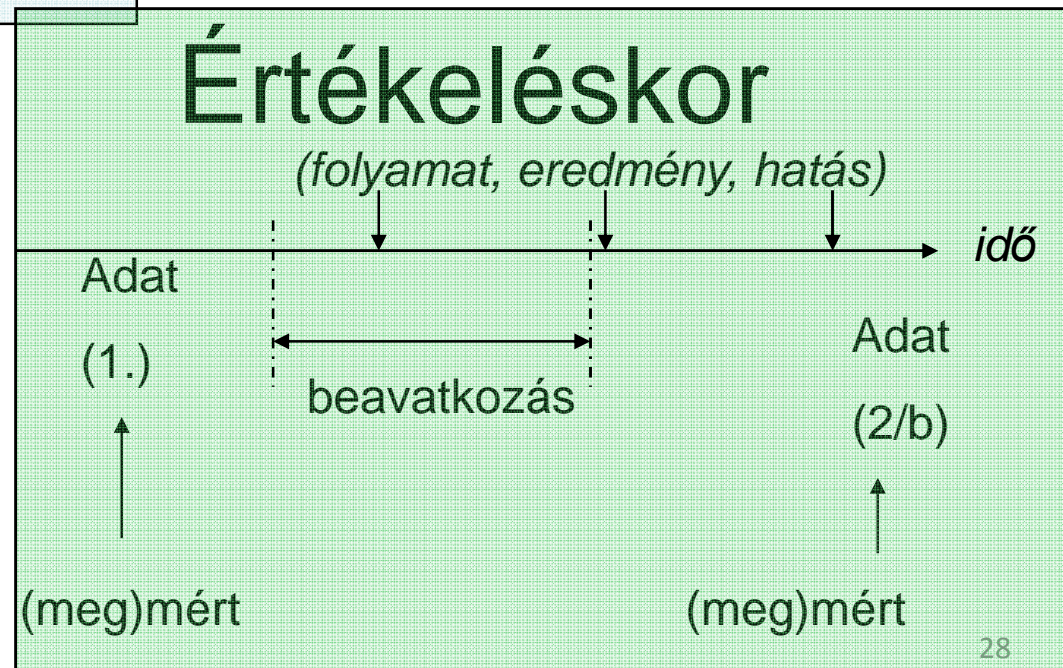
Indikátorok

A program (beavatkozás)
(céljainak megfelelő)
megvalósulását bizonyító,
mérhetően bemutató
Dokumentált adat (pár)

viszonzszám, amely az idő függvényében jelzi egy folyamat teljesítményének vagy egy kimenet elérésének helyzetét vagy irányát. Az indikátor mérhető változó (vagy jellemző), annak meghatározására, hogy mennyire sikerült megfelelni egy standardnak vagy minőségi célnak.



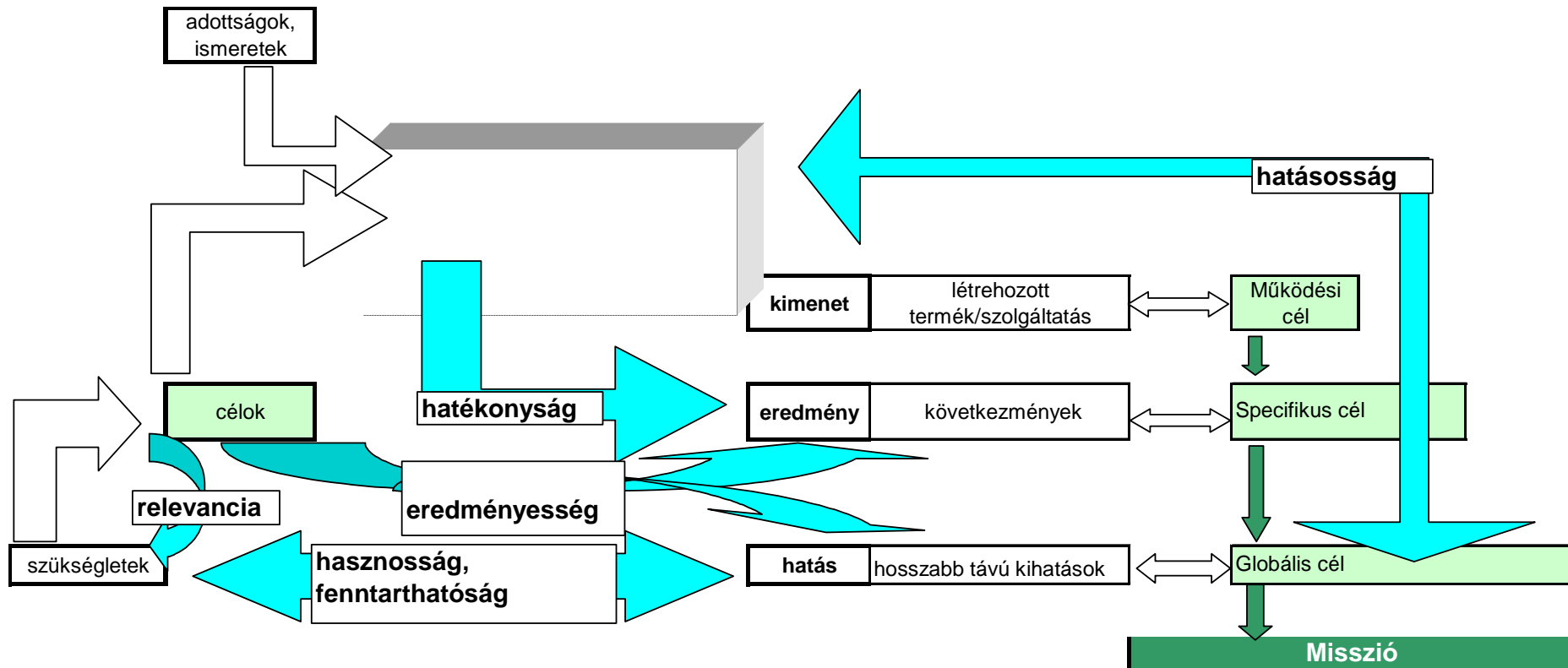
Indikátorok



Indikátorokkal szemben támasztott általános követelmények - SMART

- **S**pecific specifikusak, mennyiség, minőség tekintetében
- **M**easurable mérhetőek, objektív módon
- **A**chievable teljesíthetőek
- **R**elevant relevánsak, szelektívek, függetlenek
- **T**ime-based időhöz kötöttek

Monitorozási protokoll



Hatékonyságot a bemenet és az eredmény között lehet mérni

Eredményesség a célok és a hatás és/vagy eredmény között lehet mérni.

Hasznosságot a szükségletek és a hatás között lehet mérni.

Fenntarthatóságot a szükségletek és a hatás között lehet mérni.

Relevancia a szükségletek és a célok között mérhető

Hatásosság a projekt/program egésze és a globális cél között mérhető

IV. Éves cselekvési terv

Milyet?

Egyensúly szabály (Maslow) célcsoport igényinek megfelelőt

Miért?

„baj” szubjektív megélése (Albee) – közösségi támogatottság ereje

Mit?

{ „termék” előállítás
projekt kritériumok (pályázati feltételek)

Hogyan?

Partnerségi csoport (koalíció)
Indikátorok (SMART)

A pályázat alapvető céljai

- Szív-érrendszeri, daganatos megbetegedések csökkenésének támogatása
- Korai és elkerülhető halálozás életmódi tényezőinek javítása
- Egyének egészségük iránti felelősségének, öngondoskodás képességének erősítése
- Helyi közösségek és a társas támogatások erősítése
- Az egészséges életvitelhez szükséges tudás és készségek elsajátításának a hatékony támogatása
- Lakosság életminőségének javítása, az egészségben eltöltött életévek számának növelése
- Megalapozott (egészség) tervekre épülő egészséget támogató döntéshozatali gyakorlat aranyának emelkedése

A pályázat specifikus céljai:

- Az egészséges életmódhoz szükséges tudás és készségek megszerzése
- Cselekvésen alapuló egészségtudatos magatartás kialakítása minden életkorban
- Célzott egészségfejlesztési és megelőzési programokkal az egészség kockázati tényezőket befolyásolni
- Helyi közösségek és társas támogatások erősítése
- Partnerségi együttműködések kialakítása

A felsorolt témakörök közül legalább
egyet
meg kell valósítani a projekt alatt

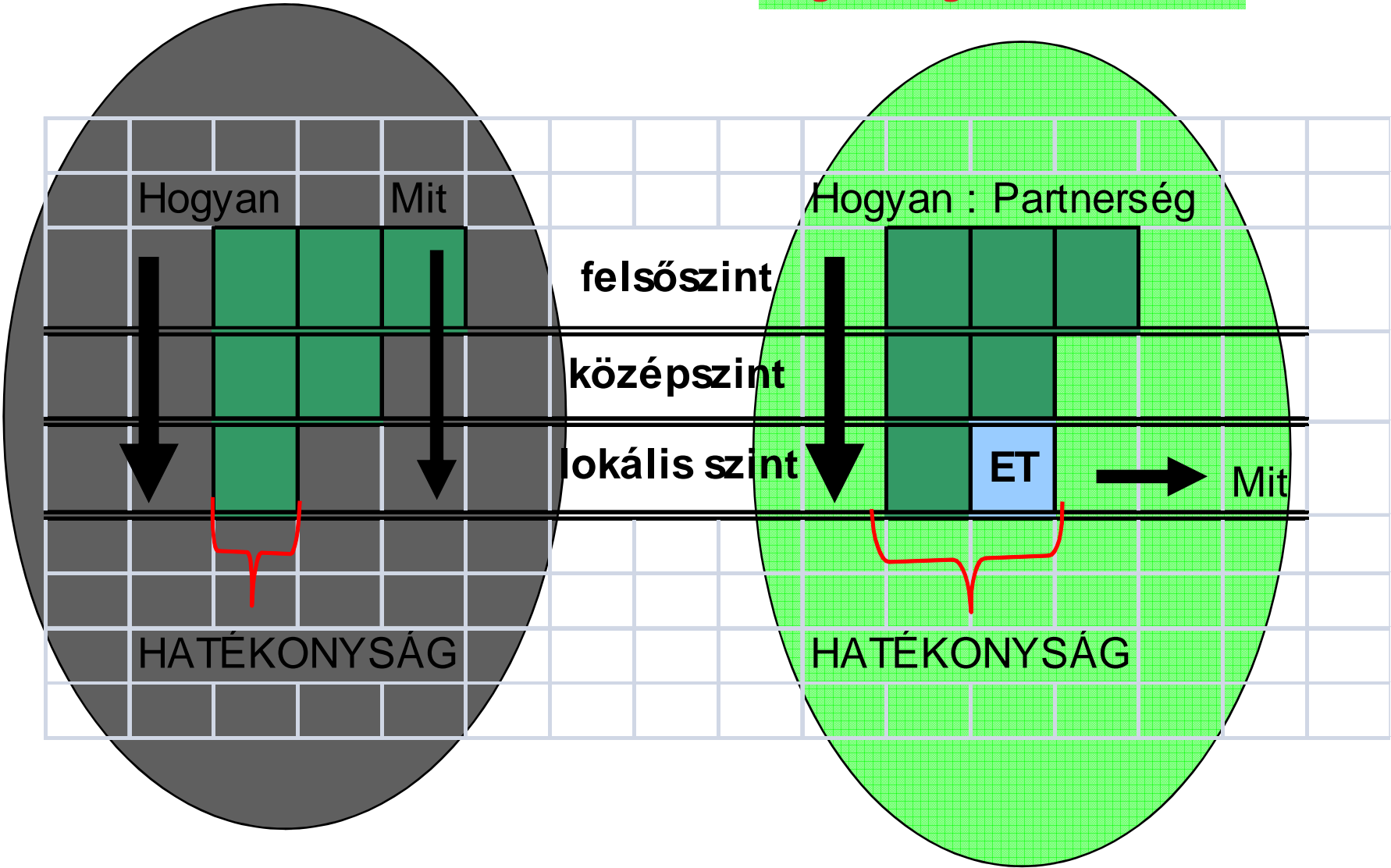
Működési cél

- 1) **Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly** (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott programok megvalósítása, melyek eredményesen befolyásolják többek között a megfelelő folyadékfogyasztást, a túlzott só- és energia bevitelt;
- 2) A lakosság **rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok** megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúly mindkét oldalára – kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok;
- 3) **Dohányzást, alkohol- és drogfogyasztást megelőző** tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok megvalósítása;
- 4) A **lelki egészség védelmére/megőrzésére irányuló egészségfejlesztési és megelőzési** programok megvalósítása;
- 5) Az **életvezetési kompetenciák, az öngondoskodás képességének fejlesztését célzó** programok megvalósítása az életmódváltásra kényszerülő **rizikócsoportok és betegcsoportok** körében
- 6) A **családi életre való felkészítést** támogató programok megvalósítása;
- 7) A biztonságos **szexuális életre való nevelést** segítő programok megvalósítása;
- 8) **Elsősegély nyújtási és baleset megelőzési programok** megvalósítása.

Megéri????? 

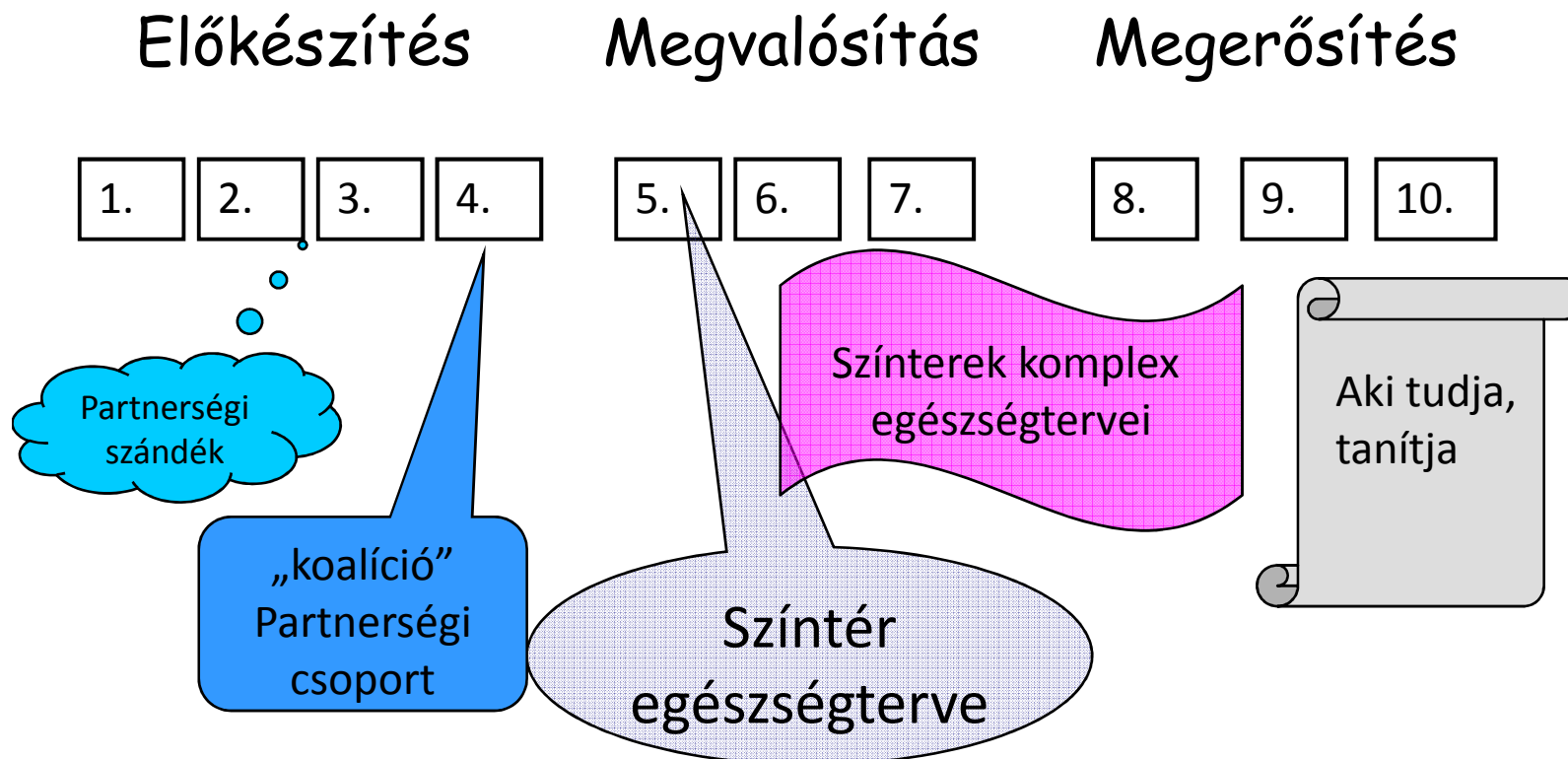
Központi irányítás

**Partnerségi csoport
Egészség Terv**



Hogyan kezdünk bele?

- Attól függően, hogy a szintér milyen állapotban van – mit akar a lokális/helyi szint?



Mit kell fejleszteni?

Előkészítő szakasz (egészségterv előtt)

- ❑ 1. Intézményi hálózat és szakmai humán háttér
- ❑ 2. Helyi, települési humán erőforrás
- ❑ 3. Közösségek
- ❑ 4. Helyi tervezési képességek

Várható kimenet:

helyi humán erőforrás fejlődik,
projektek adaptálása,
projektek megvalósítása.

Mit kell fejleszteni?

Megvalósítás (egészségterv a szintéren)

- ❑ 5. Egészségtervek megvalósítása
- ❑ 6. Egyéni ismeret, tudás szint, attitűd
- ❑ 7. Közösségi kohézió

Várható kimenet:

helyi közösség fejlődik,
programok adaptálása,
programok megvalósítása.

Mit kell fejleszteni?

Megerősítés (több szintér komplex egészségterve)

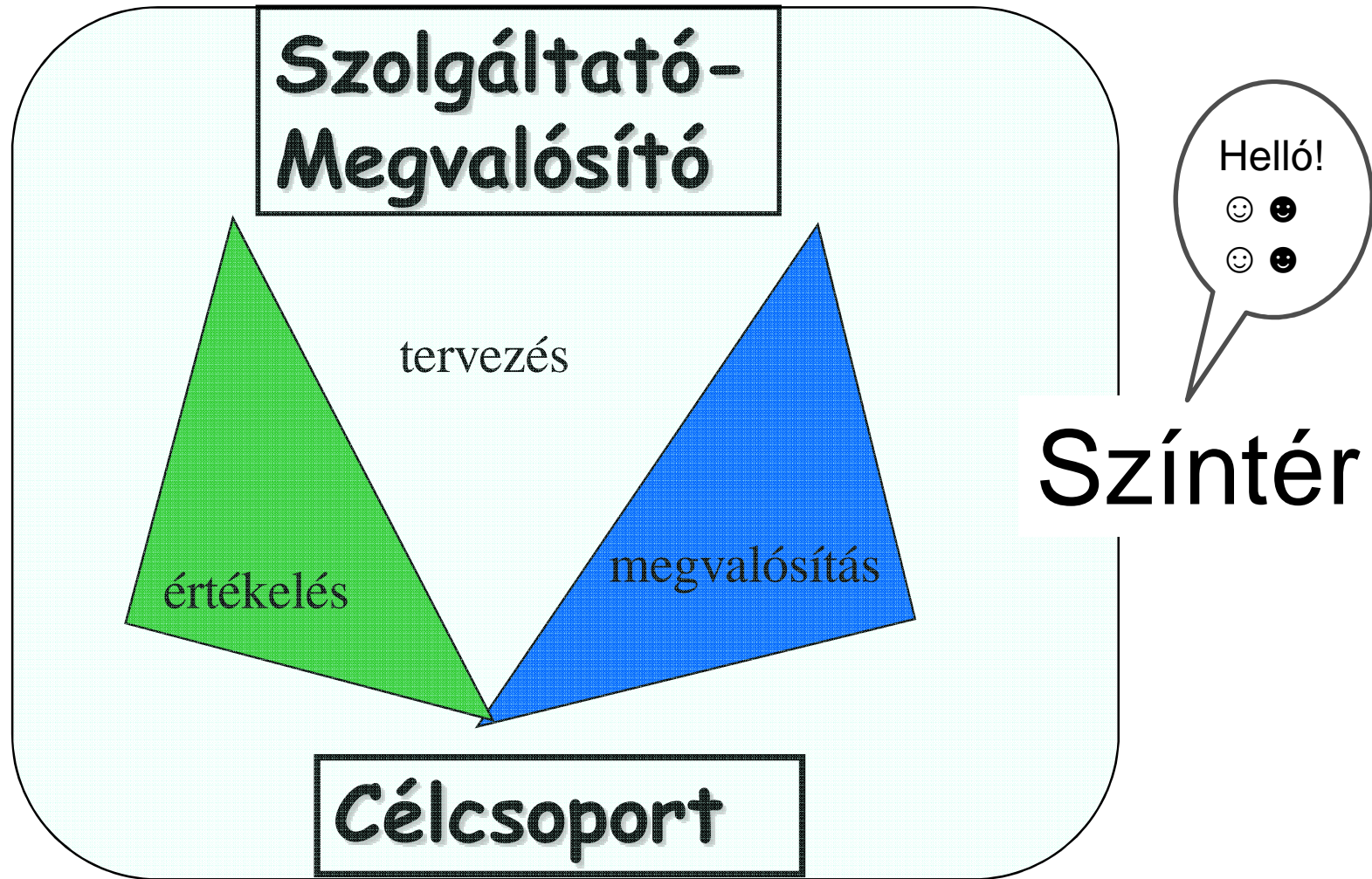
- ❑ 8. Életmód változás közösségi minták alapján
- ❑ 9. Egészségi állapot javulása, térségi egészségtervek elterjedése
- ❑ 10. Munkavégző képesség, foglalkoztathatóság

Várható kimenet:

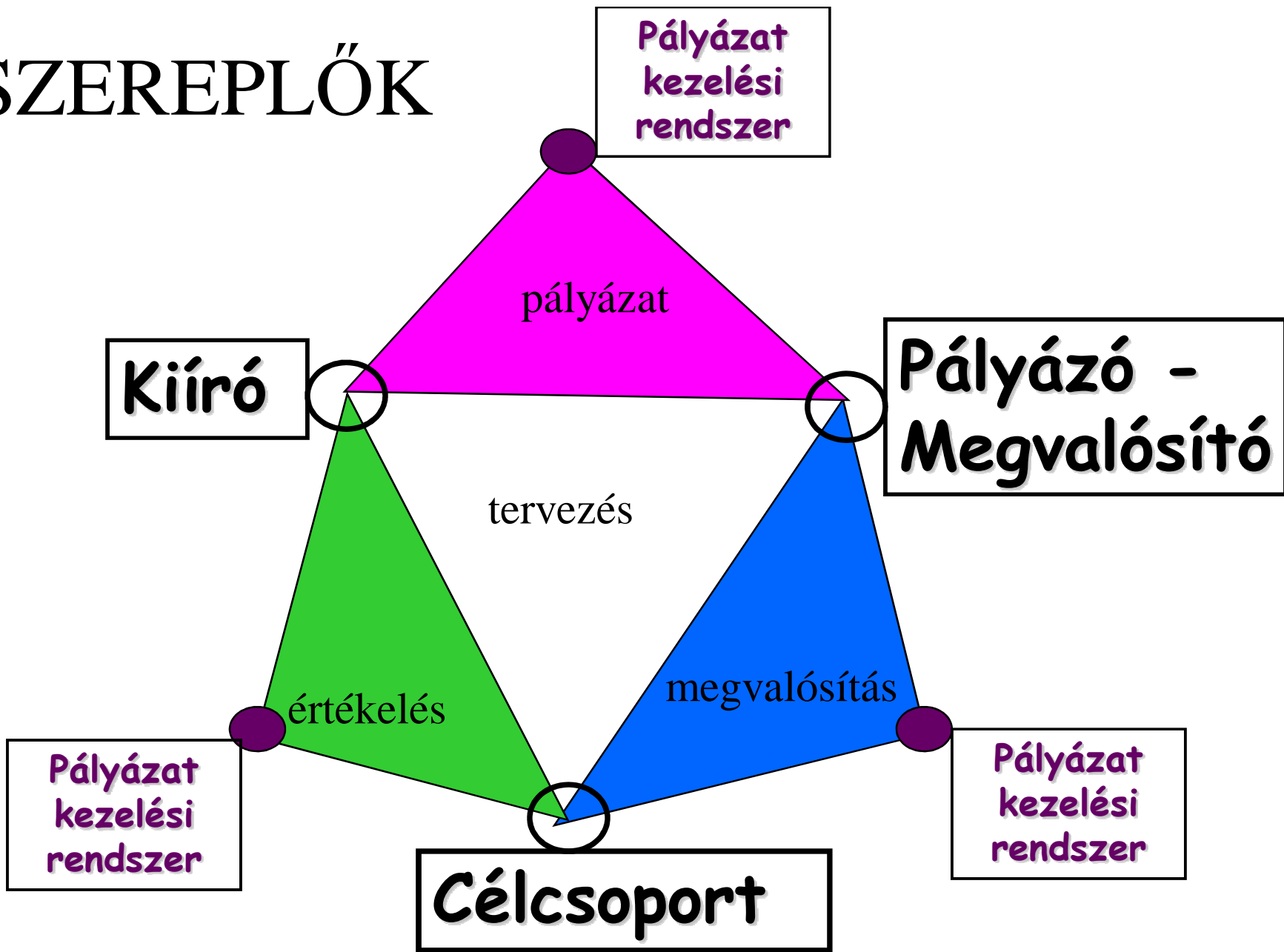
helyi közösség egészségállapota javul,
komplex programok adaptálása, megvalósítása,
intézményesülő gyakorlat, tudás átadás.

Egészségterv

Saját kompetenciába tartozó problémák közös megoldása a szintéren

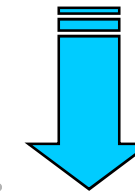


SZEREPLŐK



		<i>%-os megvalósulás 10% veszteség esetén</i>
Társadalmi jövőkép	Olyan társadalomban szeretnék élni, ami	100,0
Misszió	A miszervezetünk azért van, hogy	90,0
Stratégia	Milyen fő irányokban tevékenykedjünk?	81,0
Projekt tervek	Tervezett konkrétumok	72,9
Egy projekt lebonyolítása	Megvalósított konkrétumok	65,6
Célcsoport	ezt érzékeli a projektből	59,0

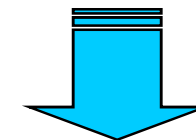
Jól léti igény



Tervezés



Tevékenység
/történés



Elégedettség

Természetes veszteségi ráta

(ha minden jól megy – szintenként kb 10%)

Néhány egymondatos megfogalmazás az egészségterv lényegéről (2007, OEFI tréning résztvevőktől)

- Kell egy csapat. Egyedül nem megy. A tervezést is meg kell tervezni.
- Ne a gombhoz varrjunk télikabátot!
- Közösségi felhatalmazás nélkül nem érdemes belekezdeni.
- Sokat kell beszélgetni az emberekkel.
- Meg kell tanulnunk közösen működni. Az igény felkeltése az igazi szakmai kihívás.
- Közös a siker öröme és közös a kudarc felelőssége.
- Mindenki annyit tud kivenni magának, amennyit beletett.
- Végre közösséggé formálódunk.
- Több lett a mosolygós arc körülöttem.