

Ajánlat

*Egészségre nevelő és
szemléletformáló
életmódprogram
megvalósítására Dévaványa
településen*

Dévaványa polgármesteri hivatala
5510 Dévaványa Hősök tere 1.
Papp Tibor Polgármester részére

Tisztelt Uram!

A személyes találkozásunkkor megbeszéltek értelmében az alábbiakban küldjük a tárgyi programra vonatkozó konkrét ajánlatunkat. Az ajánlat a TÁMOP-6.1.2 / A-komponens települési szintér célkitűzéseinek megfelelően készült.

A tervezett program célcsoportja

A célcsoport **a település lakossága**, korra és nemre való megkötés nélkül. A program összeállításánál azzal a feltételezéssel számoltunk, hogy a nők és férfiak aránya 50-50% körüli, és a populáció demográfiai összetétele nem tér el jelentősen a régiós átlagtól. A tényleges arányok az ajánlati árat nem befolyásolják, de a szakmai program tartalmát csekély mértékben befolyásolhatják. Az ajánlatban foglalt feltételeket 8150 fő lélekszámra kalkuláltuk, azzal, hogy a program eredményei a lakosság legalább 60%-ához valamilyen formában eljussanak.

A tervezett program ütemterve

A programot a település polgármesterével egyeztetve, a polgármesteri hivatal kérése alapján alakítjuk. A program megvalósulásnak futamideje 8 hónap, a rendezvényszerű programok ütemezésénél figyelemmel leszünk arra, hogy a programok egy részét Önökkel egyeztetve alakítjuk ki.

A tervezett program által érintett célterületek

Programajánlatunk az alábbi 6 célterületre épül (a pályázati kiírásban meghatározottak szerint):

- 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 bevitel csökkentését;
- 2.) Stresszkezelő, lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési programok;

3.) A rendszeres testmozgást elősegítő szabadidős programok, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúlyra – kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok;

4.) Elsősegélynyújtási és balesetmegelőzési programok.

5.) Drog- és túlzott alkoholfogyasztást megelőző, tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok megvalósítása;

6.) Dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszokást támogató programok megvalósítása;

Tevékenységeink, programjaink

1. Alapsomag

1.1. Állapotfelmérés – a lakosság körében végzett egészségügyi szűrés

Az állapotfelmérést valamely egésznapos rendezvénnyel párhuzamosan bonyolítjuk le, úgy, hogy szűrőbuszunk a rendezvény ideje alatt egy központi helyszínen a jelentkezőket megvizsgálja. Tapasztalatunk szerint egy adott napon kb. 80-120 fő szűrését és állapotfelmérését tudjuk elvégezni, ami reprezentatív képet ad a település egészségi állapotáról

Állapotfelmérést előkészítő kérdőívet készítünk, mely átfogó képet nyújt:

- a személy állapotáról,
- panaszairól,
- meglévő, ismert betegségeiről,
- rendszeresen szedett gyógyszereiről,
- könnyen mérhető fizikai paramétereiről (vérnyomás, testsúly, testmagasság, derékkörfogat).

A kérdőívek kitöltése után történnek meg a tényleges mérések, melyeket már orvosok végeznek egy erre a célra kialakított szűrőbuszban.

- fizikális belgyógyászati vizsgálat,
- vérvétel, követő laborvizsgálattal (indokolt esetben),

- EKG-vizsgálat (indokolt esetben),
- pulzoximéteres vizsgálat (a vér oxigénszállítását vizsgálja),
- spirométeres légzésfunkció-vizsgálat (indokolt esetben),
- ultrahangvizsgálatok (indokolt esetben):
 - hasi ultrahangvizsgálat,
 - pajzsmirigy ultrahangvizsgálata,
 - szív és nyakiér ultrahangvizsgálata,
 - hölgyeknél emlő ultrahangvizsgálat.
- fizikai állapotfelmérés:
 - testtömeg mérése
 - testmagasság mérése
 - BMI-számítás
- vérnyomásmérés.

1.2. Egészségfejlesztési terv

A településre vonatkozó terv, amely a lakosság egészségmegőrzéséhez kapcsolódóan tervezhető tevékenységeket és ajánlásokat tartalmazza.

Az egészségtervet minden esetben megelőzik a szűrések és az elkészítését támogató és megvitató fórumok, csoportos megbeszélések, hogy a megfelelő irányt, ajánlásokat tartalmazhassa, így a projekt 1. ütemében megtörténik az átadása.

A közösségi egészségterv egy összetett cselekvési program: amely a közösség állapotleírásából, a helyzetelemzésből indul ki, az egészséges közösségek kialakítását, ezáltal a lakosság életminőségének javítását célozza, kialakításában és megvalósításában a közösség tagjai cselekvően vesznek részt, nem statikus programterv, hanem egy időről időre megismételt folyamat.

1.3. Egészségnap

Élményszerű, ismeretszerzésre is alkalmas egész napos rendezvény, melyen workshopok, prezentációk, tájékoztatók, különböző programok várják a résztvevőket, amelyeket az egészségfejlesztési szintérnek megfelelően, azok igényeihez, és sajátosságaihoz alkalmazkodva valósítunk meg.

Az egészségnapot közös tornával és változatos sportprogramokkal kezdjük. Ezzel igyekszünk ösztönözni a lakosságot a rendszeres testmozgásra.

A rendezvényeken vitaminbüfével várjuk a résztvevőket.

Az egészségügyi állapotfelmérést egészségnap keretében tervezzük megtartani.

1.4. Egészségét a település intézményeiben

A program színtere a település intézményei, kiemelten az iskola, az óvoda, az idősek otthona, a művelődési ház és a polgármesteri hivatal.

Az egészségét keretében tapasztalatszerzéssel egybekötött ismeretanyag-átadás történik a megvalósuló programok területén.

A programon workshopok és prezentációk formájában az egészségfejlesztési tervben szereplő irányokat nyomtatékosítjuk, gyakorlatias, személetes foglalkozásokkal (pl. az iskolákban a fogmosás fontosságáról, módszeréről adunk tájékoztatást, míg a polgármesteri hivatalban a munkahelyi stressz, az ülőmunka ártalmaival foglalkozunk). Minden programcsaládhoz kapcsolódóan összeállítunk ismeretanyagokat, amiket elektronikusan is átadunk a résztvevőknek az egészségét után.

Az egészségét valamilyen helyszínen minden nap egészségfórumot tartunk, melyre igény szerint fél, egy órát biztosítunk. Ezen a fórumon minden olyan kérdést megvitathatunk, amely a résztvevők részéről érdekes, illetve igényként beérkezett.

1.1. Kiadványok – tájékoztatás

Kiadványok megtervezését, nyomtatását is tartalmazza az alapsomagunk, amiben a pályázathoz szükséges kötelező tartalmi elemek is szerepelnek. Lehetőség szerint oktató kiadványokat is készítünk, melyeket a program során átadunk a résztvevő lakosoknak nyomtatott, színes füzet típusú formában.

1.2. Média-megjelenések

A média-megjelenések havi egy alkalommal történnek, főként a helyi médiában (tv, rádió, újság, hírmondó) megjelenő – a programmal kapcsolatos ismeretek átadása, terjesztése a cél. A média-megjelenések ugyancsak az egészségtervre épülnek, az abban leírt hasznos tanácsok, irányok prezentálása a cél. Emellett a program megvalósításának a tényét is

hirdetjük, hiszen napjainkban egyre fontosabbak az egészségünk védelme érdekében tett lépéseink.

2. Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, visszaállítása érdekében végzett kampány

Manapság egyre gyakrabban hallani arról, hogy táplálkozzunk egészségesen, együnk minél több vitamint, de sokszor az sem mindegy, miből mennyit fogyasztunk, mi az, amit teljesen ki kell zárunk az étrendünkből, mi az, amit semmiképp se hagyjunk ki az étkezésünkből. Miért van ennek akkora jelentősége, és valóban kell-e, hogy ennyire figyeljünk a táplálkozásunkra?

A program elemei:

2.1. Előadás

Dietetikus által vezetett előadások az egészséges táplálkozás és energiaegyensúly megtartása témakörben.

2.2. Klub

A klubfoglalkozások során egy előre meghatározott tematika alapján bevezetjük a résztvevőket az egészséges táplálkozás főbb kritériumaiba. A klubfoglalkozások alkalmával közös főzést is tervezünk, ahol egészséges, szívbarát ételek készítenek el közösen, majd a foglalkozások végén receptajánlásokat is kapnak a résztvevők, amit otthon a családjukkal közösen összeállíthatnak, megfőzhetnek. A közös főzést csak abban az esetben tudjuk megtartani, ha a település tud olyan konyhát biztosítani, mely rendelkezik a megfelelő engedélyekkel és befogadóképességgel. A főzőklubot alkalmanként 30 fős létszámig javasoljuk megszervezni, ezzel kb. 200-250 főt tudunk közvetlenül bevonni a célok elérésébe.

2.3. Interaktív weblap

A tanácsadás keretében heti rendszerességgel építünk a programba eseményeket. Ezek jellemzően online konzultációk, egy interaktív honlap segítségével:

3. A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok

A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert, de talán még soha nem volt akkora jelentősége, mint napjaink íróasztalokkal és közlekedési eszközökkel zsúfolt, elhízással, magas vérnyomással, vagy koleszterinszint-emelkedéssel fenyegető világában.

A program elemei:

3.1. Bajnokság

Sport és ügyességi rendezvények, egyéni és csapatbajnokságok szervezése a lakosságnak. A bajnokságok minden esetben eredményhirdetéssel zárulnak. A bajnokság nyertes díjazásban részesülnek. A bajnokságot nagyobb valamelyik egésznapos rendezvényre tervezzük (pl. sportnap). A bajnokságon való részvétel feltétele: a programhoz kapcsolódó előzetes regisztráció a kijelölt helyen.

A bajnokság keretein belül a következő sportokat tudjuk ajánlani (a teljesség igénye nélkül):

- foci bajnokság
- atlétikai bajnokság
- tollaslabda bajnokság
- ping-pong bajnokság
- tájfutás
- szabadon választott (előzetes igényfelmérés alapján, illetve a helyi adottságokat figyelembe véve pl. horgászbajnokság, ha van halastó a közelben stb.)

3.2. Túra

A helyi természeti értékek megismerésével összekötött sportrendezvény, melyet túravezető segítségével valósítunk meg.

3.3. sportfoglalkozás

A résztvevőknek a kijelölt hónapban, különböző sportolási lehetőséget biztosítunk, amit rendszerességgel szabad keretek között használhatnak igényük szerint.

4. Stresszkezelésre, lelki egészség megőrzésére irányuló programok

Magát a stresszhelyzetet sokszor nem lehet megszüntetni, így marad az ezzel való megküzdés. Az emberek többsége ma még a könnyebb utat választja, olyan tevékenységeket, amelyek rövidtávon oldják a feszültséget: ezek főképp a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás és táplálkozás. A kör ezzel bezárul, mert ezek hosszú távon további egészségkárosító hatást fejtenek ki. Mindez alapvető szerepet játszik abban, hogy hazánkban a középkorú népesség idő előtti megbetegedési és halálozási aránya rendkívül magas. Ezért is szükség lenne a stresszoldó módszerek, technikák terjedésére, szélesebb körű alkalmazására. Ezért ajánljuk szakembereink által vezetett előadásokat és foglalkozásokat, ahol minden résztvevőnek igyekeznek problémáját orvosolni.

A program elemei:

4.1. Előadás

Stresszkezelési és konfliktuskezelési technikák ismertetése, a relaxáció, a légzésgyakorlatok fontosságának hangsúlyozása. A stressz megelőzésének lehetséges módjainak feltérképezése, problémamegoldást segítő és lelki egészség megőrzési stratégiák.

4.2. Tanácsadás -interaktív konzultáció keretében

Néhány jó tanács egy az adott témában jártas szakembertől sokat segíthet a lakos számára, ha életmódváltásra készül, segítünk stresszkezelési technikák elsajátításában, vagy esetleg valamilyen káros szenvedélyről való leszokásban szorul segítségre, bizalommal fordulhat szakemberünkhöz tanácsért.

4.3. Vetélkedő

A problémamegoldás és az egyén stressz kezelésében segítséget nyújtanak a csoportos vetélkedők, ahol különböző feladatokat kell megoldani közösen másokkal. Ez segíti az együtt gondolkodást, rámutathat rejtett probléma és konfliktusforrásokra, emellett az ismeretszerzést is beleépítjük a vetélkedők felépítésébe, melyek a végén díjazással zárulnak.

5. Drog és túlzott alkoholfogyasztást megelőző, tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok

A káros szenvedélyek csökkentése vagy teljes elhagyása bizonyítottan ugrásszerűen javítja az egészséges életévek számát. Ennek a felismerésnek az érdekében két különösen súlyos rizikófaktor, az alkohol- és drogfogyasztás káros hatásainak csökkentését tűzzük ki célul. Települési környezetben drog és alkohol prevenciós programokra, elsődleges szintér az iskola, az itt tartott drog és alkohol prevenciós tevékenységeket tartjuk eredményes eszköznek, ahol interaktív előadás, beszélgetés keretében törekszünk a fiatalokat tájékoztatni, és különböző eszközökkel meggyőzni, hogyan kerüljék a káros szenvedélyektől való függőség kialakulását, és a fiatalkori bűnözést.

A program tervezett elemei:

5.1. Csoportfoglalkozás

Általános prevenció kategóriájú előadás, melyen hiteles és pontos tájékoztatást nyújtunk a diákok és pedagógusok számára egyaránt, az alábbi tematikával:

- Legális és illegális drogok megkülönböztetése
- A legális drogok fajtáinak összegyűjtése és bemutatása
- Az illegális szerek bemutatása
- A káros hatások összefoglalása
- Az új drogok bemutatása és hatásuk ismertetése
- A drogokkal kapcsolatos törvényi szabályozás ismertetése
- Filmvetítés

5.2. Tanácsadás

A csoportfoglalkozáson felmerült kérdésekre, problémákra egy pszichológus által összeállított, testre szabott tanácsadás a résztvevők számára.

5.3. Rajz, plakátverseny

Települési szintéren, egy bizonyos korcsoportban, valamilyen adott témára kiírt pályázat, technikai és terjedelmi feltételek meghatározásával, melynek győzteseit, a verseny végén díjazzuk.

5.4. Interaktív kiállítás

Egy vagy több tématerülethez kapcsolódó interaktív kiállítás.

6. Dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszokást támogató programok

A káros szenvedélyek csökkentése vagy teljes elhagyása bizonyítottan ugrásszerűen javítja az egészséges életévek számát. Ennek a felismerésnek az érdekében két különösen súlyos rizikófaktor, a dohányzás káros hatásainak csökkentését tűzzük ki célul.

6.1. Klub

Pszichológus által moderált klubszerű csoportfoglalkozás, előre meghatározott tematika alapján. A pszichológus nagy hangsúlyt fektet a dohányzás káros hatásaira, következményeire, illetve a leszokás előnyeire.

6.2. Tanácsadás

A pszichológus által összeállított, testre szabott tanácsadás a résztvevők számára.

7. Elsősegélynyújtási és balesetmegelőzési programok

Évente közel huszonötezer ember veszíti életét hazánkban hirtelen szívmegállás következtében. Az azonnal megkezdett újraélesztés, valamint a mielőbb odaérkező defibrillátor az esetek több mint 60 %-ában megmenthetné a beteg életét. A segítség azonban legtöbbször elmarad, a mentő megérkezéséig senki sem cselekszik, így a túlélési arány Magyarországon 5 % alatt marad. Ez a magasnak mondható arány pedig több ezer férfi és nő, köztük fiatal és középkorú emberek elvesztését jelenti.

A program keretében munkatársaik elsajátítják az elsősegélynyújtás legfontosabb fogásait. A program során nemcsak elméleti, hanem gyakorlati ismeretek megszerzését is lehetővé tesszük. Ennek érdekében az alábbi tevékenységeket végezzük el:

7.1. Gyakorlati oktatás

A munkatársak „ambu babán”, műanyag emberi torzón, gyakorolják az újraélesztési technikákat, a helyes mellkasi nyomás és levegőbefújás technikáját, illetve baleset-szimulációkat valósítunk meg.

7.2. Előadás

Elsősegélynyújtási és baleset megelőzési ismeretátadás előadás keretében, amit interaktív formában tervezünk, hogy a résztvevők feltehessék a felmerülő kérdéseket, melyet nagyon fontosnak tartunk a téma komolysága miatt.

Pénzügyi ajánlat

Az alábbi ajánlatunk a teljes lakosságra vonatkozik.

Megnevezés	Bruttó összesen (HUF)
Alapcsomag	4 400 000
Egészségfejlesztési terv	350 000
Állapotfelmérés I.	236 000
Állapotfelmérés II.	236 000
Egészség hét	1 440 000
Egészségnap	928 000
Kiadványok és kötelező tájékoztatás	350 000
Média	860 000
Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása	1 140 000
Előadás	150 000
Klub	760 000
Interaktív weblap	230 000
A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok	995 000
Bajnokság	550 000
Túra	75 000
Sportfoglalkozás (egy hónap)	370 000

Stresszkezelő, lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési programok	365 000
Előadás	150 000
Tanácsadás, interaktív konzultáció keretében	60 000
Vetélkedő	155 000
Dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszokást támogató programok	764 000
Klub	700 000
Tanácsadás	64 000
Alkohol- és drogfogyasztást megelőző tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok	1 526 000
Csoportfoglalkozás	350 000
Tanácsadás	61 000
Rajz, plakátverseny	55 000
Interaktív kiállítás	1 060 000
Elsősegélynyújtási és balesetmegelőzési programok	310 000
Gyakorlati oktatás	160 000
Előadás	150 000
Mindösszesen	9 500 000

A feltüntetett árak a 27 % általános forgalmi adót tartalmazzák.

Nettó összeg: 7.480.315 Ft

ÜTEMTERV

1. ütem	2. ütem	3. ütem	4. ütem	5. ütem	6. ütem	7. ütem	8. ütem
Egészségfejlesztési terv							
Állapotfelmérés I.							
	Egészségnap						
	Vetélkedő						
	Klub						
		Állapotfelmérés II.					
		Egészség hét					
		Klub					
			Előadás				
			sportfoglalkozás				
			Vetélkedő				
			Csoportfoglalkozás				
				Klub			
				Tanácsadás, interaktív konzultáció (online)			
					Bajnokság		
					Biciklitúra		
					Gyakorlati oktatás		
					Laikus önségítés		
						Túra	
						Verseny	
						Laikus önségítés	
						Tanácsadás	
							Kiadványok és kötelező tájékoztatás
							Interaktív előadás
							Tanácsadás
Médiasorozat							

