



Zalakaros

2015. évi

egészségfejlesztési terve

Zalakaros igazi kikapcsolódás az egészségért



2014. március 11-én az Európai Parlament és a Tanács elfogadta az egészségügyre vonatkozó harmadik uniós cselekvési terv (2014-2020) létrehozásáról és az 1350/2007/EK határozat hatályon kívül helyezéséről szóló **282/2014/EU rendeletet**, mely 2014. március 22-én (az EU Hivatalos Lapjában való közzétételt követő napon) lépett hatályba.

A jelenlegi cselekvési terv az alábbi négy prioritásterületen határoz meg speciális célokat és akciókat:

1. Egészségfejlesztés, betegségmegelőzés és az egészséges életmód előmozdítása.
2. Az EU-polgárok védelme a súlyos határon átvélő kockázatokkal szemben.
3. Innovatív, hatékony és fenntartható egészségügyi rendszerek.
4. A jobb minőségű és biztonságosabb egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés megkönnyítése az EU-polgárok számára.

Minden prioritásterületen elő kívánják mozdítani az egészségügyi tájékoztatást és információáramlást, valamint az egészségügyi ismeretek bővítését a bizonyíték alapú döntéshozatal érdekében.

Magyarországon az egészségünkre vonatkozó alapvető szabályozást **Alaptörvényünk XX. cikke** tartalmazza, miszerint:

(1) Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.

(2) Az (1) bekezdés szerinti jog érvényesülését Magyarország genetikailag módosított élőlényektől mentes mezőgazdasággal, az egészséges élelmiszerekhez és az ivóvízhez való hozzáférés biztosításával, a munkavédelem és az egészségügyi ellátás megszervezésével, a sportolás és a rendszeres testedzés támogatásával, valamint a környezet védelmének biztosításával segíti elő.

Az Alaptörvény is említi az egészségügyi ellátás megszervezését, a betegségek kezelését megfelelő módon ellátó egészségügyi hálózat kiépítését, mely természetesen Zalakaroson biztosított:

A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló **2011. évi CLXXXIX. törvény (Mötv.) 13.§ 4. pontja** alapján helyi önkormányzati feladat az egészségügyi alapellátás, az egészséges életmód segítését célzó szolgáltatások biztosítása.

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény

152. § (1) A települési önkormányzat az egészségügyi alapellátás körében gondoskodik:

- a) a háziiorvosi, házi gyermekorvosi ellátásról,
- b) a fogorvosi alapellátásról,
- c) az alapellátáshoz kapcsolódó ügyeleti ellátásról,
- d) a védőnői ellátásról,
- e) az iskola-egészségügyi ellátásról.

Az Önkormányzat feladata mindemellett az egészséges életfeltételek biztosítása és az egészséget befolyásoló tényezők kedvező alakítása, hiszen a jó egészség elsősorban ebben rejlik, az egészségügyi ellátás minősége pedig elengedhetetlen a lakosság egészségi állapotának pozitív irányba mozdításában. Az egészségügy fő feladata a gyógyítás, de nem elhanyagolható, sőt egyre nagyobb figyelmet kell fordítani a megelőzésben és rehabilitációban, valamint az egészségfejlesztésben elvégzendő feladatok irányába. Ezen területek megerősítése a lakosság egészségügyi állapotának színvonalára nagy befolyással bír.

Zalakaros Város Önkormányzatának **kötelező egészségügyi alapellátási** feladatai:

A **háziiorvosi szolgálat** területi ellátási kötelezettséggel, vállalkozási formában került ellátásra, az Önkormányzattal kötött feladat ellátási szerződés alapján. Jelenleg - a házi orvos sajnálatos halálesete okán -2014. április 26.-áig tartós helyettesítéssel oldja meg az Önkormányzat a betegek ellátását, megbízási szerződés alapján, mely az **iskola-egészségügyi, valamint a bölcsődei orvosi ellátást** is magában foglalja. A praxis betöltése során a jövőben is a vállalkozási formát tartjuk előnyösnek: Az Önkormányzat biztosítja az épületet a jogszabályban előírt minimum lista alapján a berendezést és a gép-, műszer állományt. Megyei Egészségbiztosítási Pénztárral a vállalkozó köti a szerződést, és közvetlenül kapja a finanszírozást. A működési feltételek folyamatos fejlesztésével a jobb egészségügyi ellátásra törekszik a város.

Zalakaros Város Önkormányzata a **fogorvosi ellátás** biztosításáról 2014. május 1. naptól Dr. Oláh Eszter Borbála fogszakorvossal megkötött megbízási szerződés alapján gondoskodik. A fogorvosi szolgálat működtetésének finanszírozására a fogorvos köti meg az Országos Egészségbiztosítási Pénztárral közvetlenül a szerződést. Az ellátott vegyes fogorvosi körzetet Zalakaros, Pat, Galambok, Miháld, Sand, Zalaszentjakab, Zalaújlak települések alkotják. A fogorvosi ellátás biztosításával kapcsolatban az önkormányzat kötelezettsége az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló 60/2003. (X.20.) ESzCsM rendelet alapján térítésmentesen biztosítani a rendeletben meghatározott minimumfeltételeket (eszközlista), ill. az épület akadálymentes megközelítésének biztosítását.

A **fogászati ügyeleti ellátás** keretében Nagykanizsa Megyei Jogú Város Önkormányzatával kötött megállapodás alapján 2013. évtől Nagykanizsa, Szent Imre u. 1. szám alatti rendelőben látják el az ügyelet körében elvégezhető beavatkozásokat, mint

a fogeltávolítás, vérzéscsillapítás, idegentest-eltávolítás, törött fog lecsiszolás, gyökércsatorna megnyitás, valamint az előzőekhez szükséges érzéstelenítés és röntgen. A megállapodás alapján az önkormányzat a fogászati ügyeleti ellátáshoz éves hozzájárulást fizet.

A **hétközi és hétvégi háziorvosi ügyeleti feladatok** ellátása 2013. év II. felétől a Zalakaros Kistérség Többcélú Társulásán keresztül valósul meg. Az ügyelet 2013. január 1. naptól központi ügyelet formájában működik, azaz a lakosság részéről érkező segélyhívások egy központi (Országos Mentőszolgálat – Zalaegerszegi Irányítócsoport) számra futnak be, a központi diszpécsterszolgálat dönt mentő vagy ügyeletos orvos vezényletéről, esetleg telefonon keresztül történő segítségnyújtásról. A Társulás Feladat átadás-átvételi szerződés alapján 2014. augusztus 1. napjától az orvoshiány problémáinak leküzdésére a zalaegerszegi székhelyű Kard Egészségügyi és Szolgáltató Kft.-vel láttatja el az ügyeleti feladatokat. Az önkormányzatok a feladatellátáshoz lakosság számuk alapján 852 Ft/fő/év hozzájárulást fizetnek, Zalakaros Város Önkormányzata ezen felül további maximum 7,7 millió Ft összeg biztosítását vállalta.

Zalakaros városban a **védőnői feladatokat** az Önkormányzattal közalkalmazotti jogviszonyban álló, Dr. Heller Péterné védőnő látja el.

Petőfi utca 19. szám alatt **szemészeti szakrendelés** működik a Zala Megyei Kórházzal kötött megállapodás alapján, rendel Dr. Joós Mária szakorvos.

Zalakaros Város jelenleg 1 **gyógyszertárral** rendelkezik, a kistérség területén további 3 gyógyszertár működik.

A Jegenye sor 8. szám alatt működik a **Mentőállomás**, melyre vonatkozóan az Országos Mentőszolgálattal az önkormányzat kötött megállapodást.

Az mindenki számára egyértelmű, hogy **sokrétű feladat** hárul arra, aki felelősségteljesen tenni akar azért, hogy a lakosság egészségi állapota javuljon, vagy legalábbis szinten tartható legyen. Az egészség fogalma ugyanis sokféleképpen megragadható, más fogalmakat használnak a nemzetközi szervezetek, az egészségpszociológiában jártas kutatók, a mindennapi gyógyításban résztvevő orvosok, s másként közelítenek saját egészségükhöz a laikusok.

Talán az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Alkotmánya (melyet Magyarországon az 1948. évi XII. törvény cikkelyezett be) próbálja a legteljesebben és legáltalánosabban körülírni a fogalmát és a következőképpen határozza meg:

„Az egészség a testi, szellemi és szociális teljes jólétnek állapota és nem csak betegség vagy fogyatékoság hiányából áll.”

Az egészségügyi ellátás lehetővé teszi ugyan számos súlyos betegség kezelését és

túlélését, egyre nagyobb figyelem fordul a megelőző célzatú szűrővizsgálatokra is, de a társadalom egészségét tekintve, az egészség javítása szempontjából, sokkal fontosabbak azok a társadalmi és gazdasági feltételek, amelyek azt határozzák meg, hogy az emberek megbetegednek-e vagy sem. A rossz életkörülmények megromlott egészséghez vezetnek. Az egészségtelen fizikai környezet és az egészségtelen életvitel közvetlenül gyakorol káros hatást a szervezetre, míg a mindennapi aggodalmak és a bizonytalanságok, valamint a segítő környezet hiánya szintén hatással vannak az egészségre és az életminőségre.

Az egészségi állapotot negatívan befolyásoló tényezők kiküszöbölésére az önkormányzat közvetett eszközökkel az egészségügyi alapellátások, és szolgáltatások hatékony működtetése révén, az egészségfejlesztésben közreműködők tevékenységének koordinálásával, az egészségügyi ellátórendszer képviselői valamint a nevelési-oktatási intézmények prevenciós tevékenységének támogatásával tud befolyást gyakorolni. Az egészségügyi, ifjúságpolitikai koncepció, sportkoncepció célkitűzései, és feladatai azok, melyek szorosan kapcsolhatók még a problémák megoldásához. Az egészségügyi alapellátások hatékony, minél szélesebb körű működtetéséről már korábban ejtettünk szót.

Az egészségkárosító magatartások visszaszorítása, a preventív jellegű, a betegségek megelőzésére fókuszáló, az egészséges életmód népszerűsítése érdekében javasolt programok hozzájárulnak a kedvezőtlen morbiditási és mortalitási mutatók javításához, az egészségfejlesztési tevékenység hatékonyabb működéséhez.

Az egészségügyben elérendő célokat **Zalakaros Város Egészségügyi Terve** mindezzel összhangban az alábbi 4 pontban határozza meg:

1. Növekedjen a várható élettartam, az egészségesen leélt életévek száma

A cél elérésének eszközei:

- Az egyének és közösségek képességének fejlesztése oktatás, nevelés, ismeretközvetítés segítségével, hogy az egészségük megőrzéséhez szükséges döntéseket meghozhassák, akarjanak egészségesek lenni.
- A szűrővizsgálatok, a korai diagnózis lehetőségének biztosítása, szükségességének népszerűsítése.
- A hátrányos helyzetű rétegek, veszélyeztetett csoportok támogatása az egészségmegőrzésre figyelemmel, az ellátásokhoz való hozzájutásuk támogatásával.

2. Javuljanak a lakosság életkörülményei, életminősége.

A cél elérésének eszközei

- A környezeti feltételek fejlesztése (gazdasági, szociális, természeti és épített környezet)
- Az egészséges életmód feltételeinek biztosítása (táplálkozás, sport, kultúrált szórakozás)
- A támogató szolgáltatások, rehabilitációs lehetőségek biztosítása révén a munkaképesség, az önálló életvitel mielőbbi visszanyerése.

3. Kapjon nagyobb hangsúlyt az oktatásban az egészségtudatos magatartás megalapozása, legyen hatékonyabb az iskolai egészségfejlesztő tevékenység.

A cél elérésének eszközei

- Az egészségfejlesztésben hivatásszerűen résztvevők (orvosok, pedagógusok, védőnők), valamint laikus segítők képzése, továbbképzése, speciális módszertani ismeretek nyújtása.
- Az oktatási intézmények rendelkezzenek kidolgozott, kipróbált, hatékony programokkal az egészségkárosító magatartások visszaszorítása érdekében.
- Fordítsanak nagyobb figyelmet az egészséges életmód népszerűsítésére, szervezzenek azt elősegítő programokat.

4. Erősödjön az egészségügyi alapellátásban a prevenció szerepe.

A cél elérésének eszközei:

- A betegség megelőzése, korai felismerése érdekében a tájékoztatási lehetőségek bővítése a szűrővizsgálatok szükségességéről, elérhetőségéről.
- Az egészséges táplálkozás, aktív pihenés, mozgás népszerűsítése.

A város és intézményei igyekeznek minél többet tenni e célok elérése érdekében, így a **helyi iskola** is a környezeti- és egészségnevelés színtere, mely a **nevelési programban** is megfogalmazódik:

„A tanórákon hozzárendeljük az adott témákhoz a megfelelő környezeti - és egészségnevelési vonatkozásokat (pl.: egészséges táplálkozás, szexuális felvilágosítás, testi higiénia, környezeti ártalmak, személyes biztonság, testedzés, mozgás, helyes testtartás) Az óra jellege határozza meg, hogy melyik problémát hogyan dolgozzuk fel. Kiemelt helyet kapnak a hétköznapi élettel kapcsolatos vonatkozások, amelyekhez a diákoknak is köze van. Különböző interaktív módszereket használva adjuk át az ismereteket, de jelentős szerepet kap az önálló ismeretszerzés is. A szemléltetés hagyományos, audiovizuális és informatikai lehetőségeit is felhasználjuk, alkalmazzuk, amiben nagy segítségünkre van a jól felszerelt (Internetes számítógépekkel, projektorral, Cd-rom és video tárral, 9000 kötetes könyvvállománnyal) iskolai-városi könyvtár. Így az élményszerű tanításra lehetőség nyílik.”

Tanórán kívüli sportrendezvények (diákolimpiai, barátságos, alkalmi jellegű verseny- és tömegsport rendezvények) tarkítják a diákok mindennapjait. Az iskola minden tanárának feladata, hogy környezet- és egészség tudatos magatartásával, munkájával példaértékű legyen a tanulók számára. Az iskola minden diákjának feladata, hogy vigyázzon környezetére, önmaga valamint társai egészségére és figyelmeztesse azokat a kulturált magatartás szabályainak betartására. Ebben kiemelkedő feladata van az iskolai diákönkormányzatnak, az osztályközösségeknek (házirend). Az iskolai környezeti és egészségnevelés területén is nélkülözhetetlen a szülői ház és az iskola harmonikus együttműködése. Fontos, hogy a szülők megerősítsék gyermekükben, amit iskolánk közvetíteni kíván.

Diákjaink többségének napi háromszori étkezésének meghatározó tényezője a konyha kínálata. Fontos, hogy továbbra is megőrizzük ezt a helyzetet, és törekedjünk rá, hogy

tovább növekedjen és teljesebbé váljon az itt étkezők száma, mert ez egyfajta garanciát jelent az elfogyasztott táplálék minőségére és a táplálkozás rendszerességére. Kívánatos, hogy lehetőség szerint bővüljön az egészséges táplálkozáshoz nélkülözhetetlen tejtermék- és gyümölcskínálat, valamint az étrend változatossága.

Az általános iskola témaheteket is tart különböző apropókból. Az egészségét célja, hogy

- A tanulók szerezzenek tapasztalatokat az egészséges életmód alapjairól, alakuljon ki igényük az egészséges életvitelre.

- A megfelelő egészséges környezetkultúra, tisztaság fejlesztése az iskolában és otthon.

- A tanulók ismerjék meg az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységi formákat.

- A megfelelő, egészséges táplálkozás kialakítása.

- Megfelelő öltözködés, viselkedési kultúra, kommunikáció fejlesztése.

- A fog- és testápolás, személyes higiéné fejlesztése.

- Anyaggyűjtéshez szükséges technikai eszközök helyes használata.

- Önálló anyaggyűjtés, tájékozódás, rendszerezés.

- A HH, HHH tanulók bevonása a közös tevékenységekbe.

- Az önállóan végzett munka öröme, a csoportmunkák során az egymásra figyelés érzésének erősödése, szociális kompetencia fejlődése.

- A tanulók az életkori sajátosságaiknak megfelelően, tanórán és tanórán kívül foglalkoznak az egészség megőrzése szempontjából a legfontosabb ismeretekkel.

A **pedagógiai program** pedig elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítását teszi lehetővé iskolai keretek között.

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása tanítási órákon belül és délutáni csoportfoglalkozásokon valósul meg. Az iskolai elsősegélynyújtás oktatásának legfőbb célja:

- Az elsősegélynyújtás alapjai közé tartozik a gyermekekben való segélynyújtói szemlélet kialakítása, az egyszerűbb sérülések ellátásának megtanulása és ami talán a legfontosabb, a balesetek megelőzése.

- Fontos, hogy a gyermekek rájöjjenek; egy kis odafigyeléssel és óvatossággal rengeteg baleset és a vele járó fájdalom elkerülhető lenne.

- A gyerekek megismerkedhetnek a vészhelyzetek, vagy balesetek során elvégzendő legfontosabb teendőkkel, illetve ezek közül is azzal, amit ők el is tudnak végezni. Ide tartozik a segítségkérés (felnőtt értesítése, vagy esetleg mentőhívás), a beteggel való kapcsolatteremtés és a könnyebb sérülések ellátása. A gyerekek megtanulhatják, hogy egy-egy hétköznapi tárgy (pl.: bicikli, mászóka, autó, gyógyszer) milyen veszélyforrásokat hordoz magával, illetve mire érdemes odafigyelniük a balesetek megelőzése érdekében.

Zalakaros Városa abban a kivételes helyzetben van, hogy **gyógy- és termálfürdővel** rendelkezik, amely lehetőséget ad arra, hogy a helyiek és az ide ellátogatók

kikapcsolódás közben gyógyulhassanak. Az ízületi betegségek, nőgyógyászati és urológiai, idegrendszeri, légzőszervi, emésztőszervi és anyagcsere, szív- és érrendszeri, valamint bőrbetegségek esetében is rendkívül hatékony segítség a zalakárosi gyógyvíz. A zalakárosi gyógyvíz összetétele és hatása egyedülálló Európában. Nem mehetünk el szó nélkül az immunrendszer erősítésére gyakorolt hatása mellett sem, ami pedig kihatással bír teljes testünk és lelkünk jó egészségi állapotban tartására. A fürdőn számos gyógykezelés is elérhető a betegek számára, amelyek akár OEP által finanszírozott keretek között is igénybe vehetők. Kezelések: Iszappakolás, iszapfürdő, parafangó, gyógymasszázs, talpreflexmasszázs, gyógytorna, akár egyénre szabott formában is, tangentor, súlyfürdő, szénsavfürdő, víz alatti gyógytorna, elektroterápia. Többféle medical wellness kezelés is elérhető fürdőnkben, melyek ötvözik az orvostudományt és a wellness, irányt mutatva a jövőbeni wellness- és egészségügyi szektor közös irányú fejlődésének. Ilyen kezelések például: thermo spa vízágy, anticellulit kezelés, lymphdrainage masszáz, wiener kozmetikumok, akupunktúra. Ezen kezelések bármelyike pedig összekapcsolható egy kellemes pihenéssel, családi kikapcsolódással, melyre lehetőséget nyújt a fürdőkomplexum élmény- és strandfürdőjével, fedett gyermekvilág részlegével.

Zalakaros Város **sportrendezvények** tömkelegének megrendezésével is törekszik az egészség megtartásához nagyban hozzájáruló mozgás mindennapokba építésére már gyermekkortól. Fontos szempont az oktatásban és egyéb területeken is az egészséges életmódra nevelés, szoktatás. A gyerekek szinte észrevétlenül, játékos formában sajátítsák el azokat az ismereteket, melyek aztán az ő egészségük megóvásához, betegségek megelőzéséhez vezetnek és talán kihatással lesznek környezetükre is. Mindehhez ösztönzésül értékes nyeremények is párosulnak példaként említhető a „Sportolj és nyerj” program. A program része többek közt:

- téli sportok délutánja,
- kalandtúra a Parkerdőben,
- országúti kerékpártúra,
- Szent Orbán gyalogtúra,
- tájékozási kerékpárverseny, melyek évről évre nagy érdeklődésre tartanak számot. 10+1 sportprogramból áll, melyből legalább 5-öt kell teljesíteniük az indulóknak, hogy részt vehessenek az év végi sportoláson – fődíj egy kerékpár, valamint további értékes sportszerek kerülnek kiosztásra, a szülői részvételért pedig különdíj is jár, motiválva így a felnőttek bekapcsolódását is.

Minden évben programjainkkal tetőtől talpig átmozgatjuk a lakosságot és a városunkba érkezőket. A sport a város életében meghatározó szerepet tölt be, így több olyan rendezvénnyel is büszkélkedhetünk, amelyet nemzetközi figyelem kísér. Ilyen például az agy karbantartását célzó, idén 34. alkalommal megrendezésre kerülő nemzetközi sakkverseny, nemzetközi lány Kosárlabda kupa vagy a Tour De Zalakaros kerékpáros megmérettetés.

De ezeken kívül hosszasan sorolhatók a 2015. évben megrendezésre kerülő sportprogramok. Néhány a teljesség igénye nélkül: városi amatőr asztalitenisz kupa,

terepkerékpár túra, Kanizsa – Karos futóverseny, nyári városi amatőr teniszverseny, bringázás a Kis-Balaton körül, Balaton-átúszásban való részvétel, Zalakaros kupa díjugrató verseny, a Város Napjához kapcsolódóan 24 órás úszás szervezése.

Az Európai Unió által is az első pontként kitűzött cél végrehajtásában, az **egészségfejlesztés, betegségmegelőzés és az egészséges életmód előmozdítása érdekében Zalakaros kiemelkedő szerepet igyekszik betölteni** nem csupán a helyi lakosságra összpontosítva, hanem a városba érkező turisták, kikapcsolódni vágyók is kedvükre válogathatnak a színes, sokrétű egészségmegőrző és egészségfejlesztő program közül. Az Önkormányzat feladata elsősorban tehát az **egészséges életfeltételek biztosítása és az egészséget befolyásoló tényezők kedvező alakítása**, melynek megvalósítása a cél. Zalakaros igazi aktív kikapcsolódást kínál az egészségükért tenni akaróknak, a színes programokkal a valódi pihenés és feltöltődés garantált.