**Beszámoló**

**a zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda 2020. évi tevékenységéről**

A zalaszentgróti Egészségfejlesztési Iroda (a továbbiakban: EFI) 2020-ban 2 főállású és 4 fő heti 20-20 órás munkatárssal látta el tevékenységét.

Finanszírozás: EFOP-1.8.19-17-2017-00040 sz. projekt keretében, 100%-os támogatási intenzitással.

Az Egészségfejlesztési Iroda 2 részből áll:

1. egészségfejlesztési iroda, mely az egészséges életmód, betegségmegelőzés, a betegségek korai felismerése érdekében dolgozik (1 főállású és 2 fő 4 órás munkatárssal);
2. mentálhigiénés csoport, vagy ma Lelki Egészségközpont (LEK), mely a lelki egészségvédelemre helyezi a hangsúlyt (1 főállású és 2 fő 4 órás munkatárssal).

A 2018-ban elkezdett szakmai program alapján végeztünk tevékenységeinket, melyet több tevékenységcsoportra osztva végeztünk a különböző korosztályoknak és célcsoportok igényeinek megfelelően, kiegészítve a Nemzeti Népegészségügyi Központ éves elvárásaival.

**Ismeretterjesztő előadásokat** szervezetünk különböző témakörökben, pl. Biztonságos internet Baracsi Katalin, Mindennapi függőségeink Zacher Gábor előadásában, vagy Traumáink, gyászfeldolgozás témakörében Pesti Tímea vezetésével.

A lakosság részére több alkalommal is **állapotfelmérések**et, akciókat, szív és érrendszeri szűréseket szerveztünk. A szolgáltatás folyamatosan elérhető az EFI-ben, időpontegyeztetéssel.

Zalaszentgróton az EFI irodán túl **kitelepültünk** még Zalaszentgrót városrészeibe is (pl. Kisszentgrótra, Aranyodra), valamint minden évben részt veszünk a Szent Gróth Termálfürdőben tartott rendezvények egyikén.

Támogattunk a Zalaszentgróton működő oktatási intézmények, munkatársait is munkahelyi szűrésekkel (Koncz Dezső Iskola, Deák Ferenc ÁGAMI), valamint egyéb egyéni igényekre alapuló támogató programokkal (lsd. LEK beszámoló).

**Munkahelyi állapotfelmérés**t és szív és érrendszeri szűrést szerveztünk a Rendőrség, a Zalaszentgróti Szociális, Család- és Gyermekjóléti. Központ, a Zalaszentgróti Közös Önkormányzati Hivatal, a Városi Önkormányzat Egészségügyi Központjának munkatársai részére, valamint a Zala Cereália Kft-nél.

Cukor**beteg**séggel és szív és érrendszeri megbetegedéssel élők **klub**ját üzemeltettünk az év elején, azonban a járványügyi helyzetre való tekintettel ezeket szüneteltettük.

Mobil csontsűrűségmérő készüléket kaptunk kölcsönbe Sümegről, mellyel a csontritkulás korai felismerését szolgáló kampányt indítottunk, ismeretterjesztő előadásokkal.

A koronavírus járvány miatt a 2020-as évben jóval kevesebb tevékenységünk valósult meg fizikálisan. Fontosnak tartottuk, hogy ennek ellenére ismeretátadással és hiteles szakmai információkkal segítsük a lakosságot járvány idején is. Az elmúlt évben az online térben megnőtt az aktivitásunk, közösségi oldalakon is aktívabbá váltunk és alhonlapunk is elkészült, valamint kiadásra került egy betegedukációs kiadvány is. A személyes jelenléttel járó tevékenységeinket, amint a járványhelyzet engedte, végeztük (állapotfelmérések, főzőklub, gyógytorna stb.)

Partnereinkkel 2020-ban is tartottuk a kapcsolatot és több alkalommal is tartottunk megbeszéléseket, a járvánnyal kapcsolatos közös teendők és egyéb témákban.

AZ EFI tevékenységét a Zalaszentgróti járásban végzi, így szolgáltatásainkat igyekszünk a járás településein is elérhetővé tenni. A következő helyeken voltak kitelepüléseink: Kisgörbő, Nagygörbő, Batyk, Zalavég, Zalaszentlászló, Óhid, Sümegcsehi, Döbröce, Mihályfa, Kisvásárhely, Dötk stb.

**Beszámoló a Lelki Egészség Központ 2020. évi tevékenységéről**

Az elmúlt év sajnos a járványról szólt, amely nagymértékben meghatározta mozgásterünket, leszűkítette tevékenységi lehetőségeinket.

**Célkitűzéseink az elmúlt évben a következők voltak:**

1. Közösségi feladatok: - önsegítő csoportok megalakítása, működésük támogatása,

- Kapuőr képzés a hivatalok, a pedagógusok, a szociális és egészségügyi szférában tevékenykedők, a középiskolai tanulók körében,

- a zalaszentgróti általános iskolában is megvalósítani a SZEBBCS (Szermentes Erősebb Boldog Békés Család) programot,

- stressz- és kiégésmegelőző programok az ilyen veszélynek leginkább kitett munkahelyen dolgozók részére.

2. Egyéni konzultáció mentális problémákkal küzdő, függőségben szenvedő kliensek részére.

3. Kitelepüléseken, együttműködve az Egészségfejlesztési Iroda munkatársaival Rizikó standok működtetése, ahol tesztek, kérdőívek segítségével képet kaphatunk a kistérség mentális állapotáról.

4. Képzés pedagógusok részére az iskolai erőszak, zaklatás megelőzése, kezelése témakörében.

5. Online formában ismereteket továbbítani a közösségi oldalak használói körében a lelki egészséggel összefüggő témákban.

**Megvalósult programok tényszerűen:**

1. A közösségi programok közül az általános iskolai drogmegelőző program a második lépés után (tesztírás) a járvány miatt félbeszakadt. Kísérletet tettünk arra, hogy az őszi iskolakezdés után folytassuk, sajnos az elmúlt évben ez nem valósulhatott meg.
2. Szintén a közösségi program része volt az öngyilkosság megelőzést célzó program (Kapuőr-képzés) megvalósítása. Ezt feladatot a középiskolában tevékenykedő kortárs segítők között tudtuk teljesíteni. A felnőttek körében a járvány kiteljesedése miatt nem szerveztük meg, ezt az idei évben tervezzük bepótolni.
3. stressz-kezelési és kiégést megelőző programkeretében önismereti tréninget szerveztünk az óvodapedagógusok részére.
4. Előadásokat szerveztünk a családon belüli trauma feldolgozásról (Pesti Tímea), valamint a járvány és a függőségek helyzetéről (Dr. Zacher Gábor).
5. Sikeresen megvalósítottuk a Deák Ferenc ÁGM pedagógusai körében az iskolai zaklatás megelőző, erőszak kezelő képzést.
6. Részt vettünk az EFI által szervezett lakossági és munkahelyi állapotfelmérő programokon.
7. Rendszeresen töltöttünk fel tartalmakat az Egészségfejlesztési Iroda oldalára.

**Számszerűen:**

2020-ban összesen 270 alkalommal tevékenykedett fizikálisan az EFI (ez minden tevékenységet tartalmaz az állapotfelmérésektől a tornákig).

**Egészségfejlesztési és betegségmegelőző programokon részt vettek száma**:

Egészségfejlesztő programsorozatokban részt vettek száma: közel 500 fő

Rendszeres tornákon részt vevők száma: 30 fő

Előadásokon, kitelepüléseken részt vettek száma: 500 fő

**Lelki Egészségközpont által szervezett programok**

Iskolai programban: 159 fő

Lakossági programban: Zalaszentgróton (beleértve a rizikó programokat az önismereti és kiégés megelőző programokat): 131 fő, a kistérségben: 239 fő.

Zalaszentgrót, 2021.05.03.

Boda Adrienn Tajcs Sándor

EFI vezető LEK vezető