

A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat által a „*Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben – kedvezményezett térségek*” című EFOP 1.5.3-16-2017-00043

azonosítószámú projekt keretében megvalósításra kerülő

### **Térségi prevenciós modellprogram**

A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat konzorciumi partnerként vesz részt a Humán szolgáltatások fejlesztése Balmazújvárosban és térségében című, EFOP-1.5.3-16-2017-00043 azonosítószámú projekt megvalósításában.

A megvalósítás során a megyei önkormányzat az Egészségfejlesztő programok megvalósítása mellett térségi prevenciós modellprogram kialakítását vállalta.

A térségi prevenciós modellprogram keretében a következő módon került meghatározásra az elvégzendő feladat:

*„... A fenti programok megvalósítását követően a programok értékeléseként elkészített dokumentum, amely a megszerzett tapasztalatok összegzésével a végrehajtás során kialakuló konzorciumi együttműködések erősítése, azoknak a projekt befejezését követő bizonyos szintű esetleges fenntartása céljából térségi szintű prevenciós együttműködési modellprogram kidolgozását törekszik elősegíteni. A dokumentum ajánlásokat, javaslatokat fogalmaz meg, jó gyakorlatokat mutat be a települések együttműködésének erősítése céljából, kiemelten a fiatal korcsoportokra fókuszálva.”*

#### **A fent leírtak tekintetében a dokumentum a következő módon épül fel:**

- I. Előzmény: a dokumentum elkészítés előzményeinek leírását mutatja be
- II. A Konzorcium településeinek jellemzői
- III. A konzorcium területén élők egészségügyi állapota
- IV. Megvalósított egészségfejlesztő rendezvények, tapasztalatok
- V. Jógyakorlatok, ajánlások

## I. Előzmény

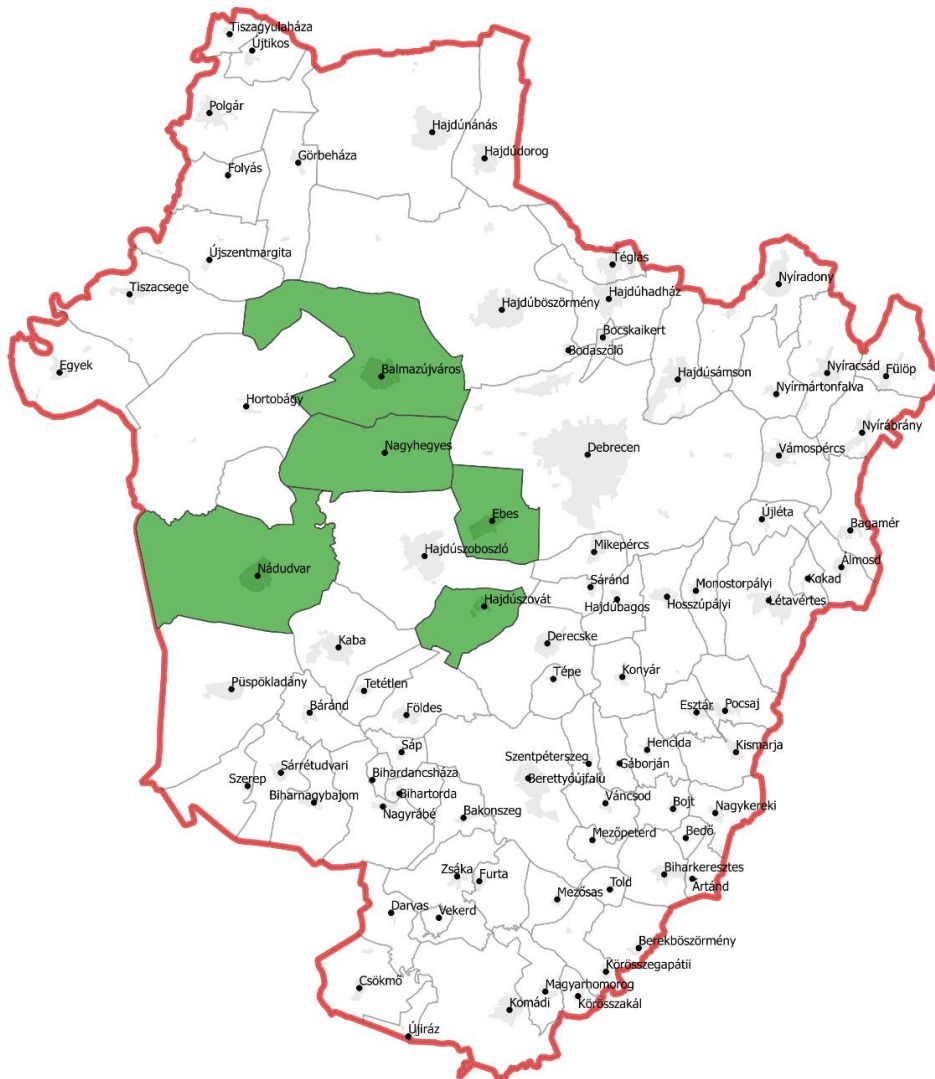
A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat által elkészített térségi prevenciós modellprogram az alábbi szempontok, adatok figyelembevételével és tapasztalatok elemzésével készült:

- A konzorcium területén élők 2017. évi és 2020. évi egészségügyi helyzetének bemutatása: Annak érdekében, hogy megfelelő képet kaphassunk a célterület egészségügyi helyzetéről, a megbetegedések tendenciáiról elsődlegesen szükséges az általános egészségügyi helyzet felmérése. Az összehasonlítás alapját a pályázat beadásának éve és jelen dokumentum elkészítésének éve között eltelt időszakban az egészségügyi területen bekövetkezett változások elemzése adta. Ennek felmérésével teljesebb képet kaphatunk az egészségügyi helyzet átalakulásáról, valamint ezáltal olyan ajánlásokat lehet megfogalmazni, amely az egészségügy jelen helyzetéhez igazodóan gyakorlatban is alkalmazható.
- Az adatok bekérése érdekében megkeresésre került a Hajdú-Bihar Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya. Az elküldött adatok felhasználásával készült el a megye egészségügyi helyzetének bemutatása.
- A konzorcium területén működő Egészségfejlesztő Irodákkal vettük fel a kapcsolatot annak érdekében, hogy a működésük során tapasztalt jógyakorlatokkal még pontosabb és szélesebb körű ajánlások megtételére legyen lehetőség a dokumentum készítése során.
- A megyei önkormányzat a projekt megvalósítási ideje alatt különböző egészségfejlesztő – első sorban a rendszeres mozgást preferáló – programokat szervezett, amelynek célja a konzorciumi lakosok aktivitásának növelése. Ezen programok keretében kiemelt célcsoport volt a 7 – 14 éves korosztály, de a rendezvények programjai az idősebb korosztály számára is részvételi lehetőséget nyújtottak. Ezen programok a következők voltak:
  - Megyei Sportágválasztó napok: összesen 4 alkalommal került megszervezésre,
  - Megyei Egészségnap: 1 alkalommal került megszervezésre,
  - Sportantropometriai vizsgálat: 1 alkalommal került megszervezésre,
  - Nyári sporttábor kiegészítő sporttevékenység: összesen 4 településen megszervezésre kerülő táborhoz kapcsolódva nyújtottunk kiegészítő sporttevékenységet a táborban résztvevő gyerekek számára,
  - „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek: összesen 10 alkalommal került megvalósításra,
  - „Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése: 6 db, a konzorcium területén működő iskola bevonásával került megvalósításra.

Ezen programok keretében összesen 1200 fő - amelyből 550 fő nő - elérése valósult meg. A fenti programokon tapasztaltak a dokumentum további részében kerülnek kifejtésre.

## II. Konzorcium településeinek jellemzői

### 1. Földrajzi elhelyezkedés



1. ábra Az EFOP 1.5.3-16-2017-00043 kódszámú projekt településeinek földrajzi elhelyezkedése Hajdú-Bihar megyében

A konzorcium települései – név szerint Balmazújváros, Ebes, Hajdúszovát, Nádudvar, Nagyhegyes – a megye nyugati részén helyezkednek el, egymáshoz földrajzilag is kis távolságban, ami indokolta az egy konzorciumba való szerveződést.

### 2. A konzorcium településeinek lakosságszám adatai

A települések lakónépességének vizsgálata a projekt megvalósításának megtervezése során kiemelt szempontként kezelendő adat volt. A megvalósítás során megszervezendő tevékenységek ezen adatok alapján kerültek kialakításra.

Az alábbi táblázatban 2016. évi, a lakónépességre vonatkozó adatok találhatóak a konzorcium településeinek tekintetében a három, a projekt esetében legfontosabb korosztály bontásában.

1. táblázat A konzorcium településeinek állandó lakosság adatai (2016) Forrás: KSH

Terület	Lakosság (2016)			
	Lakónépességből a 0-14 évesek száma az év végén (fő)	Lakónépességből a 15-64 évesek száma az év végén (fő)	Lakónépességből a 65 éves és idősebbek száma az év végén (fő)	Lakónépesség összesen
<b>Balmazújvárosi konzorcium</b>				
Balmazújváros	2.613	11.595	3.114	17.322
Ebes	690	3.074	749	4.513
Hajdúszovát	576	1.990	476	3.042
Nádudvar	1.367	5.807	1.530	8.704
Nagyhegyes	408	1.803	496	2.707
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>5.654</b>	<b>24.269</b>	<b>6.365</b>	<b>36.288</b>

Ezen adatok alapján megállapíthatóvá vált mekkora a lakosság azon rétege, amely a projekt során a kiemelt célcsoportot jelenti.

A fenti adatokból leszűrhető, hogy a konzorcium legnépesebb települése a konzorciumvezető Balmazújváros, míg a legkisebb lakónépességgel Nagyhegyes bír. Ez a mutató a legnépesebb korcsoportban, a 15-64 évesek számában sem változik.

A projekt megvalósítása során szintén kiemelten kezelendő korosztály a 7-14 éves korcsoport. A fenti adatokban külön erre a rétegre nincsenek számszerű adatok, de a 0-14 éves korcsoport számából a tervezés során következtetni lehetett a célcsoport számára, amely a programok megtervezése során fontos szempontként jelent meg.

A harmadik korosztály, a 65 évesnél idősebb lakosság, amely számára a projekt keretein belül lehetőséget biztosít a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat szűrővizsgálatokon való részvételre és az egészség megőrzésével kapcsolatos előadások és tanácsok meghallgatására. Ezen felül az előadók a mindennapi életben is alkalmazható lehetőségekre hívják fel a figyelmet a prevenciók előadások során.

A projekt keretén belül minden korosztály számára lehetőség nyílt egészségmegőrző és egészségfejlesztő programokon, előadásokon részt venni, amely programok arra hivatottak, hogy akiknek limitáltan van lehetőségük ilyen típusú egészségügyi szolgáltatást igénybe venni, azok számára a projekt helyben esélyt nyújt a részvételre.

A prevenciós programban megrendezésre kerülő rendezvények arra hivatottak, hogy a lakosság számára olyan módszereket, lehetőségeket, információkat nyújtsanak, amelyeket korábban nem hallottak, vagy nem volt lehetőség ezek igénybevételére.



2. ábra A konzorcium lakónépességének korosztályok szerinti százalékos megoszlása Forrás: KSH

A következő táblázat a lakónépesség települések szerinti számát mutatja be a 2020-as évre vonatkozóan. Ez esetben látható, hogy arányaiban nagy változás a 2016. év és a 2020. év között nem tapasztalható.

2. táblázat Konzorcium településeinek lakónépessége

Település	Lakónépesség (2020)
Balmazújváros	17 283
Ebes	4 584
Hajdúszovát	3 021
Nádudvar	8 461
Nagyhegyes	2 759
Összesen	36 108

### **III. A konzorcium területén élők egészségügyi helyzete**

#### **1. Bevezetés**

A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat az EFOP-1.5.3-16 *Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben – kedvezményezett térségek* című projekt keretében megyei prevenció programot valósít meg, amelynek indokoltsága a megye releváns statisztikai mutatóival alátámaszthatóak.

A népesség egészségi állapotára egyaránt döntő befolyással bír az életmód, a genetikai, a gazdasági, társadalmi és magatartásbeli tényezők, a szűkebb és tágabb fizikai környezet állapota, valamint az egészségügyi szolgáltatások minősége és hozzáférhetősége. Az egyes tényezők súlya azonban nem azonos. A genetikai tényezők 15-30%-ban, az egészségügyi szolgáltatások pedig 10-15%-ban határozzák meg a társadalom egészségi állapotát, a fennmaradó 55-75%-ért már a társadalmi-gazdasági tényezőkkel és az iskolázottsággal szoros összefüggést mutató életmódtényezők felelősek, ezért különösen fontos a prevenció, mely elsősorban az egészségtudatos magatartás kialakításával, az egyén és a közösség felelősségének hangsúlyozásával érhető el. Az egészségi állapot területi felmérése lehetőséget biztosít az egészségügyi ellátás jobb és hatékonyabb szervezéséhez, valamint egyes prevenció programok tervezéséhez. A projekt kivitelezése során kiemelt figyelmet fordítunk az egészségügyi állapot szempontjából hátrányosabb helyzetben lévő járásokra, településekre. Mindenkori célkitűzés ezen egyenlőtlenségek megszüntetése, a megbetegedési és halálozási arányszámok csökkentése, a daganatok kialakulásában fontos szerepet játszó kockázati tényezők megismertetésével, a szervezett és célzott lakossági szűrővizsgálatokon történő részvételi arány növelésével, a járványügyi helyzet javításával, a mozgásszegény életmód redukálásával. Ezen célok elérése érdekében a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat megyei prevenció program kialakítását vállalta, melynek keretében egészséges életvitelt népszerűsítő előadások megtartására, szűrőprogramok lebonyolítására, valamint szabadidős és versenysporttevékenységek népszerűsítésére kerül sor.

A Hajdú-Bihar Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályának tájékoztatását alapul véve Hajdú-Bihar megye lakosságának egészségi állapotának elemzésére került sor, amelyben kitérünk a konzorcium településeinek egészségi állapotára is.

## 2. Megyei adatok

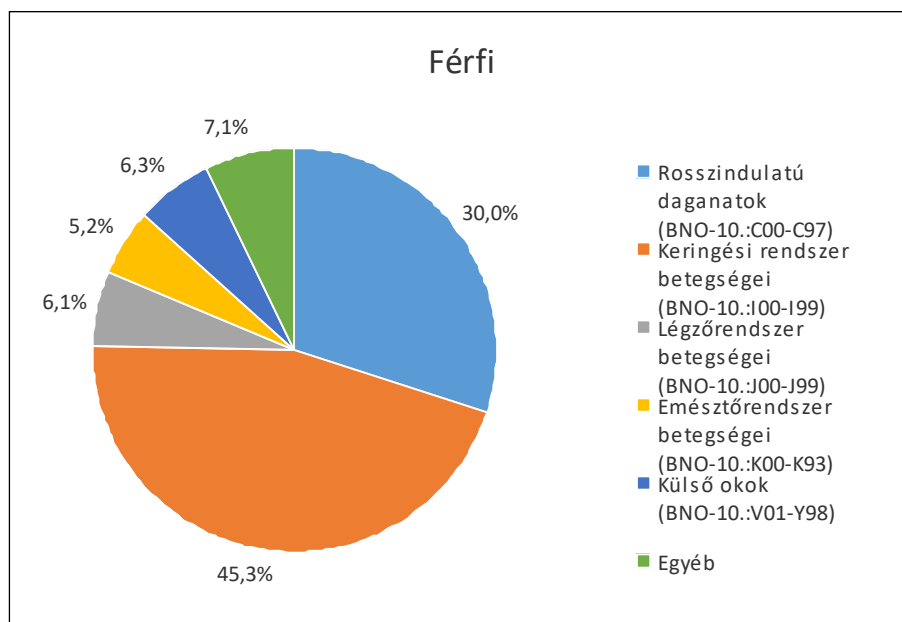
### A. Demográfia

A demográfiai helyzet ismerete meghatározó a lakosság egészségi állapotának elemzése során. Hajdú-Bihar megye népességszáma a Központi Statisztikai Hivatal (a továbbiakban: KSH) adatai alapján 2019. január 1-jén 527. 989 fő volt (2017. január 1-jén 532. 399 fő), mely az ország népességének 5,4%-át jelenti.

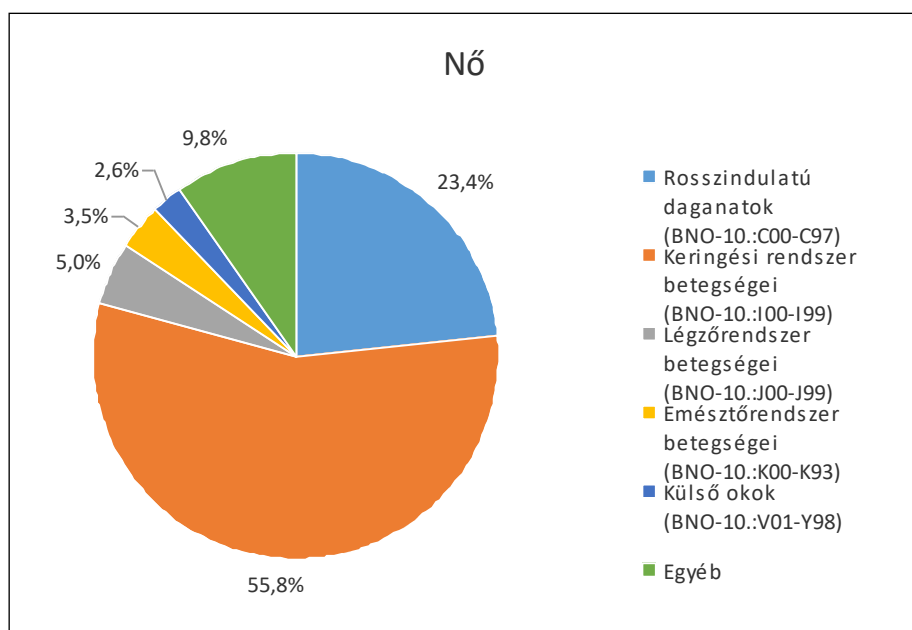
Férfiak esetében az országos átlagnál hosszabb, nők esetében az országos átlagnak megfelelő a várható átlagos élettartam (nőknél 79, 19 év, férfiaknál 72, 97 év). A megyében emelkedő tendencia figyelhető meg a várható élettartamot tekintve.

### B. Halálozás

Hajdú-Bihar megyében a teljes lakosság adatait vizsgálva megállapítható, hogy a férfiak 45,3%-nál, a nők 55,8%-nál a keringési rendszer betegségei bizonyultak végzetesnek. Mindkét nem esetében a második helyen a daganatos megbetegedések – férfiak esetében 30%, nők esetében 23,4% – állnak. Harmadik helyen a férfiaknál 6,3%-kal a külső okok (balesetek, önsértés), nőknél 5%-kal a légzőrendszer betegségei állnak(3-4.ábra).



3. ábra A férfi lakosság halálloki struktúrájának alakulása Hajdú-Bihar megyében (2014-2018) Forrás: HBMKH



4. ábra A női lakosság halálloki struktúrájának alakulása Hajdú-Bihar megyében (2014-2018) Forrás: HBMKH

### Daganatok okozta halálozás

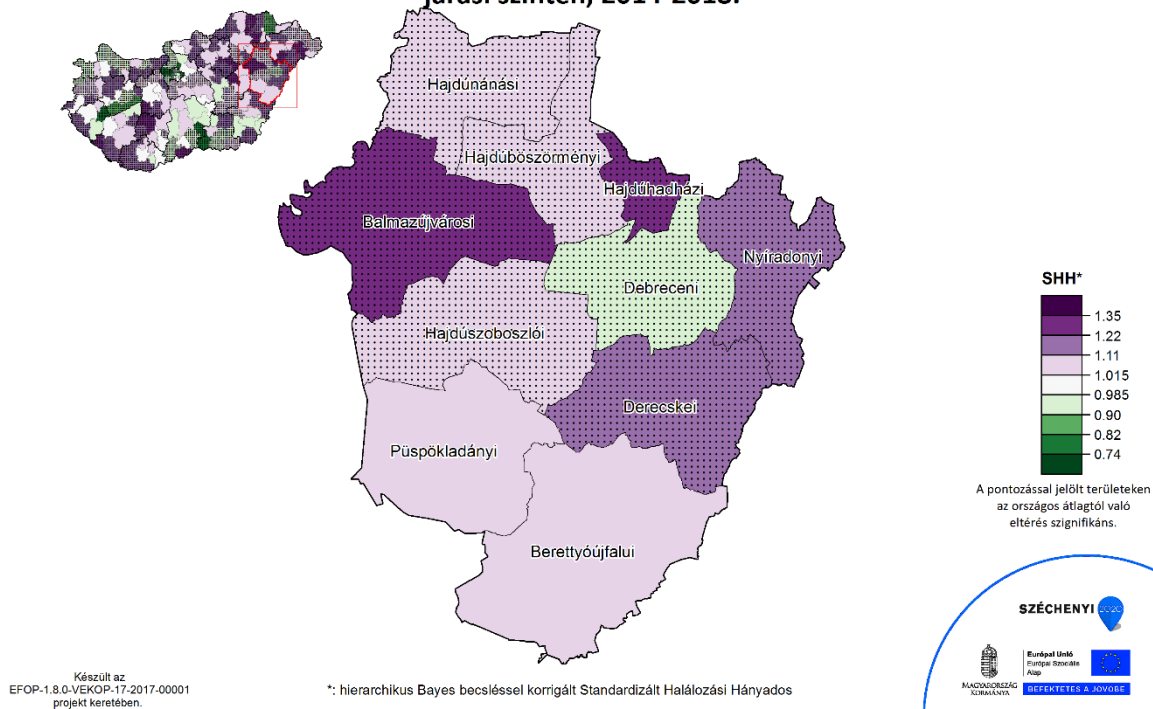
A daganatok kialakulásában számos kockázati tényező játszik szerepet, melyek közül több az életmódra vezethető vissza (pl. dohányzás, mozgásszegény életmód, túlzott alkoholfogyasztás, egészségtelen táplálkozás stb.), emellett egyéb környezeti, biológiai hatások és a genetikai hajlam is nagy szerepet játszik. A daganatos megbetegedések egy részéért a genetikai hajlam, környezeti hatások, valamint egyes betegségek és vírusfertőzések tehetők felelőssé.

Helyes életvezetéssel, körültekintő, környezetkímélő magatartással, az embert védő munkakörnyezet biztosításával, valamint az ivóvíz, a levegő és az élelmiszerek biztonságának növelésével mérsékelhető a rosszindulatú daganatok kialakulásának valószínűsége.

Az egyes daganatok okozta halálozás (5. ábra) csökkentésében elvitathatatlan szerepe van a szűrővizsgálatoknak, mint a méhnyak-, emlő-, vastagbél-, prosztatata-, szájüregi- és a melanoma szűrések.



**Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának  
a rosszindulatú daganatok (BNO-10.:C00-C97) miatti halálózása,  
járási szinten, 2014-2018.**

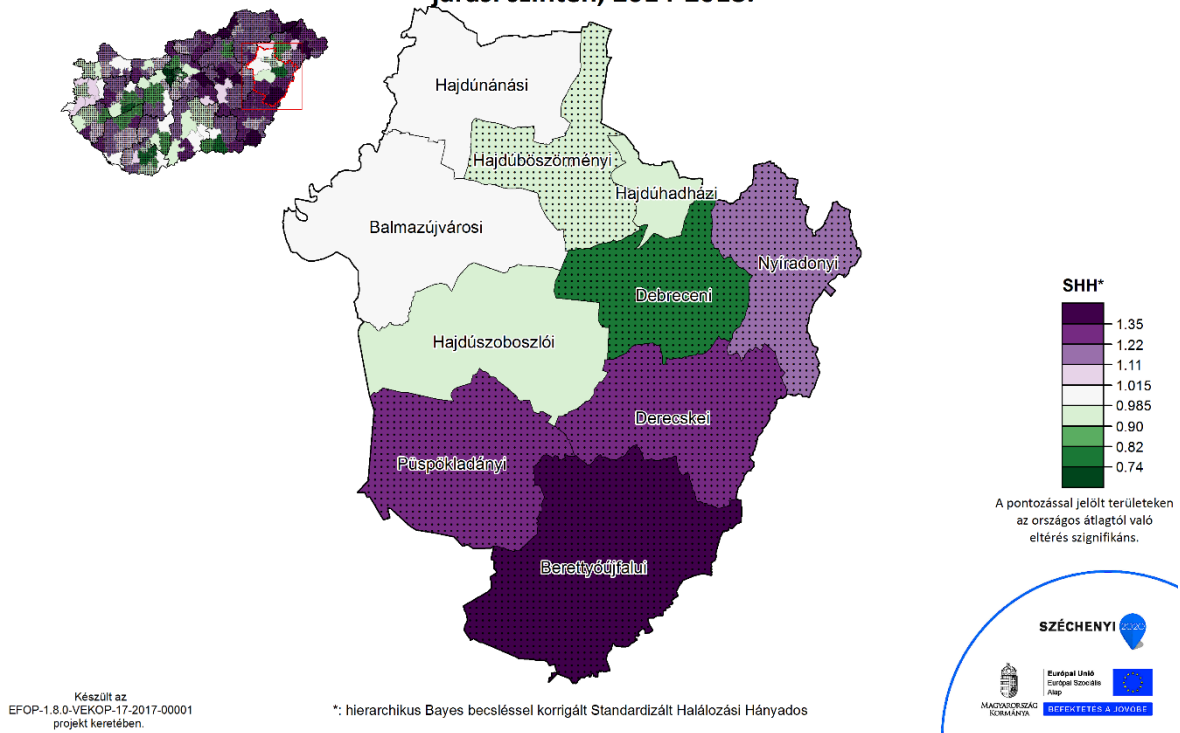


5. ábra Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának a rosszindulatú daganatok miatti halálózása járási szinten 2014-2018 Forrás: HBMKH

### **Keringési rendszer betegségei okozta halálozás**

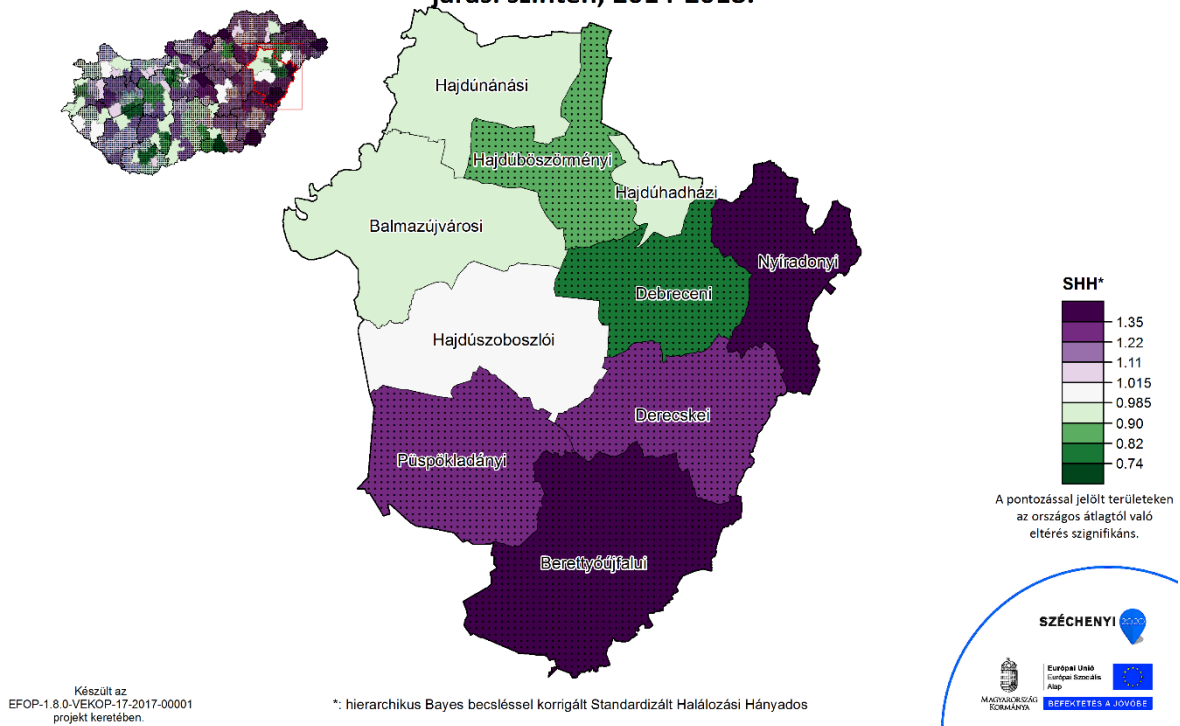
A halálózási okok között meghatározó helyet foglalnak el a keringési rendszer betegségei (6-7.ábra), közöttük is kiemelten a szív koszorúereinek betegségei (elsősorban a szívinfarktus). Hajdú-Bihar megyében évente átlagosan kb. 3. 250 ember halálát okozzák a különböző szívérrendszeri betegségek. Az érrendszerek károsodásával járó betegségek kialakulásához számos tényező járul hozzá (magas vérnyomás, cukorbetegség, zsíryanycsere zavarok, elhízás, stressz, dohányzás). A betegség kialakulásának megelőzését segíti a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás.

**Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának  
a keringési rendszer betegségei okozta halálozása (BNO-10.:I00-I99),  
járási szinten, 2014-2018.**



6. ábra Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának a keringési rendszer betegségei okozta halálozása járási szinten, 2014-2018 Forrás: HBMKH

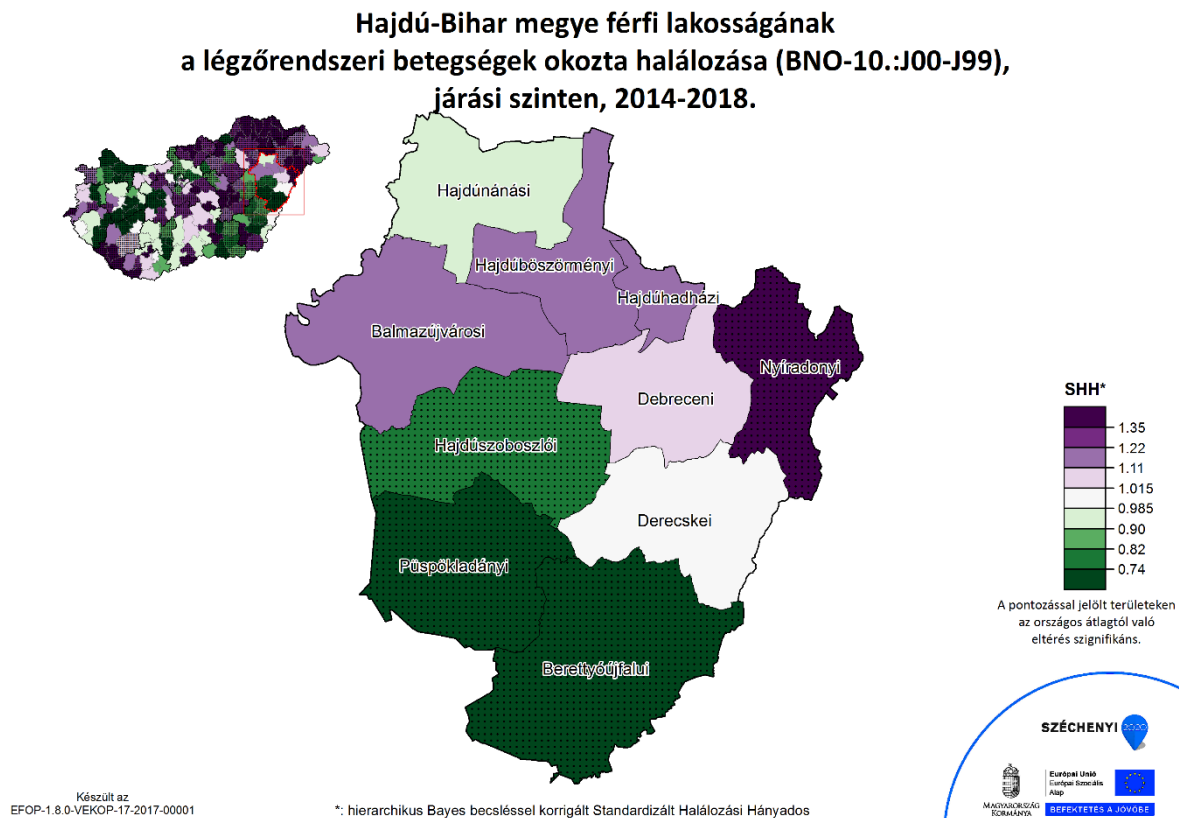
**Hajdú-Bihar megye női lakosságának  
a keringési rendszer betegségei okozta halálozása (BNO-10.:I00-I99),  
járási szinten, 2014-2018.**



7. ábra Hajdú-Bihar megye női lakosságának a keringési rendszer betegségei okozta halálozása járási szinten, 2014-2018 Forrás: HBMKH

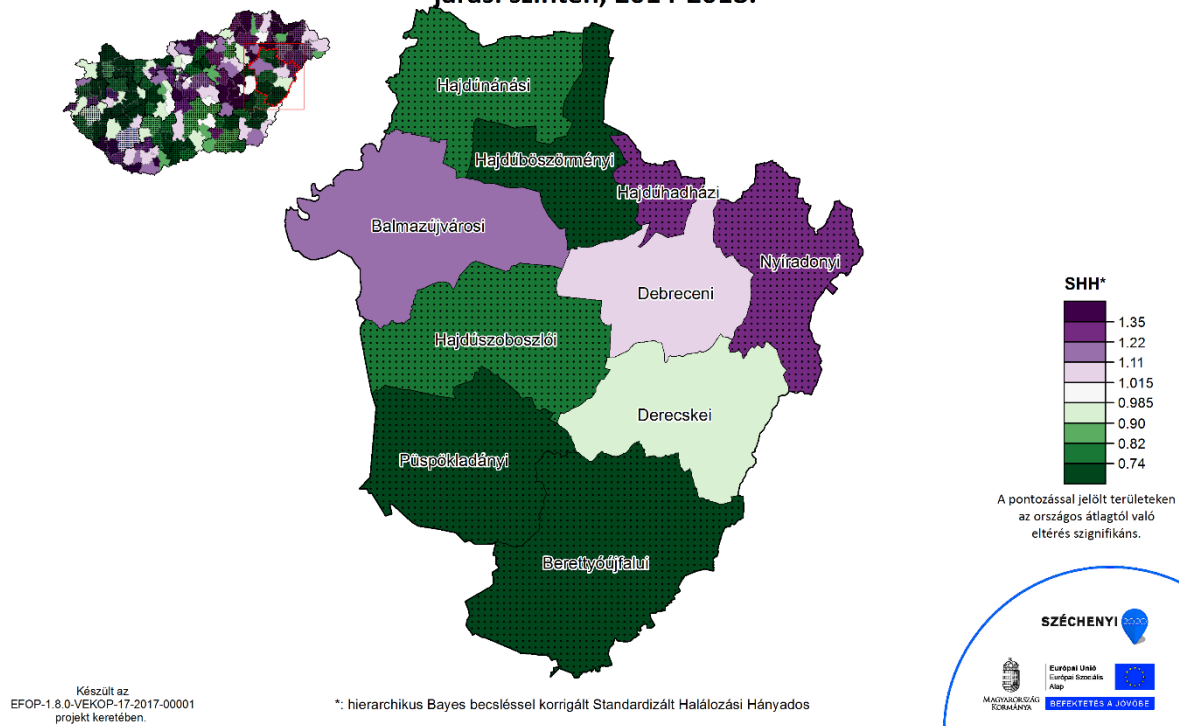
## A légzőrendszer betegségei okozta halálozás

A légzőrendszer betegségei okozta halálozás (8-9.ábra) halálteki súlya jelentősen kisebb a rosszindulatú daganatok és a keringési rendszer betegségeihez képest, azonban mivel elkerülhető halálok, jelentősége felértékelődik. Az alsó légúti fertőzések, a tüdőgyulladás, a krónikus obstruktív légúti betegség (COPD) és az asthma által okozott esetek a betegségek megfelelő kezelésével (sokkal inkább megelőzésével) nagyrészt elkerülhetőek. A légúti betegségek kialakulásának leggyakoribb kockázati tényezői a környezeti ártalmak, a dohányzás, a különféle fertőzések és a genetikai hajlam. Hajdú-Bihar megyében a vizsgált évek átlagában évente kb. 360-an veszítették életüket valamilyen légzőrendszeri betegség miatt



8. ábra Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának a légzőrendszeri betegségek okozta halálozása járási szinten 2014-2018 Forrás: HBMKH

**Hajdú-Bihar megye női lakosságának  
a légzőrendszeri betegségek okozta halálozása (BNO-10.:J00-J99),  
járási szinten, 2014-2018.**



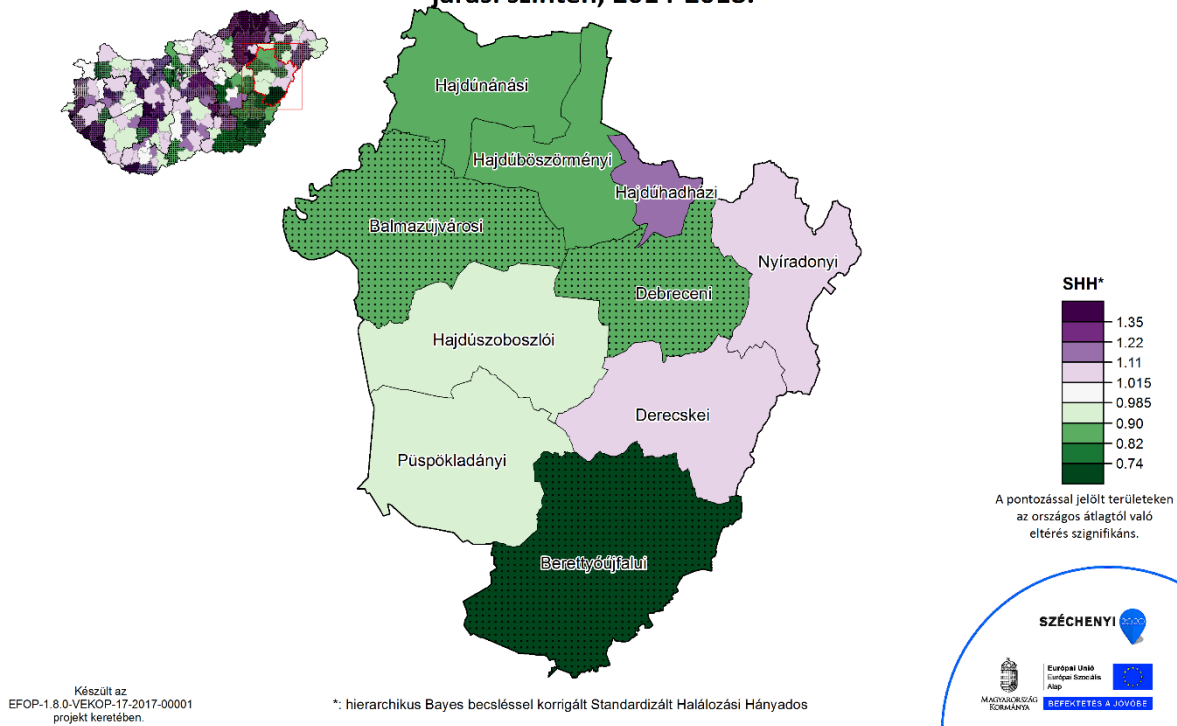
9. ábra Hajdú-Bihar megye női lakosságának légzőrendszeri betegségek okozta halálozása járási szinten 2014-2018 Forrás: HBMKH

### Az emésztőrendszeri betegségek okozta halálozás

Az emésztőrendszeri betegségek évente átlagosan kb. 280 életet követelnek Hajdú-Bihar megyében (10-11.ábra). Az emésztőrendszer betegségeit többek között a máj-, a gyomor-, a belek-, és az epe betegségei alkotják. Rizikótényezők lehetnek a helytelen táplálkozási és életmódbeli szokások (túlzott kávé- és alkoholfogyasztás, dohányzás, bizonyos gyulladáscsökkentő gyógyszerek, stressz).

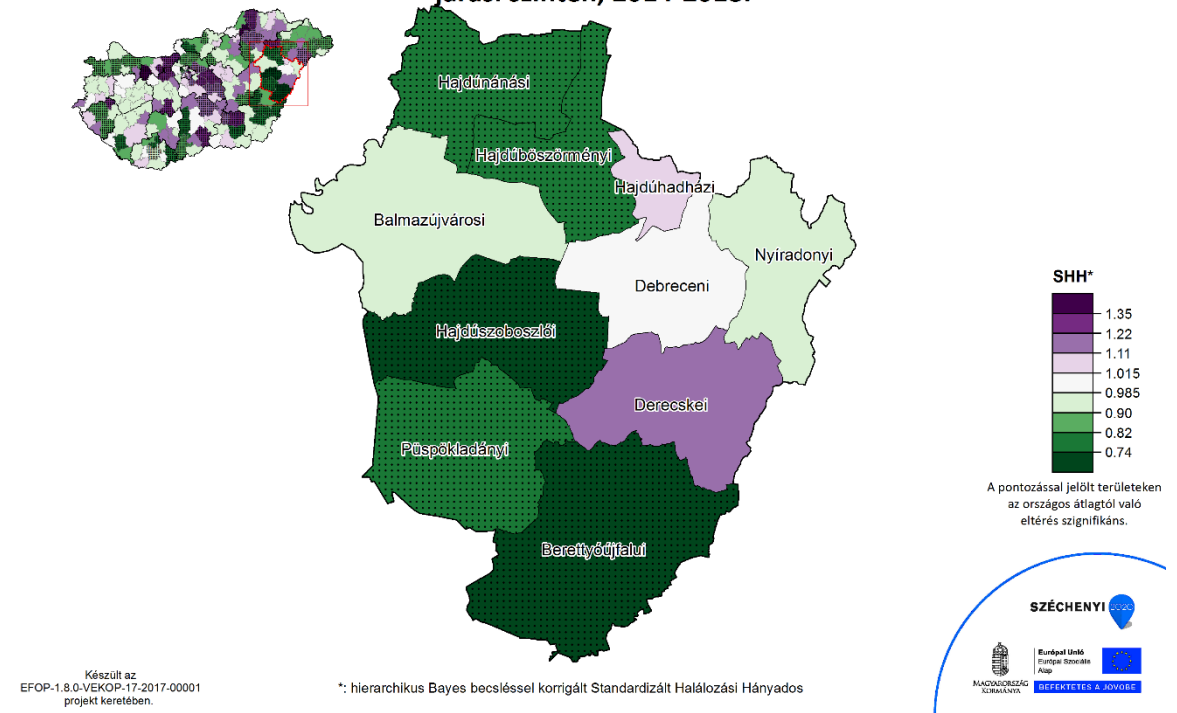
A külső okokra visszavezethető halálozások (háztartási-, közlekedési- és munkabalesetek, erőszak, önsértés) a vezető okok közé tartoznak, melyek megelőzése sokrétű intervenciót igényel: a balesetek oktatással és a vonatkozó szabályok, valamint előírások maradéktalan betartásával, az önsértések a magas kockázatot hordozó személyek támogatásával, illetve krízisközpontok üzemeltetésével előzhető meg.

**Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának  
az emésztőrendszeri betegségek okozta halálozása (BNO-10.:K00-K93),  
járási szinten, 2014-2018.**



10. ábra Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának emésztőrendszeri betegségek okozta halálozása járási szinten, 2014-2018 Forrás: HBMKH

**Hajdú-Bihar megye női lakosságának  
az emésztőrendszeri betegségek okozta halálozása (BNO-10.:K00-K93),  
járási szinten, 2014-2018.**



11. ábra Hajdú-Bihar megye női lakosságának emésztőrendszeri betegségek okozta halálozása járási szinten, 2014-2018 Forrás: HBMKH

## Szervezett, célzott lakossági szűrővizsgálatok

A szűrővizsgálatok célja a betegségek és betegségmegelőző állapotok korai felismerése a magukat egészségesnek tartó, tünet- és panaszmentes személyek időnkénti vizsgálata révén. A prevenciós tevékenységek egyik fő célkitűzése a legkorszerűbb lehetőségekkel az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése és a lakosság egészségi állapotának javítása. A népbetegségnek számító szív – és érrendszeri, illetve a légúti betegségek továbbá az elhízás kísérőbetegségeinek, valamint a daganatos halálozás csökkentésére a legmegfelelőbb eszköz a lakosság szervezett, célzott szűrővizsgálata. A szűrővizsgálatok gyakran kiegészülnek bemutatókkal, életmód-tanácsadásokkal: diétetika, sport és egészség kapcsolódása, anatómiai modellbemutató, valamint pihenés és rekreáció lehetőségei.

Hajdú-Bihar megyében szervezett keretek között 3 szűrésnemet vehetnek igénybe az érintett korosztály tagjai: emlőszűrés, méhnyakszűrés, vastagbél-daganat szűrése.

2020-ban a COVID-19 járvány kapcsán kihirdetett veszélyhelyzetben 2020. március 15-től a szervezett népegészségügyi szűrővizsgálatok felfüggesztésre kerültek. A szűrések 2020. június 1-jével a szigorú járványügyi szabályok betartásával, csökkentett kapacitással kerültek újraindításra.

<b>PREVENCIÓ</b>	
<b>MEGELŐZÉS:</b>	<b>ÉLETMÓD-TANÁCSADÁS:</b>
Szív – és érrendszeri megbetegedések, szívinfarktus, magas vérnyomás, vénás megbetegedések	Egészséges táplálkozás, látványos anatómiai modellbemutató, diétetikai tanácsadás
Cukorbetegség, emelkedett koleszterin, húgysavszint, elhízás, halláskárosodás	Mozgásszegény életmód, sport és egészség kapcsolódása, virtuális technológia, ismerd meg az emberi testet belülről
Légúti megbetegedések, dohányzás, daganatos megbetegedések, szembetegségek, IBS, refluxmegbetegedések	Wellness egészségtudatos életmód, pihenés és rekreáció, gyermekprevenció
Bőrvédelem és ápolás, elsősegélynyújtás, újraélesztés, ödéma, csontok, laktózintolerancia, neuropathia, visszérkockázat	

a) *Emlőszűrés*

Az emlőszűrés országos rendszere 2002 óta folyamatosan működik. Hajdú-Bihar megyében 2017. évben 2 akkreditált mammográfiás szűrőállomás – a Debreceni Egyetem Klinikai Központ ECHO Kft., és a Debreceni Egyetem Klinikai Központ Kenézy Gyula Egyetemi Kórház Emlőcentruma – végezte a célzott lakossági emlőszűrő vizsgálatokat kétéves ciklusban, behívásos alapon.

A Debreceni Egyetem Klinikai Központ és az ECHO Kft. együttműködési szerződése 2019 márciusában lejárt, és nem került meghosszabbításra, azért 2020. évben a megye női lakossága emlőszűrést csak a Debreceni Egyetem Klinikai Központ Kenézy Gyula Egyetemi Kórház Emlőcentrumában veheti igénybe.

Az emlőszűrés 2 éves ciklusokban történik. A 2020. évben március 15-ét megelőzően, illetve a veszélyhelyzet nyáron bekövetkezett csökkenését követően közel 7500 meghívó levelet kaptak a szűrésre jogosult Hajdú-Bihar megyei nők (2020 az emlőszűrés X. ciklusának első éve). A részvételi arány 2020. I. negyedévében 44,14 % volt, míg a június 1-jét követő időszakban hozzávetőlegesen 46,8%.

Az emlőszűrés compliance fokozása érdekében a szűrés helyi szervezésében a járási hivatalok aktív szerepet vállaltak és vállalnak. A munkatársak az önkormányzatokat, a civil szervezetek képviselőit, illetve az alapellátás dolgozóit keresték fel a szűrés szervezésének egyeztetése céljából.

b) *Méhnyakszűrés*

A méhnyakszűrés szervezett népegészségügyi keretek között 2003 óta működik. A szűrési ciklus 3 év, az életkor alapján veszélyeztetett populációt a 25-65 év közötti nők jelentik.

Méhnyakszűrésre szóló meghívó küldésére két módon is sor került 2017-ben. Egyrészt a szakorvosi méhnyakszűrésre (közel 10. 000, 25-65 év közötti nő kapott meghívó levelet), másrészt a szakdolgozói – védőnői – szűrésre (ennek keretében 4 település 4 területi védőnője részére készült behívási lista, 1. 100 fő szűrésre jogosult adataival).

2020. évben szervezett keretek között sem szakorvosi, sem pedig védőnői szűrésre vonatkozó központi meghívólevél kiküldésére nem került sor.

c) *Vastagbél daganat szűrése*

A vastagbél szűrés 2009 óta modellprogramként működik, országos kiterjesztése egyelőre nincs.

A vastagbélrák szűrés végzésére az EFOP-1.8.1-VEKOP-15-2016-00001 projekt keretében van lehetősége a házi orvosoknak Hajdú-Bihar megyében. 2018-ban a csatlakozott, és e-learning képzést sikeresen teljesített házi orvosokkal a Nemzeti Népegészségügyi Központ együttműködési szerződést kötött, ezt követően 2 éves meghívásos rendszerben történik az 50-70 év közötti lakosság szűrésben történő részvételre való meghívása. Hajdú-Bihar megyében a projekthez csatlakozott házi orvosok száma: 97 fő.

A lakosok szűrővizsgálatra történő meghívásához 2019. év folyamán ütemezetten lakoslista készült, így az év végéig a megye 50-70 év közötti lakosai közül több mint 28.000 fő került bevonásra. A vizsgálati egységcsomagot közel 10.000 fő vett át a házi orvosától, vizsgálati eredménnyel pedig közel 7.200-an rendelkeztek. A nem negatív eredménnyel rendelkező páciensek további kolonoszkópiás vizsgálatait - 254 fő esetében - 3 Hajdú-Bihar megyei gastroenterológiai laboratórium végezte el. Szövettani mintavételre 150 esetben került sor, melyből 81 személynél rákmegelőző állapotot, 12 személynél rosszindulatú elváltozásokat mutattak ki.

### **3. Konzorciumi adatok**

A balmazújvárosi konzorciumhoz tartozó települések közül szervezett népegészségügyi szűrés keretében a 2017. és 2020. évben Balmazújváros és Nagyhegyes vonatkozásában sem méhnyakszűrésre, sem emlőszűrésre nem került sor.

Ebes településen mind a 2017., mind a 2020. évben történt emlőszűrésen való részvételre meghívás. 2017-ben 2 alkalommal, 307 fő, 2020-ban egy alkalommal, 299 fő meghívására került sor. Az önkormányzat támogatásával a megjelenési arány növelése érdekében autóbuzsos utaztatás szervezésére is sor került: 2017-ben 19 fő, 2020-ban 37 fő vette igénybe ezt a felkínált lehetőséget. A szűrésen való részvételi arány sajnálatosan mind a két évben elmaradt a kívánatos 70%-tól: 2017-ben 34,2%, míg 2020-ban 33,7% volt. Szervezett népegészségügyi szűrés keretében méhnyakszűrésre 2017. és 2020. évben sem került sor.

Hajdúszovátton mind a 2017. évben, mind a 2020. évben történt emlőszűrésen való részvételre meghívás. 2017-ben 2 alkalommal 304 fő, 2020-ban egy alkalommal 268 fő meghívására került sor. Az eredményesebb megjelenési arány érdekében az önkormányzat



támogatásával autóbuszos beutaztatás keretében 2017-ben 33 főt, míg 2020-ban 37 főt segítettek hozzá, hogy emlőszűrésen részt vegyen. Figyelemmel a 2017. évi 30,3%-os, illetve a 2020 évi 26,8%-os megjelenési arányra indokolt a lakosság figyelmének felhívása a szűrésen való részvétel fontosságára. Szervezett népegészségügyi szűrés keretében méhnyakszűrésre 2017. és 2020. évben sem került sor.

Nádudvaron mind a 2017. évben, mind a 2020. évben történt emlőszűrésen való részvételre meghívás. 2017-ben 3 alkalommal, 1118 fő, 2020-ban 1 alkalommal, 606 fő meghívására került sor. Az eredményesebb megjelenési arány érdekében az önkormányzat támogatásával 2017-ben 3 autóbuszos utaztatás szervezése történt a szűrőállomásra, mely keretében 139 fő, 2020-ban 2 beutaztatás keretében 98 fő jutott el a szűrésre. A megjelenési arány 2017-ben 49,8%-os, míg 2020-ban 39,9%-os volt ezért továbbra is indokolt a lakosság figyelmének felhívása a szűrésen való részvétel fontosságára.

Szervezett népegészségügyi szűrés keretében méhnyakszűrésre 2017. és 2020. évben sem került sor.

Az EFOP-1.8.1-VEKOP-15-2016-00001 vastagbélvizsgáló projektben a település 1 háziorvosa vesz részt. A praxishoz tartozó 50-70 év közötti lakosok közül 400 fő kapott részvételre szóló meghívót, akik közül 107 fő vette át az egységcsomagot és küldött mintát. A beküldött minták vizsgálatát követően 8 fő kapott pozitív eredményről szóló tájékoztatást, és közülük 7 fő vett részt kolonoszkópiás vizsgálaton. Az influenza megbetegedések vonatkozásában közösségi járvány egyedül ezen településen fordult elő.

A konzorcium települési esetében összehasonlításra kerültek a 2017. és 2020. év háziorvosi praxisokra és a védőnői körzetekre vonatkozó adatai, amelynek összesítését a lenti táblázatok mutatják:

<b>Balmazújváros</b>				
	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező felnőtt háziorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező gyermek háziorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező vegyes háziorvosi praxisok száma	Védőnői körzetek száma
<b>2017.</b>	7	4	0	9
<b>2020.</b>	7	4	0	9

Ebes				
	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező felnőtt háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező gyermek háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező vegyes háziiorvosi praxisok száma	Védőnői körzetek száma
<b>2017.</b>	0	0	3	2
<b>2020.</b>	0	0	3	2

Hajdúszovát				
	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező felnőtt háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező gyermek háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező vegyes háziiorvosi praxisok száma	Védőnői körzetek száma
<b>2017.</b>	0	0	2	2
<b>2020.</b>	0	0	2	2

Nádudvar				
	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező felnőtt háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező gyermek háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező vegyes háziiorvosi praxisok száma	Védőnői körzetek száma
<b>2017.</b>	4	2	0	4
<b>2020.</b>	4	2	0	4

Nagyhegyes				
	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező felnőtt háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező gyermek háziiorvosi praxisok száma	Területi ellátási kötelezettséggel rendelkező vegyes háziiorvosi praxisok száma	Védőnői körzetek száma
<b>2017.</b>	0	0	2	1
<b>2020.</b>	0	0	2	1

A táblázatokból jól látható, hogy a háziiorvosi praxisok és a védőnői körzetek száma egyáltalán nem változott a 3 év alatt a balmazújvárosi konzorcium vonatkozásában.

#### **IV. Megvalósított egészségfejlesztő rendezvények, tapasztalatok**

Konzorciumi szinten összességében elmondható, hogy a szervezett, célzott lakossági szűrővizsgálatokon történő megjelenési arány még mindig nem megfelelő, sajnos továbbra is tudatosítani kell az emberekből, hogy a szűrővizsgálatok igénybevétele nagy mértékben hozzájárul a daganatos megbetegedések megelőzéséhez, ezáltal csökkenthető a daganatos megbetegedésben elhunytak száma. A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat célja, hogy felhívja a figyelmet azon tényezőkre, amelyek meghatározzák az egészségi állapotunkat, de megelőzése rendszeres testmozgással és egészséges életmóddal befolyásolható.

Az EFOP-1.5.3-16-2017-00043 számú, „Humán szolgáltatások fejlesztése Balmazújvárosban és térségében” elnevezésű projektben a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat egészségnapok, sportágválasztónapok, „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek, nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozások megvalósítását vállalta.

Hazánkban a nem megfelelő táplálkozásnak és életmódnak nagy szerepe van a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotában – különös tekintettel a szív- és érrendszeri, illetve daganatos megbetegedésekre. Az egészséges táplálkozás és rendszeres testmozgás segít az említett betegségek megelőzésében, egészségesebb életmód kialakításában. A különböző életkorokban más-más szakmai protokollok, tanácsok segítik a laikusokat és szakembereket egyaránt a megfelelő egészségmagatartás kialakításában. Az egészséges életmódhoz a megfelelő táplálkozáson kívül többek között a rendszeres testmozgás is hozzátartozik. Nem csak egészségmegőrzésért felel, de bizonyos betegségek kialakulása is megelőzhető segítségével, illetve a betegségek kezelését is szolgálhatja. Megfelelő odafigyelés mellett felismerhetőek bizonyos tünetek, eltérések. Elsősorban a már említett civilizációs betegségek megelőzésében van nagy szerepe a helyes táplálkozásnak és a rendszeres testmozgásnak. A túlsúly és inaktivitás minden korosztályt érintő probléma. A WHO szerint az elhízás az egyik legnagyobb egészségügyi probléma világszerte. A genetikán túl táplálkozási és életmódszokások tehető felelőssé az elhízásért. Nem csak egyéni, de társadalmi szinten is nagyon fontos lenne a megelőzés és a megfelelő intervenciók módszerek kidolgozása.

A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat a projekt megvalósítási idejében az alábbi rendezvények megtartását vállalta:

- Megyei Egészségnap
- Megyei Sportágválasztó Nap
- Sportantropometriai vizsgálat

- „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek
- Nyári táborot kiegészítő sportfoglalkozás
- „Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenye

A megyei önkormányzat elsődleges célja, hogy a mozgást, valamint az egészséges életvitelt megismertesse a megye lakosságával, ez a konzorciumi tag által a projektben vállalt feladat. A programok kiváló lehetőséget biztosítanak mind a városok, mind pedig a kisebb települések lakosságának, hogy testközelből is megtapasztalják a mindennapi aktivitás és a helyes életmód fontosságát, egészségre gyakorolt pozitív hatását.

A sportágválasztó napok célcsoportja a konzorciumban résztvevő települések teljes lakossága, de tekintettel arra, hogy a sportágválasztás elsősorban a fiatalabb korosztályokat, ezen belül a 7-14 éves korosztályt érinti.

A sportágválasztó nap elsősorban a település által szervezett kulturális, hagyományőrző, turisztikai vagy egyéb rendezvényéhez kapcsolódik. Ezen megoldás oka a tervezés során az volt, hogy a célcsoport elérése a leghatékonyabb módon történhessen meg. További kapcsolódás a sporthoz, mozgáshoz, egészséges életmódhoz köthető világnapokhoz, pl. május 22. európai elhízás elleni nap, gyermeknap, a szív világnapja – szeptember utolsó vasárnapja.

A sportágválasztó napok tervezése során fontos szempont volt, hogy a már ismert és kedvelt sportok mellett kevésbé populáris sportok is bemutatásra kerüljenek. Ennek eredményeként a következő sportágak bemutatása volt a cél:

### **Sportágak:**

- Labdajátékok, csapatjátékok (pl.: kosárlabda, kézilabda, röplabda, foci, asztalitenisz, tenisz, tollas-labda)
- Küzdősportok (pl.:karate, kick-box, ökölvívás, cselgáncs, birkózás)
- Atlétika, tornasport
- Íjászat, sportlövészet
- Egyéb, különleges sportok (pl.: baranta, gördeszka, falmászás)

A konzorcium első rendezvénye a Napraforgó Életmód Fesztivál keretein belül egyszerre megvalósított sportágválasztónap és egészségnap volt 2018.06.08-án. A megyei önkormányzat célja volt a minél nagyobb résztvevőszám elérése, így esett a választás egy, már korábban betervezett városi rendezvényre történő kapcsolódásra. A résztvevők létszáma 117 fő volt.

A konzorcium településein a sportágválasztónapok még három alkalommal valósultak meg. Nádudvaron a helyi városnaphoz kapcsolódóan 2018.09.15-én 57 fő résztvevővel, Nagyhegyesen 2019.05.18-án, valamint Ebesen 2019. 09. 26-án. A nagyhegyesi eseményre 139-en, míg az ebesire 403-an látogattak el.

A sportágválasztó rendezvényeken részt vettek neves sportolók, akik jelenlétükkel emelték az esemény színvonalát és a jelenlévő gyerekekkel megosztották a versenysport karrierjük során átélt tapasztalataikat. A rendezvényen részt vett: Kerekes Zsombor, Máté Péter és Luis Ramos korábbi magyar első osztályú labdarúgók. A rendezvények látogatói kipróbálhatták a mindenki által közismert sportágakat, úgymint a golf, lovaglás, labdarúgás, de helyet kaptak az új, feltörekvő sportágak is, mint például a falmászás.

### **„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek**

A sportversenyek célja a lakosság bevonása az egészséges életmódot szolgáló mozgásformákba, melyhez kapcsolódóan ösztönzőleg verseny események is társulnak, sportágtól függően. Elsősorban egy-egy közösségi rendezvény keretében kerül sor a több fordulóból álló versenysorozat lebonyolítására, melyen igazolt sportolók nem vehetnek részt. A rendezvények, versenyek a teljes lakosságot célozzák.

- futball (megyei torna szervezése települési, korosztályos, nemenkénti közösségek részvételével, többfordulós – települési, konzorciumi fordulók, megyei döntő)
- futás („megyefutás” rendezése, különböző távokban, kapcsolódva a megye egy-egy kulturális, építészeti értékéhez, kulturális tematikus útvonalához, stb.)
- kerékpározás (a futáshoz hasonlóan különböző távokban, a megye kerékpárbarát településeinek bevonásával)
- asztalitenisz (megyei torna szervezése települési, korosztályos, nemenkénti közösségek részvételével, többfordulós – települési, konzorciumi fordulók, megyei döntő)

A projekt megvalósítása során a „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek típusú tevékenység először 2018. október 25-én Ebesen valósult meg 44 fő jelenlétével.

2018. december 1-én a Nagyhegyesi Veres Péter Általános Iskolában 41 fő részvételével valósult meg a „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek program, mely során minden résztvevő mikulás csomaggal gazdagodott, illetve olyan programokon volt lehetőségük részt venni, ahol a különböző verseny sporttevékenységek népszerűsítése volt a cél. A gyermekek és felnőttek az iskola tornatermében különböző

ügyességi feladatokat próbálhattak ki sorverseny jelleggel, mint például floorball váltó, szlalomfutás akadálypályán, koordinációs képességekre alapozó váltóverseny, illetve volt lehetőségük darts, tollaslabda és kosárlabda sportágakban megmérettetni tudásukat.

2018. december 11-én Hajdúszováton a Művelődési házban egy családi sportdélután keretein belül az odalátogatóknak a labdarúgás, darts mozgásformát volt alkalmuk kipróbálni, valamint a legkisebb korosztálynak a célba dobás, mint funkcionális mozgásforma segített a motorikus képességek kialakításában. Minden induló kis értékű ajándécsomagban részesült, a legjobbakat pedig nagyobb értékű, a versenyek tematikájához illeszkedő ajándékkal jutalmaztuk.

2018. december 19-én zárult a „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek program a Balmazújvárosi Általános Iskola Bocskai István tagintézményében 65 fő részvételével. A jelenlévők különböző ügyességi feladatokban, valamint az íjászat, darts, labdarúgás sportágakban versenyezhettek. Minden résztvevő kis értékű ajándécsomagot kapott, illetve külön díjban részesültek a versenyek helyezettjei.

Az ajándécsomagok összeállításánál minden esetben főként az egészséges élelmiszereké volt a főszerep, gyümölcs és gyümölcslé valamint müzliszelet.

2019.07.20-án még egy alkalommal megvalósult a „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvény Nádudvaron a Családi Sportnap keretein belül. A rendezvényen 20 fő vett részt.

### **Nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozás**

A tevékenység célja, hogy a fiatalokat nyári napközis táborokban sportfoglalkozások segítségével ösztönözzük az életvitelszerűen végzett mozgásra, rendszeres sporttevékenységre.

Nyári iskolai napközis táborhoz kapcsolódóan sportfoglaltságok szervezése 7-14 éves korú gyermekek részére történt. A nyári tábor helyszíne a konzorciumban résztvevő települések egymás közötti egyeztetése alapján történt, de javasolt figyelembe venni egy-egy település szabadidős és sport-infrastuktúra ellátottságát (települési, iskolai sportlétesítmények). A sportfoglalkozások lebonyolítói Máté Péter korábbi magyar első osztályú labdarúgó, valamint Lovas Norbert válogatott futsal-játékos, akik szaktudásuk és tapasztalataik alapján összeállított változatos feladatok elé állították a táborok résztvevőit.

A lebonyolítást megelőzően a konzorciumi partnerekkel egyeztetésre kerültek azon nyári napközis táborok időpontjai, amelyek alkalmasak a kiegészítő sporttevékenységet nyújtó

program befogadására. A 2019-es évben első alkalommal Balmazújvároson valósult meg a fenti tevékenység. A település által szervezett táborban 2019. július 31.-én és 2019. augusztus 1.-jén 3-3 órás időtartamban került sor a sportfoglalkozások megtartására, amelyen 65 fő vett részt.

A második alkalomra Nádudvaron a helyi kézilabda egyesület által szervezett tábor nyújtott lehetőséget. A tábor jellegére való tekintettel a szervezők által javasolt 6 órás időtartamban, 38 fő részvételével valósult meg.

2020-ban a sportfoglalkozások sorozata tovább folytatódott. A járványhelyzet enyhülése és a jogszabályok is lehetővé tették, hogy a nyári táborokat meg lehessen szervezni a nyári iskolai szünetben. Hajdúszováton a helyi iskola és a megyei önkormányzat megállapodása alapján két részletben került sor a sportesemény megtartására, július 23-án, valamint július 30-án. A résztvevő gyermekek az iskola udvarán a megfelelő gimnasztika és bemelegítő gyakorlatokat követően labdajátékokban és ütős-játékokban versenyezhettek egymással. A tábor keretein belül lezajlott rendezvényen összesen 20 fő vett részt.

Július 24-én a sportfoglalkozás Nagyhegyesen is megszervezésre került. Itt a gyerekek mind a szervezők mind pedig az iskola által biztosított sporteszközök által színesített gyakorlatokat próbálhattak ki. A rendezvény 20 gyermek számára nyújtott aktív kikapcsolódást a nyári szünetben.

#### ***„Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenye:***

A 2020-as évben két alkalommal is el kellett halasztani a verseny megszervezését köszönhetően a COVID-19 járvány visszaszorítására meghozott intézkedéseknek. A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat kiemelt célja volt, hogy a verseny valamilyen formában mindenképp megvalósulhasson.

A megoldást az online verseny jelentette, amelyben azon iskoláktól, amelyek visszajelezték részvételi szándékukat, nagy segítséget kaptunk, hiszen a megyei önkormányzat munkatársai személyesen nem lehettek jelen a versenyeken.

#### **Az online verseny a következőképpen zajlott:**

A kiválasztott csapat (8 általános iskolás tanuló – 5-8. évfolyamból 1 fiú és 1 lány) az alábbi versenyszámokat teljesítette:

- futás váltókarikával
- gátfutás

- rakd a labdát
- floorball váltó
- labdavezetés lábbal
- kötélhajtás
- szőnyegkerülés

A gyakorlatok teljesítéséről az iskola vágtalan videófelvételt küldött, valamint a mért eredményeket is elküldte részünkre. A videó alapján önkormányzat munkatársai ellenőrizték a mért idő adatokat. Az összes beérkezett videó anyag megtekintése után a végleges sorrend megállapításra került. Ez alapján a legjobban teljesítő 3 iskola csapata számára eljuttatásra kerülnek a sporteszköz – nyeremények: kis és nagy méretű trambulín illetve labdatartó kocsik, valamint a nyertes csapat tagjainak járó focilabdák is átadásra kerülnek.

A vállalt tevékenységeknek eredményessége leginkább a résztvevők számával mérhető, amely a projekt szempontjából is lényeges adat az indikátor számok elérése okán. A következő táblázat ezen adatokat tartalmazza:

SSZ	Rendezvény	Időpont	Helyszín	Résztvevők száma
1.	I. Egészségnap	2018.06.08	Balmazújváros	23
2.	I. Sportágválasztó nap	2018.06.08	Balmazújváros	117
3.	I. Sportantropometriai vizsgálat 1. rész	2018. 06. 08	Balmazújváros	29
4.	I. Sportantropometriai vizsgálat 2. rész	2018. 08. 28.	Balmazújváros	11
5.	II. Sportágválasztó Nap	2018.09.15	Nádudvar	57
6.	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.10.25	Ebes	44



<b>7.</b>	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.01	Nagyhegyes	41
<b>8.</b>	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.11	Hajdúszovát	52
<b>9.</b>	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.19	Balmazújváros	65
<b>7.</b>	III. Sportágválasztó Nap	2019.05.18	Nagyhegyes	139
<b>8.</b>	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.07.20	Nádudvar	20
<b>9.</b>	Nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozás	2019.07.31	Balmazújváros	28
<b>10.</b>	Nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozás	2019.08.01	Balmazújváros	37
<b>11.</b>	Nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozás	2019.08.06	Nádudvar	38
<b>12.</b>	IV. Sportágválasztó Nap	2019.09.26	Ebes	403
<b>13.</b>	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.11	Nagyhegyes	15
<b>14.</b>	„Mozgásban a megye” –	2019.11.14	Balmazújváros	18

	életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek			
15.	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.14	Hajdúszovát	29
16.	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.15	Ebes	45
17.	„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.20	Nádudvar	21
18.	Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2020.07.23 és 30.	Hajdúszovát	20
19.	Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2020.07.24	Nagyhegyes	20
<b>ÖSSZESEN</b>				<b>1 272</b>

**Elért célcsoport száma rendezvény típusonként:**

**Egészségnap**

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Résztevők száma
I. Egészségnap	2018.06.08	Balmazújváros	23

**Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás**

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Résztevők száma
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2019.07.31	Balmazújváros	28
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2019.08.01	Balmazújváros	37

Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2019.08.06	Nádudvar	38
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2020.07.23 és 30.	Hajdúszovát	20
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2020.07.24	Nagyhegyes	20
<b>ÖSSZESEN</b>			<b>143</b>

**„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek**

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Résztevők száma
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.10.25	Ebes	44
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.01	Nagyhegyes	41
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.11	Hajdúszovát	52
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.19	Balmazújváros	65
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.07.20	Nádudvar	20
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.11	Nagyhegyes	15
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.14	Balmazújváros	18
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.14	Hajdúszovát	29
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.15	Ebes	45
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2019.11.20	Nádudvar	21
<b>ÖSSZESEN</b>			<b>350</b>

**Sportágválasztó nap**

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Résztevők száma
I. Sportágválasztó nap	2018.06.08	Balmazújváros	117
II. Sportágválasztó Nap	2018.09.15	Nádudvar	57
III. Sportágválasztó Nap	2019.05.18	Nagyhegyes	139

IV. Sportágválasztó Nap	2019.09.26	Ebes	403
<b>ÖSSZESEN</b>			<b>716</b>

**Sportantropometriai vizsgálat**

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Résztevők száma
I. Sportantropometriai vizsgálat 1. rész - Napraforgó Életmód Fesztivál	2018.06.08. 10:00-15:00	Balmazújváros	29
I. Sportantropometriai vizsgálat 2. rész - Napraforgó Életmód Fesztivál	2018.08.28 10:00-15:00	Balmazújváros	11
<b>ÖSSZESEN</b>			<b>40</b>

A fenti táblázatok alapján megállapítható, hogy a megvalósított rendezvények majd mindegyike magas érdeklődést tudott generálni. A résztvevők száma alapján vizsgálva a legsikeresebb rendezvénynek a sportágválasztó napok nevezhetők. Ez esetben kiemelendő, hogy a részt vevők nagy része a 7-14 éves korosztályból került ki. Érdemes megjegyezni ezen adatok alapján, hogy a korosztályba tartozó gyerekeknek nemtől függetlenül nagy igényük van a különféle mozgásformák kipróbálására. Ez fontos megállapítás, azonban nem feltétlenül a versenysport szempontjából. Érdemes a tömegsport lehetőségét kihasználni, amely segít hosszútávon abban, hogy a gyerekek megszeressék a mozgást, amely eredményeként egészségesebb felnőttekké válhatnak. Lényeges, hogy nem csak a klasszikus sportágak (labdarúgás, kézilabda stb...) voltak népszerűek, hanem az újdonságok is nagy népszerűségnek örvendtek, mint például a falmászás, de a lovaglás és az íjászat is ide sorolható.

## V. Jógyakorlatok, ajánlások

Összességében elmondható, hogy a megrendezésre került tevékenység során 1272 fő elérése valósult meg, amely a projekt keretében vállalt 200 fő elérést jóval meghaladja.

Az elért létszámból legnagyobb százalékban a sportágválasztó napokon résztvevők száma veszi ki részét 716 fővel, amelyet 4 rendezvényen sikerült elérni. A Sportágválasztó napok esetében kijelenthető, hogy akár az általános iskolákkal karöltve, célzottan megvalósult rendezvényt vizsgáljuk, akár a helyi rendezvény kísérőprogramjaként megvalósult eseményeket tekintjük nagy érdeklődés volt tapasztalható. Ez első sorban annak köszönhető, hogy a klasszikus sportágak újszerűen kerültek bemutatásra, valamint annak, hogy eddig kevésbé ismert, vagy limitált lehetőségben hozzáférhető programok kerültek bemutatásra. Nagy népszerűségnek örvendett a klasszikus sportok közül a labdarúgás, amely három különböző módon volt kipróbálható. Lehetősége volt a résztvevőknek pontrúgó fal segítségével precizitásukat próbára tenni, szórakoztató jelleggel kipróbálható volt az élő csocsó és a buborék foci is. Mindhárom esetben kiemelendő, hogy azok is szívesen kipróbálták magukat ezekben, akik esetleg a labdarúgás klasszikus formáját kevésbé preferálták.

A klasszikus sportok mellett helyt kapott a sportágválasztó napok repertoárjában a falmászás, mint ritkán kipróbálható sport is. Kissé meglepően volt, hogy a rendezvény teljes hossza alatt sorban álltak a résztvevők, hogy kipróbálhassák ügyességüket a mászófalon. Természetesen le kell szögezni, hogy ezen sport kipróbálása csak megfelelően felkészült szakemberek bevonásával valósulhat meg.

A vállalt sportágakon túl kiegészítő eseményként jelent meg korunk egyik legkedveltebb és a hivatásos sportok között is helyet kapó e-sport is, amely VR formában volt meg tapasztalható az események során. A fiatalok között ez a forma is igen közkedvelt és közönség csalogató volt, de ez leginkább az érdeklődés felkeltése érdekében ajánlott kiegészítő eseménye lehet egy sportágválasztó napnak.

Nagy számban vettek részt az érdeklődők a „Mozgásban a megye” életmódváltást ösztönző programokon is, ahol rövidebb, verseny jellegű programokat biztosítottunk a résztvevők számára. Ebben az esetben kijelenthető, hogy sportágtól függetlenül nagyban hozzá tett az érdeklődéshez, hogy egymással mérkőzhettek meg a résztvevők akár csapat, akár egyéni szinten is. Ilyen jellegű események esetén fontos a helyiek bevonása, hiszen nagyban tudnak segítségül szolgálni abban, hogy a verseny helyszínéül szolgáló teleüléseken mik azok a sportok, amelyek közkedveltek. A sportversenyek megszervezése során ezért elengedhetetlen

a kapcsolatfelvétel a helyi partnerekkel, akik készségesen álltak rendelkezésre a verseny megszervezésében és adtak lényeges információkat arról, hogy hogyan lehet leghatékonyabban megvalósítani a programot.

A nyári táborokat kiegészítő sportfoglalkozások esetében két csoportra lehet bontani a táborokat, amelyekhez csatlakozni tudunk. Egyrészt voltak sport témájú táborok, ahol már a sportban jártas, képzetesebb gyerekekkel lehetett dolgozni, illetve voltak olyan táborok is, ahol a sporttal kevésbé foglalkozó gyerekek vettek részt. Ilyen esetben elengedhetetlen olyan szolgáltatóval való együttműködés, aki jártas mind a versenysportot űző gyerekek igényeinek megfelelő nap megtervezésében, mind pedig a sport megszerettetésére irányuló programok megszervezésében. Ezen képességek elengedhetetlenek abban, hogy mind a gyerekek, mind pedig a tábor szervezői szívesen vegyék a megkeresést és, hogy elégedettek legyenek a szolgáltatott programmal. Ez esetünkben megvalósult, így nagyon pozitív visszhangja volt a programnak.

Az Egészségnapok esete jelen projekt tekintetében igen speciálisnak tekinthető. Az első alkalommal megvalósított tevékenység rámutatott arra, hogy a klasszikusan, több esetben is igénybe vehető egészségügyi szűrések és tanácsadások mellett fontos a jelenkornak megfelelő tanácsadások megszervezése. Ezen projektek esetében sajnos a megszerzett tapasztalatok megszervezése a COVID-19 vírus okozta helyzet okán nem volt lehetőség, azonban a levont tapasztalatok segítik a más projekteknél előttünk álló egészségnapok megszervezését és azok oly módon történő megvalósítását, hogy az minden igényt kielégíthessenek és szakmai szempontból is hatékonyak lehessenek.

Javaslatok:

- Sportágválasztó napok esetében a sikeresség érdekében a klasszikus és ismert sportokon túl tekintve érdemes olyan sportágakat is bevonni, amelyek esetleg kevésbé populárisak. Ezek sok esetben kuriózumként és újdonságként hatnak, amely a látogatószám növelését eredményezhetik, valamint a résztvevők számára is nagyobb perspektívát kínálnak azon sportok tekintetében, amelyeket hobbi szinten vagy versenyszerűen is űzhetnek.
- Sportágválasztó napok tapasztalata alapján szintén javasolt az ilyen rendezvények esetében bevonni olyan helyi vagy országos szinten ismert, komoly eredményekkel rendelkező sportolók bevonása, akik akár a rendezvény arcai is lehetnek. Esetünkben a DVSC korábbi labdarúgói, vagy 2018-ban még a balmazújvárosi labdarúgó csapat kapitánya Sigér Dávid is képviselték magukat a rendezvényeken. A résztvevők nagy

kedvvel és szeretettel kezelték a jelen lévő gyerekeket, akik olyan élménnyel gazdagodhattak ezáltal, ami a későbbiekben is nyomot hagyhat bennük, így a sport iránt elfogadók és támogatók lehetnek és ezáltal akár hobbi akár profi szinten kitarthatnak a sport mellett, ami az egészséges életmód alapja.

- Táborok vagy meglévő táborokhoz kötődő sporttevékenység szervezése során tapasztalatunk szerint fontos felkészülni arra, hogy a részvevő gyerekek képzettsége, ügyessége eltérhet egymástól, ezért annak érdekében, hogy senki ne érezze rosszul magát az esemény során, fontos olyan szolgáltatóval együtt dolgozni, aki tudja kezelni ezt a fajta különbözőséget és megfelelő programokat tud biztosítani mind az ügyesebbek, mind pedig a szárnyukat bontogató érdeklődők számára.
- A sportversenyek szervezése során a legfontosabb tapasztalat az volt, hogy nagy igény mutatkozik az ilyen jellegű megmérettetésekre legyen szó itt közösségen vagy iskolán belüli vagy azok közötti versenyről. Javasolt ezen esetekben a helyiek felkeresése is információ gyűjtés szempontjából, hogy melyek lehetnek azok a sportágak, amelyek aktivizálhatják a közösséget. Javasolt ilyen esetekben a helyi általános iskolákkal is felvenni a kapcsolatot.
- Egészségnapok szervezése esetében javasolt azon szűrések, vizsgálatok mellett, amelyeket jól ismerhetnek az emberek olyan egyéb vizsgálatok bevezetése is, amelyeken megjelenést, időpontfoglalást az ellátó intézményekben esetleg nehezebb megoldani. Fontos, hogy alkalmazkodva az adott korosztály specifikumaihoz különböző előadások és tanácsadások is megjelenjenek a programban, így egy terület vagy település lakosságának nagy része bevonhatóvá válik.
- A „Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenyek lebonyolításánál lehetőségünk nyílt megtapasztalni, hogy online térben is működőképes lehet egy sportrendezvény lebonyolítása. A jelen pandémiás helyzetben, az emberi kontaktusok számának csökkentése érdekében a sportesemények is felfüggesztésre kerültek. Azonban ezen esemény a résztvevők számában és a feladatokban is nagyban hasonlít egy iskolai tornaórához, így a lebonyolításához adottak voltak a lehetőségek az intézményekben. Előzetes tájékoztatás kérés során, felmértük az iskolák elképzeléseit és hajlandóságukat azzal kapcsolatban, hogy a virtuális térben partnerek lennének e a csapatversenyekben. Azok az iskolák, akik pozitívan jeleztek vissza, rögzítették a versenyek időeredményeit, és elküldték nekünk a kép-és hangfelvételt. A végrehajtott ügyességi feladatok ezáltal ugyanúgy mérhetőek és értékelhetőek lettek, mint egy személyes jelenlét során.

Összességében minden jellegű rendezvény vagy foglalkozás esetében javasolt a helyi specifikumokhoz való alkalmazkodás, ugyanakkor bátran kell az újdonságok felé is fordulni. Tapasztalatunk szerint az emberek fogékonyak az újdonságokra, szeretnek új dolgokat megtapasztalni, ugyanakkor az újdonságok és az ismert dolgok aránya is fontos, hiszen ha túl sok az újdonság, az riasztóvá válhat vagy érdektelenséget okozhat. Azonban ha a túl jól ismert elemeket használjuk, unalmassá válhat a program. Szintén lényeges a helyiekkel való kapcsolatfelvétel, információ gyűjtés és a tervezés, valamint fontos a megfelelő szolgáltató kiválasztására való törekvés, amely a kiválasztási eljárás során történő specifikációval valósulhat meg.