

A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat által a „*Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben – kedvezményezett térségek*” című EFOP 1.5.3-16-2017-00121 azonosítójú projekt keretében megvalósításra kerülő

Térségi prevenciós modellprogram

A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat konzorciumi partnerként vesz részt a Humán szolgáltatások fejlesztése települések összefogásával című, EFOP-1.5.3-16-2017-00121 azonosítójú projekt megvalósításában.

A megvalósítás során a megyei önkormányzat az Egészségfejlesztő programok megvalósítása mellett Megyei Ösztöndíjrendszer kialakítását és működtetését, valamint 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 prevenciók 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 1191 fő - amelyből 548 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 1.5.3-16-2017-00121 kódszámú projekt településeinek földrajzi elhelyezkedése Hajdú-Bihar megyében

A konzorcium települései – név szerint Bocskai kert, Hajdúhadház, Létavértes, Téglás és Újléta– a megye észak-keleti, keleti részén helyezkednek el, két csoportban (Hajdúhadház – Bocskai kert - Téglás és Létavértes – Újléta), amely településcsoportok egymáshoz földrajzilag is kis távolságban, ami indokolta az egy konzorciumba való szerveződést.

2. A konzorcium településeinek lakosság szám 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.

	Lakónépesség száma az év végén	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)
Terület	2016. év	2016. év	2016. év	2016. év
Létavértes	7 096	1 179	4 738	1 179
Bocskai kert	3 213	555	2 204	454
Hajdúhadház	12 748	2 819	8 470	1 459
Téglás	6 281	1 080	4 360	841
Újléta	1 146	199	798	149
ÖSSZESEN	30 484	5 832	20 570	4 082

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

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 Hajdúhadház, míg a legkisebb lakónépességgel Újléta 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 prevenció 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 ezek igénybevételére.

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.



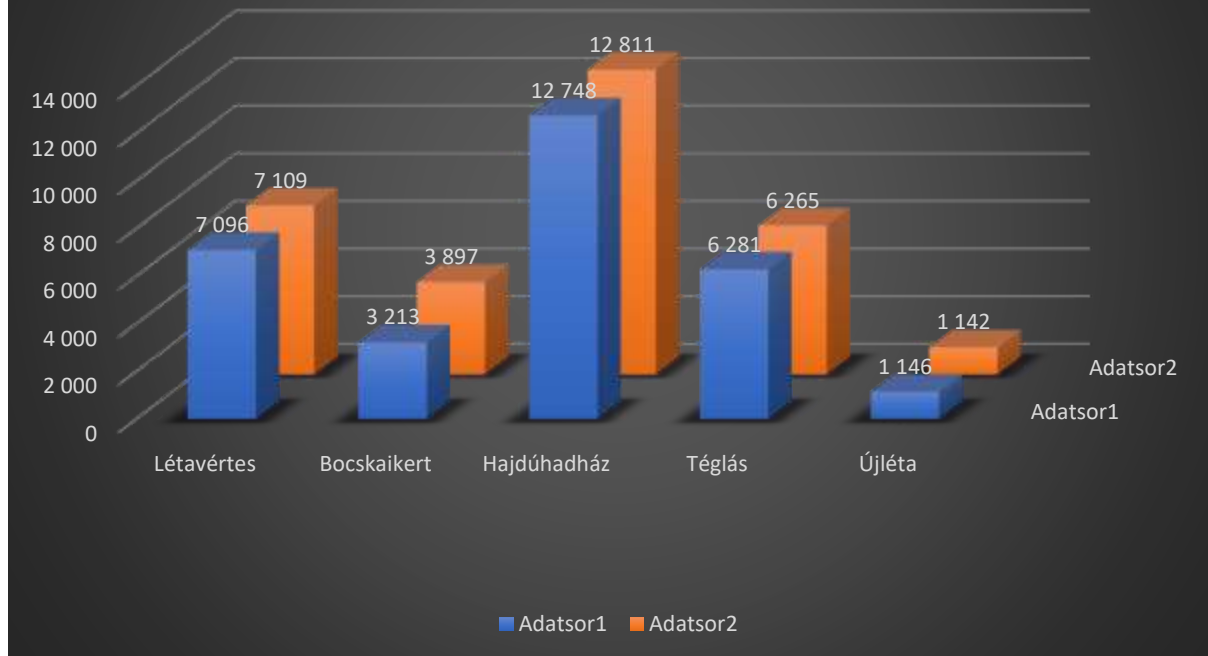
2. ábra A konzorcium lakónépességének korosztályok szerinti százalékos megoszlása Forrás: KSH

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. Kijelenthető, hogy Téglás és Újléta esetén minimális csökkenés, Létavértes és Hajdúhadház esetén kis mértékű növekedés, Bocskai kert esetében pedig jelentős, valamivel több, mint 21%-os népszámszám növekedés tapasztalható.

Település	Lakónépesség száma az év végén
Létavértes	7 109
Bocskai kert	3 897
Hajdúhadház	12 811
Téglás	6 265
Újléta	1 142
ÖSSZESEN	31 224

2. táblázat Konzorcium településeinek lakónépessége Forrás: KSH

Lakosság szám változása 2016-2020 év között



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 prevenciós 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 prevenciós 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 prevenciós 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 hajdúhadházi 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. Influenza megbetegedések száma

Hajdú-Bihar megyében a szezonális influenza figyelőszolgálat 2018. 40. és 2019. 20. hete között 81 orvos részvételével működött. A 42 felnőtt háziorvos, 27 gyermek háziorvos és 12 vegyes praxist ellátó orvos, összesen 120 667 fő egészségügyi ellátását biztosította, mely a megye lakosságának 23%-a. Megyénkben 2019. év 2. és 10. hete között volt járványküszöb feletti az influenzaszerű megbetegedések előfordulási aránya.

Térítésmentes influenza elleni védőoltás céljára Hajdú-Bihar megye részére 62. 000 adag 3Fluart oltóanyag állt rendelkezésre, melyből a meghatározott kockázati csoportok részére 28. 389 adag (45,8 %) oltóanyag beadása történt meg.

c. Védőoltások igénybevétele

Az életkorhoz kötött kötelező védőoltások teljesítése tekintetében összességében elmondható, hogy a 2019-ben oltottak száma emelkedett a 2017-es védőoltásban részesültek számához képest.

Hajdú-Bihar megyében nemzetközi oltóhely a 2017. és 2019. évben 3 helyen működött. 2019-ben 133 fő utazó kereste fel a rendelést és kérte az utazáshoz szükséges védőoltásokat. Leggyakrabban májgyulladás (Hepatitis A) és hastífusz (Typhim VI) elleni oltásokat igényeltek.

d. Szervezett, célzott lakossági szűrővizsgálatok

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.

i. Emlőszűrés

A mammográfiás központok 2017-ben Hajdú-Bihar megyében közel 45 000 meghívó levelet küldtek a szűrésre két évente jogosult nőknek. A részvétel elmaradt a WHO ajánlásával is megegyező, minimális célként kitűzött 70%-tól (a jogosultak mintegy 43%-a élt a szűrés lehetőségével). A mammográfiás központok a 2019. évben Hajdú-Bihar megyében több mint 40 000 meghívó levelet küldtek a szűrésre jogosult nőknek. A felkínált lehetőséget – a szűrőközpontok jelentései alapján – a meghívottak 45,6%-a vette igénybe. Ez 1,5%-os csökkenést mutat a 2018. évi megyei adatokhoz viszonyítva. 2020. évben március 15-ét megelőzően, illetve a veszélyhelyzet csökkentését 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 %, mely ugyan emelkedést mutat, azonban továbbra is elmarad a célkitűzéstől.

A részvételi hajlandóság fokozása érdekében a szűrés helyi szervezésében a járási hivatalok aktív szerepet vállalnak (együttműködésben az önkormányzatokkal és az alapellátás dolgozóival). Az önkormányzatok támogatásával minden évben több alkalommal ingyenes autóbuzosos szállítás megszervezésére is sor került (ennek megfelelően 2019-ben 40 településről 1 915 főt segítettek a szervezők ahhoz, hogy igénybe tudják venni a felkínált ingyenes népegészségügyi emlőszűrő vizsgálatot).

ii. Méhnyakszűrés

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. A korábbi évek gyakorlatának megfelelően a

lakosság nem szervezett keretek között is igénybe vehette Hajdú-Bihar megyében ezt a szűrési módozatot.

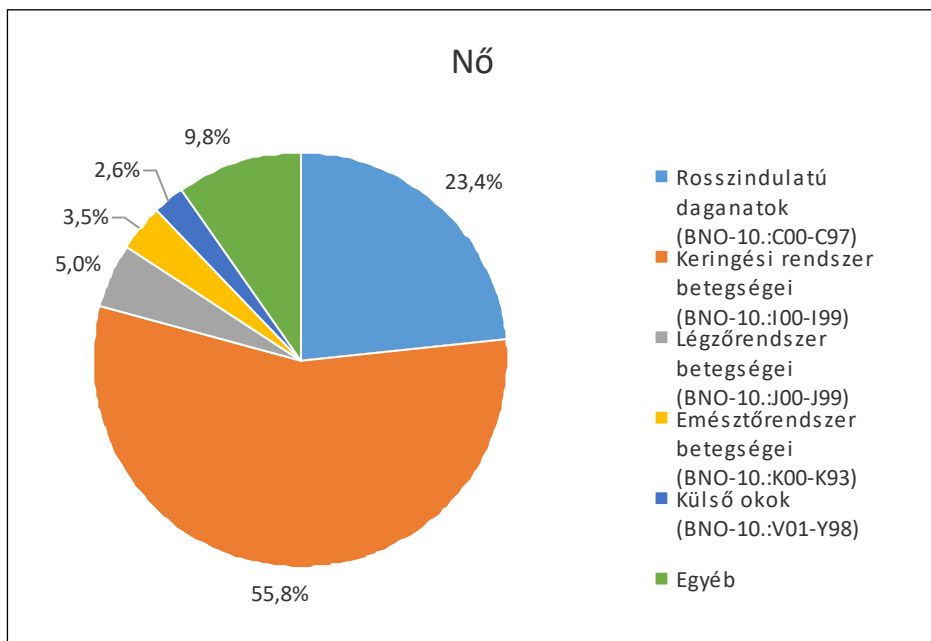
2019-ben országosan újraindításra került a védőnői méhnyakszűrési program, melynek keretében 50 lakos kapott védőnő által végzett szűrésre meghívót. 2019-ben – a korábbi évek gyakorlatának megfelelően – Hajdú-Bihar megye lakossága nem szervezett keretek között is részt vehetett méhnyakszűrő vizsgálaton.

iii. Vastagbél daganat szűrése

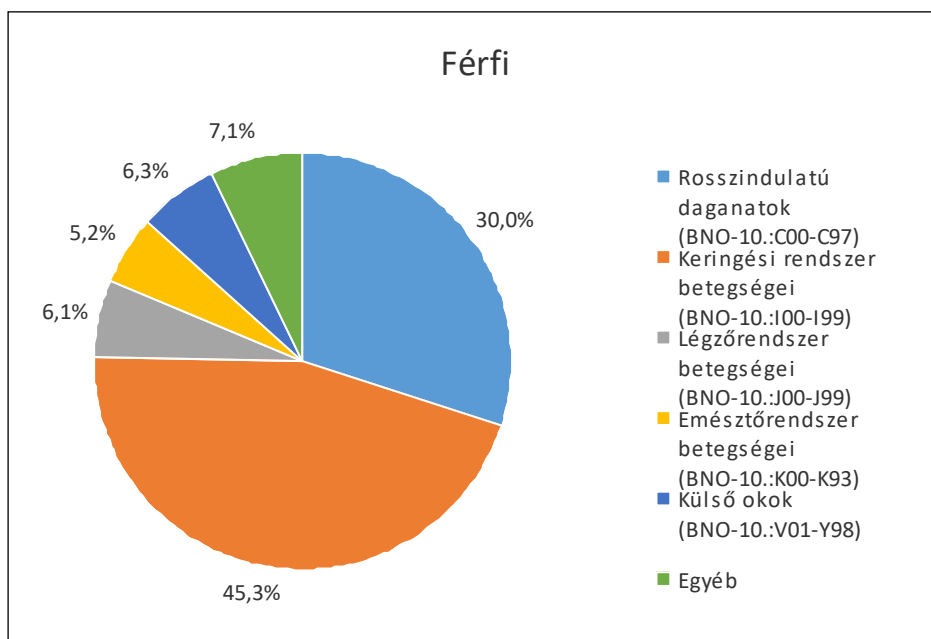
A vastagbélrák szűrés végzésére az EFOP-1.8.1-VEKOP-15-2016-00001 projekt keretében van lehetősége a házi orvosoknak Hajdú-Bihar megyében. 2019 novemberéig a megye érintett lakosai közül 28 058 fő került bevonásra. A vizsgálati egységcsomagot 9 792 fő vette át a házi orvosától, vizsgálati eredménnyel pedig közel 7 200-an rendelkeztek. A nem negatív eredménnyel rendelkező páciensek további kolonoszkópiás vizsgálatait – 254 fő esetében – 3 Hajdú-Bihar megyei gasztroenterológiai laboratórium végezte el. Szövetteni mintavételre 150 esetben került sor, melyből 81 személynél rákmegelőző állapot, 12 személynél pedig rosszindulatú elváltozás került kimutatásra.

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



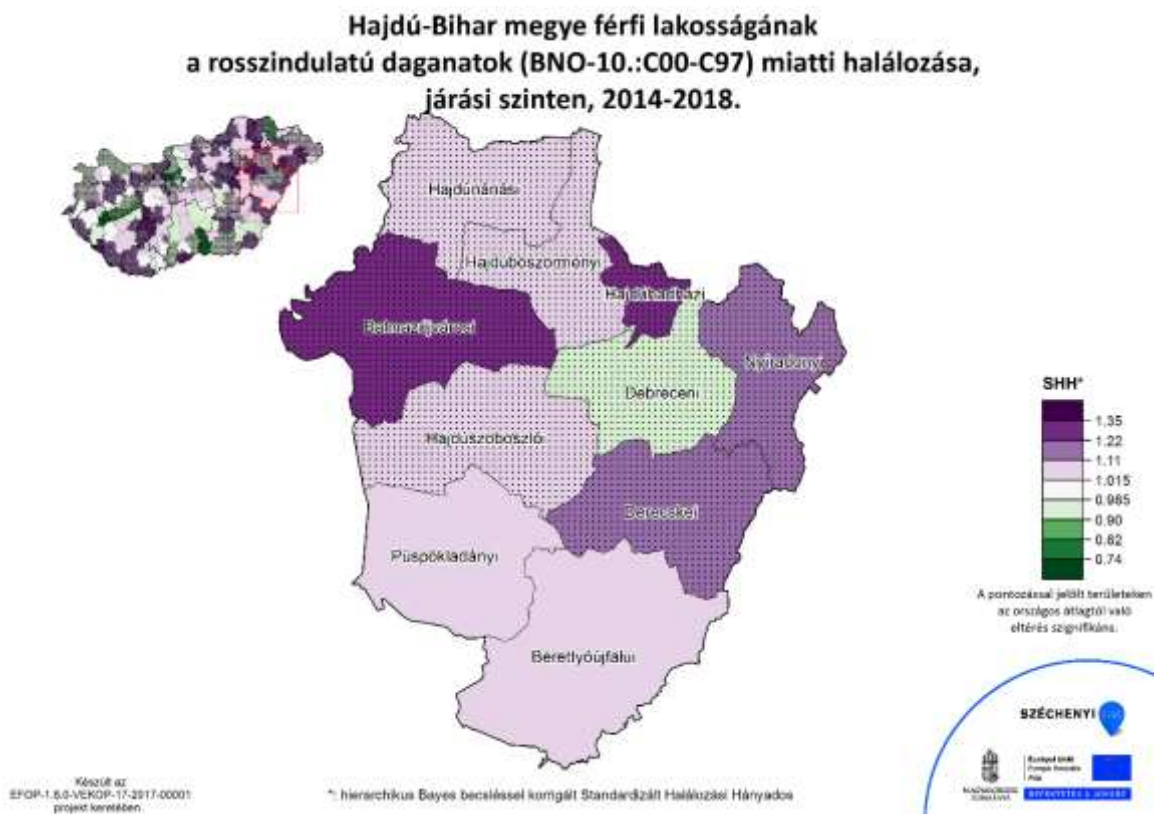
4. ábra A férfi lakosság haláloki struktúrájának alakulása Hajdú-Bihar megyében (2014-2018) Forrás: HBMKH

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.

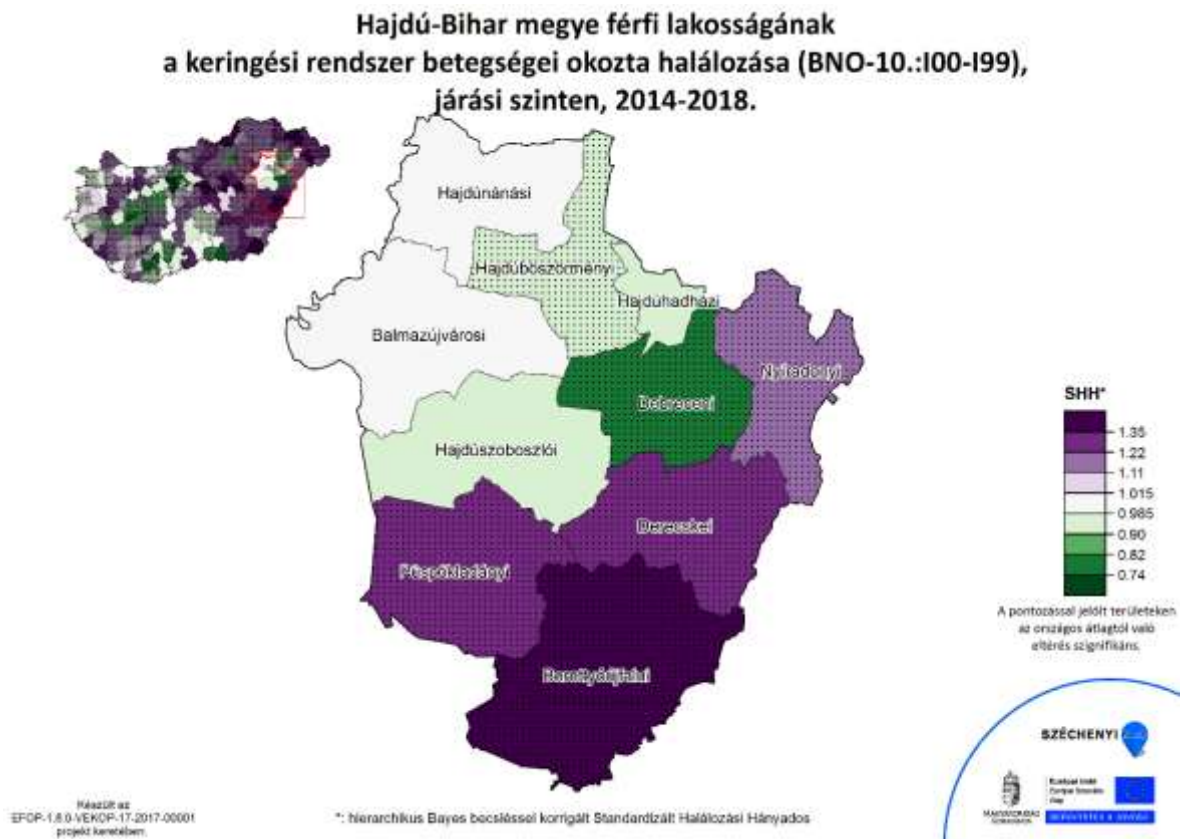


5. ábra Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának a rosszindulatú daganatok miatti halálozása járási szinten 2014-2018

Forrás: HBMKH

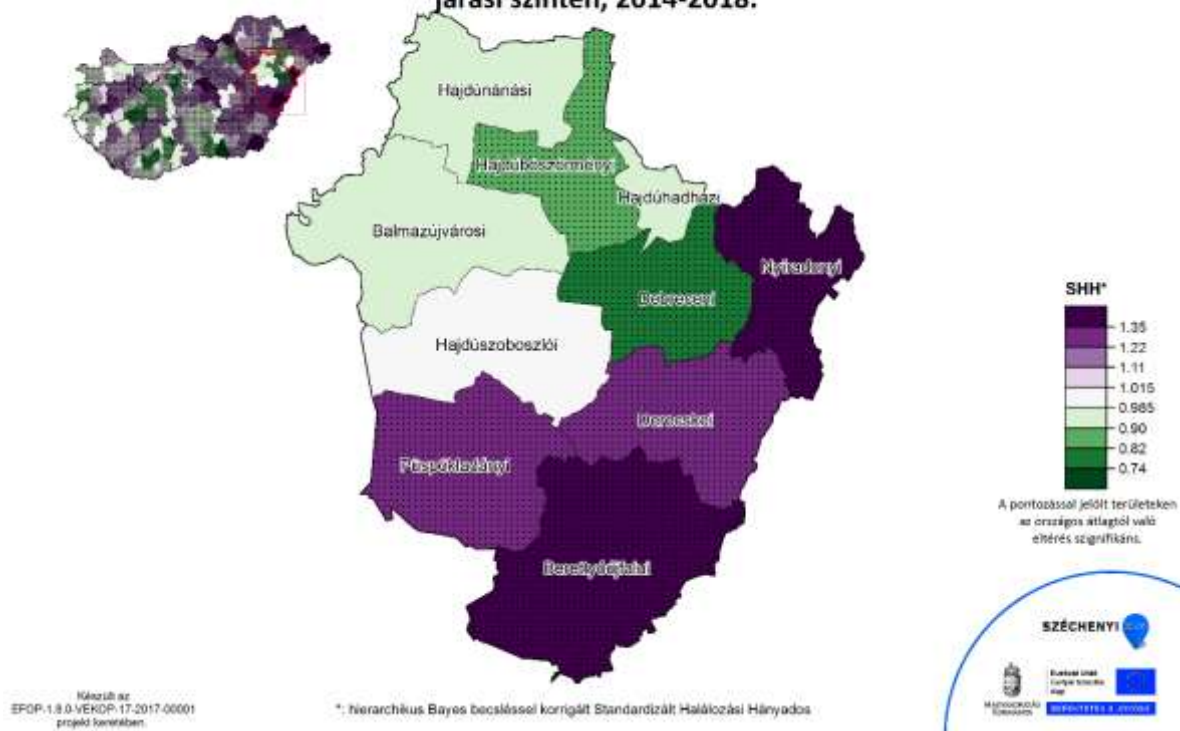
Keringési rendszer betegségei okozta halálozás

A halálozási 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, zsírsanyagcsere zavarok, elhízás, stressz, dohányzás). A betegség kialakulásának megelőzését segíti a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás.



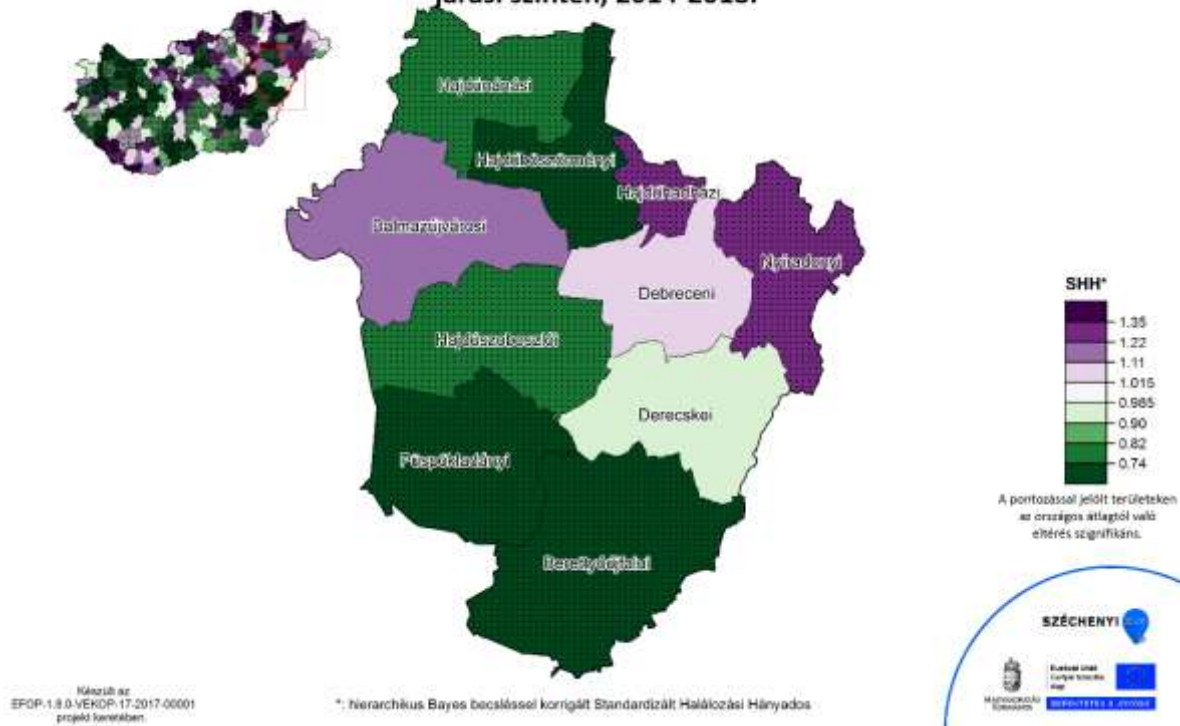
6. ábra Hajdú-Bihar megye férfi lakosságának a keringési rendszer betegségei okozta halálozása járási szinten. 2014-2018 Forrás: HBMKH

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



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

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



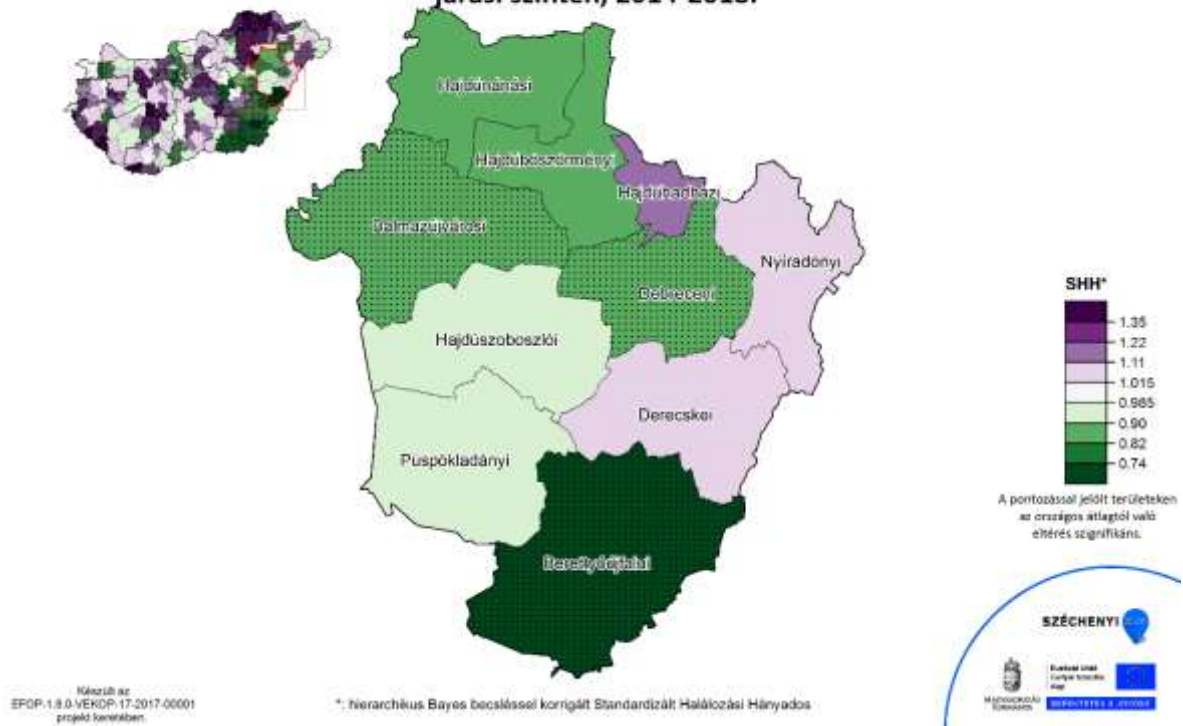
9. ábra Hajdú-Bihar megye női lakosságának légzőrendszeri betegségek okozta halálózása járási szinten 2014-2018
Forrás: HBMKH

Az emésztőrendszeri betegségek okozta halálózás

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).

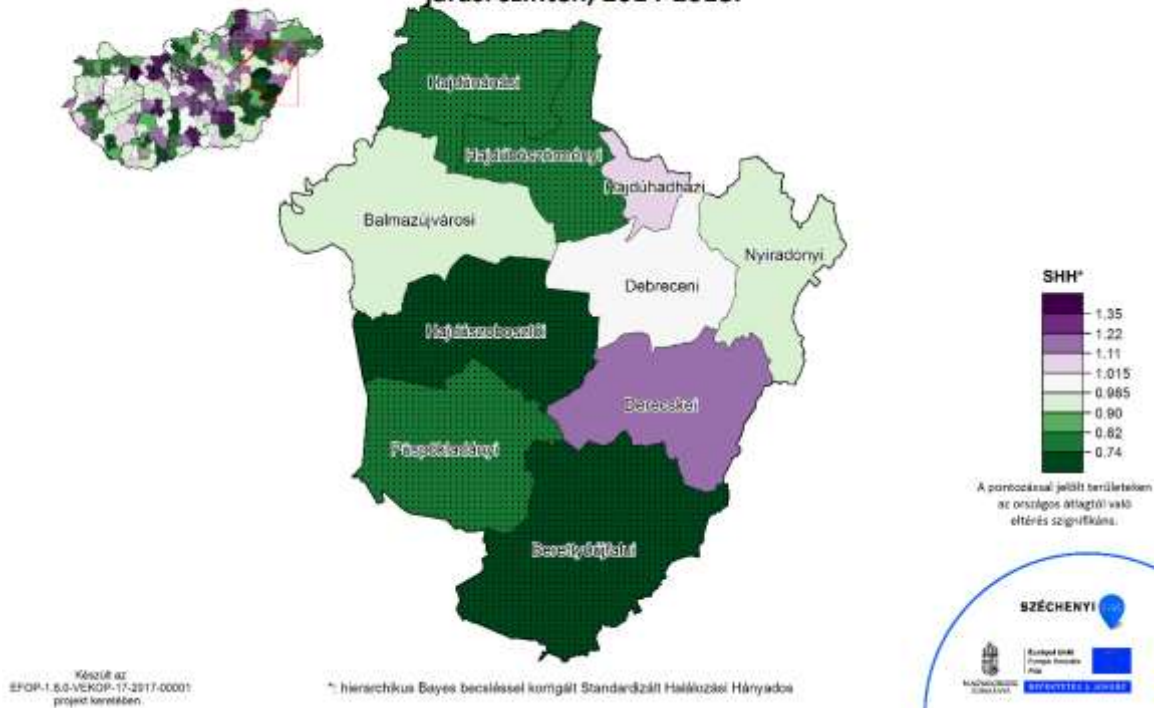
A külső okokra visszavezethető halálózások (háztartási-, közlekedési- és munkabalesetek, erőszak, önsértés) a vezető okok közé tartoznak, melyek megelőzése sokrétű intervenciót igényel: a balesetek oktatással és a vonatkozó szabályok, valamint előírások maradéktalan betartásával, az önsértések a magas 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

3. Konzorciumi adatok

A Hajdú-Bihar Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályától kapott tájékoztató szerint a következő adatok jellemzik a konzorcium településeit:

Bocskai kert: Az EFOP-1.8.1-VEKOP-15-2016-00001 vastagbélászúresi projektben a település 1 háziorvosa vesz részt. A praxishoz tartozó 50-70 év közötti lakosok közül 400 fő kapott részvételre szóló meghívót, akik közül 100 fő vette át az egységcsomagot és küldött mintát. A beküldött minták vizsgálatát követően 6 fő kapott pozitív eredményről szóló tájékoztatót, valamennyien részt vettek kolonoszkópiás vizsgálaton.

Létavértes: Az EFOP-1.8.1-VEKOP-15-2016-00001 vastagbélászúresi projektben a település 1 háziorvosa vesz részt. A praxishoz tartozó 50-70 év közötti lakosok közül 250 fő kapott részvételre szóló meghívót, akik közül 118 fő vette át az egységcsomagot és küldött mintát. A beküldött minták vizsgálatát követően 15 fő kapott pozitív eredményről szóló tájékoztatót, és közülük 12 fő vett részt kolonoszkópiás vizsgálaton.

Téglás: Az EFOP-1.8.1-VEKOP-15-2016-00001 vastagbélászúresi projektben a település 2 háziorvosa vesz részt. A praxisokhoz tartozó 50-70 év közötti lakosok közül 878 fő kapott részvételre szóló meghívót, akik közül 241 fő vette át az egységcsomagot és küldött mintát. A beküldött minták vizsgálatát követően 27 fő kapott pozitív eredményről szóló tájékoztatót, és közülük 26 fő vett részt kolonoszkópiás vizsgálaton.

Újléta: Az EFOP-1.8.1-VEKOP-15-2016-00001 vastagbélászúresi projektben a település 1 háziorvosa vesz részt. A praxishoz tartozó 50-70 év közötti lakosok közül 263 fő kapott részvételre szóló meghívót, akik közül 92 fő vette át az egységcsomagot és küldött mintát. A beküldött minták vizsgálatát követően 8 fő kapott pozitív eredményről szóló tájékoztatót, és közülük 6 fő vett részt kolonoszkópiás vizsgálaton.

A konzorcium településeire vonatkozóan összehasonlításra kerültek a 2017. és 2020. év adatai, amelynek összesítését a lenti táblázatok mutatják:

Hajdúhadház				
	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
2017.	4	2	0	8
2020.	4	2	0	9

Bocskai kert				
	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
2017.	0	0	1	2
2020.	0	0	1	2

Létavértes				
	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
2017.	2	1	1	4
2020.	2	1	1	4

Téglás				
	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
2017.	3	1	0	3
2020.	3	1	0	3

Újléta				
	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
2017.	0	0	1	1
2020.	0	0	1	1

A táblázatokból jól látható, hogy a háziiorvosi praxisok és a védőnői körzetek számának esetén egy változás történt 2017 és a 2020-as adatok alapján, miszerint Hajdúhadház esetén egyel emelkedett a védőnői körzetek száma.

4. Összefoglalás

Konzorciumi szinten összességében elmondható, hogy a települések lakosai nagy figyelmet igényelnek, hiszen szervezett, célzott lakossági szűrővizsgálatokra nem került sor. Fontos hangsúlyozni, 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 általunk befolyásolhatóak.

IV. Megvalósított egészségfejlesztő rendezvények, tapasztalatok

Konzorciumi szinten összességében elmondható, hogy a települések lakosai nagy figyelmet igényelnek, hiszen szervezett, célzott lakossági szűrővizsgálatokra nem került sor. Fontos hangsúlyozni, 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 életmóddal befolyásolhatók.

Az EFOP-1.5.3-16-2017-00121 számú, „Humán szolgáltatások fejlesztése települések összefogásával” elnevezésű projektben a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat egészségnapok, sportágválasztónapok, „Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek, nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozások megvalósítását vállalta.

A 2019. évi Európai lakossági egészségfelmérés eredményei alapján szinte minden magyar (98%) úgy gondolja, hogy az egészségünkért mi magunk is tehetünk valamit. Az egészségi állapotot az évek során kialakított életmód is befolyásolhatja. Általában a rendszeres testmozgással, vitaminban és ásványi anyagokban gazdag, egészségtudatos táplálkozással, valamint az egészségkárosító szokások (dohányzás, alkoholfogyasztás) mellőzésével egészségesebb életet élhetünk. A magyarok 98%-a gondolja úgy, hogy tud tenni az egészségéért: döntő többségük szerint nagyon sok (26%), illetve sok (58%) múlik rajtunk, 14%-uk azonban kevésbé tűnik bizakodónak, hiszen úgy vélik, keveset, 2,2%-uk szerint pedig semmit sem tudunk tenni egészségünk érdekében.

Minél magasabb iskolai végzettséggel, illetve jövedelemmel rendelkezik valaki, annál optimistább a saját egészségének alakítását illetően. Míg a legfeljebb alapfokú végzettségűek 71, addig a felsőfokú végzettségűek 94%-a szerint nagyon sokat vagy sokat tehetünk egészségünk megőrzése érdekében. Ugyanez az arányszám a legalsó jövedelmi ötödben élők esetében 75, a legfelsőbe tartozóknál 92% volt.

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 tábor kiegészítő sportfoglalkozás
- „Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenye

A megyei önkormányzat célja, hogy a programokon résztvevő lakosság megismerje az életmódváltás fontosságát. A sportrendezvények ösztönzik a résztvevőket arra, hogy testmozgás beépítése a mindennapokban mind a saját, mind pedig társadalmi szinten pozitív hatásokkal jár.

Az egészséges életmód és napi rutin kialakításában nyújt segítséget a Megyei Egészségnap rendezvény. A tevékenység célcsoportja a konzorciumban résztvevő települések teljes lakossága, kiemelt célcsoportként szerepelnek az egészségnap esetében a rizikós csoportba tartozók (krónikus betegek, súlytöbblettel rendelkezők, ülőmunkát végzők, számítógép előtti munkát végzők stb.) korosztálytól függetlenül.

Tervezett tevékenységek között említhető az egészséges táplálkozásra vonatkozó prevenciók előadások megtartása, demonstrációs előadások, szűrővizsgálatok lebonyolítása, egyéni állapotfelmérés készítése, kapcsolódó tanácsadással.

A Megyei Sportágválasztó napok célcsoportja a konzorciumban résztvevő települések teljes lakossága, de tekintettel arra, hogy a sportágválasztás elsősorban a fiatalabb korosztályokat érinti, a tevékenység főként őket, ezen belül is a 7-14 éves korosztályt célozza meg.

Sportágak:

- Labdajátékok, csapatjátékok (pl.: kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz, tenisz, tollaslabda stb.)

- Küzdősportok (pl.: karate, kick-box, ökölvívás, cselgáncs, birkózás stb.)
- Atlétika, tornasport
- Íjászat, sportlövészet
- Egyéb, különleges sportok (Pl.: baranta, gördeszka, falmászás, sporthorgászat stb.)

A különböző sportágak bemutatása a helyszínt biztosító település adottságainak függvényében alakul, a sportlétesítmények mennyiségi, minőségi jellemzőinek megfelelően (csarnok, sportpályák stb.). Esélyegyenlőség jegyében javasolt fogyatékkal élő gyerekek számára sportlehetőségek bemutatása.

A labdajátékok bemutatását természetesen a népszerűsége miatt tartjuk fontosnak, hiszen a programokon résztvevők az iskolai testnevelés órákon vagy akár a szabadidős tevékenységeik során nagy valószínűséggel találkoztak már ezen sportágakkal.

A különleges sportágak bemutatása segít, megismerni azokat a tevékenységeket, amelyek hazánkban, főként a vidéki településeken kevésbé vagy egyáltalán nem ismertek.

Az első Megyei Sportágválasztó Nap és Megyei Egészségnap megvalósítására 2018. június 30.-án került sor a Létavértesen. A két rendezvényen összesen 80 fő vett részt.

A 7-14 éves korosztály testalkat vizsgálata segítséget nyújt a legideálisabb sportág megválasztásához, a reális célok kitűzéséhez. Ahhoz, hogy a sport örömet okozzon a gyerekeknek, számos szempontot figyelembe kell venni, ezek egyike a gyermek testfelépítése.

A vizsgálatokat mindenkinek érdemes elvégeznie, aki még nem sportol, de szeretne (sportágválasztás előtt), aki már sportol és kíváncsi a terhelhetőségére, várható felnőttkori testmagasságára, akinek fontos a testmozgás és az egészsége, valamint sportegyesületek részére, sportolóik adottságainak megismerésére.

A sportantropometriai vizsgálat genetikailag meghatározott tényezőket tár fel:

- várható felnőttkori testmagasság - testalkat, testösszetétel (izomzat, csontozat, zsiger, testzsír aránya)
- biológiai életkor (megállapítható, hogy van-e eltérés a naptári és a biológiai életkor között)
- hízásra való hajlam
- optimális testtömeg
- erősíthetőség

- terhelhetőség

A mérési eredmények alapján szakemberek adnak tanácsot a megfelelő sportág kiválasztásához, életvezetési szokások kialakításához, az edzésterhelés helyes megválasztásához. A vizsgálat során 24 ponton mérik meg a testalkati paramétereket, speciális, nagy pontosságú, egyedi mérőeszközökkel. A mérés alsó ruházatban történik, fájdalommentes és 15-20 percet vesz igénybe.

A Sportantropometriai vizsgálat a Megyei Sportágválasztó Nappal és a Megyei Egészségnappal egy azon helyszínen és időpontban került megvalósításra. Az előzetesen vállalt feladatot – miszerint egy vizsgálat során a konzorcium településein élő 7-14 éves korosztályú gyermekek közül 36 kerül mérésre – a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat és megvalósítója teljesítette.

Sportágválasztó napok önálló rendezvényként:

A második Megyei Sportágválasztó Nap 2018. szeptember 26.-án Hajdúhadházon, ahol 376 fő vett részt, azonban a projekt esetén elszámolható eléérés 262 fő volt.

2019. május hónapjában a megvalósításra került a III. Sportágválasztó nap, amely helyszíne Téglás volt.

A III. Sportágválasztó napon Katus Attila, mint sztárvendég is részt vett, aki a sportágválasztó napon a jelenlévő gyerekeknek a sport fontosságáról tartottak tájékoztatót, illetve a jelenlévő gyermekekkel együtt sportolva emelték a rendezvény színvonalát. A rendezvényen 199 fő vett részt.

IV. Sportágválasztó nap 2019.09.21.-én Újlétán került megszervezésre 119 fő részvételével. Az eseményre kilátogatók kipróbálhatták többek között a már ismert sportágakat, mint a labdarúgás, lovaglás, golf, de találkozhattak olyan sportágakkal is, amelyek a megszokottól eltérőek, ezek voltak a falmászás vagy az élő-csocsó. Az egyes sportágaknál a rendezvény folyamán helyi versenyek szerveződtek, ahol a nyertes csapat vagy a nyertes fél, ajándékokban részesültek.

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

A tevékenységen belül megszervezett sporteseményeken a résztvevők főként játékos ügyességi váltóversenyek keretein belül ismerhették meg a versenyzés élményét. A legjobban teljesítők sportszer nyereményekben részesültek, míg a résztvevők kisértékű ajándékot kaptak.

2018. évben 4 alkalommal, 2019. évben pedig 6 alkalommal – tehát minden településen 2 alkalommal – kerültek a versenyek megszervezésre. Ezen eseményeken összesen 355 fő vett részt.

Nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozás:

A nyári tábort kiegészítő sportfoglalkozások négy alkalommal valósultak meg szakérő megvalósító hozzájárulásával. A sportfoglalkozásokat Máté Péter, volt NB1-es labdarúgó és Lovas Norbert, korábbi válogatott futsal játékos irányította. A két gyakorlott szakember irányításával a résztvevők minőségi sportélményben részesültek, hiszen egy sportág megkedveléséhez elengedhetetlen az első benyomás, amikor egy diák elsőként próbálja ki az adott sportágat. Ez a sportfoglalkozás is remek lehetőséget biztosított, hogy az egy településen élő gyermekek jobban megismerhessék egymást, illetve a közösség fontosságát.

A tevékenység célja, hogy a fiatalokat nyári napközis táborokban sportfoglalkozások segítségével ösztönözzük az életvitelszerűen végzett mozgásra, rendszeres sporttevékenységre. Nyári iskolai napközis táborhoz kapcsolódóan sportfoglalkozások szervezése 7-14 éves korú gyermekek részére történt. Nem volt feltétlen csak a már sportoló gyerekek bevonása, így a táborok szervezőivel előre egyeztetve kerültek kialakításra a tevékenységek, így sokrétű volt a program. Azon esetekben, ahol sportoló gyerekekkel foglalkozott a kiválasztott szolgáltató, ott másként kellett készülni, mint egy aktívan nem sportoló csoport esetén. Az előbbi esetben a tábor szervezőivel előre egyeztetett specifikus sportprogram, míg a második esetben a játékos mozgásformák bemutatásával a mozgás és a sport megkedveltetése volt a cél. A négy alkalmon összesen 76 gyermekkel dolgoztak együtt a szakembere.

A programokon résztvevők az egészség jegyében müzliszeletet, gyümölcslevet, valamint egy kisebb ajándékot is kaptak.

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

„Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenye:

A 2020-as évben két alkalommal is el kellett halasztani a verseny megszervezését tekintettel a COVID-19 járvány visszaszorítására meghozott intézkedéseknek. 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 vágatlan 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 nyeremények: kis és nagy méretű trambulín, illetve labdatartó kocsi, valamint a nyertes csapat tagjainak járó focilabdák is átadásra kerülnek.

Sorszám	Tevékenység neve	Helyszín	Időpont	Elfogadható létszám
1	I. Megyei Egészségnap	Létavértes	2018.06.30	24
2	I. Megyei Sportágválasztó Nap	Létavértes	2018.06.30	56
3	Sportantropometriai vizsgálat	Létavértes	2018.06.30	50
4	II. Megyei Sportágválasztó Nap	Hajdúhadház	2018.09.23	262
5	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Újléta	2018.10.13	83
6	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Létavértes	2018.12.04	50
7	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Téglás	2018.12.08	42

8	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Hajdúhadház	2018.12.18	34
9	III. Megyei Sportágválasztó Nap	Téglás	2019.05.01	199
10	Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	Újléta	2019.08.15	24
11	Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	Létavértes	2019.08.21. és 23.	20
12	IV. Megyei Sportágválasztó Nap	Újléta	2019.09.21	119
13	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Újléta	2019.11.05	22
14	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Létavértes	2019.11.08	10
15	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Bocskai kert	2019.11.18	16
16	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Téglás	2019.11.19	39
17	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Hajdúhadház	2019.11.19	50
18	"Mozgásban a megye"- életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Bocskai kert	2019.11.21	9
19	Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	Hajdúhadház	2020.07.09	25
20	Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	Téglás	2020.07.17	7
21	„Mozgásban a megye” – Iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése	Hajdúhadház	2020. május	0
22	„Mozgásban a megye” – Iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése	Téglás	2020. május	0
23	„Mozgásban a megye” – Iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése	Bocskai kert	2020. május	0

Elért célcsoport száma rendezvény típusonként:

Az alábbi táblázatokban a projekt során megvalósult rendezvények kerülnek részletezésre. Ezen táblázatokban a fentiekkel ellentétben a „Jelenléti létszám” kerül feltüntetésre, amely a rendezvényen ténylegesen megjelent érdeklődők számát jelöli. Ez nem egyezik meg a projekt esetén elszámolható létszámmal, hiszen bizonyos esetekben a konzorcium településein kívülről is érkeztek érdeklődők az eseményre, azonban a rendezvény érdeklődésének, ezáltal annak sikerességének tekintetében fontos adat.

Egészségnap

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Jelenléti létszám
I. Megyei Egészségnap	2018.06.30	Létavértes	24

Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Jelenléti létszám
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2019.08.15	Újléta	24
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2019. 08. 21	Létavértes	20
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2019. 08. 23.	Létavértes	
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2020.07.09	Hajdúhadház	25
Nyári tábor kiegészítő sportfoglalkozás	2020.07.17	Téglás	7
ÖSSZESEN			76

„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Jelenléti létszám
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.10.13	Újléta	83
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.04	Létavértes	50
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.08	Téglás	42

„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	2018.12.18	Hajdúhadház	34
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Újléta	2019.11.05	22
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Létavértes	2019.11.08	10
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Bocskai kert	2019.11.18	16
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Téglás	2019.11.19	39
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Hajdúhadház	2019.11.19	50
„Mozgásban a megye” – életmódváltást ösztönző sportrendezvények és versenyek	Bocskai kert	2019.11.21	9
ÖSSZESEN			355

Sportágválasztó nap

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Jelenléti létszám
I. Sportágválasztó nap	2018.06.30	Létavértes	56
II. Sportágválasztó Nap	2018.09.23	Hajdúhadház	262
III. Sportágválasztó Nap	2019.05.01	Téglás	199
IV. Sportágválasztó Nap	2019.09.21	Újléta	119
ÖSSZESEN			636

„Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése

Rendezvény	Időpont	Helyszín	Jelenléti létszám
„Mozgásban a megye” – Iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése	2020. május	Hajdúhadház	8
„Mozgásban a megye” – Iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése	2020. május	Téglás	8
„Mozgásban a megye” – Iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése	2020. május	Bocskai kert	8
ÖSSZESEN			24

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. Érdeemes 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. Érdeemes 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.

A vállalt tevékenységek közül a „Mozgásban a megye” – iskolai közösségek ügyességi csapatversenyzése tevékenység megvalósítása során tapasztaltuk a COVID-19 járvány negatív hatásait a legerőteljesebben. A tevékenység során szeretettük volna a résztvevő gyerekeket egy helyszínen, egymással sorverseny formájában történő megmérettetésen versenyeztetni, azonban erre a hatályos intézkedések okán nem volt lehetőség. A megvalósítás online formában történt meg, amelyben az iskolák és az ottani pedagógusok is nagyban segítségünkre voltak igazolva ezzel is azt, hogy a sport a pedagógusok és intézményvezetők szívügye is, így az iskolák bevonása a sport és az egészséges életmód népszerűsítése során elengedhetetlen.

5. Jógyakorlatok, ajánlások

Összességében elmondható, hogy az összesen 23 alkalommal megrendezésre került tevékenység során 1191 fő elérése (elszámolható létszám) 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 636 fővel (elfogadható létszám), 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 megtapasztalható 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 helyszínül 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 tudtunk. 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 projektekben előttünk álló egészségnapok megszervezését és azok oly módon történő megvalósítását, hogy az minden igényt kielégíthessenek és szakmai szempontból is hatékonyak lehessenek.

A hajdúhadházi konzorcium településeit tekintve jelen voltak kisebb és nagyobbak tekinthető települések is. Megfigyelhető, hogy a tevékenységek tekintetében a lakosságszám arányát figyelembe véve a legnépesebb Hajdúhadház és legalacsonyabb népességgel rendelkező Újléta között a részvételi arányban jelentős különbség nem figyelhető meg. Ez azt is jelenti, hogy a kisebb települések fiataljai éppen annyira, vagy talán jobban is bevonhatók ezen foglalkozásokba, ugyanakkor ez fordítva is igaz. A nagyobb településeken élő gyermekek, - akik számára több lehetőség adott – ugyan úgy fogékonyak a sportra, mint azok, akiknek kevesebbszer adatnak meg ilyen lehetőségek. Ezen megállapításból levonható, hogy a fiatal korosztály jól aktivizálható, ezáltal fogékony a mozgásformákra és rendkívüli az érdeklődésük is ezek iránt, így ebben a korban lehet leghatékonyabban megalapozni jövőbeni életvitelüket, amelyben a sport is szerepet kaphat ezáltal. Ebben mind az oktatási intézmények, mind a települési önkormányzatok hatékonyan segítették munkánkat és információkkal és tapasztalatukkal nagyban hozzájárultak a tevékenységek sikeres megvalósításához.

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 is képviseltették 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.

- Táborkok vagy meglévő táborokhoz kötődő sporttevékenység szervezése során tapasztalatunk szerint fontos felkészülni arra, hogy a résztvevő 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. 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.