



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI  2020

3. PROJEKT ZÁRÓ TANULMÁNY ELŐADÁSOK BESZÁMOLÓJA



Magyar Máltai
Szeretetszolgálat

EFOP-1.12.1-17-2017-00007

„A magyarországi szakmai tudás gyarapodásának elősegítése az egészségügy területén a Kárpát-medence szomszédos országaival együttműködésben végrehajtott egészségfejlesztő programok által”.

3. Projekt záró tanulmány

Előadások beszámolója

Készítette a **CORDI K+F Nonprofit Zrt.** a **Magyar Máltai Szeretetszolgálat**
Egyesület számára

2021.

C O R D I K + F N O N P R O F I T Z R T .

Székhely: 1027 Budapest, Varsányi Irén u. 21.
Cégjegyzékszám: 01-10-045853
Adószám: 14149634-2-41
Bankszámlaszám: 13597539-12302010-00032673



Iroda/levelezés: 2141 Csömör, Kossuth u. 61.
Tel.: 28-543-970, Fax: 28-543-971
e-mail: info@cordi.hu
web: www.cordi.hu

Tartalomjegyzék

Táblázatjegyzék	8
Ábrajegyzék	9
Kapcsolódás a pályázati feladatokhoz (1 oldal)	10
2018-as előadások	11
2018.10.13., Fehérvárcsurgó	11
Alapinformációk	11
Rövid összefoglalás	11
2018.10.15., Veszprém	12
Alapinformációk	12
Rövid összefoglalás	12
2018.10.15., Veszprém	13
Alapinformációk	13
Rövid összefoglalás	13
2018.10.16., Hódmezővásárhely	14
Alapinformációk	14
Rövid összefoglalás	14
2018.10.16., Hódmezővásárhely	15
Alapinformációk	15
Rövid összefoglalás	15
2018.10.16., Hódmezővásárhely	16
Alapinformációk	16
Rövid összefoglalás	16
2018.10.17., Siófok	17
Alapinformációk	17
Rövid összefoglalás	17
2018.10.25., Görcsöny	18

Alapinformációk	18
Rövid összefoglalás.....	18
2018.10.26., Esztergom	19
Alapinformációk	19
Rövid összefoglalás.....	19
2018.10.26., Hódmezővásárhely	20
Alapinformációk	20
Rövid összefoglalás.....	20
2018.10.27., Esztergom	21
Alapinformációk	21
Rövid összefoglalás.....	21
2018.10.29., Kistelek.....	22
Alapinformációk	22
Rövid összefoglalás.....	22
2018.11.06., Hódmezővásárhely	23
Alapinformációk	23
Rövid összefoglalás.....	23
2018.11.15., Veszprém	24
Alapinformációk	24
Rövid összefoglalás.....	24
2018.11.28., Nagykanizsa	25
Alapinformációk	25
Rövid összefoglalás.....	25
2018.11.28., Pápa	26
Alapinformációk	26
Rövid összefoglalás.....	26
2019-es előadások.....	27

2019.01.05., Debrecen.....	27
Alapinformációk	27
Rövid összefoglalás.....	27
2019.01.14., Debrecen.....	28
Alapinformációk	28
Rövid összefoglalás.....	28
2019.01.15., Debrecen.....	29
Alapinformációk	29
Rövid összefoglalás.....	29
2019.01.15., Debrecen.....	30
Alapinformációk	30
Rövid összefoglalás.....	30
2019.01.15., Debrecen.....	31
Alapinformációk	31
Rövid összefoglalás.....	31
2019.01.16., Kisvárd.....	31
Alapinformációk	31
Rövid összefoglalás.....	32
2019.01.16., Kisvárd.....	33
Alapinformációk	33
Rövid összefoglalás.....	33
2019.01.16., Kisvárd.....	34
Alapinformációk	34
Rövid összefoglalás.....	34
2019.01.17., Kisvárd.....	35
Alapinformációk	35
Rövid összefoglalás.....	35

2019.01.17., Kisvárda.....	36
Alapinformációk	36
Rövid összefoglalás.....	36
2019.01.17., Kisvárda.....	37
Alapinformációk	37
Rövid összefoglalás.....	37
2019.02.13., Balatonfüred	38
Alapinformációk	38
Rövid összefoglalás.....	38
2019.02.22., Balatonfüred	39
Alapinformációk	39
Rövid összefoglalás.....	39
2018.03.19., Veszprém	40
Alapinformációk	40
Rövid összefoglalás.....	40
2018.03.25., Pápa	41
Alapinformációk	41
Rövid összefoglalás.....	41
2019.03.27., Debrecen.....	42
Alapinformációk	42
Rövid összefoglalás.....	42
2019.04.30., Kiskunfélegyháza	43
Alapinformációk	43
Rövid összefoglalás.....	43
2019.07.25., Tiszabura	44
Alapinformációk	44
Rövid összefoglalás.....	44

2019.10.25, Szeged	45
Alapinformációk	45
Rövid összefoglalás	45
2019.11.05, Szeged	46
Alapinformációk	46
Rövid összefoglalás	47
2019.11.06, Szeged	47
Alapinformációk	47
Rövid összefoglalás	47
2019.12.07, Szeged	48
Alapinformációk	48
Rövid összefoglalás	48
2019.12.07, Szeged	49
Alapinformációk	49
Rövid összefoglalás	49
2020-as előadások	50
2020.06.18., Gyöngyös	50
Alapinformációk	50
Rövid összefoglalás	50
2020.06.18., Tarnabod	51
Alapinformációk	51
Rövid összefoglalás	52
2020.06.22., Tiszabura	52
Alapinformációk	52
Rövid összefoglalás	53
2020.06.22., Tiszabő	54
Alapinformációk	54

Rövid összefoglalás	54
2020.07.2., Salgótarján	55
Alapinformációk	55
Rövid összefoglalás	55
2020.08.04., Görcsöny	56
Alapinformációk	56
Rövid összefoglalás	56
2020.08.12., Salgótarján	57
Alapinformációk	57
Rövid összefoglalás	57
2020.11.06., Bakonyszentlászló.....	58
Alapinformációk	58
Rövid összefoglalás	58
2020.11.08., Bakonyszentlászló.....	59
Alapinformációk	59
Rövid összefoglalás	59

Táblázatjegyzék

Nincs ábrajegyzék-bejegyzés.

Ábrajegyzék

Nincs ábrajegyzék-bejegyzés.

Kapcsolódás a pályázati feladatokhoz

Az alábbi fejezetek bemutatják azokat az előadásokat, amelyeket a Magyar Máltai Szeretetszolgálat az egészségtudatos előadássorozatok körében szervezett és valósított meg a helyi közösségek tagjai számára. A 2018-ban, 2019-ben és 2020-ban tartott előadások témáját különböző egészségüggyel és egészségmegőrzéssel kapcsolatos területek adták, az előadók pedig az adott témában jártas szakemberek köréből kerültek ki.

Az adott időszakban összesen 48 előadás valósult meg. Az alábbi alfejezetek bemutatják az egyes előadások helyszínét, témáját, illetve ismertetik az előadás tartalmát és az eseményen részt vevők számát és körét is.

2018-as előadások

Az alábbi alfejezetek a 2018-as előadásokat mutatják be részletesen. Az egyes előadásokat a fejezetek időrendi sorrendben veszik sorra. Az adott évben összesen 16 egészségmegőrzési témájú előadás valósult meg.

2018.10.13., Fehérvárcsurgó

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.13, 09:30-11:30
- Előadás helyszíne: Fehérvárcsurgó, Eszterlanc Óvoda
- Téma: Gyerekbetegségek, sebellátás
- Előadó: Dr. Csordás Katalin Phd, csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos
- Célcsoport: Óvodai dolgozók, szülői munkaközösség tagjai
- Létszám: 21 fő

Fehérvárcsurgó Fejér megye északnyugati részén található, Székesfehérvártól 13 kilométerre, Mórtól pedig 11 kilométerre fekszik, a település a 81-es számú főúton közelíthető meg. A településen 2050 fő él, turisztikai jelentőségét pedig a Gaja-völgyi Tájcentrum és a Károlyi-kastély adják.¹ Fehérvárcsurgón egy általános iskola és egy óvoda üzemel. A Fehérvárcsurgón tartott előadásnak a Meseház Óvoda Egységes Óvoda-Bölcsőde Eszterlanc Tagóvodája adott helyet, amely a 8052 Fehérvárcsurgó, Deák Ferenc utca 9-es szám alatt található.²

Rövid összefoglalás

A 2018. októberében Fehérvárcsurgón, a helyi óvodában tartott előadás, amelynek témája a gyerekbetegségek és a sebellátás volt, a helyi óvodai dolgozók, illetve a szülői munkaközösség tagjai számára adott át ismereteket a gyermekkori betegségek, a súlyos állapotok és sérülések megelőzésével, felismerésével és kezelésével kapcsolatban. Az előadást Dr. Csordás Katalin gyermek- és csecsemőgyógyász szakorvos tartotta, aki tájékoztatta az érdeklődőket a leggyakoribb gyerekbetegségekkel kapcsolatban, és javaslatokat tett arra, hogy mikor kell a beteg vagy sérült gyermekkel haladéktalanul orvoshoz fordulni.

¹ <http://fehervarcurgo.hu/fehervarcurgo/>

² <http://fehervarcurgo.hu/intezmenyek/>

Az előadás érintette a légúti idegentest okozta elzáródás felismerését és megszüntetését, a lázcsillapítást, a görcsrohamokat, a kruppot, az asztmás rohamot, a hányást és hasmenést, a sebellátással kapcsolatos alapvető ismereteket, illetve részletezte, hogy mikor és hogyan kell a gyermekhez mentőt hívni. Az előadáson összesen 21 fő jelent meg.

2018.10.15., Veszprém

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.05, 10:00-12:00
- Előadás helyszíne: Veszprém, Gondviselés Háza
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód időskorban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: időskorú lakosság
- Létszám: 22 fő

Veszprém városa Veszprém megye székhelye, megyei jogú város. A település lakossága megközelíti a 60 900 főt.³ Az egészségmegőrzés, táplálkozás és egészséges életmód időskorban témájú előadásnak a városban üzemelő Gondviselés Háza adott otthont, amelyet a Magyar Máltai Szeretetszolgálat üzemeltet. A Jutasi út 24-26-os szám alatt működő „Befogadás Háza” egyrészt hajléktalanok ellátását szolgáló éjjeli menedékhelyként funkcionál. Emellett üzemel itt egy átmeneti szállás és egy 24 órás egészségcentrum is.⁴

Rövid összefoglalás

Az előadás célcsoportját a város időskorú lakossága jelentette. Az előadó, Vági Zsolt, dietetikus és mentálhigiénés szakember többek között a következő témákat érintette: cukorbetegség, divatdiéták, tudatos életmód, veszélyes élelmiszerek, dietetikai tanácsok. Az előadás így azon betegségek életmódterápiáját ismertette, amelyek a hazai idősödő lakosság körében a leggyakoribbak, az életmóddal kapcsolatosak, és megelőzhetőek is. Ilyen például a cukorbetegség, a daganatos betegségek, a csontritkulás, illetve a különféle szív-és érrendszeri betegségek is.

³ <https://www.telepules.com/veszprem/statisztika.html>

⁴ <https://maltai.hu/veszprembefogadas>

Az előadás megfogalmazott olyan egyszerű, a gyakorlatban is jól alkalmazható és könnyen érthető ajánlásokat, amelyek hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez és a leggyakoribb betegségek megelőzéséhez. Az előadáson 22 fő jelent meg.

2018.10.15., Veszprém

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.15, 16:00-18:00
- Előadás helyszíne: Veszprém, „Pokoli torony”
- Téma: Gyerekbetegségek, sebellátás
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt, elsősegélyoktató
- Célcsoport: Szülők, érdeklődő felnőttek
- Létszám: 20 fő

2018. október 15-én Veszprémben egy másik előadás is megrendezésre került, amelynek témáját a gyermekbetegségek és a sebellátás adta. Az előadás helyszíne a veszprémi úgynevezett „Pokoli torony” volt. A „Pokoli torony” egy egykori munkásszálló, amelyben jelenleg több mint 200, elsősorban nagycsaládos lakó él. Mivel számos gyerek él ebben az életközösségben, ezért elengedhetetlen, hogy az itt lakó felnőttek tisztában legyenek a gyermekbetegségekkel és gyermekkori sürgető állapotok felismerésének alapelveivel. Ezeket az információkat közvetítette a hallgatóság felé ez az előadás.

Rövid összefoglalás

Az előadás, amelyet Vörös Márton mentőtiszt és elsősegélyoktató tartott, elsődleges célcsoportját pedig a „Pokoli toronyban” élő szülők és más érdeklődő felnőttek tették ki. Az előadást indokolja, hogy a WHO 2018-as jelentése szerint az 5 év alatti gyermekeknél a 8. vezető halálokot a sérülések jelentik. Gyakoriak a hóártalom által kiváltott sérülések és a légúti idegentest okozta elzáródás által kiváltott légzési vészhelyzetek is. Ezekben a helyzetekben életmentő lehet a megfelelő elsősegélynyújtási technikák ismerete. Így az előadás végén a résztvevők a légúti idegentest eltávolításának helyes technikáját gyakorolhatták.

Az előadás arra is kitért, hogy milyen esetekben szükséges azonnal orvoshoz vinni a beteg gyermeket. Így az előadó körüljárta a leggyakoribb gyermekbetegséget, illetve a legfontosabb teendőket is. Az előadás kitért a lázas állapotra, a görcsrohamok

felismerésére és kezelésére, a krupp tüneteire, az asztmás roham során felmerülő teendőkre, a hányás és hasmenés kezelésére, illetve a sebellátás alapelveire. Az előadó azt is ismertette, hogy az egyes betegségek és sürgető állapotok esetében mely jelek, tünetek jelentkezésénél szükséges haladéktalanul orvoshoz vinni a gyermeket vagy mentőt hívni hozzá. Végül, az előadó a mentő hívásához is segédletet kínált hallgatóságának. Az előadáson 20 fő vett részt.

2018.10.16., Hódmezővásárhely

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.16, 12:40-14:20
- Előadás helyszíne: Bethlen Gábor Református Gimnázium, Hódmezővásárhely
- Téma: Alkohol, drog, dopping
- Előadó: Dr. Lóczi Gerda oxyológus és sürgősségi orvostan szakorvos
- Célcsoport: 16-17 éves korú diákok
- Létszám: 21 fő

Hódmezővásárhely Csongrád megyében található megyei jogú város, a megye második legnagyobb népességű városa, az országban pedig ez a második legnagyobb közigazgatási területtel bíró települése. Lakossága nagyjából 45 700 fő. Hódmezővásárhely Szegedtől 25 kilométerre található.⁵

Az előadás a város egyik középiskolájában, a Bethlen Gábor Református Gimnáziumban zajlott le. A gimnáziumban 4 és 8 évfolyamos rendszerben folyik gimnáziumi nevelés és oktatás, valamint kollégiumi ellátás. Az intézmény, amelynek fenntartója a Református Egyházközség, a 6800 Hódmezővásárhely, Szőnyi utca 2-es szám alatt található.⁶

Rövid összefoglalás

Az előadás témája az alkohol-, drog- és doppinghasználat volt, célcsoportját 16-17 éves gimnazista diákok jelentették. Mivel az alkohol- és droghasználat nagyon sok gyermeket és fiatalt érint, ezért az előadás során a résztvevők megismerhették a

⁵ <https://www.telepules.com/hodmezovasarhely.html>

⁶

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/029736

drogokkal, alkohollal és doppingszerekkel kapcsolatos legfontosabb tényeket, illetve valós választ kaphattak a témát övező tévhitekre is.

Az előadó, Dr. Lóczi Gerda előadásának célja elsősorban nem az elrettentés volt, hanem az, hogy az előadás hallgatóiban kialakuljanak azok a gyakorlati készségek, amelyek az egészségfejlesztési szemlélet alapját adhatják. Emellett az előadás azt is célozta, hogy az előadást hallgató fiataloknak növekedjen a motivációja, illetve tudatosuljon bennük az önkontroll és az önszabályozás képessége. Az előadáson 21 fő vett részt.

2018.10.16., Hódmezővásárhely

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.16, 12:40-14:40
- Előadás helyszíne: Bethlen Gábor Református Gimnázium, Hódmezővásárhely
- Téma: Fertőző betegségek
- Előadó: Dr. Lóczi Gerda oxológus és sürgősségi orvostan szakorvos
- Célcsoport: 16-17 éves korú diákok
- Létszám: 26 fő

Az előadássorozat második hódmezővásárhelyi eseményét a Bethlen Gábor Református Gimnázium 16-17 éves diákjainak megtartott, fertőző betegségek témájával foglalkozó előadás jelentette.

Rövid összefoglalás

Az előadás témája a fertőző betegségek felismerése és ellátása volt. Különös tekintettel a betegségek megelőzése, a védőoltások, a kockázatok, illetve specifikusan a nemi betegségek jelentették az előadás fókuszát. Az előadó, Dr. Lorencz Anna oxológus és sürgősségi szakorvosjelölt a gimnázium 16-17 éves diákjai számára ismertette a korosztályukra leginkább veszélyes fertőzéseket, azok felismerését és a megelőzés lehetőségeit.

Az előadás során nagy hangsúly került a szexuális úton terjedő betegségekre (szifilisz, chlamydia, gombás fertőzések, herpeszvírus-fertőzés, HIV). Az egyes betegségek legfontosabb tüneteinek túl az előadás kitért a megelőzés és kezelés lehetőségeire is. Ismertette a bőr-és nemi gondozó intézetek tevékenységét, illetve a vizsgálatok tipikus menetét is.

A nemi úton terjedő betegségeken túl az előadás más, a fiatal korosztályban gyakori fertőző betegségekre is kitért. Ilyen volt az influenzavírus, a kanyaró, a Lyme-kór és az övsömör. Az előadás minden betegség esetén ismertette a betegség lefolyását és tüneteit, illetve a megelőzési és kezelési lehetőségeket is. Az előadáson 26 fő jelent meg.

2018.10.16., Hódmezővásárhely

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.16, 14:40-16:20
- Előadás helyszíne: Bethlen Gábor Református Gimnázium, Hódmezővásárhely
- Téma: Stressz hatása, stresszoldás
- Előadó: Dr. Lorencz Anna, oxyológus és sürgősségi orvostan szakorvos jelölt
- Célcsoport: 16-17 éves korú diákok
- Létszám: 19 fő

A hódmezővásárhelyi Bethlen Gábor Református Gimnáziumban 2018. október 16-án megvalósult előadássorozat harmadik részének témája a stressz hatása, illetve a stresszoldás volt.

Rövid összefoglalás

Az előadó, Dr. Lorencz Anna, oxyológus és sürgősségi orvostan szakorvosjelölt, a gimnázium 16-17 éves tanulóit a leggyakoribb stresszfajtákkal, stresszorokkal ismertette meg, illetve informálta őket a különféle stresszmegelőzési technikákkal kapcsolatban is. Az előadás során érintették a stresszbetegségeket, a krónikus stresszt, a tipikus stresszhelyzeteket és a stresszkezelést is.

Az előadás a különféle stresszorok megkülönböztetésén túl ismertette a stressz szervezetre gyakorolt hatásait, illetve a hosszan tartó stressz káros következményeit, a különféle szomatikus és pszichés megbetegedéseket és magatartászavarokat is. A stresszkezeléssel kapcsolatban az előadáson részt vevő diákok egyrészt megismerkedhettek a stressz elleni védekezés lehetőségeivel, illetve a fennálló stressz kezelésének technikáival is.

2018.10.17., Siófok

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.17, 10:00-12:00
- Előadás helyszíne: Siófok, MMSZ Gondviselés Háza
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód időskorban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: időskorú lakosság
- Létszám: 28 fő

Siófok Somogy megyében található, a Siófoki járás székhelye, népszerű üdülőhely és a Balatonpart legnagyobb városa. A város lakossága megközelíti a 25 500 főt.⁷ Itt működik a Magyar Máltai Szeretetszolgálat egyik intézménye, a Gondviselés Háza Idősek Otthona, amely a siófoki előadás helyszínét biztosította. Az 1996 óta működő intézményben 50 időskorú személynek kínálnak teljes körű ellátást a város kertvárosi részén. Nagy hangsúlyt fektetnek az ellátottak megfelelő fizikai és testi gondozására, az otthon saját konyháján pedig kiemelt szempontot jelent a bentlakók egészséges táplálkozásának biztosítása is.⁸

Rövid összefoglalás

A siófoki Gondviselés Háza Idősek Otthonában tartott előadás témája az időskori egészségmegőrzés, egészséges táplálkozás és az egészséges életmód volt, amellyel az időskorú lakosságot célozták. Az előadó, Vági Zsolt egészségügyi szakember, az időskorú lakosság körében gyakori, azonban életmódterápiával megelőzhető vagy kordában tartható olyan betegségeket ismertetett előadásában, mint például a cukorbetegség, a daganatos megbetegedések, a csontritkulás, illetve a szív- és érrendszeri betegségek.

Az előadás érintette a betegségek tüneteit, a megelőzés és a kezelés lehetőségeit, illetve ismertette a különféle divatdiéták veszélyeit, a tudatos életmód alapelveit, a veszélyes élelmiszerek körét, és dietetikai tanácsadást is tartalmazott. Az előadás különös alaposággal taglalta a cukorbetegség és a daganatos megbetegedések témáját. A cukorbetegséggel kapcsolatban a résztvevők megismerhették az

⁷ <https://www.telepules.com/siofok.html>

⁸ <https://www.maltai.hu/szeretotthonasiofok>

életmódkezelés (étrendi változtatások és fizikai aktivitás) alapelveit. A daganatos megbetegedések esetében a táplálkozás és a daganatos betegségek összefüggéseit ismertette az előadó. A jelenlegi ismeretek alapján az előadás olyan praktikus alapelveket is megfogalmazott, amely a laikusok számára is kapaszkodókat kínál a helyes táplálkozási szokások kialakításához. Az előadáson összesen 28 fő jelent meg.

2018.10.25., Görcsöny

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.25, 10:00-12:00
- Előadás helyszíne: Görcsöny, MMSZ Idősothton
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód időskorban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: MMSZ dolgozók
- Létszám: 35 fő

Az időskori egészségtudatos táplálkozás és egészséges életmód alapelveit ismertető előadás következő állomása a görcsönyi Gondviselés Háza volt. Görcsöny Baranya megye középső részén, a Pécsi járásban található község, ami a Pécset Vajszlóval összekötő úton közelíthető meg. A településen nagyjából 1 500 fő él.⁹ A Kastélypark Időskorúak Otthona a Görcsöny mellett található Kerekespusztán, a Benyovszky-kastélyban üzemel. Az intézmény 65 idősorú teljes ellátására alkalmas. Emellett a Görcsöny Hársfa utca 6. szám alatti székhelyen további 100 fő elhelyezésére van lehetőség. Itt szintén teljes körű gondozási és ápolási szolgáltatásokat kínálnak. Az előadás ez utóbbi helyszínen zajlott le.¹⁰

Rövid összefoglalás

A görcsönyi előadás témáját szintén a leggyakoribb, életmóddal is összefüggésbe hozható betegségek jelentették. Emellett a résztvevők információkat kaphattak a tudatos életmód, a veszélyes élelmiszerek és a divatdiéták témájában, illetve dietetikai tanácsokban is részesültek.

Vági Zsolt egészségügyi szakember előadásában elsősorban a cukorbetegség különböző típusainak, illetve a daganatos megbetegedéseknek az életmódterápiáját

⁹ <https://www.telepules.com/gorcsony.html>

¹⁰ <https://www.maltai.hu/kastelypark>

ismertette. Hangsúlyozta az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás szerepét, és ismertette a helyes, daganatmegelőző táplálkozás legfontosabb alapelveit is, amelyeket az Amerikai Rákkutató Intézet fogalmazott meg. Az előadás célcsoportját az intézmények dolgozói jelentették, akik közül összesen 35 fő jelent meg az eseményen.

2018.10.26., Esztergom

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.26, 10:00-12:00
- Előadás helyszíne: Esztergom, MMSZ Idősklub
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód idős korban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: dolgozók, idősklub látogatói
- Létszám: 12 fő

Az időskori egészségmegőrzés témájában Esztergomban is megvalósult egy előadás a Máltai Szeretetszolgálat helyi idősklubjában. Esztergom Komárom-Esztergom megyében, a Dunakanyarban, az Esztergomi járásban fekszik. Lakossága nagyjából 28 500 fő.¹¹ A városban a Máltai Szeretetszolgálat által üzemeltetett Idősek Klubja időskorúak számára kínál napközbeni tartózkodást, szabadidős és kulturális tevékenységeket. A klubnak átlagosan 40 tagja van.¹²

Rövid összefoglalás

Az esztergomi Idősek Klubjának látogatói, illetve gondozói számára szervezett esemény az időskori egészségmegőrzés, helyes táplálkozás és egészséges életmód témájában informálta a hallgatóságot. Az előadás elsősorban a leggyakoribb, életmóddal is összefüggésbe hozható időskori megbetegedések életmódterápiás lehetőségeit ismertette.

Az előadás kitért az 1-es és 2-es típusú cukorbetegség okaira, illetve az életmódkezelés fontos részét képező diéta céljaira a cukorbetegség különböző típusai esetében. Az előadás részletezte azt is, hogy a helytelen táplálkozás és egészségtelen életmód hogyan hozható összefüggésbe a daganatok kialakulásával. Az előadó olyan praktikus

¹¹ <https://www.telepules.com/esztergom.html>

¹² <https://maltai.hu/idosklubesztergom>

javaslatokat is megfogalmazott a résztvevők számára, amelyek a mindennapi gyakorlatban könnyen megvalósíthatóak, egyszerűek és jól érthetőek.

2018.10.26., Hódmezővásárhely

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.26, 09:00-10:30
- Előadás helyszíne: Hmvh Katonaszág, Hódmezővásárhely
- Téma: Sürgősségi esetbejelentés
- Előadó: Dr. Lóczi Gerda oxyológus és sürgősségi orvostan szakorvos
- Célcsoport: Katonai dolgozók
- Létszám: 78 fő

Hódmezővásárhely Csongrád-Csanád megye második legnépesebb városa, illetve az ország második legnagyobb területű városa is egyben. A város a Maros-Körös folyók közén fekszik, az Alföld délkeleti részén, Szegedtől 25 kilométerre. A megyei jogú város a Hódmezővásárhelyi járás székhelye is.¹³ A hódmezővásárhelyi előadás helyszíne a MH 5. Bocskai István Lövészdandárjának 6800 Hódmezővásárhely, Andy Endre út 45-ös szám alatt található épülete volt.¹⁴ Hódmezővásárhelyen a dandár helyőrség-támogató alegysége működik.¹⁵

Rövid összefoglalás

Az előadás során, amelynek célcsoportját a hódmezővásárhelyi katonaszág katonai dolgozói jelentették, a sürgősségi esetbejelentés alapelveit ismertette Dr. Lóczi Gerda oxyológus és sürgősségi orvostan szakorvos. Az előadás elsősorban két fő témát járt körül, egyrészt ismertette a rovarcsípésekkel, azok ellátásával kapcsolatos gyakorlati tudnivalókat, illetve tájékoztatást adott a sürgősségi esetbejelentés során alkalmazandó strukturált kommunikáció alapelveiről is.

Az elsősegélynyújtás és a harctéri elsősegélynyújtás készségszintű alkalmazása minden katonától egységesen elvárt képesség. A harctéri sérülések kimeneti mutatóinak javításában kiemelt szerepe van a harctéri elsősegélynyújtónak. Az elsősegélynyújtás mellett a megfelelő mentőhívás is alapvető készségnek számít ezen a területen. Az

¹³ <https://www.telepules.com/hodmezovasarhely.html>

¹⁴ <https://www.bocskaidandar.hu/index.php/kapcsolat>

¹⁵ <https://www.bocskaidandar.hu/index.php/dandarrrol/tortenet>

előadás egyik célja éppen ezért a megfelelő, strukturált kommunikációra történő felkészítés volt. Az előadó ismertette a mentőhívás alapjait (mikor, ki, kit és hogyan hívjon). Az előadás kitért a katonaságban érvényesülő specifikus követelményekre, kötelezettségekre, körülményekre is.

Az előadás ezen túl a rovarcsípésekkel kapcsolatos gyakorlati tudnivalókról szólt. Itt egyrészt a méh-, darázs-, és lódarázs-csípések kezelésével, az esetleges allergiás reakciókkal, és az azokra adott válaszokkal foglalkoztak, másrészt a kullancscsípés témáját, annak kezelését és kockázatait, illetve a fertőzött kullancsok által terjesztett betegségeket, azok tüneteit és kezelését ismertette az előadó. Az előadáson 78 fő vett részt.

2018.10.27., Esztergom

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.27, 10:00-12:00
- Előadás helyszíne: Esztergom, Árpád-házi Szent Erzsébet Gimnázium
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalkorban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 14-18 év közötti fiatalok
- Létszám: 62 fő

Esztergom Komárom-Esztergom megyében, a Duna partján fekszik. A város az Esztergomi járás székhelye, lakossága 28 550 fő.¹⁶ Az esztergomi előadás helyszíne az Árpád-házi Szent Erzsébet Gimnázium volt. Az iskola a 2500 Esztergom, Mindszenty tér 7-es szám alatt üzemel.¹⁷ Az iskola fenntartója az esztergomi székhelyű, Szent Vincéről nevezett Szatmári Irgalmas Nővérek Társulata. A gimnáziumban 4 évfolyamos és 8 évfolyamos rendszerben folyik gimnáziumi nevelés és oktatás.¹⁸

Rövid összefoglalás

Az Árpád-házi Szent Erzsébet Gimnázium 14-18 éves tanulóinak tartott előadás témái a fiatalkori egészségmegőrzés, az egészséges táplálkozás és az egészséges életmód voltak. Az előadás kitért a tudatos életmódra, a divatdiétákra, a veszélyes

¹⁶ <https://www.telepules.com/esztergom.html>

¹⁷ <https://szent-erzsebet.hu/gimnazium/iskolank-elerhetosegei/>

¹⁸

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/031960

élelmiszerekre és a cukorbetegségekre is. Az egészségfejlesztéssel foglalkozó szakemberek szerint az iskolának nagyon fontos szerepe van az egészségnevelés, egészségfejlesztés területén, ideális esetben pedig ez a nevelési feladat az iskolákban nem programszerűen jelenne csupán meg, hanem a mindennapi működés részét képezné.

Az előadás érintette többek között az elhízás témáját, annak megelőzését és kezelését, a mozgás fontosságát és szerepét. Az előadó az egészségtelen élelmiszerek között kiemelten foglalkozott az energiatalokkal és azok káros hatásaival. Az előadás során közérthető, gyakorlatban is könnyen megvalósítható alapelvek is elhangzottak, amelyek segítik a fiatalokat az egészségtudatos életmód kialakításában. Az előadáson az iskola 62 tanulója vett részt.

2018.10.29., Kistelek

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.10.29, 15:00-16:30
- Előadás helyszíne: Kistelek, Idősek klubja
- Téma: Elhízás és cukorbetegség összefüggése
- Előadó: Losoncz Tímea, dietetikus
- Célcsoport: idős korosztály
- Létszám: 38 fő

Kistelek Csongrád-Csanád megyében található város, a Kisteleki járás székhelye. A város a Kiskunság és a Tisza-völgye között található. A nagyjából 7 100 fős lakosságot számláló városhoz kiterjedt tanyavilág is tartozik.¹⁹ Kisteleken üzemel a Városi Nyugdíjas Klub, amely az elhízás és a cukorbetegség összefüggéseit tárgyaló előadásnak is helyet adott. A nyugdíjasklub 1993 óta működik, jelenleg nagyjából 110 tagja van, elsősorban kisteleki nyugdíjasok látogatják. A klub a közösségépítésen túl számos programot is szervez tagjai számára.²⁰

Rövid összefoglalás

Az előadás témája az elhízás és a cukorbetegség kapcsolata volt. Az előadó, Losoncz Tímea dietetikus a megelőzési lehetőségeken és az egészséges táplálkozás szerepén túl

¹⁹ <https://www.telepules.com/kistelek.html>

²⁰ http://www.kistelekkultur.hu/?page_id=334

ismertette a diabétesz szövődményeit és kezelési lehetőségeit is. Az előadás elsősorban a 2-es típusú cukorbetegség jellemzőit ismertette, különös tekintettel az időskori cukorbetegségre. Az előadás hangsúlyozta, hogy a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása a genetikai hajlamon túl szoros összefüggést mutat a nem megfelelő táplálkozással, az elhízással és a mozgásszegény életmóddal.

Az előadás egyaránt informálni kívánta az időskorú lakosság egészséges és már cukorbetegségben szenvedő tagjait is, annak érdekében, hogy átfogó képet nyerhessenek a betegségről, illetve annak megelőzéséről, kezeléséről, és az egészséges életmód jótékony hatásairól egyaránt. Az előadást 38 fő előtt tartották meg.

[2018.11.06., Hódmezővásárhely](#)

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.11.06, 13:30-15:00
- Előadás helyszíne: Bethlen Gábor Református Gimnázium, Hódmezővásárhely
- Téma: Alkohol, drog, dopping
- Előadó: Dr. Lóczy Gerda oxyológus és sürgősségi orvostan szakorvos
- Célcsoport: 16-17 éves korú diákok
- Létszám: 43 fő

A hódmezővásárhelyi Bethlen Gábor Református Gimnázium kifejezetten sikeresnek értékelte a 2018.10.16-án Alkohol, drog, dopping témában tartott előadást, ezért kérésükre az előadás más diákok részvételével 2018.11.16-án megismétlésre került.

Rövid összefoglalás

Az előadás, amelynek célcsoportját újfent a 16-17 éves hódmezővásárhelyi diákok jelentették, azt célozta, hogy a résztvevőkben segítse az egészségtudatosság gyakorlati készségeit, tudatosítsa az önkontroll képességét, ennek érdekében azonban nem az elrettentés eszközét alkalmazta, inkább a tények tudatosítására és a tévhitek eloszlatására törekedett.

Az előadó, Dr. Lóczy Gerda oxyológus és sürgősségi orvostan-szakorvos a résztvevőkkel ismertette a drogok leggyakoribb fajtáit, hatásait, a szerhasználat folyamatának kialakulását, a drogkarrier lefolyását és következményeit, a szerhasználattal összefüggő személyiségzavarokat, illetve azt is, hogy mikor tekinthető a szerhasználat betegségnek.

Az előadás részletesen taglalta az alkohol, a marihuána, a biofű, és a különféle diszkódrogok, valamint az olyan gyakran használt doppingszerek, mint a kávé, az energiital és a szteroidok hatásait és veszélyeit egyaránt. Az előadást 43 hódmezővásárhelyi diák hallgatta meg.

2018.11.15., Veszprém

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.11.15, 8:00-10:00
- Előadás helyszíne: Veszprém, Gondviselés Háza
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód időskorban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: Dolgozók
- Létszám: 23 fő

Veszprém a Dunántúlon fekszik, Veszprém megye székhelye, megyei jogú város. A város lakossága megközelíti a 61 000 főt.²¹ A városban üzemelteti a Magyar Máltai Szeretetszolgálat a Befogadás Házát. Az intézmény az otthontalanná vált, krízishelyzetbe került személyek segítségét végzi. Az előadásnak is helyszínt adó Jutasi út 24-26-os szám alatt található telephelyen a városi hajléktalanellátásban szerepet vállaló éjjeli menedékhely működik, amely 42 fő befogadására alkalmas. Ugyanitt egy 50 főt fogadó átmeneti szállás is üzemel, amely maximum 2 éves tartózkodást tesz lehetővé. A 27 főt fogadó hajléktalanok otthona, illetve 24 órás egészségügyi ellátást biztosító Egészségügyi Centrum szintén itt üzemelnek.²²

Rövid összefoglalás

Az időskori egészségmegőrzés, táplálkozás és egészséges életmód témáit felölelő előadás célcsoportját a veszprémi Gondviselés Háza gondozói jelentették. Az előadó, Vági Zsolt egészségügyi szakember azokat az életmódterápiákat ismertette a közönséggel, amelyekkel megelőzhetőek az olyan, időskorban gyakori betegségek, mint a cukorbetegség, a daganatos betegségek, a csontritkulás, illetve a szív-és érrendszeri betegségek.

²¹ <https://www.telepules.com/veszprem.html>

²² <https://maltai.hu/veszprembefogadas>

Az előadás a legrészletesebben a cukorbetegség, illetve a daganatos betegségek megelőzését és életmódterápiáját járta körbe. Az előadó olyan egyszerű és a gyakorlatban jól alkalmazható ismereteket is átadott, amelyek nagyban hozzájárulnak az egészséges életmód és táplálkozási szokások kialakításához. Az előadáson 23 fő vett részt.

2018.11.28., Nagykanizsa

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.11.28, 15:30-17:30
- Előadás helyszíne: Nagykanizsa, Piarista Iskola és Óvoda
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalokban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 14-18 év közötti fiatalok
- Létszám: 58 fő

Nagykanizsa megyei jogú város, Zala megyében található és a Nagykanizsai járás központja, vonzáskörzetébe számos környező település beletartozik. A város lakossága nagyjából 49 000 fő.²³ Az előadás helyszíne a nagykanizsai Piarista Iskola és Óvoda volt. Az intézmény a 8800 Nagykanizsa, Sugár utca 11-13. címen működik.²⁴ Az intézményben összesen 580 fő tanul.²⁵ Az iskola fenntartója a Piarista Rend Magyar Tartománya.²⁶

Rövid összefoglalás

A nagykanizsai Piarista Iskola és Óvoda 14-18 év közötti tanulóinak fiatalkori egészségmegőrzés, táplálkozás és egészséges életmód témájában tartott előadás érintette az egészséges táplálkozás és az elhízás, gyermekkori elhízás témáját, a fizikai aktivitás, a káros szenvedélyek elkerülésének és az elegendő alvásnak a szerepét, illetve mindezek szerepét a betegségek megelőzésében.

Az előadás külön kitért az energiatartalok egészségkárosító hatásaira, a túlzott koffein- és cukorfogyasztás következményeire, az elhízásra, a lehetséges függőség kialakulására

²³ <https://www.telepules.com/nagykanizsa.html>

²⁴ <http://iskola.nk-piar.hu/?q=node/904>

²⁵ <http://iskola.nk-piar.hu/?q=content/iskolatortenet/iskol%C3%A1nk-t%C3%B6rt%C3%A9nete>

²⁶

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/037513

és az alvás-ébrenlét ciklus felborulására. Az előadáson 58 14-18 év közötti diák vett részt.

2018.11.28., Pápa

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2018.11.28, 10:00-12:00
- Előadás helyszíne: Pápa, Ifjúsági Centrum
- Téma: Gyerekbetegségek, mikor forduljunk orvoshoz
- Előadó: Dr. Lőrincz Matild gyermekorvos
- Célcsoport: Anyukák, apukák, kismamák
- Létszám: 10 fő

A 2018-as év utolsó előadása Pápán valósult meg. Pápa városa Veszprém megyében található, a Pápai járás központja. A város lakossága valamivel meghaladja a 31 500 főt.²⁷ Az előadás helyszíne a pápai Ifjúsági Centrum volt. Az Ifjúsági Centrumot a Magyar Máltai Szeretetszolgálat üzemelteti a 8500 Pápa, Eötvös utca 21-es szám alatt. A klubban gyermek- és ifjúsági programokat, családi rendezvényeket tartanak.²⁸

Rövid összefoglalás

Az előadás során az érdeklődők, elsősorban, anyukák, apukák és kismamák hallhattak hasznos tanácsokat azzal kapcsolatban, hogy mikor kell feltétlenül orvoshoz vinniük beteg gyermeküket. Az előadó, Dr. Lőrincz Matild gyermekorvos hangsúlyozta, hogy ilyen súlyos állapotnak számít az eszméletvesztés, a rángógörcs, a súlyos balesetek, az áramütés, a forrázás vagy égés, a csillapíthatatlan orrvérzés, láz, és a hasmenés vagy hányás is.

Az előadás kitért arra is, hogy a beteg vagy lábadozó gyermeket a továbbfertőzés elkerülése érdekében a szülőknek otthon kell tartani. Az előadás végén az előadók válaszoltak a közönségből érkező kérdésekre is, amelyek többek között a védőoltások és a gyermekkori cukorbetegség témáit is érintették. Az előadáson összesen 10 fő vett részt.

²⁷ <https://www.telepules.com/papa.html>

²⁸ <https://www.maltai.hu/ificentrumpapa>

2019-es előadások

A 2019-es év során összesen 23 előadás zajlott le. Ezeket mutatják be részletesen és időrendi sorrendben a következő alfejezetek.

2019.01.05., Debrecen

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.05, 16:00-17:30
- Előadás helyszíne: Szent József Gimnázium, Díszterem (4024 Debrecen, Szent Anna utca 17-)
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalokban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 14-18 év közötti fiatalok
- Létszám: 50 fő

A 2019-es évben tartott első előadás helyszíne Debrecen volt. A város Magyarország második legnagyobb népességű és területű települése, Hajdú-Bihar megye központja. A teljes megye lakosságának majdnem 40%-a él itt, a város teljes lakossága pedig 204 333 fő.²⁹

Az előadás helyszíne a debreceni Szent József Gimnázium volt. Az intézmény a 4024 Debrecen, Szent Anna utca 17-19-es szám alatt üzemel,³⁰ fenntartója a Debrecen-Nyíregyháza Egyházmegye. Az intézményben többek között kollégiumi nevelés, illetve 4, 4+1, 6 és 8 évfolyamos gimnáziumi nevelés és oktatás is zajlik.³¹

Rövid összefoglalás

A debreceni Szent József Gimnázium diákjai számára 2019. január 5-én került megtartásra az első előadás, amelyet ugyanebben a hónapban még 4 hasonló alkalom követett. Az első előadás témája a fiatalok egészségmegőrzés, egészséges táplálkozás és életmód volt, amelynek célcsoportját a gimnázium 14-18 év közötti tanulói jelentették.

²⁹ <https://www.telepules.com/debrecen.html>

³⁰ <https://gimnazium.szjgdebrecen.hu/gimnazium/iskolatortenet>

³¹

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/037878

Az előadó, Vági Zsolt egészségtudományi szakember az iskolai egészségnevelési és egészségfejlesztési program keretein belül beszélt a hallgatóságnak az egészséges táplálkozás alapelveiről, illetve az elhízás veszélyeiről. Hangsúlyozta a testmozgás, fizikai aktivitás egészségmegőrző szerepét, illetve a gyermekkori elhízás kezelési lehetőségeit. Végül az energiatalok fogyasztásának egészségkárosító vonatkozásait is ismertette a hallgatósággal. Az előadáson összesen 50 diák vett részt.

2019.01.14., Debrecen

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.14, 10:00-11:30
- Előadás helyszíne: Debrecen, Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalokban – Kerekasztal beszélgetés
- Előadó: Vági Zsolt, egészségtudományi szakember
- Célcsoport: 8-12 évfolyamos tanulók
- Létszám: 26 fő

A debreceni Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium 2019. január 14-én és 15-én 4 további előadásnak adott helyet, amelyek célközönségét az intézmény különböző korosztályokba tartozó diákjai jelentették. Az előadások mindegyikét Vági Zsolt egészségtudományi szakember tartotta meg.

Rövid összefoglalás

A Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégiumba szervezett második esemény témája az azt megelőző, fiatalok egészségmegőrzését tematizáló előadáshoz hasonló tartalommal bírt. Azonban, míg az előadás témája megegyezett a korábbi eseménnyel, a második előadás egy kerekasztal-beszélgetést is tartalmazott. Az előadás célcsoportja, az első alkalomhoz hasonlóan, az intézmény 8-12 évfolyamos tanulóinak közül került ki.

Az esemény egy rövid ismertető előadással kezdődött. Az előadás során Vági Zsolt egészségtudományi szakember ismertette az egészséges étkezés alapjait, kiemelte a fizikai aktivitás fontosságát, a káros szenvedélyek elkerülését és az elegendő alvást is,

amelyek együttesen hozzájárulhatnak az egészséges életmód kialakításához és a betegségek megelőzéséhez.

Az előadást egy kerekasztal-beszélgetés követte. Ennek során az előadó diskurzust folytatott a diákokkal abból a célból, hogy az interaktív beszélgetés során további ismereteket adjon át számukra. Fontos cél volt ezen felül a véleményformálás és a motivációk erősítése is, amelyek együttesen hozzájárulhatnak az egészségtudatos hozzáállás kialakításához és fenntartásához. Az előadáson 26 fő vett részt az iskola 14-18 éves diákjai közül.

2019.01.15., Debrecen

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.15, 08:00-09:30
- Előadás helyszíne: Debrecen, Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalokban – Kerekasztal beszélgetés
- Előadó: Vági Zsolt, egészségtudományi szakember
- Célcsoport: 8-12 évfolyamos tanulók
- Létszám: 30 fő

A Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégiumban a fiatalok egészségmegőrzés, egészséges táplálkozás és egészséges életmód jegyében zajló kerekasztalbeszélgetés a következő napon tovább folytatódott 8-12 évfolyamos diákok újabb csoportjával.

Rövid összefoglalás

Vági Zsolt egészségtudományi szakember az „Egészséges életmód, betegségmegelőzés, lelki egészség” című interaktív előadás során a tudatos életmód, a testi-lelki egészség és a veszélyes élelmiszerek témájában először egy rövid előadásban foglalta össze a legfontosabb ismereteket az egészséges táplálkozás, az elhízás, a fizikai aktivitás és testmozgás, illetve az egészségre káros élelmiszerek kapcsán a legfontosabb ismereteket és egészségtudatos alapelveket.

Az esemény második felében a résztvevő diákok kerekasztal-beszélgetés formájában vitathatták meg az előadásban is érintett témákat. A kerekasztal-beszélgetés során a

részvevők további ismeretekre tehettek szert, illetve fontos szempont volt a diákok véleményének formálása és motivációjának erősítése is. Az eseményen az iskola 30 diákja vett részt, akik a 14-18 éves korosztályból kerültek ki.

2019.01.15., Debrecen

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.15, 10:00-11:30
- Előadás helyszíne: Debrecen, Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalkorban – Kerekasztal beszélgetés
- Előadó: Vági Zsolt, egészségtudományi szakember
- Célcsoport: 8-12 évfolyamos tanulók
- Létszám: 30 fő

A debreceni Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégiumban a fiatalkori egészségtudatosság és egészségmegőrzés témájában tartott előadássorozatának következő részében a 8-12 évfolyamos diákok egy újabb csoportja vehetett részt a témában szervezett kerekasztal-beszélgetésen.

Rövid összefoglalás

Az esemény, amelynek célja a középiskolás korú diákok egészségtudatosságának növelése, az egészséges táplálkozás alapelveinek ismertetése volt, két részből állt össze. Az esemény elején az előadó, Vági Zsolt egészségtudományi szakember a hallgatósággal ismertette az elhízás, különösen a gyermekkori elhízás okait és veszélyeit, az egészséges táplálkozás alapelveit és betegségmegelőző hatásait, a mozgás pozitív hatásait, és bizonyos egészségre káros élelmiszerek, mint például az energiatalok veszélyeit.

Az előadás második részében a diákok az előadásban tárgyalt témákat egy kerekasztal-beszélgetés formájában is feldolgozták. Itt a résztvevők egyrészt interaktív módon tehettek szert új ismeretekre, illetve a beszélgetés célja volt a véleményformálás és a diákok motivációjának erősítése is. A beszélgetésen összesen 30 fő jelent meg, a Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium 8-12 évfolyamos diákjai.

2019.01.15., Debrecen

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.15, 12:00-13:30
- Előadás helyszíne: Debrecen, Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalkorban – Kerekasztal beszélgetés
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 8-12 évfolyamos tanulók
- Létszám: 30 fő

A Debrecenben megvalósult eseménysorozat utolsó előadása 2019. január 15-én zajlott le. A téma és a célcsoport itt is a korábbi eseményekhez hasonlóan alakult, illetve az előadó személye sem változott.

Rövid összefoglalás

A Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium 8-12 évfolyamos tanulói számára szervezett esemény két részből állt. Először az előadó, Vági Zsolt dietetikus, mentálhigiénés és egészségügyi szakember az egészséges életmód, betegségmegelőzés és lelki egészség témájában tartott előadást a diákoknak. Itt érintették az egészséges életmód, a helyes táplálkozás és a mozgás egészségmegőrző, betegségmegelőző hatásait, illetve a hallgatók megismerkedhettek egyes egészségre káros élelmiszerek működési mechanizmusaival és a fogyasztásuk következményeivel is.

Az esemény második felében a diákok egy kerekasztal-beszélgetésen vitathatták meg az előadásban érintett témákat. Ezzel elmélyíthették ismereteiket, illetve újabb információkat is szerezhettek. A beszélgetések mindezen túl formálták a diákok véleményét, illetve motivációval is szolgáltak a számukra. Az eseményen 30 tanuló vett részt.

2019.01.16., Kisvárd

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.16, 10:00-11:30

- Előadás helyszíne: Kisvárdai Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalokban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 10-12 évfolyamos tanulók
- Létszám: 40 fő

Kisvárdai Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében található, a Kisvárdai kistérségben, Nyíregyházától 47 kilométerre északkeletre, az ukrán határtól 22 kilométerre. A város a Kisvárdai járás központja. A település lakossága megközelíti a 16 900 főt.³²

A kisvárdai előadások helyszínéül a Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium és Általános Iskola szolgált. Az intézmény a 4600 Kisvárdai, Flórián tér 3-as szám alatt működik.³³ Fenntartója a debreceni székhelyű Debrecen-Nyíregyháza Egyházmegye. Az intézményben óvodai, két tanítási nyelvű általános iskolai, technikumi, gimnáziumi és szakgimnáziumi oktatás és nevelés is folyik, illetve a diákok kollégiumi ellátásban is részesülhetnek.³⁴

Az intézményben 2019. 01.16-án és 17-én összesen 6 előadásból álló, számos témát felölelő eseménysorozat került megvalósításra, amelyek mindegyikét Vági Zsolt egészségügyi szakember tartotta az iskola 9-12 évfolyamos hallgatói számára. Az előadásorozat első napján 3, míg a második napon szintén 3 előadás került megtartásra.

Rövid összefoglalás

A Szent László Gimnázium Sportcsarnokában megtartott előadáson, amelynek témája az „Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalokban” volt, az intézmény középiskolai oktatásban részt vevő, 10-12 évfolyamos tanulói vettek részt. Az előadás az egészséges életmód, a betegségmegelőzés és a lelki egészség témáját járta körül.

Az előadó, Vági Zsolt dietetikus mentálhigiénés szakember érintette a cukorbetegség és az elhízás, illetve az egészségtelen életmód következményeit, a tudatos életmód

³² <https://www.telepules.com/kisvarda.html>

³³ <http://szentlaszlokisvarda.hu/about/>

³⁴

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/033661

fontosságát, egyes veszélyes élelmiszereket, illetve dietetikai tanácsadást is kínált az előadáson résztvevő 16-18 éves tanulók számára.

Az előadó igyekezett tudatosítani a résztvevő diákokban a saját, személyes felelősségüket az egészséges életmód kialakítása, a helyes táplálkozás és a megfelelő mozgás terén is. Az előadás érintett olyan egyszerű, könnyen alkalmazható táplálkozási alapelveket, amelyek hozzájárulnak az egészségesebb életmód kialakításához és fenntartásához egyaránt. Az előadáson az intézmény 40 diákja vett részt.

2019.01.16., Kisvárdai

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.16, 11:45-13:15
- Előadás helyszíne: Kisvárdai, Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola
- Téma: Szűrővizsgálatok Magyarországon
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 11-12 évfolyamos tanulók
- Létszám: 40 fő

A kisvárdai eseménysorozat második előadása a magyarországi szűrővizsgálatok témakörét járta körbe.

Rövid összefoglalás

A kisvárdai Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola 11-12 évfolyamos diákjai számára megtartott második előadás az egészséges életmód és a magyarországi egészségügyi szűrések témáját mutatta be. Az előadásnak szintén a Szent László Gimnázium Sportcsarnoka adott helyet.

Az előadás ismertette a szűrővizsgálatok célját, szerepüket a lakosság egészségének védelmében, az egyén életminőségének javításában és az élettartam növelésében az egyes rejtett betegségek korai felismerésének köszönhetően. Az előadás bemutatta az életkorhoz kötött kötelező (emlőszűrés, méhnyakrákszűrés, vastagbélvizsgálat, tüdőszűrés) és ajánlott (vérvétel, szemészet, bőrgyógyászat, szívultrahang, csontsűrűség-mérés, fogászati szűrés) szűrővizsgálatokat egyaránt.

Az előadás ezen túl ismertette az egyéni szűrés, a tömeges lakossági szűrés, a célzott szűrés, illetve a komplex szűrés fogalmait, legfontosabb jellemzőit is. Emellett kitért egyes kapcsolódó betegségek főbb megelőzési lehetőségeire is, különös tekintettel az egészséges életmód, a táplálkozás, a higiénia, a mozgás és a stresszkezelés betegségmegelőző szerepére. Az előadáson az intézmény 11-12 évfolyamos tanulói közül 40 fő vett részt.

2019.01.16., Kisvárdai

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.16, 13:30-15:00
- Előadás helyszíne: Kisvárdai, Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola
- Téma: Alkohol, drog, dopping prevenció
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi- és mentálhigiénés szakember
- Célcsoport: 9-10. évfolyamos tanulók
- Létszám: 40 fő

A kisvárdai előadássorozat első napjának utolsó eseménye a Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola 9-10. évfolyamos diákjai számára szervezett alkohol, drog és doppingprevenció előadás volt.

Rövid összefoglalás

A Vági Zsolt dietetikus és mentálhigiénés szakember által tartott előadás, amelynek helyszíne a Szent László Gimnázium Sportcsarnoka volt, elsősorban az alkoholizmus, a különféle drogok, a megelőzés és a felismerés főbb témáit járta körül. Az előadás célja az volt, hogy a résztvevő diákokban kialakuljanak az egészségfejlesztési szemlélet gyakorlati készségei, erősödjön a motivációjuk, illetve tudatosuljon bennük az önszabályozás képessége is. Így az előadás nem az elrettentés, inkább a tudatosítás, informálás eszközeire támaszkodott.

Az előadó ismertette a legelterjedtebb drogok hatásait, a szerhasználat kialakulási folyamatát és annak következményeit, a szerhasználattal összefüggő személyiségzavarokat is. Az előadás kitért a doppingszerekre is, amelyeket a fiatalok egyre gyakrabban használnak mind a sportban, mind pedig a tanulásban.

Az előadás részletesen ismertette az alkoholfogyasztás szervezetre gyakorolt hatásait, veszélyeit is. Az előadáson a Szent László Gimnázium 40 9-10. évfolyamos diákja vett részt.

2019.01.17., Kisvárda

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.17, 08:00-9:30
- Előadás helyszíne: Kisvárda, Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalkorban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 9-10 évfolyamos tanulók
- Létszám: 40 fő

A kisvárdai előadássorozat második napján az első előadás témája újra a fiatalkori egészségmegőrzés, egészséges táplálkozás és egészséges életmód volt. Az előadássorozat második napján összesen 3 előadás zajlott le, ezek mindegyikét Vági Zsolt egészségügyi szakember tartotta a Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola különböző korcsoportokba tartozó középiskolás diákjai számára.

Rövid összefoglalás

A fiatalkori egészségmegőrzés, táplálkozás és egészséges életmód témáit felölelő előadásban Vági Zsolt egészségügyi szakember az iskola 9-10 évfolyamos tanulói számára ismertette az egészséges életmód, a betegségmegelőzés és a lelki egészség kapcsolatát. A Szent László Gimnázium Sportcsarnokában tartott előadáson a tanulók egyrészt megismerhették az elhízás veszélyeit, az egészséges táplálkozás, a megfelelő fizikai aktivitás, a káros szenvedélyek elkerülésének és az elegendő alvásnak az egészségmegőrző és betegségmegelőző szerepét.

Az előadás során a diákok olyan gyakorlati tanácsokat hallgattak meg, amelyek segítségével elkerülhetik a fiatalkori elhízást, az ezt kísérő különböző megbetegedéseket, illetve egészségesebb életmódot, helyes szokásokat alakíthatnak ki. Ilyen többek között a változatos és rendszeres étkezés, a megfelelő konyhatechnikai

eszközök és eljárások használata, a zsír-és cukorbevitel korlátozása, a magas rosttartalmú élelmiszerek fogyasztása, illetve a megfelelő testmozgás is.

Az előadás kitért bizonyos káros élelmiszerek hatásainak ismertetésére is. Különösen nagy hangsúllyal az energiatalok hatásmechanizmusáról, illetve azok egészségre gyakorolt káros hatásairól esett szó. Az előadáson összesen 40 fő vett részt.

2019.01.17., Kisvárdai

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.17, 10:00-11:30
- Előadás helyszíne: Kisvárdai, Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola
- Téma: Alkohol, drog, dopping prevenció
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi- és mentálhigiénés szakember
- Célcsoport: 11-12. évfolyamos tanulók
- Létszám: 40 fő

A kisvárdai Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola diákjai számára szervezett eseménysorozat második előadása a 11-12. évfolyamos tanulókat megszólító alkohol, drog és doppingprevenció előadás volt.

Rövid összefoglalás

Az előadás célja a diákok felvilágítása, a szükséges információk átadása, és az alkohol, drogok és dopping témájában elterjedt tévhitek eloszlatása volt. Ennek köszönhetően a fiatalokban fejleszthető az egészségtudományos szemlélet, erősíthető motivációjuk és önkontrolljuk, ami pedig hosszú távon hozzájárulhat a káros szenvedélyek elkerüléséhez és egy egészségesebb életmód kialakításához egyaránt.

Az előadás tárgyalta az alkohol mint a legnépszerűbb és egyben legális tudatmódosító szer hatásait, illetve a káros fogyasztás esetén jelentkező egészségkárosító következményeket is. Ezen felül érintette a leggyakrabban használt drogok, mint a marihuána, a biofű, az ópium, a kokain és az LSD hatásmechanizmusait, illetve a drogfogyasztás veszélyeit, káros hatásait is.

Emellett az előadás kitért a gyakran alkalmazott doppingszerekre, mint a kávé, energiatital, illetve bizonyos gyógyszerekre, szteroidokra is. Az előadáson az intézmény 17-18 éves diákjai vettek részt, összesen 40 fő.

2019.01.17., Kisvárda

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.01.17, 12:30-14:00
- Előadás helyszíne: Kisvárda, Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola
- Téma: Alkohol, drog, dopping prevenció
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi- és mentálhigiénés szakember
- Célcsoport: 9-10. évfolyamos tanulók
- Létszám: 41 fő

A kisvárdai előadássorozat utolsó alkalmán, amelyet a korábbi előadásokhoz hasonlóan Vági Zsolt egészségügyi- és mentálhigiénés szakember tartott, a Szent László Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola 9-10. évfolyamos tanulói hallgathatták meg az előadó gondolatait az „Egészséges életmód, betegségmegelőzés, lelki egészség” témájában.

Rövid összefoglalás

Az előadás során Vági Zsolt dietetikus és mentálhigiénés szakember az intézmény 14-16 éves tanulóit ismertette meg az alkohol, illetve a legelterjedtebb drogok és doppingszerek egészségkárosító hatásaival, veszélyeivel. Az előadás célja az alkohollal, drogokkal és doppingszerekkel kapcsolatos tények tudatosítása és a tévhitek eloszlata volt.

Az előadás során a résztvevők megismerhették a különféle drogok hatásait, veszélyeit, a szerhasználat kialakulását, a drogkarrier lefolyását és következményeit, a droghasználattal összefüggő személyiségzavarokat és betegségeket. Az előadás egyaránt érintett olyan legális szereket, mint az alkohol, a kávé, a doppinghatású gyógyszerek vagy az energiatitalok, és olyan illegális drogokat, mint a marihuána, a biofű vagy a különféle diszkódrogok. Az előadáson összesen 41 fő vett részt, akik a Szent László Gimnázium 9-10. évfolyamos tanulói közül kerültek ki.

2019.02.13., Balatonfüred

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.02.13, 10:00
- Előadás helyszíne: 8230 Balatonfüred, Kouvola u. 1.
- Téma: Betegség- és súlyos állapotok felismerése, valamint beavatkozási lehetőségek speciális helyzetekben
- Előadó: Dr. Vörös Péter aneszteziológus és intenzív terápia szakorvos
- Célcsoport: Vízi rendészet dolgozói
- Létszám: 23 fő

2019. februárjában összesen két előadás került megtartásra, mindkettő helyszíne Balatonfüred volt. Balatonfüred városa Veszprém megyében, a Balaton északi partján található. A város a Balatonfüredi járás székhelye, lakossága nagyjából 13 300 fő.³⁵

Az előadás, amelynek célcsoportjába a balatonfüredi vízirendészet dolgozói tartoztak, a 8230 Balatonfüred, Kouvola u. 1-es szám alatt került megrendezésre, a Koloska Marina kikötőben működő Balatoni Vízirendészetben. Ezen a helyszínen működik a balatonfüredi rendőrőrs Víziközlekedés osztálya.³⁶

Rövid összefoglalás

A balatonfüredi vízirendészet dolgozói számára szervezett esemény, amelyet Dr. Vörös Péter aneszteziológus és intenzív terápia szakorvos tartott, a betegségek és súlyos állapotok felismerését, illetve a beavatkozási lehetőségeket részletezte egy előadás és workshop keretein belül. Az előadás érintette az elsősegélynyújtás, a vízi balesetek, a tipikus nyári balesetek, a megelőzés, a felismerés, és az ellátás menetének elméleti és gyakorlati alapjait.

Az esemény apropóját az adta, hogy 2017-ben csúcstot döntött a Balatonba fulladt személyek száma. A Vízimentők Magyarországi Szakszolgálat emiatt fontos célnak tűzte ki az emberek ráébresztését egyéni felelősségükre, illetve azon alapvető szabályok betartásának fontosságára, amelyekkel a hasonló tragédiák elkerülhetőek lennének. A balatoni balesetek ugyanis a leggyakrabban vagy egy alapbetegségből

³⁵ <https://www.telepules.com/balatonfured.html>

³⁶ <http://www.police.hu/ugyintezes/szerv/orszagos-rendor-fokapitanysag/somogy-megyei-rendor-fokapitanysag/balaton-1>

származó rosszullétből, vagy az úszni nem tudók felelőtlenségéből származnak, illetve az alkoholos befolyásoltság és a virtuskodás is gyakran hozzájárul a tragédia bekövetkezéséhez.

Az előadás célja, hogy a vízi mentésben részt vevő személyeket felkészítse az ilyen helyzetekben alkalmazandó elsősegélynyújtásra. Az elméleti felkészítésen túl a résztvevők a gyakorlatban is kipróbálhatták az életmentés és újraélesztés egyes fogásait, technikáit. Az eseményen összesen 23 fő vett részt.

2019.02.22., Balatonfüred

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.02.22, 10:00
- Előadás helyszíne: 8230 Balatonfüred, Kouvola u. 1.
- Téma: Betegség- és súlyos állapotok felismerése, valamint beavatkozási lehetőségek speciális helyzetekben
- Előadó: Dr. Vörös Péter aneszteziológus és intenzív terápiás szakorvos
- Célcsoport: Vízi rendészet dolgozói
- Létszám: 16 fő

A balatonfüredi vízirendészet dolgozóinak tartott előadás második részére február 22-én került sor. A második előadást szintén Dr. Vörös Péter aneszteziológus és intenzív terápiás szakorvos tartotta.

Rövid összefoglalás

A második előadás témája továbbra is a betegségek és súlyos állapotok felismerése, valamint a beavatkozási lehetőségek voltak speciális helyzetekben. Az esemény szintén egy előadásból, illetve a gyakorlati ismeretek elmélyítését szolgáló workshopból állt össze.

Az előadás több fontos témát érintett, amelyek az elsősegélynyújtással, a vízi balesetekkel, illetve a tipikus nyári balesetekkel voltak összefüggésben. Az előadó bemutatta az eszköz nélküli, illetve egyszerű eszközt használó légútbiztosítást, a gerincvédelmet és a nyakrögzítést eszközökkel vagy anélkül. Emellett az előadás kitért a lehúlésvédelem, a sebellátás, az enyhe és súlyos vérzések elállításának, az égéseknek és az alapszintű újraélesztés témájára is.

Az elméleti előadás során megismert technikák egy részét az esemény résztvevői a workshop keretein belül a gyakorlatban is kipróbálhatták. Az eseményen 16 vízirendészeti dolgozó vett részt.

2019.03.19., Veszprém

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.03.19, 14:00
- Előadás helyszíne: 8200 Veszprém, Botev utca 2.
- Téma: Újraélesztés/Gyerekbetegségek, előadás és workshop
- Előadó: Dr. Vörös Péter, aneszteziológus és intenzív terápiás szakorvos
- Célcsoport: Hriszto Botev Általános Iskola tanárai
- Létszám: 28 fő

2019 márciusában Dr. Vörös Péter aneszteziológus és intenzív terápiás szakorvos Veszprémben tartott előadást a gyerekbetegségekről, illetve a gyermekek újraélesztéséről a Hriszto Botev Általános Iskola tanárai számára. Veszprém megyei jogú város, Veszprém megye székhelye a Dunántúlon. A városban megközelítőleg 60 900 fő él.³⁷

A Hriszto Botev Német Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskola a 8200 Veszprém, Botev utca 2. szám alatt működik. Az intézmény fenntartója a Veszprémi Tankerületi Központ.³⁸

Rövid összefoglalás

A „Gyermekkori betegségek, súlyos állapotok, sérülések, azok megelőzése, felismerése és kezelése” címmel tartott előadás helyszíne a Hriszto Botev Általános Iskola könyvtára volt. Az előadó, Dr. Vörös Péter aneszteziológus és intenzív terápiás szakorvos az iskola tanárai számára ismertette a leggyakrabban előforduló gyermekkori betegségek, súlyos állapotok és sérülések felismerését, illetve ellátását, kezelését.

Az előadó beszélt a légúti idegentest okozta elzáródásról, amely gyakran okoz súlyos állapotokat, akár halált is gyermekek körében. Az előadás végén a résztvevők ezért

³⁷ <https://www.telepules.com/veszprem.html>

³⁸

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/037036

gyakorolhatták a légúti idegentest eltávolításának helyes technikáját. Ezen felül szó esett a lázról, annak okairól és kezeléséről, a gyermekkori görcsrohamokról és az elsősegélynyújtási teendőkről, a kruppról és az asztmás rohamról, a hányásról és hasmenésről, illetve a sebellátás során alkalmazott elsősegélynyújtási teendőkről is.

Ezen felül az előadó ismertette azt is, hogy milyen esetekben kell a gyermekekhez mentőt hívni, illetve tájékoztatta a résztvevőket arról is, hogy ezt hogyan kell lebonyolítani annak érdekében, hogy minél hamarabb megérkezessen az adott helyzetnek megfelelő segítség. Az előadáson összesen 28 fő vett részt.

2019.03.25., Pápa

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.03.25, 10:00-14:00
- Előadás helyszíne: 8500 Pápa, Fő tér 1, Esterházy-kastély, díszterem
- Téma: Újraélesztés/Gyerekbetegségek, előadás és workshop
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: Pápa város közintézményeinek dolgozói
- Létszám: 22 fő

Az újraélesztés és gyerekbetegségek témájában tartott eseménysorozat következő állomása Pápán volt. Pápa Veszprém megyében található város, a Pápai járás székhelye. A város lakossága nagyjából 31 500 fő.³⁹ Az esemény a 8500 Pápa, Fő tér 1-es szám alatt található Esterházy-kastély dísztermében zajlott le.⁴⁰

Rövid összefoglalás

A Pápán megrendezésre került eseményt Vörös Márton mentőtiszt tartotta, az előadás célcsoportját Pápa város közintézményeinek dolgozói adták. Az előadás során Vörös Márton a gyermekkori betegségek, súlyos állapotok, sérülések, azok megelőzése, felismerése és kezelése témájában informálta a résztvevőket, akik az előadás után egy workshop keretein belül a gyakorlatban is kipróbálhatták a tanultakat.

Az előadás érintette többek között a légúti idegentest okozta elzáródás felismerését, illetve az idegentest eltávolításának technikáját, a láz és a görcsrohamok kezelését, a kruppot és az asztmás rohamot, a hányást és hasmenést, illetve a sebellátást és az

³⁹ <https://www.telepules.com/papa.html>

⁴⁰ <https://esterhazykastely.papa.hu/>

enyhe, valamint súlyos vérzés esetén alkalmazandó teendőket. Az előadó azt is részletezte, hogy mikor és hogyan kell mentőt hívni gyermekekhez. Az előadáson összesen 22 fő vett részt.

2019.03.27., Debrecen

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.03.27, 15:00
- Előadás helyszíne: Szent József Gimnázium, Díszterem (4024 Debrecen, Szent Anna utca 17.)
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalkorban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 14-18 év közötti fiatalok
- Létszám: 48 fő

Debrecen az ország második legnagyobb és legnépesebb városa, Hajdú-Bihar megye székhelye. A város lakossága 204 333 fő.⁴¹ A városban működő Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Technikum és Kollégium a 4024 Debrecen, Szent Anna utca 17-es szám alatt található. Az intézmény fenntartója a debreceni székhelyű Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegye.⁴²

Rövid összefoglalás

A debreceni Szent József Gimnázium Dísztermében helyet kapó előadás, amelyet Vági Zsolt egészségügyi szakember tartott, a fiatalkori egészségmegőrzés, táplálkozás és egészséges életmód témáit járta körül, célcsoportját pedig az intézmény 14-18 éves korosztályba tartozó diákjai jelentették.

Az előadás célja az egészségtudatos szemlélete erősítése volt a résztvevő fiatalokban. Az előadás hangsúlyozta a megfelelő táplálkozás, a fizikai aktivitás, a káros szenvedélyektől való tartózkodás és az elegendő alvás szerepét az egészség megőrzésében. Az előadó olyan egyszerű étkezési alapelveket is vázolt a hallgatóság számára, amelyek segítségével megőrizhető az egészséges testsúly, illetve megelőzhető vagy kezelhető az elhízás. Az előadás hangsúlyozta a mozgás szerepét,

⁴¹ <https://www.telepules.com/debrecen.html>

⁴²

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/037878

valamint kitért a fiatalok által előszeretettel fogyasztott energiatartalmú élelmiszerek egészségkárosító hatásaira is. Az előadáson összesen 48 diák vett részt.

2019.04.30., Kiskunfélegyháza

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019.04.30, 16:30
- Előadás helyszíne: Móra Ferenc Gimnázium (6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 9.)
- Téma: Egészségmegőrzés, táplálkozás, egészséges életmód fiatalokban
- Előadó: Vági Zsolt, egészségügyi szakember
- Célcsoport: 14-18 év közötti fiatalok
- Létszám: 53 fő

A kiskunfélegyházi diákoknak tartott előadás során a Móra Ferenc Gimnázium diákjai a fiatalok egészségmegőrzés témájában sajátíthattak el ismereteket. Kiskunfélegyháza a Kiskunságban, Bács-Kiskun megyében található. A település a Kiskunfélegyházi járás székhelye. A város lakossága valamivel meghaladja a 29 500 főt.⁴³

A kiskunfélegyházi Móra Ferenc Gimnázium a 6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 9-es szám alatt üzemel.⁴⁴ A gimnázium a város legrégebbi oktatási intézménye.⁴⁵ Az iskolában 4 és 6 évfolyamos rendszerben folyik gimnáziumi oktatás és nevelés, illetve alsó- és felsőtagozaton általános iskolai oktatás is zajlik itt. Az iskola fenntartója a kecskeméti székhellyel működő Kecskeméti Tankerületi Központ.⁴⁶

Rövid összefoglalás

A kiskunfélegyházi Móra Ferenc Gimnáziumban tartott előadás fókuszát a fiatalok egészséges életmódja és helyes táplálkozása jelentette. Az előadó, Vági Zsolt dietetikus és mentálhigiénés szakember számos, ezekkel összefüggő témára is kitért az előadásában, mint például a cukorbetegség, a különféle diéták, a tudatos életmód, bizonyos veszélyes élelmiszerek, illetve dietetikai tanácsadás.

⁴³ <https://www.telepules.com/kiskunfelegyhaza.html>

⁴⁴

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/027946

⁴⁵ <http://moragimi.sulinet.hu/?q=content/kiskunf%C3%A9legyh%C3%A1zi-m%C3%B3ra-ferenc-gimn%C3%A1zium>

⁴⁶

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/027946

Az előadás bemutatta a helyes, egészséges táplálkozás alapelveit, a fiatalkori elhízás okait és veszélyeit, illetve részletesen kitért a mozgás fontosságára és egészségmegőrző szerepére is. Az előadó számos olyan alapelvet ismertetett, amelyek hozzájárulhatnak az egészség megőrzéséhez és a helyes táplálkozási szokások kialakításához egyaránt. Az előadáson összesen 53 fő vett részt, akik a gimnázium 14-18 éves korosztályba tartozó tanulói közül kerültek ki.

2019.07.25., Tiszabura

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019. július 25, 16:30-18:00
- Előadás helyszíne: 5235 Tiszabura, Bán Sámuel utca 4.
- Téma: Egészségvédelem, betegség- és balesetmegelőzés
- Előadó: Vörös Márton Had- és biztonságtechnikai mérnök, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 24 fő

2019 nyarának utolsó előadására Tiszaburán került sor. Tiszabura község Jász-Nagykun-Szolnok megyében, a Kunhegyesi járásban, a Tisza partján fekszik. Lakossága megközelíti a 3 000 főt.⁴⁷ Az eseményt az 5235 Tiszabura, Bán Sámuel utca 4-es szám alatt tartották meg.

Rövid összefoglalás

Az „Egészségvédelem, betegség- és balesetmegelőzés” címmel meghirdetett előadást Vörös Márton mentőtiszt, had- és biztonságtechnikai mérnök, ERC BLS-AED instruktorként és elsősegély-oktatóként tartotta. Az előadás a munkahelyi betegség- és balesetmegelőzés, illetve egészségvédelem témáit járta körül.

Az előadás, amelynek célcsoportját Tiszabura felnőtt korú, dolgozó lakossága jelentette, kitért egyrészt a munkahelyi balesetek megelőzésére, illetve a bekövetkezett balesetek során alkalmazandó teendőkre is, különös tekintettel az elsősegélynyújtás alapelveire. A balesetmegelőzéssel kapcsolatban az előadó hangsúlyozta az emberi tényező kiemelt fontosságát és a balesetmentességet mint fő célt.

⁴⁷ <https://www.telepules.com/tiszabura.html>

Az előadás során a résztvevők megismerkedhettek a munkavédelem fogalmával, illetve a munkabiztonság és a munkaegészségügy jelentésével. Az előadó bemutatta a leggyakoribb munkahelyi veszélyforrásokat, majd ismertette az üzemi balesetek legfőbb típusait (munkabalesetek, úti balesetek és foglalkozási megbetegedések). A balesetmegelőzés kapcsán hangsúlyozta az emberi mulasztás szerepét és a felelősség fontosságát, illetve bemutatta a legalapvetőbb megelőző intézkedéseket, mint a különféle műszaki intézkedések, a figyelemfelhívás és tájékoztatás, illetve az egyéni védőfelszerelések alkalmazása.

Végül az előadó ismertette a megfelelő eljárást a munkahelyi baleset bekövetkezése esetén, különös tekintettel a felismerés, elsősegélynyújtás, illetve a dokumentálás és jegyzőkönyvezés szerepére. Az előadáson összesen 24 fő vett részt.

2019.10.25, Szeged

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019. október 25, 13:00-15.30
- Előadás helyszíne: Szeged, Alsó kikötő sor 3., Tisza-Parti Óvoda
- Téma: Óvodáskorú gyermekek egészségmegtartása
- Előadó: Dr. Lorenz Anna, sürgősségi orvos
- Célcsoport: Óvónők
- Létszám: 31 fő

A 2019-es év utolsó 5 előadásának mindegyike Szegeden ment végbe. Szeged Csongrád-Csanád megye székhelye az ország harmadik legnépesebb városa, a Dél-Alföldön pedig a legnagyobb település. A Tisza és a Maros találkozásánál fekszik, az ország déli határához közel. A város lakossága megközelíti a 161 837 főt.⁴⁸

Az első szegedi előadás helyszíne a 6726 Szeged, Alsó-kikötő sor 3-as szám alatt működő Tisza-parti Óvoda volt.⁴⁹

Rövid összefoglalás

A Tisza-parti Óvodában összesen három előadásból álló eseménysorozat került megszervezésre. Az előadások mindegyikét Dr. Lorenz Anna sürgősségi orvos, az Európai Újraélesztési Társaság felnőtt- és gyermekképzéseinek oktatója tartotta, a

⁴⁸ <https://www.telepules.com/szeged.html>

⁴⁹ <https://ovi.szegedvaros.hu/szegedi-ovi-tisza-parti-ovodaja/>

célcsoportja pedig az intézményben dolgozó óvónők közül került ki. Az első előadás címe „Óvodáskorú gyermekek egészségmegtartása, avagy a prevenció különböző szintjei óvodáskorban” volt.

Az előadás célja az óvónők továbbképzése volt, különös tekintettel az elsősegélynyújtás és egészségmegőrzés területeire. Az előadás így egyrészt ismereteket adott át a gyermekek egészséges életvitel iránti igényének kialakításához, illetve a gyakorlati, gyakran életmentő beavatkozások tekintetében is tájékoztatta a résztvevőket. Az előadás arra is kitért, hogy az életmentők a segítségnyújtás során hogyan gondoskodhatnak saját biztonságukról, illetve milyen kötelezettségekkel tartoznak az egészségügyi szolgáltató felé ezekben a helyzetekben.

Az előadás érintette az eszméletlenség és a lázgörcs témáit, illetve részletesen ismertette a csecsemők és gyermekek újraélesztéséhez szükséges tudnivalókat is. A képzés során a résztvevők elsajátíthatták és gyakorolhatták a CPR (szív-tüdő újraélesztés) technikáját. Az előadás emellett kitért a különféle sérülések és az orrvérzés ellátására, illetve a légutakba, orrba, fülbe, vagy szembe kerülő idegentestek eltávolítására is. Az előadás érintette az asztmás roham, krupp, allergia, égés, áramütés vagy mérgezés során alkalmazandó teendőket, illetve a laktózintolerancia és cölikália tüneteit és kezelési lehetőségeit is. Az előadáson összesen 31 fő vett részt.

[2019.11.05, Szeged](#)

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019. november 5, 08:00-11.00
- Előadás helyszíne: Szeged, Alsó kikötő sor 3., Tisza-Parti Óvoda
- Téma: Óvodáskorú gyermekek egészségmegtartása
- Előadó: Dr. Lorenz Anna, sürgősségi orvos
- Célcsoport: Óvónők
- Létszám: 39 fő

A szegedi Tisza-parti Óvoda óvónőinek szervezett előadás második alkalmára 2019. novemberében került sor. Az előadást szintén Dr. Lorenz Anna sürgősségi orvos tartotta, témája pedig megegyezett az óvodában korábban megtartott esemény tartalmával.

Rövid összefoglalás

Az előadás célja az volt, hogy az azon részt vevő óvónők elméletben és gyakorlatban is megismerkedjenek a gyermekek esetében alkalmazandó legfontosabb elsősegélynyújtási alapelvekkel, illetve, hogy az óvónők hatékonyabban tudják a rájuk bízott gyermekekben kialakítani az egészséges életvitel iránti igényt. Ezzel nagyobb esély van a gyermekeknél a későbbi, egészséget károsító magatartásformák kialakulásának meggátolására, és így a korai megelőzés, prevenció hozzájárulhat ahhoz is, hogy a következő generáció egészségesebb életmódot élhessen.

Az előadás érintette még az eszméletlenség felismerését, illetve az ellátás menetét, például a stabil oldalfektetés gyakorlatát. A csecsemők és gyermekek újraélesztésének technikáját szintén gyakorolhatták a résztvevők, a különböző korosztályoknál alkalmazott technikákkal részletesen megismerkedtek. Emellett a résztvevők megismerték a különféle sérülések, balesetek és egészséget veszélyeztető állapotok felismerését és ellátását is. Az előadáson összesen 39 fő vett részt.

2019.11.06, Szeged

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019. november 6, 13:00-16.00
- Előadás helyszíne: Szeged, Alsó kikötő sor 3., Tisza-Parti Óvoda
- Téma: Óvodáskorú gyermekek egészségmegtartása
- Előadó: Dr. Lorenz Anna, sürgősségi orvos
- Célcsoport: Óvónők
- Létszám: 41 fő

A szegedi Tisza-parti Óvoda óvónőinek szervezett előadássorozat 2019.11.06-án ért véget. Az utolsó előadás témája megegyezett az előző alkalmakon tárgyaltakéval. Ezt az előadást szintén Dr. Lorenz Anna sürgősségi orvos tartotta meg.

Rövid összefoglalás

Az óvodáskorú gyermekek egészségmegtartásának témáját körüljáró előadás kiemelt figyelmet szentelt az elsősegélynyújtás témájának. Az előadás során a résztvevők részletesen megismerkedhettek a gyermekeknél alkalmazandó különféle elsősegélynyújtási technikák elméletével, majd a tanultakat a gyakorlatban is kipróbálhatták. Az előadáson összesen 41 fő vett részt.

2019.12.07, Szeged

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019. december 7, 10:00-11.30
- Előadás helyszíne: Szeged, Tisza Lajos krt. 97., Rendelőintézet, 3. em. 325-ös terem
- Téma: Evidenciákon alapuló, helyesen megválasztott prevenció a védőnői gyakorlatban
- Előadó: Dr. Mogyorósi Lilla, gyermekgyógyász szakorvos
- Célcsoport: Védőnők
- Létszám: 18 fő

2019 utolsó két előadása szintén Szegeden valósult meg. Az előadások, amelyek egységesen az „Evidenciákon alapuló, helyesen megválasztott prevenció a védőnői gyakorlatban” címmel kerültek meghirdetésre, a Szeged, Tisza Lajos körút 97 címen üzemelő Központi Rendelőintézetben kaptak helyet. A Rendelőintézetben számos különféle szakrendelés működik, többek között van itt belgyógyászat, kardiológia, gasztroenterológia és fogszabályzás is.⁵⁰

Rövid összefoglalás

Az első előadás, amelyet Dr. Mogyorósi Lilla gyermekgyógyász szakorvos tartott, „Evidenciákon alapuló, helyesen megválasztott prevenció a védőnői gyakorlatban” címmel került megrendezésre, célcsoportját pedig a szegedi védőnők alkották.

Az előadás célja a szakmában praktizáló védőnők továbbképzése volt az elsősegélynyújtás és egészségmegőrzés területein. A résztvevők különféle elsősegélynyújtási technikákat ismerhettek meg, illetve azokat a gyakorlatban is kipróbálhatták.

A képzésen résztvevők megtanulták, hogy hogyan ismerhetőek fel a különféle vészhelyzetek, hogyan tudnak hatékony módon segítséget hívni, illetve saját képességeikhez és lehetőségeikhez mértén miként tudnak a leghatékonyabban elsősegélyt nyújtani. Az előadás során érintették a bölcsőhalál, a láz és lázcsillapítás, a lázgörcs, a hányás és hasmenés, a folyadékpótlás és a légzészavarok témáit. Ezen felül a résztvevők információkat kaptak a sérülések és mérgezések ellátásáról, a BLS-

⁵⁰ <http://www.rendeles.szote.u-szeged.hu/>

algoritmusról, a stabil oldalfektetés gyakorlatáról, a légúti idegentestek eltávolításáról és a sebellátásról és kötözésről is.

A résztvevőket az előadó részletesen tájékoztatta az újraélesztés, lélegeztetés és mellkaskompresszió témájáról, az alkalmazandó technikákról. Az előadás mindezekon túl a megelőzés szerepét, a biztonságos környezet kialakításának alapelveit is megismertette a résztvevőkkel. Az előadáson 18 résztvevő volt, akik a prezentáció végén kérdéseiket is feltehették az előadónak.

2019.12.07, Szeged

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2019. december 7, 14:00-15.30
- Előadás helyszíne: Szeged, Tisza Lajos krt. 97., Rendelőintézet, 3. em. 325-ös terem
- Téma: Evidenciákon alapuló, helyesen megválasztott prevenció a védőnői gyakorlatban
- Előadó: Dr. Lorenz Anna, sürgősségi orvos
- Célcsoport: Védőnők
- Létszám: 20 fő

A szegedi Tisza Lajos körút 97-es számon működő Rendelőintézetben tartott második előadás témája szintén az „Evidenciákon alapuló, helyesen megválasztott prevenció a védőnői gyakorlatban”. A délutáni előadást Dr. Lorenz Anna sürgősségi orvos tartotta a szegedi védőnők számára.

Rövid összefoglalás

Az előadás a délelőtti előadással megegyező tematikával ment végbe. Az előadó ismertette a résztvevőkkel, hogy milyen helyzetekben és hogyan kell segítséget kérni, illetve, hogy a különféle szituációkban hogyan tudják a vészhelyzetet felismerni és hogyan nyújthatnak hatékonyan segítséget.

Az előadás érintette a csecsemők és kisgyermekes esetében gyakran előforduló baleseteket, vészhelyzeteket és kóros állapotokat, amelyekkel a képzés résztvevői találkozhatnak munkájuk során. A védőnők az előadásban ismertetett legfontosabb elsősegélynyújtási és újraélesztési technikákat a gyakorlatban is kipróbálhatták. Az eseményen összesen 20 fő vett részt.

2020-as előadások

Az alábbi alfejezetek a 2020-as előadásokat ismertetik időrendi sorrendben. Az adott évben összesen 9 előadás zajlott le.

2020.06.18., Gyöngyös

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020. június 18, 8:00-10:30
- Előadás helyszíne: 3200 Gyöngyös, Katona József utca 4.
- Téma: Koronavírus – Hitek és tévhitek
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 34 fő

2020 első előadására csak júniusban került sor. Ennek elsődleges oka a koronavírus-járvány volt, amely lehetetlenné tette a személyes jelenlétet megkívánó előadások megtartását. Az első előadás helyszíne Gyöngyös volt. Gyöngyös Heves megyében található város, a Gyöngyösi járás székhelye a Mátra lábánál. A város lakossága nagyjából 31 000 fő.⁵¹

Az esemény helyszíne a 3200 Gyöngyös, Katona József utca 4-es szám volt. A címen a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Károly Róbert Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium üzemel.⁵² A gyöngyösi intézmény, amelynek fenntartója a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Iskola Alapítvány, gimnáziumi, szakgimnáziumi, szakképző iskolai, szakközépiskolai és technikumi képzési feladatokat lát el.⁵³

Rövid összefoglalás

2020 egyik legfontosabb egészségügyi témája a COVID-19 néven ismert koronavírus-járvány volt. A „Koronavírus – Hitek és tévhitek” című előadásban ezt a témát mutatta be Vörös Márton mentőtiszt. Az előadássorozat első állomása Gyöngyösön volt. A 2019-ben Kínában felbukkanó koronavírus globális pandémiát váltott ki, a járvány során milliók betegedtek meg és több százezer ember vesztette életét.

⁵¹ <https://www.telepules.com/gyongyos.html>

⁵² <https://www.maltaikeri.hu/iskolankrol/informaciok/elerhetosegeink/>

⁵³

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/520054

A vírussal kapcsolatos ismeretek tisztázása ezért kiemelt jelentőségű feladatnak bizonyult. Az átlagember ugyanis a téma uralta médiában számos olyan fogalommal, gondolattal találkozik, amelyek megértéséhez alapvetően nem rendelkezik a megfelelő eszközökkel. Az előadás résztvevői azonban megismerkedhettek a fertőző betegségek kialakulásának és lefolyásának folyamatával, emellett pedig az előadó a koronavírus jellemzőiről és tüneteiről is informálta őket.

Az előadás másik célja azon tévhitek és mítoszok eloszlatása volt, amelyek a járvány témáját övezik. Ezek elsősorban az interneten terjednek. Az előadásban érintett hamis elméletek közé tartozott az 5G hálózatok szerepét övező tévhitek, vagy az alkohol mint hatékony „belső fertőtlenítőszer” használatának elképzelése is.

Az előadás sorra vette azokat a szabályokat, tevékenységeket, amelyek hozzájárulnak a járvány terjedésének lassításához. Ilyen például a maszkhasználat, a helyes kézhigiéncia, vagy a megfelelő távolságtartás is. Az előadó emellett ismertette a karantén gyakorlatának szerepét, illetve a karantén különféle típusait is.

Az előadás végül a gyógyszeres kezelés, illetve a védőoltás lehetőségeire tért ki, illetve ismertette a következő időszakban várható kilátásokat is. A gyöngyösi előadáson összesen 34 fő vett részt.

2020.06.18., Tarnabod

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020. június 18, 11:00-13:30
- Előadás helyszíne: 3369 Tarnabod, Kossuth tér 3.
- Téma: Koronavírus – Hitek és tévhitek
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 22 fő

A koronavírus témájában szervezett tájékoztató előadássorozat második eseményének helyszíne Tarnabod volt. Tarnabod község Heves megyében, a megye déli részén fekszik. A település Hevestől 13 kilométerre, Egertől pedig 32 kilométerre található. A község lakosság száma 644 fő.⁵⁴ Az esemény helyszíne a 3369 Tarnabod, Kossuth tér 3-

⁵⁴ <https://www.telepules.com/tarnabod.html>

as szám alatt található Máltai Óvoda és Általános Iskola volt, amelyet a Magyar Máltai Szeretetszolgálat üzemeltet.⁵⁵ Az intézmény fenntartója a budapesti székhelyű Magyar Máltai Szeretetszolgálat Iskola Alapítvány.⁵⁶ Az intézmény 2011-ben került az Alapítványhoz. Az iskolában jelenleg 129 diák tanul, míg az intézményt látogató óvodások száma 52.⁵⁷

Rövid összefoglalás

A tarnabodi előadás szintén a koronavírust körülvevő tévhitek eloszlatását, illetve hiteles információk terjesztését tűzte ki célul. Az előadó, Vörös Márton mentőtiszt ismertette a vírusfertőzéssel kapcsolatban rendelkezésre álló információkat és a járvány terjedési ütemének csökkentését célzó intézkedések, mint például a kórházi látogatási tilalom vagy az idősothtonok lezárásának hátterét.

Az előadás részletezte azokat a személyes higiéniai szabályokat is, amelyek betartásával a lakosság hozzájárulhat a vírus terjedésének lassításához. Az előadó részletesen bemutatta például a helyes kézmosás gyakorlatát, illetve érvel a maszkhasználat és a szociális távolságtartás fontossága mellett is.

Az előadás tisztázott néhány olyan tévhitet is, amelyek széles körben terjednek az interneten és hamis információkkal látják el az embereket, ezzel akadályozva a vírus elleni sikeres küzdelmet.

Az előadó ismertette a vírus kezelési lehetőségeit, és kitért a fejlesztés alatt álló gyógyszerek és a védőoltás témájára is. Az előadás ezeken felül érintette a tesztelés, a különféle karanténtípusok, az élelmiszerbiztonság és a gyógyulás témáit is, illetve a jövőbe tekintve röviden felvázolta a lehetséges forgatókönyveket. Az eseményen összesen 22 fő vett részt.

2020.06.22., Tiszabura

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020. június 22, 9:00-11:50
- Előadás helyszíne: 5232 Tiszabura, Kossuth Lajos utca 62/b.
- Téma: Koronavírus – Hitek és tévhitek

⁵⁵ https://www.maltai.hu/maltai_iskola__maltai_ovoda__maltai_szakiskola

⁵⁶ <http://maltai-ovoda-iskola.hu/fenntartonk>

⁵⁷ <http://maltaiiskola.hu/altalanos-iskolak/>

- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 49 fő

Az előadásorozat harmadik eseménye Tiszaburán zajlott le. Tiszabura Jász-Nagykunszolnok megyében, a Kunhegyesi járásban található, a Tisza partján. A községben majdnem 3 000 fő él.⁵⁸

Az eseménynek az 5232 Tiszabura, Kossuth Lajos utca 62/b. száma alatt működő Magyar Máltai Szeretetszolgálat Tiszabura Általános Iskola adott helyet. Az intézmény fenntartója a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Iskola Alapítványa, amelynek székhelye Budapesten található.⁵⁹ Az iskola 2016-ban került az MMSZ Iskola Alapítványhoz, azóta nagyjából 325 hátrányos helyzetű tanulóval működnek az ország egyik legszegényebb településén.⁶⁰

Rövid összefoglalás

A tiszaburai Általános Iskolában tartott esemény előadója, Vörös Márton mentőtiszt a hallgatóságot informálta a koronavírus-járvánnyal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról, illetve az előadás során igyekezett eloszlatni a vírus témájában elterjedt legfontosabb tévhiteket is.

Az előadó az alapfogalmak (fertőzés, fertőző betegség, járvány, pandémia, vírus) tisztázása után érintette a fertőzések lefolyását, majd részletesen bemutatta a koronavírus eredetét, a vírus jellemzőit (például a terjedés módja, a lappangási idő, fertőzőképesség, súlyosság, kockázati csoport). Az előadás kitért a koronavírus tüneteinek ismertetésére és a vírus veszélyeire is.

Az előadó ismertette, hogy miért indokoltak a vírus terjedési ütemének lassítását szolgáló különféle korlátozások, majd igyekezett eloszlatni néhány gyakori tévhitet is. Az előadás végül részletesen beszámolt a különböző megelőzési és védekezési lehetőségekről (kézmosás, maszkhasználat, fertőtlenítés). Az előadás résztvevői meghallgathatták, hogy milyen lépések következnek abban az esetben, ha felmerül a

⁵⁸ <https://www.telepules.com/tiszabura.html>

⁵⁹

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Intezmeny/Index/035963

⁶⁰ <http://maltaiiskola.hu/altalanos-iskolak/>

vírusfertőzés gyanúja, és megismerhették az orvosi vizsgálatok lehetséges kimeneteleit is.

Az előadó ismertette a tesztelés és mintavételezés eljárását, illetve a különféle karanténtípusokat és azok jellemzőit is. Az előadáson összesen 49 fő vett részt.

2020.06.22., Tiszabő

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020. június 22, 11:30-13:30
- Előadás helyszíne: 5232 Tiszabő, Május 1. út 1-3.
- Téma: Koronavírus – Hitek és tévhitek
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 25 fő

A „Koronavirus – Hitek és tévhitek” címmel szervezett előadássorozat következő állomása Tiszabő volt. Tiszabő Jász-Nagykun-Szolnok megyében, a Kunhegyesi járásban található, az Alföld északi részén. A község a Tisza bal partján fekszik, Szolnoktól nagyjából 42 kilométerre. A település lakossága nagyjából 2 100 fő.⁶¹

Az előadás helyszíne a 5232 Tiszabő, Május 1. út 1-3. címen működő Magyar Máltai Szeretetszolgálat Tiszabői Általános Iskola volt. Az alsó és felső tagozatos általános iskolai nevelési és oktatási tevékenységet végző intézmény fenntartója a budapesti székhelyű Magyar Máltai Szeretetszolgálat Iskola Alapítvány.⁶² Az iskolát az Alapítvány 2016-ban vette át. Az ország legszegényebb településén működő intézményt nagyjából 300 tanuló látogatja, mindegyikük hátrányos helyzetű diák.⁶³

Rövid összefoglalás

A tiszabői eseményen Vörös Márton mentőtiszt a koronavírussal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat ismertette a hallgatósággal, akik a település felnőttkorú,

⁶¹ <https://www.telepules.com/tiszabo.html>

⁶²

https://www.oktatas.hu/hivatali_ugyek/kir_intezmenykereso/!KIR_Intezmenykereso/Fenntarto/Index/390007

33

⁶³ <http://maltaiiskola.hu/altalanos-iskolak/>

dolgozó lakosságának köréből kerültek ki. Az előadás célja a COVID-19-cel kapcsolatos ismeretek átadása, illetve a széles körben elterjedt, káros tévhitek eloszlátása volt.

Az előadás tematikája és pontos tartalma megegyezett az előadássorozat korábbi állomásain ismertetettekkel. A hallgatóság információkat szerezhetett a koronavírus jellemzőiről, tüneteiről, a tesztelésről és az ellátásról. Az előadó részletesen bemutatta a megelőzése, gyógyítási és védekezési lehetőségeket is. Az előadáson összesen 25 fő jelent meg.

2020.07.2., Salgótarján

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020. július 2, 10:00-12:00
- Előadás helyszíne: 3102 Salgótarján, Petőfi Sándor utca 92-94.
- Téma: Koronavírus – Hitek és tévhitek
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 24 fő

A koronavírus témáját felölelő előadássorozat 2020. júliusában is folytatódott. Az ebben a hónapban tartott előadásnak Salgótarján adott helyet. Salgótarján Nógrád megyében található, a megye és egyúttal a Salgótarjáni járás székhelye. A város a Tarján-patak és a Zagyva vízgyűjtőjének két szűk völgyében terül el, lakossága 37 200 fő körül alakul.⁶⁴

Az előadásnak a 3102 Salgótarján, Petőfi Sándor utca 92-94. szám alatt működő Gondviselés Háza Baglyaskő Időskorúak Otthona adott helyet. Az otthonban nagyjából 150 időskorú ember ápolását és gondozását oldják meg.⁶⁵

Rövid összefoglalás

Az előadás célja a város felnőttkorú lakosságának tájékoztatása volt a koronavírussal kapcsolatban gyakran használt fogalmakról, a vírus jellemzőiről és veszélyeiről, illetve a megelőzés és gyógyítás lehetőségeiről is. Az előadás kitért olyan tévhitekre és

⁶⁴ <https://www.telepules.com/salgotarjan.html>

⁶⁵

https://nyugdijasotthon.hu/magyar_maltai_szeretetszolgalat_gondviseles_haza_baglyasko_idoskoruak_otthon
a

mítoszokra is, amelyek a vírussal kapcsolatban alkalmasak a hatékony megelőzés és kezelés ellehetetlenítésére.

Az előadó részletesen ismertette azokat a személyi higiéniai, illetve élelmiszerbiztonsági intézkedéseket, amelyek hozzájárulnak a vírus elleni védekezéshez, illetve feltárta az olyan kötelező érvényű intézkedések indokoltságát is, mint a látogatási tilalom, a maszkhasználat, a közösségi távolságtartás és a kézmosás. Az előadáson összesen 24 fő vett részt.

2020.08.04., Görcsöny

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020. augusztus 4, 9:00-11:00
- Előadás helyszíne: 7833 Kerekespuszta 2 (Görcsöny)
- Téma: Koronavírus – Hitek és tévhitek
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 22 fő

2020. augusztusában a „Koronavirus – Hitek és tévhitek” című eseményre a Görcsönyhöz tartozó Kerekespusztán került sor. Görcsöny község Baranya megyében, a Pécsi járásban, Pécstől nagyjából 14 kilométerre helyezkedik el, a megye középső részén fekszik. A község lakossága megközelíti az 1 600 főt.⁶⁶

Az előadás a Görcsöny melletti Kerekespusztán, a 7833 Kerekespuszta 2-es szám alatt üzemelő Gondviselés Háza Kastélypark Időskorúak Otthonában került megrendezésre. Az otthon a kerekespusztai Benyovszky-kastélyban üzemel, fenntartója a Magyar Máltai Szeretetszolgálat. Jelenleg 100 időskorú ember ellátására és gondozására alkalmas.⁶⁷

Rövid összefoglalás

A koronavírusról szóló esemény előadója, Vörös Márton mentőtiszt a felnőtt korú dolgozó lakosság köréből kikerülő hallgatóságot tájékoztatta a COVID-19 kapcsán a leggyakrabban használt alapfogalmakról, illetve ismertette a vírus eredetét és legfontosabb jellemzőit, mint a terjedés módja, a lappangási idő, a fertőzőképesség, a

⁶⁶ <https://www.telepules.com/gorcsony.html>

⁶⁷ <https://www.maltai.hu/kastelypark>

megbetegedés súlyossága, és a kockázati csoport. Emellett bemutatta a koronavírus leggyakoribb tüneteit, a betegség veszélyeit és elterjedtségét is.

Az előadás kitért a betegség megfékezését célzó különféle korlátozások és óvintézkedések hátterére és fontosságára is. Részletesen ismertette a maszkhasználat előnyeit, és a maszkok használatának szabályait, illetve a helyes kézmosás lépéseit. Az előadó felvázolta, hogy mi a teendő, ha felmerül a fertőzés gyanúja, hogy mik az orvosi kivizsgálás lehetséges kimenetei, és hogy hogyan zajlik a tesztelés folyamata.

Végül beszámolt az étel- és italbiztonsági szempontokról, a karantén feltételeiről, megcáfolta a betegséggel kapcsolatban elterjedt leggyakoribb tévhiteket, illetve a gyógyulás és gyógyítás lehetőségeit is. Az előadáson összesen 22 fő vett részt.

2020.08.12., Salgótarján

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020. augusztus 12, 9:00-10:30
- Előadás helyszíne: 3102 Salgótarján, Petőfi Sándor utca 92-94.
- Téma: Koronavírus – Hitek és tévhitek
- Előadó: Vörös Márton, mentőtiszt
- Célcsoport: felnőtt korú dolgozó lakosság
- Létszám: 30 fő

A 2020. július 2-án Salgótarjánban tartott előadást ugyanezen év augusztusában még egyszer megismételték. Ez az esemény volt a 2020-as koronavírus-tájékoztatást célul kitűző eseménysorozat utolsó állomása is.

A Nógrád megyei Salgótarjánban tartott második előadásnak szintén a 3102 Salgótarján, Petőfi Sándor utca 92-94. szám alatt működő, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat által üzemeltetett Gondviselés Háza Baglyaskő Időskorúak Otthona volt a helyszíne.⁶⁸

Rövid összefoglalás

A „Koronavírus – Hitek és tévhitek” címmel megtartott utolsó esemény előadója, Vörös Márton mentőtiszt Salgótarján felnőttkorú, dolgozó lakosságát tájékoztatta a COVID-

⁶⁸

https://nyugdijasotthon.hu/magyar_maltai_szeretetszolgalat_gondviseles_haza_baglyasko_idoskoruak_otthona

19-cel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról. Ezen felül az előadás fontos célkitűzése volt a koronavírussal kapcsolatban elterjedt, a védekezés sikerét veszélyeztető tévhitek eloszlatása, cáfolata is.

Az előadás tartalmában megegyezett az előadássorozat korábbi eseményein bemutatott információkkal, témákkal. A második salgótarjáni előadáson összesen 30 fő vett részt.

2020.11.06., Bakonyszentlászló

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020.11.06, 9:00-11:00
- Előadás helyszíne: 8431 Bakonyszentlászló, László király utca 2.
- Téma: Katasztrófavédelmi helyzetek kezelése pandémia alatt
- Előadó: Tihanyi Napsugár – pedagógus-pszichológus humánerőforrás menedzser
- Célcsoport: felnőttkorú katasztrófavédelemben részt vevő önkéntesek
- Létszám: 21 fő

Bakonyszentlászló Győr-Moson-Sopron megyében, a Pannonhalmi kistérségben található község, Veszprémtől, Pápától és Győrtől egyaránt 40 kilométerre fekszik. A település lakossága valamivel kevesebb, mint 1 800 fő.⁶⁹

A „Katasztrófavédelmi helyzetek kezelése pandémia alatt” címet viselő előadás a 8431 Bakonyszentlászló, László király utca 2 szám alatt került megrendezésre, ahol a Magyar Máltai Szeretetszolgálat által fenntartott Szent László Turistaház üzemel.⁷⁰

Rövid összefoglalás

Az előadás, amelyet Tihanyi Napsugár pedagógus-pszichológus és humánerőforrás-menedzser tartott, azt mutatta meg, hogy milyen elveket kell követni a pandémia alatt a katasztrófavédelmi helyzetek kezelése során. A hallgatóság, akik a katasztrófavédelemben részt vevő önkéntesek köréből kerültek ki, először megismerkedhetett a katasztrófa fogalmával, illetve azokkal a humanitárius irányelvekkel, amelyek minden katasztrófavédelmi helyzetben mérvadóak.

⁶⁹ <https://www.telepules.com/bakonyszentlaszlo.html>

⁷⁰ https://www.maltai.hu/szentlaszlo_turista

Az előadó ismertette a katasztrófhelyzetben kialakítandó táborok típusait (polgári védelmi táborhelyek és humanitárius segítségnyújtás, illetve tranzittábor, menedékhely, alaptábor és speciális rendeltetésű tábor) és jellemzőit, illetve azokat a szabályokat, amelyeket a táborok felállításánál követni kell. Az előadás sorra vette az egyes tábortípusok előnyeit és hátrányait is.

Az előadó ismertette a befogadóhelyek létrehozásakor követendő legfontosabb teendőket, illetve szempontokat is. Itt külön kitért a pandémia alatt alkalmazandó intézkedésekre, mint például a fertőzöttek elkülönítése, a higiéniai alapszabályok maximális betartása, és a szükséges védőfelszerelések használata. Az előadáson összesen 21 fő vett részt.

2020.11.08., Bakonyszentlászló

Alapinformációk

- Előadás időpontja: 2020.11.08, 9:00-11:00
- Előadás helyszíne: 8431 Bakonyszentlászló, László király utca 2.
- Téma: Katasztrófhelyzetekben felmerülő egészségügyi problémák
- Előadó: Cserép Csongor, tanácsadó szakpszichológus
- Célcsoport: felnőttkorú katasztrófavédelemben részt vevő önkéntesek
- Létszám: 21 fő

A felnőttkorú, katasztrófavédelemben részt vevő önkéntesek 2020. novemberében egy újabb előadást is meghallgathattak Bakonyszentlászlón. A második előadás témáját a katasztrófhelyzetekben felmerülő egészségügyi problémák jelentették. Az előadást Cserép Csongor tanácsadó szakpszichológus tartotta.

Rövid összefoglalás

A „Katasztrófhelyzetekben felmerülő egészségügyi problémák” című előadás során az előadó először meghatározta, hogy milyen veszélyforrások válhatnak ki katasztrófhelyzeteket. Az előadás ismertette a kockázatbecslés és kockázatfelmérés folyamatát és szerepét, amelyek elengedhetetlenek a mentést végzők biztonságának szavatolásához, illetve bemutatta a biztonsági és védelmi tervezés alapelveit is.

Az előadás különös fókuszot szentelt a különféle biztonsági és védelmi megfontolásoknak. Kiemelte az előírások és eljárásrend betartásának szerepét, az

elsősegély-felszerelés fontosságát, az evakuációs terv jelentőségét, a biztonsági és védelmi terv ismeretét, illetve a csapatársak felelősségét is.

Az előadás kitért arra, hogy a katasztrófák következtében gyakran kialakuló rossz higiéniai körülmények hogyan vezethetnek betegségek, akár járványok kialakulásához, illetve arra is, hogy milyen intézkedésekkel lehet a higiéniai viszonyokon javítani. Az előadáson összesen 21 fő vett részt.

Készült az EFOP-1.12.1-17-2017-00007 számú,
„A magyarországi szakmai tudás gyarapodásának elősegítése az egészségügy területén
a Kárpát-medence szomszédos országaival együttműködésben végrehajtott
egészségfejlesztő programok által” című projekt keretében.

