



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



Iktatószám: PI- 16503 - 9 /2016

## AZ EFI-LEK FELADATAI A LAKOSSÁG ÉS A HELYI HÁLÓZAT SZEREPLŐINEK ÉRZÉKENYÍTÉSÉBEN

Készítette: Dr. Papp Katalin, Dr. Baticz Orsolya, Dr. Tóth Mónika

Ellenőrizte: Dr. Wernigg Róbert

Jóváhagyta: Dr. Sümegi András

Jelen dokumentum az OTH szellemi tulajdona. A dokumentumban szereplő információk a projekten kívül történő felhasználása engedélyhez kötött.

ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal  
1097 Budapest, Albert Flórián u. 2-6.; Telefon:1/476-1100;



## TARTALOMJEGYZÉK

<b>1. AZ ELJÁRÁSREND CÉLJA.....</b>	<b>3</b>
<b>2. AZ ELJÁRÁSREND HATÁLYA .....</b>	<b>3</b>
<b>3. FELELŐSÉGEK MEGHATÁROZÁSA .....</b>	<b>3</b>
<b>4. FOGALOM MEGHATÁROZÁSOK.....</b>	<b>4</b>
<b>5. AZ ELJÁRÁSREND LEÍRÁSA.....</b>	<b>5</b>
5.1. BEVEZETŐ .....	5
5.2. A LAKOSSÁGOT CÉLZÓ ÉRZÉKENYÍTÉS (NYILVÁNOS KAMPÁNY) LÉPÉSEI.....	5
5.2.1. <i>Információs anyagok és azok kihelyezése .....</i>	<i>5</i>
5.2.2. <i>A terjesztés helyszíneinek meghatározása .....</i>	<i>6</i>
5.2.3. <i>Kapcsolatfelvétel az információs anyagok kihelyezésének helyszíneivel.....</i>	<i>6</i>
5.3. HELYI MEGHATÁROZÓ SZEMÉLYISÉG EGYÜTTMŰKÖDÉSE .....	7
5.4 HELYI NYILVÁNOS RENDEZVÉNYEK MEGSZERVEZÉSE A PROJEKT HIVATALOS RENDEZVÉNYEITŐL FÜGGETLENÜL .....	7
5.4. A MÉDIÁVAL VALÓ KAPCSOLATFELVÉTEL.....	8
5.5. TOVÁBBI LEHETŐSÉGEK A NYILVÁNOSSÁG ÉRZÉKENYÍTÉSÉRE .....	9
<b>6. KAPCSOLÓDÓ KÜLSŐ ÉS BELSŐ SZABÁLYOZÓ DOKUMENTUMOK.....</b>	<b>9</b>
<b>7. MELLÉKLETEK.....</b>	<b>9</b>

## 1. AZ ELJÁRÁSREND CÉLJA

A jelen eljárásrend elkészítésének és alkalmazásának célja a jelen projektbe bevont hat Lelki Egészség Központ (EFI-LEK) által lefedett járáások lakosságának és hálózati szereplőinek érzékenyítése, a lelki egészséget elősegítő életmódbeli kérdések tudatosításával, valamint a célterületet érintő problémák megismerésével, a mentális egészséget érintő globális és specifikus kérdésekkel, ill. a mentális betegségekkel és/vagy zavarokkal kapcsolatban, az egyén, a csoport és a közösség lelki egészségének megőrzése céljából.

Fő cél, hogy a helyi közösség mind egyéni, mind pedig csoportos szinten is prioritásként kezelje a saját lelki egészségét. Ennek érdekében az EFI-LEK-ek kiemelt feladata a mentális egészséggel kapcsolatos tudatosság és proaktivitás növelése, a lelki egészség fenntartásának és fenntarthatóságának segítése, a sérülékenység és a tünetek felismerésének elősegítése, valamint a segítségkérés támogatása. További kiemelt cél az informáltság növelése révén a mentális problémákkal szembeni megőlyegzés csökkentése. A szakmai segítség helyi szinten elérhetővé tételével és az igénybevétel facilitálásával megelőzhetővé, illetve az esetek jelentős részében már a korai stádiumban felismerhetővé válnak az idővel egyre súlyosbodó, sok esetben kronicizálódó mentális és életvezetési problémák. Az időben történt felismeréssel a szakellátásra nehezedő teher csökkenthető. Ezekben a folyamatokban a legtöbb mentális zavar és sérülékenység komorbid jellege miatt a szakellátás terheinek csökkenése mind a pszichiátriai, mind pedig az egyéb szomatikus ellátásokat is érinti.

Az érzékenyítés készíti elő a helyi érdekeltek hálózatba szervezését, melyet részletesebben a „Az EFI-LEK feladatai a helyi hálózatépítésben” c. eljárásrend tartalmaz.

## 2. AZ ELJÁRÁSREND HATÁLYA

Jelen eljárásrendben szereplő előírásokat valamennyi, az érzékenyítésben szakmai oldalról aktívan résztvevő személyeknek kötelező meegismerni és tevékenységük során alkalmazni.

## 3. FELELŐSSÉGEK MEGHATÁROZÁSA

Jelen eljárásrendben meghatározott, szabályozott folyamatok/tevékenységek végrehajtásában az alábbiak felelősek:

Az eljárásrend készítéséért: Módszertani Központ (MK) szakmai munkatárs(ak),  
szakértői hálózat.

Az eljárásrend ellenőrzéséért: kijelölt szakmai véleményező MK munkatárs,  
MK minőségügyi munkatárs.

Az eljárásrend jóváhagyásáért és kiadásáért:  
MK vezető,



projekt szakmai igazgató.

Az eljárásrend végrehajtásáért :

MK munkatársai,

EFI-LEK munkatársak.

#### 4. FOGALOM MEGHATÁROZÁSOK

**Érzékenyítés: Jelen eljárásrend értelmezésében** a társadalmi tudatosság növelése – a figyelem felhívása, az ismeretek átadása és/vagy előítéletek csökkentése által – egy adott témával kapcsolatban.

**Lelki egészség:**<sup>1</sup> Az egészség nem a betegség hiányát jelenti, hanem egy olyan jólléti állapot, melyben a személy képes felismerni a saját erőforrásait, meg tud küzdeni a mindennapi stresszel, képes produktívan dolgozni és együttműködik a társadalom más szereplőivel. (WHO)

**Mentális betegség**<sup>2</sup>: (WHO) Leggyakrabban az adott társadalmi normáktól markánsan eltérő és a környezet irányába megjelenő gondolatokat, érzéseket, viselkedés- és magatartási mintázatokat és kapcsolati problémákat foglal magában. Ide tartoznak a pszichózisok (pl. szkizofrénia, paranoid zavarok) a hangulatzavarok (pl: depresszió), a kémiai és viselkedési addikciók, a személyiségzavarok bizonyos típusai, a demenciák, a stressz indukálta zavarok, pszichoszomatikus kórképek stb.

A Mentális Betegségek Diagnosztikus és Statisztikai Kézikönyve (DSM-5)<sup>3</sup> szerint a mentális zavar olyan szindróma, melyre az egyén gondolkodásának, érzelemszabályozásának vagy viselkedésének olyan klinikailag jelentős zavara jellemző, mely a mentális működés háttérében álló pszichológiai, biológiai vagy fejlődési folyamatok diszfunkcióját tükrözi.

A mentális zavarok rendszerint jelentős szenvedéssel és/vagy a társas, foglalkozásbeli és egyéb fontos tevékenységek károsodásával járnak.

Egy olyan gyakori stresszorra vagy veszteségre adott, a várakozásoknak megfelelő vagy kulturálisan elfogadott reakció, mint például egy szeretett személy elvesztése, nem mentális zavar.

A társadalmilag deviáns viselkedés (pl. politikai, vallási vagy szexuális) és az elsősorban az egyén és a társadalom között feszülő konfliktusok nem mentális zavarok, hacsak a deviancia vagy a konfliktus nem a személy fent leírt diszfunkciójából ered.

<sup>1</sup> [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA66/A66\\_10Rev1-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_10Rev1-en.pdf)

<sup>2</sup> [http://www.who.int/topics/mental\\_disorders/en/](http://www.who.int/topics/mental_disorders/en/)

<sup>3</sup> American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. pp. 5–25. ISBN 978-0-89042-555-8.

## 5. AZ ELJÁRÁSREND LEÍRÁSA

### 5.1. Bevezető

A mentális egészség az egyén és a társadalom egyik legfontosabb erőforrása. A magyar társadalom egészségmutatói ugyanakkor rosszabbak, mint az a társadalmi-gazdasági mutatók alapján elvárható lenne, különösen a mentális egészség területén (OECD, 2009). Éppen ezért kiemelt jelentősége van a mentális egészség fejlesztésének, a problémák megelőzésének, szűrésének és korai felismerésének.

Európában a pszichés problémák minden negyedik embert érintenek valamikor életük során (WHO, 2001). A súlyos depresszióban szenvedő páciensek több, mint fele (56%) egyáltalán nem részesül kezelésben (Kohn, Saxena, Levav, & Saraceno, 2004). Az öngyilkossági mutatók tekintetében Magyarország az Európai Unióban második helyen áll (Eurostat, 2015). A lelki betegségek nemcsak komoly szociális és gazdasági terhet jelentenek, de rizikófaktorai és adott esetben prediktorai lehetnek bizonyos testi betegségeknek, és hátráltatják a gazdasági és szociális fejlődést. A mentális egészség fejlesztése csak a teljes társadalom bevonásával és támogatásával, az egyes szektorok közötti együttműködéssel valósulhat meg.

Források:

- Eurostat (2015): [http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do?sessionId=OJ9qu68cvym7K6OQSMvbpQWJrHag\\_cQDjMO282yqn3AZwa2fdPaN!-791031942](http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do?sessionId=OJ9qu68cvym7K6OQSMvbpQWJrHag_cQDjMO282yqn3AZwa2fdPaN!-791031942)
- OECD (2009): Health at a glance. Forrás: <http://www.oecd.org/health/health-systems/44117530.pdf>
- Kohn, R., Saxena, S., Levav, I., & Saraceno, B. (2004). The treatment gap in mental health care. Bulletin of the World Health Organization, 82(11), 858–866
- WHO, 2001: [http://www.who.int/whr/2001/media\\_centre/press\\_release/en/](http://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/en/)

### 5.2. A lakosságot célzó érzékenyítés (nyilvános kampány) lépései

#### 5.2.1. Információs anyagok és azok kihelyezése

**A nyilvános kampányhoz tartozó intézkedések** az adott járásokban speciálisan megjelenő igényekhez és rendelkezésre álló forrásokhoz illeszkedjenek. Az 1. táblázat a projekt keretében finanszírozott potenciális információs anyagokról? nyújt áttekintést.

Lehetséges beavatkozások	Anyag, mennyiség, megjegyzés
Szórólapok	Lásd lentebb
Poszterek	Lásd lentebb
Rövidfilm	2 db 35 perces oktató, felvilágosító film
Brosúrák	Tartalmazza az adott járásban működő EFI-LEK elérhetőségeit, lelki egészség szempontjából releváns általános információkat

Lehetséges beavatkozások	Anyag, mennyiség, megjegyzés
Információs kártyák	Információk a lakosság és a partnerhálózat tagjai számára

1. táblázat: Lehetséges beavatkozások

Ezen kívül potenciális beavatkozások:

*Hírességek (közismert személyek, közszereplők) önbeszámolója* (Kb. 1,5 perces videó a saját mentális betegségéről és azzal való megküzdéséről)

Az 1. táblázatban felsorolt információs anyagokat az MK és az azt támogató szakértői hálózat munkatársai állítják össze.

A szóróanyagok és poszterek a helyi sajtóságokhoz igazodva tartalmilag járásonként eltérhetnek egymástól.

Az EFI-LEK munkatársaknak fontos feltérképezni a terjesztésre szolgáló helyszíneket.

### **5.2.2. A terjesztés helyszíneinek meghatározása**

Ennek keretében javasolt egy lista készítése a tájékoztató anyagok terjesztésére alkalmas helyszínekről, melyek a következők lehetnek (a teljesség igénye nélkül);

- kórházak, orvosi rendelők,
- gyógyszertárak,
- együttműködő vallási közösségek színterei
- szociális intézmények,
- oktatási intézmények,
- tömegközlekedési vállalatok,
- civil szervezetek, egyesületek helyszínei
- egyéb közösségi terek, művelődési házak
- elektronikus/online/social media felületek
- helyi média felületek
- stb.
- 

### **5.2.3. Kapcsolatfelvétel az információs anyagok kihelyezésének helyszíneivel**

A kapcsolatfelvétel érdekében az EFI-LEK-nek:

- a terjesztés helyszínéül választott szervezetek vezetőit hivatalos levélben kell megkeresni, melyben a vezető támogatása mellett a feladat ellátásában

együttműködő kapcsolattartó kolléga kijelölését kell kérni az ingyenes terjesztés, illetve ingyenes hirdetési felület használatához.

- A vezetők által kijelölt kapcsolattartó személlyel fel kell venni a kapcsolatot, és kérni kell a segítségét a gyakorlati megvalósításban.
- A terjesztési folyamatot minden esetben dokumentálni szükséges (jelenléti ív és/vagy fotódokumentáció). Amennyiben intézmény is bevonásra került, célszerű tőlük kérni a tevékenységek dokumentációját.

### 5.3. Helyi meghatározó személyiség együttműködése

A helyi kampány sikeres megvalósítása érdekében az EFI-LEK-nek olyan, legalább járás-szinten ismert személy(eke)t kell keresni, aki(k) az adott közösségben köztiszteletnek örvendenek. Ezen személyek támogató együttműködése segítheti a lakosság körében a kampány hitelességét, elfogadottságát.

#### **Javaslat**

Keressen közismert pártfogót, közösségi kulcsszerpelőt pl. híres sportembert, médiaszemélyiséget vagy a szórakoztatóiparban dolgozó személyt!

- ✓ Keressen fel minél több ilyen potenciális személyt.
- ✓ Mutassa be neki röviden a projektet, adja át a tájékoztató anyagokat
- ✓ Adjon pontos tájékoztatást arról, hogy a pártfogónak milyen feladatai lesznek a projektben (pl. az arcát adni a különböző tájékoztató anyagokhoz, jelen lenni egy évenkénti megbeszélésen, elvállalni egy média fellépést stb.).

### 5.4 Helyi nyilvános rendezvények megszervezése a projekt hivatalos rendezvényeitől függetlenül

Az EFI-LEK munkatársai a projekt hivatalos rendezvényein kívül helyi rendezvényeket is szerveznek, amelyek elsődleges célja a lakosság figyelmének felkeltése a projekt tevékenységei iránt, illetve a projekt kulcsüzeneteinek átadása.

**Minden helyi nyilvános rendezvényhez részletes megvalósítási tervet kell készíteni!** (2. táblázat). A helyi nyilvános rendezvények terveit a MK számára véleményezésre meg kell küldeni. A véleményezésben a MK vezetője által kijelölt munkatársak vesznek részt.

A véleményezésre a MK számára 30 naptári nap áll rendelkezésre.

Az első nyilvános rendezvény célja a közérdeklődés felkeltése. A rendezvények tartalmát célszerű a célcsoport érdeklődéséhez igazítani a résztvevők megfelelő létszámának biztosítása érdekében.

**A helyi nyilvános rendezvények keretében elvégzendő legfontosabb mentális egészségfejlesztési feladatok:**

- Tudásbővítés a mentális egészségről, az egészségmegőrzés, -fejlesztés lehetőségeiről,

- Ismeretek bővítése a mentális egészséget érintő kockázati és védő tényezőkről,
- Tudásbővítés a mentális betegségekről (depresszió és öngyilkosság, demenciák, stresszindukálta mentális zavarok és komorbid kapcsolatok),
- Mentális megbetegedésekhez társuló megbélyegzés csökkentése, kulcsüzenetek eljuttatása a célpopulációnak,
- Segítségkérés kultúrájának és logisztikájának fejlesztése, a rendelkezésre álló segítség lehetőségének tudatosítása, motiváció és reális elvárások kialakítása.

#### **Tervezze meg az első nyilvános tematikus rendezvényt!**

- Határozza meg a rendezvények formáját: pl. nyilvános előadások, pódium beszélgetések, tematikus esték, információs standok, iskolai projektek, kiállítások, falunapok, közösségi napok, egészségnapok.
- Találjon egy alkalmas időpontot, ami nem ütközik más fontos helyi rendezvénnyel.
- Találjon megfelelő helyszínt.
  - Próbálja megbecsülni a résztvevők számát és ehhez illeszkedően kijelölni a helyszínt.
- Vegye fel a kapcsolatot a nyilvános rendezvények lehetséges szereplőivel.
  - Találjon helyi, ismert szakértőket, akik előadókként vehetnek részt a tájékoztató rendezvényeken és a workshopokon.
  - Vegye fel a kapcsolatot az egyéb szervezetekkel és az adott régióban működő kezdeményezőkkel, majd kérje fel őket projektjeik bemutatására.
  - Találjon együttműködő partnereket a szórakoztató program kivitelezéséhez (pl. zene, előadások).
- Jelölje ki az időkeretet és készítsen napirendet, amennyiben szükséges.
  - Küldje szét minden szereplőnek és tartsa őket naprakészen az időpontokban történő esetleges változásokkal.
- Hirdesse tevékenységeit a helyi csatornákon (e-mail listák, média, social media, twitter).
- Dokumentálja a rendezvényeket:
  - jelenléti ívvel (amikor lehetőség van rá),
  - fotódokumentációval.

2. táblázat: Helyi nyilvános rendezvények tervezésének szempontjai

#### **5.4. A médiával való kapcsolatfelvétel**

Fontos feladat a helyi média képviselőivel való folyamatos kapcsolattartás, valamint a projekt tevékenységeiről történő állandó tájékoztatás. (3. táblázat)

#### **Készítsen listát a helyi média (pl. írott és elektronikus sajtó) kapcsolattartóiról! Tartsa naprakészen a projekt teljes időtartama során!**

- Tájékoztassa a médiát az EFI-LEK tevékenységéről és a helyi nyilvános rendezvényekről
- Indítványozza újságcikkek, rádió/tv és online riportok megjelenését a mentális betegségekkel kapcsolatban, nyújtson szakai segítséget azokhoz.
- Hangsúlyozza az öngyilkosságok tudósításával kapcsolatos WHO média irányelvek követésének fontosságát:

[http://depressziostop.magtud.hu/ospi/ospi\\_media\\_ajanlas.pdf](http://depressziostop.magtud.hu/ospi/ospi_media_ajanlas.pdf)





### 3. táblázat: A helyi médiával való kapcsolattartás tervezésének szempontjai

#### 5.5. További lehetőségek a nyilvánosság érzékenyítésére

A projekt nyilvánosság előtti bemutatására minden lehetőséget meg kell ragadni, beleértve ebbe a tudományos konferenciákon vagy egyéb helyi rendezvényeken való megjelenést is.

**A tájékoztató anyagok terjesztése** a nyilvános kampány meghatározó része. Maradjon folyamatos kapcsolatban a megbízott partnerekkel, akkor is, ha a beavatkozás egy-egy hulláma már lezárult.

#### 6. KAPCSOLÓDÓ KÜLSŐ ÉS BELSŐ SZABÁLYOZÓ DOKUMENTUMOK

##### Belső szervezetszabályzó dokumentumok:

- EFI-LEK működési szabályzat

#### 7. MELLÉKLETEK

Jelen szabályozó dokumentum nem tartalmaz mellékletet.