



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



HU12-0002-PP3 Módszertani, strukturális és kapacitásfejlesztés a lakosság mentális egészségfejlesztésére irányuló beavatkozások támogatására

Ígéretes és jó gyakorlatok a lelki egészség területén

Média és Kommunikációs Munkacsoport

Verzió: 1.0

2017. január 16.

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

HU12-0001-PP3-2016



Tartalom

1. BEVEZETÉS	3
1.1. A LELKI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS PREVENCIÓS KAMPÁNYOK ITTHON ÉS A VILÁGBAN.....	3
1.2. A MUNKAFAZIS CÉLJA, TEMATIKÁJA, A KIDOLGOZÁSÁBAN RÉSZT VEVŐ SZAKEMBEREK	3
2. HAZAI ÉS NEMZETKÖZI KOMMUNIKÁCIÓS GYAKORLATOK, KAMPÁNYOK	3
2.1. DEMENCIA	4
2.2. DEPRESSZIÓ.....	20
2.3. ÖNGYILKOSSÁG	47
2.4. STRESSZ, EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGVÉDELME	19
2.5. GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI LELKI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS	20
2.6. ÖSSZEFOGLALÁS, KÖVETKEZTETÉSEK	47
3. AZ EFI-LEK-EK KOMMUNIKÁCIÓS GYAKORLATA, MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK	47
3.1. BEVEZETÉS	47
3.2. AZ EFI-K KOMMUNIKÁCIÓS TEVÉKENYSÉGE (A FELMÉRÉS EREDMÉNYEI), KÖVETKEZTETÉSEK	47
3.3. AZ EFI-LEK KOMMUNIKÁCIÓ ÁLTALÁNOS CÉLJAI, CÉLCSOPORTJAI.....	47
3.4. A KOMMUNIKÁCIÓS TERVEZÉS FOLYAMATA (TERVEZÉSI SABLONNAL).....	47
3.5. A KOMMUNIKÁCIÓS TEVÉKENYSÉG KIVITELEZÉSE: MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK.....	47
3.5.1. A szervezet létrehozását, működtetését támogató kommunikáció	47
3.5.1.1. Arculat-építés, arculati kézikönyv	47
3.5.1.2. Belső kommunikációs feladatok	47
3.5.1.3. A sikeres hálózatépítés, érzékenyítés kommunikációs aspektusai	47
3.5.1.4. Kríziskommunikáció	47
3.5.1.5. Kommunikációs szabályzatok	47
3.5.2. Külső kommunikáció a szervezeti és szakmai célok szolgálatában	47
3.5.2.1. Lakossági kommunikáció	47
3.5.2.2. Szakmai kommunikáció	47
3.5.2.3. Sajtókommunikáció	47
3.5.2.4. Támogatói és partnerkapcsolatok	47
3.5.2.5. Döntéshozói kapcsolatok	47
3.5.2.6. A tevékenység mérése, értékelése, fejlesztése	47
3.6. ÖSSZEFOGLALÁS, KÖVETKEZTETÉSEK	47
4. ÁBRAJEGYZÉK	47
5. IRODALOMJEGYZÉK	47
6. MELLÉKLETEK	47



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



1. BEVEZETÉS

1.1. A lelki egészségfejlesztési és prevenciós kampányok itthon és a világban

1.2. A munkafázis célja, tematikája, a kidolgozásában részt vevő szakemberek

2. HAZAI ÉS NEMZETKÖZI KOMMUNIKÁCIÓS GYAKORLATOK, KAMPÁNYOK

Az alábbiakban részletesen ismertetjük a kiemelt fő szakterületeken belüli hazai és nemzetközi kommunikációs gyakorlat általános sajátosságait, tendenciákat, majd az egységes adatlapok felhasználásával részletesen is bemutatjuk a jó és ígéretes gyakorlatokat, kitérve azok adaptációs lehetőségeire is hazánkban. Munkánk során a fent felsorolt fő területeken belül, elsősorban a prevenciót és lelki egészségfejlesztést célzó kommunikáció vizsgálatára koncentrálnunk.

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

HU12-0001-PP3-2016



2.1. Demencia

A demencia fogalma

A demencia orvosi szakszó, jelentése időskori szellemi hanyatlás. Fő jellemzője az elégtelen emlékezőtehetség, a koncentrációkészség csökkenése, és az intellektuális teljesítőképesség olyan szintű romlása, amely már a mindennapi életben is jelentős problémákat okoz. Az életkor előrehaladtával a demencia egyre gyakoribbá válik: a 65-74 év közötti személyek 3 százaléka szenved a demencia valamilyen formájában, míg a 85 éves kor felettieknek már 47 százaléka érintett. Az átlagéletkor emelkedésével a demencia egyre gyakoribb betegséggé válik.

A demencia okait illetően bár vannak kutatási eredmények és feltételezések, teljes mértékben még nem ismeretes a betegség valódi háttere. Demenciát többféle betegség is okozhat. Világszerte a leggyakoribb ok az Alzheimer-betegség, ezt követi a vaszkuláris demencia, amely az elégtelen agyi vérellátás miatt kialakuló szellemi hanyatlást jelenti. Gyakori a fenti kettő keveréke, a kevert típusú demencia. A vaszkuláris demenciák egy része megelőzhető lenne: a dohányzás, a kezeletlen vagy rosszul beállított magas vérnyomás, az elhanyagolt cukorbetegség és magas koleszterinszint ugyanis egyaránt növeli a vaszkuláris demencia kialakulásának esélyét. Demenciát okozhat a krónikus, rendszeres alkoholfogyasztás, egyes drogok, és még számtalan neurológiai betegség is. Ritkán az is előfordul, hogy a demenciát olyan állapotok okozzák, amelyek megfelelő kezeléssel teljesen visszafordíthatóak: ilyen például a pajzsmirigy-alulműködés vagy a B-vitamin hiány.¹

Az érintettek száma folyamatosan nő, komoly terhet róva az egészségügyi és szociális rendszerekre szerte a világon. A WHO jelentése szerint 2010-ben 7,7 millió új demencia eset volt, ez négy másodpercenként egy új beteget jelent. Tekintettel a társadalmak globális előregedési folyamatára, 2050-re az újonnan diagnosztizált betegek száma elérheti akár az évi 24.6 millió főt. Az elkövetkező 40 év során várhatóan 682 millió ember fog Alzheimer-kórban szenvedni, hacsak időközben nem találunk rá megfelelő gyógymódot, vagy olyan kezelést, amely késlelteti a betegség megjelenését vagy lassítja előrehaladását. 2010-ben az Európai Unióban közel 10 millióra, ebből Magyarországon 250.000-re tehető a demens betegek száma, de a betegségben érintett családtagoké - akiknek életét gyökeresen változtatja meg a betegség – akár a többszöröse is lehet.² A demencia kialakulásának megelőzése, a háttérben álló élettani folyamatok jobb megértését, korszerű gyógyszerek kifejlesztését célzó demencia kutatások támogatása, a társadalom-szintű szemléletformálás és tudásbővítés, valamint a növekvő betegszám ellátásához szükséges feltételek megteremtése a kormányzatok prioritásai között szerepelnek nemzetközi szinten.

A demencia tünetei és azok következményei nemcsak a betegségben szenvedő emberek, hanem családtagjaik, közvetlen környezetük számára is megváltoztatják, megnehezítik a mindennapokat. A demens hozzátartozó gondozása, a vele való együttélés rengeteg türelmet, speciális kommunikációt, bánásmódot igényel. A betegség tüneteinek velejárójaként jelentkező emlékezetkiesések, memóriazavarok kezdetben talán még türelmes fogadtatásra találnak, egy idő után azonban fárasztónak, idegesítőnek minősíthetnek még a közeli családtagok által is, az idegekenről nem is beszélve.

¹ Demencia-info, <http://www.dementia-info.hu/dementia>

² Alzheimer világlelőjárás 2014, Magyar Vöröskereszt, <http://www.vorokereszt.hu/hireink/165-2014-evi-hirek/1846-alzheimer-vilagjelentes-2014.html>



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



A betegséget alaposan nem ismerők hajlamosak a zavart idős embereket kótyagosnak, nevetségesnek, problémásnak minősíteni, velük türelmetlenül és barátságtalanul viselkedni, őket megbélyegezni a hétköznapi élethelyzetekben. Ez a tudáshiányból és előítéletekből fakadó gyakori reakció számos bántó, megalázó helyzethez vezethet utcán, üzletekben, baráti összejövetelek alkalmával, de gyakran még az egészségügyi ellátás során is. A külvilágban amúgy is egyre nehezebben boldoguló, romló tájékozódó képességgel és emlékezetkieséssel küzdő érintettek számára a társadalom egészséges tagjai részéről tapasztalt elutasító viselkedés kudarcélmények sorozatát jelenti. Elkezdik tudatosan kerülni ezeket a kellemetlen szituációkat, egyre kevesebbet mozdulnak ki otthonról. További problémát jelent, hogy a folyamatos felügyeletet – amire a betegség előrehaladottabb stádiumaiban szükség lehet – nem, vagy csak nagy nehézségek és költségek árán tudják megoldani a családok, ezért sokszor idősek otthonába, ápolási osztályokra, otthonokba kerülnek a demens idős emberek, ezáltal még jobban elszigetelődve a külvilágtól, megszokott környezetüktől, szociális ingerektől.

Az ismerethiányból adódó stigmák nemcsak a betegek életminőségét rontják, hanem hátrányosan befolyásolják a megelőzést célzó törekvéseket is, hiszen ha valaki nem érti meg, hogy az általa nevetségesnek ítélt idős ember mentális tünetei hátterében betegség áll, amiben ő is érintett lehet egyszer, nyilvánvalóan nem fogja saját potenciális érintettségét sem elfogadni a témában és tenni a kockázat csökkentése érdekében. Éppen ezért, a demenciával kapcsolatos kommunikációs programokon belül a megelőzést célzó üzenetek többnyire szorosan összekapcsolódnak a betegséggel kapcsolatos általános tájékoztatással, valamint a stigmák lebontását, érzékenyítést szolgáló elemekkel.

Mivel Magyarországon a demenciában szenvedők színvonalas ellátására alkalmas anyagi- és humán erőforrás valamint az állami ellátó kapacitás egyaránt csekély, intézmények hiánya is nehezíti a szellemi hanyatlással küzdők korszerű napközbeni ellátását. A többség, akiknek gondozását családja nem tudja önerőből megoldani vagy önköltségesen finanszírozni, leginkább vegetál az otthonokban, kórházi osztályokon haláláig, mintsem célirányos és szakszerű, állapotromlás lassítására és életminőségének javítására koncentráló ellátást kapna. A demenciában szenvedők ellátása nemcsak hazánkban, hanem világszerte mindenhol komoly gondot okoz, hiszen a világ lakossága egyre idősödik, és ezáltal exponenciálisan nő a demencia tüneteit mutatók aránya is.

Bár a tudományos kutatások révén egyre többet sikerül megtudni a demenciáról és annak hátteréről, még mindig nincs elegendő információ a kutatók birtokában ahhoz, hogy pontosan megértsék a betegség mögött megbúvó élettani folyamatokat, a rendelkezésre álló gyógyszerek a progresszió lassítására alkalmasak csupán, a betegség gyógyítására sajnos nem. Az azonban bizonyos, hogy a korai felismerés és a kockázati tényezők mérséklése, bizonyos tevékenységek, módszerek révén az állapot kialakulása legalábbis késleltethető, illetve a már kialakult betegség előrehaladása lassítható. Ennek az üzenetnek a terjesztése, a betegség korai felismerésére, ill. a megelőzését elősegítő életmódbeli változtatásokra ösztönzés éppen ezért a demenciával kapcsolatos kommunikációs kampányok egyik központi eleme.

A demencia megelőzése

A demenciát az átlagember, de még egyes szakemberek is, az időskor természetes velejárójának tekintik, úgy gondolják, hogy nem megelőzhető, pusztán az állapotromlás lassítására, a betegek életminőségének javítására van lehetőség.

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

HU12-0001-PP3-2016



Az idős és szenilis jelzők szinte összeforrtak már egymással a köztudatban, arra utalva, hogy aki elér egy bizonyos kort, annak szinte törvényszerűen elbutulással, emlékezetvesztéssel és egyéb mentális problémával kell szembenéznie. Holott ez nem feltétlenül kell, hogy így legyen. Tudományos bizonyítékok vannak arra nézve, hogy az egészségesebb életmóddal több, mint 60%-al csökkenthető a betegség kialakulásának kockázata. Olyan apró és egyszerű életmódbeli változtatások szükségesek ehhez, amelyek egyébként is hasznosak és jót tesznek a szívnek, tüdőnek és az agynak is. Világszerte komoly kutatások zajlanak a demencia kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők feltárása, ezáltal a megelőzés lehetőségeinek mind jobb azonosítása, az agyi folyamatok jobb megértése, korszerű gyógyszerek kifejlesztése érdekében. Vizsgálatok zajlanak továbbá a betegek életminőségének javítására alkalmas módszerek és innovatív eszközök (PI. robottechnológia, számítástechnika, mobilkommunikáció) alkalmazhatóságával kapcsolatban is.

A rizikótényezők feltárása nyomán, többek között azonosításra kerültek bizonyos életmódbeli tényezők, amelyek mérséklése/ösztönzése révén nagy valószínűséggel – egyéb betegségek mellett – a demencia kockázatai is csökkenthetők. Ezek között a fizikai aktivitás, az egészséges testsúly fenntartása, az egészséges étkezés a szociális és mentális aktivitás, a mértékletes alkoholfogyasztás, a dohányzásról való leszokás szerepelnek a legnagyobb hangsúllyal a megelőzésre koncentrááló kommunikációs aktivitások üzenetei között.

A demencia kutatások jelentős részét állami támogatással hajtják végre, de az anyagi háttér megteremtésében nagy szerepe van az egyes kutatóhelyeknek, betegszervezeteknek, gyógyszeriparnak, valamint a közösségi finanszírozásnak, adományozóknak is. Mint minden területen, itt is nagyon sok múlik a döntéshozói figyelmen és akaraton, vagyis azon, hogy mennyire sikerül felhívni az adott ország döntéshozóinak figyelmét a problémára és elkötelezetté tenni őket létfontosságú döntések meghozatalára. Ezek a körülmények esetünkben azért is említésre méltók, mert a forrásteremtést és a döntéshozói lobbít, valamint a tudományos eredmények, ismeretek disszeminációját is a kommunikációs törekvések fókuszába emelik.

A kommunikáció szerepe és jelentősége a kockázatcsökkentést támogató programokban

A kommunikáció szerepe a demencia megelőzésében és a demens betegek gondozása során egyaránt kiemelkedő. Nagy jelentősége van többek között a betegség korai felismerésében, a kockázati tényezők tudatosításában és mérséklésében, az egyes célcsoportok (szakemberek, döntéshozók, civilek, média, egyéb stakeholderok) bevonásában, érzékenyítésében, az érintettek életminőségének javításában. A demenciával kapcsolatos kommunikáció emellett a szakemberek közötti információcsere, kooperáció, tudástranszfer ösztönzésében, fórumainak megteremtésében, sőt, a döntéshozók figyelmének felhívásában, a fejlesztési és képzési irányok befolyásolásában, valamint a forrásteremtésben is komoly szerepet játszik.



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



A demenciával kapcsolatos legfontosabb kommunikációs célok az alábbiak:

ISMERETTERJESZTÉS, TÁJÉKOZTATÁS	A demenciával kapcsolatos ismeretek széleskörű terjesztése (tünetek, felismerés, megelőzés lehetőségei, stb.), az ehhez szükséges hiteles információforrások megteremtése, bővítése. A kockázatcsökkentést segítő életmódváltás ösztönzése, megelőzés lehetőségeire való figyelemfelhívás.
ÉRZÉKENYÍTÉS, BEVONÁS, KÉSZSÉGFEJLESZTÉS	Általános attitűdváltás elérése állampolgársági szinten. Empátia, és az érintettség érzésének kialakítása. Az interperszonális kommunikáció fejlesztése, optimális magatartás- és kommunikációs formák elsajátíttatása a hozzátartozókkal, valamint a közvetlen és tágabb környezettel való interakciókban.
ELŐÍTÉLETEK LEBONTÁSA, TÉVHITEK ELOSZLATÁSA	Demens emberekkel kapcsolatos, többnyire ismerethiányon és tévhiteken alapuló előítéletek, megkülönböztetés mérséklése (nemcsak a laikusok körében)
SZAKMAI TUDÁSTRANSZFER EGYÜTTMŰKÖDÉS ÖSZTÖNZÉSE, ÉRZÉKENYÍTÉS	Szakmai információcsere ösztönzése, szakemberek közötti tudástranszfer elősegítése, fórumainak, csatornáinak, eszközeinek megteremtése, társszakmák közötti interakciók és információáramlás ösztönzése, team munka, team kommunikáció fejlesztése.
DÖNTÉSHOZÓI LOBBI, TÁJÉKOZTATÁS, ELKÖTELEZETTÉ TÉTEL	Döntéshozók elkötelezetté tételei figyelmének felhívása a problémákra. A megelőzést és tájékoztatást célzó kampányok kezdeményezése/finanszírozása, demencia kutatások támogatása, a demens betegeket, hozzátartozókat segítő civil szervezetek működésének támogatása, a megelőzéshez, ellátáshoz szükséges infrastruktúra, képzési- és ellátórendszer, kapacitások megteremtése, stb. érdekében
FORRÁSTEREMTÉS	Alternatív forrásteremtés elősegítése

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

HU12-0001-PP3-2016



Kiemelt kommunikációs célcsoportok

A demenciával kapcsolatos sokrétű kommunikációs célkitűzéseknek megfelelően, a kommunikációs kampányok célcsoportjai is rendkívül sokszínűek. A kommunikációs kampányok akkor tekinthetők hatékonynak, ha biztosítják a demenciával kapcsolatos fontos célcsoportok közvetlen és közvetett (intermedier célcsoportok általi) elérését, az üzenetek alacsony meddőszórással történő, költséghatékony célba juttatását, elősegítik a kívánt magatartás- és attitűdváltozás elérését, tevékenységek megvalósítását.

Laikusok	Lakosság, különös tekintettel a potenciálisan érintettekre Demens emberek és hozzátartozók
Szakemberek	A betegek ellátásában, gondozásában részt vevő és a betegség azonosításában, tünetek felismerésében jelentős szerepet betöltő szakemberek
Döntéshozók	A forrásteremtésre, megfelelő infrastrukturális feltételek, körülmények kialakítására ráhatással bíró döntéshozók
Potenciális támogatók	Az alternatív forrásteremtés szempontjából fontos, potenciális szponzorok és támogatók (pl. cégek, gyógyszeripar, civilek, stb.)
Egyéb stakeholderok	Adott mikroközösségekben az információk terjesztésében, az ellátás, gondozás megvalósításában, szervezésében, finanszírozásában közreműködő szervezetek és egyének, a polgármestertől a helyi iskolaigazgatókon át a betegszervezetekig.
Sajtó	Az információ hatékony célba juttatását, az érzékenyítést, figyelemfelkeltést, bevonást, elkötelezetté tételt segítő elektronikus, print, online médiumok munkatársai

A demenciával kapcsolatos kommunikációs gyakorlat jellemzői, fő tendenciák

Nagyon ritka, hogy a megelőzésre buzdító üzenetek önmagukban lennének jelen, általában a kampányok úgy építkeznek, hogy az ismeretterjesztésre és érzékenyítésre építve próbálják elérni az érintettség, a „velem is megtörténhet” érzését, ezáltal egyrészt az érintettekkel kapcsolatos nagyobb empátiára, másrészt a saját és hozzátartozók mentális egészségének védelmére ösztönöznek. A megelőzést célzó üzenetek többnyire nem önmagukban, hanem a komplex kampányok részeként, az egyéb üzenetekkel együtt vannak jelen. Ennek oka érthető, hiszen ahhoz, hogy valaki reális veszélyként tekintsen arra, hogy maga és hozzátartozója is érintett lehet a demencia által, s ezáltal motiváltnak érezze magát a kockázatot csökkentő viselkedésformákra, életmódváltásra, alaposan ismernie kell a betegséget, annak előfordulási gyakoriságát, tüneteit, meg kell értenie a korai felismerés és az életmódbeli tényezők jelentőségét és át kell éreznie az érintettek és családtagjaik helyzetét. Olyan komplex kampányokat találunk, amelyek e célokat egyszerre szolgálják, a legkülönbözőbb kommunikációs eszközöket (hagyományos PR, közösségi média alkalmazások, különböző közterületi performance-ok, képzési programok, döntéshozói lobbizás, mobil-applikációk, stb.) állítva azok szolgálatába. A kampányokat majdnem mindig kutatás alapozza meg, ami kitér az érintettek azonosítására, ismereteik, attitűdjük, médiahasználati szokásaik felmérésére.



A kommunikációs kampányok általában komplexek, egyidejűleg több fontos célcsoporthoz szólnak, és integrált marketingkommunikációs eszköztárral operálnak.

Alkalmazott kommunikációs eszközök, csatornák (összegzés):

LAIKUSOK	- A betegség művészi bemutatása (fotókiállítás, grafikák, stb.) - Érintett ismert emberek fókuszba emelése - Civil esettanulmányok (videó, cikk, képriport, interjú formájában) - Helyi közösségből „nagykövetek” kiemelése, képzése, motiválása - Általános háttéranyagok és képzések folyamatos biztosítása - Közösségi média oldalak és alkalmazások - Interaktív, reszponzív honlapok, érintettek blogjai, fórumok - Infografikák, ismeretterjesztő videók - Demens emberek online profiljainak felépítése - Online és offline betegcsoportok szervezése, működtetése - Vállalati programok, dolgozók képzése, érzékenyítése, anyagok - Közterületi performance-ok, vetítések, flashmobok - Ismeretterjesztő anyagok (brosúra, információs kártya, szórólap, stb.) - Ismeretterjesztő előadások, egészségnapok - Intenzív, pozitív, érintettség érzését kialakító, emocionálisan is magával ragadó médiajelenlét - Különböző generációk együttélésének, interakcióinak ösztönzése, fórumainak megteremtése, közös programok
SZAKEMBEREK	- Kongresszusok, konferenciák, tudományos előadások - Szakmai publikációk - Online szakmai fórumok, honlapok, gyűjtőoldalak -
DÖNTÉSHOZÓK	
MÉDIA	- Médiapartnerség kialakítása (PR cikk, banner, szponzorált rovatok) - Rendszeres sajtótájékoztatók, háttérbeszélgetések - Írásos tájékoztató anyagok: sajtóanyagok, háttéranyagok - Helyszínbejárások, újságírók meghívása, bevonása önkéntesként



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



Néhány érdekes, kiemelésre méltó kommunikációs eszköz, megoldás:

Facebook alkalmazás

Online profilok

Médiaegyüttműködések

Demencia nagykövetek képzése

Inter-generációs megoldások

Közterületi performance-ok

Kutatások támogatása mobilapplikációval

Forrásteremtés, adománygyűjtést segítő kommunikációs megoldások

Alzheimer's Research UK

A szervezet a demencia leküzdését segíti kutatások, és az azokra összegyűjtött adományok révén. Honlapján tájékozódni lehet a demenciáról, adományozni lehet a kutatási célra néhány kattintással, akár havi rendszeres összeg beállításával, és megismerhetjük azokat a hírességeket, akik elkötelezték magukat a demencia elleni harc mellett. Az oldal szakemberekhez is szól, akik megismerhetik a folyamatban lévő kutatásokat és csatlakozhatnak azokhoz. A szervezet tulajdonképpen adománygyűjtést végez, hogy aztán a beérkező összegekből tudományos kutatásokat támogasson. Többek között vezet egy blogot is, amelyben a kutatásokkal kapcsolatos hírektől kezdve az érintetteket bemutató esettanulmányokig sok témát érint.

Mobilapplikáció: Sea Hero Quest

Az Alzheimer Research UK, a Telekom, a University College London és a University of East Anglia tudósainak együttműködésével fejlesztették ki az ingyenesen letölthető Sea Hero Quest nevű mobiltelefonos játékot, amely a demencia kutatásokban nyújt támogatást. A játék révén lehetővé válik az eddigi legnagyobb felhasználói adatbázis létrehozása a térbeli navigációs képességgel kapcsolatban. A demenciával élő emberek számára ugyanis az eligazodás sokszor komoly nehézséget jelent. Ez a probléma már a betegség korai fázisában is felmerülhet. Ha csak két percet játszik valaki a játékkal, annyi adatot gyűjt be, mint amennyit a tudósok egyéb módszerekkel öt óra alatt tudnának összegyűjteni. Az Alzheimer's Research UK segít az adatok feldolgozását és elemzését célzó kutatások finanszírozásában. E kutatások a korai felismerést szolgálják, ezáltal lehetőséget biztosítanak az érintettek számára arra, hogy az új vagy már létező kezeléseket minél előbb megkezdhessék.³ Az alkalmazás [már Magyarországon is elérhető!](#) #jatszsajogert #gameforgood hashtaggel lehet megtalálni a kapcsolódó posztokat a Facebookon. Az alkalmazást bemutató [YouTube videó](#) egy rövid animációs film, „Sea Hero”, avagy a Tengeri Hős emlékei címet viseli. Egy kisfiú történetét meséli el, akinek tengerész édesapja időskorára elvesztette az emlékeit. A fiú nekivág a tengernek, hogy megkeresse azokat. A játék promóciós videója arra buzdítja, az embereket, hogy segítsenek ők is megőrizni a jövő emlékeit, azáltal, hogy játékkal támogatják a kutatást. A játék elkészítésének folyamatát, célját, szintén egy [YouTube videóban](#) mutatják be a készítők. Magyarországon [Dorogi Gabriella szerkesztő-riporter promotálja a játékot.](#), aki maga is érintett a témában.

³ <http://www.alzheimersresearchuk.org/our-research/what-we-do/sea-hero-quest/>

ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal

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



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



Dementia Friendly Communities (Demencia-barát Közösségek)

Az angol Alzheimer Társaság (Alzheimer's Society) által létrehozott kezdeményezés célja, hogy ösztönözze demencia-barát közösségek kialakítását az Egyesült Királyságon belül. Az alapkonceptió szerint mindenki, a kormányzatok, egészségügyi bizottságok, s akár a helyi sarki üzlet és fodrász is felelős azért, hogy a demenciával küzdő emberekkel éreztessék: megértik és értékelik őket, és képesek értéket adni a közösségnek, amelyben élnek. A program keretében különböző díjakat ítélnak oda: a Demencia-barát újságírói díjat azok nyerik, akik pontosan, érzéssel tudósítanak a demenciáról és írásuk hozzájárult a stigma, sztereotípiák leküzdéséhez és az általános tévhitek eloszlatásához. Ezen kívül meghirdetik még az év demencia-barát közössége / vállalata / partnersége / innovációja / inspiráló személyisége / kiemelkedő hozzájárulása díjakat is.⁴ Szintén a Társaság hozta létre a **Dementia Friends** (Demencia Barátok) programot⁵, melyhez Angliából és Walesből összesen már egymillió ember csatlakozott és ezt a számot 2020-ig négy millióra szeretnék növelni. Azok érdemlik ki ezt a címet, akik többet tudnak a demenciáról és arról, hogy hogyan segíthetnek a demenciával élőknek és ezt a tudásukat a helyi közösségeken belül terjesztik, ezáltal segítenek abban, hogy minél több demencia-barát közösség jöjjön létre. A program célja, hogy megváltoztassa az emberek véleményét, attitűdjét a demencia által érintettekkel kapcsolatban, lebontsa a stigákat és ezáltal csökkentse a betegek kirekesztését, elszigetelődését. A demencia barátok személyes üléseken és online videók segítségével képezhetik magukat a betegséggel kapcsolatban és megtanulhatják, hogyan segíthetnek. Sokan közülük közvetve érintettek, akik családtagjaikon is szeretnék segíteni ezáltal. Több, mint 10.000 ún. *Dementia Friends Champion* segíti az információk terjesztését, az emberek bevonását a közösségeken belül. Ezeket a kvázi demencia „nagyköveteket” a társaság képz ki és támogatja abban, hogy helyi rendezvényeket szervezzenek és ösztönözzenek másokat arra, hogy támogassák a demenciával élőket és segítsenek életüket jobbá tenni. A Dementia Friends Championok által szervezett, rendszeres információs ülésekhez (Dementia Information Sessions) bárki csatlakozhat, aki elmúlt 5! éves. [Egy külön online felületen](#) lehet keresni az időpontok és helyszínek között. A demencia barátok háttéranyagokat kapnak (ill. tölthetnek le a társaság honlapjáról). A Dementia Friends facebook oldalt közel 170.000 ember követi.⁶

Vállalati programok

A társaság nemcsak magánembereket képez és von be a programba, hanem szervezeteket is: a különböző cégeket arra ösztönzi, hogy vonják be dolgozóikat. Így például a *Marks & Spencers* dolgozói viselik a program kitűzőjét és büszkéek arra, hogy többet tudnak a betegségről, ezáltal jobban tudnak segíteni az érintett vevőknek. Az Alzheimer's Society felmérése szerint az emberek több, mint fele gondolja úgy, hogy megfelelő ismeretekkel rendelkezik a demenciával kapcsolatban, és az érintettek kb. negyede úgy érzi, nem tud már elmenni vásárolni, annak ellenére, hogy ezt a tevékenységet nagyon élvezzi. A vállalat 80.000 kollégáját vonta be a kampányba, az elsők között a nagyvállalatok körében. A kampány belső elindításaként az egészségügyi államtitkár Jeremy Hunt is ellátogatott az egyik üzletbe, ezáltal is hangsúlyozva az ügy melletti elkötelezettségét. A cég belső kampányt folytatott a dolgozók elkötelezetté tétele érdekében minden üzletében és irodájában. Ennek során a Dementia Friends kampány üzeneteit terjesztette és képezte az embereit a betegséggel és segítségnyújtással kapcsolatos általános ismereteik bővítése érdekében, ill. segítette őket abban, hogy hogyan tudják mindezt a

⁴ https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=2496

⁵ <https://www.dementiafriends.org.uk/>

⁶ <https://www.facebook.com/DementiaFriends/>

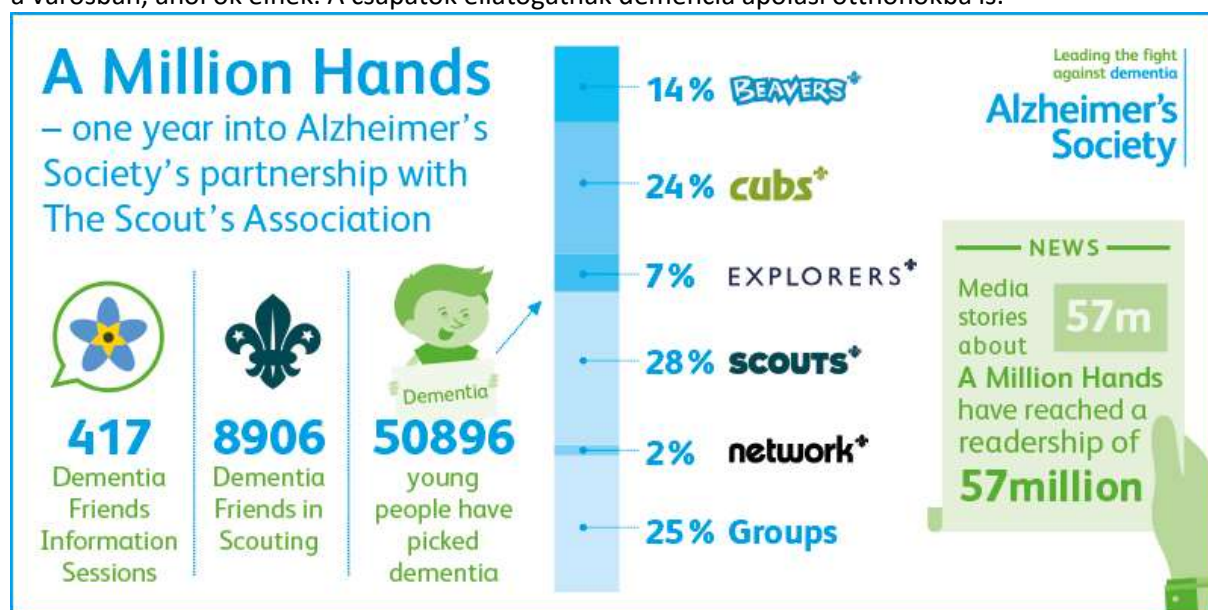
ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal

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

gyakorlatba átültetni. A dolgozók rendkívül pozitívan fogadták a kezdeményezést: büszkévé teszi őket, hogy ezáltal pozitív hatást gyakorolhatnak a közösségekre, amelyekben az üzletek működnek. A hozzátartozók rendkívül hálásak a megfelelő bánásmódért, előfordul, hogy kitüntetésre terjesztenek fel egy-egy kollégát. Egyes munkatársak olyannyira elkötelezetté váltak, hogy kapcsolatba léptek a helyi demencia-barát közösséggel, felajánlották, hogy önkénteskednek, segítenek az adománygyűjtésben és a dolgozói közösségi hálózatban is terjesztik a kulcsüzeneteket. Az egyik üzletben készítettek egy táblát, amelyre minden kolléga kitűzte a Demencia-barát virágot, ha közvetve érintetteké váltak a betegség által. A tábla nap, mint nap emlékezteti a munkatársakat arra, hogy támogassák a demenciával élőket.⁷

„A Million Hands” (Millió Kéz) Program⁸

Az Alzheimer's Society és a Cserkész Szövetség közös programja. Négy fontos célt magában foglaló küldetésükről a fiatalok egy videóban számolnak be.⁹ A program négy terület köré szerveződik: 1. Demencia¹⁰ 2. Fogyatékoság 3. Mentális egészség és reziliencia¹¹, 4. Tiszta víz és higiénia. A cserkészek a program keretében először egy *Dementia Friends Champion* által tartott információs ülésen vettek részt, majd elolvassák az Alzheimer's Society által összeállított forrásanyagokat, ezt követően a gyakorlatban is tanulmányozták, hogy mennyire demencia barátok a feliratok és a közlekedőút abban a városban, ahol ők élnek. A csapatok ellátogatnak demencia ápolási otthonokba is.



Forrás: <http://blog.dementiafriends.org.uk/wp-content/uploads/2016/10/1980-AS-A-Million-Hands-Infographic-800x400px-BORDER-FINAL.jpg>

⁷ <http://corporate.marksandspencer.com/blog/stories/dementia-friends>

⁸ <https://www.amillionhands.org.uk>

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=bfaYldXWLVY>

¹⁰ https://www.youtube.com/watch?v=23NFZqM_WLU&feature=youtu.be

¹¹ A reziliencia a pszichológiában lényegében azt a tulajdonságot vagy helyesebben képességet jelöli, hogy az ember gyorsan vissza tudja nyerni eredeti, jó állapotát testi-lelki szenvedés illetve nehéz élethelyzetek átélése után. (Wikipedia)



Egy cserkészvezető, Carole Dudley a kiscserkészek sikerén felbuzdulva, a kórházban, melynek intenzív osztályát vezeti (Acute Medical Unit, Maidstone Hospital), arra ösztönözte a kollégákat, hogy legyenek kórtermi demencia-barát nagykövetek. (*Dementia Friends Champion of the Ward*). Készítettek egy demencia foglalkoztató dobozt, amibe emlékeztető képeket tettek, puzzle-kat, színezőket, sőt ún. Twiddlemuff-okat is, ami nem más, mint egy kézmelegítő, amelynek foglalkoztató funkciói is vannak.¹² Azt tapasztalták, hogy ha a demenciával élő betegek unatkoznak, zaklatottak lesznek, így ez a doboz nagy segítséget jelentett. A munkakultúrát és szokásokat érintő változásokat is bevezetett, így pl. arra ösztönözte a kollégákat, hogy legyenek türelmesek és töltsenek több időt a demens betegekkel. A doboz akkora siker volt, hogy kisvártatva minden kórterembe elhelyeztek egy ilyen. *Dementia Facilitator Nővérek* (Dementia Nurse Facilitator) kinevezésével is segíthetik a kórházak a demens betegek ellátását.

FaceDementia

A Face Dementia nem más, mint egy [Facebook alkalmazás](#) a demencia megismerésének elősegítésére és az érintettekkel szembeni empátia javítására. Az alkalmazás ideiglenesen kitöröl régebbi facebook emlékeket, fotókat, történeteket, miközben magát az oldalt változatlanul hagyja. Ugyanitt, rövid videókat is láthatunk, melyekben érintettek elmondják, hogy azok a tünetek, amiket a FaceDementia szimulál, milyen hatással voltak rájuk és környezetükre, rokonaikra. Rebecca Wood, az Alzheimer's Research UK, vezérigazgatója szerint: „A Facebook összegyűjti a barátaidat és családodat, és közeledben tartja őket, az egy helyen tárolt emlékekkel és kapcsolatokkal. Egyben egy naplóként is szolgál az életről, mióta csak csatlakoztál és dokumentálja a gondolataidat, elmélkedésedet ezidő alatt. Ezeket a Facebook tulajdonságokat arra szerettük volna használni, hogy megmutassuk, hogy tűnhetnek el vagy zavarodhatnak össze ezek az emlékek, ahogy azt a többszáz ezer Egyesült Királyságban demenciával élő emberek tapasztalják. A demenciával kapcsolatos stigma az egyik oka a figyelem és megértés hiányának, ezért a FaceDementia felbecsülhetetlen segítséget nyújthat abban, hogy az emberek jobban megértsék ezt az állapotot” A vezérigazgató nő arra ösztönzi az embereket, hogy osszák meg barátaikkal, családtagjaikkal az alkalmazást a facebookon.¹³

Kormányzati irányelvek¹⁴

A kormányzat által elsősorban szakemberek és helyi önkormányzatok számára készített, online elérhető dokumentumban a demenciával kapcsolatos legfontosabb információkat összegezték azzal a szándékkal, hogy felhívják a döntéshozók figyelmét arra, hogy 1. a demencia nem feltétlenül velejárója az idősödésnek 2. egészséges életmódnak rendkívül fontos szerepe van a megelőzésben. Az anyag első részében definiálják a demencia fogalmát és az érintettek számát, ezáltal is érzékeltetve a probléma súlyát világszerte és az Egyesült Királyságban. Eszerint, világszerte 47.5 millió ember küzd ezzel a betegséggel, s becslések szerint ez a szám 2050-re 150 millióra növekszik, amennyiben nem történnek komoly lépések a megelőzés érdekében. Jelenleg 850.000 demens ember él az Egyesült Királyságban, s becslések szerint ez a szám 2025-re 1 millióra, 2050-re pedig 2 millióra nő majd. Lb. 21 millió olyan ember él ma az Egyesült Királyságban, akinek közeli hozzátartozója, barátja ebben a betegségben szenved: közvetve vagy közvetlenül, de előbb-utóbb mindannyiunkat érinteni fog ez a betegség. Az Alzheimer's Research UK által végzett kutatás szerint, az 55 év felettiek ettől a betegségtől félnek a

¹² <http://www.best-alzheimers-products.com/twiddle-muff.html>

¹³ *Dementia Facebook App to raise awareness to the illness*, BBC, 2014 április 29., [Facebook alkalmazás](#)

¹⁴ [Health matters: midlife approaches to reduce dementia risk](#), Public Health England, 22 March, 2016



legjobban, még a ráknál és a cukorbetegségnél is jobban tartanak tőle. A miniszterelnök a demencia visszaszorítását kiemelt prioritásként definiálta, a legnagyobb globális egészségügyi és társadalmi kihívások egyikének nevezve azt, a rák, a szív-és érrendszeri betegségek és a HIV/AIDS-el egy szinten említve. Az **NHS 5 éves előrejelzésében**¹⁵ felhívja a figyelmet a megelőzés jelentőségére, valamint a demenciával élők és gondozóik támogatására, új ellátási modellek kidolgozásának szükségességére.

Érintettek

A kormányzati összefoglaló anyag kiemeli a nők szerepét és fokozott érintettségét. Az Egyesült Királyságban az érintettek 62+-a nő és 38%-a férfi. Ez annak tudható be, hogy a nők hosszabban élnek, mint a férfiak, és a demencia egyik legnagyobb kockázati tényezője a kor. A nők vezető halál oka a demencia, 31 850 halálesetért felelős évente. Ugyanakkor a nők sokkal inkább hajlandóak gondozni egy demens beteget, mint a férfiak, így a gondozást végzők között is felülreprezentáltak. S ugyancsak a női gondozók azok, akik hiányolják a támogatást és sokan közülük elszigeteltnek és lehangoltnak érzi magát, ami ugyancsak rizikófaktor a demencia kialakulásának. A feketék és dél-ázsiai etnikai csoportok körében nagyobb az előfordulása a demenciának. 2011-ben 25 000 fekete és dél-ázsiai származású, valamint egyéb kisebbséghez tartozó demens ember élt Angliában és Wales-ben az Alzheimer's Society szerint. Ez a szám negyven év alatt meghétszereződhet, míg a teljes UK lakosságra vetítve „csak” megkétszereződik a becslések szerint. Ezek a csoportok jobban hajlamosak az egyes rizikófaktorokra is, mint a szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, cukorbetegség: ezek növelik a demencia bekövetkezésének kockázatát és hozzájárulnak a nagyobb előfordulási arányhoz.

Regionális „demencia-profil”¹⁶

Egy erre a célra kifejlesztett alkalmazás segítségével, a szakemberek egy kattintással megnézhetik saját régiójuk demencia-térképét. Ez az ún. *Demencia Intelligence Network* munkáját támogatja (DIN) oly módon, hogy segíti az ellátáshoz való hozzáférés biztosítását azáltal, hogy láthatóvá teszi, hol, hány ember érintett a betegségben. Indikátorokat határoz meg, amelyek 6 adatcsoportba sorolhatók: Prevalencia, Megfelelő prevenció, Megfelelő diagnosztizálás, Megfelelő élet, Megfelelő támogatás, Megfelelő (méltó) halál. Ezen adatok alapján a helyi megbízottak és szolgáltatók hozzájutnak azokhoz az információkhoz, melyek alapján jelenlegi gyakorlatukat más Klinikai Megbízott Csoportokéhoz, önkormányzatokhoz és Anglia-szintű adatokhoz hasonlíthatják. Az adatok és a meta-adatok online és letölthető formában egyaránt elérhetők. Az ún. *dementia data catalogue* összesített adatlistákat tartalmaz a demenciával kapcsolatos releváns adatokra vonatkozóan. Az alkalmazás oldala a demencia intelligencia weboldalra irányítja tovább a szakembereket, ahol további forrásokat találnak (*dementia intelligence website*). Az ezt az oldalt működtető National Mental Health Dementia and Neurology Intelligence Network (Nemzeti Lelki Egészség, Demencia és Neurológiai Intelligencia Hálózat) célja, hogy szakemberek és stakeholderek számára rendelkezésre bocsájtja azokat az adatokat, amelyek szükségesek a helyi egészségfejlesztési akciók tervezéséhez, a lakosság egészségének megőrzéséhez, abból kiindulva, hogy az adatokhoz való jobb hozzáférés egyben jobb döntéseket is eredményez. A hálózat ennek érdekében a demenciával kapcsolatos, már rendelkezésre álló adatokat gyűjti össze egy helyen.

¹⁵ [Five year forward view, NHS, 2014](#)

¹⁶ <http://fingertips.phe.org.uk/profile-group/mental-health/profile/dementia>

ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal

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



I. sz. gyakorlat bemutatása

JÓ GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A gyakorlat elnevezése:	A Wales-i Kormány demencia prevenciók kampánya
A gyakorlat típusa:	A demenciával kapcsolatos tájékoztatást, ezen belül kifejezetten a rizikófaktorokra való figyelemfelhívást, magatartás- és attitűdváltozást célzó kormányzati kampány.
Megvalósítás ideje, időtartama:	2016 február 25 – 2016. március 10.
Megvalósítás helye:	Wales

Kezdeményező szervezet:	Wales-i kormány
Megvalósító szervezet:	Kommunikációs ügynökség
Finanszírozás típusa, forrása:	Kormányzati forrás. Az elmúlt évben a walesi kormány 5,5 millió font extra támogatást nyújtott a demens embereket segítő szolgáltatásoknak és új, nagy ívű diagnosztikus célokat tűzött ki. 2016-ban további 30 millió fontot költenek az idős emberek mentális egészségére. "Elköteleztettek vagyunk a demencia hatásának csökkentése mellett. Ezért fektetünk be extra pénzt, ösztönözzük a felismert esetek számának növekedését, és támogatjuk a demenciával élőket" – nyilatkozta a miniszter. Azt, hogy ebből az összegből pontosan mennyit költöttek a kommunikációs kampányra, nem derül ki.
Melyik témába sorolható?	Demencia-prevenció
A gyakorlat célja, célcsoportja:	Lakossági kampány, kiemelt figyelemmel a demencia által potenciálisan érintettek
A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	Előzmények, háttér: A walesi emberek egészségügyi aggodalmai között a demencia áll első helyen. A walesi kormány statisztikai adatai szerint a walesi emberek 76%-a aggódik, hogy demencia alakul ki nála egy későbbi életszakaszban és az emberek több, mint fele véli úgy, hogy ha a családjukban előfordult demencia, akkor őket is eléri ez a kór. Az emberek félelme nem alaptalan: a legfrissebb statisztikák szerint a 30 éves és annál idősebb korosztályon belül 42 000 ember szenved demenciától Walesben. A demencia hátterében 62%-ban Alzheimer kór, 17%-ban vaszkuláris demencia, 10%-ban ezek kombinációja áll. Ezeket a számokat a walesi kormány idén (2016) februárban tette közzé, és bejelentette a kampány elindítását, melynek elsődleges célja,

	hogyan segítséget nyújtson a demencia kockázatának csökkentéséhez.
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) - Weboldal - Videó (kétnyelvű tájékoztató videó) - Facebook - Twitter (nincs link a honlapról) - Kétnyelvű infografika a legfontosabb tényekkel, számokkal - Letölthető kétnyelvű emlékeztető (toolkit) általános információval és a javasolt hat lépésről
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) - kétnyelvű emlékeztető a javasolt hat lépésről
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) - Országos kampánybevezető sajtóközlemény, 13 regionális változat - Esettanulmányok melyekben Wales különböző pontjain élők mondják el, mit tettek a demencia rizikó csökkentése érdekében - Wales Online-al média-partnerség: kétnyelvű tájékoztató videó, megjelenés a „mi újság” és az „életmód” rovatokban, melyeken keresztül a „Change for Life” weboldal egy kattintással elérhető volt, és egy három kérdéses olvasói felmérést végeztek az oldalon
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések)
	RENDEZVÉNYEK
	EGYÉB - Kutatás: A kampányt omnibusz kutatásból¹⁷ nyert adatokkal alapozták meg - Performance: Észak- és Dél-Wales emblemikus épületeire nefelejcs virágokat és a „Cselekedj most!” üzenetet vetítették, a demenciára való figyelemfelhívás érdekében.

¹⁷ Több megbízó különböző kutatási témáit tartalmazó kérdőívvel megvalósuló kutatás. (Fact.hu)

	- Real life stories: megszólaltattak érintetteket, akik már megtettek bizonyos lépéseket életmódváltás és a megelőzés érdekében. - Ismert emberek bevonása: A BBC ismert meteorológusa, Derek Brockway jelentős szerepet vállalt a kampányban. - Orvos-szakértőként Dr. Peter Elwood, a Walesi Egyetemi Kórház orvosát alkalmazták
Kulcsüzenetek	A kampány kulcsüzenetei: - A demencia által érintettek száma Walesben igen magas (42 000 fő), és további növekedéssel számolhatunk, ha tétlenek vagyunk - A demencia évi 1,4 milliárd fontnyi rejtett költségterhet ró a társadalomra - A kormány prioritásként kezeli a demencia kockázatainak mérséklését, a demencia kutatások támogatását és a demens emberek ellátását célzó szolgáltatások fejlesztését - egészséges életmóddal akár 60 százalékkal is csökkenthető a demencia kialakulásának esélye. - mindenki tehet azért, hogy csökkentse a demencia kialakulásának kockázatát A kampány során hat fontos tennivalót kommunikáltak a megelőzés alapfeltételeiként: 1. Fizikai aktivitás 2. Egészséges testsúly fenntartása 3. Szociális és mentális aktivitás 4. Mértékletes alkoholfogyasztás 5. Dohányzásról való leszokás 6. Az egészségi állapot folyamatos nyomon követése
Értékelés módszere <i>(a program eredménymérésére alkalmazott eszközök, indikátorok)</i>	- média megjelenések által elért emberek száma (feltehetően példányszám, nézettség, olvasottság, hallgatottsági adatok alapján) - toolkitek elérése (letöltések száma) - honlap látogatottsága - facebook oldal kedvelői és posztok elérése, átklikkelés a honlapra - facebook hirdetések elérése

Eredmények, megállapítások <i>(A program általános értékelése és számszerűsíthető eredményei)</i>	- A médiakommunikáció révén 11 millió embert értek el, 33 millió ember láthatta/hallhatta potenciálisan a kampány kulcsüzeneteit, az ITV Wales, valamint a BBC Wales esti hírműsorában vezető hír volt a kampány. - PR akciók által generált média-megjelenések 60 ezer embert értek el, potenciálisan legalább 180.000 embernek volt lehetősége, hogy meghallja, lássa a kampány kulcsüzeneteit. - A toolkitek elérése 40,9 %-os volt, ami a letölthető anyagokat tartalmazó kampány toolkitek átlag 25%-os eléréséhez képest nagyon jó eredménynek számít. - A közösségi média révén, a facebook kampánnyal 90 ezer embert értek el, 1700 aktivitással (like, komment, megosztás) A Twitteren több, mint 12 500 embert értek el, 244 aktivitással (kedvelés és retweetelés) 773 látogató több, mint 2000-szer tekintette meg a Change for Life honlap demencia oldalát február 25 és március 10 között. - A média partnerség révén 29,398 embert értek el, 53,171főnek volt lehetősége, hogy lássa a hirdetéseket, 1,064-szer klikkeltek át a Change for Life weboldalra. Részletes kampányeredmények az ügynökség weboldalán találhatóak.¹⁸
Hivatkozások, dokumentumok <i>(weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)</i>	- Weboldal - Equinox Ügynökség kampánybemutató oldala - Health in Wales, 2016.02.25 - A 2011-2016 között regnáló walesi kormány sajtóközleménye, 2015. május 18.
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	A kommunikációs kampány szinte minden eleme jól adaptálható.
Kitöltő neve:	Dékán Zita
Megjegyzések:	

¹⁸ <http://equinox.wales/launching-dementia-risk-reduction-campaign-welsh-government/>



2.2. Stressz, egészségügyi dolgozók lelki egészségfejlesztése, prevenció

Vezető: Dr. Harmatta János

Tagok: Dr. Kurimay Tamás, Dr. Silling Tibor

A stressz, jelesen a munkahelyi stressz az egészségügyi dolgozók körében jól ismert és hosszú ideig elviselt jelenség. Kezdetben a segíteni akarás, a klinikai mindennapok felelőssége és izgalma elfedi a stressz okozta problémákat, amelyek fokozatosan, sokszor rejtve az érzelmi kifáradásban, súlyosabb esetekben testi tünetekben jelentkeznek, és gyakran okoznak pályaelhagyást, illetve az aktív életévek számának rövidülését. A munkahelyi stressz csökkentésében szerepet játszik a munkahelyi terhelés és túlterhelés csökkentése, a jobb munkaszervezés, amely nemcsak a munkafolyamat intenzitását, hanem a dolgozók egészségvédelmét is biztosítja. Stressz-csökkentő hatású a megfelelő munkahelyi légkör, a biztonságot és szakmai professzionalitást biztosító munkahely, a megfelelő továbbképzések és a személyes egészségtudatosság magasabb szintje. Ebben a projektkörben a jó és ígéretes gyakorlatok megfelelő kommunikációja is fontos. A megfelelő kommunikáció növeli a jó gyakorlatok elérhetőségét is biztosítja azok elterjedését.

Az egészségügyi dolgozók nagyobb egészségtudatossága és egészségvédelme ebben a témában alapvető kérdés. Erre munkahelyi eszközöket, időt, képzéseket, team-építő tréningeket is kell szánni, de nagyon fontos az egyéni egészségtudatosság kialakítása is. A mediának is szerepe van abban, hogy a különösen veszélyeztetett egészségügyi munkakörökben a dolgozók egészségvédelme és egészségtudatossága hogyan alakul. A kiégés jellegzetesen hosszabb idő alatt kifejlődő érzelmi kifáradás, fásultság, reményvesztettség, a munkában lévő gratifikáció és öröm elvesztése. Ami korábban örömet és büszkeséget okozott, az lassan érdektelenné válik. Az ilyen állapotba kerülő orvosnak, nővérnek nemcsak a munkateljesítménye csökken, nemcsak a betegek kerülnek rosszabb helyzetbe a dolgozó szétszórtsága, egykedvősége figyelmetlensége miatt, hanem maga a dolgozó is személyesen is pszichés egészségkárosodást szenved el, életminősége romlik, személyisége is károsodik.

A megelőzésre irányuló felvilágosító tevékenység fontossága kiemelkedő, ugyanis a kialakult kiégési tüneteket csak nehezebben és hosszasan lehet kezelni. A kiégés megelőzésében nem elegendők csupán a témáról tartott előadások. Nagyon sok ilyen tanfolyamot lehet látni, amelyeknek kétségtelen szerepe van, hogy felhívják a figyelmet a problémára, de ennél többre nem képesek. Éppen ezért ezeket nem is jelentettük meg a jó vagy ígéretes gyakorlatok között. Ebben a témában azok a gyakorlatok ígéretesek, amelyek valamilyen személyes tréninggel is társulnak, szakavatott tréner segítségével. Ez szükséges ugyanis mindenképpen ahhoz, hogy beavatkozás elérje azt az érzelmi szintet és azokat a problémákat, amelyek a fásult állapotot fenntartják. Ez megelőzés, mivel a folyamat előrehaladása nélkül nagyon komolyan kiteljesedik.

Ilyen ígéretes gyakorlatnak számít a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének pozitív pszichológiai módszerekre alapozott tanfolyama és tréningje minden szakmájú orvos számára. Hasonló példa a kétnapos intenzív csoporttréning speciálisan pszichiáterek számára, hiszen új, speciális betegcsoporttal, speciális orvos-beteg kapcsolattal és speciális



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



veszteségproblémákkal néznek szembe. A kiégés elleni tréningeknek mindenütt jelen kellene lenni, jó példa a helyi kezdeményezésre a szentesi kórház gyakorlata.

Nagyon ígéretes a hátrányos térségben tevékenykedő védőnők komplex segítő-megelőző projektje, mivel folyamatos szupervíziós segítséget is nyújt, valamint szóróanyagokat is videókat is ad a kezükbe, hogy egészségügyi felvilágosító munkájukat eredményesebben végezzék.

A média megjelenés szempontjából figyelemreméltó kezdeményezés a német Radio Sonnengrau civil projekt, amely a munkájáért nemcsak a német pszichiátriai társaság, hanem a német kormányzat kitüntetését is elnyerte. Csekély, de hiteles stábbal, egyszerű eszközökkel is lehet hiteles, komoly rétegeket elérő rádiókommunikációt (és persze online kommunikációt) is elérni az érintettek körében. A stábban sok a tapasztalati szakértő, önkéntes segítő, sőt olyan orvos is, aki depresszióban érintett volt. Ez a projekt jellegénél fogva több témakörhöz is kapcsolható.

I. sz. gyakorlat bemutatása

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

HU12-0001-PP3-2016



ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A gyakorlat elnevezése:	A kiégés megelőzése pozitív pszichológiai módszerekkel
A gyakorlat típusa: <i>(pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)</i>	Képzés, előadások + trening
Megvalósítás ideje, időtartama:	2016. okt.8. 1 napos, 9.00-16.31
Megvalósítás helye:	Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet
Kezdeményező szervezet:	Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet Selye János Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság
Megvalósító szervezet: (ha más, mint a kezdeményező)	Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet
Finanszírozás típusa, forrása: <i>(Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?</i>	részvételi díjas tanfolyam
Melyik témába sorolható? <i>(pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés, demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)</i>	szakemberek lelki egészsége
A gyakorlat célja, célcsoportja:	orvosok, pszichológusok
A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	Néhány mondatos bemutatás: <i>A tréning során áttekintik a kiégés okait, külső és belső stresszforrásokat. A résztvevők feltérképezhetik a saját rizikótényezőket. Áttekintik a kiégésre jellemző személyiségstruktúra ismertetőjeleit. Konkrét technikákkal is segítik a mentális egyensúly helyreállítását.</i>



	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) OFTEX portál
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) nem
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) nem
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések) nem
	RENDEZVÉNYEK
	EGYÉB
Kulcsüzenetek	mentális egyensúly helyreállítása rizikótényezők azonosítása kiegész megelőzés
Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	Közvetve, ugyanis ha a szakemberek a kiegész miatt nem válnak ki az ellátórendszerből, az a különbségeket is csökkenti
Hivatkozások, dokumentumok (weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)	http://gyogyitonokert.hu/wp/gyogyitonok/?page_id=11787
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	igen alkalmas



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



Kitöltő neve:	Dr. Harmatta János
Megjegyzések:	A projekt végzéséhez megfelelő szakember szükséges

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

HU12-0001-PP3-2016



II. sz. gyakorlat bemutatása

ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A gyakorlat elnevezése:	Megújulás program. Megelőző tréning pszichiátereknek
A gyakorlat típusa: <i>(pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)</i>	Burnout megelőző tréning képzési program
Megvalósítás ideje, időtartama:	2 napos tréningek több helyszínen
Megvalósítás helye:	Ráckeve, Dobogókő, Seregélyes
Kezdeményező szervezet:	Pszichotündér Bt
Megvalósító szervezet: <i>(ha más, mint a kezdeményező)</i>	Pszichotündér Bt
Finanszírozás típusa, forrása: <i>(Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?</i>	Részvételi díjas
Melyik témába sorolható? <i>(pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés, demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)</i>	stresszkezelés, szakemberek lelki egészsége
A gyakorlat célja, célcsoportja:	pszichiáterek lelki terhelésének csökkentése
A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	Néhány mondatos bemutatás: <i>Kétnapos intenzív személyes csoportos tréning különböző módszerekkel pszichodráma ill spec. tematikus treninggel, másik csoportrész betegek kezelése kapcsán a személyes érzelmi érintettséget</i>



	azonosítja. Másnap a csoportok cserélnek, így minden résztvevő részt vesz a teljes programban.
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) MPT honlapján hirdetés
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) helyszínen kiosztott szóróanyag
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) nem
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések) nem
	RENDEZVÉNYEK évente 2 alkalommal
	EGYÉB
Kulcsüzenetek	
Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	közvetetten, a túlterhelt, kifáradó pszichiáterek szakmában tartása révén
Hivatkozások, dokumentumok (weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)	
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	a személyes kommunikáció hatékonysága
Kitöltő neve:	Dr. Harmatta János
Megjegyzések:	



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



III. sz. gyakorlat bemutatása

ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A gyakorlat elnevezése:	A roma közösségekben dolgozó védőnők munkafeltételeinek javítása
A gyakorlat típusa: <i>(pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)</i>	integrált kampány
Megvalósítás ideje, időtartama:	2016. május 1. – 2017. április 30.
Megvalósítás helye:	Heves, Borsod-Abaúj-Zemplén, Szabolcs-Szatmár-Bereg.
Kezdeményező szervezet:	OTH
Megvalósító szervezet: <i>(ha más, mint a kezdeményező)</i>	OTH
Finanszírozás típusa, forrása: <i>(Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?</i>	projektforrás, Norvég Alap 800 millió forint
Melyik témába sorolható? <i>(pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés, demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)</i>	stresszkezelés, szakemberek lelki egészsége,

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

HU12-0001-PP3-2016

A gyakorlat célja, célcsoportja:	falusi védőnők munkájának szélesítése, támogatása
A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	Néhány mondatos bemutatás: A projektem célja a védőnők szakmai személyiségfejlesztése, támogatása és stressz terhelésük csökkentése egyéni és csoportos szupervízió, illetve esetmegbeszélés módszerével. Szupervíziós tevékenységeket szervezünk a három megyében dolgozó védőnők számára. A védőnőknek, mint segítő foglalkozást végző szakembereknek fő munkaeszközük a saját személyiségük. A segítő szakmákban a hivatás személyiség támogatás hiányában védtelen lehet a kiegészítő veszélyével szemben. A kiegészítő miatt a védőnők megküzdési erőforrásai megcsappannak, pályaelhagyóvá válhatnak, vagy pszichoszomatikus betegségekkel küzdhetnek.
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) honlap, közösségi média, video
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) kiadvány, szóróanyag
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) sajtóanyag
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések) nem
	RENDEZVÉNYEK
	EGYÉB
Kulcsüzenetek	védőnők, szupervízió, kiegészítő, méhnyakrák-szűrés, roma családok támogatása



Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	Feltétlenül, hiszen a hátrányos helyzetű megyékre koncentrálni
Hivatkozások, dokumentumok <i>(weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)</i>	https://www.antsz.hu/akadalymentes/felso_menu/rolunk/projektek/norveg_vedono/norveg_vedono_projekt_bemutatasa.html ,
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	a szupervíziós elem és a szakmai közösségfejlesztés
Kitöltő neve:	Dr. Harmatta János
Megjegyzések:	



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



2.3. Gyermek- és ifjúsági lelki egészségfejlesztés

A témában mind a két külföldi (Ausztrália, Egyesült Királyság), mind a két hazai gyakorlat a tevékenység modern, korszerű eszközeit használja, nem a szimpla edukációra, tehát a témában tartott előadásokra helyezi a hangsúlyt. Inkább az interaktív kommunikáció, a megfelelő bevonás, önálló döntésképeség kialakítása, a saját egészség (mentális és fizikai) fogalmának felértékelődése a cél. Közös vonás a kortársképzés jelentőségének felismerése, a módszer alkalmazása. Az interaktív kommunikáció mellett, különösen a hazai programok esetében úgy tűnik nagy jelentősége van a képzés környezetének, intézmény mentességének, egyéb szabadidős programokkal való összekötésének. Az elsősorban állami, folyamatos, jelentős támogatásnak köszönhetően—ez elsősorban a külföldi programokra jellemző-- a program biztonságosan hosszútávra tervezhető. Megfelelő finanszírozás, szakmai szándék, rendelkezésre álló szakemberek esetén a primer prevenció a kezelésbe vétel és komplex rehabilitáció eszközeivel is kiegészíthető.

A pusztán pályázatból tervezett programok kisebb ívűek, kevésbé tervezhetők, a biztonság érdekében, mint látható akár több szervezet, több tevékenységének összefogása is szükséges lehet. A tevékenység mentén tartandó konferenciák, média jelenlét is erősen finanszírozás függő. A lelki egészségvédelem, prevenció a kuratív ellátáshoz hasonlóan egységes szakmai elvek alapján történő, országos kiterjesztésű gyakorlat mentén, a kommunikáció minden szükséges csatornáját maximálisan kihasználva volna igazán hatékony hazánkban is.



I. sz. gyakorlat bemutatása

ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A gyakorlat elnevezése:	Ifjúsági kortársképzés
A gyakorlat típusa: (pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)	Együttműködés képzés
Megvalósítás ideje, időtartama:	1995 óta minden évben
Megvalósítás helye:	Magyarország, Vác+ váci járás
Kezdeményező szervezet:	Területi Összefogással a Megelőzésért Alapítvány
Megvalósító szervezet: (ha más, mint a kezdeményező)	
Finanszírozás típusa, forrása: (Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?	Pályázati forrás
Melyik témába sorolható? (pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés, demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)	Gyermek és ifjúsági primer preventív program
A gyakorlat célja, célcsoportja:	A témák (addiktológiai prevenció, balesetmegelőzés, környezetvédelem) iránt érdeklődő, jól kommunikáló, nagyobb kapcsolati rendszerrel rendelkező diákok részére információ átadás, megfelelő szemlélet kialakítása. Célcsoport: a terület 6-7 osztályos diáksága.
	Néhány mondatos bemutatás: • A gyakorlat lokalizáltsága, fő színterei

A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	• <i>A megvalósításba bevont szakemberek köre</i> • <i>Egyéb fontos tudnivalók, körülmények</i> Az első mozzanat a „megfelelő „ fiatalok kiszűrése kiemelése az érdeklődők közül. A projekt lényege egy képzőművészeti pályázat meghirdetése az adott témákban-- a pályamunkákból egyébként a Váci Művelődési Házban kiállítás is szerveződik-- , amelyet 30 kiválasztott diák több napos táboroztatása kísér. Kiválasztásukat szakmai zsűri végzi munkáik alapján, ahol nem az esztétikai szempontok a mérvadók. A táborban történik a szakmai „felkészítés”. A táboroztatók között prevencióban jártas addiktológus, környezetvédelemmel, balesetmegelőzéssel foglalkozó szakemberek vannak. Pedagógus általában nincs. A diákokkal való kommunikációban az iskola és szülő mentes szabad együttlét segít, számukra kevésbé ismert, de nagyon is elfogadható szabályokkal, nagyobb egyéni szabadsággal, ezzel együtt nagyobb egyéni és közösségi felelősségvállalással, igen kevés direktív neveléssel. Sok a manipulatív teendő és az ezzel kapcsolatos sikerélmény. A verbális kommunikáció mindig interaktív. Minden akció, interakció verseny keretei között zajlik
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) Az érintett oktatási intézmények megkeresése többnyire online történik.
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) A program során rendszeresen aktualizált írott, nyomtatott anyagok vannak.
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) A helyi médiában (TV, ujság) a programról beszámoló készül.
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések)



	RENDEZVÉNYEK A tábori eseményt követően röviddel összefövetel történik, ahol a táborozók megnézik az ott készült videót, fotókat, beszélgetnek egymással.
	EGYÉB
Kulcsüzenetek	Primer prevenció, kortársképzés, szabad légkör
Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	
Hivatkozások, dokumentumok (weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)	http://www.vac.hu/docs/Egeszsegtabor_2016_palyazat_p_lakat_kiiras.pdf http://www.vac.hu/index.php?page=kozintezmeny&flag=2&oszc_id=521&alnev=Civil%20Szerveze http://www.vaconline.hu/zold-pont/egeszsegtaborba-a-rajzokon-at.html https://konyvtarostanar.files.wordpress.com/2008/12/fp_pti_december_2.pdf (8.oldal) http://www.ksma.hu/ikepzes.html
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	Az ország bármely térségében megszervezhető.
Kitöltő neve:	Dr.Silling Tibor
Megjegyzések:	



II. sz. gyakorlat bemutatása

ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A jó gyakorlatok esetében a WHO viszonylag szigorú követelményrendszert határoz meg, azonban az Egyesült Államok Department of Health and Human Services (DHHS) definiál ígéretes gyakorlatot is (promising practice), amelynek kritériumai a következők:

- legalább egy előzetes adat rendelkezésre áll a hatásosságra vonatkozóan;
- elegendő, ha kis, helyi intervencióban valósult meg;
- lehetőség van a későbbiekben olyan adatok beszerzésére az intervencióról, amelyek további döntéseket megalapozhatnak.

A gyakorlat elnevezése:	Young Minds
A gyakorlat típusa: <i>(pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)</i>	integrált kampány
Megvalósítás ideje, időtartama:	2011-től folyamatosan
Megvalósítás helye:	Egyesült Királyság
Kezdeményező szervezet:	Young Minds Civil Organization
Megvalósító szervezet: <i>(ha más, mint a kezdeményező)</i>	
Finanszírozás típusa, forrása: <i>(Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?</i>	állami támogatás
Melyik témába sorolható? <i>(pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés,</i>	gyermek és ifjúsági lelki egészség megőrzése

demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)	
A gyakorlat célja, célcsoportja:	Fiatalabb korosztály, a gyakorlat célja a prevenció, statisztikai adatokkal indokolják, mely szerint a mentális problémák 50%-a 14 éves kor előtt alakul ki 4-ből 3 probléma 24 éves kor előtt -> fiatalokon kell segíteni
A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	Néhány mondatos bemutatás: • A gyakorlat lokalizáltsága, fő színterei: oktatási intézmények (általános iskola, középiskola, egyetem) • A megvalósításba bevont szakemberek köre: oktatók, mentálhigiénés szakemberek, marketing szakemberek • Egyéb fontos tudnivalók, körülmények: A megvalósításba bevonják a pedagógusokat és az érintett családokat is • alapelv: legyen egy személyes segítő kapcsolata mindenkinek, de a másik oldalon egy központilag koordinált rendszer legyen • a kampány szervesen integrálódik a közoktatásba. Nem a beteg egyének kiszűrésére és gyógyításán, hanem a lelki egészség tudatos nevelés, oktatáson van a hangsúly – így minden fiatalok bevonásra kerül valamilyen szintig • súlypontok: 1. mentális egészség promóciója: jogodban áll - ismerd meg a lehetőségeidet! – Brand Marketing eszközök használata! a) ellátórendszeri alkalmazottak segítése a korai felismerésben b) iskolák bevonása - csatorna c) fiatalok aktiválása - maguk keressék a fejlődést d) szülők, család bevonása 2. ellátórendszer reformja - korai felismerés pozitív beavatkozás 3. oktatás, ismeretterjesztés a) betegek keressenek segítséget b) ellátórendszer legyen felkészültebb

	c) döntéshozókat képbe hozni, hogy megértsék a problémákat d) szakemberek: jó és rossz gyakorlatok megosztása Kommunikáció csatornái: döntéshozók, törvényalkotók -guide-ok, jogi, gazdasági vonatkozásokat is érintve -szabályozások ismertetése -auditok publikálása családok -tudásbázist építenek , "oszd meg saját történetedet" -guide-okat készítenek -elemzéseket publikálnak érthető nyelven szakemberek -módszertanok, esettanulmányok, -tudásbázis építés, -kapcsolati háló szervezés
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) Specifikus honlapok gyűjteménye, Facebook jelenlét, Youtube csatorna (promóció, rövid esettanulmányok)
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) kéthetente megjelenő folyóirat, többnyire egy-egy neves szakember publikál benne, minden szám egy konkrét témát bont ki
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) saját médiaközpontot üzemeltet. Tematizált konferenciákat szerveznek társintézményekkel együttműködve
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések)

	<i>Brand marketing csatornákat kihasználják (televízió, Internet, ingyenes folyóirat...stb.)</i>
	RENDEZVÉNYEK <i>Konferenciákat, tábort szerveznek, cél az információk megosztása, mert az információ birtokában a fiatal meg tud küzdeni az élet adta nehézségekkel (eszköz), a környezet segítséget tud neki adni ebben, a hatóságok pedig ennek birtokában hatékonyra tudják szabni a kiszolgáló környezetet.</i>
	EGYÉB
Kulcsüzenetek	<i>a mentális egészség megőrzése „trendi”</i> <i>Minden ember mellett álljon egy másik aki segíteni tud</i> <i>A mentális egészség megőrzése éppolyan kötelező „tananyag” az élethez mint a szorzótábla.</i> <i>Az egészséges felnőttek pozitív spirálokat indítanak el a társadalomban</i>
Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	<i>Igen, mert minden fiatalra egyformán tekint és célja az egészséges mentális fejlődés biztosítása, ehhez infrastruktúrát, tudásbázist egyaránt minden fiatalnak biztosít az oktatási ellátórendszerbe csatornázva, valamint saját egyéb csatornáin keresztül</i>
Hivatkozások, dokumentumok (weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)	www.youngminds.org.uk , www.ymadvocacy.org ,
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	A programban lényegesen több pénz van, mint amit hazai keretek között el lehetne képzelni, de az általuk kidolgozott alapelvek – prevenció, mentális eszköztár fejlesztés mint tananyag, átvehetők. Ez a kezdeményezés alapvetően központosított és egy központ köré épül fel, a LEK-ek lokális szinten ezeket a központokat leképezhetik, de a módszertan erejét a központi tudásbázis és programok alkotják, ez abban az esetben lehet hatékony ha a LEK-ek közötti koordináció igen magas fokon



	működik és a működéshez szükséges alapelvekkel, célokkal azonosulni tudnak. Elképzelhető, hogy még így is szükségessé válna egy központi koordináló fél.
Kitöltő neve:	Mátraházi Judit
Megjegyzések:	Nagyon szép példa arra hogy a probléma forrását próbáljuk megszüntetni. Hosszú távra tervez, a kommunikációjukon átsüt az optimizmus, ami egy tanácstalan, bizonytalan esetleg már sérült fiataalt is motivál.



III. sz. gyakorlat bemutatása

ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A gyakorlat elnevezése:	Headspace
A gyakorlat típusa: <i>(pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)</i>	integrált kampány
Megvalósítás ideje, időtartama:	2010-től vannak rendelkezésre álló anyagok róla
Megvalósítás helye:	Ausztrália
Kezdeményező szervezet:	Nemzeti alapítvány
Megvalósító szervezet: <i>(ha más, mint a kezdeményező)</i>	
Finanszírozás típusa, forrása: <i>(Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?</i>	Állami finanszírozás + adományok
Melyik témába sorolható? <i>(pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés, demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)</i>	gyermek és ifjúsági lelki egészség megőrzése
A gyakorlat célja, célcsoportja:	gyermeknek és fiatalkorúaknak segítségnyújtás a cél, a lehető legkülönbözőbb csatornákon keresztül. Cél az elérhetőség, hogy a segítség mindig kéznél legyen
	Néhány mondatos bemutatás: Ausztrália szerte lokális központokban működő szervezet

A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	• Szakemberek széles körét foglalkoztatja (tanárok, pszichológusok, pszichiáterek, szociális munkások, addiktológusok) • Központi irányítás, de a szakmai, operatív szintek lokálisan vannak megoldva • Felméréseket készítenek, szülők, családtagok bevonásával
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) honlap, e-headspace applikáció, amelyen felhasználói fiókokon keresztül chat és/vagy videochat lehetséges szakemberekkel (egyes szolgáltatások fizetősek), youtube, facebook jelenlét promociós céllal, youtube-on elérhetőek előadásai is. Fórumokon oktatás.
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) cikkek, előadásai jelennek meg ausztráliai, egyesült királysági, és egyesült államokbeli folyóiratokban.
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) konferenciákon szakembereik szerepelnek előadóként
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések) Youtube, TV reklámok
	RENDEZVÉNYEK közösségépítő rendezvények pl. gitár klub, tanfolyamok, többnyire ingyenes rendezvények
	EGYÉB
Kulcsüzenetek	Kulcsszó a párbeszéd – a kommunikáció helyre tesz dolgokat. Ennek a megindításához azonban bizalom és gyakran külső segítség kell. Az alapítvány célja, hogy olyan helyzeteket és csatornákat teremtsen az egyén számára, amelyekben a segélykérés, oktatás, támogatás megindulhat.



Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	A közösségi rendezvényeik ingyenesek, ezek egyben promociós célt is szolgálnak, mindenki számára elérhetőek, de a szolgáltatásaik egy része előfizetés alapú, így a kép vegyes.
Hivatkozások, dokumentumok <i>(weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)</i>	https://www.headspace.org.au/about-us/who-we-are/ , https://www.youtube.com/watch?v=5OJUizcK61s
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	A headspace központok és a LEK-ek közötti párhuzam mélyebb vizsgálatot érdemel. Ebben a struktúrában megvalósul a központi stratégiai és kiszolgáló (pénzügy, marketing...stb) irányítás és a lokális szakmai vezetés egymás mellett.
Kitöltő neve:	Mátraházi Judit
Megjegyzések:	



IV. sz. gyakorlat bemutatása

ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A gyakorlat elnevezése:	Drogprevenciós program
A gyakorlat típusa: (pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)	Integrált kampány, együttműködés, képzés
Megvalósítás ideje, időtartama:	Húsz éve folyamatos
Megvalósítás helye:	Magyarország
Kezdeményező szervezet:	Emberbarát közhasznú Alapítvány
Megvalósító szervezet: (ha más, mint a kezdeményező)	
Finanszírozás típusa, forrása: (Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?	Jelentős állami támogatás, emellett pályázatok, adományok
Melyik témába sorolható? (pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés, demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)	Gyermekek és ifjúsági
A gyakorlat célja, célcsoportja:	Veszélyeztetett és drogfogyasztó fiatalok. Cél : a drogfogyasztás visszaszorítása, illetve megelőzése
A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	Néhány mondatos bemutatás: • A gyakorlat lokalizáltsága, fő színterei • A megvalósításba bevont szakemberek köre • Egyéb fontos tudnivalók, körülmények Az Alapítvány a tevékenység igen széles körét végzi. Foglalkozik primer prevencióval, ebben a kortársképzés, a

	szülőkkal való foglalkozás, a pedagógusok képzése, iskolai és egyéb szabadidős programok, konferenciák szervezése kap szerepet. A korai felismerés és kezelésbe vétel eszközeivel a már megbetegedettekkel is foglalkozik járóbeteg-ellátás keretében. Megtalálható az elterelés, az alacsonyküszöbű ellátás. Tovább menve foglalkozik komplex rehabilitációval s.
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) Honlapjukon a tevékenységek részletes leírása, elérhetőség, jelentkezés lehetősége, módjai.
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) Több szakkönyv, szóróanyagok
	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események) Együttműködés és rendszeres kapcsolattartás az Európai Kábítószerellenes Fórummal (EAD)
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések)
	RENDEZVÉNYEK Rendszeres konferenciák tartása, részletes beszámolókkal
	EGYÉB

Országos Tisztifőorvosi Hivatal
1051 Budapest, Flórián u. 2-6.; Telefon:1/476-1100;

EU12-0001-PP3-2016



Kulcsüzenetek	Drogprevenció, ellátás, rehabilitáció
Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	Igen miután országos kiterjedésű a tevékenység, valamint bárki számára hozzáférhető.
Hivatkozások, dokumentumok (weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)	http://www.emberbarat.hu/index.php http://www.emberbarat.hu/index.php?content=publishing http://www.emberbarat.hu/index.php?content=bs
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	Megfelelő szakember gárdával, szakmai célok mentén, nem utolsósorban hasonlóan jelentős támogatás mellett más területeken is megvalósítható
Kitöltő neve:	Dr. Silling Tibor
Megjegyzések:	



V. sz. gyakorlat bemutatása

ÍGÉRETES GYAKORLATOK GYŰJTÉSÉRE SZOLGÁLÓ ADATLAP

A jó gyakorlatok esetében a WHO viszonylag szigorú követelményrendszert határoz meg, azonban az Egyesült Államok Department of Health and Human Services (DHHS) definiál ígéretes gyakorlatot is (promising practice), amelynek kritériumai a következők:

- legalább egy előzetes adat rendelkezésre áll a hatásosságra vonatkozóan;
- elegendő, ha kis, helyi intervencióban valósult meg;
- lehetőség van a későbbiekben olyan adatok beszerzésére az intervencióról, amelyek további döntéseket megalapozhatnak.

A gyakorlat elnevezése:	Burn out tréning
A gyakorlat típusa: (pl. integrált kampány, vállalati program, komm. irányelvek és szabályok, eszköz, együttműködés, képzés, honlap, médiafelület, fórum, egyéb)	Együttműködés, képzés
Megvalósítás ideje, időtartama:	folyamatos
Megvalósítás helye:	Szentes, eü.intézmények
Kezdeményező szervezet:	Szentesi Dr.Bugyi István Kórház Derekegyháziért Közhasznú Egyesület Szentesi EFI
Megvalósító szervezet: (ha más, mint a kezdeményező)	
Finanszírozás típusa, forrása: (Pl. állami normatíva, projektforrás, egyéb) Mekkora?	Állami+ pályázati

Melyik témába sorolható? (pl. öngyilkosság-megelőzés, depresszió megelőzés, stresszkezelés, demencia, szakemberek lelki egészsége, gyermek és ifjúsági, egyéb)	Szakemberek lelki egészsége, stresszkezelés, depresszió megelőzés, öngyilkosság megelőzés
A gyakorlat célja, célcsoportja:	Célcsoport: a térségben működő egészségügyi intézmények dolgozói. Cél: a kiégés, a depresszió, pszichoszomatikus betegségek megelőzése, korai felismerése
A gyakorlat rövid leírása, megvalósított beavatkozások, alkalmazott kommunikációs eszközök	Néhány mondatos bemutatás: • A gyakorlat lokalizáltsága, fő színterei • A megvalósításba bevont szakemberek köre • Egyéb fontos tudnivalók, körülmények A folyamatos program célja, hogy a térség alap és szakellátási intézményeiben dolgozó szakemberek már korai időpontban felismerjék magukon, vagy kollégáikon a kiégés tüneteit, illetve ezzel kapcsolatban megoldási stratégiáik legyenek. A program edukáció, interaktív beszélgetések során történik. A helyi kórház és EFI ezen a területen képzett munkatársai vettek, vesznek részt. Helyszín : az egészségügyi intézmények.
	ONLINE eszközök (pl. honlap, közösségi média, video) Ismertetők és beszámolók az interneten
	NYOMTATOTT eszközök (pl. kiadvány, szóróanyag) Szóróanyagok az intézmények, rendelők felé



	MÉDIA (pl. együttműködések, sajtóanyagok, események)
	HIRDETÉS (pl. fizetett megjelenések, hirdetések)
	RENDEZVÉNYEK
	EGYÉB
Kulcsüzenetek	Kiegészítés megelőzése, felismerése. Együttműködés
Hozzájárul az ellátáshoz való hozzáférés egyenlőtlenségeinek csökkentéséhez?	
Hivatkozások, dokumentumok (weblap, szakirodalmi hivatkozás, stb.)	http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html http://szentesefi.hu/szuresek.php
Felhasználhatóság, adaptálhatóság a projektben:	Más térségekben is megvalósítható elsősorban szándék és összefogás meglétével, viszonylag szerényebb összegekből.
Kitöltő neve:	Dr. Silling Tibor
Megjegyzések:	



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



2.4. Depresszió, öngyilkosság

2.5. Összefoglalás, következtetések

3. AZ EFI-LEK-EK KOMMUNIKÁCIÓS GYAKORLATA, MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK

3.1. Bevezetés

3.2. Az EFI-k kommunikációs tevékenysége (a felmérés eredményei), következtetések

3.3. Az EFI-LEK kommunikáció általános céljai, célcsoportjai

3.4. A kommunikációs tervezés folyamata (tervezési sablonnal)

3.5. A kommunikációs tevékenység kivitelezése: módszertani ajánlások

3.5.1. *A szervezet létrehozását, működtetését támogató kommunikáció*

3.5.1.1. Arculat-építés, arculati kézikönyv

3.5.1.2. Belső kommunikációs feladatok

3.5.1.3. A sikeres hálózatépítés, érzékenyítés kommunikációs aspektusai

3.5.1.4. Kríziskommunikáció

3.5.1.5. Kommunikációs szabályzatok

3.5.2. *Külső kommunikáció a szervezeti és szakmai célok szolgálatában*

3.5.2.1. Lakossági kommunikáció

3.5.2.2. Szakmai kommunikáció

3.5.2.3. Sajtókommunikáció

3.5.2.4. Támogatói és partnerkapcsolatok

3.5.2.5. Döntéshozói kapcsolatok

3.5.2.6. A tevékenység mérése, értékelése, fejlesztése

3.6. Összefoglalás, következtetések

4. ÁBRAJEGYZÉK

5. IRODALOMJEGYZÉK

6. MELLÉKLETEK

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

HU12-0001-PP3-2016