

„EGÉSZSÉGSZERVEZÉS FEJLESZTÉSEI A GYAKORLATI TAPASZTALATOK TÜKRÉBEN” KONFERENCIA

EGÉSZSÉGESEBB EGÉSZSÉGÜGYÉRT PROJEKT

2015.11.27.

SZÉCHENYI 2020 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EGÉSZSÉGTERVEZÉS MÓDSZERTANA A GYAKORLAT TÜKRÉBEN

Dr. Torzsa Péter
Semmelweis Egyetem ÁOK
Családorvosi Tanszék
Maráczai Fruzsina Hedvig
Szakmai irányító

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az egyéni egészségtervezés célja



Az egyén egészségi állapotának fejlesztése, megtartása. Az egyén egészségmagatartásának, tudatosabb egészségszemléletének kialakítása.

Segít a krónikus megbetegedések kialakulásának megakadályozásában, korai felismerésben, illetve a megbetegedések szövődményeinek elhárításában.



Az egyéni egészségérték és egészségmagatartás hatással van a közösségre, az egyéni egészségtervek indirekt társadalmi hasznossága szintén jelentős.



Az egyéni egészségtervezés célja



Az egyéni egészségterv elsősorban az egyén saját érdekeit szolgálja, teljes mértékben egyénközpontú.



Az egyéni egészségtervezés módszertani szempontból elkülönítendő aszerint, hogy az egészségterv készítője igénybe vesz egészségcélú szolgáltatásokat, avagy önállóan készít



Egyéni Egészségtervet

Az egyéni egészségtervezés célja

Az egészségtervezés döntően **életmódbeli szokások megváltoztatását/módosítását** szolgálja.

Ugyancsak része az egészségtervezésnek az **egyén terápiás együttműködésének**, illetve az **adherenciának** a javítása.





SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



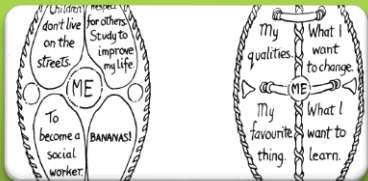
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

De mi is az az egészségterv?



Az **egészség szervezési szakmai irányelv** alapján készülő személyre szabott terv, amelynek részei:

- szolgáltatói tevékenységlánc
- öntevékeny tevékenységlánc
- öntevékenység támogatása.



Az egészségterv az egyéné, amit ő készít saját magának.



Az egyéni egészségterv szakaszolt az egészségügyi cél szerint.



A projekt egyik leginnovatívabb eredménye.



Egészségtervezés elkészítésében támogatást biztosító egészségügyi szolgáltatói szerepkörök:

szakorvosok (ideértve természetesen a háziorvosi, foglalkozás-egészségügyi és gyermek-háziorvosi területen dolgozókat)

egészség-tanácsadók

védőnők

praxisművelek

diplomás ápolók

szakápolók

dietetikusok, fizioterapeuták, gyógytornászok

EFI munkatársai

pszichológusok

Támogatással



Az egészségtervek elkészítésének és kivitelezésének támogatása nem egyszemélyes feladat, hanem összekapcsolt egészségcélú szolgáltatásokon keresztül megvalósuló folyamat.



Ennek megfelelően az egyéni egészségtervek elkészítésének támogatásában részt vevők **részfeladatokat** oldanak meg a tervezés során, és természetesen a kivitelezés során is. Ezen részfeladatok megoldása szorosan kapcsolódik az egészségügyi szervezési irányelvek által ábrázolt folyamatokhoz, és az ebben meghatározott kompetenciákhoz.



Önállóan



Önálló Egyéni Egészségtervezésről akkor beszélhetünk, ha arra az egyén maga szánja rá magát, indítja el és szerzi meg hozzá a szükséges információkat.



Ez viszont akkor kerül be az alapellátás rendszerébe, ha az egyén az orvost tájékoztatja az egészségi állapotával kapcsolatos rizikó/kockázatbecslésről, annak nyomán kialakult döntéseiről, addigi tevékenységeiről.

Az egyéni egészségtervezés folyamata

Kommunikáció az egyéni egészségterv lehetőségéről

Az egyén motiválása az egészségterv igénybevételére

Egyéni egészségterv elkészítése

Az egészségterv megvalósítása

A META, mint eszköz?

Megfelel a szakmai elvárásoknak

Könnyen, bárki számára elérhető, egyértelmű

Rögzíthető

Megőrizhető az egyén számára

Egyértelmű tanácsot, véleményt ad abban az esetben, ha az értékelés eredménye szakorvosi ellátás igénybevételét teszi szükségessé

Szolgáltatói segítséget nyújthat az egyén számára


Egészségtervet készít az egyén számára, ami egyedivé teszi az alkalmazást

META


Magyar Egészségtervező Alkalmazás Kiértékelés, egyéni egészségcélok

Kockázatok:

Hajlandósági sorrend:




Diabétesz




Fizikai aktivitás

Kockázati sorrend




Fizikai aktivitás




Diabétesz

Átrendezett sorrend





Diabétesz



Fizikai aktivitás

Egészségcélok:

Személyes egészségcélom?	Egészségcélom teljesülésének ideje?
 <p>Diabétesz</p>	Csökkentem szénhidrát fogyasztásom. 2015-12-31
 <p>Fizikai aktivitás</p>	Naponta legalább kétszer sportolok. 2015-12-31

META

Magyar Egészségtervező Alkalmazás

Cselekvési terv

Egyéni cselekvési terv - Javasolt cselekvési elemek



Diabétesz

plan.diabetesChange
jelentős változtatás bevezetése

- Figyelmeztetés: Bővebb tanácsért kérem, forduljon háziorvosához, egészség-tanácsadójához vagy dietetikushoz!
- Amennyiben fizikai aktivitását szeretné növelni a cukorbetegség kockázatának csökkentése érdekében, vegye figyelembe:
 - Testmozgás előtt és után is ellenőrizze a vércukorszintjét! Ez különösen akkor fontos, ha gyógyszert is szed, vagy inzulint használ.
 - Fontos, hogy a sportolás megkezdése előtt a cukorbeteg – különösen ha már elmúlt 35 éves, illetve ha a cukorbetegségen kívül más egészségügyi problémája is van – alapos orvosi kivizsgáláson vegyen részt, és edzéstervét is ellenőriztesse orvosával.
 - Kezdje óvatosan! Öt-tíz perc elegendő, ha nincs hozzászokva az edzésekhez.
 - Ne végezzen testmozgást, ha reggeli éhomi vércukorszintje 16,5 mmol/L felett, vagy 4 mmol/L alatt van!
 - Mindig legyen Önnél szőlőcukor és valamilyen cukortartalmú enniivaló az alacsony vércukorszint (hipoglikémia) megelőzésére és kezelésére!
 - Edzés alatt és után igyon több vizet vagy alacsony kalóriatartalmú folyadékot!

Vállalt tevékenységek

- Naplózom táplálkozásomat a www.kaloriabazis.hu weboldal segítségével.

Vállalt napi tevékenységek

- Naplózom táplálkozásomat a www.kaloriabazis.hu weboldal segítségével.



META

Magyar Egészségtervező Alkalmazás

Támogató anyagok

Tájékoztató anyagok:



Változtatok fizikai aktivitásomon
mérsékelt változtatás bevezetése

- Változtasson mozgásformáján, vezesse be életébe a rendszeres fizikai aktivitást!
- Válasszon a következő feladatok közül és vezesse fel őket heti órarendjébe!
- A sportág kiválasztása után kérdezze orvosa véleményét és kérje testnevelő, edző, sporthoz értő ismerőse vagy barátja tanácsát az első hetek terhelésekor. Legyen közösen írt, személyre szóló edzésterve, amely alapján teljesíti testedzéseit.
- Az idősebb korosztály hetente legalább 2-5 napot sportoljon, 30-60 perccel. Fontos a közösség támogató ereje is. Sportoljon klubban, baráti körben, lakóhelyi egyesületben, családtaggal vagy egyedül. A fokozatosság elvét, mindig tartsa szem előtt!

Vállalt tevékenységek

- Biciklizek vagy úszok 20-30 percet Hetente legalább 2-3 alkalommal, 3 hét után emelem 30-40 percre.
- Lift helyett a lépcsőt választom.

Vállalt napi tevékenységek

- Ma lift helyett a lépcsőt választom.
- Sétálok egy nagyot a közeli parkban.
- Reggeli tornát végzek.

- <http://egeszseg.hu/-/mit-hogyan-egyunk-sportverseny-elott>
- <http://egeszseg.hu/-/elerheto-mozgasformak-mindenkinek?inheritRedirect=true>
- <http://egeszseg.hu/-/testmozgas-cukorbeteg-szinte-kotelezo?inheritRedirect=true>
- <http://egeszseg.hu/-/sportos-tanacsok-az-idosebb-korosztalynak>
- <http://egeszseg.hu/-/csontritkulas-es-testmozgas>
- <http://egeszseg.hu/-/131-tipp-hogy-sportosan-kezdjuk-a-tavaszt>



Mi is ez az egyéni egészségtervezés?

A tudatos egészségtervezés nem más, mint
egészségstílus!



Az egészségtervezés eredményei

Szemléletmód változása

Új munkakör megteremtése: egészségtanácsadók

Új fogalmak: LESZ, KEI, TEI, egészségstílus, egyén, egészségterv...

Az egyéni egészségterv eredményei

952 orvos

110 egészségtanácsadó

22.610 regisztrált egyén

12.359 egészségterv

10.036 egészségcél

9.901 cselekvési terv

4.708 egészségtanácsadás

25 Skype és 20 írásbeli felkészítés házi orvosok számára az egyéni egészségtervezésről

Eredmények teszt témánként

COPD – dohányzás
abbahagyás:
469 egészségterv,
400 egészségcél,
398 cselekvési terv

COPD –
mozgáscsoport:
521 egészségterv,
441 egészségcél,
438 cselekvési terv,
204 szolgáltatás

Diabétesz:
1439 egészségterv,
1222 egészségcél,
1209 cselekvési terv,
545 szolgáltatás

Egészségesek
egyéni
egészségterve:
3920 egészségterv,
3252 egészségcél,
3233 cselekvési
terv

Eredmények teszttemánként

Kardiovaszkuláris
rizikósűrés
iskoláskorban:
80 egészségterv,
57 egészségcél,
54 cselekvési terv

Onkológiai éberség
- emlőrák:
42 egészségterv,
46 egészségcél,
44 cselekvési terv

Onkológiai éberség
– colorectalis
tumor:
1 egészségterv,
1 egészségcél,
1 cselekvési terv

Oszteoporózis –
„Ne törj újra!”:
1112 egészségterv,
933 egészségcél,
928 cselekvési terv,
444 szolgáltatás

Eredmények teszttermánként

Stroke rehabilitáció:

3 egészségterv,

2 egészségcél,

2 cselekvési terv

Önállóan a META
felületén regisztráló
egyének:

4772 egészségterv,

3682 egészségcél,

3594 cselekvési terv

SZÉCHENYI



EGÉSZSÉGESEBB EGÉSZSÉGÜGY

SZERVEZETI HATÉKONYSÁG FEJLESZTÉSE
AZ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓRENDSZERBEN



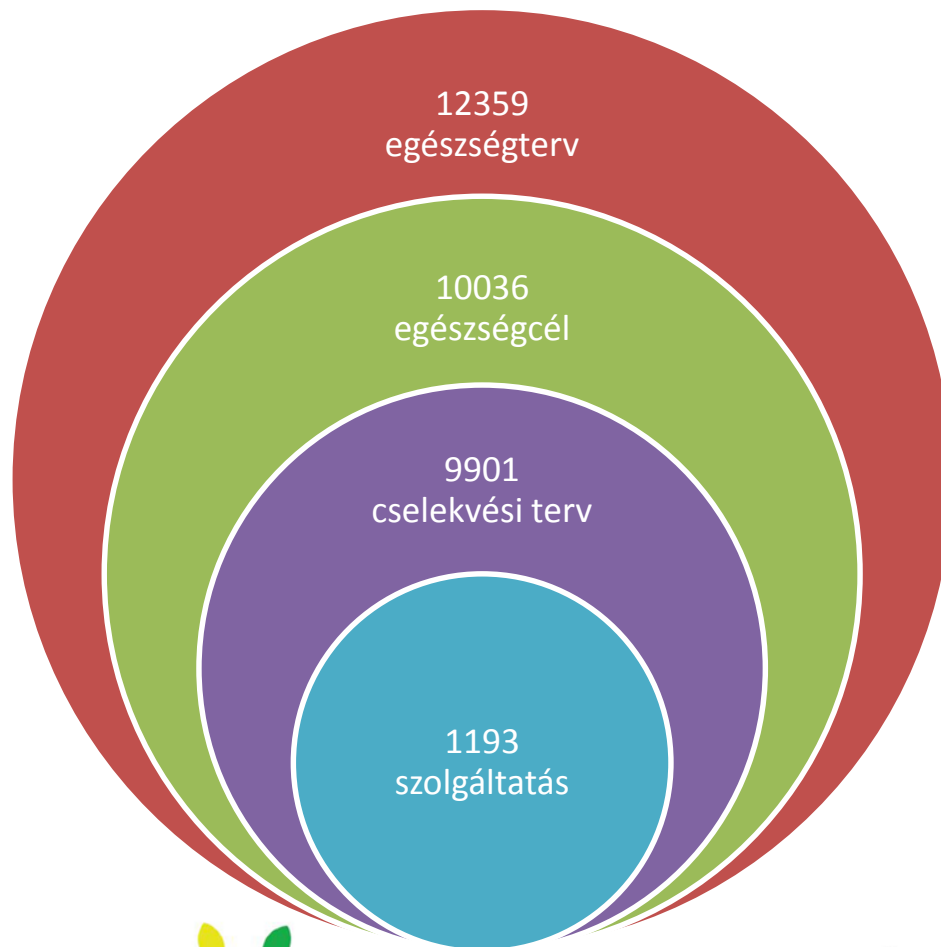
MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

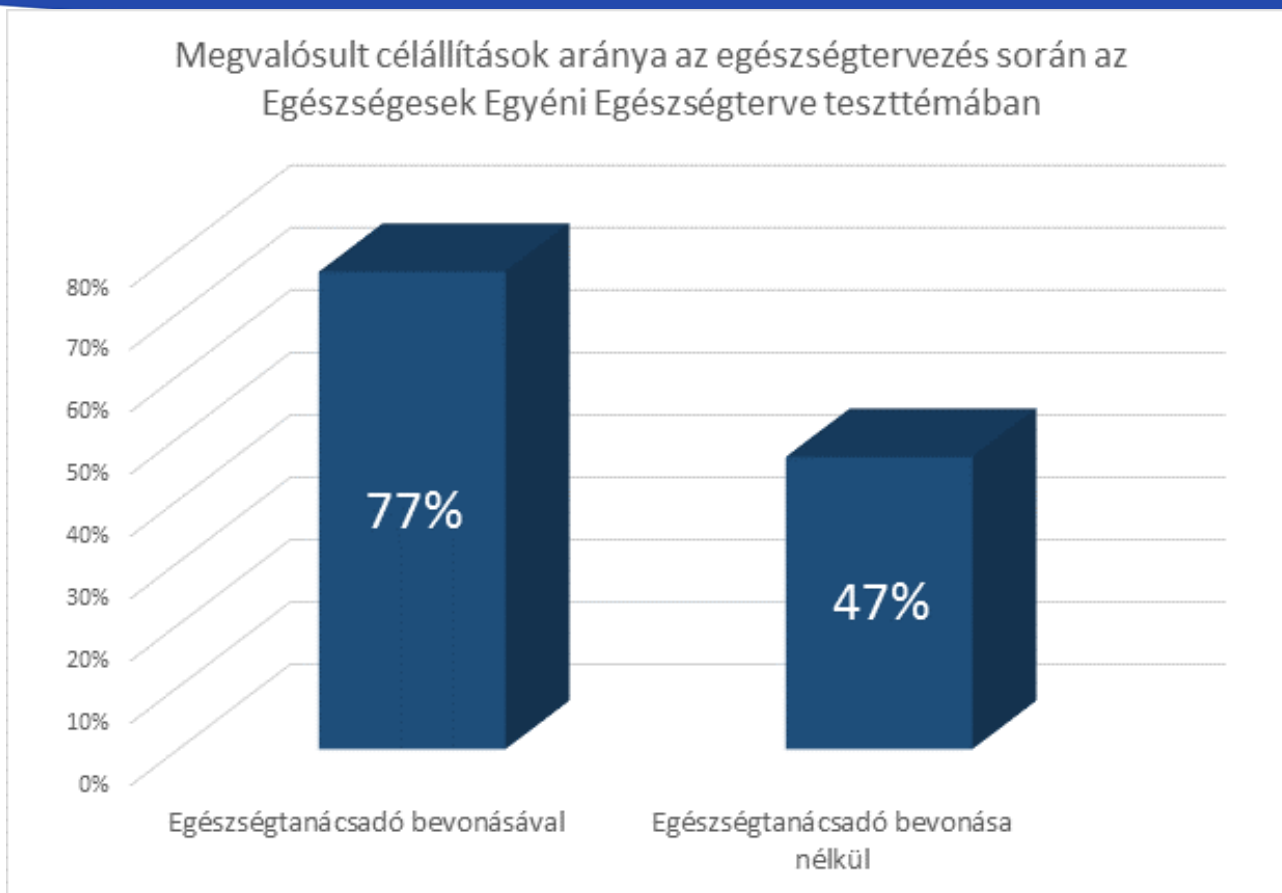


BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Végeredmény



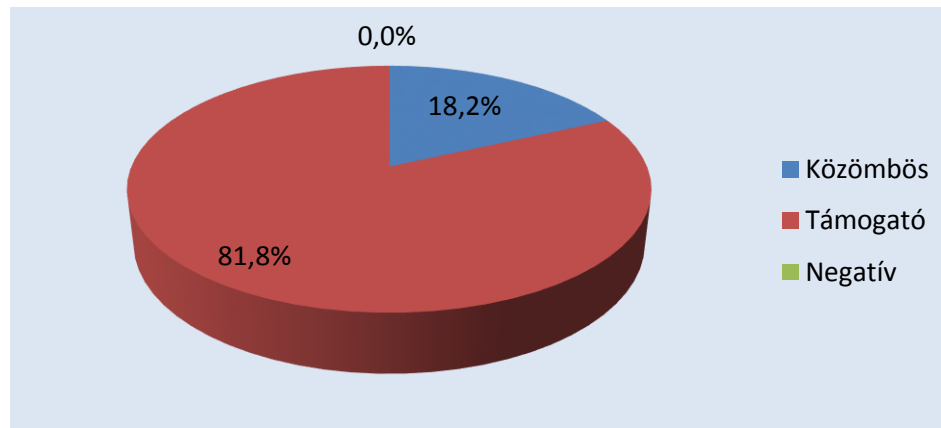
Az egyéni egészségtervezés eredményei



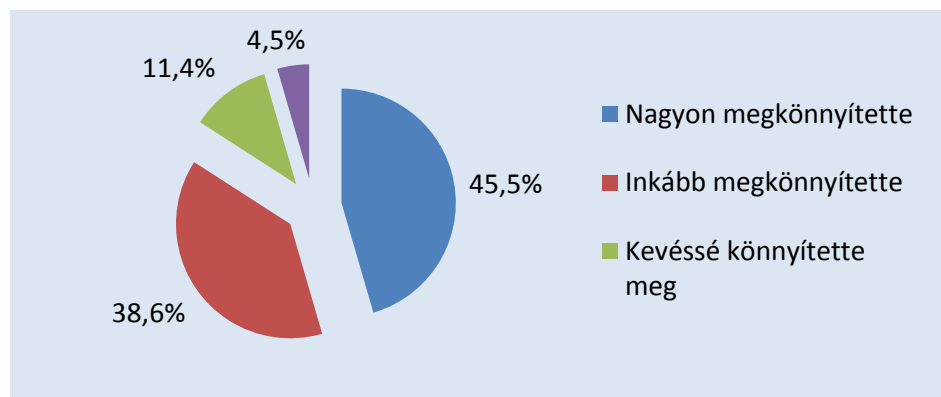
A projekt során kapott visszajelzések, és az ábra alapján is jól látható, hogy 64%-al jobb az egészségcélok állításának aránya abban az esetben, ha egészségtanácsadóval történik az egészségtervezés

Egyéni egészségterv felmérés

Hogyan fogadták a páciensek az egyéni egészségterv elkészítésének lehetőségét?



Mennyire könnyítette meg az Ön és munkatársai szakmai munkáját, hogy online módon, önállóan töltötték fel az egyének az egészségtervüket?



Javasolt fejlesztési területek

Háziorvosok
felkészítése

Egészségtanácsadói
képzés kidolgozása

Egészségtervező
alkalmazás
fejlesztése,
monitorozás
módszertáának
kialakítása

Egészségtanácsadói
munkakör
beépítése a
szolgáltatások közé

Köszönöm a figyelmüket!



SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE