

Olvasásra ajánljuk

Suggested readings

Kulcsszavak: koherenciaérzés, stigmatizáltság, boldogságérzés, inaktivitás, viselkedésváltozást célzó beavatkozások, rendszerszintű gondolkodást segítő együttműködések, biztonságos kerékpáros közlekedés

Tartalom

Bizonyíték a mentális egészséggel kapcsolatos stigma és diszkrimináció elleni hatékony beavatkozásokra	83
Egészség és boldogság	84
Az inaktivitás és fizikai aktivitás objektív mérése és a vélt egészségi állapot összefüggései a 7-14 éves finn gyerekek körében.....	85
Fit for School: 10 héten keresztül zajló, általános iskolai tanulók egészséges testsúlyának elérését célzó iskolai pilot beavatkozás eredményei	86
Élelmiszer, egészség és komplexitás: úton az együttműködésen alapuló népegészségügyi intézkedések fogalmi keretének megértése felé.....	87
A kerékpározási jártasság-tréning hatása a kerékpározáshoz köthető viselkedésre és balesetekre a serdülők körében: megállapítások az egyesült királyságbeli <i>Alspac</i> című, longitudinális kohorsz vizsgálat kapcsán	88

Bizonyíték a mentális egészséggel kapcsolatos stigma és diszkrimináció elleni hatékony beavatkozásokra

Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination

Graham Thornicroft, Nisha Mehta, Sarah Evans-Lacko, Mary Doherty, Diana Rose, MirjaKoschorke, Rahul Shidhaye, Claire O'Reilly, Claire Henderson

Lancet, 2016. 387:1123-1132, Published: online, 23. sept. 2015.

Ismertető: Kis Nóra ✉

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

ÖSSZEFOGLALÁS

A legtöbb szakirodalom, amely a mentális betegséggel összefüggő stigmatizációra és diszkriminációra fókuszál, magát az állapotot írja le és inkább a mentálisan beteg emberekhez való hozzáállásra koncentrálnak, mintsem a stigmatizáltság csökkentését szolgáló beavatkozásokra. Jelen áttekintés összefoglalja azokat a beavatkozástípusokat, amelyek a mentális betegségekhez kapcsolódó stigmatizáltságot és diszkriminációt szándékoztak csökkenteni.

A fő megállapítások: (1) Összslakossági szinten a hozzáállás pozitív irányú változása (negatív megítélés csökkenése, empátiaszint növelése) és a tudásalapú fejlődés rövid távú előnyeinek konzisztens sémája rajzolódik ki. (2) A mentálisan beteg emberek körében végzett néhány, csoportszintű, stigmaellenes beavatkozás (sorstársak támogatása, sorstárs csoportok) ígéretesnek mutatkozik és további kutatások elvégzésére ösztönöz. (3) Egyes célcsoportok esetén, mint például a tanulók, a szociális kapcsolat

létesítésén alapuló beavatkozások általában rövid távú attitűdváltozást érnek el és ritkábban eredményeznek ismeretalapú változást. (4) Szükség van hosszú távú, követéses vizsgálatokra ahhoz, hogy látható legyen, vajon a kezdeti változás (ismeretben, attitűdben mért pozitív változás) meddig érzeti hatását és szükség van-e egyéb beavatkozásokra a fejlődés fenntartására. (5) Kevés tanulmány fókuszál nemzetközi szinten a stigmatizáltságra, a stigmatizáltság folyamataira és a diszkriminációra, vagy az azzal kapcsolatos viselkedésváltozás témakörére, mind a szakemberek szemszögéből, mind a mentális betegséggel rendelkező vagy mentálisan egészséges (*sine morbo*) egyének tekintetében. A cikk alapján, összefoglalva elmondható, hogy a szociális kapcsolatok erősítése a leghatékonyabb beavatkozási mód, amely rövidtávon a stigmatizáltsággal kapcsolatos tudás és attitűdök pozitív irányú változását szolgálja.

KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Október 10-e a Lelki Egészség Világnapja, amely nap a stigmatizáció elleni küzdelmet tűzte céljaként zászlójára. Fontos, hogy a stigma és diszkrimináció elleni hatékony tevékenységekre, aktivitásokra ne küzdelemként tekintünk, hanem a beavatkozásoknak az integráló, együttműködő és elfogadó jellegét hangsúlyozzuk.

Egészség és boldogság

Health and Happiness, For the World Happiness report, Editorial letter 2016.

Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016.

The Lancet, Volume 387, No. 10025, p1251, Published: 26 March 2016.

Ismertető: Kis Nóra ✉

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

ÖSSZEFOGLALÁS

A cikk az egyének és egyes országok boldogságának vizsgálatára és az ezzel összefüggő tényezőkre fókuszál; az egyének és nemzetek boldogságával, jóllétével kapcsolatos kutatásokat és mérési módszereket mutatja be. A 2016-os kutatás 157 ország részvételével zajlott, minden ország 1000 lakossal járult hozzá a kutatás sikerességéhez. Egy 0–10-ig terjedő skálán kellett értékelnie az embereknek saját életükkel való elégedettségüket (Cantril-skála). Ezzel együtt megvizsgálták a nemzetek közötti különbségeket az étellel való elégedettséget tekintve, az alábbi változók fényében: egy főre jutó GDP, társas

támogatás, egészséges életbe vetett hit, döntési szabadság, nagylelkűség és a korrupcióval kapcsolatos megítélés. A leggyakoribb válasz az 5-ös érték volt világszerte. A skandináv országok vezették a listát a legmagasabb értékekkel, és Burundi volt a legutolsó helyen a legalacsonyabb értékekkel. Az adott nemzetre vonatkozó átlagos „boldogságpontszám” erős korrelációt mutatott a GDP-vel és az egészséges életbe vetett hittel. Az viszont nem teljesen világos, hogy mely tényezők befolyásolják az országokban az átlagos étellel való elégedettséget.

KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A cikk megállapításai eszközül szolgálhatnak hosszabb kutatási folyamatok beindításához. A kutatás eredménye szerint a boldogságpontszámok erősen korreláltak az egészséges jövőbe vetett hittel, ami már egy pozitív jövőképet vetít elő, azonban más kutatások alapján elmondható, hogy a boldogság a jövőbe vetett hiten kívül más tényezőkkel is összefügg, úgymint az egészségérzet és életmód.

Az inaktivitás és fizikai aktivitás objektív mérése és a vélt egészségi állapot összefüggései a 7-14 éves finn gyerekek körében

Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children – associations with perceived health status: a cross-sectional study

Pauliina Husu, Henri Vähä-Ypyä and Tommi Vasankari

BMC Public Health (2016) 16:338, DOI: 10.1186/s12889-016-3006-0

Ismertető: Járomi Éva ✉

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

ÖSSZEFOGLALÁS

A tanulmány a The Move projekt keretében, egy finn iskolákban megvalósult program inaktivitásra, fizikai aktivitásra, fittsége gyakorolt hatását vizsgáló objektív (Hookie AM 20-accelerometer eszközzel történő) mérés és az azt kiegészítő kérdőív eredményeit, valamint a vélt egészségi állapot és az inaktivitás összefüggéseit ismerteti a régió minden gyermekére vonatkoztatva. A program 12 iskola 1-7. évfolyamainak (n= 1029) részvételével, 2013 tavaszától ősziig zajlott. Eredmények: a lányok és a fiúk esetében az inaktivitás tekintetében nincs szignifikáns különbség. Megfigyelhető volt, hogy a legidősebb vizsgált korosztály mozog a legkevesebbet és végez könnyű vagy közepes fizikai aktivitást. A fiúk több közepes és/vagy intenzív fizikai aktivitást végeznek, valamint magasabb a lépésszámuk, a lányok többet állnak egy helyben minden korcsoportban, azonban többször szakítják meg az inaktivitásban töltött periódusukat. A könnyű fizikai aktivitásban

nem figyelhető meg jelentős különbség a nemek között. Azok a gyermekek vélték kiválóan a saját egészségi állapotukat, akik átlagos lépésszáma magasabb, és inaktivitásban töltött idejük kevesebb volt. Nem találtak azonban összefüggést az egészségi állapot és az állva töltött idő, vagy a könnyű fizikai aktivitás között. Szignifikáns összefüggés mutatható ki a vélt egészségi állapot, a nem és az évfolyamcsoportok között. Az iskolás gyerekek ébren töltött idejük több mint felét mozgás nélkül töltik, közepes és/vagy intenzív fizikai aktivitást csak nagyon kis százalékban végeznek.

Következtetés: az erősen mozgásszegény életmód a kiváló vélt egészségi állapot esélyét csökkenti. Méréselni kell az inaktivitást a napi lépésszámok növelésével. További kutatásokra van azonban szükség a fizikai aktivitás, az inaktivitás és az egészséggel kapcsolatos eredmények összefüggéseinek vizsgálatához.

KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Iskolai szintén történő beavatkozásoknál javasolt a kifejezetten lányokat célzó, az ő érdeklődésük felkeltésére alkalmas fizikai aktivitási programok kidolgozása. Ajánlott a kötelező mindennapos testnevelési órák eredményességének javítása, módszertani ajánlások megfogalmazása.

Fit for School: 10 héten keresztül zajló, általános iskolai tanulók egészséges testsúlyának elérését célzó iskolai pilot beavatkozás eredményei

Fit for School: results of a 10-week school-based child healthy weight pilot intervention for primary school students

Elise C. Browne, Duncan S. Buchanb, Jonathan Cavanac, Julien S. Bakerb, Frank B. Wyattd and Jimmy L. Kilgore
International Journal of Health Promotion and Education, 2016 <http://dx.doi.org/10.1080/14635240.2016.1157511> Published: 21 March 2016.

Ismertető: Járomi Éva ✉

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

ÖSSZEFOGLALÁS

A gyermekkori elhízás globális probléma, amely számos egészségproblémával összefügg (hipertónia, diszlipidémia, felnőttkori szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata) és felnőttkori elhízáshoz vezethet. A *Fit for School* program (Lanarkshire, Skócia) keretében, iskolai szinten végzett *Child Healthy Weight* című pilot beavatkozás célja a fent említett program hatékonyságának, valamint tartós hatásának vizsgálata. A kutatásban 3 290 fő, reprezentatív mintavétellel kiválasztott 1-7. évfolyamos tanuló vett részt (Délnyugat-Skóciából). A beavatkozás az egészségértés/műveltség fejlesztéséből, egészséges táplálkozási ismeretek oktatásából, élvezetes fizikai aktivitási lehetőségek biztosításából, a szülők bevonásából és az ő szerepmódeltségük hangsúlyozásából, valamint egyéb viselkedésváltoztatást célzó elemekből állt (pl. coach-ok motivációs interjúi, osztály-kérdőívek felvétele, énhatékonyság tréning, ön-reflexiók eszközök), amelyek különböző – egészségnevelési keretbe ágyazott

– viselkedésváltoztatási modelleken alapultak a pozitív motiváció elősegítése érdekében. Az intervenció hatásosságát az első és a tizedik héten mért testsúlyból és testmagasságból számított testtömeg-index (TTI) segítségével mérték.

Eredmények: a fiatalabb fiúknál és lányoknál, valamint az idősebb fiúknál megfigyelhető volt a TTI csökkenése, míg az idősebb lányoknál nem. A lányok feltehetően kevésbé érzik kompetensnek magukat a fizikai aktivitásban, ennek következtében kevésbé aktívak. Hosszú távú utánkövetésben azonban már nem volt megfigyelhető szignifikáns változás.

Következtetések: számos, több komponensű beavatkozás sikeresnek bizonyul az elhízás csökkentésében az iskolások körében, rövidtávon. Ezeknek a beavatkozásoknak a hosszú távú hatását azonban csak néhány kutatás vizsgálja. Az iskola ideális színtér lehet az egészséget támogató viselkedés elmélyítésére a gyermekek körében.

KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Komplex, több társadalmi szereplő bevonásával történő, hosszú távú pozitív viselkedésváltozást célzó beavatkozások tervezésére van szükség. Elengedhetetlenek a kifejezetten a lányok fizikai aktivitását elősegítő, motíváló intervenciók.

Élelmiszer, egészség és komplexitás: úton az együttműködésen alapuló népegészségügyi intézkedések fogalmi keretének megértése felé

Food, health, and complexity: towards a conceptual understanding to guide collaborative public health action

Shannon E. Majowicz, Samantha B. Meyer, Sharon I. Kirkpatrick, Julianne L. Graham, Arshi Shaikh, Susan J. Elliott, Leia M. Minaker, Steffanie Scott and Brian Laird

BMC Public Health BMC series – open, inclusive and trusted 2016. 16:487 DOI: 10.1186/s12889-016-3142-6 Published: 8 June 2016

Ismertető: Járomi Éva ✉

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

ÖSSZEFOGLALÁS

Az elfogyasztott ételek hatással vannak az egészségünkre (pl. élelmiszer-eredetű megbetegedéseknek, allergéneknek, környezetszennyezésnek való kitettség). A társadalmi, gazdasági, biológiai, pszichológiai tényezők és más, élelmiszerekkel kapcsolatos népegészségügyi problémák, valamint az elhízás komplex hálót alkotnak. A táplálkozást számos tényező befolyásolja: társadalmi-gazdasági státusz, élelmiszerbiztonság, egyéni preferenciák, kultúra, politika, gazdaság, kereskedelem, ipar, jogalkotás, természetes és épített környezet. Fontos figyelembe venni, hogy egy adott ágazaton belül történő beavatkozás nem várt következményekkel járhat. Egy probléma megoldása egy másik területen újabb problémákat generálhat (pl.: a városi kertek kiépítésével együtt járhat a környezetszennyezés növekedése).

A tanulmány bizonyítékokon alapuló szisztematikus

irodalomkutatás, valamint egy úgynevezett komplex adaptív rendszer segítségével kívánta megvizsgálni egy adott populáció egészségi állapotának és/vagy problémáinak összefüggő tényezőit, úgymint politikai, környezeti, társadalmi, biológiai és egyéb tényezők. Öt, élelmiszerekhez kapcsolódó egészség-problémát vizsgáltak: élelmiszereredetű megbetegedések, élelmiszerbiztonság, élelmiszert szennyező anyagok, elhízás, ételallergia.

Következtetések: rendszerszintű gondolkodást segítő együttműködések kialakítása szükséges a jövőben a körültekintő beavatkozások, valamint a kevésbé nyilvánvaló hatások és következmények azonosítása érdekében. A tényezők széleskörű hatásának figyelembevételével egyes egészségproblémák speciális kontextusba helyezhetőek (ipar, közösségi csoportok és egyéb érdekhordozók), új beavatkozási lehetőségeket kínálva ezzel.

KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Körültekintő probléma-azonosításra van szükség. Az egészségi állapot javítását célzó beavatkozások tervezésekor a jövőben több társadalmi szereplő, több szinten történő bevonására, valamint hálózatos együttműködésük kialakítására van szükség.

A kerékpározási jártasság-tréning hatása a kerékpározáshoz köthető viselkedésre és balesetekre a serdülők körében: megállapítások az egyesült királyságbeli *A/spac* című, longitudinális kohorsz vizsgálat kapcsán

The impact of cycle proficiency training on cycle-related behaviours and accidents in adolescence: findings from ALSPAC, a UK longitudinal cohort

Teyhan A, Cornish R, Boyd A, Sissons Joshi M, Macleod J

BMC Public Health 2016, 16:469 (9 June 2016)

Ismertető: Kovács Piroska Anna ✉

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

ÖSSZEFOGLALÁS

Az Egyesült Királyságban egyre szélesebb körben terjed a *Bikeability*ⁱ (a gyermekek biztonságos kerékpáros közlekedését elősegítő program). A program hatásosságának vizsgálatáról számol be az alább ismertetett cikk.

Az eredmények:

- inkább a fiúknak van biciklijük, de náluk is a előrehaladtával csökken ez az arány,
- a fiatalabb gyermekek inkább gyakrabban és rövidebb ideig bicikliznek, mint az idősebb társaik,
- azoknak, akiknek van saját biciklijük és bukósisakjuk, csak 40%-a viselt (önbevallás szerint) a legutóbbi biciklizés alkalmával bukósisakot és kevesebb, mint a fele vett részt biciklis oktatáson,
- az oktatáson résztvevők között gyakoribb a bukósisakkal rendelkezők és az azt használók száma.

A szerzők hangsúlyozzák, hogy a gyermekektől csak azt kérdezték meg, vettek-e részt egy adott típusú kerékpáros tréningen, annak módszeréről és sikerességéről nincs adatuk, így ennek fényében kell a kutatás eredményét is értelmezni.

A biztonságos közlekedés promóciója továbbra is kiemelt feladat a gyermekek védelme érdekében. Azonban nem elegendő kizárólag a gyermekek felkészítése a biztonságos közlekedésre valamint a védőfelszerelés és láthatósági öltözet használatára, mert az autóvezetők viselkedését ez nem feltétlenül javítja. További lehetőségeket a szerzők az autóktól elválasztott biciklis közlekedés elterjedésében látnak. A bukósisakot használók aránya azokban az országokban is alacsony, ahol a kerékpározók aránya magasⁱⁱⁱ viszont ezekben az országokban fokozott figyelmet fordítanak az autóktól elválasztott kerékpáros közlekedésre. Emellett olyan beavatkozásokra van szükség, amelyek hatékonyan ösztönzik a lányok aktív közlekedését.

KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Ahhoz, hogy megfelelő beavatkozásokat tervezzünk, fontos megvizsgálni a kerékpározók készségét, motivációját és viselkedését, mivel lehetőségeiket tekintve nagy különbség van a nagyvárosi egészségtudatos életmódot folytatók és a kistélepülés hétköznapi rutinja keretében kerékpározók között.

ⁱ Avon Longitudinal Study of Parents and Children

ⁱⁱ korábbi nevén Nemzeti Kerékpározási Jártasság Terv (*National Cycle Proficiency Scheme – NCPS*), részletesebb információ: <https://bikeability.org.uk/> [Elérve: 2016.07.05.]

ⁱⁱⁱ Dánia, Hollandia