

Orbán Gábor: Év Medikusa Díj 2022 Pályamunka

Az egészségügyi szűrővizsgálatok fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. A szűrőprogramok célja a lakosság egészségi állapotának felmérése és javítása, a területi különbségek csökkentése, valamint figyelemfelhívás az egészségmegőrzés jelentőségére. A szűrővizsgálati módszerek és azok lebonyolítása sokat fejlődött az utóbbi években, a sikeresség további növelésére az alábbi ötletek megfontolását javaslom.

A célok elérése érdekében a helyszín megválasztásának kiemelt jelentősége van. A tapasztalatok alapján sokkal inkább látogatottak azok az események, ahol a szűrés közvetlenül egy strandon kerül megrendezésre összevetve a parton kívüli, például a parkolókban felállított pavilonokkal. Amennyiben az előbbi mégsem megoldható, a strand üzemeltetőjével érdemes egyeztetni olyan belépőjegyek kiadásáról az adott napokra, amellyel a szűrésben érdekeltek szabadon ki- és be tudnak járni. Így bármikor meg tudják látogatni az aktuális szűrőprogramot.

A Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületének egyik fő profilja prevenciós előadássorozatok szervezése (pl. drog-, dohányzás-, alkohol- és kardiovaszkuláris prevenció stb.). Az állandó szűrés mellett a program palettáját színesíthetik interaktív bemutatók és előadások, amelyek során önkéntes hallgatók rövid prezentációkban ismertethetik a leggyakoribb betegségek prevenciós lehetőségeit, és a felmerülő kérdésekről beszélgethethének az érdeklődőkkel.

Célszerű lenne a programelemeket a különböző korcsoportok eltérő igényeihez és befogadóképességéhez igazítani. Mialatt a család idősebb tagjai a szűrésen vesznek részt, biztosítani lehetne a gyermekek felügyeletét. Erre alkalmasak különböző kreatív feladatok, például mozgásra buzdító mondókák írása, egészséges életmóddal vagy az emberi test felépítésével összefüggő színezők. A kisebb gyerekek részére egészséggel kapcsolatos rajzpályázat is hirdethető. A téma szabadon feldolgozható lenne, az online platformok alkalmazása tovább növelhetné a programsorozat népszerűségét.

A mozgás fontosságát plakátok hirdethetnék, melyeken Balaton környéki sportolási lehetőségek, úgymint biciklibérlési pontok, vagy túraútvonalak kerülhetnének bemutatásra. Ezzel népszerűsíthető lenne a teljesen kiépített Balaton körüli kerékpárút és a Balaton-felvidéki Kéktúra is.

Megfontolandó az újraélesztés oktatásának hangsúlyosabbá tétele. Amennyiben reanimáció szükséges, minden perc, ami a keringésleállítás és az újraélesztés megkezdése között telik el, 10%-kal csökkenti a beteg túlélési esélyeit. Ez idő alatt a beteg élete a laikus kezében van. Tapasztalatok alapján a felnőttek bevonása az újraélesztés oktatásába nehézkes. Többletmotivációt adhat, ha a programot egy vidám versennyel kötik össze, ahol a legjobban teljesítők jutalmakban (pl. ajándékutalványok) részesülnek. A felnőtt

lakosság jelentős része számára ismeretlen az életmentő félautomata defibrillátor és annak használata, így ennek ismertetése az oktatás során elengedhetetlenül szükséges.

Az újraélesztés-oktatásba a gyermekek is bevonhatók. A minél korábbi életkorban kezdett elsősegélynyújtással kapcsolatos nevelés növeli a segítségnyújtási hajlandóságot egy esetlegesen bekövetkező sürgősségi szituációban. A legújabb Nemzeti Alapterv szerint Magyarországon egy elsőéves középiskolás diáknak ismernie kell és szükség esetén el kell végeznie az alapvető életmentést (mellkas-kompresszió és lélegeztetés), valamint képesnek kell lennie a félautomata defibrillátor használatára (Magyar Közlöny 17. szám, 2020. január 31.). Az Európai Újraélesztési Társaság által 2021-ben kiadott közlemény szerint minden iskolás gyermeknek évente ajánlott részt vennie újraélesztés képzésen, ahol a „CHECK, CALL, COMPRESS” megközelítést sajátíthatják el. A hatékonyság növelése érdekében a modern technika eszközeinek (pl. különböző mobilapplikációk) felhasználása is célszerű.

A népszerű szűrések gyakran megnövekedett várokozási idővel járnak. Ekkor érdemes lenne a betegeknek különböző papír alapú önbevallásos kérdőíveket adni: depresszió szűrésére Beck-féle kérdőív, alkohol fogyasztási szokásokra vonatkozóan CAGE vagy AUDIT kérdőív, illetve a táplálkozási szokásokat felmérő Food Frequency Questionnaire. A kérdőívek előnye, hogy a névtelenség és az önálló kitöltés lehetősége az őszinte válaszokat valószínűsíti. A résztvevők pontszámuk összesítését követően láthatják, milyen változást érdemes eszközölniük, illetve, hogy van-e szükségük orvosi segítségre.

A programok alatt a lehetőségekhez mérten friss gyümölcsöket kaphatnának a résztvevők. A kiegyensúlyozott étrendet hirdető tájékoztatókat kiegészíthetnék szezonális alapanyagokból készülő egyszerű és egészséges ételek receptjeivel. A szűrőprogram népszerűségét növelheti a dietetikai konzultáció lehetősége. Kérdőíveket (pl. Dietary Screener Questionnaire) alkalmazva a kitöltők láthatják, hogy szükséges-e étrendjükön változtatni, és az eseményen jelenlévő dietetikus segítségét kérhetik.