**ELŐTERJESZTÉS**



**Balatonberény Község Önkormányzatának**

**2025. június 27-i**

**nyilvános képviselő-testületi *ülésére***

**TÁRGY: EGÉSZSÉGES FALUÉRT – EGÉSZSÉGES BALATONBERÉNYÉRT 2025 – 2027 PROJEKT INDÍTÁSA**

**Előterjesztő: Dr. Várszegi József képviselő**

**Készítette: *Dr. Várszegi József képviselő***

**A képen bicikli, szöveg, rajzfilm, rajz látható

Előfordulhat, hogy az AI által létrehozott tartalom helytelen.**

***Előterjesztő: Dr. Várszegi József képviselő***

***A napirendet tárgyaló ülés típusa-1:******nyílt /*** *zárt*

***A napirendet tárgyaló ülés típusa-2 rendes*** */ rendkívüli*

***A határozat elfogadásához szükséges többség típusa:******egyszerű*** */ minősített*

***A szavazás módja:******nyílt*** */ titkos*

**Készült:** Balatonberény Község Önkormányzat Képviselő-testületének 2025. június 27.-ei nyilvános testületi ülésére

**Tárgy:** Egészséges Faluért - Egészséges Balatonberényért 2025-2027 projekt indítása

**Tisztelt Képviselő-testület!**

**PROJEKT ÖSSZEGZÉS - PROJEKT CÉL**

Balatonberény 1300 fős lakossága számára egy átfogó, közösségalapú program létrehozása és működtetése, melynek célja a lakosság egészségtudatosságának, egészséget támogató életvitelének fejlesztése, életminőségének javítása.

A község lakossága egészségi állapotának javítása a követendő életmód megismertetésével, a készségek fejlesztésével, közösségi és speciális programokkal, kifejezetten gyakorlati orientációval, motivációval.

**BEVEZETÉS ÉS PROJEKT INDOKOLTSÁGA**

Magyarország lakosságának egészségi állapota az EU-s átlaghoz képest elmarad:

A születéskor várható élettartam 4,5 évvel alacsonyabb, mint az EU-átlag,

2022-ben ez 76,2 év volt, ami az ötödik legalacsonyabb érték az EU-ban.

A vezető halálokok a szív- és érrendszeri betegségek és rosszindulatú daganatok, amelyek a halálozások több mint 50%-át okozzák.

A mozgásszervi betegségek évente 350 000 embert tesznek keresőképtelenné, jelentős gazdasági terheket és életminőség romlást okozva.

Az időskori betegségek több mint felét életmódváltással meg lehetne előzni. Például a demencia esetek 45%-a is megelőzhető lenne.

Riasztó adatok az életmóddal kapcsolatban:

- A 65 év felettieknek csak 22%-a végez elegendő fizikai aktivitást.

- A 15 éves serdülők több mint 20%-a túlsúlyos vagy elhízott.

- A serdülők csak 15%-a mozog eleget, és több mint fele nem eszik elég zöldséget-gyümölcsöt.

- A felnőttek 18%-a napi rendszerességgel dohányzik,

- Minden ötödik felnőttnél túlzott a heti alkoholfogyasztás.

A Balaton környéki településeken – így Balatonberényben is – fokozottan érvényesül az idősödő társadalom hatása, amely még sürgetőbbé teszi a megelőzést és a tudatos egészségfejlesztést.

A tudományos álláspont szerint az egészségünket befolyásoló tényezők közül:

- 40% az életmódon múlik,

- míg az egészségügyi ellátás csak 10-15%-ban határozza meg azt.

Mindazok számára, akiket a téma bizonyos részletei és háttere érdekli, az 1.sz. csatolt mellékletben foglaltam össze tényeket és fontosabb összefüggéseket.

**ESÉLY ÉS LEHETŐSÉG**

Miben bizakodhatunk? Miért gondoljuk azt, hogy a kedvezőtlen helyzet magváltoztatható?

Azét állíthatjuk ezt megalapozottan, mert az egészséget számos olyan tényező befolyásolja, amely fölött az egyénnek, a szűkebb vagy tágabb közösségnek igenis lehetősége van azok megváltoztatására. E tényezők aránya változhat és változik is a földrajzi, gazdasági helyzet, az aktuális tudományos ismeretek fejlődése mentén, de jelen tudásunk szerint ezek a kategóriák és jelentőségük aránya ma általánosságban a következőképpen rögzíthető;

*• Életmód, (egészséget támogató mindennapi magatartás): kb. 40%*

*• Környezeti adottságok: kb. 20%*

*• Genetikai tényezők: kb. 20%*

*• Egészségügyi ellátás hozzáférhetősége és minősége: kb. 10%*

*• Szociális és gazdasági tényezők: kb. 10%*

Ezek az arányok döntően becslések, és különböző populációkban vagy kutatásokban eltérhetnek. Viták vannak a tekintetben, hogy az egészségügyi ellátórendszer szerepe milyen arányban szerepel pl. a fejlett országokban, vagy hazánkban, vagy hogy a genetikai kutatások nyomán e tényezők hangsúlya miképp alakul.

Az előzőekből látható, hogy hol van igazi esély és lehetőség, hogy az egyén saját egészségi állapotát befolyásolhassa. Mégpedig ez a lehetőség az **életmódban** rejlik, melynek a szerepe - mint láttuk - igen jelentős! Márpedig ezt magunk alakítjuk!!

Bizonyos pszichológiai modellek és megközelítés szerint egészségmagatartásunk a képességek, a körülmények és a motiváció közös függvénye. Ezek egymásra is hatnak, míg a viselkedés aztán visszahat az elemi tényezőkre.

Mindennapi életünkből tapasztaljuk, hogy a helyes, egészséget támogató életvitel gyakorlatba való átültetése – fogadalmaink ellenére – nem mindig sikeres, vagy inkább többnyire sikertelen. (Legalábbis, ha a népegészségügyi adatainkat vizsgáljuk.)

A sikeresebb megvalósításhoz talán figyelembe kellene venni az előbb említett pszichológiai megközelítést. A viselkedést döntően a képesség, az ismeretek, és a magatartás megvalósításához szükséges testi és lelki készségek szabják meg. Egy támogató, szociális, kulturális környezetben, mint szükséges feltételrendszerben is, nélkülözhetetlen a tartós motiváció, a tudatos döntések nyomán kialakuló szokások megszilárdítása.

*Mindezeket a szempontokat figyelembe véve teszünk javaslatot, egy lokális, községünk lakossága számára kialakított, helyi népegészségügyi projekt magvalósítására.*

Soha nincs késő, és mint a graffiti írja; „Ma kezdődik életed hátralévő része”!

**A PROJEKT CÉLCSOPORTJAI**

* Általában a község lakossága – megelőzési fókusszal - primer prevenció - életmód alakítás
* Speciális fókusszal
* Óvodás és Iskoláskorú gyerekek és családjaik
* Időskorú lakosok
* Krónikus betegségben szenvedők

**A PROJEKTBEN ALKALMAZNI KÍVÁNT MÓDSZEREK**

* Hiteles ismeretterjesztés az egészséges életmódról, annak fő elemeiről; kiemelt hangsúllyal a táplálkozásról, mozgásról és prevencióról általában és konkrétan.
* A fizikai aktivitás jelentőségének, és módszereinek megismertetése, rendszeres, szervezett mozgásformák bevezetése
* Szűrővizsgálatok és állapotfelmérés biztosítása
* Káros szenvedélyek elleni fellépés
* Lelki egészség támogatása
* Gyakorlatorientált közösségi programok szervezésével
* Együttműködés a helyi civil szervezetekkel - magánszemélyekkel

**A MÓDSZEREKHEZ KAPCSOLÓDÓ AKCIÓTERVEK**

Az egyes módszerekhez különböző programok, akciók, eljárások kapcsolódnak.

* Hiteles ismeretterjesztés az egészséges életmódról, annak fő elemeiről; táplálkozásról, mozgásról és prevencióról általában és konkrétan;
* Havi rendszerességű - egy konkrét időponthoz köthetően (pl. minden hónap első hétfő, vagy...) ún. Falu Egészség Akadémia szervezése, ahol népegészségügyi szempontból jelentőséggel bíró életviteli, vagy kórfolyamatokat megelőző elmélet és gyakorlati ismereteket közvetítő, jeles előadók vezetik fel a témát, majd lehetőséget teremtenek a közvetlen párbeszédre. *(Javaslatom szerint későbbiekben ezek az előadások és párbeszédek nem csak egészségügyi témákat érintenének, hanem egyfajta általános Faluakadémiává válva, közérdeklődésre számot tartó más témákat is napirendre tűzhetnek, akár környezetvédelmi, akár a Balatont érintő, de történelmi, vagy művészeti tematikával is fokozatosan bővülve, amikor a címből már el is maradhatna az "egészség" szófordulat.)* Ezek az "Akadémia" programok a környező községekben is meghirdetésre kerülhetnek.
* Nyomtatott kiadványok, szórólapok terjesztése, a helyi újságban állandó rovat.
* Az on.-line térben a Község weblapján új link készítése, ahol hasonló ismeretek közvetítése, az egyes programok felvezetése, riportok megjelenítése történne.
* Mind a nyomtatott helyi sajtóban játékos egészség totó 13+1 kérdés. Az ismételten helyes megfejtők jutalmazása.
* A fizikai aktivitás jelentőségének, és módszereinek megismertetése, rendszeres, szervezett mozgásformák bevezetése, (az elméleti Falu Akadémia előadáson túl);
* fizikai állapotfelmérés nemek és korcsoportok számára (saját testsúly gyakorlatok, súlypontemelkedés, Cooper teszt, stb.)
* kerékpáros ügyességi "verseny" gyermekek számára
* az idősebb korosztály számára koordinációs készségeket felmérő és azt javító programok (pl. petang, OTAGO torna az elesések megelőzésére stb.)
* jóga
* örömtánc
* fitness - hullahopp
* Szűrővizsgálatok és állapotfelmérés biztosítása (természetesen itt is az elméleti Falu Akadémia előadáson túl);
* laboratóriumi tesztek
* vérnyomás,
* testösszetétel meghatározás
* hány éves a tüdőd, + CO kilégzési teszt
* kóros anyajegyek kiszűrése
* szemészeti szűrés (zöldhályog, szürkehályog, optikai törészavar)
* hasi UH (máj, vese, prosztata stb.)
* perifériás (végtag) artériás erek működése, szűkület (Doppler)
* hallás vizsgálat
* nőgyógyászati rákszűrés
* emlő, here önvizsgálat megtanítása, oktatása
* Káros szenvedélyek elleni fellépés, (Döntően előadások és néhány speciális program révén) Témák;
* Régi és új függőségek
* A telefon és on-line világ veszélyei a fiatal korosztály tekintetében
* Drog
* Miért nem tudunk mit kezdeni a cigarettával - alkoholizmussal? (Kerekasztal!!) Milyen lehetőségek vannak?
* Jó példák (pl. fiatal korosztálynál, korábbi sikeres éjszakai ping-pong projekt, tequball, kosárlabda)
* részeg szemüveg (részegség szimuláció)
* Lelki egészség támogatása (az elméleti Falu Akadémia előadáson túl)
* gyermek és felnőtt társasjáték délután
* zeneterápia - relaxáció - meditáció
* önismeret - személyiségtípusok
* életszervezés - feladat - időmenedzsment
* művészet és lelki egészség
* párkapcsolati kártyák
* mesélj a gyerekeknek kártyajáték
* Gyakorlatorientált közösségi programok szervezése
* rendszeres közös séták (gyalogló) programok, nordic walking
* közös túrázás
* senior (örömtánc)
* társasjáték programok (ld. fent is!)
* hordozási tanácsadás (kötődés erősítése)
* ringóka (szülő-gyermek párosnak
* elsősegélynyújtás

**A PROJEKT ÜTEMEZÉSE**

A javaslat szerint 2025. szeptemberétől indulhatna a program, és még ez évben december kivételével 3 ismeretterjesztő előadás megszervezhető lenne. (Előadói költség nélkül, a Művelődési Ház infrastruktúrájával)

2026-ra pedig a költségvetés tervezésekor a programra felhasználható önkormányzati, esetleg pályázati, szponzorációs források lehetősége szerint fokozatosan bővülne a program.

**KÖLTSÉGVETÉS**

A projekt költségvetési struktúrájának vázlata a 2.sz. mellékletben található

**VÁRHATÓ EREDMÉNY**

Az egészséget támogató életvitel megismerése és gyakorlati alkalmazása módszereinek elsajátítása. Ezek eredményeképpen Balatonberény lakossága egészségi állapotának javulása.

**Döntési javaslat:**

**Balatonberény Község Önkormányzata Képviselő-testületének ../2025.(VI.27.) határozata az „Egészséges Faluért-Egészséges Balatonberényért 2025-2027” projekt indításáról**

1. Balatonberény Község Önkormányzatának Képviselő-testülete támogatja az „Egészséges Faluért-Egészséges Balatonberényért 2025-2027" projekt megvalósítását az előterjesztésben leírt javaslat szerint. A projekt keretében 2025. évben elindítja a FALUAKADÉMIA előadássorozatot 2025. szeptembertől-novemberig tartó időszakban, összesen 3 alkalommal, amely 2025. évben költségvetési forrást nem igényel.
2. A képviselő-testület a 2026-2027. évi költségvetésében célzott forrást biztosít a projekt folytatására.

Határidő: értelemszerűen

Felelős: Druskoczi Tünde polgármester, Dr. Várszegi József Ferenc képviselő

Balatonberény, 2025. 06. 24.

Dr. Várszegi József sk.

képviselő