



A népegészségügyi kommunikáció erősítése, korszerűsítése

Az Országos Egészségfejlesztési Intézet kiemelt projektje

Országos Egészségfejlesztési Intézet, Egészségkommunikációs Központ

Az elmúlt években Magyarországon számos színvonalas kezdeményezés született az egészségesebb életmód megismertetésére, az emberek attitűdjének változtatása érdekében. Ám hiába a szakmai alaposág, ha hiányzik az átfogó kommunikációs stratégia, így sokszor a kampányok nem érték el szükséges céljukat. Ezt a hiányosságot felismerve indul el a *Népegészségügyi kommunikáció fejlesztése* című, kiemelt uniós projekt.

A magyar lakosság egészségi állapota és egészségmagatartása

Bár a rendszerváltás óta eltelt több mint két évtized alatt a magyar lakosság egészségi állapota sokat javult, lemaradásunk még mindig jelentős. A keringési rendszer betegségei miatti halálozás férfiak esetében 1,9-szerese, nők esetében 1,8-szorosa, az emésztőrendszer betegségei miatti halálozás pedig a férfiaknál 2,4-szerese, a nőknél 1,8-szorosa az uniós országok átlagának. Hazánkban 2010-ben a születéskor várható átlagos élettartam a férfiaknál 70,50 év, a nőknél 78,11 év volt, ami szintén jelentős elmaradást mutat.

A magyar lakosság rossz egészségi állapotáért az egészségkárosító életmód – a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, az egészségtelen táplálkozás és a testmozgás hiánya is felelős, amely hozzájárulhat a keringési betegségek által okozott, kiugróan magas halandósághoz. Az egyént érő stresszhatások, az általános érték- és bizalomvesztés, a támogató közösségek és az emberi szolidaritás hiánya, a megtomlott kapcsolatok, a negatív gondolkodás

dásmód egyaránt hozzájárulhat lelki és testi egészségünk megromlásához. A fokozott stresszhatások közvetlenül is hozzájárulhatnak bizonyos betegségek kialakulásához és súlyosbodásához. Az egészséget ily módon károsító pszichoszociális környezet kialakulásában az ország gazdasági teljesítménye, foglalkoztatási és jövedelmi viszonyai, sőt, közlekedési és információs infrastruktúrája is szerepet játszik. Ezek együttesen határozzák meg az egészséges életmód feltételeihez való hozzáférést is.

A társadalmi-gazdasági környezet felsorolt elemei, valamint az egészségügyi és szociális rendszerek nem megfelelő működtetése közvetlenül is okolhatók a magyar lakosság rossz egészségi állapotáért. A helytelen egészségmagatartás háttérben jórészt az egészségnevelés és az egészségfejlesztés modern és eredményes módszerei elterjedtségének hiányosságai, az e célokra fordított összegek elégtelensége, valamint az egészséges életmódhoz szükséges információhoz, termékekhez, szolgáltatásokhoz, sportolási lehetőségekhez való korlátozott hozzáférés állnak.

A hazai egészségkommunikáció pillanatnyi helyzete

Bár a kommunikációs csatornák az elmúlt években jelentősen bővültek – a lakosság egy része keresi is az egészséggel (illetve inkább a betegségekkel) kapcsolatos információkat –, a felmérések azt mutatják, hogy – különösen az életmód és a betegségek kapcsolatát illetően – alacsony a lakosság ismeretszintje. Az információbőségnek azon-





ban nemcsak pozitív hatása van: megnőtt a fogyasztást ösztönző információk mennyisége, amelyek valóságartalmát nem ellenőrzik.

A lakosság meggyőzése az egészséges életmód kialakítása, és a betegségek megelőzése érdekében komplex tudást igényel. A szakmai ismeretek birtoklása nem biztosíték a tudás sikeres átadására. A kommunikációs eszközök gyors fejlődését nem követte az ehhez társuló ismeretek elsajátítása. Az egészségügyi ellátásban tevékenykedők a gyógyító-megelőző tevékenységben ma még dominánsan a gyógyításra helyezik a hangsúlyt.

A nemzeti stratégiák, a jogi szabályozás, a címzett uniós támogatások ellenére az egészségkommunikáció – a ráfordított költségek és a programok számának tükrében – nem hatékony. Általában jellemző, hogy az országos kampányokat nem egészítik ki helyi kommunikációs eszközök alkalmazásával, illetve – bár támogatják a települési programokat – nincsen egységes koncepció, így az erőfeszítések elaprózódnak. Különösen nagy problémát jelent, hogy nincsenek értékelhető, az érintettek számára hozzáférhető, összehasonlítható hatásvizsgálatok, összegző elemzések a lezajlott kampányokról, programokról.

A program célja

Az egészségtudatos magatartás, a kockázati tényezők széles társadalmi rétegekkel történő megismertetése, elterjesztése leghatékonyabban a helyes szemléletet közvetítő ismeretek átadásával segíthetők. A megfelelő szemléletmód kialakítását széles társadalmi rétegek, illetve több generáció együttes bevonásával már gyermekkorban érdemes elkezdni. Ennek érdekében olyan egészségfejlesztési programokat, kampányokat valósítunk meg, amelyekkel általánossá válhat az egészségtudatos magatartás, így erősödhet az egyén saját egészségével kapcsolatos felelőssége is, amely minden egyéb intézkedés sikerének záloga.

A népegészségügyi kommunikációt erősítő program legfontosabb célkitűzése, hogy jelentősen javuljon a lakosság egészségműveltsége, attitűdje, és növekedjen az egészségfejlesztési és betegségmegelőzési programokon való lakosság részvétel.

A célok eléréséhez a program a következő tematika mentén halad:

„Az egészség érték!”

- Az egészség olyan „vagyon/tőke”, amelynek értékét érdemes megőrizni, mert nélkülül nem, vagy csak nehezen teljesíthetjük napi feladatainkat, boldogulhatunk az életben. Az egészség nem cél, hanem olyan erőforrás, amely minden tevékenységünk alapfeltétele.
- Az egészség dimenziói: biológiai egészség, lelki egészség és szociális egészség.
- Az egészséget befolyásoló tényezők: az öröklött és szerzett tulajdonságok, a társadalmi-gazdasági helyzet, az életmód, a fizikai, a társadalmi-gazdasági-politikai és a pszichoszociális környezet, valamint az egészségügy.

Az egészségfejlesztési programok akkor működhetnek hatékonyan, ha egymást erősítve, egymással integráltan valósulnak meg. Igaz ez az egészségkommunikációra is, amelynek hatása jelentősen növelhető, ha szintér-programokhoz (települési, térségi, munkahelyi programok), szabályozási változásokhoz (pl. a dohányzással, a közétkeztetéssel kapcsolatosan) vagy egyéb beavatkozásokhoz (pl. szűrőprogramok) kapcsolódik. Ugyanakkor a népegészségügyi programok hatékonyságát a támogató kommunikáció is nagyban javítja.

Változó eszközrendszer, hatékonyabb elérés

Napjainkban a kommunikációs csatorna maga vált a társadalmi folyamatok, így az egyéni és csoportszintű motiváció legfőbb szervezőerejévé. Felnőtt az az internet- és webkettes-generáció, amelynek a nyilvános, virtuális, mennyiségelvű információcsere többlet jelent, mint a társadalmi érintkezés eddigi, minőséginek tartott, működő formái. Egyéni és csoportszintű érdeklődésüket eddig soha nem tapasztalt tartalombőséggel érik el a tematikus televíziók, a helyi és közösségi rádiók, az internetes közösségi oldalak, a blogok, a fórumok és az okostelefon-alkalmazások. Egyre gyakoribb, hogy bizonyos közösségek kommunikációs gerillaakciókat szerveznek figyelemfelkeltés céljából.

Ebben a kommunikációs környezetben kell a népegészségügyi beavatkozásoknak megfelelő minőségű, ugyanakkor mennyiségi válaszokat adnia.

Rövidtávú célként a nyitottság és az egészséges életmódra való hajlandóság elérését és növelését fogalmaztuk meg. Ez az első szint, amelynek célja, hogy az emberek készek legyenek az egészséges életmóddal kapcsolatos üzenetek tudatos befogadására és gondolkodásukba való beépítésére. A középtávú célt akkor érjük el, ha a célcsoportok már tudatosan foglalkoznak az életmódváltással, felépítik az ehhez szükséges saját motivációjukat, majd ennek eredményeképpen pozitív attitűdváltozáson esnek át. Az új, megszerzett szemlélettel már szokásaikat, viselkedésüket is megváltoztatják, azaz elkezdődik az életmódváltás.



„Mit tehetek az egészségemért?”

- Bár egészségünket környezetünk is befolyásolja, azt elsősorban magunk védhetjük, erősíthetjük. Egészséges életmóddal óvhatjuk, növelhetjük egészség-vagyonunkat. (Az egészség a test „tőkéje”).
- Gondoljuk végig minden nap, mit tehetünk egészségünkért, mert az egészséges életmód mindennapos választásaink, döntéseink és cselekvéseink eredménye.

„Mi az egészséges életmód?”

- A dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás mellőzése, a rendszeres testmozgás, az egészséges ételek fogyasztása, a családdal, barátokkal való kikapcsolódás és a lelki egyensúly megteremtése mind-mind hozzájárulhatnak az egészségesebb élethez.
- A szűréseken való részvétellel a betegségek súlyos következményeit előzhetjük meg.

„Lelkünk egészsége”

- A család, a rokonság, a baráti társaság és a helyi közösségek kiemelt szerepet játszanak lelki egészségünk megőrzésében. A társak segítenek tájékozódni, helyünket megtalálni a világban, támogatnak a nehéz helyzetekben, és velük tudjuk megosztani örömeinket is.
- Az egyén szintjén a kiegyensúlyozott lelki egészség megteremtéséhez a stressz- és konfliktuskezelési technikák mindennapi alkalmazása is hozzájárul.
- A másokra való odafigyelés és törődés támogatja a közösség és az egyén lelki egészségének fejlődését.

„Aktívabb és egészségesebb életet éljenek az idősök!”

- Az aktívabb élet, a rendszeres testmozgás, agyunk intenzív használata időskorban is támogatja és óvja egészségünket. A fiatalabb korosztályok segíthetnek az idősebbek aktív életvitelében.

„A család az egészség bölcsője”

- A család, az otthon egyedülállóan fontos, egészséget meghatározó környezet, a gyermek elsődleges szocializációs közege, amely erősen befolyásolja későbbi egészségmagatartását. A szülők – életmódjukkal közvetlenül, mintaadással közvetetten – már a fogantatás pillanatától meghatározzák gyermekük egészségét. A gyermekvállalás életre szóló felelősség, a nevelés pedig speciális ismereteket igényel, amelyek egy részét autodidakta módon magunk is elsajátíthatjuk, illetve szakember segítségét is kérhetjük.

„Mit tehetünk az egészséges környezetért?”

- Mindenki tehet otthoni és munkahelyi környezete egészségéért közösségi magatartásával, környezettudatos életmódjával.
- Vannak, akik kevesebb, vannak, akik több ember egészségéért sokat tehetnek: életmódjuk mintaként szolgál, munkahelyi döntéseik mások életkörülményeit befolyásolják.

„Az egészségügy értünk van”

- Az egészségügy felelős egészségünkért, amely nem pusztán az egészségügyi ellátórendszert foglalja magában.
- Az egészségügy képviseli érdekeinket más szektorokkal szemben, az egészséges életfeltételek kialakítása és megőrzése érdekében.
- Segít a betegségek megelőzésében, gyógyításában, szükség esetén a rehabilitációban.



„Mi a teendő, ha betegnek érezzük magunkat?”

- Hiteles forrásokból tájékozódjunk: szakkönyvekből, telefonos tanácsadóktól vagy ellenőrzött internetes oldalakról, érdeklődünk a gyógyszerárban, hogy milyen esetekben segíthet az otthoni kezelés, mielőtt az orvosi ellátást igénybe vesszük.
- Azzal is segíthetjük gyógyulásunkat, ha követjük az orvos életmódbeli és gyógyszereszedési utasításait, elmegyünk az előírt vizsgálatokra, és nem hanyagoljuk el a kontrollt.

Mindezek elérése érdekében olyan munkacsoport-rendszer alakítottunk ki, amely képes hatékonyan, korszerűen megvalósítani a kitűzött kommunikációs célokat. A projektben a következő munkacsoportok dolgoznak:

- Táplálkozás munkacsoport
- Fizikai aktivitás és rekreáció munkacsoport
- Szűrés munkacsoport
- Dohányzás munkacsoport
- *Lelki egészség, orvos–beteg kommunikáció* munkacsoport
- Alkohol munkacsoport
- Sérülésmegelőzés munkacsoport
- Ritka betegségek munkacsoport
- Szintér munkacsoport
- Módszertani munkacsoport
- *egeszseg.hu szerkesztőség* munkacsoport

– *egeszseg.hu IT* munkacsoport

– *Kreatív* munkacsoport

A projekt eredményeképpen az állam meghatározó szereplővé, egyben katalizátorrá válik a kommunikációs térben, így az állami egészségkommunikáció hitelessége és elfogadottsága is növekszik. Ez a rendszer hatékonyan tud üzeneteket eljuttatni és mozgósítani a szakmabelieknek, a lakosságnak, a társadalmi-gazdasági partnereknek és a döntéshozóknak. Kiépül az egészségkommunikáció hatékonyságának értékelésére alkalmas kapacitás, amely hozzájárul a lakosság és az egészségügyi ellátórendszer közötti intenzív kommunikációhoz, így a célzott népegészségügyi üzenetek a lakosság széles rétegeihez jutnak el.

A programmal kapcsolatos, rendszeresen frissített információk a www.egeszseg.hu honlapon olvashatóak.

