

Ajánlat

a T.Á.M.O.P 6.1.2/11/1

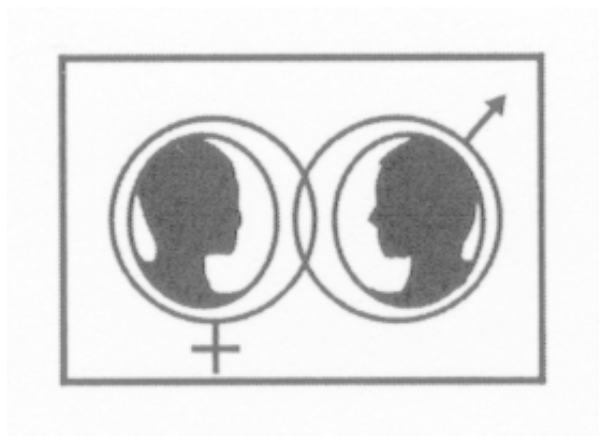
„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok – lokális szinterek”

című pályázati kiírás alábbi szakmai programjaira, és annak végrehajtásában való részvételre

C.1.A. Önállóan támogatható tevékenységek közül:

- 6) Az életvezetési kompetenciák fejlesztését célzó programok megvalósítása;
- 7) A családi életre való felkészülést támogató programok megvalósítása;
- 8) A biztonságos szexuális életet elősegítő programok megvalósítása;

Egészségfejlesztés Reproduktív és szexuális egészség



2012. május

A program kidolgozásában részt vettek:

Dr. Bártfai György
Bíróné Asbóth Katalin
Erdélyi Bettina
Dr. Joubert Kálmán
Kamarás Ferenc
Dr. Kovács Dávid Ágoston
Dr. Párducz László
Dr. Pusztai Erzsébet
Dr. Veszprémi Béla

Szerkesztette:

Gárdos Éva

TARTALOM

A program bemutatása.....	5
A program indokoltsága, célja	5
A Magyar Család és Nővédelmi Tudományos Társaság (MCSNTT) bemutatkozik.....	6
Az MCSNTT tapasztalatai az egészségnevelés területén.....	6
A programban használt főbb módszerek	8
A program összefoglaló tematikája	10
Tematikus ismertető.....	12
1. Egészségvédelem, megelőzés	13
a.)Az emlőrák megelőzése.....	13
b.)Szeszesital-fogyasztás – Miért ne igyunk sokat?.....	14
2. Fogamzásgátlás	15
3. Szexuális egészség, az AIDS és a nemi úton terjedő betegségek megelőzése	17
4. Felkészülés a várandósságra.....	19
5. Terhességmegszakítás.....	20
6. Szülővé válás	22
7. Statisztikai adatok a reprodukcióról.....	23
a.)A magzat és a gyermek fejlődését befolyásoló tényezők	23
b.)A tizenéves terhességek demográfiai jellemzői	24
Szolgáltatásaink árai	25

A program bemutatása

„Ha egy évre tervezel, ültess rizst, ha húsz évre tervezel, ültess fákat, ha a következő generációnak tervezel, tanítsd az embereket.”

Régi kínai közmondás

A program indokoltsága, célja

A tinédzserek életében egyre fontosabb szerepet kap a szexualitás. Fizikailag gyorsan érnek, de szociális érettségük ettől jelentősen elmarad, és így gyakran kevés, hiányos ismeretekkel vágnak bele a nemi életbe. A fiatalok szexuális élete legritkábban tudatos cselekvés következménye. Leginkább alkalom születe körülmények között történik, így a védekezés akaratlanul is háttérbe szorul. Nagy általánosságban elmondhatjuk, hogy felkészületlenek, hiányosak a fogamzásgátlási ismereteik. Következmény lehet egyrészt a nem kívánt terhesség, ami mindenképpen nehéz döntések elé állítja a fiatalot és családját, másrészt valamelyik szexuális úton terjedő betegség, ami akár egy életre szóló terhet jelenthet. Mindezek jelentős akadályt gördíthet az ifjúkori álmok megvalósíthatósága elé.

A magyar ifjak veszélyeztetettségét jelzik a statisztikai adatok is. A diákok tájékozottsága arról, hogy miként tudják reprodukciós egészségüket megőrizni igen hiányos, a későbbi életkorokra ugyan az ismereteket általában megszerzik, de akkorra már sokkal kisebb hatékonysággal válhatnak készségi. Ezt jelzik a terhességmegszakítási adatok is. Évente mintegy 40 000 művi vetélésre kerül sor, 2011-ben 100 élveszületésre 43,6 terhességmegszakítás jutott. Az Európai Unióban csak Észtországban és Romániában végeznek ennél gyakrabban abortuszt.

A terhességmegszakítás nagyobb mértékben veszélyezteti a szociálisan kedvezőtlen feltételek között élőket, mint akiknek jobbak a körülményeik. Ezt bizonyítják a megyei és a fővárosi kerületi adatok is. Ez felhívja a figyelmet a tájékoztatás, nevelés fontosságára.

Tapasztalataink szerint a fiatalok birtokában lévő információ mennyisége nagyobb a vártnál, minősége viszont attól elmarad. Ismereteik széleskörűek, de gyakran felületesek és pontatlanok. A félreértések számos probléma forrásai lehetnek, betegségek könnyebb terjedését tehetik lehetővé, vagy indokolatlan szorongást alakíthatnak ki a pubertás korszakában lévő fiatalokban, mely nemcsak a pszichoszexuális érést zavarhatja meg, de megnehezítheti a társadalmi életet is.

Az alábbi programot egészségnap vagy egészség hét rendezvény részeként ajánlja a Magyar Család- és Nővédelmi Tudományos társaság. A magas színvonalért szervezetünk elkötelezettsége a családok és az ifjúság egészsége, egészségnevelése iránt, a területen végzett sok évtizedes tevékenysége, előadónk kiváló szakmai képzettsége, a hatékony tájékoztatásban és a hasonló programokban szerzett tapasztalata jelent garanciát.

A program komplex módon a fogamzásgátlástól a gyermekvállalásig tárgyalja a reprodukció egészség különböző vonatkozásait. Célja, hogy a tizenévesek olyan

ismereteket kapjanak a szexualitásról, a reprodukciós egészség megőrzéséről közvetlen, oldott hangon, interaktív előadások, foglalkozások keretében, amik lehetővé teszik, hogy alkalomadtán a szükséges ismeretek és kompetencia birtokában hozzanak fontos döntéseket.

A Magyar Család és Nővédelmi Tudományos Társaság (MCSNTT) bemutatkozik

A Társaság 1975-ben alakult demokratikus, önkéntes tevékenységét nem profitszerzés céljából folytató, nem politikai, nem kormányzati, civil szervezet, amelynek célja, hogy szervezze és segítse tagjainak, a családdal foglalkozó szakembereknek a tudományos tevékenységét. Közreműködik olyan közgondolkodás kialakításában, amely elősegíti a harmonikus családi életet, a nők, a gyermekek és az idősek védelmét, az egészséges reprodukció biztosítását. Elősegíti a nők és férfiak – köztük a fiatalok – jogát ahhoz, hogy szabad, információkon alapuló felelős döntéseket hozzanak szexuális és reprodukciós egészségükkel kapcsolatban. Különös jelentőséget tulajdonít annak, hogy tevékenységével megelőzze a nem tervezett terhességeket, a nemi betegségeket, csökkentse az abortuszt igénybe vevők számát. Az évek során a tudományos érdeklődés mellett fokozatosan előtérbe került a családvédelemmel kapcsolatos konkrét tevékenység, kiemelten a szexuális és reproduktív egészség és a családtervezés gyakorlati támogatása. A Társaság alakulásától tagja a MOTESZ-nek és a Családügyi Szervezetek Európai Szövetségének (COFACE), továbbá évtizedeken keresztül aktív kapcsolatot tartott fenn a Családtervezési Társaságok Nemzetközi Szövetségével (IPPF).

Családtervezési tematikájú konferenciákat, tanfolyamokat, képzéseket szervez, tájékoztató anyagokat állít össze, pályázatokat ír ki szakemberek részére a családtervezés, a szexuális és reproduktív egészség aktuális problémáinak megtárgyalására. Az társaság tevékenysége érinti hazánk lakosságának teljes körét, az idősebbektől a fiatal diákok egyre szélesebb korosztályait, programjainkban minden érdeklődő részt vehet. Törekszünk arra, hogy a gyermekek és a fiatalok egyre több korosztályát vonjuk be programjaink célközösségébe. Fontosnak tartjuk a minél korábbi életkorban megkezdett, és minél precízebb tájékoztatást, hiszen helyes döntések csak korrekt ismertek birtokában hozhatóak. Tapasztalatok szerint ezzel a módszerrel hosszú távon számos betegség előfordulása hatékonyan csökkenthető.

A társaság céljainak megvalósulásáért mindennapi munkájában tevékenykedő, a civil társadalom széles körét és az ország régióit reprezentáló, jelenleg mintegy 100 fős fizető tagság: védőnők, orvosok, tanárok, demográfusok, közgazdászok, társadalomkutatók, szociális munkások és jogászok. A társaság a helyi és rétegérdekek hatékonyabb képviselője érdekében regionális és ifjúsági szervezeteket is működtet. A Társaság több mint 800 fővel tartja rendszeresen a kapcsolatot.

Az MCSNTT tapasztalatai az egészségnevelés területén

Az MCSNTT keretein belül több mint fél évtizede ifjúsági szekció működik, melynek célja, összefogva a Magyar Orvostanhallgatók Egyesületével (MOE), hogy a fiatalok, minél hamarabb bekapcsolódhassanak abba a munkába, amely az ország

egészségügyi helyzetének javítását hivatott elősegíteni. Ennek érdekében az előzőleg felkészített fiatal előadók kiscsoportos oktatásokat tartanak közép- és általános iskolások számára több témában.

Az előadók szakmai felkészítése a MOE által szervezett kurzusokon történik, melyek megtartására országosan elismert szakembereket kérünk fel különböző területekről, hogy a szakmai igényesség mellett, minél több szemszögből láttassák a hallgatósággal a problémákat, és nyújtsanak segítséget azok kezeléséhez, megoldásához.

Az ifjúsági szekció munkacsoportja elsősorban az AIDS és az egyéb nemi úton terjedő betegségek primer prevenciójával, családtervezéssel, fogamzásgátlással és az alapvető anatómiai-élettani ismeretek átadásával, valamint a fiatalságot érdeklő és érintő egészségmegőrzéssel kapcsolatos egyéb témákkal foglalkozik. A munkacsoport sikeres működésének eredményeként, a program országosan évente több mint 100 kiscsoportos előadáson közel 2500 diákhoz jut el, és számos más szervezettel is jó kapcsolatot ápol, melyek segítségével nagyobb volumenű programok lebonyolítását is tudja biztosítani.

A meghirdetett kurzusok, programok az elmúlt években nagy látogatottságot élveztek az orvostanhallgatók részéről, akiknek több ezer fiatalhoz sikerült eljuttatniuk prevencióval kapcsolatos értékes információkat.

Az előadások tapasztalatait figyelembe véve szükség van egy átfogóbb, szélesebb spektrumú, több korosztályt megcélzó egészségfejlesztő programra. Mivel a program célja az oktatás és a nevelés, fontos, hogy minél korábban, lehetőleg már óvodáskorban megszólítsuk a gyermekeket. A társaság célja, hogy támogassa a fentebb ismertetett munkacsoportok tevékenységi körének kiterjesztése kardiovaszkuláris- és tumorprevenciók irányába, továbbá célul tűztük ki a mentális egészség fejlesztését is. Ezek az irányvonalak számos lehetőséget kínálnak a prevenció szempontjából.

A MCSNTT és a MOE közös egészségügyi megelőző tevékenységének jelentős részét az iskolai prevenciók előadások teszik ki. Az előadásokat kötetlenül, fiatalosan, a hallgatóság stílusához minél közelebbi hangnemben kívánjuk megtartani, hiszen az előadók mind fiatalok, és így a felvilágosító órákon sokkal közvetlenebb kontaktust teremthetnek a diákokkal. Fontosnak tartjuk az esetleges tájékozatlanságból fakadó szorongások feloldását.

Annak érdekében, hogy a diákoknak az egészségmegőrzésről átfogó képet nyújtsunk, egy-egy korosztály számára több előadást is kínálunk, hogy a tájékoztató, felkészítő program minden elemére részletesen kitérhessünk.

Az elmúlt években nagy hangsúlyt fektetnek kortársoktatóink az AIDS-világnap minél magasabb színvonalú megrendezésére is. Más szervezetekkel együttműködésben évek óta 400-500 14-18 éves tanulót érintő felvilágosító előadássorozatot szervezünk a nap folyamán. A program része óvszer-, és szórólaposztás a város forgalmas csomópontjain. A nap második felében az egyetemi hallgatók számára a Debreceni Egyetem Elméleti Tömbjének Nagyelőadóijában rendezünk megemlékezést, melynek része a tudományos ismeretterjesztés is. Délutáni és esti programjainkon ebben az évben mintegy 300 fiatal vett részt.

A programban használt főbb módszerek

A programban az egyes célpopulációkhoz igazodva különféle módszereket használunk az ismeretek átadásához.

- a. A felnőtt döntéshozók, tájékozott érdeklődők számára hagyományos, vetítéssel egybekötött előadásokat kínálunk, amit igény szerint közvetlen beszélgetés követ. Az előadók magasan képzett orvosok, védőnők, demográfusok, statisztikusok, szociológusok, pszichológusok, akik nemcsak széleskörű és alapos szakmai felkészültséggel és elismertséggel rendelkeznek, hanem nagy tapasztalatuk közismertek magas színvonalú előadások megtartásában.
- b. Az ifjúság számára elsősorban ún. kortársoktatás keretében biztosítjuk az ismeretek átadását. Kortárs előadóin 18-35 éves egyetemi hallgatók vagy pályakezdő fiatalok. Szükség szerint bevonásra kerülnek az a.) pontban felsorolt szakemberek is, akik a kortársoktatók felkészítésében mindenképp részt vesznek.

A kortársoktatás lényege, hogy egy felkészített, kiképzett előadó információkat ad át a hozzá korban közel álló hallgatóságnak, melynek így hatékonyan lehet alakítani a kompetenciáját egy adott területen.

A foglalkozások sikere két alappilléren nyugszik: a pontos szakmai, főként orvostudományi ismereteken és megfelelő előadói készségen. Előadóink mindkettővel rendelkeznek.

A szakmai felkészültség megszilárdítása érdekében az egyetemi, főiskolai tanulmányok mellett minden kortárselőadó-jelöltnek el kell végeznie egy felkészítő kurzust, melynek oktatói a belgyógyászat, kardiológia, onkológia, szülészet-nőgyógyászat, sebészet, bőrgyógyászat, urológia, pszichiátria, mikrobiológia és a közegészségtan tapasztalt képviselői. Ezen kívül meghívás alapján más, az adott témakörhöz kapcsolódó szakmák képviselői (pl. rendőrtiszt) és kortárs segítőként régóta dolgozó előadók is részt vesznek a kiképzésben.

Az fiatal előadóknak már van bizonyos személyes tapasztalata és jelentős lexikális tudása, miközben életkora miatt még jól emlékszik azokra a problémákra, amelyek a serdülőkor változásaival járnak. A diákok hozzáállása is oldottabb egy hozzájuk korban közel álló személyhez. Ez a körülmény megfelelő kontroll mellett megkönnyíti a személyesebb kontaktust a diákokkal, akik így könnyebben, és több kérdést tesznek fel, bátrabban érdeklődnek a téma iránt. A kortársoktató korszerű szakmai szemlélettel rendelkezik, és a fiatalok hétköznapi is ismertek számára.

A kortársoktatás lehetővé teszi a foglalkozáson a kötetlen, felszabadult beszélgetést, így nem egyszerű információközlés történik a tanulók felé, hanem interaktív formában zajlik az előadás.

Nemcsak előadások, hanem játékos vetélkedők, kvíz műsorok is segítik a témák megértését, bevéődését. Minden kérdéskört az adott régióban tevékenykedő neves előadók, illetve a társaság vezetőségét képviselő előadó népszerűsítene. Fontosnak tartjuk, hogy az előadók hitelesek legyenek a hallgatóságuk előtt. A foglalkozásokat előadásokat jellemezze a közvetlenség és a humor, de szakmai, felkészültségük hassa át a mondandójukat. Közérthetően, minimális idegen szóval adják át az ismereteket, törekedjenek a lényegre. Megjelenésük, öltözetük legyen az alkalomhoz illő. Előadóinkat felkészítjük az esetlegesen felmerülő „válság” kezelésére is.

Az igényeknek megfelelően az alábbi programcsokorból egynapi vagy többnapos, akár egy heti színes, változatos tervet állítunk össze.

A program összefoglaló tematikája

1. **Egészségvédelem, megelőzés**
(Mit tehetünk saját egészségünk érdekében)
 - a. Az emlőrák megelőzése
 - b. alkoholfogyasztás
2. **Fogamzásgátlás**
(Módszerek, egyénre szabott lehetőségek)
 - a. Hormonális fogamzásgátlók. Kombinált tabletták, hormonális IUD, sürgősségi fogamzásgátlás
 - b. Méhen belüli eszközök
 - c. Hagyományos módszerek, nem hormonális fogamzásgátlási lehetőségek
 - d. A hormonális fogamzásgátlás előnyei, hátrányai, ellenjavallatai
3. **Szexuális egészség, szexuális úton terjedő betegségek**
(Megelőzés, tünetek, kezelés)
 - a. HIV AIDS
 - b. Szifilisz
 - c. Gonorrhoea
 - d. Hepatitis B
 - e. Egyéb szexuális úton terjedő betegségek (Chlamydia, Chancroid, Herpes, Trichomonas, HPV)
4. **Felkészülés a várandósságra**
(Tudatos családtervezés)
 - a. A fogamzást befolyásoló tényezők
 - b. Hogyan készüljünk fel a fogamzásra
 - c. Vitaminok szerepe, hatásuk a magzat egészségére
 - d. Mikor beszélünk meddőségről, okai, kivizsgálása és a kezelés lehetőségei
 - e. Férfi meddőség
5. **Terhességmegszakítás**
(Tájékozott döntés egy nehéz helyzetben)
 - a. Mikor kerülhet sor terhességmegszakításra – jogi feltételek
 - b. Mi a hivatalos eljárás – a Családvédelmi szolgálat szerepe
 - c. Milyen lehetőségek vannak, ha lemondunk a beavatkozásról
 - d. Mi történik a beavatkozás során
 - e. Milyen mellékhatásai lehetnek
6. **Szülővé válás**
(A várandósság alatt felmerülő leggyakoribb kérdések)
 - a.) Fejlődési rendellenességek szűrése a várandósság alatt.
 - b.) Általános szűrővizsgálatok a baba egészségének érdekében
 - c.) A vajúadás folyamata, különböző alternatív lehetőségek a szülés során
 - d.) Szülési fájdalomcsillapítás
 - e.) Jelenlét a szülésnél (apa, dula)
 - f.) Az újszülött ellátása
 - g.) A szoptatás jelentősége

7. **Statisztikai adatok a reprodukcióról**

(Érdekes statisztikai megfigyelések)

- a. A magzat és a gyermek fejlődését befolyásoló tényezők
- b. A tizenéves terhességek demográfiai jellemzői

Tematikus ismertető

1. **Egészségvédelem, megelőzés**

a. **Az emlőrák megelőzése, korai felismerése**

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

Magyarországon évente átlagosan 5600 beteget fedeznek fel újonnan, azaz 100 000 nő közül 139 jelenik meg az egészségügyi ellátásban emlőrákkal. A betegség életkorfüggő, de már 35 éves korig is 100 000 nő közül 25-30 betegszik meg, és 55 éves korig ez az érték megnő 150-re.

2300-2400 nő hal meg évente emlőtumor miatt, ami a nők összes daganatos halálzásának 16-18%-át jelenti. A magyar női lakosság leggyakoribb daganata, és a középkorú nők halálzásának leggyakoribb oka. Felismerésekor az esetek 20%-ban már áttét van.

Ezekkel az adatokkal Magyarország az EU-ban az öt legmagasabb rosszindulatú emlőtumoros halandósággal rendelkező országok között van.

Az emlőtumor prognózisát meghatározza a tumor mérete, a nyirokcsomók állapota és a szövettani típus. A felfedezés ideje döntő fontosságú, és ezért különös jelentősége van a szűrésnek, rendszeres ellenőrzésnek.

A program célja, jelentősége

A program célja, hogy megismertesse a fiatalokat azokkal a kockázati tényezőkkel, amik hozzájárulhatnak a mellrák kialakulásához. Tájékoztatást ad arról, hogy mit is jelent ez a betegség, mi zajlik a szervezetben. Felhívja a figyelmet a rendszeres önvizsgálatra, és a hallgatók elsajátíthatják ennek technikáját. Szóba kerül az is, hogy mikor kell orvoshoz fordulni.

A hallgatóság megismerheti a lakossági szűrőprogramok jelentőségét, hogy hogyan végzik a vizsgálatot, milyen időközönként ajánlatos részt venni szervezett szűrésen, valamint, hogy a betegség fennállásának gyanúja esetén milyen további vizsgálatokat szoktak végezni. Az előadás részletesen foglalkozik a betegség komplex kezelésének elemeivel is.

A program tartama, célcsoportja

1,5-2 órás foglalkozás 14 éven felüli lányok és nők, akár tanulók, diákok, akár idősebb korosztályhoz tartozók részére.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

Előadás, beszélgetés, felvilágosító nyomtatványok, demonstráció modellen, szükség szerint beoktatás.

b. Szeszital-fogyasztás – Miért ne igyunk sokat?

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

Az OECD adatai szerint Magyarország a legtöbb alkoholt fogyasztó európai országok közé tartozik, évente 13,2 liter tiszta alkohol jut minden 14 évesnél idősebb lakosra.

A KSH által 2009-ben lebonyolított Európai Lakossági Egészségfelmérés összefoglaló kötetében olvashatjuk, hogy „a túlzott mértékű alkoholfogyasztás számos negatív hatást fejthet ki az egészségre: hozzájárulhat a májcirrózis, a stroke, a szájüregi-, nyelőcső- és emlőrák kialakulásához, de a terhesség alatti alkoholfogyasztás születési rendellenességekhez is vezethet. A betegségek kialakulásában játszott szerepe mellett az alkoholfogyasztás hozzájárulhat közúti balesetek bekövetkezéséhez, sérüléseket vagy akár halált okozva. Ugyancsak nem elhanyagolható szempont az a lelki teher sem, amit például valamely családtag italozása vált ki.” Egy kutatás adatai szerint Magyarországon 1999-ben az összhalálozás több mint tizedéért, a 35-64 év közötti férfiak halálozásának 27 százaléka a túlzott alkoholfogyasztás miatt következett be.

A lakosság közel 5%-a saját bevallása szerint is nagyivó. A férfiak mintegy egyötödével havonta legalább egyszer előfordul, hogy egyetlen alkalommal hat vagy annál több italt fogyaszt. A 18-34 évesek között ilyen eset szinte minden negyedik férfival megtörténik. A 17-18 éveseknek is csak alig több mint a fele absztinens.

A program célja, jelentősége

A túlzott szeszital-fogyasztás olyan veszély, ami családokat tesz tönkre, sok gyermeket megfoszt attól, hogy kiegyensúlyozott, szeretetteljes családban nőhessen fel. Az ifjúságnak még akkor kell megismerni az alkoholizálás veszélyeit, mielőtt maguk is rabjaivá válhatnának. A program felhívja a figyelmet arra, hogy milyen egészségi következményekkel jár az egyszeri, illetve a rendszeres nagymértékű szeszital-fogyasztás, foglalkozik a fokozott kockázat okaival. Emellett hangsúlyosan szól a magzati alkoholszindrómáról is.

A program tartama, célcsoportja

1 órás foglalkozás főként a 14-18 éves fiatalok számára.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

Vetítéssel összekötött előadás, kötetlen beszélgetés.

2. **Fogamzásgátlás**

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

A művi terhességmegszakítások aránya az egész magyar populáció vonatkozásában kedvezőtlenek. A reprodukciós karrier kezdetén lévő fiatalok esetén az élveszületésekhez viszonyítva kétszer annyi terhesség fejeződik be művi abortusszal, mint a népesség egészében. Elgondolkoztató, hogy hazánkban ahol a fogamzásgátlók széleskörű választéka rendelkezésre áll, a veszélyeztetett nők jelentős része nem él a védekezés lehetőségével, illetve rosszul alkalmazza azt, vagy kevésbé hatékony módszert használ.

Olykor azért nem alkalmaznak megfelelő hatékonyságú fogamzásgátló módszert mert valamilyen káros mellékhatást tapasztalnak. Ez esetben a pároknak tudniuk kell, hogy milyen alternatívák léteznek, hogy az előnyök és az esetleges hátrányok mérlegelésével dönthessenek egy optimális másik megoldás mellett.

Sok, szexuálisan aktív fiatal nem él stabil párkapcsolatban, és alkalmi kapcsolatok létrejöttékor nem tudnak felkészülni a védekezésre. Ennek veszélyeire, kockázataira is fel kell hívni a figyelmet.

A védekezés elmaradásának vagy a nem megfelelő módszer megválasztásának gyakran az az oka, hogy bár stabil párkapcsolatban élnek, de a hátrányos szociális körülményeik, vagy a szülőkkel nem megfelelő viszony miatt anyagilag nem engedheti meg maguknak, hogy egy drágább, de a személyre szabottabb módszert válasszanak. Ezt a problémát tudatosítani kell a döntéshozóknál, hogy társadalmi összefogással segíteni lehessen a sérülékenyebb rétegekhez tartozóknak.

A legkorszerűbb fogamzásgátló eszközökkel sem lehet azonban megfelelő eredményt elérni, ha gond van a hozzáféréssel. Hiányzik a fogamzásgátló módszereket reálisan bemutató program – minden korosztály számára más nyelven és más eszközökkel.

A program célja, jelentősége

Kortárs oktatók széleskörű, szükség esetén személyre szabott információval látják el a fiatalokat életkoruknak, szexuális aktivitásuknak megfelelő fogamzásgátlási információkkal.

Számos tévhitet oszlatnak el az előadók a fogamzásgátlás "káros" mellékhatásával kapcsolatban (elhízás, depresszió, rákkeltő hatás stb.). Beszélnek továbbá a fogamzásgátlóknak a közvélemény előtt nem kellően ismert úgynevezett non-contraceptive előnyeiről (csökkenti a petefészek és a méh nyálkahártya rosszindulatú daganatának gyakoriságát, a kevesebb menstruációs vérveszteség révén ritkább a vérszegénység stb.) is. A korszerű fogamzásgátlók többsége csak a nemkívánt terhességet akadályozza meg, de a szexuálisan közvetített betegségekkel kapcsolatban nem nyújt védelmet. A program javítani szeretne a szexuális élet szereplőinek ezen a területen gyakori hiányos ismeretein.

A program tartama, célcsoportja

A program szándéka a lányok és nők mellett a fiúk és a férfiak bevonása célcsoportként. Ez újfajta megközelítési módokat igényel. A közös foglalkozás tartama 2-2,5 óra.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

Előadás, kiscsoportos beszélgetés, demonstrációs anyagok, modellek bevonásával. Szükség esetén lehetőséget biztosítunk egyéni tanácsadásra is.

3. **Szexuális egészség, az AIDS és a nemi úton terjedő betegségek megelőzése**

A prevenció medicina, a betegségek megelőzését előtérbe helyező orvostudomány, egyre inkább előtérbe kerül a világ fejlett országaiban, így hazánkban is növekszik az igény az ilyen jellegű szemléletre. 2000 óta működik egy új, szintén a megelőzést célzó programunk, mely az AIDS és a nemi úton terjedő betegségekkel (kiemelten a HPV-vel) foglalkozik. Ez a felvilágosítás annyiban speciális, hogy a fertőzésre vonatkozó általános ismereteken túl, olyan információkat is kell közvetítenie, amelyek a szexuális élettel foglalkoznak.

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

Hazánkban az AIDS és nemi betegségek incidenciája a korai és megfelelő felvilágosításnak köszönhetően nem olyan magas, mint keleti szomszédainknál, és nincs jelentős különbség a nyugati országokhoz képest sem. Sajnos közismert tény, hogy a drogélvezet egyre nagyobb méreteket ölt Magyarországon is, ami újabb potenciális veszélyforrás az AIDS terjedésének. A nemkívánt terhességek problémája mindenképpen felmerül, ha nemi betegségek prevenciójával foglalkozunk (különös tekintettel az óvszer használatára mint az egyik leghatékonyabb eszközre). Azonnal szembe találjuk magunkat az előbb említett témával. Erre nagy hangsúlyt kell fektetnünk, mert e téren hazánk helyzete világviszonylatban közel sem mondható jónak.

Hangsúlyozni kell a HPV védőoltás jelentőségét is, hiszen a HPV kimutatás sok esetben már akkor történik, amikor a rosszindulatú folyamatok már elindultak.

A program célja, jelentősége

A program célja, hogy a jelenleg érvényes, viszonylagosan kedvező statisztikát fenntartsa, illetve javítsa és megelőzzön egy váratlan, robbanásszerű romlást. Programunk másik célja a nem kívánt terhességek számának csökkentése. A fiatalságot megfelelő módon szeretnénk tájékoztatni az AIDS-szel, más nemi betegségekkel és általában a nemi egészséggel kapcsolatos tényekről, és felvilágosítsuk a betegségek veszélyeiről és – ami a legfontosabb – ezek megelőzési lehetőségeiről.

Az előadások témája a nem úton terjedő betegségek tünettana, a megelőzés és a kezelés lehetőségei, és az említett betegségek járványtanának vázlatos ismertetése: Hogyan terjednek ezek a betegségek, hogyan előzhetők meg, hogyan kell a védekezés különböző formáit helyesen használni? Milyen tünetekkel járnak ezek a betegségek, mi a teendő ilyen tünetek észlelésekor?

Elhangzik, hogy mi a teendő abban az esetben, ha a nem kívánt terhesség bekövetkezik, milyen lehetőségeik vannak ilyenkor a fiataloknak. Az előadásokon nagy hangsúlyt fektetünk az egészséges pszichoszexuális magatartás formálására, szót ejtünk a korszerű higiénéről vagy bármilyen más nemiséggel kapcsolatos problémakörrel, ami a tanulók között felmerül.

A program tartama, célcsoportja

Elsősorban 14 éven felüli fiataloknak ajánljuk a programot 1,5 órás keretben.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

A programban előadóként résztvevő egyetemi hallgatók (3-6. éves orvostanhallgatók) a diákok számára interaktív és játékos módon adják át az információkat, ezzel is eltérve a hétköznapi oktatástól.

Lehetőség szerint valamennyi előadót ellátunk demonstrációs eszközökkel, diapozitívokkal, szórólapokkal, ismertetőkkel. Ha mód van rá, az előadások rövid filmvetítéssel is színesíthetők.

4. **Felkészülés a várandósságra**

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

Minden korban és társadalomban kitüntetett helye volt és van a párválasztásnak, a párkapcsolatnak és a megtermékenyítésnek. Az egyén és a közösség figyelmét speciális rítusok irányítják a történésekre. Ezek szerepe, hogy minél inkább biztosítsa a külső- belső optimális feltételeket az utódvállalásához, és ráhangolja egyaránt az egyént és a közösséget az új szerepekre.

Az egyén életében vannak kitüntetett időszakok, családi életciklusok – ide tartozik a várandósság is –, melyek lélektani szempontból nézve a személyiség fejlődésében fordulópontokat, ún. normatív kríziseket okoznak.

Mind az egyén, mind a társadalom értékrendje változóban van, néha ütköznek az értékek és az érdekek. A mikro és makrokörnyezet számos támogató, védő, illetve nehezítő tényezőt rejt magában a várandósság és a gyermekvállalás terén.

Egy gyermek világra jötte az egyén és családja életében megismételhetetlen esemény. A csökkenő gyerekszám miatt társadalmi szempontból is kiemelten fontos, hogy mikor, milyen egészségben születnek meg a gyerekek. Becslések szerint mindezek ellenére a bekövetkezett terhességeknek közel négytizede nem tervezett, vagyis a nőt és környezetét váratlanul éri, ezáltal kimaradnak azok az előkészületek, óvintézkedések, amik csökkentik vagy kiiktatják a rizikótényezők hatását, és fokozzák a magzat egészséges fejlődésének esélyét.

A leendő anya életkora, testi és lelki egészségi állapota kulcsszerepet játszik a várandósság lefolyásában, a magzat és a megszületett gyermek jóllétében.

A program célja, jelentősége

Az előadásban szó esik a fogamzásról, az azt befolyásoló tényezőkről, a meddőség okairól ideértve a férfi meddőséget is. Tisztázásra kerül, hogy mikor beszélünk meddőségről, mik az okok, hogyan történik a kivizsgálás, és mik a kezelés lehetőségei. Tanácsot kapnak a fiatalok, hogy hogyan készüljenek fel a fogamzásra, hogyan alakítsanak ki egészséges életmódot, mit tegyenek, és mit ne tegyenek, ha gyermekvállalásra készülnek. Szó kerül a gyermekvállalás biológiai élettani hátteréről, a helyes táplálkozásról is, és ezen belül a vitaminok szerepéről, hatásukról a magzat egészségére.

Milyen segítségek, szolgáltatások segítik a várandósságot, gyermekvállalást – milyen segítségek állnak rendelkezésre a nehezített a gyermekvállalás esetén, vagy a rizikótényezők csökkentésére.

A program tartama, célcsoportja

16 éves vagy idősebb fiatalok és gyermekvállalást tervezők részére egészségnap keretében 2 órás program, többnapos rendezvény esetén háromszor 1,5 óra.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

Rövid, demonstrációval kísért előadás, kiscsoportos beszélgetések, vita, brain storming, filmnézés v. történetek sajtóból, médiából, ezek megbeszélése, családtörténet - genogram készítés.

5. **Terhességmegszakítás**

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

A tizenévesek aránya a terhesség megszakításon átesők között lényegében évek óta 10% körüli, mely abszolút és relatív értelemben is kedvezőtlen. Ismerve a WHO adatait: a terhességek 38%-a nem tervezett, és ezek 60%-a megszakítással ér véget. A szülői karrier kezdete eltolódott az idősebb életkorok felé, az első szexuális aktus viszont előbb történik – Magyarországon átlagosan 14,5 éves korban – mint a korábbi években, évtizedekben. A 14 év alattiak terhességmegszakításának száma az elmúlt tíz évben nem csökkent, noha a nők összességében több mint 30%-kal esett vissza. Napjainkban ezért a művi vetélők között a legfiatalabbak aránya meghaladja a 20 évvel ezelőtti értéket. Szakorvosok véleménye szerint Magyarországon más európai országokhoz képest a relatíve sok koraszülés többek közt az előzetesen elvégzett ismételt abortuszok késői nem kívánt szövődménye. A fiatalok terhessége kimenetelétől függetlenül nemcsak egészségügyi, hanem komoly társadalmi probléma is.

Ahogy az alkohol és drogfogyasztás problémája, úgy a művi abortuszoké is felveti a szülők, a család, illetve az iskolai nevelés felelősségét is.

A fiatalok zöme nincs tisztában azzal, hogy milyen törvényi szabályozás keretein belül folyomódhatnak a terhességmegszakításhoz, és hogy mi is történik egy beavatkozás előkészítése és elvégzése során, valamint hogy milyen hosszú távú testi és lelki következményekkel kell számolniuk. Az abortusz veszélyeit tekintve nagyon sok alkalommal szinte a hallgatás összeesküvésébe ütközünk.

A program célja, jelentősége

Azok a lányok és nők, akiknek terhessége nem kívánt, kellő tájékozottság mellett dönthessenek terhességük sorsáról, ne utolsó pillanatban, kapkodva kelljen határozniuk. A fiúkat, fiatal férfiakat is bevonjuk a programba, amivel hozzájárulhat felelősségérzetük növeléséhez társuk, partnerük iránt.

Tekintettel arra, hogy gyakorlatilag nem létezik az országban egységes egészségnevelés, amelyben az abortusz szövődményei, veszélyei is szereplnének, ezért a társaságunk által szervezett előadásokban ezeket szeretnénk hangsúlyozni. Nem szeretnénk félelmet, pánikot okozni, hanem csak objektív tájékoztatást kívánunk nyújtani azokról a kérdésekről, amikről többnyire családon belül sem beszélhetnek a fiatalok. Ezzel törekszünk egyrészt arra, hogy az érintett korosztály felvilágosultabb legyen ebben a kérdéskörben, továbbá arra is, hogy a társadalom egészét tekintve az erről történő beszélgetés kikerüljön az álszemérem leple alól.

Össztársadalmi és egyéni érdekeket figyelembe véve előadásainkon az ismeretek bővítésén túl szemléletformálást, felelősségtudatos életvitelt szeretnénk kialakítani.

A program tartama, célcsoportja

Célcsoportunk a 12 éven felüliek, különös tekintettel a szociálisan veszélyeztetett környezetben élők. Életkoronként különböző tartalmú, nyelvezetű előadásokat biztosítunk. A foglalkozások tartama 2 óra.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

Vetítéssel összekötött előadás, filmvetítés, kiscsoportos kötetlen beszélgetés.
Egyéni fogamzásgátlási tanácsadás.

6. ***Szülővé válás***

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

Hazánkban a családok helyzete megváltozott. A generációk közötti távolság nőtt. Gyakori a késői gyermekvállalás a születések száma pedig évről-évre csökken. Harmonikus családot kialakítani akkor tudunk, ha minden szereplő tudja hol a helye, mi a dolga, mit várhat el a másiktól és mit nem. Mindezek ismeretében az egészségügyben a prevenció szakterületén fontos a gyermeket váró fiatal felnőttek szülővé válási folyamatának támogatása, a szülő - gyermek kapcsolat erősítése.

Manapság a házasságok fele felbomlik, és a házasságon kívüli kapcsolatok is labilisak, így a fiatalok előtt nagyon sokszor nincs megfelelő példa arra, hogy hogyan kell gyakorolni a jó párkapcsolati viszonyt, illetve hogyan kell jó szülőnek lenni.

A program célja, jelentősége

A képzés célja: a fiatal felnőtt korosztály számára a családi életre való felkészítés új korszerű elméleti és gyakorlati ismeretek átadása, melynek elsajátításával megismeri a várandósság 9 hónapját, a szülés folyamatát és alternatív lehetőségeit, az újszülött ellátás módját, a szoptatást.

A program feladata: új, korszerű ismeretek átadása, a meglévők megerősítése az egészségnevelés és a mentálhigiéné terén.

A program témakörei között szerepel az egészségmegőrzés, élettani változások, táplálkozás a várandósság alatt, kötelező és ajánlott szűrővizsgálatok. Bemutatásra kerül a magzat fejlődése, és tájékoztatást kap az ifjúság a várandósság alatt igénybe vehető szociális juttatásokról is. Az előadó szól a háborítatlan szülés feltételeiről, a pszichoprofilaxis lényegi elemeiről, a szülési alternatívákról, a szülési fájdalomcsillapítás lehetőségeiről. Elméleti és gyakorlati ismeretátadás történik az újszülött ellátása terén. A hallgatóság megismerheti a kelengye tartalmát, az újszülött helyes ápolását, gondozását, a kórházi tartózkodás eseményeit. Az előadó tájékoztatást ad arról, hogy az újszülött állapotát hogyan vizsgálják, mérik, mit jelentenek az eredmények. Bemutatásra kerül a szoptatás pszichés háttere, az anyatej jelentősége, összetétele, fajtái, szoptatás előnyei, a mell anatómiája, élettana, a hatékony szoptatás módszere.

A program tartama, célcsoportja

A program leghatékonyabban ötször 2 órás kurzus keretében bonyolítható le, de van lehetőség arra is, hogy a várható érdeklődés függvényében egyes témakörök kiemelésével 2,5-3 órás foglalkozást biztosítsunk. A program 16 éves és idősebb lányok fiúk számára ajánlott.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

Kiscsoportos foglalkozások keretében előadás, csoportmunka, szituációs játék, filmvetítés, megbeszélés demonstráció projektor, táplálék piramis, DVD, poszter, írásos segédanyag felhasználásával.

7. **Statisztikai adatok a reprodukcióról**

a.) **A magzat és a gyermek fejlődését befolyásoló tényezők**

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

A magzat, majd pedig a gyermek fejlődésének élettani kereteit alapvetően az örökletes adottságok határozzák meg. Azt azonban, hogy a genetikailag adott lehetőségekből mennyi valósul meg döntően befolyásolják a magzat, majd a gyermek életfeltételei. A méhen belüli fejlődést meghatározó tényezők között döntő jelentősége van a tápanyag mennyisége és minősége mellett, a megfelelő oxigénellátottságnak, továbbá a magzat fejlődését károsító anyagok kizárásának, mint pl. az alkohol, a drogok, a dohányzás.

A magzat méhen belüli fejlődése, növekedése, tápláltsága nem csupán a születéskori életkilátását határozza meg, de jelentősen kihat a gyermek további életkorokban várható növekedésére fejlődésére, sőt az értelmi képesség alakulására is.

A fenti összefüggéseket, számos külföldi vizsgálati eredmény mellett igen jelentős hazai kutatási eredmények is igazolják. Ezek a magyar kutatások a következők:

Országos születési és csecsemőhalálozási adatok elemzése; az országos reprezentatív mintán megvalósult "Terhesek és csecsemők egészségügyi és demográfiai vizsgálata", majd e kutatási program folytatása: az "Országos Longitudinális Gyermeknövekedés-vizsgálat"; s végül az ugyancsak országos reprezentatív mintán végrehajtott "A 18 éves sorköteles ifjak egészségi állapota, testfejllettsége" c. kutatás.

A program célja, jelentősége

A program célja, hogy a kutatási eredmények tükrében segítse a fiatalokat abban, hogy megfelelő információk birtokában dönthessenek a gyermekvállalásról, és rádöbbsentse a fiatalokat, a jövőbeni anyákat, apákat arra, hogy milyen fontos a várandósság alatti felelősségteljes életmód, mert ennek elmulasztásával nem csupán saját egészségüket károsítják, hanem súlyosan veszélyeztetik utódaik életkilátásait, valamint egészséges testi és szellemi fejlődésüket.

A program tartama, célcsoportja

A programot elsősorban a középiskolásoknak és főiskolai, egyetemi hallgatóknak szánjuk, valamint a reprodukciós egészséggel foglalkozó valamennyi egészségügyi szakembernek ideértve az orvosokat, védőnőket és szülésznőket. Az előadás és beszélgetés időtartama kb. 2 óra.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

A program megvalósítását alaposan felkészített és életmódjukban is hiteles orvostanhallgatók, védőnőhallgatók bevonásával tervezzük.

Az interaktív formában megvalósítandó előadások, ismertető anyagát elérhetővé tesszük honlapunkon, továbbá biztosítanánk egyéni telefonos, skype-os konzultáció lehetőségét is.

A program jelentőségét abban látjuk, hogy hatására a fiatalok egy részénél

elindulhat egy egészségtudatosabb életmód kialakításának igénye.

a. **A tizenéves terhességek demográfiai jellemzői**

A program tudományos háttere, szakmai megalapozottsága

A tizenévesek szerepe megváltozott a szülészeti eseményekben. Paradigmaváltás történt a családalapítás és gyermekvállalás területén. A biológiai érettség és az első szexuális kapcsolat korábban következik be, viszont későbbre tolódik a gyermekvállalás, ami azt jelenti, hogy kinyílt az olló az első szexuális kapcsolat és az első gyermekvállalás életkora között. Ennek következtében nőtt a születésszabályozás jelentősége a nem kívánt terhességek megelőzésében.

Visszaesett a tizenévesek gyermekvállalása, ezért csökken a fiatalon vállalt anyaság kockázatainak (koraszülés, spontán vetélés, csecsemőhalálozás) jelentősége is.

Csökken ugyan a tizenévesek terhességmegszakításainak gyakorisága, de a bekövetkezett terhességek között magas a művi vetéléssel végződők aránya. Magas az első terhességüket megszakító és a gyermek nélkül abortáló tizenévesek aránya.

Általában felelősebb védekezés jellemzi a fiatalokat napjainkban, mint a korábbi évtizedekben, de az abortuszon átesettek között magas a művi vetélés előtt rendszertelenül védekezők vagy a fogamzásgátlást mellőzők aránya, a védekezőknél viszont a természetes fogamzásgátlási módszerek dominálnak.

A program célja, jelentősége

A tervezett előadás számokkal mutatja be, hogy a gyermekvállalás kitolódása milyen demográfiai következményekkel jár. Hogyan változott a tizenévesek helyzete a szülészeti események és a védekezés szempontjából.

A program tartama, célcsoportja

Elsősorban fiatalokkal foglalkozó és tanácsot, illetve felvilágosítást adó egészségügyi, szociális védelmi szakemberek, pedagógusok, de bárki, aki demográfiai kérdések iránt érdeklődik. A program tartama 1 óra.

A program végrehajtása, alkalmazott módszerek

Sok beszédes diagramot tartalmazó vetítéssel összekötött előadás és kötetlen beszélgetés.

Szolgáltatásaink árai

A választott témától és megegyezéstől függően vállalunk

- | | |
|---|--------------|
| • előadást | 200 000 Ft |
| • egészségnap megtartását (5 foglalkozás/egészségnap) | 1 200 000 Ft |
| • egészséghéten egy napot (4 foglalkozás/nap) | 800 000 Ft |
| • egészség hét megtartását (három nap, 4 foglalkozás/nap) | 2 000 000 Ft |
| • csoportfoglalkozást (4 alkalom, min. 10 fő/alkalom) | 500 000 Ft |

Az árak a TÁMOP előírások szerinti bruttó összegek, 27% ÁFA-t tartalmaznak.

Magyar Család- és Nővédelmi
Tudományos Társaság
1024. Budapest
Keleti Károly u. 5-7.



Gárdos Éva
elnök