

# ProFOUND

Prevention of Falls Network for Dissemination

***Több figyelmet az elesés megelőzésének!***  
Útmutató kampánytevékenységekhez





EC ICT PSP Grant Agreement 325087

This project is partially funded under the ICT Policy Support Programme (ICT PSP) as part of the Competitiveness and Innovation Framework Programme of the European Union

**ProFouND:** Az EK támogatásával működő ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) kezdeményezés feladata az elesés megelőzésére legmegfelelőbb gyakorlat terjesztése és megvalósítása Európa szerte. Tizenkét országban működő 21 partnerszervezete és további 10 ország társult tag szervezetei alkotják. Célja, hogy előmozdítsa az elesés-kockázat ismertségének növelését és az újító szellemű prevenciós programok szaporítását az egészségügyi és szociális hatóságok, a kereskedelmi szektor, a nem kormányzati szervezetek és a lakosság körében. Ezen felül, a hálózati munkát egész Európában ki akarja terjeszteni a célcsoportokra. [www.profound.eu.com](http://www.profound.eu.com)

Az elesés megelőzésével kapcsolatos, **az EK támogatásával zajló projektekről** a következő címen talál tájékoztatást: [www.fallsprevention.eu](http://www.fallsprevention.eu)



### The European Innovation Partnership on Active & Healthy Ageing

(EIP-AHA) 2020-ra átlagosan 2 évvel kívánja meghosszabbítani az EU polgárainak egészségben eltöltött élettartamát. Célja háromszoros nyereség – jobb életminőség; fenntarthatóbb egészségügyi és szociális ellátás; újítás, munkahelyteremtés és gazdasági növekedés – elérése. A Partnerség sikere attól függ, hogy az állami és a magánszektor kulcsszereplői milyen mértékben vállalnak részt erővesztésükből. További tudnivalók: [http://ec.europa.eu/research/innovation-union/index\\_en.cfm?section=active-healthy-ageing](http://ec.europa.eu/research/innovation-union/index_en.cfm?section=active-healthy-ageing)

**Az EIP-AHA elesés-megelőzési akciócsoport:** Több mint 70 európai tagszervezet (köztük egyetemek és kutatócsoportok, állami hatóságok, egészségügyi szolgáltatók, az ipari szektor, a civil szférát képviselő nem kormányzati szervezetek, idősek, betegek és más érintettek) alkotja. Céljuk azonosítani a legmegfelelőbb prevenciós gyakorlatot, támogatni az elesés megelőzését, a kockázat korai felismerését és minimalizálását, valamint az elesést elszenvedettek színvonalas klinikai ellátását szolgáló, bizonyítékokon alapuló programok bevezetését. Az EIP-AHA on Falls Prevention akciócsoportot két, az EK finanszírozásával működő hálózat támogatja.



**ProFouND:** The Prevention of Falls Network for Dissemination [www.profound.eu.com](http://www.profound.eu.com)

**E-NO FALLS:** European Network fOR FALL Prevention, Intervention & Security: [www.e-nofalls.eu](http://www.e-nofalls.eu)

**Idősek Nemzetközi Napja:** 1990. december 4.-én az ENSZ Közgyűlése október elsejét az Idősek Nemzetközi Napjává nyilvánította – [http://www.who.int/ageing/events/idop\\_rationale/en/](http://www.who.int/ageing/events/idop_rationale/en/)

## Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék .....	1
Bevezetés.....	2
Miben áll az elesés-veszély tudatosítását célzó kampánytevékenység?.....	2
Miért fontosak a helyi események? .....	3
Hogyan szólítsa meg az időseket? .....	5
Helyi rendezvények és tevékenységek lebonyolítása.....	7
Partneri együttműködés.....	12
Események és rendezvények, példaképpen.....	14
A siker felmérése .....	17
Feladatlista a tervezéshez .....	20
Biztos tippek .....	21
Forrásanyagok .....	23
További hasznos anyagok az elesés-kockázat ismertségét növelő, nemzetközi kampányokból .....	25



## Bevezetés

Az európai kultúrák és országok sokasága miatt olykor nehéznek bizonyulhat mindenki számára megfelelő stratégiát kidolgozni az elesés megelőzésére. Különbözőek a munkamódszereink, eltérő a szolgáltatások szervezése, továbbá a szolgáltatások megvalósítására létrehozott ügynökségek és szervezetek típusai is rendkívül sokfélék.

Edzésprogramok, vagy azok értékelése esetén az „előírt”, bizonyítékokon alapuló – stratégiára hagyatkozhatunk – sőt ehhez mindenképpen ragaszkodnunk is kell. Az emberek tájékozottságát növelő programokra azonban más szabályok érvényesek. Ezek végrehajtása során a szerepvállalás a legfontosabb, márpedig ahhoz, hogy bármiben is részt vállalhassunk, üzeneteinket és cselekedeteinket a célba vett közösségek szokásaihoz és kulturális hagyományaihoz kell igazítanunk.

Ez az útmutató az előbbiek szem előtt tartásával készült. Gyakorlati kézikönyvként szolgál, ötletekkel és példákkal segíti a tevékenységek tervezését, továbbá azok hozzáigazítását az adott közösség szükségleteihez és körülményeihez. Reméljük, arra ösztönzi Önt, hogy megkezdje az elesés tudatos megelőzéséhez szükséges tudnivalók ismertségét növelő kampányát – legyen az regionálisan, vagy országosan összehangolt erőfeszítés, pl. az Elesés-veszély Tudatosításának Hete, az Idősek Nemzetközi Napja – vagy csupán alkalmi, helyi program.

## Miben áll az elesés-veszély tudatosítását célzó kampánytevékenység?

Ez a tevékenység az elesés kockázatának ismertségét igyekszik növelni, továbbá tudatosítani az idősökben az elesés megelőzésének módjait. A kampány lebonyolítására gyakran közösségi rendezvények és programok teremtenek lehetőséget. Ezek az alkalmak lehetnek nagyszabású, több szervező együttműködésében megszervezett vagy szerényebb, kis csoport, sőt akár egyetlen személy vezetésével megtartott, olykor csupán egyféle beavatkozásra összpontosító események. Az ismeretterjesztés jellemző módszerei a beszélgetés, az előadás, a bemutató edzés, a játék, és a vetélkedő.

## Miért fontosak a helyi események?

A helyi események és tevékenységek számos módon segíthetik az elesés megelőzését. Mindenekelőtt – és ez a legfontosabb – lehetőséget adnak az egyik, megelőzést gátló tényező, nevezetesen az idősök hozzáállásának leküzdésére.

Az elesést sokan az öregedés elkerülhetetlen velejárójának tekintik. Az idős emberek zöme számít arra, hogy az öregedés során előbb-utóbb elesik és ebbe minden további nélkül belenyugszik. Ezen felül azonban aligha:

- tudják, hogy tehetnének az elesés megelőzése érdekében;
- hajlandók belátni, hogy az elesés veszélye őket is fenyegeti (hogyanisne, még „vén csetlő-botlónak tartanának”);
- vannak tisztában azzal, hogy hová fordulhatnak segítségért;
- fordulnak orvoshoz vagy egészségügyi szakemberhez, ha netán elestek.

Mindez nemtől, nemzetiségtől, és az elesés előzményeitől függetlenül érvényes. Ez az oka annak, hogy az idősök gyakran miért nem élnek az elesések megelőzését célzó szolgáltatásokkal, vagy meg sem tudakolják, hogy miképpen kerülhetnék el az elesést. Erre gyakran csak megkésve kerül sor, miután elesés következtében már súlyos sérülést szenvedtek el.

A helyi programok nélkülözhetetlen alkalmak ezeknek a gondoknak a feltárására és az idősök hozzáállásának az elesések megelőzéséhez nélkülözhetetlen megváltoztatására. Nem csupán az elesés kockázatának ismertségét növelik, hanem a prevenciók szolgáltatásai és beavatkozásai igénybe vételét gyakran korlátozó tényezőket is kiküszöbölik. Lehetőséget teremtenek az idősök számára, hogy a kapott tájékoztatásnak megfelelően cselekedjenek, a következők révén:

- megtudhatják, hogy hol zajlanak rendszeres foglalkozások;
- találkozhatnak az oktatást végző, vagy a szolgáltatásokat nyújtó szakemberekkel;
- kérdezhetnek és megfogalmazhatják aggályaikat;
- a megelőző tevékenységek és szolgáltatások kipróbálásával megbizonyosodhatnak arról, hogy azok valóban a javukra válhatnak.



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE





## Hogyan szólítsa meg az időseket?

Az elesés-kockázat ismertségét növelni igyekvő kampánytevékenység sikerének kulcsa, ha sikerül az idősekhez a számukra is elfogadható módon közelíteni és felvetni nekik az elesés-megelőzés témakörét. Az ezen a téren elvégzett kutatások szerint, az idősek nagyobb eséllyel fogadják nyitottan az egészség, a mozgásképeség, és a magabiztosság fokozására összpontosító üzeneteket, mint a kockázatok és az elesések következményeinek ismertetését. Az izomerőt növelő és az egyensúlyt javító gyakorlatokat például minden bizonnyal kedvezően fogadják, mivel ezek elősegíthetik függetlenségük növelését, vagy legalább megőrzését. Másrészt, a veszélyt mérséklő intézkedésekről azt tarthatják, hogy korlátozzák őket tevékenységeikben. Megeshet az is, hogy ezeket magától értetődőnek, szükségességük hangoztatását pedig leereszkedő kioktatásnak vélik.

Sok mindent tehet azért, hogy a kampánytevékenységek során előremutató és megnyerő módon közölhesse az idősekkel az elesések megelőzéséhez szükséges tudnivalókat. Íme, néhány példa:

### Hívjon meg hasonló korúakat a hallgatóság soraiba!

A prevenció oktatáson, vagy beavatkozásokon már részt vett időskorúak beszámolhatnak a megtapasztalt előnyökről és eloszlatják az „újoncok” esetleges aggályait.

### Szervezen társasági eseményt!

A társas összejövetel – ahol egy csésze tea, vagy kávé elfogyasztása közben nyugodt és barátságos környezetben lehet elcsevegni másokkal – vonzónak bizonyulhat és kedvet ébreszthet a részvételre az Ön által népszerűsített tevékenységekben.

### Kerülje az E-betűs szót!

Furcsának tűnhet, de célszerű kerülnie az „*elesés*”, „*esés*” említését a foglalkozás címében – elriaszthatja a közönséget, ha ezt hallja elsőként. A címadáskor és az esemény meghirdetésekor inkább az elesést megelőző tevékenységek és foglalkozások kedvező hatásaira összpontosítson. Miért is mellőzné a „*biztosabb egyensúly*”, „*őrizze meg erejét, hogy stabil legyen a járása*”, „*jó egészség – boldogság*” üzeneteket? Miután sikerült bevonnia a hallgatóságot a foglalkozás tevékenységeibe, már nyíltabban beszélhet az elesés megelőzésének fontosságáról és arról, hogy ez miként szolgálhatja a boldogság és az egészség megőrzését.

## **Érezzék jól magukat!**

Ha élvezi, amit csinál, akkor a közönsége is szórakoztatónak találja a programot és sokkalta nagyobb eséllyel emlékszik vissza az Öntől kapott tanácsokra. A résztvevők aktivitásának fokozása céljából gazdagítsa a foglalkozást játékkal, vidám foglalatosságokkal, vagy – ízelítőként – tornagyakorlatokkal.

## **Igazítsa a programot közönsége igényeihez!**

A kölcsönös bizalom és tisztelet kialakítása elengedhetetlen ahhoz, hogy közönsége tevékenyen vegyen részt a foglalkozáson és megfogadja a kapott tanácsokat. A rendezvény lebonyolítása során a szokásokra, a kulturális és vallási hagyományokra, a személyes preferenciákra egyaránt tekintettel kell lennie. Különösen fontos ezt szem előtt tartania a közlendő ismeretek megfogalmazásakor, a képi illusztrációk kiválasztásakor, és az esemény meghirdetésekor.

## **Kommunikáljon személyhez szólóan!**

Gondolja át, hogy mi ösztönözheti idős hallgatóságát! Mi az, ami leköti őket? Az idősek érdekesebbnek találhatják – és nagyobb eséllyel látogathatják – a foglalkozást, ha az a tánc, vagy a testedzés helyett a sportra összpontosít. Meghívhat egy helyben népszerű, vagy ismert, már visszavonult sportolót, hogy tartson beszámolót a fizikai aktivitás megőrzésének előnyeiről. Kiegészítésként bemutató edzést tarthat a közönség számára, vagy ízelítőül erő- és egyensúly-fejlesztő gyakorlatokat végeztethet velük.





## Helyi rendezvények és tevékenységek lebonyolítása

Ez a fejezet azokat a gyakorlati megfontolásokat és kérdéseket veszi sorra, amelyeket a tevékenység, vagy esemény tervezése során célszerű átgondolnia.

### 1. Mi...?

#### Miféle tevékenységeket tervez?

A következőkben néhány példát említünk segítségképpen az elesés-kockázat ismertségének növelése céljából jellemzően végzett tevékenységek közül. Ezeket akár egyenként, akár kombinálva beillesztheti a rendezvény programjába.

#### Tornafoglalkozások

Az időseknek számos tényező tartja vissza attól, hogy tornaóra járjanak, vagy új edzésprogramba kezdjenek. Ha lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy megnézhessék maguknak az elesések megelőzése céljából végzett gyakorlatokat – pl. Tai Chi, erő- és egyensúlyfejlesztő programok (OTAGO, FaME) – sőt ki is próbálhassák azokat, akkor könnyebben küzdenek le néhányat, a fizikai aktivitással kapcsolatos leggyakoribb félelmeik közül. Eközben megbizonyosodhatnak arról is, hogy ezek a gyakorlatok tekintettel vannak az életkorukra és a képességeikre.

#### Beszélgetések és előadások

Ha előadást tart, számos különböző témakört kifejthet. Fogalmazzon egyszerűen és lényegre törően. Azokra a dolgokra összpontosítson, amelyeket az idősek maguk is elvégezhetnek az elesés kockázatának mérséklése érdekében. Ilyenek például:

- lábápolás;
- rendszeresen szemészeti vizsgálatot végeztetni;
- szédülés, gyakori megcsúszás-botlás esetén orvoshoz fordulni;
- időszakosan orvosi kivizsgálást kérni;
- rendszeresen erőfejlesztő és egyensúly-javító gyakorlatokat végezni;
- kiegyensúlyozott étrendet tartani.

Ha Ön nem járatos ezeknek a témaköröknek a részleteiben, hívjon segítségül szakembereket.

## **Az egészséges táplálkozás és élelmiszerek népszerűsítése**

Az élelmiszer-bemutató bármilyen esemény alkalmával népszerű mód a közönség érdeklődésének felkeltésére. Mutasson rá arra, hogy az elesés kockázata az étrenddel és a táplálkozással is összefügghet. Bemutathatja például, hogy miként lehetséges kalciumot és D-vitamin tartalmú ételek fogyasztásával megőrizni a csontok – vagy A-, C-, és E-vitamin tartalmú élelmiszerekkel fenntartani a szem – egészségét.

Ügyeljen arra, hogy a hallgatóság életmódjának és vásárlási szokásainak megfelelő recepteket állítson össze, amelyeket az idősek otthon maguk is elkészíthetnek. Ellenőrizze, hogy valóban egyszerű-e beszerezni a hozzávalókat? Kaphatók-e kis mennyiségben is (egyedül élők számára)?

## **Egészségvizsgálat**

Ez az interaktív tevékenység nagyszerű módszer az idősek bevonására és arra is, hogy beszélgetést kezdeményezzen velük az elesés megelőzéséről. Szervezhet szemvizsgálatot, podiátriai ellenőrzést, egyensúly- és járástesztet, vagy vérnyomásmérést. A járást segítő eszközök bemutatása és a használatukkal kapcsolatos tanácsadás is rendkívül népszerű. Ezeket az eszközöket számos idős ember nap, mint nap használja, azonban ez akár gondot is okozhat a számukra – ezért a tanácsadás értékes, gyakorlati segítséget nyújt.

Az egészségi állapot felmérése során egy sor olyan gond is kiderülhet, amelyeket az idősek nem tartanak elegendően fontosnak ahhoz, hogy orvoshoz forduljanak miattuk (pl. vizelet- és széklettartási problémák). Célszerű ezért jó előre összeállítani a helyi szolgáltatások és szakemberek jegyzékét, hogy legyen hová, vagy kihez irányítani a rászorulókat.

## **Játékok és vetélkedők**

Az öregedés során számos változáson megyünk keresztül, a szórakozás utáni vágyunk azonban nem lankad. Egyszerű játékokat válasszon (pl. „próbáld észrevenni a különbségeket”, szókirakós), vagy – ha rendelkezésre áll – állítson be játékkonzolt, szervezzen egyensúlyozós játékokat.

Új ötleteket adhat az is, ha évente más-más témakörben szervez foglalkozásokat. A tematikus rendezvények szervezése kitűnő módszer az egyes kockázati tényezők (pl. gyógyszerszedés, egyensúly-/látászavar, a láb állapota, a csontozat egészsége) bemutatására.

A „Események-rendezvények, példaképpen” című fejezetben további ötleteket talál és mások által megtartott foglalkozások részleteit is megismerheti.



## **Milyen erőforrások szükségesek a rendezvény lebonyolításához?**

Miután összeállította az esemény programját, készítsen jegyzéket a rendezvény tervezéséhez és lebonyolításhoz szükséges erőforrásokról, többek között a következőkről:

### **Emberek**

Szüksége van-e kollégái, vagy más szervezetek munkatársainak segítségére? Ellenőrizte, hogy ráérnek-e és hajlandók-e segíteni Önnek? Gondoskodott-e a helyettesítésükről, szükség esetére?

### **Szórólapok**

Kíván-e a résztvevőknek tájékoztató anyagot biztosítani, amelyet magukkal vihetnek otthoni elolvasásra, további tudnivalók és elérhetőségek megismerése céljából? Ha nem rendelkezik ilyennel, nézzen körül a ProFouND weblapján, hogy talál-e valamiféle, általános jellegű anyagot az Ön nyelvén. Más, regionális szervezetekhez is fordulhat, hogy rendelkeznek-e szóróanyaggal, amit megrendelhet tőlük, hogy a rendezvényén terjessze.

Ha Ön készíti el a szórólapot, fogalmazzon egyszerűen és lehetőség szerint szemléltesse képekkel az ismereteket. Különösen fontos ez, ha különböző kulturális, vagy etnikai háttérű, vagy demens idős korúak számára szervez rendezvényt. Hagyjon elegendő időt a szöveg átnézésére és lehetőség szerint tesztelje a kiadványt a célközönségen – vajon világosan kiderül-e belőle a nekik szánt üzenet?

### **Felszerelés**

Ha bármilyen eszközt (noteszgépet, hangszórót, mikrofont, stb.) tervez használni, ellenőrizze ezek működképességét még az esemény előtt. Gondoskodjék arról is, hogy más közreműködők is ismerjék kezelésük módját.

### **Frissítők**

Minden eseményhez, vagy rendezvényhez nélkülözhetetlenek – mind az aktivisták, mind a közönség számára.

## 2. Ki...?

### **Kikből áll a közönség?**

Célszerű ezt is átgondolni, amikor az esemény napján rendelkezésre álló erőforrásokat és a rendezvény népszerűsítését re tervezi. Például:

Ha más szakembereknek, vagy gondozóknak szervez programot, rámutathat, hogy milyen szerepet vállalhatnak az elesés megelőzésében és miként segíthetik ebben az időseket.

Ha idős emberekből áll a közönség, gondolja át, hogy szükséges-e módosítani az esemény üzeneteit az eleséseket elszenvedők különféle csoportjai számára! Azoknak, akiknek ezidáig sikerült elkerülni az elesést, a testedzés (pl. Tai Chi) előnyei a fontosak, míg az elesést már elszenvedetteknek a célzottabb edzésprogram (pl. az Otago, vagy a FaME) jótékony hatásait kell kiemelni.

### **Kikkel dolgozik majd együtt?**

Ha beszélgetést, vagy tájékoztatót szervez, hívja meg arra más szakterületek képviselőit is! A helyi gyógyszerész például ismertetheti a házi patika rendszeres átvizsgálásának fontosságát, valamint azokat a gyógyszereket, amelyek szédülést okozhatnak. Akár azt is elintézheti, hogy a gyógyszertárban tartsák meg az eseményt.

A segítségül hívható, más jellegű szervezetek és szakemberek felsorolását lásd „*Partneri együttműködés*” címmel.

## 3. Hol és mikor?

### **Hol tartják meg a rendezvényt?**

Előnyökkel jár, ha az eseményre, vagy tevékenységre a célközönség számára ismerős, vagy általuk kedvelt találkozóhelyként használt létesítményben kerül sor. Ez esetben otthonosan érzik magukat, nagyobb eséllyel hajlandók a tevékeny részvételre, és amiatt sem kell aggódniuk, hogy miképpen jutnak el a helyszínre, ill. térnek onnan haza. Többek között a következőket veheti számításba:

- közösségi klubok
- egyházközség gyűlésterme



- gyógyszertár
- ápoló otthon
- kórház/rendelő váróhelyisége
- közterületek (terek, parkok)
- piac, bevásárló központ.

Ha a rendezvény szakembereknek szól, a kórházi kávézóban, vagy kávézóban, ebéddőben keríthet rá sort, amikor a megcélzott hallgatóság képes időt szakítani a részvételre.

Ha saját létesítményében tartja meg a rendezvényt, célszerű átgondolnia, hogy miképpen és hol hirdeti azt meg; továbbá, hogy a közönség miként juthat el a helyszínre és onnan haza.

### **Mikor kerül sor az eseményre?**

Melyik év- és napszakban rendez programot? Ha a rendezvény nem kapcsolódik valamely kampánynaphoz vagy héthez (pl. az Idősek Nemzetközi Napja), gondoljon ki valami mást, ami felkeltheti a célközönség érdeklődését. Télen például célszerűbb délelőttre ütemezni az eseményt, mivel délután korán sötétedik.

## **4. Hogyan?**

### **Hogyan népszerűsíti az eseményt?**

A helyi lapok, rádióállomások, továbbá azok a helyek jönnek szóba, ahol az idősek szívesen összejönnek egy kis csevegésre (pl. kávézó, templom). Érdeklődjön munkatársainál, partnereinél és ismerőseinél, hogy vannak-e további ötleteik a rendezvény népszerűsítésére!

## Partneri együttműködés

Az eleséshez vezető körülmények összetettek és soktényezősök. Ennek megfelelően, ezek értékelésében, továbbá az elesés okozta sérülések felmérésében és kezelésében számos különböző szakembernek jut szerep. Még ennél is szélesebb azoknak a köre, akik részt vállalhatnak az elesés megelőzésében. Bárki, aki gyakran találkozik – netán együtt dolgozik – időssekkel, vállalkozhat az elesés-kockázat ismertségét növelő kampány lebonyolítására, népszerűsítésére, vagy csupán a prevenciós üzenetek terjesztésére.

Az elesés miatt felmerülő nehézségek és költségek számos helyi önkormányzatot és hatóságot késztettek arra, hogy külön munkacsoportot, vagy testületet hozzanak létre a helyi idős lakosság körében előforduló elesések visszaszorítására és az esés okozta sérülések elhárítására. Ezek a szervek vezető szerepet vállalhatnak az elesés-kockázat ismertségét növelő kampány tevékenységeiben, sőt szakértelmük és erőforrásaik rendelkezésre bocsátásával is segíthetik az Ön munkáját. Célszerű felkeresnie őket, ha azt tervezi, hogy másokkal együttműködve rendez programot.

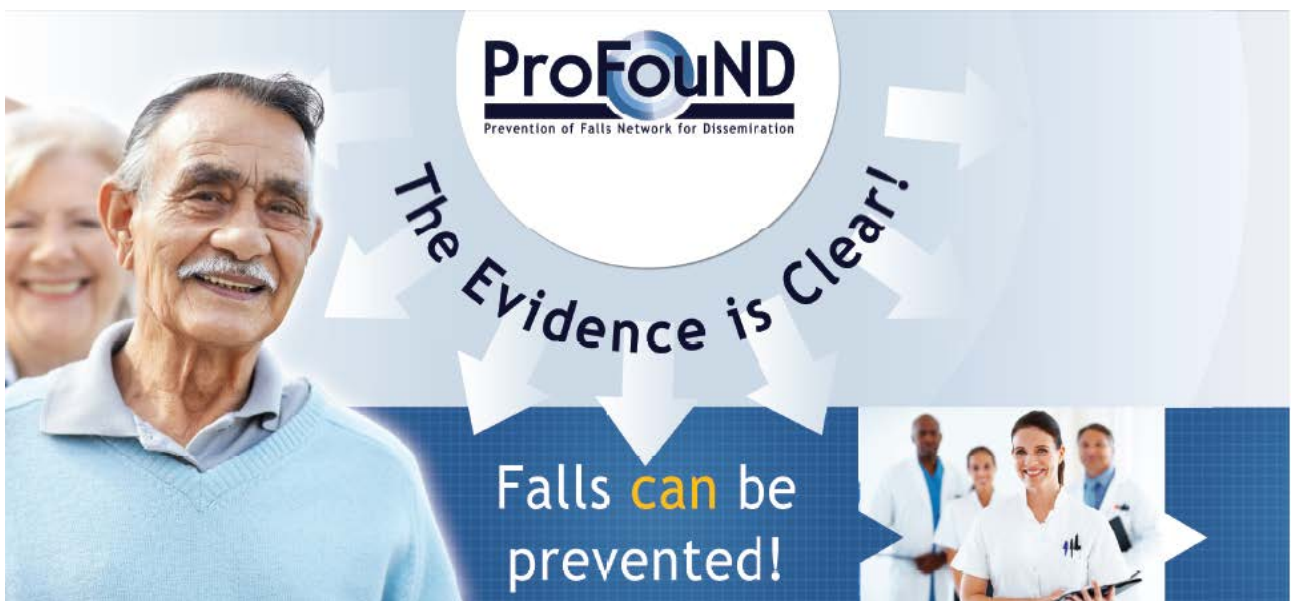
A következőkben felsorolunk néhányat az elesés-kockázat ismertségét növelő kampányok tevékenységeiben jellemzően közreműködő, más szakemberek és szervezetek közül. Rajtuk kívül is lehetnek még további, lehetséges segítők a helyiek között – attól függően, hogy mi minden áll rendelkezésre, és milyen a helyi szolgáltatások szervezeti felépítése. Célszerű, ha a kampány tervezésének megkezdése előtt listát készít mindazokról, akiktől közreműködést, vagy javaslatokat vár:

- fizioterapeuták
- foglalkozásterapeuták
- testnevelők
- népegészségügyi szakemberek
- egészségügyi szolgáltatók és biztosítótársaságok
- ápolónők (pl. a közösségi, rehabilitációs szolgálatok munkatársai)
- mentőszolgálat
- látszerészek
- gyógyszerészek



- orvosok (pl. házi orvosok)
- szociális és segítő szolgálatok munkatársai
- ápoló otthonok vezetői és személyzete
- helyi jótékonyági és non-profit szervezetek.

A partneri együttműködés számos előnnyel jár. Nem csupán a rendezvényen végezhető tevékenységek, az adható felvilágosítás, és a lebonyolítás erőforrásainak maximalizálását teszi lehetővé, hanem újabb programok, vagy folytatódó együttműködés kezdeményének is bizonyulhat.





## Események és rendezvények, példaképpen

A következőkben az Egyesült Királyságban és Svédországban, a 2013-as *Falls Awareness Week* során lebonyolított programokat vázoljuk. Ezek azt példázzák, hogy a választott témakör (ebben az esetben a láb állapota és az elesés közötti összefüggés) különböző módokon is megragadható. Ötleteket ad továbbá ahhoz is, hogy a kampánytevékenységek miként szabhatók a célközönségre – álljon az akár ápoló otthoni bentlakókból, közösségben élő időskorúakból, vagy az idősek fiatalabb hozzátartozóiból és gondozóiból.

### „*Foot pamper day*” az idősek otthonában

Az egyik, kelet-londoni idősek otthonában lábápolási napot tartottak, lábfürdővel és talpmasszázsral. A lábbeli megfelelőségét is ellenőrizték – kiderült, hogy több bentlakó is túlságosan kicsi, vagy túl szoros cipőt visel. Az otthon igazgatójának beszámolója szerint:

*„Általában semmit sem teszünk az elesés megelőzésének népszerűsítéséért. A lábápolás napját megszervezni azonban gyerekjáték volt és gondozottaink a kényeztető talpmasszázs közben igazán szívesen hallgatták az elesés megelőzésére vonatkozó tanácsokat.*

*Utóbb sokan közülük elmondták nekem, hogy mennyire élvezték ezt a programot. A lábápolás igencsak fontos számukra, azonban többségük önállóan már nem képes ezt elvégezni, mert igencsak nehezükre esik lehajolni. A lábápolás napjának eseményei hatására azonban megnyíltak és beszámoltak saját eleséseikről. Ennek kapcsán sorra vettük az elesés néhány további kockázati tényezőjét – többek között a látásromlást és az egyensúlyozás zavarát – is.”*

### **'Best Foot Forward' program a városközpontban**

Az Age UK Richmond upon Thames független, helyi jótékonyági szervezet, amely Richmond közigazgatási körzet idős lakosainak nyújt szolgáltatásokat. Újszerű módon irányították a figyelmet a láb állapota és az elesés kockázata közötti összefüggésre – villámcsődületet szerveztek. Tánc-koreográfiát készítettek, amelyet a nyüzsgő városközpontban adtak elő, látszólag teljesen spontán cselekményként. A táncot egyetlen személy kezdte, majd egyre többen csatlakoztak, mígnem egyszerre mintegy harmincan táncoltak. Végül nagy csődület támadt kíváncsi járókelőkből, akiknek szöveget ütött a fejébe, hogy vajon mit is láttak az imént és az mit kívánt elősegíteni?

Tekintse meg az Age UK Richmond „Best Foot Forward” villámcsődületét az interneten:

[www.youtube.com/watch?v=Am2RL-8ZVzg](http://www.youtube.com/watch?v=Am2RL-8ZVzg).

### ***Fall Int!***

Ez a program 2013-ban a svédországi Västerbotten-ben kezdődött, az elesés kockázatának ismertségét növelő, regionális kampányként. Azért indították, mert ebben a régiókban évek óta aránytalanul nagy volt az elesések és az emiatt bekövetkező sérülések száma. Összesen kb. 125 rendezvényt tartottak – néhányat mindössze egyetlen szervezet – az aktuális kampányév témájára, a gyógyszeresedésre összpontosítva. A Kronans Droghandel Apotek AB gyógyszertárlánc például a *Falls Int!* kampány hetében az elesés megelőzésének lehetőségeiről tájékoztató anyagokat tartalmazó tasakokat adott át minden, orvosi vényt náluk beváltó, 65 évesnél idősebb vásárlónak. Más – pl. a következőkben vázolt – programokat több szakterület képviselőiből álló munkacsoportok együttműködésében valósítottak meg, hogy ráirányítsák a figyelmet a kockázati tényezőkre.



## **Több kiállítót felvonultató rendezvény a közösségi házban**

Nordmaling-ben egészségügyi szakemberek csoportja, több kiállító részvételével szervezett rendezvényt különböző, a járás területén elérhető szolgáltatások népszerűsítésére. Ismertették azokat a tudnivalókat is, amelyek birtokában az idősek maguk is tehetnek az elesés megelőzéséért, akár önálló életvitelűek, akár mások a lakáskörülményeik. Az eseményre a községházán került sor, ahol a rendezők a következő kockázati tényezőkről és segítő szolgáltatásokról nyújtottak tájékoztatást:

### **Környezet**

Foglalkozásterapeuta mutatta be, hogyan lehet átalakítani a lakókörnyezetet az elesés megelőzése céljából.

### **Látásromlás**

A helyi látyszerész a rendszeres látásvizsgálat fontosságáról beszélt.

### **Lábbeli**

Az egyik helyi cipőbolt az ideális „IceBub” terméknevű téli csizmát reklámozta, továbbá csúszásgátló papucsokat és zoknikat mutatott be.

### **Kockázatfelmérés**

A helyi ápoló otthonok nővérei kérésre elvégezték az elesés kockázatának felmérését, többek között az alultápláltság, az elégtelen szájhigiénia, és a nyomási fekélyek jelenlétét vizsgálták.

### **Otthoni segítség**

Az önálló életvitelű idősek számára elérhető támogatást szociális munkás ismertette.

### **Táplálkozás**

A helyi ápoló otthon munkatársai az otthoni ételkészítés és az étel házhozszállítás Nordmaling-i lehetőségeit mutatták be.

## A siker felmérése

Sohasem leszünk képesek bebizonyítani, hogy az elesés kockázatának ismertségét növelő kampány tevékenységei akár egyetlen elesést is elhárítottak volna – és ugyanez érvényes az egyes megelőző intézkedésre is. A kampányrendezvények sikerességének felmérésére és kedvező hatásuk bizonyítására azonban számos eszköz áll rendelkezésre.

### Magatartásváltozás

Ha a rendezvénye értékelése mellett dönt, fontos felmérnie, hogy tevékenysége milyen mértékben járulhatott hozzá a hallgatóság szemléletének és magatartásának megváltozásához. Ennek érdekében megtudakolhatja, hogy mennyire vannak tisztában az ismertetett problémával, mennyire bizonyosak abban, hogy valóban hajlandók változtatni – és ami a legfontosabb, mi mindenben változtatnak a kapott felvilágosítás eredményeként.

A leginkább kézenfekvő kérdőívet használni. Ügyeljen azonban arra, hogy ez egyszerű legyen – végtére is, nem szükséges hitelesített életminőség-felmérő eszközt készítenie. Minél könnyebb megérteni és kitölteni a kérdőívet, annál nagyobb lesz a válaszolók száma. Akár előszóban is kikérdezheti hallgatóságát. Előadás közben is feltehet kérdéseket a közönségnek, majd felszólíthatja őket, hogy válaszképpen tegyék fel a kezüket – ekkor megszámlálhatja őket és lejegyezheti az eredményt.

Íme, néhány ajánlott kérdés, amelyekkel felmérhető a tudatosság szintje, az elszántság a változtatásra, és a magatartás változása:

- *A mai rendezvény előtt mennyire részletes ismeretei voltak az elesés megelőzéséről? (Jelölje 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol 1 = nem voltak ismeretei 5 = alapos ismeretei voltak.)*
- *A mai rendezvény után, mennyire érzi biztosnak magát abban, hogy mérsékli az elesés Önt fenyegető kockázatát? (1 = egyáltalán nem biztos benne, 5 = rendkívül biztos benne)*
- *Miután részt vett a mai rendezvényen, mérlegeli-e, hogy megteszi a következők bármelyikét?*
  - felkeresi házi-/kezelőorvosát, hogy megbeszéljék az elesés veszélyeit
  - látásvizsgálatot végeztet
  - tornaórákra jár, edzésprogramba kezd
  - elmondja a barátainak, hogy mi mindent tudott meg ezen a rendezvényen
  - gyógypedikűröshöz, lábápoló szakemberhez fordul

- *Tudna említeni két dolgot, amit megtehet, hogy mérsékelje az elesés Önt fenyegető kockázatát?*

### **Az elért populáció nagysága és az ellátásra utaltak száma**

Ha a rendezvényen bármiféle egészségvizsgálatra kerül sor, jegyezze ezt fel, sőt az értékelés eredményeit is. Ha például vérnyomásmérést végez, az ellenőrzött alanyok számán túl rögzítse a kiszűrt ortosztatikus hipotóniások számát is. Tegye ezt meg az egyensúlyvizsgálaton részt vett, ill. gyógytornára/testedzésre irányított alanyok esetében is.

Tartsa nyilván a rendezvény résztvevőinek létszámát. Ezt az egészségvizsgálaton részt vett, ill. ellátásra utalt alanyokéhoz viszonyítva megkapja azoknak a számát, akiknek segített a felvilágosítás.

### **Idézetek és spontán ajánlások**

Helyénvaló visszajelzéseket kérni az Ön által szervezett rendezvényekkel és a terjesztett felvilágosító anyagokkal kapcsolatban. Ezek ismeretében eldöntheti, hogy mi az ami bevált, ill. hogyan tehetné még színvonalasabbá és hatékonyabbá a tevékenységét, ha netán ismét kampányba kezd.

Ennek érdekében például a kérdőíveken és értékelő lapokon külön helyet biztosíthat megjegyzések és vélemények számára. Követlenebb módszer, ha a rendezvényen vendégkönyvet helyez ki, amelybe a résztvevők beleírhatják az észrevételeiket. Egyesek inkább hajlandók visszajelzést adni, ha megismerhetik a többiek véleményét.

Az idézeteket (név nélkül) felhasználhatja arra, hogy az idősök további csoportjaiban is népszerűsítse szolgáltatását vagy foglalkozását, továbbá ezek támogatások, ösztöndíjak pályázataiban is hasznosaknak bizonyulhatnak. Az első kézből származó észrevételek nyomós érvként esnek latba.





OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE



## Feladatlista a tervezéshez

- **Ellenőrizze a dátumot és a helyszínt!**

Kitűztek-e bármilyen más, helyi eseményt ugyanarra a napjára, amely miatt csökkenhet az Ön rendezvényén részt vevők száma?

- **Keresse meg a partnerszervezeteket!**

Található-e bárki más, aki segíthet népszerűsíteni a rendezvényét, netán részt venni annak lebonyolításában?

- **Készítsen promóciós anyagokat!**

Ne feledkezzen meg a dátum, időpont, helyszín és a szükség szerinti útbaigazítások feltüntetéséről.

- **Szervezze meg az erőforrások biztosítását!**

A rendezvény lebonyolításához sokféle, különböző erőforrásra lehet szüksége, többek között szórólapokra, értékelő lapokra, felszerelésre, díjakra, frissítőkre.

- **Tervezze meg az esemény értékelését!**

Ha értékelni akarja a rendezvényt, akkor ütemezze ennek elvégzését már az esemény tervezésekor! Felkérheti a résztvevőket, hogy töltsenek ki egy rövid kérdőívet, vagy összesítse a rendezvényen ellátásra irányítottak számát!



## Biztos tippek

Íme, néhány ötlet segítségképpen, az elesés-kockázat ismertségét növelő kampánya tervezéséhez és kivitelezéséhez:

- Szánjon elegendő időt a tervezésre, a kommunikációra, partneri együttműködések kialakítására. Ez után mihamarabb tűzze ki az időpontot és vetesse fel az eseményt a rendezvénynaptárba.
- Legyen alkotószellemű és mondja el az ötleteit másoknak is. Elképzelhető, hogy maga is meglepődik azon, amit kigondolt.
- Ismertesse meg a témakört az időskorúakkal, ez esetben nem szükséges az összes kockázati tényező kifejtését egyetlen előadásba zsúfolni.
- Ha módjában áll, adjon lehetőséget a közönségnek arra, hogy megbizonyosodjanak a számukra elérhető szolgáltatásokról és tanfolyamokról. Sokkal biztosabbnak érzik magukat abban, hogy rendszeresen igénybe veszik ezeket, ha az Ön rendezvényén találkoznak az oktatókkal találkoznak és értesülnek a foglalkozások helyszínéről.
- Ha lehetséges, adjon a közönségnek ingyenes csecsebecséket, szóróajándékokat – akár csak egy tasaknyi tájékoztatót, vagy ingyen golyóstollat! Elképzelhető, hogy a helyi vállalkozások térítésmentesen adnak olcsóbb termékeket, vagy díjként odaítélhető tárgyakat.
- Biztosítson frissítőket és hagyjon időt a résztvevőknek arra, hogy találkozzanak és elcsevegjenek egymással.
- Körültekintően gondolja át, hogy felhasznál-e képeket a posztereken, vagy kiállítás céljára. Olyanokat válasszon, amelyek jelentőséggel bírnak a célközönség számára. Fontos, hogy az idős férfiak és nők érdeklődését egyaránt felkeltsék. Mérlegelje, hogy szükséges-e meghatározott etnikai vagy kulturális háttérű egyéneket bevonnia.
- Végül, de nem utolsó sorban: Érezzék jól magukat!



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE

## Forrásanyagok

A ProFouND weblapján rengeteg forrásanyagot, továbbá időseknek szóló szórólapokat, edzésleírásokat, és videókat talál, számos különböző nyelven. Ezek mind a segítségére lesznek az ebben a szakaszban felvetett események tervezésében és lebonyolításában.

Mindezek kiállításra és terjesztésre egyaránt hasznosaknak bizonyulhatnak, legfőképpen, ha Önnek még nincsenek saját anyagai.

A ProFouND weblap tartalma folyamatosan gyarapszik, ezért kimerítő felsorolásukat ehelyütt mellőzzük. Javasoljuk, hogy használják inkább a keresés/szűrés funkciókat a következő kulcsszavakkal: „ismertség/tudatosság”, „oktatás”, „szórólap”, „testedzés”.

A következőkben az elérhető programok közül ajánlunk néhányat. Ezeket a saját rendezvénye tervezésekor különösen hasznosaknak találhatja. Az ismertető eléréséhez gépelje be a keresőmezőbe: „*Falls Awareness Week*”:

- **Falls Awareness Week Action Pack** – Ez az útmutató az Egyesült Királyságban megrendezett eseményeket ismerteti. Tartalmaz továbbá egy szókereső és egy „nem ez a jó szemüvegem” feladatot is, amelyek anyaga kinyomtatható és a helyi rendezvényeken felhasználható.
- **Feet and Falls** – Ez a füzet a láb állapotára összpontosító események rendezéséhez kínál ötleteket. Tájékoztat továbbá az előbbi és az elesés összefüggéséről, a biztonságos lábbeli ismérveiről, valamint az egyensúlyozást javító lábfej- és bokaerősítő gyakorlatokat is közöl.
- **Boost Your bones** – Ez a szórólap rejtvényt és tényeket tartalmaz; rendezvényeken használható fel és terjeszthető az idősek körében.
- **Watch Your Step** – Ez a foglalkoztató csomag a látás és az elesés közötti kapcsolatról tájékoztat, továbbá példákkal szemlélteti, hogy a látásromlás milyen körülmények között válhat az elesés kockázati tényezőjévé.

A felsorolt anyagok közül számos elérhető az Age UK weblapon is:

[www.ageuk.org.uk/professional-resources-home/services-and-practice/health-and-wellbeing/falls-awareness-week-18-22-june-2012/](http://www.ageuk.org.uk/professional-resources-home/services-and-practice/health-and-wellbeing/falls-awareness-week-18-22-june-2012/).

Ha rendezvénye a lábak állapotára, a szem, vagy a csontozat egészségére kívánja ráirányítani a figyelmet, vagy az idős, demens betegek elesésének megelőzéséről akar többet megtudni, célszerűnek bizonyulhat megtekintenie az Age UK *Falls Awareness Week* webináriumait, a következő címen:

[www.ageuk.org.uk/professional-resources-home/services-and-practice/health-and-wellbeing/falls-awareness-week-18-22-june-2012/falls-webinar1](http://www.ageuk.org.uk/professional-resources-home/services-and-practice/health-and-wellbeing/falls-awareness-week-18-22-june-2012/falls-webinar1).







## További hasznos anyagok az elesés-kockázat ismertségét növelő, nemzetközi kampányokból

### ***April Falls Day, Ausztrália***

Ezt az eseményt a NSW Falls Prevention Network minden évben, április elsején rendezi meg. A kórházakban és a közösségben munkálkodó aktivistáknak számos anyagot kínál, ezek jelentős része különböző nyelveken érhető el. További tájékoztatásért és az anyagok letöltése céljából látogasson el a honlapjukra: <http://fallsnetwork.neura.edu.au>.

### ***Falls Prevention Awareness Day, Egyesült Államok***

A Falls Prevention Awareness Day-t minden év szeptemberében, a National Council on Aging vezetésével rendezik meg. A következő címen rendezvények lebonyolítását segítő eszközöket talál, a kampánytevékenységeket szemléltető példákkal: [www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/falls-prevention/falls-prevention-awareness.html](http://www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/falls-prevention/falls-prevention-awareness.html).

### ***Fall Int!, Svédország***

Svédország első, az elesés-kockázat ismertségét növelő kampányára 2013-ban, a Västerbotten-i régióban került sor. A következő weblapon számos svéd forrás, továbbá az eseményekről szóló tájékoztató található: [www.fallint.se](http://www.fallint.se).

### **Az elesés veszélyeiről tájékoztató szórólapok idős emberek számára, többféle nyelven**

Látogasson el a <http://profound.eu.com/category/resources/> weblapra, majd keressen nyelv és forrás szerint.



**Elérhetőség:**

**Osteoporosis Betegek Magyarországi  
Egyesülete (OBME)**

**1113 Budapest, Karolina út 27.**

**[www.obme.hu](http://www.obme.hu)**



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE



[europa.eu](http://europa.eu)

**European Union**



**EC ICT PSP Grant Agreement 325087**

**This project is partially funded under the ICT Policy Support Programme (ICT PSP) as  
part of the Competitiveness and Innovation Framework Programme of the European Union**