

## EGÉSZSÉGES ÉS AKTÍV IDŐSKOR

### MEGNYÍLT AZ ÚJBUDAI ÖNKÉNTES KOORDINÁCIÓS ÉS MÓDSZERTANI KÖZPONT



Újbuda Önkormányzata már régóta úttörőnek számít Magyarországon komplex és újszerű idősügyi programjával. Az egyedülálló idősügyi stratégia kulcselemei a jól működő ellátórendszer, az önkormányzat önként vállalt szolgáltatásai, valamint az Újbuda 60+ Program létrehozása és működtetése, amelyek célja a kerületi időskorúak életminőségének javítása.

E programhoz illeszkedik a Norvég Alap támogatásával megvalósuló „Egészséges és Aktív Időskor” című projekt, melynek keretében kísérleti jelleggel egy új szolgáltatási modell kerül kidolgozásra. A kísérleti modell ötvözi az Újbuda 60+ Program, valamint a professzionális szociális, egészségügyi szolgáltatások bizonyos elemeit: hivatásos és önkéntes segítők együttműködésére támaszkodik, így kíván újabb szolgáltatásokat biztosítani az időskorú polgároknak otthonukban. Fontos tudni, hogy a projekt keretében kidolgozott és tesztelésre kerülő új segítségnyújtási modell nem helyettesíteni kívánja a meglévő szociális és egészségügyi ellátórendszert, hanem kiegészíteni annak szolgáltatásait.

A projekt által biztosított szolgáltatás központja az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban működik, a **XI. ker. Kérő u. 3 sz. alatt**. A központ hivatalosan 2017. január 30-án nyitotta meg kapuit, de az új szolgáltatások telefonszáma már 2017. január 16-tól hívható. A központ elsődleges feladata, hogy biztosítsa, szervezze és koordinálja a szakemberek és

önkéntesek által közösen nyújtott szolgáltatásokat, valamint képezze a további önkénteseket.

A központ **minden hétköznap 9.00 – 13.00 óra között a 06-1-381-1361-os alapdíjas telefonszámon hívható**. A kéréseket, kérdéseket egy diszpécser munkatárs várja és fogadja: rögzíti a segítséget kérő időskorú kérését és adatait (pl. lakcím, telefonszám), majd ezt követően továbbítja az információkat az önkéntes koordinátor felé. A segítséget kérő leendő ügyfelet az Önkormányzat egy szociális végzettséggel rendelkező önkéntes koordinátora hívja fel telefonon, majd a kapcsolatfelvételt és tájékoztatást követően az időskorú otthonában folytatódik a szolgáltatás pontos biztosításához szükséges információk és részletek megbeszélése. Amennyiben az ügyfél kérése teljesíthető, a koordinátor bemutatja a két, szintén időskorú önkéntest, akik a megbeszéltek alapján már egyedül, de szükség szerint a szakemberrel közösen tevékenykednek.



A projektszolgáltatás - amely természetesen ingyenes - az Önkéntes Központ Alapítvány szakemberei által összeállított és a projekt szakmai stábjá által elfogadott protokoll szerint zajlik. A szakmai irányelvek alapján történik többek között



az önkéntesek folyamatos toborzása, képzése, szervezése, koordinálása és tevékenységük felügyelete.

Az **önkéntesek** első sorban általános segítséget nyújtanak, mint pl. felolvasás, beszélgetés, orvoshoz kísérés, stb. A segítségkérés lehetőségeit és az önkéntesek létszámát is folyamatosan fejlesztjük, remélve, hogy a jövőben további kérések teljesítése is vállalhatóvá válik. ■

## A Koordinációs és Módszertani Központ elérhetőségei

Cím: 1112 Budapest, Kérő utca 3.

Telefon: 06 1 381-1361

Email: 60plusz@ujbuda.hu

Honlap: [www.caring-city.eu/ujbuda.html](http://www.caring-city.eu/ujbuda.html)

**Amennyiben önkéntesnek kíván jelentkezni, hívja a 06 1 372-4636-os telefonszámot!**

## ÖNKÉNTES KOORDINÁTOROK FELKÉSZÍTÉSE ÉS ELJÁRÁSREND KIALAKÍTÁSA AZ IDŐSEKET OTTHONUKBAN SEGÍTŐ ÖNKÉNTES PROGRAM KAPCSÁN

A Norvég Alap által támogatott „Egészséges és Aktív Időskor” című projekt keretében elsőként **Örmezőn** vehetik igénybe az időskorúak azt a segítő szolgáltatást, amelyet

önkéntesek nyújtanak az időseknek, elsősorban otthonukban. Az új szolgáltatás működtetésében kulcsszerepet töltenek be az **önkéntes koordinátorok**. Ők kapcsolják össze a segítő idősöket az önkéntessel, felméri az igényeiket és reagálnak azokra.

Az újonnan megnyitott Kérő utcai központban szolgálatot teljesítő önkéntes koordinátorok részére az **Önkéntes Központ Alapítvány 2017. januárjában 2 x 5 órás képzést tartott**. A felkészítés - a teljesség igénye nélkül - az alábbi témákra terjedt ki:

- az önkéntes koordinátorok feladatai,
- az önkéntesek toborzása,
- az önkéntesek kiválasztása,
- az önkéntesek felkészítése,
- az önkéntesek által végezhető feladatok kialakítása, felelősségek, kompetenciák, szerződéskötés,
- az önkéntesek motiválása, elismerése,
- az etikai kódex kialakítása,
- az önkéntesek ellenőrzése, értékelése, visszajelzési csatornák.

A felkészítés során a koordinátorok és a 60+ program vezetőjének bevonásával, valamint az Újbudai Szociális Szolgálat segítségével kialakításra került az **önkéntes program működési és eljárásrendje** is. Az eljárásrend részletesen tartalmazza az önkéntesekre, a segített idősekre és az önkéntes koordinátorokra vonatkozó feltételeket, elvárásokat, feladatokat és felelősségeket.

A projekt keretében az Önkéntes Központ Alapítvány **további szakmai támogatást** nyújt az időskorúakat otthonukban segítő önkéntes programhoz:

- havi egy alkalommal személyes konzultációs lehetőséget kínál az önkéntes koordinátorok részére;
- a projekt időtartama alatt munkaidőben, heti 5 napban e-mailes, illetve telefonos tanácsadást biztosít az önkéntes koordinátorok számára;
- a pilot időszak alatt havi egy alkalommal programértékelő találkozót biztosít a programban résztvevő koordinátorok és önkéntesek részére.

Az önkéntes koordinátorok alapos felkészítése és az önkéntes program kialakítását és tesztelését segítő körültekintő szakmai munka révén reményeink szerint egy hosszú távon sikeres új szolgáltatást tudunk kínálni az idős újbudai polgároknak. ■

## MEGKEZDŐDÖTT AZ IDŐSEKET SEGÍTŐ ÖNKÉNTES PROGRAM TESZTELÉSE DEBRECENBEN



Debrecen Megyei Jogú Város Önkormányzata, mint Újbuda Önkormányzatának partnere vesz részt az „Egészséges és Aktív Időskor” című projekt megvalósításában.

A munka egyik első lépéseként részletes **helyzetértékelő tanulmány** és szükségletelemzés készült az időskorúak otthonukban, önkéntesek bevonásával történő ellátásáról. Ezzel párhuzamosan a Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány közreműködésével megkezdődött az **önkéntesek toborzása**, kiválasztása, felkészítése, majd az önkéntes adatbázis létrehozása.

A megalapozó munka eredményeként 2016 novemberében kezdetét vette az időseket otthonukban segítő szolgáltatás tesztelése, vagyis a **pilot és az illesztés** folyamata. Ennek célja a programban részt vevő idősek számára a megfelelő szolgáltatást nyújtani képes önkéntesek kiválasztása, illetve a segítséget igénybe venni kívánó idősek megszólítása.

A projekt minél szélesebb körben történő ismertetése céljából szórólapokat juttattunk el rendezvényeken, intézményeken keresztül a célcsoporthoz. A projektet rádiós, televíziós megjelenések során is népszerűsítettük, azonban a médiában, illetve az írott sajtóban történő megjelenésnél sokkal hatékonyabbnak bizonyult a szóbeli tájékoztatás, a



tapasztalatok, élmények közvetlen megosztása az idősekkel.

Az **idősek és az önkéntesek első találkozása** minden esetben referenciaszemély jelenlétében történt, illetve nagyszerű alkalmat biztosított erre a 2016. november 29-én megrendezett **nyílt szakmai nap** is. A 2017 januárjában megtartott **szakmai rendezvényre** a Helyi Támogató Csoport közreműködésével időskorúak egyesületeit, szervezeteit hívtuk meg. A rendezvény nem csak az érdeklődők számára nyújtott új információkat, hanem a projekt munkatársai részére is tartogatott újdonságokat: örömmel fedeztük fel az egyesületek, civil szervezetek keretein belül **létező és működő önkéntességet**, amely a közösségek tagjai között kialakult bizalmon és kölcsönösségen alapul. Ezek a kapcsolatok rejtve maradnak a nyilvánosság elől, hiszen azon



a természetes segítségnyújtási szándékon alapulnak, amely a legtöbb családi és baráti körben az ismertté válás igénye nélkül létezik. A pilotban már tevékenykedő önkéntesek beszámolóján kívül számos hozzászólás hangzott el arról, hogy miért jó önkénteskedni, milyen élményekkel gazdagít minket a másoknak történő segítségnyújtás, illetve milyen téren tapasztalható leginkább igény az önkéntes segítségre. Röpké 1 óra alatt számtalan jó példát hallhattunk az önzetlenségre, a váratlan helyzetekben nyújtott segítségre, a magányos idősek közösségbe történő bevonására. Kuriózumként hatott a programban részt vevő 78 éves hölgy, aki kellően aktív és agilis ahhoz, hogy egy - elmondása szerint - „nála jóval fiatalabb”, 66 éves kortársát segítse.

A **rászorultság sokkal inkább függ az egészségi állapottól, mint az életkortól**. Léteznek olyan egyesületek, baráti körök, amelyeknek tagjai hasonló problémákkal küzdenek, és tapasztalataikkal, életmóddal kapcsolatos tanácsaikkal segítik egymást. Ez is jó példaként szolgál a projekt szakmai megvalósításához, hiszen ez a program nem csak arról szól, hogy az önkéntesek bizonyos tevékenységek végzésében

segítik az időskorúakat, hanem nagy hangsúlyt helyez az egészséges életmód fenntartására, az aktivitás megőrzésére is.

Debrecenben nem csak kortárs önkéntesek segítik a programban részt vevő időseket, hanem egyetemi hallgatók is. Tapasztalataink szerint az idős emberek szívesen fogadják a **fiatal önkéntesek** segítségét, nyitottak új ismeretekre is (pl. okostelefon használata), és örömmel osztják meg velük az évtizedek alatt szerzett tapasztalataikat. Ahogyan egy fiatal önkéntes megfogalmazta: „a beszélgetéseink során csodálom a bácsi bölcsességét, derűjét, tanulok a tapasztalataiból, és örömmel segítek neki számomra új tevékenységekben, mint pl. a sajtos tallér készítése”.

Ha a pilot eddigi tapasztalatait néhány szóban foglalnám össze, minden bizonnyal a következő kifejezések lennének a legtalálóbak: az illesztés fontossága, a rugalmasság, a nyitottság, a bizalom, valamint a folyamatosság. És persze mindemellett sok-sok türelem és derű!

#### A Helyi Koordinációs Központ elérhetősége a pilot időszakban:

Debrecen Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala

Humán Főosztály

Cím: 4026 Debrecen. Kálvin tér 11.

Telefon: +36 52 517 695

Email: human.fo@ph.debrecen.hu;  
mustosne.gyorgyi@ph.debrecen.hu

## ÖNKÉNTESSEK SEGÍTIK A HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI IDŐSEKET ÉLETMINŐSÉGÜK JAVÍTÁSÁBAN



A Csongrád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ – Hódmezővásárhely-Makó (CSMEK), mint Újbuda partnere az „Egészséges és Aktív Időskor” című projektben az alábbi

tevékenységeket valósította meg sikeresen az elmúlt időszakban a hódmezővásárhelyi idősek életminőségének javítása érdekében.

### 1. MEGKEZDTE MŰKÖDÉSÉT AZ 50+ ÖNKÉNTES KÖZPONT

A koordinációs központ az „**50+ Önkéntes Központ az aktív idősökért**” nevet kapta, amely utalást tartalmaz a célcsoportra és a központ hosszú távú céljára is. A központ működtetője az EVP-Egészségfejlesztési Iroda.

Az önkéntes központ szolgáltatásainak biztosítása érdekében önkénteseket von be, készít fel, koordinál és mentorál azzal a céllal, hogy az 50 év feletti hódmezővásárhelyiek életminőségét javítsa különféle programokkal, személyes támogatással, tanácsadással és ügyfélszolgálattal.

Az önkéntes központ legfontosabb feladata a kapcsolatteremtés a segítség kérő és a segítség nyújtó között. Aktivizálja a partnerszervezeteket és az önkénteseket, ügyfélszolgálatot működtet, adatbázist készít a bevont önkéntesekről, felkutatja és nyilvántartja az idősek igényeit, és a bevont önkéntesek segítségével mobilizálja, aktivizálja az időseket.

#### Az 50+ Önkéntes Központ az aktív idősökért elérhetőségei:

Cím: 6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre J. utca 2.

Telefon: +36 80 820 085

Email: efi-hodmezovasarhely@evp.hu

### 2. EGÉSZSÉGFELMÉRÉS AZ IDŐSEK KÖRÉBEN

A projekt keretében 800 főt érintő reprezentatív egészség-szociológiai felmérés készült Hódmezővásárhely 10 meghatározott városrészében a 60. életévét betöltött nem intézményben élő lakosok körében, az ELEF (Európai Lakossági Egészségfelmérés) módszertana alapján. A felmérés kitért az idősek egészségi állapotára, egészségmagatartási szokásaira és azon szükségleteik felmérésére, melyek életminőség befolyásolók lehetnek.

A felmérés legfontosabb következtetései az alábbiak: korosztályához képest a megkérdezettek 14,8%-a itéli meg egészségi állapotát rosszabbnak, 22,4%-a pedig jobbnak. Az egészségi állapotot megelőzőleg befolyásolható tényezők közül 69,4% túlsúlyos, 26,2% dohányzik. A megkérdezettek 12%-a cukorbeteg. 47,7%-uk magas vérnyomás betegségben szenved, a kezelt magas vérnyomásos betegek 41,9%-nak a kezelés ellenére is magas a vérnyomása. Megelőzés célzatú fogászati szűrésen 50,4%, bőrgyógyászati szűrésen 31,3%,

tüdőszűrésen 36,9%, hallásvizsgálaton 22%, nőgyógyászaton 78,7%, emlőszűrésen 91,2% vett részt. Az érintett korcsoport 12%-a tagja legalább egy közösségi szerveződésnek.

A felmérés eredménye alapján az idősök életminősége életmódváltással jelentősen javítható. A projekt keretében az önkéntesek oly módon is segíthetnek, hogy az életmódváltás helyi lehetőségéről információt adnak át, így tudást és ismeretet közvetítenek.

### 3. SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Az EVP Egészségfejlesztési Iroda dolgozói 10 alkalommal 9 olvasóköri és nyugdíjas klubban 231 lakosnak végeztek egészségvizsgálatot. Emellett az aktivitás növelésének köszönhetően 814 időskorú járt a prevenció rendezvényen, ahol életmód-tanácsadást vettek részt. Az elvégzett szűrővizsgálatokból készült elemzések is alátámasztják az egészségvizsgálatok következtetéseit, a részt vevő idősök egészségi állapotát tekintve a fentiekhez hasonló eredmények mutatkoztak.

A szűrésen és életmód-tanácsadást részt vettek 72%-a nő, 28%-a férfi. A résztvevők 1/3-a ítéli jónak vagy nagyon jónak az egészségi állapotát, közel 60%-uk kielégítőnek és 6,9%-uk rossznak vagy nagyon rossznak.



Az érzékszervi rizikó vizsgálat eredménye szerint a vizsgálatokon megforduló 60 év feletti személyek 42,6 %-ánál a kis erekben súlyos érzékszervi gyanú igazolódott be. Pozitív eredmény viszont, hogy a 60 év feletti lakosok közel 2/3-ának a vérnyomása optimális tartományba tartozik a mérések alapján. Az ujjbegyből történő vércukor és koleszterin meghatározása során a vércukor értéke legnagyobb arányban határértéken belüli volt, míg a koleszterin szint értéke a legtöbb esetben enyhén emelkedett.

A vizsgálatokon részt vettek testtömeg-indexe átlagosan 25 kg/

m<sup>2</sup> feletti, tehát túlsúlyos vagy elhízott tartományban található. Az állapotfelmérés során kiderült, hogy a megkérdezett 60 év feletti lakosok fele naponta sétál vagy kerékpározik, azonban többségük nem végez intenzív testmozgást. Ami a táplálkozási szokásaikat illeti, a megkérdezettek több mint fele naponta többször fogyaszt gyümölcsöket és zöldségeket. A vizsgálatokon részt vett idősök 3/4-e nem dohányzik és egyáltalán vagy csak havonta 1-2 alkalommal fogyaszt alkoholt.



Megkérdezésre került, hogy bizonyos életkorhoz kötött, illetve akut problémáik esetén milyen gyakorisággal vesznek részt szűrővizsgálatokon. A megkérdezettek fele két éven belül járt fogászati szűréseken, bőrgyógyászati, fül-orr-gégészeti szűréseken már kevesebben vettek részt. Az idősök 27,2%-a vett már részt vastagbél szűrővizsgálaton. A hölgyek közel 80%-a vett részt 3 éven belül nőgyógyászati szűrésen, míg mammográfiás szűrésen több mint 90%-uk jelenik meg rendszeresen (két évente), és 45,9%-uk rendszeresen végzi az emlő önvizsgálatát. A férfiaknak kifejezetten fontos, hogy 40 éves kor felett évente egy alkalommal ellátogassanak urológusukhoz, amelyet a vizsgálatban résztvevők 86%-a meg is tesz. A férfiak 87%-a végzi havonta a here önvizsgálatát, amely ugyanolyan fontossággal bír, mint a hölgyek körében az emlő önvizsgálata. ■

#### A projekt adatai

**Projekt címe:** „Egészséges és Aktív Időskor”  
**Projekt azonosító száma:** HU11-0002-A1-2013  
**A projekt teljes költségvetése:** 1 111 929 EUR  
**Támogatás összege:** 1 056 333 EUR

#### Bővebb információ

Gyórfyné Molnár Ilona, Szakmai Vezető  
**Email:** molnar.ilona@ujbuda.hu  
**Telefon:** 06 1 372 3470  
**Web:** <http://caring-city.eu>