

5 - 6. óra

3. Kiadások

Nyilvánvaló, hogy a családtagok által szerzett jövedelemből fedezni kell azokat a kiadásokat, amelyre az adott időszakban szükség van. De mi az, amire tényleg szükség van?

3.1 Állandó kiadások:

- Lakás (aminek lakbére vagy törlesztési terhei vannak), fűtés, világítás, vízdíj,
- Közlekedés, óvodai díjak, iskolai díjak, tévé, - internet-előfizetés, telefondíj, biztosítás
- Élelmiszerek, italok, mosó- és tisztítószeres, testápolási cikkek, a családtagok mindennapi életéhez kiadások.
- A gépkocsi fenntartási költségei (benzin, olaj, casco-biztosítás, kötelező felelősségbiztosítás, javítás), a hitelre vásárolt tartós fogyasztási cikkek törlesztése,
- telek-, nyaraló-, gépkocsi adója, vízdíja, szemétdíja, stb.
- a felvett hitelek kamatai, a biztosítások díjai,

3.2 Nem állandó, esetenkénti kiadások

Csak az állandó kiadások rendezése után gondolhatunk a

- ruházkodásra, szórakozásra, kikapcsolódásra, az üdülésre vagy utazásra,
- magasabb rendű igények kielégítésére, például vallás, kultúra, művészet, sport,
- társas kapcsolatok ápolása, ünnepek és évfordulók (karácsony, ballagás),
- javítások és felújítások,
- berendezési tárgyak vásárlása (bútorok, háztartási eszközök, gépjármű),
- nagyobb értékű áruk megvásárlására vagy a készpénz megtakarítására.

Ezek általában már kevésbé fontos, halasztható kiadások.

A háztartások többsége a biztos jövedelemre építve osztja be jövedelmét, és a bevételek és **kiadások egyensúlyát** azzal éri el, ha a szükségletek kielégítésénél ezzel a kerettel számol. A rendszeres havi jövedelmekből az állandó kiadásokon kívül a nem állandó kiadásokra, megtakarításra vagy szabadon felhasználásra valamennyi pénzt tartalékolnak.

3.4 A kiadásaink áttekintése

Többnyire sok apróságra megy el a pénzünk, és néha úgy érezzük, kifolyik a pénz a kezünk közül.

A **leggyakoribb kiadások** közé tartoznak a mindennapi bevásárlások:

- az élelmiszerek, a takarítószeres,
- élvezeti cikkek (édesség, sajtótermékek, dohányáru, ...)

Vannak „**nem kívánatos**” kiadások is:

- büntetések és bírságok,
- a különböző kártérítések (például, ha eláztatjuk a szomszéd lakását, és nincs biztosításunk, ki kell fizetnünk a javítási költségeket, vagy bűncselekménnyel okozott kár megtérítése, bűnügyi költség),
- anyagi veszteségek és rossz döntések költségei (például, ha a mi hibánkból emelik a biztosításunk díját),
- ha nem fizetjük ki időben a részleteket (büntetőkamatok)
- túlzott mértékű élvezeti cikk fogyasztása (alkohol, cigaretta, kábítószer)

Úgy lehet **ésszerű pénzügyi döntéseket** hozni, ha megismerjük valós anyagi helyzetünket.

- Minden hónapban írjuk össze az állandó kiadásainkat.

- Találjuk meg, melyek a „költészes szokásaink”. Készítsünk uzsonnát magunknak a drágább vállalati büfé helyett. Mennyibe kerül a kávézgatás az ismerőseinkkel, a cigaretta és az alkohol. Az alkohol nagyon drága és az arra fordított összegek gyerekeinktől veszi el a pénzt. Ráadásul az alkohol nem old meg semmit, az csak egyfajta menekülés a mindennapok problémái elől.
 - A büntetések és bírságok kifizetése egyáltalán nem éri meg, ezért ezeket előzzük meg!
 - Mutassunk jó példát gyermekeinknek, osszuk be pénzünket szükségleteink szerint.
- Hosszú távon nem lehet több pénzt kiadni, mint amennyit megkeresünk.

4.1 Mit tehetünk az egyensúlyért?

A költségvetés készítésénél lényeges szempontok, kérdések:

- a célok közös kitűzése, a megvalósítás időzítése
- a várható költségek és a rendelkezésre álló pénzeszközök valós nagyságának becslése
- a közös erőfeszítések szervezése és irányítása
- a megvalósított tervek felülvizsgálata, a szükséges változtatások elvégzése
- mennyit költ a család az alapvető szükségletek fedezésére, a nélkülözhetetlen dolgok (élelmiszer, gyógyszerek, tisztítószerek) megvételére és a lakás, fenntartására
- mekkora havi számlabefizetéssel kell számolnunk egy hosszabb időszak (negyedév, év) átlagát figyelembe véve (rezsiköltségek)
- milyen hiteltörlesztő részleteink vannak?
- milyen ritkább, de kötelező kiadások jelentkeznek? Évi egyszeri iskolázási költségek, negyedévente esedékes biztosítási díjak, stb.
- mennyit költ a család minden másra (ruhavásárlás, háztartási berendezések, kozmetikumok, játékok, édesség, mozi és más szórakozás)
- mekkorának kell lennie a pénztartaléknak, hogy jusson a ritkán esedékes kiadásokra, például a pár évente szükséges lakásfelújítás, háztartási készülékek cseréje.

4.2 Módszerek pénzügyeink kézbentartására

4.2.1 A két pénztárca módszer

- 1. ebben tároljuk a család életéhez alapvetően szükséges kiadásokra szánt pénzt.
- 2. ebben tároljuk azt a pénzt, amelyet az alkalmi kiadásainkra különítünk el.
- Figyelem! – nem kell mindig magunknál tartani a havi bevásárlásra szánt összes készpénzt, és tegyük félre, ami a hónap végén megmaradt.

4.2.2 Egyéb kis módszerek

- Készítsünk listát a következő pár hónapban várható bevételeinkről és kiadásainkról
- Összegezzük tartozásainkat a havi kiadásokkal együtt, és tartsuk számon minden egyes befizetés, törlesztő-részlet esedékességét.
- Vegyük előre azokat a kiadásokat, amelyek kifizetése nélkülözhetetlen (lakbér, élelem, stb.), esedékességük időpontjának sorrendjében.
- Minden hónapban tegyünk félre egy kisebb összeget, a nem várt kiadásokra.
- Takarékoskodjunk a nem létfontosságú kiadásokkal, keressünk olyan helyeket, ahol olcsóbban tudunk vásárolni.
- Amennyiben vannak olyan tulajdonaink, amelyeket nem használunk, adjuk el.
- Kerüljük a késedelmes fizetést, törlesztést, hogy elkerüljük a késedelmi díjakat!

4.3 Vásárlásaink

Ha tékozlóan bánunk a pénzzel, könnyen nem marad arra, amire tényleg szükségünk van. Az „olcsó”, nem feltétlenül csak az árat jelenti. Egy termék értékét és árát befolyásoló tényezők.

- **Használati érték és minőség** – Alkalmas-e a termék arra a célra, amelyre megvásároljuk?
- **Ár/érték arány** – Ha egy termék fele annyiba kerül, mint egy másik hasonló termék, de csak ötödannyira hatékony a használata, akkor nem nagyon érdemes megvenni.
- **Beszerezhetőség** – Mennyit kell érte utaznunk
- A leírások, „**csak ma**” ajánlatok azonnali döntésekre sarkallnak bennünket – mégis hozzunk megfontolt, racionális döntéseket.
- Ha valami olcsó egy adott helyen, nem feltétlenül lesz minden olcsóbb ugyanabban az üzletben.
- Tervezzük meg vásárlásainkat, és jó előre nézzünk körül a legmegfelelőbb terméket keresve. **Tudatosan kell vadászni a leírásokon**, azt keresve, amire szükségünk van, ne azt vegyük meg, amitől a bolt akar megszabadulni
- Jó minőségű, termékeket vásároljunk (például energiatakarékos égőket, a bútoroknál is megéri, hiszen ha 2 év múlva tönkre megy és ki kell dobni, akkor rosszabbul járunk, mintha a jobb minőséget vettük volna meg.)

6. Megtakarítás

Biztosítja, hogy mindig legyen elég pénz a családi kasszában, amiből a szükséges kiadásokat a megfelelő időben rendezni lehet.

Sok család a nem várt, vagy nagyobb kiadásokra gondolva nem hiteletet vesz fel, hanem félreteszi keresete egy részét. A megtakarítás történhet egy bizonyos konkrét célra, vagy a „nehezebb időkre” gondolva. Ha a családnak nincsenek pénzügyi tartalékai, egy váratlan kiadás tönkreteheti a család fizetőképességét.

- Ne törődjünk bele abba, hogy nagy összegű kiadások lephetnek meg bennünket.
- Készítsünk listát azokról a nagyobb tételekről, amelyekkel feltétlenül számolnunk kell a következő hónapokban
- A szükséges pénzt osszuk el a fennmaradó hónapok számával, és már most kezdjük el félretenni a havonta szükséges összeget.

6.1 Megtakarítás vagy befektetés

Akinek félretett pénze van, kevésbé aggódik például egy munkahelyen zajló létszámleépítés miatt, több ideje, energiája marad új munkahelyet találni.

Amikor **befektetünk**, akkor is lemondunk a költségezésről, de már azzal a szándékkal, hogy a megtakarított pénzünkből **többletjövedelemhez** jussunk, azaz a pénzünkből még több pénzt csináljunk.

6.2 Hol tároljuk a megtakarításainkat

6.2.1 Kézpénz

A kézpénz kényelmes, viszont nagyobb megtakarítást nem érdemes képezni belőle, mert elveszíthetjük, ellophatják, nem kamatozik, az inflációval **veszít értékéből**.

6.2.2 Bankszámlák

A bankszámla előnye, hogy a bankban tárolt pénz **kamatozik**, és általában véve nagyobb **biztonságban van**, mint nálunk. A kifejezetten megtakarítási célú számlák (takarékszámmla, határidős betétszámla) esetében a kamat magasabb, mint a folyószámla esetében.

Betétek lejárat szerint: látra szólók és határidősek. Ennek speciális típusa a bankszámlabetét, azaz a folyószámla. A folyószámla egyrészt lehetőség pénzhelyezésre, másrészt alkalmas pénzforgalom lebonyolítására. A bevételek és kifizetések különbsége az egyenleg (az ügyfélnek a bankkal szembeni követelését mutatja, amivel a partnerének a bank segítségével fizetni tud). Folyószámlánk mellé rendelhetünk bankkártyát, amivel költségmentesen és biztonságosan vásárolhatunk. Ügyeljünk arra, hogy ha készpénzfelvételre használjuk, annak nagy a költségvonzata.

6.2.3 Értékpapírok

Az értékpapír valamilyen vagyonnal kapcsolatos jogot megtestesítő forgalomképes okirat.

Részvény: Rt.-k alakításakor és alaptőke emelésekor kibocsátott értékpapír

- Bármely piacon lévő szervezet kiadhatja
- Lejárat nélküli visszaváltása nem lehetséges
- Szabadon eladható (a kibocsátó is visszavásárolhatja)
- Értéke az alaptőke bizonyos hányada, tulajdonosi jogokat képvisel a tulajdoni rész arányába

Kötvény: fix kamatozású, hosszabb lejáratú értékpapír

- visszaváltása a lejárat napján a kibocsátó részéről kötelező (kötvényérték + kamat)

Kincstárjegy:

- Az állam szavatolja a visszafizetést, tehát nagy biztonságú értékpapír
- Csak a lejáratkor kamatozik, de bármikor visszaváltható (hasonlóan az állampapírhoz)

Letéti jegy: Pénzintézetek által kiadott értékpapír a megtakarítási lehetőségek bővítésére

6.2.4 Ingatlan

Az ingatlan nagy értéket képviselhet, de nehezen váltható készpénzre.

6.2.5 Egyéb befektetési formák

Befektetés jellegű biztosítások, lakástakarék-pénztárak, műkincsek, önkéntes magánnyugdíjpénztár, egészségpénztár.

6.3 A megtakarításoknál figyelembe veendő szempontok

Ne megérzések, hanem számítások, mérlegelés alapján döntsünk.

Mekkora hozamot, **hasznot** várunk a befektetéstől egy adott időszakra.

- Lehet-e valamilyen akadálya annak, hogy a várakozásaink teljesüljenek? Fel vagyunk-e készülve arra, hogy elveszítjük a kockázat miatt a befektetésünket?
- Ha meggondoljuk magunkat, és mégis hirtelen szükségünk van a lekötött, befektetett pénzünkre, **milyen könnyen, mennyi idő alatt férhetünk hozzá?**
- A keletkező többletjövedelemből kell-e **adózni**? Netán kapcsolódik-e a befektetéshez adókedvezmény?
- Mennyire **áttekinthető**, könnyen érthető a befektetés? Hogyan számítható a hozam?

7 - 8. óra

Hitel, kölcsön

Mindannyian átértük már, hogy „elseje előtt” elfogyott a pénzünk. Előbb a kedvteléseinkről mondtunk le, majd ideiglenesen a számlákat ütemeztük át, de még így sem lett elég a pénz.

Nagyobbak a kiadásaink, mint a bevételeink?

Körülmények előnytelen összejártsága, vagy véletlen sorshelyzet miatt:

- hirtelen fellépő betegség kezelésének költsége,
- baleset vagy betörés, háztartási készülék váratlan meghibásodása, stb.

Ha van egy kis „vészpartalékunk”, az átsegíthet bennünket az átmeneti nehézségeken.

Ha ez helyzet rendszeresen fordul elő, akkor komolyan el kell gondolkodnunk, hogyan lehetne átszervezni és ellenőrzés alatt tartani a kiadásainkat (lásd: költségvetés készítése).

A kölcsön egy lehetőség arra, hogy befoltozzuk a családi kassza aktuális hiánya miatt keletkezett lyukat. Ugyanakkor számítanunk kell arra, hogy a kölcsön törlesztő-részleteit a jövőben ki kell majd egyenlítenünk.

A kölcsön olyan pénzügyi erőforrásokat bocsát vállalkozások, intézmények vagy magánszemélyek részére, amelyekkel azok extra teljesítményre, vagy nehézségek esetén is normális működésre képesek.

5.2 Mi a kölcsön, hitel?

A kölcsön, a hitel a szabad **pénzeszközök időleges átengedése** meghatározott nagyságú és lejáratú kamat fizetése ellenében.

Időben **előrehozott fogyasztást** jelent. Lakáskölcsönnel hamarabb teremthetünk saját otthonot.

A pénzt juttat a kölcsönvevőnek, és a kölcsönvevő beleegyezik, hogy azt egy közösen meghatározott időpontban a kamatokkal, illetve a kapcsolódó költségekkel együtt visszaadja.

A kölcsönt **szerződésben** rögzítik, amely jogi **kötelezettséget** jelent **mindkét fél számára**.

Egy kölcsön felvétele előtt **felelős módon mérlegeljük**, hogy vállalni tudjuk-e a kölcsönfelvétellel kamatterheket. Ha rendszeresen csak kölcsönből élni nem lehet.

5.2.1 Hiteltípusok

I. Időhorizont szerint:

- **Rövid lejáratú:** célja az átmeneti pénzzavar áthidalása, a hitelnyújtó kis kockázatot vállal, de magas kamatot számol fel.
- **Közép- és hosszú lejáratú:** általában beruházásokra, vállalati fejlesztésekre adják. A hitelnyújtó kockázata magas, de a hosszabb idő magasabb kamatot biztosít.

II. Fedezet jellege szerint:

- **Fedezettel biztosított** kölcsön – Visszafizetését biztosíték erősíti, ami lehet egy a kölcsön összegétől többnyire nagyobb értékű tulajdon, pl. autó, lakás készpénzletét.
- **Fedezettel nem biztosított** kölcsön

A felelős kölcsönfelvevőnek az áll érdekében, hogy időben meggyőződjön arról, hogy tudja-e a törlesztő-részleteket határidőre megfizetni.

5.3 Mi a THM?

Rendeltetése, hogy nemcsak a kamatot, hanem az összes felmerülő díjat figyelembe véve, meg a fogyasztónak, mennyibe kerül a kölcsöne. Annak ellenére, hogy értékét százalékban fejezik ki, **ez a százalék nem azonos az eredetileg felvett összeg után fizetendő kamattal, a kölcsönösszeg nagysága, a kölcsön futamideje és a visszafizetés gyakorisága** befolyásolja. **Félrevezető lehet** rövid lejáratú, kis összegű, gyakori törlesztésű kölcsönök esetében.

5.3.1 Miért kell kamatot, költséget fizetni a kölcsön után?

A kamat, illetve az ügyfelek által fizetett további költségek fedezik azokat a kiadásokat, amelyek a pénzügyintézeteknél a kihelyezett kölcsönkel kapcsolatban felmerülnek:

- A hitelezéssel kapcsolatban számos adminisztrációs feladat hárul a pénzügyi intézményekre (ügyszolgálat, hitelbírálat, hitelkihelyezés, törlesztő-részletek befizetésének követése, hátralékos-kezelés, adóügyek, jelentések és kimutatások a különféle hatósági ellenőrzésekhez, jogi ügyek, dolgozók képzése)
- Rezsiköltség (irodabérlet, bútorok, telekommunikáció, közlekedés, stb.) és rengeteg munkaeszköz igényelnek (pl. számítógép terminálok, szerverek, szoftverek, stb.).
- Reklám- és marketingköltségek.
- A kölcsönt felvevő ügyfelek egy része csak késve törleszti a felvett kölcsönt, a kockázat egy részét beépítik a kölcsön költségeibe.
- A pénzügyi intézmények nagy része olyan pénzügyi műveleteket helyez ki kölcsönként, amelyeket más ügyfelek bíztak rájuk megtakarításként. Ezek után a betétek után a pénzügyi intézmény kamatot fizet a betéteseknek.

5.3.2 Van-e ingyen kölcsön

Vannak olyan részletfizetési ajánlatok, amelyek hirdetőjük szerint kamatmentesek. Tudnunk kell, hogy nincs olyan gazdasági szereplő, aki tartósan elviselné, hogy pénzét mások ingyen használják, hiszen a szolgáltatás nyújtásával már eleve rengeteg költség terheli a szolgáltatót.

5.4 Kölcsönök devizában

A deviza (jen, euró, svájci frank) alapú kölcsönök (legyen az hosszú vagy rövid lejáratú, lakásvásárlási, vagy szabad felhasználású) esetén **a kölcsönt forintban vesszük fel**, a törlesztő-részleteket is forintban kell majd fizetnünk, azonban a kölcsön összegét, valamint a törlesztő-részletek értékét előre meghatározzák egy külföldi pénznemben, pl. svájci frankban vagy euróban. A fizetendő részletek forintértéke alkalomról alkalomra úgy fog változni, amennyit forintban éppen ér az eredetileg külföldi pénznemben kikötött törlesztő-részlet a részletfizetés időpontjában. Deviza kölcsönt tehát csak akkor érdemes felvenni, ha biztosak vagyunk abban, hogy amennyiben kölcsönünk futamideje alatt a **forint gyengül**, az így megnövekedett törlesztő-részletet is meg tudjuk fizetni.

5.5 Uzsorakölcsön, avagy a pénz nagy úr, de annak nyújtója még nagyobb ...

Uzsoráról beszélünk akkor, ha a kölcsönadott pénz használati díjaként követelt kamat aránytalanul és jogtalanul magas (pl. a mindenkori jegybanki alapkamat három négyszeresét meghaladó). Az uzsorás pedig olyan ember, aki rendszeresen ad kölcsönt ilyen feltételekkel, kihasználva a kölcsönkérők szorult helyzetét. Hátrányos helyzet áll fenn akkor, ha a kölcsönvevő a legszemélyesebb szükségleteinek kielégítésére - a gyerekek élelmezésére, a

villanyszámla kifizetésére, egy másik kölcsön rendezésére, stb. vesz fel kirívóan magas kamatra kölcsönt, a kölcsönt adó kihasználja, hogy semmilyen más lehetőségünk nincs, minthogy ezt a hitelt igénybe vegyük, akkor általában uzsorással és uzsoráról beszélünk. Az uzsora esetén a szerződés megkötésekor az ügyfél előnytelen helyzetét kihasználva jut aránytalan előnyhöz az uzsorás. Egyfajta, bűncselekménynek minősülő kölcsön fajta. Nagyon sok ember kényszerült ilyen hitel felvételére. Az ehhez társuló súlyos, erőszakos bűncselekményekről, önbíráskodásról vagy zsarolásról, sokat hallani a tévében, rádióban. Jelenleg az uzsoratevékenység börtönbüntetéssel sújtható.

- Ha felvételéről döntünk, részletesen tájékozódjunk, hogy milyen futamidőre, milyen visszafizetési feltételekkel, kamatokkal akarja nekünk azt a kölcsönt nyújtó adni.
- Minden esetben csakis közismert pénzintézetekhez forduljunk hiteligényünkkel.
- Soha ne döntsünk elhamarkodottan, egy hitelfelvétel nem játék. Alaposan gondoljuk végig, hogy a fizetendő összeg nem lesz-e teljesíthetetlen teher a család számára.
- Fizetőképességünket ne feszítsük legvégsőkig. Így tudjuk elkerülni az adósságcsapdát, ami azt jelenti, hogy egyik hitelt a másik felvételével tudjuk visszafizetni, az újabb hitel már magasabb összegű, magasabb kamatú, így a hitelből soha nincs kiút.

5.6 Ha nehezen boldogulunk a kölcsöntörlesztéssel

Amennyiben egy törlesztő-részletet nem tudunk kifizetni, haladéktalanul lépünk kapcsolatba hitelezőnkkel, és egyeztessünk arról, hogy milyen módon lehet a helyzetet megoldani, nehogy a késedelmi díjak felhalmozódása miatt nehéz helyzetbe kerüljünk, vagy a hitelező felmondja a kölcsönszerződést. Annak ellenére, hogy a kölcsönfelvételéről az ügyfél döntött, és a törlesztés elmaradása esetén az ügyfelet jogi felelősség terheli, a pénzintézetek többnyire segítenek megoldást találni. Nekik is érdekük, hogy a probléma megoldódjon.

5.6.1 KHR (BAR) lista

Ha a felvett kölcsönrel kapcsolatos következő esetekben bekerülünk az adósnnyilvántartásba a minimálbért meghaladó összegben több mint 90 napja tartozik, vagy valótlan adatot adott meg magáról, vagy hamis, vagy hamisított okiratot használ, vagy

- vagy valótlan adatot adott meg magáról, vagy hamis, vagy hamisított okiratot használ, vagy
- aki a „készpénz-helyettesítő fizetési eszközzel” (pl. bankkártya) visszaél (pl.: idegen kártyát jogosulatlanul használt).

A lista a pénzügyi intézmények számára hozzáférhető, tehát sokkal nehezebb másik intézménynél kölcsönhöz jutni (de nem kizárt). A listán a tartozás megszűnte után további 5 évig tárolják a nem fizető ügyfelek nevét.

III. ÉLETVEZETÉSI ISMERETEK



1. Egészséges életmód tartalma, összefüggései

Az egészség olyan állapot, amikor a szervezet hibátlanul, tökéletesen kiegyensúlyozva működik, és az ember jól érzi magát. Az egészséget, öröklési, környezeti, és társadalmi tényezők alakítják. A betegség az egészség ellentéte, ez akkor következik be, amikor a szervek egyensúlya valamilyen ok miatt megbomlik. Az egészség helyreállhat különösebb beavatkozás nélkül. A huzamosabb ideig tartó betegség megszüntetéséhez orvosi beavatkozás, segítség, házi ápolás, gyógyszerek szedése szükséges. A legtöbb megbetegedés elsősorban az ember általános közérzetét befolyásolja. Egyes megbetegedések a megbetegedett külső, látható elváltozásairól ismerhetők fel. Ezeket a tüneteket az orvosnak meg kell mutatni, hogy megállapíthassa, milyen betegségben szenved az illető.

A betegséget okozó tényezőket két nagy csoportra oszthatjuk

1. Gombák, baktériumok, vírusok;
2. Fizikai hatások és vegyi ártalmak;

A családtag dönti el, hogy a beteghez orvost hívnak, vagy a panaszos felkeresi az orvos rendelőjét. Szükség esetén kísérjük el a beteget a rendelőbe. Az a beteg, akinek nincs láza, erős fájdalma vagy nem fullad, nem érte súlyosabb baleset, nyugodtan maga menjen orvoshoz, nem kell megvárni az estét, és ügyeletes orvost hívni, mert úgy később kapja meg a gyógyulásához szükséges ellátást. A jól felszerelt rendelőben alaposabb, sokoldalúbb vizsgálat végezhető, mint a betegágy mellett. Nem súlyos esetben tehát, a beteg előnyét szolgálja, ha a rendelőbe megy. Súlyosnak látszó állapotban az orvost a beteg lakására kell hívni. Az orvos-hívás ideje reggel van. Az időben tett bejelentéssel nemcsak az orvos munkáját könnyítjük, hanem a beteg számára is biztosítjuk a látogatást. Orvos hívásakor pontosan adjuk meg a beteg nevét, korát, címét, a panaszát. Napközben csak hirtelen fellépő, súlyosnak látható esetekben hívunk orvost, mentőt, pl. eszméletvesztés, vérzés magas láz esetén. Az orvos érkezése előtt végezzük el a beteg lázmérését. Az orvosi vizsgálat előtt tegyük rendbe a beteg szobáját. Gondoskodjunk a helyiség megvilágításáról és az orvos részére szükséges mosdóeszközökről. Készítsük ki a beteg igazoló iratait, személyi igazolványát, korábbi orvosi leleteket, orvosságokat.

2. A családtervezés

Az emberi lét legfontosabb célja a gyermek, mert ő jelenti az emberiség jövőjét. A gyermek a mi kultúrkörünkben családon belül fejlődhet egészségesen, s ott válhat felnőtté. A család a társadalom életének egyik legfontosabb alapegysége. Állandó családi együttélésre csak tartósan szeretni képes emberek alkalmasak. A szeretet alatt nem valami érzelgős, túlfűtött érzelmi állapotot értünk, hanem a mások iránti gondoskodást várjuk el a család tagjaitól. A családban megtanult szeretet arra serkenti tagjait, hogy ellenszolgáltatás nélkül legyenek képesek adni és kapni. Ilyen közegben a lemondás nem társul kellemetlen élménnyel.

A családtervezés korábban csak a születések számának korlátozására vállalkozott. A mai családtervezés kiterjed a születendő gyermekek számának, és a születés időpontjának megválasztására, a gyermekek nevelési körülményeinek előzetes megteremtésére, a család teljes életvitelének kialakítására. A családtervezésnek nagy jelentősége van a gyermek nevelése, fejlődése szempontjából. Ha összehasonlítjuk a tudatosan fogadott és a véletlenül születő, nem kívánt gyermek helyzetét, akkor jól látható a közöttük lévő nagy különbség. A családtervezés nem jelenti a születés korlátozását. Természetesen magában foglalja ezt is, de

belátható, hogy a nő nem szülhet, annyi gyermeket ahányszor terhes lehetne. A tervezés lényege azt jelenti, hogy annyi gyermek legyen a családban, amennyit a szülők lehetőségük szerint képesek felnevelni.

Hány gyermek legyen egy családban? A kérdésre nem lehet egy konkrét számmal válaszolni. A gyermekek számát a család körülményei határozzák meg. Nagy általánosságban a három gyermek a kívánatos. Családtervezéshez tartozik a születések idejének kijelölése is. Kívánatos lenne, ha az első szülés az anya 25 éves kora körül következne be. Az apa kora biológia szempontból nem jelentős. Szerencsés lenne az apai szerep kiválasztásához a 25 éves kor. Napjainkban gyakori a gyermekfejjel kötött házasság, melyet korai gyermekszülés követ, ilyen esetben az anya nehéz feladatra vállalkozik. Egy időben kell saját magát megnevelni, és a gyermekét gondozni. Gyakran találkozni azzal a hibás gyakorlattal, hogy egyes több gyermeket vállaló családok egymás után hoznak világra 2-3 gyermeket. Ez kedvezőtlen az anya és a gyermek számára. Az első 3 évben nagyon sok tennivalója van az anyának, és ekkor jelentkezik a gyermek legtöbb gondozási igénye is. A családtervezés, a korlátlan gyermekáldás szabályozása égető problémája korunknak, amellyel mindenkinek tisztában kell lennie.

Egészségügyi és erkölcsi szempontból a fogamzásgátlás előnyösebb, mint a terhesség művi megszakítása. A terhesség művi megszakításakor az orvos kioltja egy születendő gyermek életét, és megakadályozhatja a később születendő gyermekek világra jövetelét. Fogamzásgátlással a nem kívánt állapotok elkerülhetők.

A fogamzásgátlás módszerei:

- Kondom vagy gumi óvszer;
- Méhúri spirál;
- Hüvelyöblítés;
- Hüvelykrémek és tabletták;
- Fogamzásgátló tabletták;

A fogamzásgátló tabletták szedését orvosi vizsgálat előzi meg. Tilos fogamzásgátló tablettát szedni az olyan nőknek, akik trombólízisban, embóliában, vagy májgyulladásban szenvedtek. 16 éves kor alatt a fogamzásgátló tabletták használata általában tilos.

Amennyiben csecsemő érkezik a családba, megváltozik a család összetétele, munkamenete. Egyik napról a másikra gyarapszik a lakók száma. A körülményekhez igazodva illik előkészíteni az újszülött érkezését. A család tagjain kívül szerephez jutnak a nagymamák, testvérek, sőt még a közeli rokonok is.

A születést megelőzően bőven van tennivaló:

- Nagytakarítás;
- Újszülött ágyának beszerzése;
- Kelengye beszerzése;
- A szülészetre indító csomag összeállítása;
- A szülők idejének egyeztetése.

Az újszülött megérkezésekor nagy gondot kell fordítani a csecsemő ápolására. A csecsemő ápolása tisztaságot, gondosságot, tárgyi ismereteket igényel az anyától. Amikor a gyermekkel kapcsolatos tennivalóhoz kezd az anya, mindig mosson kezét. Megfázott, náthás, köhögésben szenvedő felnőtt vagy gyermek ne tartózkodjon a csecsemő közelében.

A csecsemőápolás fontosabb tennivalói:

- Fürdetés;
- Pelenkázás;
- Köldökápolás;
- Szájápolás;
- Körömvágás;
- Hajápolás;
- Altatás;
- Játzás;
- Öltöztetés;
- Levegőztetés;

A szabadban tartózkodó gyermekek megszomjaznak, ezért teával, gyümölcslével kínáljuk a kicsiket.

3. A saját otthon megteremtésének fontossága

A lakás az ember egyik alapszükségletét elégíti ki, hiszen védelmet nyújt az időjárás és a kellemetlen környezeti hatások ellen. Lakás nélkül az ember léte fenyegetetté, élete bizonytalanná válik. Az ember számára a lakás ugyan olyan fontos, mint a táplálék, és a ruházat. A lakásvizonyok sok tekintetben az emberek egészségét is meghatározzák.

A lakás kiválasztásánál figyelembe kell venni:

- Kik lehetnek majd benne, kik találkozhatnak az egyes helyiségekben;
- Milyen tevékenységet végeznek az egyes helyiségekben;
- Milyen energiahordozókat alkalmaznak, világítás, vízellátás szükségessége;
- A család anyagi lehetőségei;

Kívánatos, hogy a következő lakóterületek legyenek egy saját otthonban:

- Szoba;
- Konyha;
- Fürdőszoba vagy fürdésre alkalmas helyiség és WC;

4. Lakókörnyezetünk, és a lakókörnyezetünk tisztán tartása és fertőtlenítése

A lakás helyiségeinek rendeltetése eltérő lehet:

- A lakószoba a család együttlétének a helye, de szolgálhatja a vendégek és látogatók fogadását, a játékot, a tv nézését, esetenként az étkezést, a gyermekkel való foglalkozást;
- A hálószoba az alvás, a pihenés, a kikapcsolódás, a munka, a betegápolás színtere;
- A fürdőszoba biztosítja a testápolást, az egészség védelmét, a mosást. Célszerű, hogy a falak lemoshatóak és a helyiség szellőztethető legyen. Rossz szellőzés esetén a falak állandó jelleggel nedvesednek, penészednek és a kellemetlen szagok nem tudnak távozni. A villanykapcsolók lehetőleg a helyiségen kívül essenek a baleset megelőzése érdekében. A mosdó fölé tükröt, szappantartót, fogkefetartót, kéztörölőt szereljünk, mellé pedig helyezzünk el egy hulladéktartót, hogy az ott keletkezett szemetet ebbe dobjuk és naponta ürítsük ki. A WC nélkülözhetetlen tartozéka a WC-papírtartó a papírral együtt. Ha nincs lehetőség a WC kialakítására, akkor az udvaron kell kialakítani, mégpedig távol a háztól, ajtóval és tetővel ellátva kell megépíteni.

Egyrészt a baleset elkerülése végett, másrészt a bogarak, rágcsálók, patkányok ne lépjenek el az udvart és a ház környékét.

- A konyhában elkészíthetjük az ételeket, tárolhatjuk az élelmiszereket, elvégezhetjük, a mosást, szárítást, vasalást, a varrást, a tisztogatást, elhelyezhetjük a háztartási gépeket.
- A szabad területek a kikapcsolódás, a játék, az étkezés, pihenés feltételeit hivatottak szolgálni

4.1. A lakás fertőtlenítése

A lakásban csak akkor élhetünk biztonságban, ha egészségünk teljes biztonságban van. Ennek feltételeit fertőtlenítéssel teremtjük meg. A családnak kötelessége jelezni az orvosnak, ha a családban felmerült a fertőzés gyanúja.

A fertőtlenítésnek két módja a legismertebb.

1. A fizika és
2. A kémiai eljárás

A fizikai eljárások közül a háztartásokban a főzésnek van nagy jelentősége. A víz forráspontján a betegséget okozó csirák elpusztulnak. A háztartásban az ágyneműt és a ruhaneműt hosszabb ideig tartó főzéssel fertőtlenítik. A ruha főzése 10 percig tart. Közben mozgatjuk és fertőtlenítő szereket is adagolhatunk a forrásban lévő vízhez. A kézmosáshoz fertőtlenítőszerrel, vagy kenőszappant, vagy folyékony szappant használunk, a körömöt kefével tisztítjuk. A kezet lehetőség szerint fertőtlenítő folyadékkal dörzsöljük. A kéz fertőtlenítése után nem szabad közös törülközőt használni, mert így a fertőzést tovább adjuk.

A kémiai fertőtlenítők maguk is mérgek, amelyek az emberre is veszélyesek lehetnek, ezért csak annyit használunk belőle, amennyi engedélyezett. A kereskedelemben kapható fertőtlenítőszerrel folyadék formában kaphatók és a használati utasítás szerint alkalmazzuk azokat. A fertőző betegség után a beteg bútorait és a szoba padlóját vagy a követ naponta mossuk, és lássuk el fertőtlenítő oldattal. Lehetőség szerint ezt folyamatosan végezzük, míg a szakember elrendeli. A betegség megszűnte után alaposan szellőztessük át a szobát. Az ágyakat, a matracokat, a takarókat fertőtlenítő sprayvel fújjuk be, a beteg által használt tárgyakat mossuk le fertőtlenítő oldattal. Minden textíliát mosással fertőtlenítünk. Végezzük el a WC és a mosdó fertőtlenítését is.

4.2. A háztartás kártevői

A lakásban keringő légy vagy az oda tévedt egyetlen egér miatt nem szükséges kártevőirtást végezni. A kártevők nemcsak az elhanyagolt lakásokban jelennek meg, minden lakásban előfordulhatnak, ezért fontos, hogy figyeljük a szobáinkat, kamráinkat. A kártevők a nedves, meleg és poros helyeket szeretik, és el is szaporodnak. Megjelenésükkor az életfeltételeiket kell megszüntetni, pl. az eldobott, széthagyott szemeteket egy helyre gyűjtsük, élelmiszereket fedjük le, és ha van lehetőség rakjuk hűtőszekrénybe, mosatlan edényeket ne hagyjuk az asztalon száradni.

A háztartásban leggyakrabban előforduló kártevők

Lisztmolyok, házi légy, hangyák, csótányok, ruhamolyok, poloskák, bolhák, fejtetű, egerek, patkányok. Lisztmolyok mindenütt megtalálhatók, ahol liszt vagy gabona fordul elő. A lepkék éjjel a sötétben repülnek, ragadós szálal szőnek, és testváladékkal sötétre színezik a lisztet.

A váladék kellemetlen, rossz szagú, úgy védekezünk ellenük, hogy a megmolyosodott élelmiszert megsemmisítjük.

A házi legyek betegségek terjesztői. A hulladékról, trágyáról, állati tetemekről repülnek az ember táplálékára. A fertőzések biztos terjesztői közé tartoznak. Irtásukra fordítsunk kellő gondot. A konyha ablakára helyezzünk szúnyoghálót. Az ételeket takarjuk le, hogy távol tartsuk tőlük a legyeket.

A hangyák bogyós gyümölcsöket, magvakat, rovarokat, csigákat fogyasztanak. Lakásba jutva elfogyasztják a cukrot, a mézet, a lekvárt, a gyümölcsöt, de nem vetik meg a húst és a felvágottat sem. Úgy védekezünk ellenük, hogy az élelmiszereket elpakoljuk, és rendszeresen takarítunk.

A csótányok a meleget és a nedvességet kedvelik. A lakásban a kályhák körül, a padlók repedéseiben telepsznek meg. A táplálékkeresést csak sötétedés után kezdik meg. Szinte minden élelmiszert felfalnak. Az ellenük való küzdelem nagyon nehézkes. Ha nem irtjuk ki egyszerre valamennyit, akkor rövid időn belül újra megjelennek.

A ruhamoly lepkék semmilyen táplálékot nem vesznek magukhoz. Textíliák anyagával táplálkoznak. A szöveteken lyukakat hagynak hátra. A molyok ellen párolgó anyagokkal védekezünk, a molyirtót a ruha közé tesszük.

Az ágyi poloskák teste teljesen ellaposodott és szürke, vagy vörös színű. Rejtekhelyükről éjszaka jönnek elő. Az állat szívómunkájával átfúrja az ember bőrét és vért szív testébe. A szúrások viszketnek, fájdalmasak. A poloskák betegséget is terjesztenek.

A bolhák szárnyatlan rovarok. Szívó szájszervükkel szívják a vért. A patkánybolha, ráugorhat az emberre, és így pestis bacilust vihet át a patkányról az emberre.

A tetvek az ember hajában élnek és szaporodnak. Átvitelrel terjed. Ha a fejbőr szokatlanul vagy erősen viszket, jól tesszük, ha megnézetjük a hajunkat. A tetveket sűrű fogazású fésűvel távolíthatjuk el a hajból, és használjunk patikában kapható irtószert. A tetvek váltólázat és kiütéses tífuszt is terjeszhetnek. A fejtetű megjelenését jelenteni kell az orvosnak.

Az egerek igen gyakran a ház körüli kertben, az udvarban jelennek meg. Hideg teleken behúzódnak a házakba is. Az egerek gyorsan szaporodnak. Táplálékuk szinte minden élelmiszer.

A patkányok kedvenc tartózkodási helye a személtlerakó és a szennyvízcsatorna. Rejtett életet élnek. Érvényes az a megfigyelés, ha egyetlen patkányt látunk, akkor a környéken legalább még másik 10 társa megtalálható. A patkányharapást azonnal be kell jelenteni az orvosnak, mert az állat sokféle betegséget terjeszthet.

Ha a kártevőkből egy-egy példányt látunk csak, akkor csapdákkal egérfogóval, küzdhetünk ellenük. Ha inváziószerűen lépnek fel, elsősorban a fészket kell megtalálnunk. Ezt meg kell semmisíteni, majd alapos nagytakarítással kell még a maradványaikat is eltüntetni. Ez a legtöbb esetben feleslegessé teszi a további beavatkozásokat. Ha azonban a kártevőt így nem sikerül leküzdeni, kémiai eszközöket, mérgeket használunk. Ilyen esetekben figyelni kell a gyerekekre, hogy ne kerüljenek a mérgek közelébe. Legfontosabb teendő, hogy a szemetet ne összevissza dobáljuk az udvaron, a környezetünkben széjjel, mert akkor az élősködők rövid

időn belül ellepnek, hanem egy helyen gyűjtsük és vigyük naponta a közös szemétyűjtőbe. A saját szemetünket az udvaron tároljuk. Fontos hogy a környezetünket, az udvart is tartsuk rendben, sepregezzük össze a széthullott szemetet, a kertet gereblyézzük fel, mert az egészségre a szép, rendezett környezet is jó hatással van.

4.3. A lakás rendben tartásának tervezése

A háztartás tisztaságának esztétikai, egészségügyi és gazdasági jelentősége van. Egyes helyiségek tisztán tartása sok mindenben eltér, bizonyos munkák azonban naponta vagy hetente ismétlődnek. Vannak tennivalók, amelyeket nagyobb időközökben kell végezni, pl. ablaktisztítás. A nagytakarítás nemcsak alapos tisztogatás, hanem a tárgyak rendezését és a fölösleges holmik, kacatok eltávolítását is megköveteli. A rendszeres takarítás nélkül helyiségek rövid időn belül gondozatlanok lesznek. Előfordul, hogy a család tagjai rendetlenül hagyják szobájukat, szétszórják személyes tárgyainkat. A naponként végzett takarítás sok bosszúságtól óvhat meg.

A helyiségek rendben tartásához szorosan hozzátartozik:

- A rendszeres rendtartás;
- A nagytakarítás;
- A munka tervezése;

Abban a lakásban, ahol nincs szellőztetés, takarítás, rossz a levegő, ez kedvez a betegségeknek, mert az oxigén hiányában a baktériumok jelentős hányada gyorsan szaporodik.

A lakásban végzett munkák eredményes véghezviteléhez elengedhetetlen a tevékenység átgondolása, megtervezése:

- Az egyes műveleteket mindig felülről lefelé haladva végezzük!
- Mindkét kezünkkel dolgozzunk!
- A munkaeszközöket áttekinthetően tároljuk!
- Az azonos tevékenységeket vonjuk össze!

A rendszeres rendtartás folyamatos végzéséhez tartozik:

- Újságokat rakjuk össze és tegyük helyükre!
- A poharakat és az edényeket mossuk el!
- A hulladékot vigyük a szeméttárolóba!
- Az ülőalkalmatosságokat rakjuk a helyükre!
- A gyermekek játékait tegyük a helyükre!
- Az ágyakat ágyazzuk be!

Egyedi feladat munkaterve

A feladat megnevezése:

A munkavégzés helye:

A munka eszköze:

A munka:

Ágyhúzás paplannal takart dupla ágyon.

A hálószoba.

Friss huzatok, szennyes ruhák és varróeszközök.

Az elszakadt ágynemű varrása, mosása, szárítása, vasalása

A munkamenet

- Az ablakot kitárni, az ágyneműt lehúzni, a párnákat alaposan felrázni, és oldalt fektetni, a szennyest összerakni egy kupacba.
- A friss ágyneműt felhúzni és begombolni, majd a helyükre tenni.
- A szennyes ágynemű kimosása.

Egy másik feladat megnevezése

A lakószoba napi takarítási munkái:

- Az ablakpárkányok, szekrény, és az ajtó lemosása nedves ruhával;
- A szőnyeg vagy pokróc kiporolása, kirázása, hamutartó kiürítése;
- A padló vagy a kő felmosása;
- A száradás után visszarakjuk a szőnyeget vagy a pokrócot;
- Az ablakot becsukjuk;
- A munkaeszközöket elpakoljuk;

4.4. A lakástextíliák tisztítása

A textíliák a lakás szobáit otthonossá teszik, és kellemes érzést nyújtanak az ott tartózkodóknak. Ezek tisztán tartása és ápolása nélkülözhetetlen. A lakástextíliák anyagukban és szerkezetükben eltérőek, ezért tisztán tartásuk is másként történik.

Függönyök

A függönyök mindig legyenek tiszták és ápoltak. A gondozatlan függöny kellemetlen érzést ébreszt a család tagjaiban. A szennyezésnek kitett helyeken részesítsük előnyben a szintetikus anyagokat, mert egyszerűbb a mosásuk és a tisztántartásuk.

A természetes anyagokból készített függönyöket az anyaguknak megfelelő mosószerekkel tisztítjuk. A pamutszálból készült függönyök mosáskor kissé összemennek, ezért 30 °C fokon mossuk. A lenvászonból készült függönyöket is moshatjuk 30 °C fokon és használhatunk öblítő szert, mert ezzel megkönnyítjük a vasalást.

Szőnyegek

Ha az egészségügyi helyiségekben használunk szőnyeget vagy pokrócot, akkor azt havonta mossuk ki. A hálószoba szőnyegét elegendő a tavaszi és az őszi nagytakarításkor átmosni, de hetente kell porszívózni, vagy kirázni. Az átmosáshoz a tisztítóanyagot szivaccsal hordjuk a szőnyegre, majd bedörzsöljük. A szőnyeg száradása után, a visszamaradó tisztítószert porszívóval szedjük fel, rázzuk, vagy seperjük le.

Nem mosható textíliák tisztítása

A textíliák akkor felelnek meg a velük szemben támasztott követelményeknek, ha megfelelően és rendszeresen elvégezzük a szükséges ápolási munkákat. A felsőruházati darabokat lágy, puha kefével kívülről lekeféljük. A ruhán lévő pihéket, szálakat enyhén nedves kefével kívülről lekeféljük. A ruhadarabokat időnként szükséges szellőztetni. A ruhát fogasra akasztva, vagy vállfára helyezve szellőztessük. Ügyeljünk arra, hogy szellőztetés alatt a kitett ruhát ne érje intenzív napsugár, vagy eső. Szellőztetés közben a ruhák gyűrődései kirúgják magukat. Alapvető követelmény, hogy a sérült ruhadarabokat ne tegyük vissza, csak akkor ha azt megvarrtuk.

Növények és virágok

A szobanövényeket szükség szerint mossuk le. Az elhervadt, száraz leveleket távolítsuk el, és amely növényt szükséges azt ültessük át. Ha van díszcserép vagy művirág, a felületüket tisztítsuk át. A vágott virágnak adjunk friss vizet.

5. Kertészeti ismeretek

A kert egy darab természet, amely életteret jelent embernek, állatnak és növénynek egyaránt. Egészségügyi szerep a szabad levegőn végzett testi, fizikai, aktivitás, kellemes közérzetet teremt, és hozzájárul az egészség fenntartásához. Különös jelentősége van a kertnek a gyermekek számára, akik játszhatnak benne. A kert a táplálkozást is kiegészítheti. A kertjében mindig talál örömet, elfoglaltságot az ember, amely nagyon sokféle lehet s így soha nem unalmas, és hasznosan tölti a szabadidejét.

5.1. Munkaidő és szabadidő

Munkaidő az, amely alatt az ember a munkahelyén a reá bízott munkát végzi. A legkedvezőbb, ha a munka, munkaidő arra az időre esik, amikor a szervezet munkaképessége a legnagyobb. Mérések szerint általában 7 és 17 óra között a legnagyobb az emberek teljesítménye. A munka során a dolgozó ember testi, fizikai és szellemi túlterhelését lehetőleg el kell kerülni. Sok emberben nem tudatosult eléggé a munka és szabadidő kölcsönhatása.

Pedig a munka jelentősen hat arra, hogy a munkatársak hogyan töltik el a szabad idejüket, és milyen az otthoni, családi légkör, a szabadidő eltöltése pedig ugyancsak visszahat, közvetlen hatást gyakorol a munkahelyi életre. A szabadidő akkor kezdődik, amikor a munkaidő, a hivatalos idő befejeződik, tehát a szabadidő nem a napi 24 órás pihenést, henyélést, szórakozást jelenti.

A szabadidő célja

Segítsen az elhasznált erőt regenerálni. Legyen a munkának testi, szellemi és lelki kiegyenlítője. Ez az az idő, amikor magával foglalkozhat és kikapcsolódhat az ember. Adja meg a lehetőséget arra, hogy ki-ki a hajlamainak és érdeklődésének megfelelő dolgokkal, hobbival foglalkozzon. A munkaidő és a szabadidő arányát a munka tevékenysége nagyban meghatározza. Abban az esetben, ha valaki nem rendelkezik munkahellyel, nem tekintheti az egész napját szabadidőnek. Ilyenkor megtervezett napirend szerinti életmódot kell kialakítani.

5.2. Egy napi rend tervezete (napi tevékenységek sorrendje)

- Reggel ébresztő 6.00 kor.
- Tisztálkodás, WC használata, mosakodás, fogmosás, fésülködés, öltözködés.
- Szoba szellőztetése, ágyazás.
- Reggeli készítése a gyerekeknek, és a gyerekek ébresztése, segíteni a gyerekeknek a tisztálkodásnál.
- Reggeli után elvinni a gyerekeket az óvodába és az iskolába.
- Hazafelé bevásárlás.
- Főzés, a házimunka elvégzése, az asztal megterítése.
- Iskolás gyerek hazajön, ebéd, beszélgetés az iskoláról, tanulás.
- Étkezés késsel, villával, szalvéta használata.

- Házkörüli munka, míg nem kell menni az óvodába.
- Este vacsora, mosogatás, tisztálkodás.
- A másnapi tiszta ruha elkészítése, a házi feladat ellenőrzése.
- Tv nézés, rádióhallgatás, beszélgetés.
- Alvás.

5.3. A káros élvezeti szerek hatásai, következményei

Szenvedélybetegségnek azokat a visszatérően ismétlődő viselkedésformákat, szokásokat nevezzük, amelyeket valaki kényszeresen újra és újra végrehajt, s amelyek a személyre – és többnyire a környezetére is – káros következménnyel járnak. A személy függővé válik.

Ilyenek:

- Játékszenvedély;
- Mobiltelefon;
- Dohányzás;
- Alkohol;
- Kávé;

Minden függőség – legyen az alkohollal, drogokkal, nikotinnal vagy gyógyszerrel kapcsolatos – a személyi szabadság elvesztésével jár.

Függőséget kialakíthatnak kémiai szerek, ezt a fajta szenvedélybetegséget nevezzük drogfüggőségnek vagy kémiai addikciónak. De lehet függeni valamely viselkedési együttestől is, ezeket a függőségi formákat viselkedési függőségnek nevezzük.

Játékszenvedély

Amióta hazánkban megjelentek a különféle típusú sorsolási játékokon a nagyobb összegű nyerési esélyek lehetőségei, illetve játékautomaták ezrei kínálják fel pénznerési esélyeket, azóta nagyon sok fiatal és felnőtt hódol e szenvedélyeknek. Korcsoport tekintetében legveszélyeztetettebbek a fiatalok, akik gyakran több ezer forintot is elveszítenek. A felnőtt világban pedig fogadások alkalmával fizetéseket, házakat veszítenek el az emberek, akik csak a szenvedélyüknek hódolnak. Anyagi helyzetük bizonytalanná válik, ennek ellenére másokra támaszkodva igyekeznek szenvedélyüket továbbra is fenntartani. Ha ez nem sikerül, képesek bűncselekmények árán is pénzhez jutni. Ennek a következménye a börtön, vagy megjelennek az uzsorások, amely újabb anyagi csődbe juttatja a családokat.

A mobiltelefon függőség

A mobiltelefon gyors térhódításának köszönhetően betört a családok, a munkahelyek, és az iskolák falai közé is. Ez plusz kiadást jelent a családok számára, mert nem csak információcserére szolgál, hanem egyéb szolgáltatásokat is (internet, játék, zeneletöltés) igénybe lehet rajta venni plusz pénzért. Küldhetünk és fogadhatunk SMS-t és MMS-t. Reggel nem szükséges hagyományos óra csörgésre felébredni, hiszen mobilunk ezt is megteszi, mindaddig szól, amíg fel nem ébredünk. A mobiltelefonnak vannak veszélyt előidéző hatásai is a közlekedésben, gyalogosan, vagy kerékpáron egyaránt, eltereli figyelmünket és balesetet okozunk.

Dohányzás

A dohányzás a szenvedélybetegségek olyan formája, amely az alkohol mellett nagy számban szedi az áldozatait. A napi 10-12 szál cigaretta elszívása huzamos idő után már valószínűleg igen ártalmas, a dózissal és az időtartammal párhuzamosan nő a veszélyeztetettség. A nikotin már egészen kis mennyiségben is erős mérég. A nikotin és a szénmonoxid a szív működést először lassítja, majd szaporává teszi. A mérgező dohányfüst kíméletlenül pusztítja a tüdőt. Gyermekkorúak közül is nagyon sokan dohányoznak. A dohányzás hatása rendkívül veszélyes a születendő gyermekekre. A terhesség ideje alatti dohányzás csökkenti a gyermek születési súlyát és testhosszát, s nagyobb az újszülött-halandóság, illetve a halálozás az élet első hetében. A terhesség alatti dohányzás veszélyei a negyedik hónap után a legnagyobbak. Ezzel szemben a mellékfüstöt, amely mérgezőbb, mint a főfüst, a dohányzó és a környezetében lévő nemdohányzó felnőtt, gyermek és csecsemő ismételt és korlátozás nélkül lélegzi be.

Alkohol

Az alkoholok közé tartozik a sör, a bor, a pezsgő, az égetett szeszesitalok. Hazánkban az egyik legsúlyosabb problémát az égetett szeszesitalok fogyasztása jelenti. Alkoholizmusról, mint betegségről akkor beszélhetünk, amikor valaki mértéktelenül fogyaszt szeszesitalt, melynek következtében kialakul a függőség és már az alkohol lesz döntő szempont az életében. Az alkoholisták károsítják ivásmódjukkal a családjukat, környezetüket. Az alkoholizmust a közvélemény hajlamos a férfiak mértéktelen ital fogyasztásával azonosítani. Velük szemben a megítélés elnézőbb, mint a nőkkel szemben.

A nők gyakrabban isznak titokban, így nehezebb észrevenni, hogy függőségbe kerültek. A nőkre könnyebben hat az alkohol, könnyebben esnek alkoholfüggőségbe és jobban károsodik a szervezetük, mint a férfiaknak. A gyermekek egyre nagyobb százaléka fogyaszt alkoholt, amelyek között a tömény italok is szerepelnek.

Alkoholizmus okozta betegségek: májbetegségek, idegrendszeri károsodás, hasnyálmirigy rák, elhízás, vérszegénység, gyomorfekély, nemi élet zavarai, elmebetegség, magas vérnyomás.

Az alkoholizmus ellen nincs csodaszer vagy csodálatos gyógymód, a betegséget gyógyítani kell, orvos és pszichológus segítségével. Szociális gondozás is igénybe vehető, melynek célja a helyes életmódba való visszavezetés. A legbiztosabb gyógymód: nem kell rászokni az alkoholra, és ez anyagiakba sem kerül.

5.4. Öltözködés

Öltözködni az évszaknak, és az időjárásnak megfelelően kell.

Ehhez szükséges, hogy a ruhákat csoportosítva tároljuk a szekrényben.

Külön az alsó és a felső ruhákat, külön a felnőtt és a gyermek ruháit.

A cipőket külön szekrényben vagy polcon megtisztítva tároljuk, és ehhez ismerni kell a cipőtisztítás eszközeit /rongy, cipőkefe, boks, cipőpaszta/ és használatát.

Életvezetési ismeretek

Kidolgozott óravázlatok

1-2. óra

Nevelési cél:

- Megismertetni a helyes életmódot, amely az egészséges és kiegyensúlyozott élethez vezet
- Tudatosítani, hogy saját magunkról és testünkről van szó
- Optimista gondolkodás, a jó emberi kapcsolatok kialakítása, s nem utolsó sorban a szép környezet is vezet az egészséges életmódhoz

Felhasznált eszközök:

- Szemléltető eszközök: képek, fotók, filmek, könyvek
- Média: tévé, rádió, video
- Informatikai eszközök: internet

Módszerek:

- Új ismeretek közlése
- Fogalmak tisztázása
- Felvilágosítás
- Kérdésekre válaszadás
- Kötetlen beszélgetés

Életmóddal kapcsolatos fogalmak meghatározása:

1. Egészséges életmód

- Mi az életmód és az életvitel
- Egészségnevelés célja, megvalósításának szinterei
- Egészség és betegség állapota
- Betegséget okozó tényezők csoportosítása
- Teendők betegség esetén

2. Család, családtervezés

- Család fogalma, család jellemzői
- Családtervezés
- Gyermekvállalás
- Fogamzásgátlás

3. Újszülött érkezésével kapcsolatos teendők

- Szülést megelőző teendők
- Csecsemőápolás teendői

4. A saját otthon megteremtésével kapcsolatos fogalmak

- Lakások és épületek típusai
- Lakás helyiségei és méretei

Életvezetési ismeretek

1. Egészséges életmód:

- **Életmód fogalma:** a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenység rendszere
- **Életvitel:** ami a tényleges megvalósítás szintjén tükrözi az egyén viselkedését adott körülmények között, valamint az azt meghatározó okokat is
- **Az egészségnevelés:** az a tevékenység, amelynek végzése során az egészség megőrzésére, visszaszerzésére, idült betegség esetén a rosszabbodás megakadályozására irányuló egyéni és közösségi magatartásra készítjük az embereket
- **A nevelés történhet:** egyéni, család-, vagy csoportterápia útján

Egészség és betegség

- **Az egészség** olyan állapot, amikor a szervezet hibátlanul, tökéletesen kiegyensúlyozva működik, és az ember jól érzi magát. Az egészséget, öröklési, környezeti, és társadalmi tényezők alakítják.
- **A betegség** az egészség ellentéte, ez akkor következik be, amikor a szervek egyensúlya valamilyen ok miatt megbomlik. Az egészség helyreállhat különösebb beavatkozás nélkül. A huzamosabb ideig tartó betegség megszüntetéséhez orvosi beavatkozás, segítség, házi ápolás, gyógyszerek szedése szükséges. A legtöbb megbetegedés elsősorban az ember általános közérzetét befolyásolja. Egyes megbetegedések a megbetegedett külső, látható elváltozásairól ismerhetők fel. Ezeket a tüneteket az orvosnak meg kell mutatni, hogy megállapíthassa, milyen betegségben szenved az illető.

Betegséget okozó tényezők csoportosítása

Élő és élettelen kórokozók:

pl. gombák, baktériumok, vírusok

Fizikai hatások és vegyi ártalmak

pl. hő ártalom, az időjárás tényezői, villamosság, állati és növényi mérgek

Teendők betegség esetén:

A családtag dönti el, hogy a beteghez orvost hívnak, vagy a panaszos felkeresi az orvos rendelőjét. Szükség esetén kísérjük el a beteget a rendelőbe. Az a beteg, akinek nincs láza, erős fájdalma vagy nem fullad, nem érte súlyosabb baleset, nyugodtan maga menjen orvoshoz, nem kell megvárni az estét, és ügyeletes orvost hívni, mert úgy később kapja meg a gyógyulásához szükséges ellátást. A jól felszerelt rendelőben alaposabb, sokoldalúbb vizsgálat végezhető, mint a betegágy mellett. Nem súlyos esetben tehát, a beteg előnyét szolgálja, ha a rendelőbe megy.

Súlyosnak látszó állapotban az orvost a beteg lakására kell hívni. Az orvos-hívás ideje reggel van. Az időben tett bejelentéssel nemcsak az orvos munkáját könnyítjük, hanem a beteg számára is biztosítjuk a látogatást.

Orvos hívásakor pontosan adjuk meg a beteg nevét, korát, címét, a panaszát.

Napközben csak hirtelen fellépő, súlyosnak látható esetekben hívunk orvost, mentőt, pl. eszméletvesztés, vérzés magas láz esetén. Az orvos érkezése előtt végezzük el a beteg lázmérését. Az orvosi vizsgálat előtt tegyük rendbe a beteg szobáját. Gondoskodjunk a helyiség megvilágításáról és az orvos részére szükséges mosdóeszközökről. Készítsük ki a beteg igazoló iratait, személyi igazolványát, korábbi orvosi leleteket, orvosságokat.

2. Család, családtervezés

Az ideális modell szerint a család a legkisebb társadalmi egység, anyából, apából és legalább egy gyermektől áll – a hagyományos, nemek szerinti munkamegosztást mutatja, vagyis az apa a kenyérkereső és az anya otthon marad, főz, takarít és felelős a gyermeknevelésért. A család szó elégedett, harmonikus módon együtt élő felnőttek és gyermekek képét idézi fel. De a családok legalább annyira eltérőek, mint az őket alkotó egyének, ezért úgy kell a családra gondolnunk, mint a páciens által családnak tartott kapcsolatrendszerre. A család tagjai egymás életét befolyásolják.

A család formái

A családforma a családtagok által a családhoz sorolt egyének szerves csoportja. Bár minden családnak van néhány közös problémája, az egyes családformák csak rájuk jellemző problémákkal küzdenek.

Kiscsalád

Ez a család férjből, feleségből és egy vagy több gyermektől áll. A gyerekek jelenléte hatással van a család időbeosztására és gazdasági forrásaira. A gyermekek hiánya miatt a férj és feleség tanácsadóhoz vagy egészségügyi ellátáshoz fordulhat.

Nagycsalád

Ez a család a kiscsalád tagjain kívül magában foglalja a rokonokat is. Minél zártabb a nagycsalád, annál nagyobb a befolyása az egészségügyi gondozásra. Ez a család sokszínű segítséget nyújt egészségügyi ellátásra szoruló családtagjainak.

Egyszülős (csonka) család

Vagy úgy jön létre, hogy az egyik szülő kiválik a kiscsaládból halál, válás vagy elköltözés révén, vagy úgy, hogy egyedülálló személy gyermeket vállal vagy fogad örökbe. A különválás körülményei hatással vannak a családra – manapság leginkább válás miatt csonkul meg egy család. A csökkent pénzügyi és érzelmi források kedvezőtlen hatással vannak az egyszülős családok egészségére.

Vegyes család

Úgy jön létre, hogy a szülők vérrokonai viszonyban nem lévő gyermekeket hoznak előző kapcsolataikból új kapcsolataikba.

A **család** a társadalom életének egyik legfontosabb alapegysége. Állandó családi együttélésre csak tartósan szeretni képes emberek alkalmasak. A szeretet alatt nem valami érzelgős,

túlfűtött érzelmi állapotot értünk, hanem a mások iránti gondoskodást várjuk el a család tagjaitól. A családban megtanult szeretet arra serkenti tagjait, hogy ellenszolgáltatás nélkül legyenek képesek adni és kapni. Ilyen közegben a lemondás nem társul kellemetlen élménnyel.

A **családtervezés** korábban csak a születések számának korlátozására vállalkozott. A mai családtervezés kiterjed a születendő gyermekek számának, és a születés időpontjának megválasztására, a gyermekek nevelési körülményeinek előzetes megteremtésére, a család teljes életvitelének kialakítására. A családtervezésnek nagy jelentősége van a gyermek nevelése, fejlődése szempontjából. Ha összehasonlítjuk a tudatosan fogadott és a véletlenül születő, nem kívánt gyermek helyzetét, akkor jól látható a közöttük lévő nagy különbség. A családtervezés nem jelenti a születés korlátozását. Természetesen magában foglalja ezt is, de belátható, hogy a nő nem szülhet, annyi gyermeket ahányszor terhes lehetne. A tervezés lényege azt jelenti, hogy annyi gyermek legyen a családban, amennyit a szülők lehetőségük szerint képesek felnevelni.

Gyermekvállalás

Hány gyermek legyen egy családban?

A kérdésre nem lehet egy konkrét számmal válaszolni. A gyermekek számát a család körülményei határozzák meg. Nagy általánosságban a három gyermek a kívánatos. Családtervezéshez tartozik a születések idejének kijelölése is. Kívánatos lenne, ha az első szülés az anya 25 éves kora körül következne be. Az apa kora biológia szempontból nem jelentős. Szerencsés lenne az apai szerep kiválasztásához a 25 éves kor. Napjainkban gyakori a gyermekfejjel kötött házasság, melyet korai gyermekszülés követ, ilyen esetben az anya nehéz feladatra vállalkozik. Egy időben kell saját magát megnevelni, és a gyermekét gondozni. Gyakran találkozni azzal a hibás gyakorlattal, hogy egyes több gyermeket vállaló családok egymás után hoznak világra 2-3 gyermeket. Ez kedvezőtlen az anya és a gyermek számára. Az első 3 évben nagyon sok tennivalója van az anyának, és ekkor jelentkezik a gyermek legtöbb gondozási igénye is. A családtervezés, a korlátlan gyermekáldás szabályozása égető problémája korunknak, amellyel mindenkinek tisztában kell lennie.

Fogamzásgátlás

Egészségügyi és erkölcsi szempontból a fogamzásgátlás előnyösebb, mint a terhesség művi megszakítása. A terhesség művi megszakításakor az orvos kioltja egy születendő gyermek életét, és megakadályozhatja a később születendő gyermekek világra jövetelét. Fogamzásgátlással a nem kívánt állapotok elkerülhetők.

A fogamzásgátlás módszerei:

- Kondom vagy gumi óvszer
- Méhúri spirál
- Hüvelyöblítés
- Hüvelykrémek és tabletták
- Fogamzásgátló tabletták

A fogamzásgátló tabletták szedését orvosi vizsgálat előzi meg. Tilos fogamzásgátló tablettát szedni az olyan nőknek, akik trombózisban, embóliában, vagy májgyulladásban szenvedtek. 16 éves kor alatt a fogamzásgátló tabletták használata általában tilos.

3. Újszülött érkezésével kapcsolatos teendők

Amennyiben csecsemő érkezik a családba, megváltozik a család összetétele, munkamenete. Egyik napról a másikra gyarapszik a lakók száma. A körülményekhez igazodva illik előkészíteni az újszülött érkezését. A család tagjain kívül szerephez jutnak a nagymamák, testvérek, sőt még a közeli rokonok is

Szülést megelőző teendők

- Nagytakarítás
- Újszülött ágyának beszerzése
- Kelengye beszerzése
- A szülészetre indító csomag összeállítása
- A szülők idejének egyeztetése

Az újszülött megérkezésekor nagy gondot kell fordítani a csecsemő ápolására. A csecsemő ápolása tisztaságot, gondosságot, tárgyi ismereteket igényel az anyától. Amikor a gyermekkel kapcsolatos tennivalóhoz kezd az anya, mindig mosson kezet. Megfázott, náthás, köhögésben szenvedő felnőtt vagy gyermek ne tartózkodjon a csecsemő közelében.

A csecsemőápolás fontosabb tennivalói:

- Fürdetés
- Pelenkázás
- Köldökápolás
- Szájápolás
- Körömvágás
- Hajápolás
- Altatás
- Játás
- Öltöztetés
- Levegőztetés

A szabadban tartózkodó gyermekek megszomjaznak, ezért teával, gyümölcslével kínáljuk a kicsiket.

4. A saját otthon megteremtése

Lakás

A lakás az ember egyik alapszükségletét elégíti ki, hiszen védelmet nyújt az időjárás és a kellemetlen környezeti hatások ellen. Lakás nélkül az ember léte fenyegetetté, élete bizonytalanná válik. Az ember számára a lakás ugyan olyan fontos, mint a táplálék, és a ruházat. A lakásvizonyok sok tekintetben az emberek egészségét is meghatározzák

Lakás kiválasztásának szempontjai

A lakás kiválasztásánál figyelembe kell venni:

- Kik lehetnek majd benne, kik találkozhatnak az egyes helyiségekben;
- Milyen tevékenységet végeznek az egyes helyiségekben;
- Milyen energiahordozókat alkalmaznak, világítás, vízellátás szükségessége;
- A család anyagi lehetőségei;

Kívánatos, hogy a következő lakóterületek legyenek egy saját otthonban:

Lakószoba: A család együttlétének a helye, de szolgálhatja a vendégek és látogatók fogadását, a játékot, a tv nézését, a gyermekekkel való foglalkozást.

Hálószoza: Az alvás, pihenés, betegápolás színtere.

Konyha: Itt készítik az ételeket, tárolják az élelmiszereket, elvégezhetik a mosást, szárítást, vasalást.

Fürdőszoba: Fürdőszoba vagy fürdésre alkalmas helyiség és WC.

3-4. óra

Lakókörnyezetünk és lakókörnyezetünk tisztántartása és fertőtlenítése

Nevelési cél:

- Megismerjék és elfogadják a mindennapi életben az erkölcsi normákat, az együttélés szabályait
- Fejlődjön és erősödjön bennük a szép tiszta lakás, környezet iránti igényük, ezt tudják megteremteni és megtartani

Felhasznált eszközök:

- Takarításhoz szükséges eszközök: seprő, lapát, porszívó, szivacs, veder, felmosórongy
- Tisztítószer: folyékony tisztítószer, súrolószer, fertőtlenítő, hypó

Módszerek:

- Munkavégzés bemutatása
- Közös beszélgetés

Lakókörnyezettel kapcsolatos fogalmak meghatározása

1. **A lakókörnyezet meghatározása**
 - Lakás funkciói
 - Egészséges lakás kritériumai
2. **A lakás kialakítása, fertőtlenítése**
 - Fertőtlenítés módjai
 - Fertőző betegségek esetén teendők
 - Higiénias teendők
3. **A háztartás kártevői**
 - Leggyakrabban előforduló kártevők
 - Higiénias teendők
4. **A lakástextíliák tisztítása**

Lakókörnyezet és lakókörnyezetünk tisztántartása és fertőtlenítése

A lakókörnyezet nagyban hozzájárul ahhoz, hogy megakadályozza vagy éppen ellenkezőleg, fokozza a környezeti szennyezést. Az elsvárosodás nem csak a környezetet érinti, hanem az emberek mentalitására is gyakran kihat, mert a környezetünkkel szoros kölcsönhatásban élünk. A környezet és az ember viszonya akkor tekinthető egészségesnek, amikor az ember aktív, alkotó, találékony lényként pozitív eszközökkel, módszerekkel és célok érdekében beavatkozik a környezetébe, természetesen nem borítva fel annak egyensúlyát.

A lakás funkciói

A lakás ősidők óta védelmet nyújt az embernek a természeti erőkkel szemben. Mindamellet alapvető fontosságú az egyének pihenésében, a munkaerő regenerációjában. És végül, de nem utolsó sorban a lakás megfelelő körülményeket kell, hogy biztosítson a tisztálkodáshoz, a háztartási munkákhoz, a tanuláshoz, a családi és társadalmi élethez és a kikapcsolódáshoz is.

Az egészséges lakás kritériumai

Az "egészséges lakásvizonyok" kifejezés azt jelenti, hogy adottak a funkcionális és kielégítő fizikai, szociális és mentális feltételek az egészség, biztonság, higiénia, kényelem és magánélet szempontjából. Az egészséges otthon tehát nem csupán egy kifejezetten lakhatásra tervezett ház. A lakásokat úgy kell megépíteni, hogy a takarítás kellően alapos és hatékony lehessen. Különösen a padló, a falak és a mennyezet felületét kell olyan sima felületűre kiképezni, hogy könnyen tisztítható legyen. A lakás valamennyi zuga hozzáférhető legyen a takarítás számára, és lehetőleg mellőzni kell a porfogó vezetékeket. Megfelelő lakáshasználat (megfelelő szellőztetés, rendszeres takarítás, a WC és fürdőszoba fertőtlenítése, túlszűfoltosság megszüntetése stb.) is szükséges az alacsony csíraszám biztosításához.

Porszívózás alkalmával nyissuk ki az ablakot, hogy a porszívó zsákjából kiszökő finom porszemesek szabadon távozhassanak és ne a lakóhelyiségben keringjenek tovább. Fokozott páratermelés (kis szűk lakásban nagy laksűrűség – ami fokozott kilégzési terhelést, fokozott fürdőszoba használatot és fokozott főzési tevékenységet jelent, továbbá igen gyakran a helytelen lakáshasználat a fokozott páratermelés oka: ruhaszárítás a szobában, fedő nélküli főzés, forralás stb.) A termelődő pára elégtelen elvezetése, azaz a szellőzés hiánya illetve elégtelensége, többek között a fokozottan légzáró nyílászárók, vagy az eltöm(öd)ött szellőző nyílások, a páraelvonásra képtelen műanyag burkolatok és bútorzat, a páradiffúziót csökkentő falszerkezet miatt.

Higiénés ajánlás

Számos esetben úgy igyekeznek a penészképződést megelőzni, hogy a penészgombák növekedését, szaporodását gátló anyaggal impregnálják a tapétát, a parkettát vagy ilyen anyagot kevernek a falfestékhez. Ezek a penészképződés megakadályozása szempontjából kétségtelenül hasznos megoldások azonban más irányú veszélyeket rejthetnek magukban: kipárolgásuk esetleg egészségkárosító lehet.

Rovarok, különösen házi por atka

A házi poratka egy szabad szemmel nem látható, biológiai kártevő. Azokban a lakásokban képes elszaporodni, ahol a matracot, az ágyneműt, a szőnyeget, szőnyegpadlót, berendezési tárgyakat nem tisztogatják, s fertőtlenítik kellő gyakorisággal és hatásosan. A műanyag ágyneműk, fehér neműk általános használata háttérbe szorította a korábban hagyományos műveletet, a kifőzést, a vasalást, ami egyben fertőtlenítést is eredményezett. Gyakran elmarad a matracok, ágyneműk, derékaljak szokásos nyári „kinapoztatása” is.

Higiénés ajánlás

- Rendszeres takarítás, nedves ruhával történő portörletés
- A szőnyegek rendszeres (hetenkénti) porszívózása (nyitott ablakok mellett!) és negyedévenkénti alapos portalanítása (kiporolása vagy nedves szőnyegtisztító módszerrel)
- Az ágyneműk rendszeres szellőztetése, napoztatása (a nap UV sugarainak fertőtlenítő hatása itt is érvényesíthető!)
- Olyan matracok és párnák használata, amelyek nem alkalmasak az atkák megtelepedésére.
- Ne feledkezzünk meg a könyvek portalanításáról, s a sok lakásban felhalmozott művirágok, apró emléktárgyak, textil kabala-babák tisztításáról, s időnkénti selejtezéséről.

A lakás fertőtlenítése

A lakásban csak akkor élhetünk biztonságban, ha egészségünk teljes biztonságban van. Ennek feltételeit fertőtlenítéssel teremtjük meg. A családnak kötelessége jelezni az orvosnak, ha a családban felmerült a fertőzés gyanúja.

A fertőtlenítésnek két módja a legismertebb.

1. A fizika és
2. A kémiai eljárás

A fizikai eljárások közül a háztartásokban a főzésnek van nagy jelentősége. A víz forráspontján a betegséget okozó csirák elpusztulnak. A háztartásban az ágyneműt és a ruhaneműt hosszabb ideig tartó főzéssel fertőtlenítik. A ruha főzése 10 percig tart. Közben mozgatjuk és fertőtlenítő szereket is adagolhatunk a forrásban lévő vízhez. A kézmosáshoz fertőtlenítőszerrel, vagy kenőszappant, vagy folyékony szappant használunk, a körmöt kefével tisztítjuk. A kezet lehetőség szerint fertőtlenítő folyadékkal dörzsöljük. A kéz fertőtlenítése után nem szabad közös törülközőt használni, mert így a fertőzést tovább adjuk.

A kémiai fertőtlenítők maguk is mérgek, amelyek az emberre is veszélyesek lehetnek, ezért csak annyit használunk belőle, amennyi engedélyezett. A kereskedelemben kapható fertőtlenítőszerrel folyadék formában kaphatók és a használati utasítás szerint alkalmazzuk azokat. A fertőző betegség után a beteg bútorait és a szoba padlóját vagy a követ naponta mossuk, és lássuk el fertőtlenítő oldattal. Lehetőség szerint ezt folyamatosan végezzük, míg a szakember elrendeli. A betegség megszűnte után alaposan szellőztessük át a szobát. Az ágyakat, a matracokat, a takarókat fertőtlenítő sprayvel fújjuk be, a beteg által használt tárgyakat mossuk le fertőtlenítő oldattal. Minden textíliát mosással fertőtlenítünk. Végezzük el a WC és a mosdó fertőtlenítését is.

A háztartás kártevői

A lakásban keringő légy vagy az oda tévedt egyetlen egér miatt nem szükséges kártevőirtást végezni. A kártevők nemcsak az elhanyagolt lakásokban jelennek meg, minden lakásban előfordulhatnak, ezért fontos, hogy figyeljük a szobáinkat, kamráinkat. A kártevők a nedves, meleg és poros helyeket szeretik, és el is szaporodnak. Megjelenésükkor az életfeltételeiket kell megszüntetni, pl. az eldobott, széthagyott szemeteket egy helyre gyűjtsük, élelmiszereket fedjük le, és ha van lehetőség rakjuk hűtőszekrénybe, mosatlan edényeket ne hagyjunk az asztalon száradni.

A háztartásban leggyakrabban előforduló kártevők

Lisztmolyok, házi légy, hangyák, csótányok, ruhamolyok, poloskák, bolhák, fejtetű, egerek, patkányok. Lisztmolyok mindenütt megtalálhatók, ahol liszt vagy gabona fordul elő. A lepkék éjjel a sötétben repülnek, ragadós szálat szőnek, és testváladékkal sötétre színezik a lisztet. A váladék kellemetlen, rossz szagú, úgy védekezünk ellenük, hogy a megmolyosodott élelmiszert megsemmisítjük.

A **házi legyek** betegségek terjesztői. A hulladékról, trágyáról, állati tetemekről repülnek az ember táplálékára. A fertőzések biztos terjesztői közé tartoznak. Irtásukra fordítsunk kellő gondot. A konyha ablakára helyezzünk szúnyoghálót. Az ételeket takarjuk le, hogy távol tartsuk tőlük a legyeket.

A **hangyák** bogyós gyümölcsöket, magvakat, rovarokat, csigákat fogyasztanak. Lakásba jutva elfogyasztják a cukrot, a mézet, a lekvárt, a gyümölcsöt, de nem vetik meg a húst és a felvágottat sem. Úgy védekezünk ellenük, hogy az élelmiszereket elpakoljuk, és rendszeresen takarítunk.

A **csótányok** a meleget és a nedvességet kedvelik. A lakásban a kályhák körül, a padlók repedéseiben telepsznek meg. A táplálékkeresést csak sötétedés után kezdi meg. Szinte minden élelmiszert felfalnak. Az ellenük való küzdelem nagyon nehézkes. Ha nem irtjuk ki egyszerre valamennyit, akkor rövid időn belül újra megjelennek.

A **ruhamoly lepkék** semmilyen táplálékot nem vesznek magukhoz. Textíliák anyagával táplálkoznak. A szöveteken lyukakat hagynak hátra. A molyok ellen párolgó anyagokkal védekezünk, a molyirtót a ruha közé tesszük.

Az **ágyi poloskák** teste teljesen ellaposodott és szürke, vagy vörös színű. Rejtekhelyükről éjszaka jönnek elő. Az állat szívómunkájával átfúrja az ember bőrét és vért szív testébe. A szúrások viszketnek, fájdalmasak. A poloskák betegséget is terjesztenek.

A **bolhák** szárnyatlan rovarok. Szívó szájszervükkel szívják a vért. A patkánybolha, ráugorhat az emberre, és így pestis bacilust vihet át a patkányról az emberre.

A **tetvek** az ember hajában élnek és szaporodnak. Átvitelrel terjed. Ha a fejbőr szokatlanul vagy erősen viszket, jól tesszük, ha megnézetjük a hajunkat. A tetveket sűrű fogazású fésűvel távolíthatjuk el a hajból, és használjunk patikában kapható irtószert. A tetvek váltólázat és kiütéses tífuszt is terjeszhetnek. A fejtetű megjelenését jelenteni kell az orvosnak.

Az **egerek** igen gyakran a ház körüli kertben, az udvarban jelennek meg. Hideg teleken behúzódnak a házakba is. Az egerek gyorsan szaporodnak. Táplálékuk szinte minden élelmiszer.

A **patkányok** kedvenc tartózkodási helye a szemétkerakó és a szennyvízcsatorna. Rejtett életet élnek. Érvényes az a megfigyelés, ha egyetlen patkányt látunk, akkor a környéken legalább még másik 10 társa megtalálható. A patkányharapást azonnal be kell jelenteni az orvosnak, mert az állat sokféle betegséget terjeszthet.

Ha a kártevőkből egy-egy példányt látunk csak, akkor csapdákkal egérfogóval, küzdhetünk ellenük. Ha inváziószerűen lépnek fel, elsősorban a fészket kell megtalálnunk. Ezt meg kell semmisíteni, majd alapos nagytakarítással kell még a maradványait is eltüntetni. Ez a

legtöbb esetben feleslegessé teszi a további beavatkozásokat. Ha azonban a kártevőt így nem sikerül leküzdeni, kémiai eszközöket, mérgeket használunk. Ilyen esetekben figyelni kell a gyerekekre, hogy ne kerüljenek a mérgek közelébe. Legfontosabb teendő, hogy a szemetet ne összevissza dobáljuk az udvaron, a környezetünkben széjjel, mert akkor az élősködők rövid időn belül ellepnek, hanem egy helyen gyűjtsük és vigyük naponta a közös szemétyűjtőbe. A saját szemetünket az udvaron tároljuk. Fontos hogy a környezetünket, az udvart is tartsuk rendben, sepregezzük össze a széthullott szemetet, a kertet gereblyézzük fel, mert az egészségre a szép, rendezett környezet is jó hatással van.

A lakástextíliák tisztítása

A textíliák a lakás szobáit otthonossá teszik, és kellemes érzést nyújtanak az ott tartózkodóknak. Ezek tisztán tartása és ápolása nélkülözhetetlen. A lakástextíliák anyagokban és szerkezetükben eltérőek, ezért tisztán tartásuk is másként történik.

Függönyök

A függönyök mindig legyenek tiszták és ápoltak. A gondozatlan függöny kellemetlen érzést ébreszt a család tagjaiban. A szennyezésnek kitett helyeken részesítsük előnyben a szintetikus anyagokat, mert egyszerűbb a mosásuk és a tisztántartásuk. A természetes anyagokból készített függönyöket az anyaguknak megfelelő mosószerekkel tisztítjuk. A pamutszálból készült függönyök mosáskor kissé összemennek, ezért 30 °C fokon mossuk. A lenvászonból készült függönyöket is moshatjuk 30 °C fokon és használhatunk öblítő szert, mert ezzel megkönnyítjük a vasalást.

Szőnyegek

Ha az egészségügyi helyiségekben használunk szőnyeget vagy pokrócot, akkor azt havonta mossuk ki. A hálószoba szőnyegét elegendő a tavaszi és az őszi nagytakarításkor átmosni, de hetente kell porszívózni, vagy kirázni. Az átmosáshoz a tisztítóanyagot szivaccsal hordjuk a szőnyegre, majd bedörzsöljük. A szőnyeg száradása után, a visszamaradó tisztítószert porszívóval szedjük fel, rázzuk, vagy seperjük le.

Nem mosható textíliák tisztítása

A textíliák akkor felelnek meg a velük szemben támasztott követelményeknek, ha megfelelően és rendszeresen elvégezzük a szükséges ápolási munkákat. A felsőruházati darabokat lágy, puha kefével kívülről lekeféljük. A ruhán lévő pihéket, szálakat enyhén nedves kefével kívülről lekeféljük. A ruhadarabokat időnként szükséges szellőztetni. A ruhát fogastra akasztva, vagy vállfára helyezve szellőztessük. Ügyeljünk arra, hogy szellőztetés alatt a kitett ruhát ne érje intenzív napsugár, vagy eső. Szellőztetés közben a ruhák gyűrődései kirúgják magukat. Alapvető követelmény, hogy a sérült ruhadarabokat ne tegyük vissza, csak akkor, ha azt megvarrtuk.

Növények és virágok

A szobanövényeket szükség szerint mossuk le. Az elhervadt, száraz leveleket távolítsuk el, és amely növényt szükséges azt ültessük át. Ha van díszcserép vagy művirág, a felületüket tisztítsuk át. A vágott virágnak adjunk friss vizet.

5-6. óra

Szabadidő fogalma fajtái, káros élvezeti szerek hatásai, következménye

Nevelési cél:

- Megismertetni, hogy a szabadidőt lehet hasznos értelmes dolgokkal eltölteni
- Felhívni a figyelmet a káros élvezeti cikkekre

Felhasznált eszközök:

- Élvezeti szerek bemutatása
- Drogkoffer bemutatása

Módszerek:

- Új ismeretközlés
- Közös beszélgetés
- Oktató film bemutatása

A szabadidő fogalmával és a káros élvezeti szerek hatásaival kapcsolatos fogalmak

1. Szabadidő fogalma, fajtái
2. Szabadidő célja
3. Szenvedélybetegség
4. Káros élvezeti szerek hatásai

Szabadidő fogalma, fajtái

A **szabadidő** a társadalmilag kötött időn (például munkavégzés) és a testi szükségletek kielégítésén túl fennmaradó szabad felhasználású idő. A szabadidő eltöltése lehet **aktív** és **passzív**. A szellemi munkát végző emberek szívesebben töltik szabadidejüket aktív pihenéssel. Mások, akik fizikai munkát végeznek, előnyben részesítik a passzív eltöltését a szabadidejüknek, mint például a tévénezést, olvasást.

A szabadidőt **aktívan** tölti el az, aki a választott tevékenységnek tevőleges résztvevője, befolyásolója. Ez mindig szellemi, gyakran testi erőfeszítéssel, a képességek, készségek mozgósításával jár. A szabadidő aktív felhasználása a személyiségfejlődésben is fontos szerepet játszik. Az aktív szabadidős tevékenységek közé tartozhatnak a testmozgás, az alkotás, a művelődés és a társas szórakozás különböző formái.

A szabadidő eltöltése **passzív**, ha a választott tevékenységnek a kikapcsolódáson kívül nincsen különösebb elérendő célja vagy végeredménye és nem igényel nagyobb testi, szellemi erőfeszítést. A szabadidő ilyen eltöltése elsősorban az otthoni pihenésre és az üdülésre jellemző.

A szabadidő célja

Segítsen az elhasznált erőt regenerálni. Legyen a munkának testi, szellemi és lelki kiegyenlítője. Ez az az idő, amikor magával foglalkozhat és kikapcsolódhat az ember. Adja meg a lehetőséget arra, hogy ki-ki a hajlamainak és érdeklődésének megfelelő dolgokkal, hobbival foglalkozzon. A munkaidő és a szabadidő arányát a munka tevékenysége nagyban meghatározza. Abban az esetben, ha valaki nem rendelkezik munkahellyel, nem tekintheti az egész napját szabadidőnek. Ilyenkor megtervezett napirend szerinti életmódot kell kialakítani.

Szenvedélybetegség

A **szenvedélybetegség** – másként **addikció** vagy kóros szenvedély – hátrányos helyzetbe hozhatja az érintett személyt és környezetét is, mivel kényszeres viselkedési mintákból áll, melyekben a viselkedés irányítása, abbahagyása sikertelen. Pszichológiai értelemben véve a kóros szenvedély azt jelenti, hogy egy a hétköznapiakban elterjedt és normálisnak vagy csak enyhén deviánsnak látszó viselkedésmód mintegy elszabadul, dominánssá válik.

Szenvedélybetegségnek azokat a visszatérően ismétlődő viselkedésformákat, szokásokat nevezzük, amelyeket valaki kényszeresen újra és újra végrehajt, s amelyek a személyre – és többnyire a környezetére is – káros következménnyel járnak. A személy függővé válik.

Ilyenek:

- Játékszenvedély
- Mobiltelefon
- Dohányzás
- Alkohol
- Kávé

Minden függőség – legyen az alkohollal, drogokkal, nikotinnal vagy gyógyszerrel kapcsolatos – a személyi szabadság elvesztésével jár.

Függőséget kialakíthatnak kémiai szerek, ezt a fajta szenvedélybetegséget nevezzük drogfüggőségnek vagy kémiai addikciónak. De lehet függeni valamely viselkedési együttestől is, ezeket a függőségi formákat viselkedési függőségnek nevezzük.

Játékszenvedély

Amióta hazánkban megjelentek a különféle típusú sorsolási játékokon a nagyobb összegű nyerési esélyek lehetőségei, illetve játék automaták ezrei kínálják fel pénznyerési esélyeket, azóta nagyon sok fiatal és felnőtt hódol e szenvedélyeknek. Korcsoport tekintetében legveszélyeztetettebbek a fiatalok, akik gyakran több ezer forintot is elveszítenek. A felnőtt világban pedig fogadások alkalmával fizetéseket, házakat veszítenek el az emberek, akik csak a szenvedélyüknek hódolnak. Anyagi helyzetük bizonytalanná válik, ennek ellenére másokra támaszkodva igyekeznek szenvedélyüket továbbra is fenntartani. Ha ez nem sikerül, képesek bűncselekmények árán is pénzhez jutni. Ennek a következménye a börtön, vagy megjelennek az uzsorások, amely újabb anyagi csődbe juttatja a családokat.

A mobiltelefon függőség

A mobiltelefon gyors térhódításának köszönhetően betört a családok, a munkahelyek, és az iskolák falai közé is. Ez plusz kiadást jelent a családok számára, mert nem csak információcserére szolgál, hanem egyéb szolgáltatásokat is (internet, játék, zeneletöltés)

igénybe lehet rajta venni plusz pénzért. Küldhetünk és fogadhatunk SMS-t és MMS-t. Reggel nem szükséges hagyományos óra csörgésre felébredni, hiszen mobilunk ezt is megteszi, mindaddig szól, amíg fel nem ébredünk. A mobiltelefonnak vannak veszélyt előidéző hatásai is a közlekedésben, gyalogosan, vagy kerékpáron egyaránt, eltereli figyelmünket és balesetet okozunk.

Dohányzás

A dohányzás a szenvedélybetegségek olyan formája, amely az alkohol mellett nagy számban szedi az áldozatait. A napi 10-12 szál cigaretta elszívása huzamos idő után már valószínűleg igen ártalmas, a dózissal és az időtartammal párhuzamosan nő a veszélyeztetettség. A nikotin már egészen kis mennyiségben is erős mérég. A nikotin és a szénmonoxid a szív működést először lassítja, majd szaporává teszi. A mérgező dohányfüst kíméletlenül pusztítja a tüdőt. Gyermekkorúak közül is nagyon sokan dohányoznak. A dohányzás hatása rendkívül veszélyes a születendő gyermekekre. A terhesség ideje alatti dohányzás csökkenti a gyermek születési súlyát és testhosszát, s nagyobb az újszülött-halandóság, illetve a halálozás az élet első hetében. A terhesség alatti dohányzás veszélyei a negyedik hónap után a legnagyobbak. Ezzel szemben a mellékfüstöt, amely mérgezőbb, mint a főfüst, a dohányzó és a környezetében lévő nemdohányzó felnőtt, gyermek és csecsemő ismételt és korlátozás nélkül lélegzi be.

Alkohol

Az alkoholok közé tartozik a sör, a bor, a pezsgő, az égetett szeszesitalok. Hazánkban az egyik legsúlyosabb problémát az égetett szeszesitalok fogyasztása jelenti. Alkoholizmusról, mint betegségről akkor beszélhetünk, amikor valaki mértéktelenül fogyaszt szeszesitalt, melynek következtében kialakul a függőség és már az alkohol lesz döntő szempont az életében. Az alkoholisták károsítják ivásmódjukkal a családjukat, környezetüket. Az alkoholizmust a közvélemény hajlamos a férfiak mértéktelen italfogyasztásával azonosítani. Velük szemben a megítélés elnézőbb, mint a nőkkel szemben. A nők gyakrabban isznak titokban, így nehezebb észrevenni, hogy függőségbe kerültek. A nőkre könnyebben hat az alkohol, könnyebben esnek alkoholfüggőségbe és jobban károsodik a szervezetük, mint a férfiaknak. A gyermekek egyre nagyobb százaléka fogyaszt alkoholt, amelyek között a tömény italok is szerepelnek.

Alkoholizmus okozta betegségek

Májbetegségek, idegrendszeri károsodás, hasnyálmirigy rák, elhízás, vérszegénység, gyomorfekély, nemi élet zavarai, elmebetegség, magas vérnyomás.

Az alkoholizmus ellen nincs csodaszer vagy csodálatos gyógymód, a betegséget gyógyítani kell, orvos és pszichológus segítségével. Szociális gondozás igénybe vehető, melynek célja a helyes életmódba való visszavezetés. A legbiztosabb gyógymód: nem kell rászokni az alkoholra, és ez anyagiakba sem kerül.

IV. NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ISMERETEK



Bevezetés

Az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem az emberek testi, szellemi és szociális jóléte. A népegészségről beszélve nem lehet az embert önmagában vizsgálni, figyelembe kell venni a társadalmi-gazdasági és környezeti hatásokat is.

A magyar lakosság egészségi állapotában, messze elmarad szinte valamennyi egészségmutató tekintetében az Európai Unió más országaitól. A sok embert érintő megélhetési gondok, az erkölcsi válság, a környezet tudatos magatartás hiánya, az egészségtelen életmód folyamatos rombolást okoz. Az egészség javítása, az egészségmegőrzése és fejlesztése, a megbetegedési és halálozási statisztikák pozitív irányú elmozdulása közös ügyünk. Az egészség fejlesztés eszmerendszere kiemeli az egyének felelősségét. Mi magunk tehetünk a legtöbbet egészségünk megóvása érdekében. Ez nem passzív folyamat, hanem az egyének, közösségek aktív részvétele szükséges.

A betegségek gyógyítása, az orvostudomány fejlődése óriási lépésekben halad előre, de a gazdasági lehetőségek szűkösek. A már kialakult betegségek gyógyítása mindig sokkal költségesebb, mint azok megelőzése, valamint a meglévő egészség megőrzése és fejlesztése. Ezért az egészség fejlesztésre, mint tudatos tevékenységre mindenkinek szüksége van, hiszen ha tudatlanságunk miatt követünk el hibákat, saját életlehetőségeinket csökkentjük.

II. Egészségtudomány

II.1. Az egészségtudomány fogalma

Az egészségtudomány egy komplex rendszer, a népegészségtani kutatást és a népegészségügyi gyakorlati tevékenységet foglalja magába. A lakosság egészségének megőrzésével és a betegségek megelőzésével foglalkozó tudomány és gyakorlat.

II.2. Az egészségtudomány funkciói

- Vizsgálja a lakosság egészségi állapotát és az egészségi állapotot meghatározó, azt akár pozitív, akár negatív irányba befolyásoló tényezőket.
- Kidolgozza az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés módszereit.
- Közreműködik az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés gyakorlati megvalósításában.
- Folyamat- és eredményértékeléseket végez, melyek birtokában a meglévő stratégiák módosíthatók, illetve új stratégiák alakíthatók ki.

III. Népegészségtan

III.1. A népegészségtan története

A népegészségtan gyökereit vizsgálva vissza kell nyúlnunk a Bibliához és Hippokratész tanaihoz.

Már a Bibliában is megtalálhatók voltak olyan fontos tudnivalók, melyek az egészséget jó irányba befolyásolták. Olvashatunk a Bibliában a helyes táplálkozásról, tisztálkodásról, arról, hogyan kell a különböző betegségekben szenvedőket elkülöníteni. Hippokratész pedig levegőnek, a földnek és a víznek az egészségre gyakorolt hatásai figyelte meg már i.e V-VI. században.

Az ókortól a 19. századig az emberiség tömeges pusztulását elsősorban az éhínség és a járványok okozták.

A középkorban a higiénés viszonyok rendkívül rosszak voltak. Az orvosok számos elméletet állítottak fel a fertőző betegségek keletkezésével kapcsolatban, ezek azonban sokszor nem valós megfigyelésekre épültek. Egyes betegségek tekintetében azonban megfigyelték azt, hogy a betegek egészségesekkel való találkozása tömeges megbetegedésekhez vezet, de azt is megfigyelték, hogy akik megkaptak bizonyos betegségeket és meggyógyultak, később már nem kapták el újra ugyanazt a kórt. Ezekkel a megfigyelésekkel vette kezdetét a járványtan kialakulása. Ennek köszönhető, hogy már a 14. században kialakult az a gyakorlat, hogy a messziről jött hajóknak a kikötés előtt 40 napig a tengeren kellett vesztegelniük, mielőtt kikötnek, hogy biztosak legyenek abban, hogy a hajón fedélzetén nincs fertőző beteg.

A járványtan a 19. században indult gyors fejlődésnek, mely Semmelweis Ignácnak köszönhető, aki felismerte a gyermekágyi láz okát és kidolgozta a megelőzés módszerét is, mely nem más volt, mind a fertőtlenítés.

A legnagyobb fejlődés a járványok megelőzésben a 20. században következett be, ami a védőoltási rendszer kialakításának köszönhető.

A munkaegészségtan kezdetei az 1700-as évekre nyúlnak vissza, Ramazzini olasz orvos megfigyelte, hogy egyes betegségek bizonyos foglalkozási körökben gyakrabban fordulnak elő. Az ipari forradalom még inkább a munkahelyi ártalmak felé fordította a figyelmet: vibráció, zaj, por, sugárzás, fizikai megerőltetés. A vegyipar fejlődése, a mezőgazdaság kemizálása egyre bővítette a foglalkozási betegségek körét, tovább fejlődött a munkaegészségtan.

A táplálkozás egészségtan kialakulása és fejlődése annak volt köszönhető, hogy egyes orvosok arra a megállapításra jutottak, hogy vannak olyan betegségek, melyek összefüggésbe hozhatók a táplálkozással.

A környezet-egészségtan az ember és környezete egymásra kifejtett hatásával foglalkozik. A környezet és az egészségi állapot közötti összefüggést már az ókorban felismerték.

Max Pettenkofer már az 1800-as évek második felében kísérletekkel is bizonyította a környezet állapota és az egészség közti összefüggést. A XX. századba a gyors ipari és mezőgazdasági fejlődés, a népesség számának növekedése a környezet károsodáshoz, nagymértékű környezetszennyezéshez vezetett. A környezeti károsodások mérséklése a környezeti ártalmak egészségkárosító hatásának megelőzése iránti igény vezetett a környezet-egészségtan kialakulásához.

Az Osztrák-Magyar Monarchia idején már felismerték, hogy a társadalmi környezet jelentős szerepet játszik a betegségek keletkezésében, lefolyásában. Beazonosításra kerültek a veszélyeztetett csoportok. A társadalom-egészségtan ezen a veszélyeztetett csoportok egészségi állapotának vizsgálatával és egészségvédelmével foglalkozik.

A 60-as években a fejlett ipari országokban megjelentek az ún. civilizációs betegségek. Ezek ráirányították a figyelmet az életmód és az egészségi állapot közötti összefüggések vizsgálatára.

III.2. A népegészségtan célja

- a betegségek megelőzése,
- az élettartam meghosszabbítása,
- az egészség előmozdítása, az egészség megőrzése és fejlesztése az egész népesség körében,
- a lakosság mozgósítása egészsége védelme érdekében.

III.3. Egészség - betegség fogalma - Egészségfejlesztés

Egészség: többféle egészségdefinícióval találkozhatunk.

1. Az egészség egyszerűen a betegség hiánya.
2. Egészséges az a szervezet, mely környezetéhez jól alkalmazkodik.
3. Az egészség az a testi és szellemi állapot, mely lehetővé teszi az ésszerű társadalmi normákhoz való fájdalom és szenvedésmentes alkalmazkodást, s ezen társadalomba való minél hosszabb és boldogabb életet.
4. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészség nem csupán a betegség, illetve a fogyatékosság hiánya, hanem a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota.

Betegség: erre vonatkozólag is többféle nézet létezik.

1. Amennyiben bármely ok megzavarja a szervezet normális működését betegségről beszélünk. Vagyis, ahhoz, hogy valaki beteg legyen, szükséges valamilyen betegséget kiváltó ok és szükséges a betegségre fogékony szervezet.
2. Beteg az a szervezet, mely rosszul alkalmazkodik a környezetéhez.
3. Az emberiség maga dönti el, hogy mit tekint betegnek. Vannak olyan testi, vagy lelki állapotok, melyeket az ember rossznak tekint és betegségnek nevez. Az, hogy mit tekintünk betegségnek a társadalom értékrendszerétől függ.

Egészségfejlesztés: a WHO egészségdefiníciója szerinti 3 tényező (testi, szellemi, szociális jólét) folyamatosan hat egymásra, az egészség ezen tényezők egyensúlyi állapota, ha az egyensúly megbomlik betegség alakul ki. Az egészség bonyolult kölcsönhatások hatására alakul ki, éppen ezért megőrzése és fejlesztése tudatos tevékenységet feltételez.

„Az egészségfejlesztés olyan folyamat, amely képessé teszi az embereket arra, hogy fokozzák kontrolljukat egészségük felett, illetve javítsák azt. A jóllét állapotának elérése érdekében az egyén vagy csoport legyen képes azonosítani és megvalósítani célkitűzéseit, kielégíteni szükségleteit és/vagy megváltoztatni környezetét, vagy megküzdeni azzal.”

(Ottawai Charta)

IV. Egészségfejlesztés és népegészségügy az Európai Unióban

IV.1. Az Európai Unió intézményei

Az Európai Unió jogalkotási és döntéshozatali rendszerének három legfontosabb eleme az Európai Bizottság, az Európai Unió Tanácsa és az Európai Parlament. Az Európai Bizottság dolgozza ki a jogszabályokat és stratégiákat, ezeket terjeszti a Tanács és Parlament elé, amelyek döntenek azok elfogadásáról.

A Bizottságon belül vannak a biztosok, a főigazgatóságok és a Tanácsadó testületek. A Bizottság székhelye Brüsszelben van.

IV.2. Az EU népegészségügyi és egészségfejlesztési politikája

Az egészségügy hosszú ideig nem volt a közösségi politikák része és mai napig szigorú értelemben véve az egészségügy nem tartozik az Európai Unió közösségi politikái közé. A Kormányfők Amszterdami (1997) csúcstalálkozóján módosították az Európai szerződések népegészségügyi rendelkezéseit, hatályba lépett a 152. cikkely, amely a megújult szemléletet tükrözve előírta, hogy „valamennyi közösségi politika és tevékenység meghatározása és végrehajtása során biztosítani kell az emberi egészségvédelem magas szintjét”.

A szerződés több évre szóló akcióprogramot határoz meg a népegészségügy közösségi részeként, amelyből ötöt valósítottak meg:

- AIDS,
- droghasználat,
- rák,
- egészségellenőrzés,
- ritka járványok,
- baleset megelőzés.

IV.3. Az EU Népegészségügyi Stratégiája:

A 2006. évben meghirdetett „stratégiai keret” főbb elemei:

- az egészségbeli egyenlőtlenségek, az egészségügyi ellátás javítása, az egészségügyi veszélyekre való hatékony reagálás,
- az egészség és a szakpolitikák közötti kapcsolatok erősítése,
- a globális kihívásokra pl.: a fertőző és nem fertőző betegségekre való reagálás.

IV.4. A Népegészségügyi Program három fő témaköre

Egészség információ: a népegészségügy fejlesztésére vonatkozó információ és tudás javítása.

Egészséget veszélyeztető tényezők: az egészséget fenyegető veszélyek – eredetileg fertőző betegségek – előtérbe kerülése: pl.: a madár és ember influenza, bio terrorizmus, vér és szövetek tisztasága, kolera, pestis, malária (migráció).

Az egészséget befolyásoló tényezők: fő célkitűzése, hogy az egészségfejlesztés és betegségmegelőzés jelen legyen minden szakpolitikában és tevékenységben.

Az egészséget befolyásoló tényező kategória:

- genetika,
- társadalmi-gazdasági,
- környezeti,
- életmóddal összefüggő.

IV.5. Népegészségügyi Program EU (2007-2013)

Az EU Bizottság 2005-ben tett javaslatot a 2007-2013.-ig terjedő időszakra szóló Programra.

A Program három fő célkitűzése:

- a.) a lakosság egészségbiztosításának javítása,
- b.) az egészség ügyének támogatása a jólét és szolidaritás érdekében,
- c.) az egészséggel kapcsolatos tudás létrehozás és terjesztése.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) magas szinten képviselteti magát és aktívan részt vesz az EU által meghirdetett konzultációs folyamatokban az egészségügy területén.

V. Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1)

„Mindenkinek joga van testi és lelki egészségének megőrzéséhez”

V.1. Magyarország Alaptörvénye (korábban Alkotmány)

A magyar jogi hierarchiában a legfelsőbb jogszabály. Az Országgyűlés az Alaptörvényben szabályozza Magyarország jogrendjét az állampolgárok alapvető jogait és kötelezettségeit! Az Alaptörvény az állam legmagasabb szintű törvénye egyetlen más jogszabály sem lehet ellentétes vele!

Az Alaptörvényt az Országgyűlés 2011. április 18.-án fogadta el!

Az Alaptörvény XIX.-XX.-XXI. cikke foglalkozik konkrét formában az egészséggel és a különböző támogatási formákkal.

- Alaptörvény XIX. cikk: „Magyarország arra törekszik, hogy minden állampolgárnak szociális biztonságot nyújtson. Anyaság, betegség, rokkantság, özvegység, árvaság és önhibáján kívül bekövetkezett munkanélküliség esetén minden magyar állampolgár törvényben meghatározott támogatásra jogosult.”
- Alaptörvény XX. cikk: „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.”
- Alaptörvény XXI. cikk: „Magyarország elismeri és érvényesíti mindenki jogát az egészséges környezethez.”

VI. A magyar népegészségügy szervezeti rendszere

VI.1. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Hivatal (ÁNTSZ) jogállása és szervezete

Az ÁNTSZ a központi egészségügyi államigazgatási szervek szervrendszere, amely

- a) a központi hivatalként működő Országos Tisztiorvosi Hivatalból (OTH),
- b) az OTH által irányított országos intézetekből áll.

Főhatósági szinten az Emberi Erőforrás Minisztérium irányít.

Az ÁNTSZ-hez szakmailag szorosan kapcsolódnak a megyei (fővárosi) kormányhivatalok népegészségügyi szakigazgatási szervek, amelyekben belül járási népegészségügyi intézetek működnek.

VI.2. A megyei népegészségügyi szakigazgatási szervek feladatköre

A népegészségügyi feladatok ellátására a fővárosi és megyei kormányhivatalok szakigazgatási szerveként népegészségügyi szakigazgatási szervek működnek, amelyek a fővárosi és a megyei kormányhivatal alapító okiratában, illetve jogszabályokban meghatározott feladatokat látnak el az alábbi területeken:

- a) közegészségügyi, különösen a környezet és település, élelmezés és táplálkozás, gyermek- és ifjúság, sugáregészségügy, kémiai biztonság,
- b) járványügyi (személyi, települési, stb.),
- c) egészségfejlesztés ezen belül egészségvédelem, egészségnevelés, egészségmegőrzés,
- d) egészségügyi, gyógyszerügyi igazgatás és koordináció
- e) feladatkörükbe utalt szakfelügyeleti feladatok ellátása az egészségügyi szolgáltatók felett

A megyei népegészségügyi szakigazgatási szervek az illetékességi területükön működő kistérségi népegészségügyi intézetek szakmai tevékenységének koordinálását, irányítását is ellátják.

A szervezetrendszer népegészségügyi tevékenységei:

- a) a lakosság egészségügyi állapotának vizsgálata, nyilvánosságra hozni a veszélyeztető tényezőket,
- b) fertőző és nem fertőző betegségek bejelentése, nyilvántartása,
- c) járványtani elemzések végzése,
- d) ösztönzi és szakmailag támogatja a közegészségügyi ártalmak megelőzését,
- e) a légszennyezettség egészségügyi határértékeinek kimunkálása, légszennyezettség rendszeres értékelése (szmog riadó),
- f) az emberi használatra (üdülés, fürdés, vízi sportok) szolgáló felszíni vizekre közegészségügyi követelmények meghatározása,
- g) a talajjal, szilárd és folyékony települési hulladékokkal, egyéb szennyvizekkel, veszélyes hulladékokkal kapcsolatos közegészségügyi követelmények meghatározása
- h) belső területeken érvényesülő zaj és rezgés határértékek kimunkálása (pl.: vendéglők, koncertek, gépkocsik, munkagépek).

A népegészségügyi szervezetrendszer hatósági és szabálysértési jogkört gyakorol ellenőrzései során!

VII. Epidemiológia

VII.1. Fogalma

Görög szó, a nép körében előforduló jelenségeket fejez ki. A betegségek gyakoriságát és megoszlását vizsgálja meghatározott populációkban, valamint kutatja a megoldások lehetőségeit.

VII.2. Vezető halálokok

Az epidemiológiai kutatások adatait figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy Magyarország egészségügyi állapota alapján a világ országai között a középmezőnyben foglal helyet, azonban Európát tekintve egyike a legkedvezőtlenebb helyzetű országoknak.

A vezető halálokok tekintetében életkori sajátosságok is megfigyelhetők. A fiatalabb korosztályban (1-24 év) a külső okok, (sérülés, baleset, öngyilkosság, mérgezés) a

középkorúaknál (25 – 64 év), férfiak esetében a keringési rendszer betegségei, nők esetében a daganatos megbetegedések okozta elhalálozás a leggyakoribb. 65 éves kor felett mindkét nem esetében a vezető haláloknak a keringési rendszer megbetegedései tekinthetők.

Az összes halálozás 54 százalékát teszik ki a szív- és érrendszeri betegségek, míg 27 százalékban daganatos betegségek felelnek a halálozásért. Emésztőszervi betegségek 8 százalékban, légzőszervi betegségek 4, míg 7 százalékban felelnek a halálozásért külső okok (baleset, öngyilkosság).

Az utóbbi években csökkenő tendenciát mutat a szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás aránya, míg a daganatos betegségeké emelkedik.

A keringési betegségek egyik fő kockázati tényezője a magas koleszterinszint. A koleszterinszint csökkentéséhez, ezzel a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez fontos a tudatos egészségfejlesztés, a megfelelő táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a dohányzás mellőzése.

VII.3. Szűrővizsgálatok

A vezető halálokok áttekintése után feltétlenül szólni kell a szűrővizsgálatok jelentőségéről, melyek egészségünk megőrzése érdekében rendkívül fontosak. Aki egy kis felelősséget érez saját egészségéért igénybe kell vevye a szűrési lehetőségeket. Sokan úgy gondolják, hogy amíg nincs panaszuk, nincs szükségük vizsgálatra menni. Pedig nem így van. A szűrővizsgálatok már a tünetek megjelenése előtt fényt deríthetnek a betegségre, így a korai felismerés nagyobb esélyt biztosít a gyógyulásra.

A szűrővizsgálatok célja a még panasz- és tünetmentes személynél valamilyen betegség korai felismerése, illetve a kockázati tényezők korai kiküszöbölése. Számos szűrővizsgálatot a társadalombiztosítás támogat.

Hazánkban rendelet szabályozza a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető szűrővizsgálatok rendjét (51/1997. (XII. 18.) NM). A jogszabály megkülönböztet kötelező, valamint önkéntesen igénybe vehető szűréseket.

a) A kötelező szűrések körébe az újszülött-, csecsemő- és gyermekkorban végzett vizsgálatok tartoznak (pl. testi fejlettség, bizonyos anyagcsere-betegségek, csípőficam vagy az érzékszervek vizsgálatai), továbbá a terhesek vizsgálata.

b) A felnőttkorra jellemző, nem fertőző betegségek megelőzésére vagy korai felismerésére szolgáló vizsgálatokat a biztosítottak önkéntesen vehetik igénybe. Vannak szervezett keretek között zajló és alkalomszerűen végzett szűrések. A szervezett szűrés egészséges, vagy magukat egészségesnek gondoló személyek vizsgálatát jelenti, amelynek az a célja, hogy egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó, alkalmas módszer segítségével kimutassák a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket. Szervezett szűrések keretében lehetőség van: pl. tüdő-, méhnyakrák-, emlő- és vastabélrák- szűrésre. személyes meghíváson, szükség esetén, visszahíváson, és a „kiszűrt” személy követésén alapul.

A járványügyi okból végzett szűréseket külön jogszabály tárgyalja. Mivel az így kiszűrhető megbetegedések fertőzőek, így a közösség egészségvédelme érdekében azokon a részvétel általában kötelező, és térítésmentes. (Ide tartozik például a terhes anya Hepatitis B – szűrése, vagy a nemi úton terjedő betegségek vizsgálata.)