

Képviselő-testületi előterjesztés

2019. november 27.

Tárgy: Tájékoztató a makói kórház szerepéről a jelenlegi egészségügyi struktúrában

Előterjesztő: Farkas Éva Erzsébet polgármester

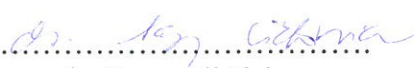
Ügyiratszám: I/989-1/2019

Melléklet: Tájékoztató

Készítette: Makói Polgármesteri Hivatal Jegyzői Iroda
Jogi Csoport


.....
Tóth Andrea

Témafelelős:


.....
dr. Nagy Viktória
irodavezető

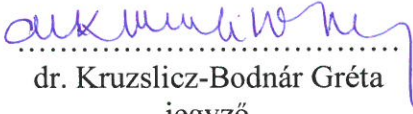
Az előterjesztést látta:


.....
.....

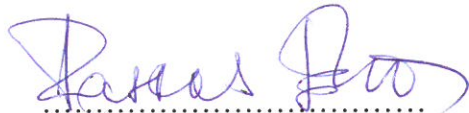
Véleményezésre megküldve:

Minden bizottság

**Törvényességi véleményezésre
bemutatva:**


.....
dr. Kruzslicz-Bodnár Gréta
jegyző

**A napirend előterjesztőjének
jóváhagyása:**


.....
Farkas Éva Erzsébet
polgármester



MAKÓ VÁROS POLGÁRMESTERÉTŐL

Ikt.sz: I/989-1/2019

Üi.: Tóth Andrea

Előterjesztés

Tárgy: Tájékoztató a makói kórház szerepéről a jelenlegi egészségügyi struktúrában

Melléklet: Tájékoztató

Makó Város Önkormányzat Képviselő-testülete

M a k ó

Tisztelt Képviselő-testület!

Makó Város Önkormányzat Képviselő-testülete 2018. december 12-i ülésén a 359/2018. (XII.12.) MÖKT h. számú határozatával fogadta el a 2019. évi munkatervét, melyben a novemberi ülés napirendjei között szerepel a „Tájékoztató a makói kórház szerepéről a jelenlegi egészségügyi struktúrában” tárgyú napirendi pontot.

Dr. Kallai Árpád főigazgató elkészítette a tájékoztatót, melyet az előterjesztés melléklete tartalmaz.

Tisztelt Képviselő-testület!

Fentiekre tekintettel a következő határozati javaslatot terjesztem a Képviselő-testület elé:

HATÁROZATI JAVASLAT

Makó Város Önkormányzat Képviselő-testülete megtárgyalta a makói kórház jelenlegi egészségügyi struktúrában betöltött szerepéről szóló tájékoztatót és azt tudomásul veszi.

Erről értesítést kap:

- Makó Város Polgármestere
- Makó Város Jegyzője
- Makói Polgármesteri Hivatal Jegyzői Iroda Jogi Csoport
- Csongrád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ Hódmezővásárhely-Makó (6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József u. 2.)
- Irattár

Makó, 2019. november 18.



Farkas Éva Erzsébet
polgármester

TÁJÉKOZTATÓ

A

**MAKÓI KÓRHÁZ SZEREPÉRŐL A JELENLEGI
EGÉSZSÉGÜGYI STRUKTÚRÁBAN**



2019

Tartalomjegyzék

I. Intézményünk rövid bemutatása	3
II. A betegellátás teljesítményadatainak értékelése	4
III. Létszámadatok.....	5
IV. A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda működésének bemutatása	6
V. A makói tagintézményben megvalósuló fejlesztések bemutatása.....	7
VI. Mellékletek.....	9
1. számú melléklet: Finanszírozás	9
2. számú melléklet: Makó EFI	15

I. Intézményünk rövid bemutatása

Az Emberi Erőforrások Minisztere az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. Törvény 155. § (4) bekezdése szerinti alapítói jogok gyakorlójaként a Dr. Diósszilágyi Sámuel Kórház - Rendelőintézet és a Hódmezővásárhelyi Erzsébet Kórház - Rendelőintézet integrációjáról döntött. A 5657/2013/JOGI iktató szám alatt kiadott Megszüntető Okirat értelmében a Dr. Diósszilágyi Sámuel Kórház – Rendelőintézet 2013. január 31-ével a Hódmezővásárhelyi Erzsébet Kórház – Rendelőintézetbe történő beolvadással megszűnt. 2013. február 01. napjától az alábbiak szerint működik tovább intézményünk.

Az intézmény neve:

Csongrád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ Hódmezővásárhely-Makó

Rövidített neve: CSMEK Hódmezővásárhely-Makó

Illetékességi és működési köre:

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Országos Tisztifőorvosi Hivatal által kiadott működési engedély szerint meghatározott.

Az intézmény székhelye:

6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre J. u. 2.

1.3.1. Telephelyei:

6821 Székkutas, IV. kerület 143. /Kakasszék/

6821 Székkutas, Bem utca 1.

6600 Szentés, Sima Ferenc u. 44-58.

6800 Hódmezővásárhely, Lázár u. 10

6900 Makó, Kórház u. 2.

6900 Makó, Lonovics sugárút 15.

Az alapítói jogok gyakorlója:

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Költségvetési szerv irányító szervének neve és székhelye:

Emberi Erőforrások Minisztériuma

1054 Budapest, Akadémia utca 3.

Költségvetési szerv középírányító szervének neve és székhelye:

Állami Egészségügyi Ellátó Központ 1125 Budapest, Diós árok 3.

Az intézmény tevékenységének jellege alapján közszolgáltató költségvetési szerv. A közszolgáltató szerv fajtája közintézet. Funkciója szerint önállóan működő és gazdálkodó költségvetési szerv, amely előirányzatok feletti rendelkezési jogosultság szempontjából teljes jogkörrel rendelkező költségvetési szerv.

A költségvetési szerv alaptevékenységének szakágazati száma és megnevezése:

861000 Fekvőbeteg-ellátás

II. A betegellátás teljesítményadatainak értékelése

Finanszírozás

A 2018-as finanszírozási évben (2017. november 1. – 2018. október 31.) CSMEK Hódmezővásárhely-Makó intézményünkben nem módosultak a meglévő kapacitások (ágyszám, szakorvosi óra). Egyedüli változást az Érsebészeti szakrendelés hódmezővásárhelyi újbóli elindulása jelenti heti 6 órában.

2017. november 1-től az egészségügyi tevékenységet folytató dolgozók ágazati béremelés alapidjba való beépítése miatt aktív fekvőbeteg ellátásban egy súlyszám értéke 185.000 Ft-ról 198.000 Ft-ra nőtt, a járóbeteg szakellátás alapidja németpontonként 1,85 Ft-ról 1,98 Ft-ra emelkedett. A rehabilitációs, illetve krónikus ellátások területén az alapidj 6.300 Ft-ról 6.600 Ft-ra emelkedett. A 14 év alatti gyermek ellátásért járó +10%-os finanszírozás 20%-ra nőtt.

2019-ben nem változott az ellátási terület és kapacitásváltozás sem történt, továbbá nem indult új ellátási forma.

Az ellátást nehezítette a CT berendezés januári meghibásodása, melynek javítási költsége aránytalanul magas volta miatt intézményünk egy új diagnosztikai berendezés vásárlása mellett döntött. Az új gép beszerzése az Állami Egészségügyi Központ által biztosított VIS MAIOR forrásból megtörtént és rövid időn belül az üzembeállítására is sor kerül.

A finanszírozásra vonatkozó részletes adatok az **1. számú mellékletben** találhatóak

III. Létszámadatok

Közalkalmazotti létszám 2019. szeptember 30.	
Munkaköri Csoport	Makó (fő)
Orvos	46
Szakdolgozó	261
Gyógyszerész/egyéb felsőfokú	4
Egyéb	94
Összesen	405

A jelenlegi közfoglalkoztatási programban (2019.03.01.-2020.02.29.) a makói tagintézményben 9 fő kerül foglalkoztatásra.

A rezidens létszám alakulását a makói tagintézményben az alábbi táblázat tartalmazza:

Rezidens létszám alakulása							
Szakma	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Aneszteziológia és intenzív	0	0	1	0	0	0	0
Belgyógyászat	7	6	6	7	4	3	5
Fizikális medicina	1	1	1	0	0	0	0
Gyerekgyógyászat	-	-	-	-	-	-	-
Neurológia	-	-	-	-	-	-	-
Patológia	0	0	1	0	0	0	0
Pszichiátria	0	1	1	3	3	2	2
Radiológia	1	1	1	0	0	0	0
Reumatológia	-	-	-	-	-	-	-
Sebészet	0	1	2	2	3	1	2
Sürgősségi	0	0	0	0	2	2	0
Szakpszichológia	0	0	0	0	0	0	0
Szülészeti- nőgyógyászat	0	0	0	0	0	0	0
Kórházi-klinikai szakgyógyászati	0	0	0	0	0	0	0
Összesen	9	10	13	12	12	8	9

IV. A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda működésének bemutatása

A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda a Csongrád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ Hódmezővásárhely- Makó, 6900 Makó, Kórház u. 2. sz. alatti telephelyén, a kórház területén a központi laboratórium részlegén lett kialakítva önálló bejáratral. Itt található egy várakozásra alkalmas folyosó, ahol a tanácsadásra érkező emberek tudnak helyet foglalni. Erről a folyosóról nyílik az iroda, mely a dolgozók napi tevékenységének színhelye, illetve a prevenciók rendelő, ahol az állapotfelmérés és a tanácsadás történik. Az tavalyi évben útjára induló mentális egészségfejlesztési program feladatainak ellátásához, a labor infrastruktúrájából egy 20 m² helyiség a korábban irodaként funkcionáló helyiséghez került csatolásra, így kialakításra került egy tréning szoba a csoportos tanácsadások megtartásához.

A szervező, a kommunikációs, a gazdasági és a szakmai támogató tevékenységet a Makói Járásban 1 fő programigazgató, 1 fő projektasszisztens, 1 fő gazdasági asszisztens, a szakmai tevékenységet 2 fő prevenciók asszisztens végzi. A mentális egészségfejlesztéssel bővült tevékenységeket egy 40 órás és egy 20 órás pszichológus, illetve egy 40 órás viselkedéselemző látja el. Az iroda szakmai munkáját egy 20 órás szakpszichológus és egy szupervizor támogatja és felügyeli.

A programigazgató munkaidejének 50-50%-át, a gazdasági asszisztens munkaidejének 50-50%-át, a szakmai- és projekt asszisztens munkaidejének 50-50%-át az EVP- Egészségfejlesztési Iroda és Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda feladatainak ellátására fordítja. A szakmai munkát segíti tanácsadó vállalkozóként 1 fő táplálkozási tanácsadó, 1 fő obezitológus szakorvos. Az egészségfejlesztési iroda minden dolgozója felsőfokú végzett, szakmailag kompetens, a tevékenység sokrétű és nagyon széleskörű ismereteket igényel ezért ellátásához jól képzett, kreatív és mobilis szakemberek szükségesek. Az irodák személyzetében a fluktuáció magas, mely a nagyon változatos, mobilitást igénylő feladatok, az alacsony díjazás és a határozott szerződéses jogviszony okán alakul ki.

A programigazgató felett a munkáltatói jogkört és a szakmai felettesi tevékenységet a kórház főigazgatója látja el. A prevenciók asszisztensek, a pénzügyi-, projekt-, és szakmai asszisztensek felett a munkáltatói jogkört a kórház főigazgatója látja el, szakmai felettesük a programigazgató. Mindkét iroda saját Működési Rend és szakmai protokollok alapján végzi tevékenységét.

A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda működése a **2. sz. melléklet**ben kerül bemutatásra

V. A makói tagintézményben megvalósuló fejlesztések bemutatása

Fejlesztések a Makói Tagintézményben		
Fejlesztés megnevezése	Fejlesztés forrása	Fejlesztés értéke
UH készülék a Radiológiai osztály részére	EFOP 2.2.20-17-2017-00002	17 907 000
új endoscopos torony a gasztroenterológiai szakrendelésen	Saját bevétel terhére	19 042 600
két új altatógép és egy új lélegeztetőgép az intenzív osztályon	Állami Egészségügyi Ellátó Központ központosított beszerzés	
új hüvelyi UH fej a nőgyógyászati osztályra	Intézményi saját forrás	1 587 500
családbarát szüléset pályázat során nőgyógyászati osztály vizesblokkjának felújítása (folyamatban)	Család-Barát Szüléset 2019	12 641 315
a konyha felújítása, új, korszerű és energiahatékony technológiák és gépek beszerzése (folyamatban)	Intézményi saját forrás	71 776 000
Fertőző betegségek és kórházi fertőzések közös megelőzése és monitorizálása Aradon, Makón (folyamatban)	RO-HU	
Makói Tagintézmény belgyógyászati és sebészeti osztályon az infrastruktúra fejlesztés eredményeként a hotelszolgálat korszerűsítése, a szakmai tevékenység higiénés vonatkozásainak fejlesztése és monitorizálás	RO-HU	325 M forint
Takarítóeszközök beszerzése (elbírálás alatti pályázat)	EFOP 1.8.21-18-2019-00003	20 M forint

VIS MAIOR forrásból megvalósult beruházások Makói Tagintézményben		
Fejlesztés megnevezése	Fejlesztés forrása	Fejlesztés értéke
CT beszerzés a Radiológiai osztály részére	ÁEEK-EMMI: VIS MAIOR támogatás AEEK/37037-1/2019; AEEK/47641-1/2019	74 376 280
Viessmann kazánok karbantartása	AEEK/65907-1/2018	160 000
Műtőket ellátó szünetmentes berendezés javítása	AEEK/65907-1/2018	1 722 000
Sebészeti vágókészülék beszerzése	AEEK/65907-1/2018	1 028 000
Makó telephelyen termálkút felújítása	AEEK/65898-1/2018	12 815 366
Gépjármű beszerzés	AEEK/825-1/2019.	10 000 000

VI. Mellékletek

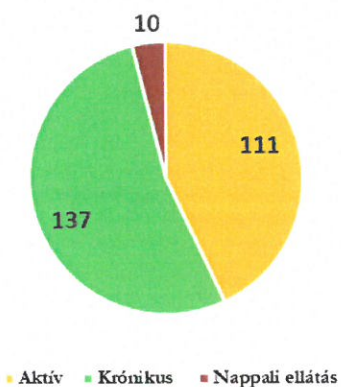
1. számú melléklet: Finanszírozás

Intézményi teljesítmény

Az intézmény alább bemutatásra kerülő teljesítményadatai az alábbi osztályokon kerülnek elszámolásra
A makói tagkórház 111 aktív, és 137 krónikus finanszírozott ágyon biztosítja az ellátási területébe tartozó közel 45 000 ember ellátását

Szakma név	Ágyszám
Belgyógyászat-	32
gastroenterológia	5
Sebészet	22
Szülészet	10
Nőgyógyászat	5
Intenzív ellátás	6
Sürgősségi Betegellátás	6
Pszichiátria	25
Aktív összesen	111
Krónikus belgyógyászat	52
Mozgásszervi Rehabilitáció	50
Pszichiátriai rehabilitáció	35
Krónikus összesen	137
Nappali ellátás – pszichiátriai rehabilitáció	10
Nappali ellátás összesen	10
Ágyszám összesen	258

Ágyszám összetétel



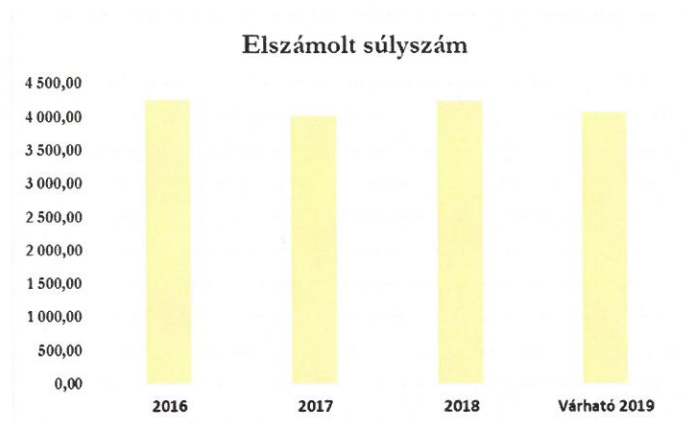
I. Aktív fekvőbeteg ellátás

Az aktív fekvőbeteg ellátás teljesítményét esetszámban és súlyszámban mérve az alábbi adatok mutatják

Mint az látható, a 2016 évi teljesítményt közelítette meg a 2018 évi, míg 2019-ben minimális csökkenéssel számolunk az eddig elszámolt adatok alapján.

• Elszámolt súlyszám 2016 - 2019

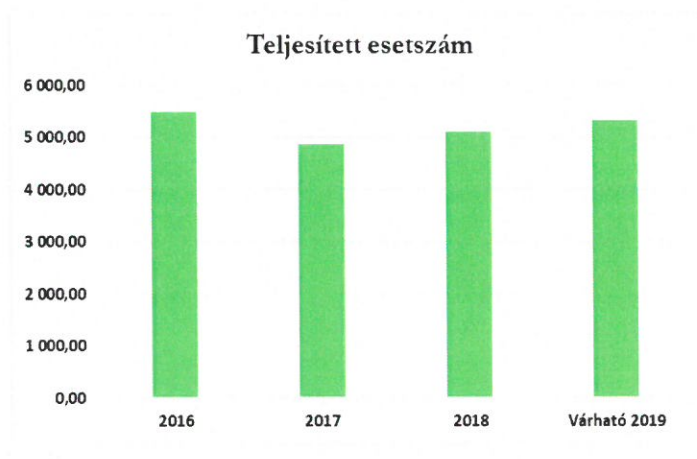
Időszak	2016	2017	2018	Várható 2019
Makó	4 268,50	4 023,30	4 241,80	4 082,67



• Teljesített esetszám 2016 – 2019

A betegforgalom mérőszáma az esetszám, amiből az látszik, hogy a 2016-hoz képest csökken évről évre csökken az ellátotti esetszám, még 2019-ben sem éri el a 2016-os értéket.

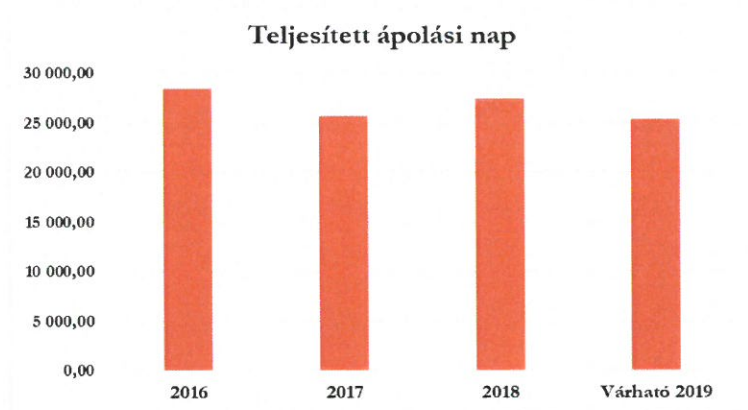
Időszak	2016	2017	2018	Várható 2019
Makó	5 503,00	4 864,00	5 116,00	5 336,00



- **Teljesített ápolási nap**

Az ellátottak intézményünkben eltöltött ápolási ideje (ápolási nap) az esetszámokkal együtt mozgott.

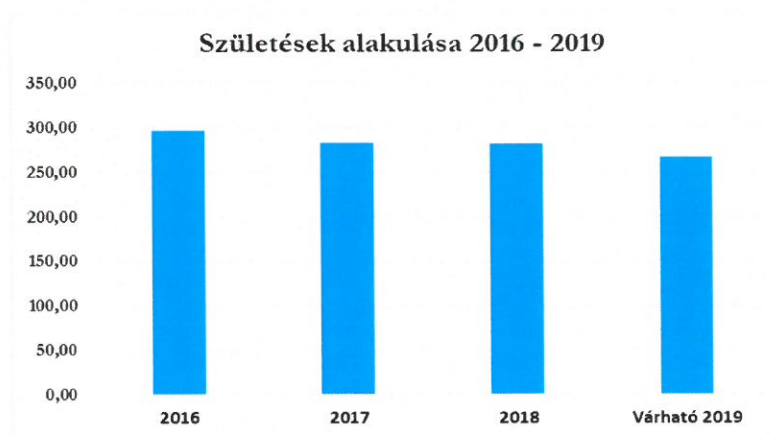
Időszak	2016	2017	2018	Várható 2019
Makó	28 438,00	25 765,00	27 512,00	25 345,00



II. Születések alakulása

2016-ról 2017-re minimálisan (14) csökkent a szülések száma a makói tagintézményben, míg 2017 és 2018 évben megegyezett ez a szülésszám, 2019-ben a korábbi évek tendenciája a megfigyelhető

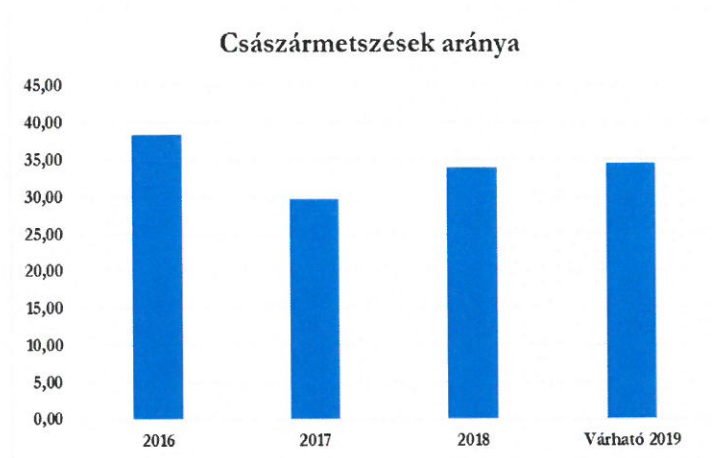
Időszak	2016	2017	2018	Várható 2019
Makó	297	283	282	267



III.Császármetszések aránya

A szülések nagyságrendileg 2/3 része természetes úton, míg 1/3 része császármetszés útján történik. 2016-ban magasabb volt a császármetszések aránya, azonban 2017-ben ez az arány jelentősen lecsökkent, míg 2018-ban és 2019-ben már hasonlóan alakult a mutató.

Időszak	2016	2017	2018	Várható 2019
Makó	38,40%	29,70%	33,90%	34,40%



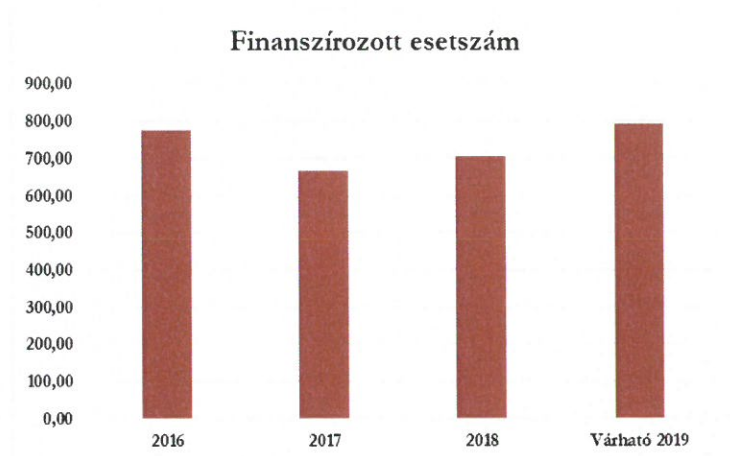
IV.Egynapos sebészeti műtétek

Az egynapos sebészeti műtéteket a jól tervezhetőség jellemzi, a teljesítménynek az önálló egynapos sebészeti osztályokon a teljesítmény volumen korlát szab határt. Ahogy az alábbi diagramon látható, a teljesített súlyszámok évről évre hasonló nagyságrendűek, annak okán, hogy az erre kapott volumen évek óta változatlan

Növekedést elsősorban a várólista csökkentő program keretében végzett plusz szemészeti műtétek száma okozott.

• Finanszírozott esetszám és súlyszám

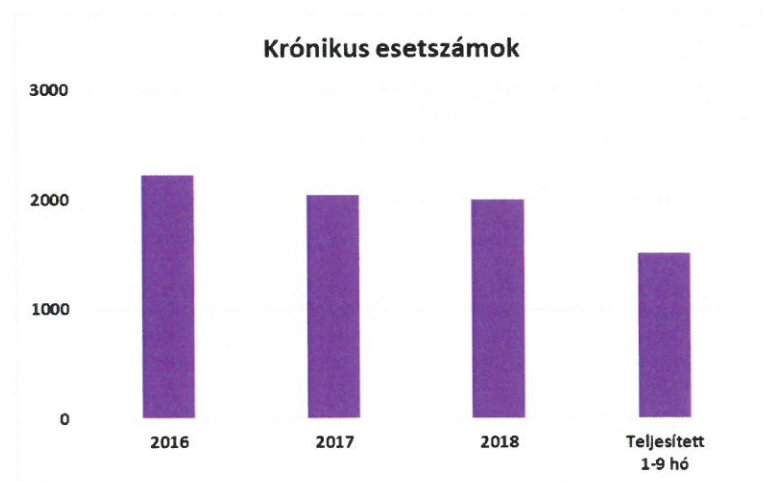
Időszak	2016	2017	2018	Teljesítés 1-9 hónap
Makó	777,00	666,00	706,00	792,00
	553,00	511,00	531,00	522,00



A legnagyobb műtétszámú és magas súlyszámértékű szemészeti műtétek a legfontosabbak bevételi szempontból, ezeken túl történik még egynapos beavatkozás a nőgyógyászati, az urológiai, a fül-orr-gégészeti, és traumatológiai ellátásokon is.

V. Krónikus fekvőbeteg ellátás

A vizsgált időszak alatt, 2016. augusztus 1-jétől, a 2012-es ágazati béremelés alapdjába való beépítése miatt, a rehabilitációs ellátások területén az ellátó osztályt jellemző szakmai szorzók emelkedtek. Ezért a 2018. évi súlyozott ápolási napok csak a 2017. évi adatokkal vethetők össze.

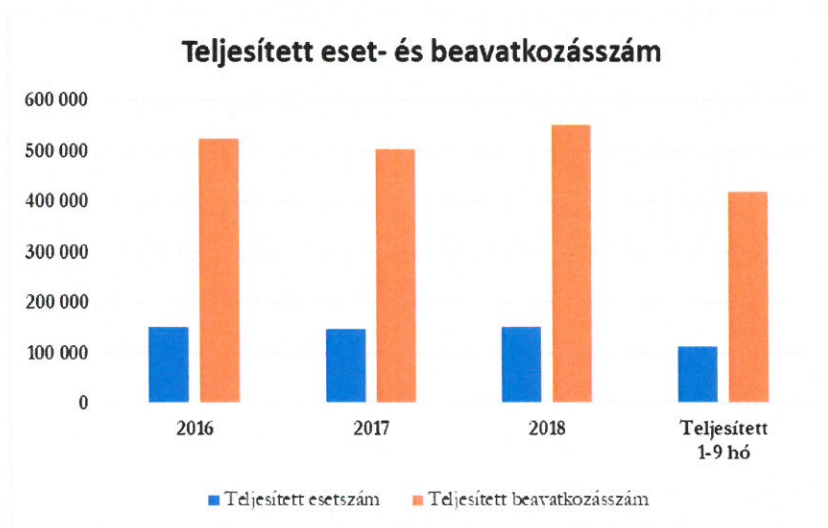


A krónikus esetek száma lényegében nem változott 2016 – 2018 között.



VI. Járóbeteg szakellátás laboratóriumi ellátás nélkül

Időszak	2016	2017	2018	Teljesített 1-9 hó
- Teljesített esetszám	153 355	148 013	153 339	113 389
- Teljesített beavatkozásszám	524 730	503 978	552 468	419 122



2. számú melléklet: Makó EFI

A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda működésének bemutatása

A prevenciós rendelőben állapotfelméréssel és életmód tanácsadással segíti a tanácsadó (prevenciós asszisztens) a lakosokat az egészséges életmód kialakítására. A tanácsadás során kiemelt figyelmet fordítanak az ingyenesen igénybe vehető, szervezett szűrővizsgálatokon való részvételre, a dohányzás, az alkoholfogyasztás elleni küzdelemre, az egészséges táplálkozás, lelkiegészség és a mozgás fontosságára.

A rizikó szűréshez szükséges vizsgálatok között szerepel a vércukorszint mérés, koleszterin meghatározás (koleszterin, triglicerid, LDL, HDL), testsúly-, testmagasság-, háskörfogat-, testtömeg index, testzsírszázalék mérés, érszűkület kialakulásának rizikó vizsgálata. 40 év feletti hölgyeknek csonttritkulás rizikó vizsgálat, illetve 40 év feletti férfiaknak prosztatata specifikus antigén szint mérése ujjbegyből. Dohányosok körében kilelegzett levegő szén-monoxid szint mérése és az anyajeggyel rendelkezők részére rizikó szűrés kérdőív segítségével.

A tanácsadás során a résztvevő személyre szabott egészségtervet kap, amelyben szerepelnek a szűrésen mért értékek, az egészségesebb életmódra vonatkozó ajánlások, illetve a javasolt szűrővizsgálatok. Az Egészségterv kialakítása során a tanácsadó és a résztvevő egy évre tervezi meg a teendőket az egészségi állapotának megtartása vagy javítása érdekében, majd egy év múlva az Egészségfejlesztési Iroda lehetőséget biztosít újabb állapotfelméréssel egybekötött tanácsadásra és újra tervezésre.

A nem negatív eredményekkel rendelkezőket a háziorvoshoz vagy a nem beutaló köteles szakrendelésre irányítja a tanácsadó. A szűrésekre jogosultakat pedig szakrendelésekre irányítják szakemberek.

2019. január 1. és 2019. október 31. között a végzett egészségi állapot felmérések száma

állapotfelmérés	
résztvevők száma	593

Az állapotfelmérésen résztvevők számára lehetőség van egyéni táplálkozási és pszichológusi tanácsadáson történő részvételre, amennyiben a prevenciós asszisztens a tanácsadáson felajánlja.

A **táplálkozási tanácsadás** célja az étrenddel befolyásolható rizikótényezők módosítása, a táplálkozási szokások, táplálkozási szemlélet átalakítása, egyénre szabott étrend kialakítása. A tanácsadás során a pácienssel átbeszélésre kerül a követendő étrend, a megvalósítás módja, a konyhatechnológiai eljárások, az étrendi útmutató és az étrendi napló.

A nyomon követés során elemzésre kerül az étrendi napló és a találkozások alkalmával megvitatásra kerülnek a gyakorlati kérdések. A szakember támogatja, motiválja a résztvevőt a kitűzött célok megvalósításában.

2019. január 01 és 2019. október 31.- között teljesített táplálkozási tanácsadások száma

táplálkozási tanácsadás	résztvevők száma	215
	óraszám	237

A **mozgástanácsadás** célja a Makói Egészségfejlesztési Iroda által biztosított mozgásformák megismertetése, ezen felül az egészségügyi állapothoz, az edzettségi szinthez és a sajátos igényekhez mérten a legmegfelelőbb mozgásforma kiajánlása.

A tanácsadás a Testsúlykontroll Programban résztvevők számára 3 alkalommal kötelező, az életmódtanácsadáson részt vettek igény szerint 3 alkalommal vehetik igénybe a szolgáltatást.

A tanácsadás során a klienssel átbeszélésre kerül a napi mozgás és a kalóriaégetés mozgásnaplóba való vezetése, illetve a pulzusmérés módszereinek elsajátítása. A tanácsadás végén kialakításra kerül az egy heti mozgástervezet. A nyomon követés során elemzésre kerül a testösszetétel-változás és a kitöltött mozgásnaplók. Az eredmények függvényében kiajánlásra kerül az új mozgástervezet.

2019. január 1. és október 31. között teljesített mozgástanácsadások száma

Mozgástanácsadás	
résztvevők száma	45

Az Egészségfejlesztési Iroda, illetve az együttműködő partnerek a tanácsadást követően számos sport- és mozgásprogramokkal várják az érdeklődőket annak érdekében, hogy kortól és egészségi állapottól függetlenül bárki megtalálja a számára leginkább megfelelő mozgásformát. A mozgásprogramok között elérhetőek a nagyobb edzettséget igénylő, nagyobb terhelést jelentő tevékenységek, mint a könnyebb, általános állapothoz leginkább illeszkedő mozgásformák is. A mozgásformákat külső szolgáltatók biztosítják.

A mozgásprogramokon való részvétel alapfeltétele az állapotfelmérésen és életmód tanácsadáson való megjelenés. A tanácsadás során a prevenciós asszisztens egy 10 alkalmas ingyenes edzésre feljogosító mozgás kártyát ad a résztvevőknek.

2019. január 1. és szeptember 30. között megvalósult heti rendszerességű mozgásprogramok adatai

Mozgásforma	Mozgásalkalmak száma
erőnléti fitness edzések	1711
jóga	582
erőnléti fitness edzések	532
úszás	510
erőnléti fitness edzések	777
Összesen	4112

Testsúlykontroll Program

A **testsúlykontroll program** fő célja egy olyan egészségmagatartás kialakítása az egyén részéről, amely az egyéni sajátosságainak megfelelően motiválja az egészséges táplálkozásra, rendszeres testmozgásra. Elérendő cél a testsúly egészséges csökkentése, a testsúly változás kontrollálásának megélése, egészséges énkép kialakítása. A program 9 hónapon keresztül kíséri nyomon a belépő személyek fizikai, mentális egészségét, amely tevékenységet egy 5 főből álló testsúly-kontroll team segíti.

A túlsúllyal rendelkező személy elsajátítja a program során az egészséges táplálkozás szabályait, az egészséges súlycsökkenés elősegítéséhez a kalóriaszámítást, táplálkozási napló vezetését, a táplálkozási hibák korrigálását, melyben a **táplálkozási tanácsadó** nyújt segítséget számára.

A személy egészségi állapotának változását egy **obezitológus** szakorvos is segíti, aki a találkozások alkalmával fizikális vizsgálatot, labor vizsgálat eredményeinek értékelését, napi energia szükséglet meghatározását, a kalória bevitel és égetés egyensúlyát, a változások rendszeres

nyomon követését, további célok meghatározását segíti a későbbi így kialakított egészséges életmód fenntartásához.

A legtöbb súlyprobléma hátterében mélyebb lelki eredetű probléma áll, ezért a program során lehetőség van **pszichológussal** való konzultációra, aki segítséget nyújt a probléma feltárásában, megoldásában és az egészséges énkép kialakításán keresztül segíti az egyén egészségmagatartásának fejlődését. Ezen kívül lehetőség van arra is, hogy az egyén önszorgó csoport tagjaként vegyen igénybe segítséget.

A rendszeresen igénybe vehető mozgásformák mellett, a testsúlykontroll programba csatlakozó, segítséget kap személyre szabottan, hogy melyik a számára legalkalmasabb fizikai aktivitás a testsúlyának csökkentése céljából. A mozgás programok tanácsadása minden résztvevő számára kötelező a programba csatlakozáskor, a 4. vagy 5. hónapban, illetve 9. hónapban, amelyet szakképzett **mozgástanácsadó szakember** végez.

A **prevenciós asszisztens** a programba belépett személlyel, havi rendszerességgel kommunikál, minden alkalommal részt vesz az obezitológus szakorvosi rendelésen, rendszeresen nyomon követi, tájékoztatja a páciens a következő találkozások időpontjáról, menedzseli az egyéni programot.

A programba belépő személy vállalja a rendszeres testmozgást, amelynek gyakorisága minimum heti 3-4 alkalommal, melyhez az Iroda különféle és változatos mozgásformákat biztosít a programba csatlakozók számára. A programban történő részvétel feltétele az állapotfelméréssel egybekötött tanácsadáson történő megjelenés és egy szerződés megkötése, amely tartalmazza a programban való részvétel szabályait.

2019. 01.01.-10.31 között Testsúlykontroll programban résztvevők száma:

Testsúlykontroll program	résztvevők száma	46
	jelenleg aktív résztvevők száma	24

2019. 01.01-10.31 között teljesített obezitológus által nyújtott tanácsadások száma:

obesitológus szakorvos általi konzultáció	résztvevők száma	51
	óraszám	44

Dohányzásról való leszokást támogató program

A **dohányzásról való leszokást támogató program** célja, a dohányzás következtében kialakuló szív-érrendszeri és daganatos betegségek megelőzése, pozitív családi minta kialakítása, a kockázati tényezők mérséklése, megszüntetése. Elérendő cél emellett a szenvedélymentesség és az egészséges énkép kialakítása, valamint a páciens, dohányzásról való leszokása.

A program 12 hónapig tart. A páciens a dohányzásról való leszokásban a program első 6 hetében heti egy 30 perces tanácsadás keretében pszichológus, prevenciós tanácsadó és szükség esetén orvos segíti. Ezt követően a 8. héten, továbbá a 3. 4. 5. hónapban ismételt ellenőrzés történik. A 6. hónapban kerül sor a záró konzultációra, a 12. hónapban pedig ellenőrző konzultáció történik. A 6-12. hónap között a páciens visszaesés, megengedés esetén bármikor felkeresheti a szakmai team tagjait, akik újabb konzultációra hívják a páciens.

2019. 01.01.-10.31 között Dohányzásról való leszokást támogató programban résztvevők száma:

Dohányzásról való leszokást támogató program	résztvevők száma	9
	jelenleg aktív résztvevők száma	6

Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda programjai 2019.01.01-2019.10.31 között

Makó			
Makói kistérség EFI programok			
Programok	Helyszín	Részvevők	
Munkahelyi szűrés	Makó	73	Continental Kft. dolgozóinak életmódtanácsadása
Kitelepült testösszetétel-mérés	Apátfalva	20	Apátfalván Inbody testösszetétel-mérés
Mozgásprogram	Makó	44	Gyalogtúra a Maros árterében
Munkahelyi szűrés	Makó Rendőrkapitányság	108	Makó Rendőrség dolgozóinak egészségszűrése
Kitelepült testösszetétel-mérés	Apátfalva	13	Apátfalván Inbody testösszetétel-mérés
Mozgásprogram	Makó	30	Nordic Walking Botkóstoló II.
Mozgásprogram	Makó	28	Öleljük át Makót
Mozgásprogram	Makó	40	Triplex kerékpártúra
Kitelepült testösszetétel-mérés	Makó	21	Makó Kálvin utcai Orvosi rendelő Alapkö letételén Inbody mérés
Mozgásprogram	Makó	537	Mozgás Éjszakája
Mozgásprogram	Makó	47	Kenutúra a Maroson
Mozgásprogram	Makó	150	Szent István téri Sportnap
Mozgásprogram	Makó	40	Hagymatúra
Emlőszűrésre felhívó rendezvény	Makó	3	Nyílt Nap a Mammográfián
Mozgásprogram	Makó	11	Nordic Walking Botkóstoló IV.
Emlőszűrésre felhívó rendezvény	Makó	179	Emlőrák elleni kerékpározás
Mozgásprogram	Makó	48	Világ gyalogló nap
Munkahelyi szűrés	Continental- Contitech	124	Continental Kft. Dolgozóinak egészségszűrése és életmódtanácsadása
Továbbképzés	Hódmezővásárhely	14	- "Tudunk segíteni!" módszerek a dohányzásról való leszokás támogatásában

Munkahelyi szűrések

Az irodák kiemelt figyelmet fordítanak az egészséges munkahelyekre, a munkavállalók egészségének megtartására, fejlesztésére, mellyel az aktív korú lakosságot tudja elérni.

A munkahely számára kiküldésre került egy tájékoztató, melyben több lehetőség került ajánlásra a munkahelyek számára, mely szerint:

- az Egészségfejlesztési Irodában kerül elvégzésre a munkavállalók állapotfelmérése és a tanácsadás,
- kitelepülés a munkahelyre és ott kerül elvégzésre a munkavállalók állapotfelmérése és a tanácsadás,
- szűrés elvégzése a munkahelyen – egyéni tanácsadás nélkül,
- munkahelyi egészségterv készítése, megvalósítása.

Így valósult meg Makón a ContiTech, illetve a makói Rendőrség dolgozóinak egészségi állapotfelmérése. Mindkét esetben az Iroda dolgozói települtek ki a szűrés helyszínére. A szűrésen részt vett dolgozóknak minden esetben felajánlották az Iroda munkatársai az életmódtanácsadás lehetőségét.

A ContiTech Kft. 45-65 év közötti hölgy dolgozói számára egy alkalommal biztosítottuk az emlőszűrés lehetőségét a mobil emlőszűrő állomáson, mely kitelepült a ContiTech Kft. udvarára.

Munkahelyi szűrésen résztvevők 2019.01.01-2019.10.31 között

Munkahelyi szűrés	Contitech Kft.	Rendőrség
résztvevők száma	124	108

PSA szűrés

Világszerte a november hónap a prosztatatarák megelőzésének hónapja. Így a Makói Kistérség-Egészségfejlesztési Iroda 2019. november 4-29 között ingyenes PSA gyorseszteszt elvégzését és IPSS kérdőív lekérdezést biztosít a járásban élő férfiak számára.

Kommunikációs tevékenység

Az egészségfejlesztés, egészségmagatartás formálásának alapja a kommunikáció. Az iroda különböző plakátokkal, ismeretfejlesztő kiadványokkal, szórólapokkal, TV- és rádióműsorral hívja fel az egészséges életmódra a Makó és kistérségében élők figyelmét. Az aktív kommunikációt honlap <http://evp.hu> és facebook oldal segíti <https://www.facebook.com/evpefi/> és a <https://www.facebook.com/makoeft>

Az írott sajtóban (online és újság) a megjelenések száma 31 (újsághirdetés: 16, online megjelenés: 15) alkalom, rádióban a megjelenések száma 236, Makói TV-ben 1 alkalommal kerül műsorra az EFI, sajtóközlemény 5 alkalommal került kiküldésre, hírlevelet 2 alkalommal küldtünk ki, a közösségi oldal <https://www.facebook.com/evpefi/> és a honlap www.evp.hu folyamatosan frissül.

Kistélepülési egészségnapok a Makói Járásban

Az irodák éves programterv alapján szervezik az egészségnapokat a járások településein, évente egy alkalommal, a kórháztól távolabb eső települések lakói számára, valamint különféle városi rendezvények színesítése gyanánt is lehetőség nyílik az állapotfelmérő és tanácsadó programokon való részvételre.

Az egészségnap keretében igénybe vehető vizsgálatok:

- testmagasság, testtömeg, testzsír százalék, has-körfogat mérés, BMI meghatározás,
- ujjbegyből történő koleszterin, vércukor szint, és 40 év feletti férfiaknál PSA meghatározás,
- dohányzók esetén a kilélegzett levegő CO szintjének meghatározása,
- érszűkület rizikó-szűrés boka-kar index (ABI) meghatározásával,
- 40 év feletti hölgyeknél csonttrituszt rizikó mérése,
- anyajegyek vizsgálata.

Kistelepülési és városi egészségnapok 2019.01.01-2019.10.31. között

Makó járás		
Település	Résztvevők száma	
Földeák	83	Makó járás lakossági egészségszűrés
Királyhegyes	46	Makó járás lakossági egészségszűrés
Kövegy	18	Makó járás lakossági egészségszűrés
Magyarcsanak	56	Makó járás lakossági egészségszűrés
Csanádpalota	36	Makó járás lakossági egészségszűrés
Ambrózfalva	17	Makó járás lakossági egészségszűrés
Csanádalberti	28	Makó járás lakossági egészségszűrés
Óföldeák	18	Makó járás lakossági egészségszűrés
Pitvaros	43	Makó járás lakossági egészségszűrés
Nagyér	41	Makó járás lakossági egészségszűrés
Kiszombor	55	Makó járás lakossági egészségszűrés
Makó-Vertán telep	32	Makó járás lakossági egészségszűrés
Makó-Állomás tér	56	Makó járás lakossági egészségszűrés
Nagylak	17	Makó járás lakossági egészségszűrés
Kiszombor	16	Makó járás lakossági egészségszűrés
Makó-Szent István tér	56	Makó járás lakossági egészségszűrés
Makó-Patai tér	39	Makó járás lakossági egészségszűrés
Makó-Hagyma fesztivál	30	Makó járás lakossági egészségszűrés
Makó-Gerizdes	29	Makó járás lakossági egészségszűrés
Maroslele	45	Makó járás lakossági egészségszűrés
Apátfalva	57	Makó járás lakossági egészségszűrés

Makó Honvéd városrész egészségszűrése

2019-ben a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda részt vett a város „A társadalmi együttműködés erősítését szolgáló helyi szintű komplex programok TOP-5.2.1-15-CS1-2016-00002 - Makó Honvéd városrészének megújítása” projektjének megvalósításában. Az Iroda dolgozói 2019. június 18-22. a Honvéd városrészben, külső helyszínen (Makó, Királyhegyesi utca 24. szám alatt) végeztek egészségi állapotfelméréssel egybekötött életmódtanácsadást, ahol 84 fő vett részt, közülük 56 fő már második alkalommal. A szűrési napok keretében szombati napon lehetősége volt a résztvevőknek anyajegyszűrésen, illetve pénteki napon a 45-65 év közötti hölgyeknek emlőszűrésen rész venni. Anyajegyszűrésen 25 fő, emlőszűrésen 10 fő jelent meg.

Emlőszűrés szervezése

Az emlőszűrés szervezésében az Iroda munkatársai is részt vesznek. Az átszűrtség növelése érdekében a háziorvosok és az asszisztensek segítségével rendszeresen egyeztetik a célcsoport adatait, ezzel elősegítve, hogy minden érintett hölgy értesítést kapjon a mammográfiás szűrésről. Így minden 45-65 év közötti hölgy kap meghívót vagy beutalót emlőszűrésre, amennyiben két éven belül nem jelent meg a vizsgálaton.

Szűrőcentrumban szűrésen megjelentek 2019.01.01-2019.10.31-ig

Makó	
Emlőszűrő centrum	Megjelentek száma
	166

A szűrőcentrumban szűrésen megjelent hölgyek között rákeset nem igazolódott.

Mobil emlőszűrő állomáson megjelentek 2019.01.01-2019.10.31-ig

Település	Megjelentek száma
Ambrózfalva	5
Apátfalva	57
Csanádalberti	12
Csanádpalota	64
Ferencszállás	29
Földeák	83
Királyhegyes	25
Kiszombor	75
Klárafalva	15
Kövegy	13
Magyarcsanád	20
Maroslele	32
Nagyér	15
Nagylak	6
Óföldeák	14
Pitvaros	39
Makó	29

A mobil emlőszűrő állomáson megjelent hölgyek között rákeset nem igazolódott.

Mentális Egészségfejlesztés

2018. májusától a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szolgáltatásait mentális egészségfejlesztéssel bővítette. Az Irodában jelenleg három fő pszichológus dolgozik: egy fő főállású, 40 órában, egy fő részállású, 20 órában, illetve egy fő főállású viselkedéselemző, 40 órában. A szakmai vezető feladatait egy fő részállású alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus látja el, 20 órában.

Mentális egészségfejlesztés keretében szervezett programok:

Szülők Akadémiája

A program a szülői kompetenciák fejlesztését tűzte ki célul könnyed, interaktív foglalkozás keretein belül. A gyakorlatias információátadás mellett teret szeretnénk biztosítani a szülőknek, hogy saját tapasztalataik megosztásával a szakemberekkel közösen kereshessenek megoldásokat a gyermekneveléssel kapcsolatos mindennapi nehézségekre. 2019-ben 10 intézményben tartottunk 17 előadást, melyeken összesen 208 fő vett részt.

Egyéni tanácsadás

Az Életmód tanácsadások során felmérésre kerül a testi egészség paraméterei mellett a mentális állapot is, a WHO Jól-Lét kérdőív segítségével. Ennek célja, hogy kiszűrésre kerüljenek mindazok, akik valamilyen oknál fogva alacsonyabb szintű szubjektív jólléttel, életminőséggel rendelkeznek. A WHO Jól-Lét kérdőívet 458 fővel töltöttük ki. Egyéni tanácsadáson 2019-ben 82 fő vett részt.

Autogén tréning

Az autogén tréning relaxációs módszer világszerte ismert és elismert. A módszer elsajátítása által a csoportos foglalkozáson résztvevő személy csökkentheti szorongását, javíthatja alvásminőségét, növelheti koncentrációképességét és jóllétét. Csoportfoglalkozásunk két alkalommal indult Makón, illetve egy alkalommal Apátfalván. A csoportok heti rendszerességgel került megtartásra 12 alkalmon keresztül. Összesen 18 fő fejezte be sikeresen a tréninget.

Boldogságműhely

A Boldogságműhely csoportos foglalkozás célja, hogy feltérképezzük és erősítsük a résztvevőkben már meglévő erőforrásokat és újakat építsünk ki. A pozitív szemléletű foglalkozásokon megtanítjuk a résztvevőknek, hogyan használják erőforrásaikat, hogyan szabályozzák érzelmeiket és növeljék jóllétüket. A Boldogságműhely foglalkozásunkat egy alkalommal indítottuk el. A foglalkozások 2 hetente kerültek megtartásra, összesen 6 alkalommal. Összesen 12 fő vett részt a foglalkozásokon.

Települési szűrések

A települési szűréseken végzett munkánk célja, hogy felhívjuk a figyelmet a lelki egészség fontosságára, és érzékenyítsük a lakosságot a mentális problémákkal szemben. A Mentális egészségfejlesztő szakember négy szemközti beszélgetés során tárja fel a helybéli lakos gondolatait és tapasztalatait arra vonatkozólag, hogy mennyire szoros kapcsolatban áll a testi egészség, valamint a mentális harmónia. Beszélgetésindítóként a „Boldogság – fél egészség” című feladatlap kerül felvételre, mely ezen kettő terület együttjárásának hangsúlyozására hivatott. Amennyiben szükséges, az érdeklődő számára közvetlen kiegészítésre kerülnek csoportfoglalkozásaink, valamint egyéni pszichológiai tanácsadásunk. Összesen 682 fő jelent meg a települési szűréseken a Mentális egészségfejlesztő állomáson.

EFI Esték

Az EFI esték programsorozat célja, hogy a laikusok számára is érthető, élvezetes előadásokkal hozzuk egyre inkább köztudatba a lelki egészség jelentőségét. Egyrészt kifejezetten

gyermeknevelést érintő, másrészt általános, a lakosság számára fontos lelki egészséggel kapcsolatos témákról tartottak előadást meghívott szakemberek. Az EFI Esték heti rendszerességgel kerültek megrendezésre 12 héten keresztül a Hagymaházban. Összesen 100 fő vett részt az előadásokon.

Online tanácsadás

Az online tanácsadással az olyan embereknek való segítségnyújtást céloztuk meg, akik anonimitásuk megőrzése mellett szeretnék megosztani a problémájukat, vagy tanácsot kérni anélkül, hogy személyes konzultációra kerülne sor. Emellett nagyban megkönnyíti a kistérségben élőknek való segítségnyújtást is, mivel a levelezés időtől és helytől függetlenül folytatható, a kapcsolat szinte bármikor felvehető a szakértővel. Az online tanácsadói felület elkészült a honlapon, megkezdődött a működése, azonban eddig csupán két megkeresés érkezett. A felületet hetente ellenőrizzük, hogy meggyőződjünk működőképességéről. Az online tanácsadás hirdetése megjelent a honlapon, Facebookon.

Kortárs segítő program

Kortárs segítő programunk célja felkészíteni a középiskolás, valamint az idősebb korosztály képviselőit a saját közösség segítéseért való munkára. A program preventív jellegű, mivel a célközönség felkészítése zajlik részben a szerhasználattal kapcsolatban, a felismerésre, megelőzésre és a kortársi segítségnyújtás erősítésére alapozva. A középiskolás korosztály számára egy alkalommal került megrendezésre a program, 5 napon keresztül. A programon 6 fő vett részt. Az idősebb korosztály számára két alkalommal került megrendezésre a tréning, heti rendszerességgel, összesen 5 alkalommal. Az első turnus már lezajlott, 10 fő részvételével. A második turnus jelenleg is zajlik, 7 fő részvételével.

Önsegítő csoport idős korosztály számára

A csoport célja, hogy a csoporttagok játékos keretekben jobban megismerjék a saját magukban és társaikban lévő erőforrásokat, ezáltal aktív önsegítésre, egymás támogatására készítsük a közösséget valamint hogy olyan, hatékony stresszkezelési, memória fejlesztési módokat próbálhassanak ki, mely támogatja a csoporttagok mentális egészségét.

Az önsegítő csoport 12 fővel indult, a csoport általában hetente találkozott, összesen 6 alkalommal.

Várandós felkészítő csoport

A „Család leszünk! - Várandósok felkészítése a gyermek születésre és nevelésre” címet viselő várandós felkészítő csoportunk egy több alkalmas tematikus programsorozat, melyen kollégáink interaktív programmal várják a leendő szülőpárokat, édesanyákat. A kezdeményezés célja nem a védőnői ellátás helyettesítése, hanem annak kiegészítése által teret biztosítani az érintettek számára más egészségügyi szakemberektől való kérdésre (nőgyógyász, pszichológus), valamint ezen felül egymás tapasztalatainak megosztása által a kapcsolatépítésre, a harmonikus családi élet megalapozására.

A felkészítő 2 alkalommal került megrendezésre. Csoportok hetente találkoztak összesen 6 alkalommal, összesen 10 fő részvételével.

Nyitórendezvény

Laikus és szakmai támogató hálózatok kialakítása a lakosság egészségtudatosságának fejlesztése céljából.

A Nyitórendezvényre 2019.09.23-án került sor. 10:00-kor kezdődött a civil szervezeteknek szóló rendezvény, melyen 22 fő vett részt. Délután 14:00-kor kezdődött a szakmai szervezetek számára tartott rendezvényünk 27 fő jelenlétével.

Boldogság világnapja:

A rendezvény célja, hogy felhívjuk a figyelmet arra, hogy mennyire fontos odafigyelnünk a lelki egészségünkre, kiegyensúlyozottságunkra és harmóniánkra. Mindannyiunk célja, hogy életünket boldogan élhessük, hogy minél több öröm érjen minket a mindennapok során. A boldogság és az egészség szorosan összefüggő fogalmak, hiszen lelkiállapotunk kihat az egészségünkre és egészségi állapotunk is befolyással van arra, hogyan érezzük önmagunkat a bőrünkben. A rendezvényen boldogsággal kapcsolatos programokkal, nyereményjátékkal és egy jóga bemutatóval vártunk minden érdeklődőt a Hagymatikumban. Összesen 24 fő jelent meg.

Szakemberek továbbképzése depresszió és öngyilkosság felismerése témában

A mentális elsősegélynyújtás képzés konkrét gyakorlati útmutatót és elméleti ismereteket ad a környezetünkben előforduló lelki krízishelyzetek kezeléséhez. A továbbképzés során megtanulhatjuk, hogy mi a teendő, ha öngyilkossági veszélyt észlelünk valakinél a környezetünkben – legyen az munkatárs, beteg, diák, ügyfél, vagy akár barát, családtag.

A lelki krízishelyzetek közül az öngyilkossági veszélyeztetettség, a szuicid szándék jelzése a fő témája a csoportos foglalkozásnak. A továbbiakban 6 csoport indítását terveztük.

A szakembereink továbbképzésére 2019. szeptember 16-án került sor 5 résztvevővel. A képzés összesen 4 órát vett igénybe.

Kommunikáció

A fent említett programjainkról szóróanyag készült, illetve ezen túl hirdetések is, melyek a Facebook oldalunkon és a honlapon is megjelentek, illetve hírlevélben is értesítjük a feliratkozókat programjainkról. Emellett készült egy összefoglaló szöveg a honlapra az Öngyilkosság Megelőzés Világnapja (szeptember 10.) kapcsán az öngyilkosság és depresszió témakörében. Három további Facebook bejegyzés készült a lelki egészséggel kapcsolatos tények és tévhitek témájában.

Az írott sajtóban (online és újság) a megjelenések száma 6 (újsághirdetés: 0, online megjelenés: 6) alkalom, rádióban a megjelenések száma 32, a Makói TV-ben 2 alkalommal kerül műsorra az EFI, sajtóközlemény 4 alkalom került kiküldésre, hírlevelet 3 alkalommal küldtünk ki, a közösségi oldal <https://www.facebook.com/evpefi/> és a honlap www.evp.hu folyamatosan frissül.

Makói kistérség-Egészségfejlesztési Iroda Mentális egészségfejlesztő programjai 2018.01.01-2018.10.31 között

Mentális egészségfejlesztő programok			
Programok	Helyszín	Résztvevők	
Autogén tréning	Makó	8	első alkalom
Boldogságműhely	Makó	12	első alkalom
Autogén tréning	Makó	7	második alkalom
Autogén tréning	Makó	4	harmadik alkalom
Boldogságműhely	Makó	12	második alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	7	első alkalom
Autogén tréning	Makó	6	negyedik alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	7	második alkalom
Szülők Akadémiája	Magyarcsanak-Hétszínvirág Református Óvoda	8	első alkalom: Hogyan dicsérjünk? A motiválás pszichológiai eszközei
Autogén tréning	Makó	6	ötödik alkalom
Boldogságműhely	Makó	10	harmadik alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	4	harmadik alkalom

Autogén tréning	Makó	6	hatodik alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	5	negyedik alkalom
Szülők Akadémiája	Csanádpalota-Csanádpalotai Napsugár Óvoda és Bölcsőde	11	első alkalom: Hogy dicsérjünk? A motiválás pszichológiai eszközei
Autogén tréning	Makó	6	hetedik alkalom
Boldogságműhely	Makó	12	negyedik alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	4	ötödik alkalom
Szülők Akadémiája	Csanádpalota-Csanádpalotai Napsugár Óvoda és Bölcsőde	10	második alkalom: Leszel a barátom? Elfogadás az óvosában, bölcsődében
Autogén tréning	Makó	5	nyolcadik alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	4	hatodik alkalom
Szülők Akadémiája	Makó-Makói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	3	első alkalom: Piszkálnak a többiek-zaklatás az általános iskolában
Szülők Akadémiája	Makó-SIGNUM Szent István Általános Iskola	35	második alkalom: Hogy dicsérjünk? A motiválás pszichológiai eszközei
Autogén tréning	Makó	4	kilencedik alkalom
Boldogságműhely	Makó	10	ötödik alkalom
Szülők Akadémiája	Csanádpalota-Csanádpalotai Napsugár Óvoda és Bölcsőde	7	harmadik alkalom: Hogyan dicsérjünk? A motiválás pszichológiai eszközei
EFI esték	Makó	18	első alkalom: Fodor Sándor: Párkapcsolat
Boldogság világnapja	Makó	24	első alkalom
Autogén tréning	Makó	12	tizedik alkalom
Szülők Akadémiája	Magyarcsanak-Hétszínvirág Református Óvoda	6	második alkalom: Leszel a barátom? Elfogadás az óvosában, bölcsődében
EFI esték	Makó	9	második alkalom: Fodor Sándor: Mini diktátorok a családban
Autogén tréning	Makó	12	tizenegyedik alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	5	nyolcadik alkalom
Boldogságműhely	Makó	12	hatodik alkalom
EFI esték	Makó	14	harmadik alkalom: Hogyan dicsérjünk? A motiválás pszichológiai eszközei
Autogén tréning	Makó	6	tizenkettedik alkalom
Autogén tréning	Apátfalva	5	kilencedik alkalom
Szülők Akadémiája	Magyarcsanak-Hétszínvirág Református Óvoda	0	harmadik alkalom: Digitális Dajka
EFI esték	Makó	9	negyedik alkalom: Gál Zita, Kasik László: Serdülők
Kiszombori egészségfejlesztés	Kiszombor	30	első alkalom: Bánvölgyi Helga előadása: Bőjt lelki vonatkozásai
EFI esték	Makó	2	ötödik alkalom: Urbán Szabó Gábor: Észrevétlenül behálózva, avagy mindennapi függőségeink
Szülők Akadémiája	Makó-Makói József Attila Gimnázium	8	harmadik alkalom: "Bántanak a többiek-zaklatás az iskolában"
Kiszombori egészségfejlesztés	Kiszombor	30	második alkalom: Bánvölgyi Helga előadása: Testi-lelki megújulás
Autogén tréning	Makó	6	első alkalom
Szülők Akadémiája	Földeák-Földeáki Návay Lajos Általános Iskola	10	harmadik alkalom: "Piszkálnak a többiek- zaklatás az iskolában"
Autogén tréning	Makó	6	második alkalom
EFI esték	Makó	2	hatodik alkalom: Krupa Mónika "Függő kamaszok világa"
Szülők Akadémiája	Csanádpalota-Csanádpalotai Dér István Általános Iskola	6	harmadik alkalom: Szabadság-Szerelem-a serdülőkor jellegzetességei
Autogén tréning	Makó	6	harmadik alkalom
EFI esték	Makó	1	hetedik alkalom: Krupa Mónika "Alkoholbeteg a családban"
Autogén tréning	Makó	6	negyedik alkalom
Szülők Akadémiája	Csanádpalota-Csanádpalotai Dér István Általános Iskola	6	negyedik alkalom: Az első slukk, az első koccintás-Szerhasználatról serdülőkorban

Szülők Akadémiája	Makó-Szent István Általános Iskola	4	harmadik alkalom: Hogy dicsérjünk? A motiválás pszichológiai eszközei
EFI esték	Makó	12	nyolcadik alkalom. Gyapjas Zita: Gyászfeldolgozás
Szülők Akadémiája	Földeák-Földeáki Náray Lajos Általános Iskola	5	negyedik alkalom: Filteres álmok-a média hatása
Autogén tréning	Makó	6	ötödik alkalom
EFI esték	Makó	8	kilencedik alkalom: Gál Zita, Kasik László: Óvodáskoron innen és túl
EFI esték	Makó	2	tizedik alkalom: Krupa Mónika: Mikor vagyok elég jó szülő
Autogén tréning	Makó	6	hatodik alkalom
EFI esték	Makó	11	tizenegyedik alkalom: Gyapjas Zita: Stresszkezelés napjainkban
EFI esték	Makó	11	tizenkettedik alkalom: Balogh Zsuzsanna: Sport és egészség
Autogén tréning	Makó	6	hetedik alkalom
Kiszombori egészségfejlesztés	Kiszombor	18	harmadik alkalom: Fodor Boglárka: Gyermeknevelés kihívásai és megoldásai
Kortárssegítés 18+	Makó	6	első-negyedik alkalom
Váradosok felkészítése	Makó	4	első alkalom
Autogén tréning	Makó	6	nyolcadik alkalom
Váradosok felkészítése	Makó	6	második alkalom
Kortárssegítő 18+	Makó	3	ötödik alkalom
Autogén tréning	Makó	4	tizenegyedik alkalom
Kortárssegítés 50+	Makó	11	első alkalom
Váradosok felkészítése	Makó	6	harmadik alkalom
Autogén tréning	Makó	3	tizenkettedik alkalom
Kortárssegítő 50+	Makó	11	második alkalom
Váradosok felkészítése	Makó	6	negyedik alkalom
Idős önségítő csoport	Makó	11	első alkalom
Kortárssegítő 50+	Makó	11	harmadik alkalom
Váradosok felkészítése	Makó	6	ötödik alkalom
Idős önségítő csoport	Makó	11	második alkalom
Kortárssegítő 50+	Makó	11	negyedik alkalom
Idős önségítő csoport	Makó	12	harmadik alkalom
Kortárssegítő 50+	Makó	11	ötödik alkalom
Idős önségítő csoport	Makó	12	Negyedik alkalom
Idős önségítő csoport	Makó	12	ötödik alkalom
Idős önségítő csoport	Makó	12	Hatodik alkalom
Váradosok felkészítése 2.	Makó	4	első alkalom
Önségítő csoport fogyatékos gyermekek szüleinek	Makó	8	első alkalom
Nyitórendezvény	Makó	49	Laikus és szakmai támogató hálózatok kialakítása a lakosság egészségtudatosságának fejlesztése céljából.
Váradosok felkészítése 2.	Makó	4	második alkalom
Váradosok felkészítése 2.	Makó	4	harmadik alkalom
Önségítő csoport fogyatékos gyermekek szüleinek	Makó	6	második alkalom
Váradosok felkészítése 2.	Makó	4	negyedik alkalom
Kortárs segítő 50+ 2.	Makó	7	első alkalom

Várandósok felkészítése 2.	Makó	4	ötödik alkalom
Szülők Akadémiája	Kiszombor-Kiszombori Dózsa György Általános Iskola	25	Első alkalom: Jó pap is holtig tanul
Kortárs segítő 50+ 2.	Makó	7	második alkalom
Önsegítő csoport fogyatékos gyermekek szüleinek	Makó	3	harmadik alkalom
Szülők Akadémiája	Magyarcsanád-Magyarcsanádi Református Általános Iskola	8	Első alkalom: Hogyan dicsérjünk?
Szülők Akadémiája	Makó-Makói József Attila Gimnázium	7	Első alkalom: Jó pap is holtig tanul
Várandósok felkészítése 2.	Makó	4	hatodik alkalom
Kortárs segítő 50+ 2.	Makó	7	harmadik alkalom
Kiszombori egészségfejlesztés	Kiszombor	18	negyedik alkalom: Baráti Eszter Kinga: Veszteségfeldolgozás