

„EGÉSZSÉGES FALUNKÉRT” TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0963

2013. augusztus 20-án egy településre vonatkozó egészségügyi állapottelbecslés megvalósításával indult el Bodroghalomon a községi önkormányzat azon projektje, amely a településen lakók jobb egészségügyi állapotának elérését célozza.

Az Új Széchenyi Terv, Társadalmi Megújulás Operatív Program - TÁMOP-6.1.2-11/1/A jelű, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok – lokális szintek” címet viselő pályázati kiírásán sikeresen támogatást nyert, települési szintű „Egészséges falunkért” című projektje keretében Bodroghalom Községi Önkormányzata számos elemből álló egészségjavító, az egészséges életvitelre, szemlélet- és életmód kialakítására irányuló programokat valósít meg. Mostantól havonta jelentkezünk a projekt programjaihoz kapcsolódó témakörökkel, az egészséges életmód elérését, az egészségi állapot javítását, illetve a káros szenvedélyek megelőzését elősegítő tájékoztató írásainkkal, cikksorozatunk részeivel célunk, hogy hozzásegítsük a településen élő fiatalokat, a középkorosztályhoz tartozókat és időseket az ezekkel kapcsolatos ismereteik bővítéséhez.

A BIZTONSÁGOS SZEXUÁLIS ÉLETÉRT

Az „Egészséges Falunkért” projekt keretében Dr. Simich Rita, az Országos Egészségfejlesztési Intézet munkatársa tartott két előadást április elején a település fiatal (7 – 8. évfolyamos tanulók) valamint felnőtt korú lakói számára. Az egészségfejlesztő foglalkozások során a szexuális felvilágosítás, a fogamzásgátlás, a szexuális úton terjedő betegségek kialakulása, kezelése és megelőzése (HIV/AIDS prevenció) témákra fókuszáltak.

A célcsoportok teljes mértékig megfeleltek a szexuális felvilágosítás témakörének alapos és minden részletre kiterjedő feloldozásához. A fiatalok teljes mértékben nyitottak és befogadók voltak, aktívan vettek részt a foglalkozáson. Nagyon hamar sikerült velük olyan kapcsolatot teremteni, amely feloldotta a gátlásokat, bátran nyilvánultak meg, kérdéseket tettek fel. A tanuló részéről az előadó, általa korábban nem tapasztalt, magas fokú koncentrációt (összességében) érzékelt, amely a munkát nagymértékben könnyítette, hatékonyságát megnövelte. A téma nagyon közel állt hozzájuk, de a számukra kevésbé „izgalmas” (pl. STD és kezelésük) információk befogadását is lehetővé tették.

HOGYAN VÉDEKEZZÜNK?

Mindannyian társra, párra vágyunk, keressük a másik felünket, hogy ketten legyünk egygyé. A párkapcsolat testi és lelki örömforrás, de felelőséggel is jár. Minden szeretkezés egy új élet kezdete lehet, mert az élet a fogamzással kezdődik. A gyermekáldás nagy öröm, ha mindketten várják, de egy életre szóló felelőséget és kötelezettséget jelent. A boldog gondtalan testi-lelki együttlét feltétele a biztonság. Ennek érdekében fontos, hogy közösen döntsenek a gyermek vállalásáról vagy a legmegfelelőbb fogamzásgátlási módszerrel – hangsúlyozta Füziné Oravec Ilona a projekt szakmai vezetője, Bodroghalom védőnője.

Fogamzásgátlási módszerek: -**Hormonális fogamzásgátló tabletták:** A tableta hormonokat tartalmaz, rendszeres szedés esetén felgüszteszti a peteérést, így nem jöhet létre megtermékenyülés. A tablettát csak nőgyógyász szakorvos írhatja fel és nem véd a szexuális úton terjedő betegségekkel szemben. **Hosszantartó hormonális fogamzásgátlást biztosító készítmények:** Például injekciók, implantátumok. Hatásuk a hormonális fogamzásgátló tablettákhoz hasonló. A védettség a beadástól számított három hónapig tart, ezért háromhavonta ismételni kell. **Méhen belüli fogamzásgátlás:** pld: spirál, hurok. Azoknak a nőknek javasolt, akik már szültek. A spirált például gyógyszertárakban lehet beszerezni és nőgyógyász szakorvos helyezi fel a méhbe. Hatása: gátolja a megtermékenyített petesejt beagyazódását. **Óvszer:** a legideálisabb fogamzásgátló módszer, megakadályozza a spermiumok hüvelybe jutását. Nem tartalmaz hormonokat és könnyen elérhető. Hatékonyan véd a nemi úton terjedő betegségekkel szemben, így az AIDS ellen is. Fiataloknak a leginkább ajánlott. **Tanácsok a használatához:** Mindig tarts magadnál egy-két darabot, ha lány vagy akkor is. Ne hord a farszobában, nehogy megsérüljön! Ne tedd ki nagy hőhatásnak! Minden szeretkezésnél használj új óvszert. A hüvelybe a hímvessző óvszer nélkül ne jusson be. Fogamzásgátló krémek, zselék együttes alkalmazásával a védekezés biztonsága növelhető. Előfordulhat, hogy az óvszer lecsúszik vagy kilyukad. Ha ez megtörténik, 72 órán belül keressétek fel a nőgyógyászt, a sürgősségi tableta segíthet. **Sürgősségi fogamzásgátlás:** Mit tegyél vészhelyzetben: Ha nem védekeztél, vagy ha kilyukadt az óvszer, akkor minél hamarabb fordulj nőgyógyászhoz, akár hétvégén is (a kórházak nőgyógyászati osztályai mindig elérhetőek). A sürgősségi tableta a védekezés nélküli nemi élet után 72 órán



ÚJ SZÉCHENYI TERV

belül alkalmazható. Annál jobban véd, minél korábban veszed be az együttlét után. Ezek a tabletták tervezett fogamzásgátlásra nem alkalmasak.

KORUNK PESTISÉ

Nemi úton terjedő betegség: Az AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome* = szerzett immunhiányos tünetegyüttes) a HIV (Human Immunodeficiency Virus = emberi immunhiány vírusa) által előidézett, gyakorlatilag 100%-os halálozású tünetegyüttes, amelyet 1981-ben azonosítottak, de már jóval régebben megjelent. Azóta a fertőzés lényegében gyógyíthatóvá vált. A vírus az immunrendszer sejtjeit, elsősorban a T-limfocitákat pusztítja. Az immunrendszer fokozatos leromlása elősegíti a végzetes fertőzések és a daganatok megjelenését. A fertőzés után a tünetek általában évekkal (átlagosan 5 évvel) később jelentkeznek, de időközben a fertőzöttek továbbadhatják a vírust. A fertőzés elsősorban szexuális úton terjed, de fertőzött vérrrel is átvihető. Magas a HIV fertőzöttek száma az intravénás drogot használók körében, partnerüket sokat változtató hetero-, homo- és biszexuális személyek körében.

A HIV fertőzés tünetei és stádiumai: 1. szakasz: Heveny fertőzés – influenza szerű tünetek, láz, rossz közérzet, ízületi fájdalom nyirokcsomó duzzanat. Erősen fertőző. 2. szakasz: Tünet mentes HIV fertőzés. Nincsenek tünetek, de a fertőző képesség fennáll. 3. szakasz: Tünetes HIV fertőzés: elhúzódó nyirokcsomó duzzanat, különböző bőrbetegségek. Tartós hasmenés, jelentős fogyás és éjszakai izzadás. 4. szakasz. AIDS betegség. A jelentős immunkárosodás miatt TBC, bőrdaganatok, gombás és herpesz fertőzések és egyéb gyulladások alakulnak ki. Ami később a HIV fertőzött ember halálát okozza. A korokozó kimutatása vérből történik. Több módszerrel és több időpontban megvizsgált vér pozitívítása esetén mondható ki a HIV fertőzés. 1986 óta kötelezően szűrjük HIV-re az összes véradót és szervdonort, az egyéb nemi betegségben szenvedőket és azokat is, akik önként jelentkeznek a vizsgálatra.

Az ember mindenfélt hall arról, hogy hogyan lehet elkapni a HIV-et. Van néhány olyan körülmény, amik miatt teljesen egyértelműen főleg aggódnunk, ugyanis **semmilyen kockázatot nem jelentenek a HIV-fertőzés szempontjából:**

- Szünyög vagy másféle rovar csípése vagy állatharapás.
- HIV-pozitív személy által megérintett, elkészített vagy tálalt étel fogyasztása.
- Közös WC, telefon, ruha vagy bármilyen használati tárgy érintése.
- Villa, kanál, kés vagy pohár közös használata.
- HIV-pozitív személy megérintése, átölelése vagy megcsókolása.
- HIV-pozitív személyek által is látogatott iskola, templom, étterem, áruház vagy egyéb nyilvános létesítmény látogatása.
- A HIV nem terjed vizelettel, széklettel, hányadékkal vagy verítékekkel. A könnyben, és a testen található pattanások, kelések váladékában csak elhanyagolható mennyiségben van jelen. Csekély mennyiségben és nagyon kevés embernél jelen lehet a nyálban.

A fenti tevékenységek tehát semmiképpen nem kockázatosak, ezek során a HIV nem kapható el.

A Világégeszségügyi Szervezet (WHO) 1988-ban nyilvánította az AIDS elleni Világnapnak december elsejét. Ezen a napon a betegség megelőzésére, terjedése elleni küzdelemre hívják fel a figyelmet világszerte egy piros szalag kitűzésével és egyben megemlékeznek azokról, akik e máig gyógyíthatatlan körben hunytak el.

A szexualitás az életminőséget döntően meghatározza, az egészség fontos tényezője. A tabuk ledöntése, a hagyományosan szegénykező attitűd, a szexualitást kizárólagos magányként kezelő gondolkodásmód megváltoztatása eredményezheti a felnevelődő újabb generációk eredményesebb szocializációját. Az eredményes szexedukáció csak interaktív formában, intim egyéni foglalkozással és nyílt csoportos beszélgetésekkel valósítható meg, s nem mellőzhető a személyiségfejlesztési elemek, amelyek az egészségfejlesztési céloknak felelnek meg – összegzett dr. Simich Rita.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.