

**Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar**

**JÓLLÉT, EGÉSZSÉG, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS, EGÉSZSÉGÜGY
KÖRNYEZETVÉDELEM**

JELES NAPOK AZ ÉV FOLYAMÁN

Dr. Buda József

**Pécs
2011**

Lektorálta:

Dr. Illei György
emeritus főiskolai tanár
c. egyetemi tanár

Dr. Boncz Imre
egyetemi docens, intézetigazgató
c. egyetemi tanár

Bármilyen úton történő másolás tilos!

ISBN 978-963-7178-67-2

Kiadja a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs 2012.
Felelős kiadó: Dr. Betlehem József egyetemi docens, dékán.
Készült 100 példányban, a
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Nyomdájában

Tartalomjegyzék

Bevezető	7.
Tolle, Lege!	8.
Jeles napok felsorolása ABC sorrendben	9.
Jeles napok felsorolása időrendben	13
Január	17.
Magyar kultúra napja	
Lepra elleni küzdelem világnapja	
Európai méhnyakrák-megelőzés hete	
Február	19.
Rákos megbetegedések elleni világnap	
Betegek világnapja	
Epilepsziások világnapja	
Bűncselekmény áldozatainak világnapja	
Házasság világnapja	
Ritka betegségek napja	
Március	23.
Glaukóma világnap – glaukóma hét	
Fogyasztóvédelem világnapja	
Down-szindróma világnapja	
Víz világnapja	
Tuberkulózis világnapja	
Vese világnapja	
Április	27.
Autizmus világnapja	
Egészségügyi világnap	
Nemzeti rákellenes nap	
Parkinson-kór világnapja	
Európai betegjogi nap	
Föld napja	
Kísérleti állatok világnapja	
Malária elleni küzdelem világnapja	
Szellemi tulajdon világnapja	
Vakvezető kutyák világnapja	
Munkahelyi balesetek gyásznapja	
Immunológia világnapja	

Május	33.
Esélyegyenlőség napja	
Euro-melanóma nap	
Vöröskereszt világnap	
Európa nap	
Mentők napja hazánkban	
Madarak és fák napja	
Ápolók világnapja	
Család nemzetközi napja	
Telefonos lelki-elsősegély szolgálat napja	
Hipertónia világnap	
Hepatitisz világnap	
Törülköző napja	
Dohányzásmentes világnap	
Anyák napja	
Asztma világnap	
Tej világnapja	
Lisztérzékenyek világnapja	
Tömegtájékoztatás világnapja	
Születés hete	
Június	47.
Az élet napja	
Környezetvédelmi világnap	
Védőnők napja	
Véradók nemzetközi napja	
Menekültek világnapja	
Védőoltások világnapja	
Kábítószer fogyasztás elleni küzdelem nemzetközi napja	
Scleroderma világnap	
Szívrítmus zavar világhete	
Apák napja	
Július	52.
Magyar egészségügy napja	
Népesedési világnap	
Augusztus	54.
Anyatejes táplálás világnapja	
Szoftatás hete	
Ifjúsági világnap	
Balkezesek világnapja	
Humanitárius világnap	
Eltűntek világnapja	

Szeptember

57.

Fizioterápiás világnap
Limfóma világnap
Nemzetközi prosztatatanap
Ózonpajzs megőrzésének világnapja
Rokkantak napja
Gyermekek világnapja
Alzheimer világnap
Autómentes világnap
Elsősegélynyújtás világnapja
Takarítási világnap
Hepatitisz világnap
Szív világnapja
Hallássérültek világnapja
Európai urológiai hét

Október

63.

Fájdalomcsillapítás világnapja
Idősek világnapja
Sztómát viselők világnapja
Erőszakmentesség világnapja
Lelki egészség világnapja
Szervadományozás és transzplantáció európai és világnapja
Izületi betegek világnapja
Fehér bot (látássérültek) világnapja
Kézmosás világnapja
Légzésfunkciós világnap
Élelmészeti világnap
Kenyér világnapja
Gerinc világnapja
Közlekedési balesetek áldozatainak világnapja
Szegénység elleni világnap
Szent Lukács ünnepnapja
Csontritkulás elleni küzdelem világnapja
Földünkért világnap
Dadogás elfogadásának világnapja
Pikkelysömör világnap
Mellrák elleni küzdelem hónapja
Rózsaszín egészségnap
Habitat (emberi települések) világnapja
A látás világnapja
Tojás világnapja
Gyalogló világnap
Hospice világnap

November	84.
Magyar tudomány napja	
Szociális munka napja	
Cukorbetegek világnapja	
Radiografus világnap	
Európai antibiotikum nap	
Nemzetközi WC-nap	
Gyermekek jogainak világnapja	
Kockázatkezelési nap	
Véradók hazai napja	
Agytumor elleni küzdelem hete	
Krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) világnapja	
Füstmentes (ne gyújts rá) világnap	
Ne vásárolj semmit nap	
December	93.
AIDS elleni világnap	
Fogyatékos emberek világnapja	
Emberi jogok világnapja	
Epilogus	96.
Irodalmi források, irodalmi hivatkozások	97.
Mozaikszavak/betűszavak feloldása	109.

Bevezető

A kizárólag holdfázisra épülő (lunaris) naptárt, a hagyomány szerint **Romulus**, Róma alapítója és első királya alkotta meg. A naptár 10 hónapos volt: Martivs, Aprilis, Maivs, Ivnivs, Qvintilis, Sextilivs, Septemberivs, Octoberivs, Novemberivs, Decemberivs.

A 12 hónapból álló holdévet **Numa Pompilius** király vezette be, így az év 365 napos lett. A napok átrendezésével a korábbi névtelen időszakból két újabb hónap jött létre: Janvarivs, és Febrvarivs. Az év kezdetét hivatalosan Janvarivs 1-re Kr.e. 153-ban tették.

Iulius Caesar utasítására – (Róma alapítása után 708-ban), Kr.e. 46-ban – Szoszigenész alexandriai csillagász teljesen átalakítva a római időszámítási rendszert, egy tisztán solaris évet bevezetve kialakította a ma is használatos négy éves ciklust, vagyis három 365 napos évet egy 366 napos szökőév követ. Caesar azonban nem döntött arról, hogy mikor iktassák be az első szökőévet, erről **Augustus** rendelkezett. Így Kr.e. 4 és az azt követő minden negyedik év lett a szökőév. A Julian naptár pontosan 365,250000 napos volt.

A hónapok elvevezésében is történt maradandó változtatás: Kr.e. 44-ben a Qvintilis-t Iulius Caesarról: Ivliivs-nak nevezték el. Majd Kr.e. 7-ban szenátusi határozattal a Sextilivs-t Augustus császárról Avgvstvs-ra változtatták. Ezt követően a hónapok átnevezése gyakorivá lett a későbbi császárok alatt is, de a reformok nem éltek túl bevezetőjüket.

A Julian naptár szerint azonban 128 évenként egy felesleges nap keletkezett a valós csillagászati évhez képest. Ezért a következő naptárreform 1582-ben, **XIII. Gergely pápa** nevéhez fűződik. A Gergely naptár 365,2425 napra lett kiszámítva. Ugyanakkor az igazi napév csillagászati értéke 365,242198 nap, ennek alapján a Gergely naptár időszerű reformja 4782 körül várható.

A naptár szinte minden hetére jut egy vagy több (jeles) világ- vagy emléknep. Ebben a XX. században indult gyakorlatban, a modern életünk értékeire, előrelépéseire, vagy nehézségeire fordítjuk figyelmünket. Ezt a lehetőséget az egészségfejlesztő is eszköztárába kell, hogy illessze. Minden világnep különös jelentőségű, mert nagyobb az esélye annak, hogy az adott rendezvényekkel felkeltsük, fenntartsuk a kliensek/betegek érdeklődését, együttműködését. Annyi forrásmunka, az interneten annyi szövevényes hivatkozás csalt be ebbe a dzsungelbe, hogy az egyes témakörökkel csak érintőlegesen foglalkozhattam. Az alábbiakban olvasható szövegek tájékoztató és ismeretterjesztő jellegűek, így nem adhatnak választ minden olyan kérdésre, amely egy adott betegséggel, vagy más témával kapcsolatban felmerülhet, nem pótolhatják az egészségfejlesztésben járatos orvosokkal, gyógyszerészekkel, ápolókkal, dietetikusokkal, gyógytornászokkal, szociális munkásokkal, védőnőkkel és más egészségügyi és egészségügyön kívüli diplomásokkal való személyes találkozást, valamint az egyéni továbbképzést.

(Hiv.: I)

TOLLE, LEGE!
(Vedd és olvasd!)

A mai európai szocializációba született ember elérkezett ahhoz a pillanatokhoz, amikor a félreértelmezett „emberi jogok” jegyében a szabadság ural el mindent. A globalista fogyasztói társadalom harsogó médiacsatornáit egyéneket tesznek tönkre, családokat zilálnak szét, nem ismerik el a szolidaritást a szeretetet, mert a lelkük: termelő-fogyasztó-alkalmazkodó társadalmi automatává vált. A társadalmi közteherviselés, az esetek gyámolítása elavult fogalmak. Mindezek helyett: valósítsd meg önmagadat, embertársadat söpörd félre, mert versenyhelyzet van, tombold ki fogyasztói vágyaidat! Elvégre egyszer élünk. Minden elvesztegetett perc a fogyasztói világ pénzben kifejezhető vesztesége. Hiszen miről szól a mai világ fogyasztói filozófiája: vedd meg (!), és ha meguntad, elhasználódott dobd ki (!), hogy ismét újat vehess! Pedig az igazi érték a maradandóság. **Fel sem tűnik már, hogy értelmesebben, egészségesebben is lehetne élni, magasabb szellemi igényekkel és tartalommal.** Mert amikor a kultúra árúvá silányulásáról beszélünk, akkor tagadhatatlanul ebbe a körbe tartozik az egészségkultúra is. Tébolyultan kóválygunk a hatalmas kínálat kábulatában és alig ismerjük az igazi értékeket, köztük az egészséget, ami egyben egyéni és társadalmi érték is.

Az egészségfejlesztéshez ezért elengedhetetlen a szakértelem, a világos látás ezen a segítő feladatokat ellátó munka során. A jó szándék és elkötelezettség önmagában kevés, ezért jött létre a képzés és gyakorlat. Ugyanakkor a szakértelem is kevés, ha nincs meg az a többlet, amit a hivatás és elkötelezettség segít. E kettőnek együtt kell megjelennie abban, aki erre a nem könnyű szolgálatra vállalkozik. Valamennyi egészségfejlesztő szakember hatékonyságát tovább növeli, ha a munkájához szükséges képességeit és készségeit is fejleszti. Önismereti és kommunikációs tréningek is elengedhetetlenek mivel az egészségfejlesztő személyisége elsődleges jelentőségű. Az egészségfejlesztő-tevékenység részben arról is szól, hogy meghallja a kliensek problémáit. Ebben a „segítő-szerepgyakorlatok” nyújtanak megalapozott tudást és maradandó élményeket. Mivel az egészségfejlesztők az őket körülvevő helyi közösségekben élnek, ismerhetik az egészséggel kapcsolatos helyi problémákat, ezért a közösségfejlesztés szakembereiként is meg kell nyilvánulniuk. Nem várhatják meg, hogy bekopogjanak hozzájuk, hanem az írásztalt elhagyva a terepen (színtereken) is meg kell keresni azokat a klienseket, akik nem fordultak hozzájuk, hiszen ők a leginkább esetek és segítségre szorulóak. Lényeges, hogy a kliensek közösségéhez tartozzanak, mert a közösség katalizáló feladatokat tud megoldani a helyi társadalomban, és jobban motiválja az érintetteket, ha mögöttük egy támogató csapat áll. Ebben az összefüggésben az egészségfejlesztők építik az egészséges civil társadalmat, az aktív demokráciát is. Mindehhez nyújthat további lehetőségeket a jóllét, az egészség, az egészségfejlesztés, az egészségügy, a környezetvédelem, stb. jeles napjait tartalmazó összeállítás.

Pécs, 2010. november 24.

Dr. Buda József CSc.

ABC sorrendben a jóllét, az egészség, az egészségfejlesztés, az egészségügy, a környezetvédelem jeles napjai

A.

Agytumor elleni küzdelem nemzetközi hete	(első hét novemberben)
AIDS elleni világnap	(december 01.)
Alzheimer- kór világnapja	(szeptember 21.)
Anyák napja	(május első vasárnapja)
Anyatejes táplálás világnapja	(augusztus 01.)
Szoftatás hete	(augusztus első hete))
Apák napja	(június harmadik vasárnapja)
Aszthma világnap	(május első keddjén)
Autizmus világnapja	(április 02.)
Autómentes világnap	(szeptember 22.)
Az élet napja	(június 01.)
Ápolók világnapja	(május 12.)

B.

Balkezesek világnapja	(augusztus 13.)
Betegek világnapja	(február 11.)
Bűncselekmény áldozatainak napja	(február 22.)

C.

Cukorbetegek világnapja	(november 14.)
Család nemzetközi napja	(május 15.)
Család nemzetközi éve (1994)	
Csontritkulás elleni küzdelem világnapja	(október 20.)
Csont és ízület évtizede (2000-2009)	

D.

Dadogás elfogadásának világnapja	(október 22.)
Dohányzásmentes világnap	(május 31.)
Down-szindróma világnapja	(március 21.)

E.

Egészségügyi világnap	(április 07.)
Elsősegélynyújtás világnapja	(második szombat szeptemberben)
Eltűntek világnapja	(augusztus 30.)
Emberi jogok világnapja	(december 10.)
Emberi jogok nemzetközi éve (1968)	
Emberi jogok oktatásának ENSZ évtizede (1995-2004)	
Epilepsziások világnapja	(február 14.)
Erőszakmentesség világnapja	(október 02.)
Esélyegyenlőség napja	(május 05.)
Euro-melanóma nap	(május 07.)
Európa nap	(május 09.)
Európai antibiotikum nap	(november 18.)
Európai betegjogi nap	(április 18.)
Európai méhnyakrák-megelőzés hete	(utolsó hét januárban)
Európai urológiai hét	(harmadik hét szeptemberben)

Élelmezési világnap	(október 16.)
F.	
Fájdalomcsillapítás világnapja	(október 01.)
Fehér bot – látássérültek – világnapja	(október 15.)
Fizioterápiás világnap	(szeptember 08.)
Fogyasztóvédelem világnapja	(március 15.)
Fogyatékos emberek világnapja	(december 03.)
Mozgássérültek nemzetközi éve (1981)	
Föld napja	(április 22.)
Földünkért világnap	(október 21.)
Füstmentes – ne gyújts rá – nap	(harmadik csütörtök novemberben)
G.	
Gerinc világnap	(október 16.)
Glaukóma világnap	(március 12.)
Glaukóma hét	
Gyaloglás világnapja	(első hétvége októberben)
Gyermekek világnapja	(szeptember 20.)
Gyermekek nemzetközi éve (1979)	
Gyermekek jogainak világnapja	(november 20.)
H.	
Habitat napja	(első hétfő októberben)
Hallássérültek világnapja	(utolsó vasárnap szeptemberben)
Házasság világnapja	(második vasárnap februárban)
Hepatitisz világnap	(május 19.)
Hipertónia világnap	(május 17.)
Hospice világnap	(első vasárnap októberben)
Humanitárius világnap	(augusztus 19.)
I.	
Idősek világnapja	(október 01.)
Idősek nemzetközi éve (1999)	
Ifjúsági világnap	(augusztus 12.)
Ifjúság nemzetközi éve (1985)	
Immunológia világnapja	(április 29.)
Izületi betegek világnapja	(október 16.)
Csontok és ízület évtizede (2000-2009)	
K.	
Kábítószer elleni küzdelem nemzetközi napja	(június 26.)
Kenyér világnapja	(október 16.)
Kézmosás világnapja	(október 15.)
Kísérleti állatok védelmének világnapja	(április 24.)
Kockázatkezelési nap	(november 20.)
Környezetvédelmi világnap	(június 05.)
Közlekedési balesetek áldozatainak világnapja	(október 17.)
Krónikus obstruktív tüdőbetegség világnapja	(harmadik szerda novemberben)

L

Látás világnapja	(második csütörtök októberben)
Lelki-egészség világnapja	(október 10.)
Lepra elleni küzdelem világnapja	(utolsó vasárnap januárban)
Légzésfunkciós világnap	(október 15.)
Limfóma világnap	(szeptember 08.)
Lisztérzékenyek világnapja	(májusban a harmadik vasárnap)

M.

Madarak és fák napja	(május 10.)
Magyar egészségügy napja	(július 01.)
Magyar kultúra napja	(január 22.)
Magyar tudomány napja	(november 03.)
Malária elleni küzdelem világnapja	(április 25.)
Évtized a malária visszaszorítására a fejlődő országokban (2001-2010)	
Mellrák elleni küzdelem hónapja	(október)
Menekültek napja	(június 20.)
Menekültek éve (1959/60)	
Mentők napja hazánkban	(május 10.)
Munkahelyi balesetek gyásznapja	(április 28.)

N.

Nemzeti rákellenes nap	(április 10.)
Nemzetközi ifjúsági nap	(augusztus 12.)
Nemzetközi prosztatanap	(szeptember 15.)
Nemzetközi WC nap	(november 19.)
Ne vásárolj semmit nap	(utolsó péntek novemberben)
Népesedési világnap	(július 11.)
Világ népességének éve (1974)	

O.

Ózonpajzs megőrzésének világnapja	(szeptember 16.)
-----------------------------------	------------------

Ö

Öngyilkosság megelőzésének világnapja	(szeptember 10.)
---------------------------------------	------------------

P.

Parkinson-kór világnapja	(április 11.)
Pikkelysömör világnap	(október 29.)

R.

Radiografus világnap	(november 15.)
Rákos megbetegedések elleni világnap	(február 04.)
Ritka betegségek európai napja	(utolsó nap februárban)
Rokkantak napja	(szeptember 18.)
Rózsaszín egészségnap	(októberben egyik hétvége)

S.

Scleroderma világnap	(június 29.)
----------------------	--------------

SZ.

Szegénység elleni világnap	(október 17.)
Szegénység felszámolásának nemzetközi éve (1996)	
Szegénység felszámolásának első ENSZ évtizede (1997-2006)	
Szt. Lukács ünnepe	(október 18.)
Szellemi tulajdon világnapja	(április 26.)
Szervadományozás és transzplantáció európai és világnapja	(október 04.)
Szív világnapja	(utolsó vasárnap szeptemberben)
Szívrítmus zavar világhete	(második hét júniusban)
Szociális munka napja	(november 12.)
Sztómát viselők világnapja	(október 02.)
Születés hete	(anyák napja utáni hét)

T.

Takarítási világnap	(harmadik szombat szeptemberben)
Thalassaemia világnapja	(május 08.)
Tej világnapja	(utolsó kedd májusban)
Telefonos lelki-elsősegély szolgálat napja	(május 16.)
Tojás világnap	(második péntek októberben)
Tömegtájékoztatás világnapja	(Húsvét utáni 6. vasárnap)
Törülköző napja	(május 25.)
Tuberkulózis világnapja	(március 24.)

V.

Vakvezető kutyák világnapja	(április 27.)
Vese világnapja	(második csütörtök márciusban)
Védőnők napja	(június 13.)
Védőoltások világnapja	(június 21.)
Véradók nemzetközi napja	(június 14.)
Véradók hazai napja	(november 27.)
Víz világnapja	(március 22.)
Friss víz nemzetközi éve (2003)	
„Víz az életért” nemzetközi évtizede (2005-2015)	
Vöröskereszt világnapja	(május 08.)

(Hiv: I.)

Időrendben a jóllét, az egészség, az egészségfejlesztés, az egészségügy, a környezetvédelem jeles napjai

Január

- 22. Magyar kultúra napja
- * Lepra elleni közdelem világnapja (utolsó vasárnap)
- * Európai méhnyakrák-megelőzés hete (utolsó hét)

Február

- 04. Rákos megbetegedések elleni világnap
- 11. Betegek világnapja
- 14. Epilepsziások világnapja
- 22. Bűncselekmény áldozatainak világnapja
- * Házasság világnapja (második vasárnap)
- * Ritka betegségek napja (hónap utolsó napja)

Március

- 12. Glaukóma világnap
Glaukóma hét
- 15. Fogyasztóvédelem világnapja
- 21. Down-szindróma világnapja
- 22. Víz világnapja
- 24. Tuberkulózis világnapja
- * Vese világnapja (második csütörtök)

Április

- 02. Autizmus világnapja
- 07. Egészségügyi világnap
- 10. Nemzeti rákellenes nap
- 11. Parkinson-kór világnapja
- 18. Európai betegjogi nap
- 22. Föld napja
- 24. Kísérleti állatok világnapja
- 25. Malária elleni küzdelem világnapja
- 26. Szellemi tulajdon világnapja
- 27. Vakvezető kutyák világnapja
- 28. Munkahelyi balesetek gyásznapja
- 29. Immunológia világnapja

Május

- 05. Esélyegyenlőség napja
- 07. Euro-melanóma nap
- 08. Vöröskereszt világnap
- 08. Thalassaemia világnapja
- 09. Európa nap
- 10. Mentők napja hazánkban
- 10. Madarak és fák napja
- 12. Ápolók világnapja
- 15. Család nemzetközi napja
- 16. Telefonos lelki-elsősegély szolgálat napja

- 17. Hipertónia világnap
- 19. Hepatitisz világnap
- 25. Törülköző napja
- 31. Dohányzásmentes világnap
- * Anyák napja (első vasárnap)
- * Asztma világnap (első kedd)
- * Tej világnapja (utolsó kedd)
- * Lisztérzékenyek világnapja (májusban a harmadik vasárnap)
- * Tömegtájékoztatás világnapja (Húsvét utáni 6. vasárnap)
- * Születés hete (anyák napját követő hét)

Június

- 01. Az élet napja
- 05. Környezetvédelmi világnap
- 13. Védőnők napja
- 14. Véralók nemzetközi napja
- 20. Menekültek világnapja
- 21. Védőoltások világnapja
- 26. Kábítószer fogyasztás elleni küzdelem nemzetközi napja
- 29. Scleroderma világnap
- * Szívritmus zavar világhete (második hét)
- * Apák napja (harmadik vasárnap)

Július

- 01. Magyar egészségügy napja
- 11. Népesedési világnap

Augusztus

- 01. Anyatejes táplálás világnapja
Szoptatás hete (első hét)
- 12. Ifjúsági világnap
- 13. Balkezesek világnapja
- 19. Humanitárius világnap
- 30. Eltűntek világnapja

Szeptember

- 08. Fizioterápiás világnap
- 10. Öngyilkosság megelőzésének világnapja
- 15. Limfóma világnap
- 15. Nemzetközi prosztatanap
- 16. Ózonpajzs megőrzésének világnapja
- 18. Rokkantak napja
- 20. Gyermek világnapja
- 21. Alzheimer világnap
- 22. Autómentes világnap
- * Elsősegélynyújtás világnapja (második szombat)
- * Takarítási világnap (harmadik szombat)
- * Hepatitisz világnap (első vasárnap)
- * Szív világnapja (utolsó vasárnap)
- * Hallássérültek világnapja (utolsó vasárnap)

* Európai urológiai hét

(harmadik hét)

Október

- 01. Fájdalomcsillapítás világnapja
- 01. Idősek világnapja
- 02. Sztómát viselők világnapja
- 02. Erőszakmentesség világnapja
- 10. Lelki egészség világnapja
- 11. Szeradományozás és transzplantáció európai és világnapja
- 12. Izületi betegek világnapja
- 15. Fehér bot (látássérültek) világnapja
- 15. Késmosás világnapja
- 15. Légzésfunkciós világnap
- 16. Élelmezési világnap
- 16. Kenyér világnapja
- 16. Gerinc világnapja
- 17. Közlekedési balesetek áldozatainak világnapja
- 17. Szegénység elleni világnap
- 18. Szt. Lukács ünnepnapja
- 20. Csontritkulás elleni küzdelem világnapja
- 21. Földünkért világnap
- 22. Dadogás elfogadásának világnapja
- 29. Pikkelysömör világnap
- * Mellrák elleni küzdelem hónapja
- * Rózsaszín egészségnap (egyik hétvége)
- * Habitat (emberi települések) világnapja (első hétfő)
- * A látás világnapja (második csütörtök)
- * Tojás világnapja (második péntek)
- * Gyalogló világnap (első hétvégén)
- * Hospice világnap (első vasárnap)

November

- 03. Magyar tudomány napja
- 12. Szociális munka napja
- 14. Cukorbeteg világnapja
- 15. Radiografus világnap
- 18. Európai antibiotikum nap
- 19. Nemzetközi WC-nap
- 20. Gyermek jogainak világnapja
- 20. Kockázatkezelési nap
- 27. Véralók hazai napja
- * Agytumor elleni küzdelem hete (első hét)
- * Krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) világnap (harmadik szerda)
- * Füstmentes (ne gyújts rá) világnap (harmadik csütörtök)
- * Ne vásárolj semmit nap (utolsó péntek)

December

01. AIDS elleni világnap

03. Fogyatékos emberek világnapja

10. Emberi jogok világnapja

II

JANUÁR

Római hagyomány szerint: **Ianvarivs** hónap Ianvs, a kezdet és a vég istenéről lett elnevezve.
Kr.e153-tól az év első hónapja.

Régi magyar elnevezése: **Boldogasszony hava**.

Székely naptár szerint: **Fergeteg hava**.

Meteorológusok: **Télhó**-ként említették.

A csillagászok szerint **a Nap a Vízöntő jegyébe lép**.

22. MAGYAR KULTÚRA NAPJA

KÖLCSEY FERENC 1823-ban ezen a napon fejezte be a Himnusz írását. 1989-óta ennek emlékére ünnepeljük ezt a napot, a Kölcsey Társaság javaslatára.

Az egészségfejlesztő a kulturáltság valamint az egészségi állapot összefüggéseire hívja fel a figyelmet. Az egészség minden ember személyes feladata, amit szabadon és önállóan kell megvalósítani. Számosan azonban még manapság is abban a tévhitben ringatják magukat, hogy nekik semmilyen felelősségük nincs az egészségük fenntartásában. Elsikkad az egyéni felelősség jelentősége, nem veszik tekintetbe, hogy az életmód megváltoztatása többet segíthet, mint bármilyen költséges orvosi beavatkozás. Az egészség fenntartásához többek közt **magas szintű kulturáltság, igényesség, értékek is szükségesek**, vagyis olyan feltételek, amelyek az egészségügy szoros kompetenciáján messze túlmutatnak. Az egészségfejlesztő által megjelenített értékstruktúra az egészségfejlesztés irányait tegye közkincsé: - a biológiai lét értékeit (köztük az egyén, a család, a közösség optimális testi-lelki egészsége, mint alapérték szerepeljen), - a személy harmóniájára és autonómiájára vonatkozó értékeket, - a társas kapcsolatokra vonatkozó értékeket, - a társadalmi eredményességre vonatkozó értékeket, - végül a társadalom és világkép értékeit. (Hiv.: I.)

* **LEPRA ELLENI KÜZDELEM VILÁGNAPJA** (január utolsó vasárnapja)

A lepra, vagy korábbi nevén a bélpoklosság hallatára a régmúlt korok (ókor, középkor) jutnak eszünkbe. Pedig a világon ma is nagy számban élnek olyan embertársaink, akik ettől a betegségtől, vagy maradandó következményeitől szenvednek. A letűnt századokhoz hasonlóan napjainkban is a kirekesztettség, a társadalom „egészséges” részének a félelemből és tudatlanságból fakadó elutasító magatartása a sorsuk. Holott az elmúlt század második felétől már gyógyítható a lepra, amelynek alapján a betegség visszaszorítása terén komoly eredményeket sikerült elérni. Ugyanakkor még napjainkban is milliók fertőződnek meg attól a baktériumtól, amely HANSEN, S.H.A. norvég orvostól kapta a nevét, akinek 1873-ban sikerült azonosítania a kórokozót. Napjainkban tehát már nem a tudás, hanem a kór terjedésének gátat szabó alapvető higiénés, valamint az egészségügyi ellátási feltételek hiánya következtében nem vált még végleg a múlt rémes emlékévé ezen betegség, amely így természetesen a legszegényebb vidékeken erjed. Ezekben a helyeken nagyon sok segítségre van szükség: szakemberre (orvos, ápoló), intézményekre, önkéntesekre, oktatókra, és anyagi támogatásra. Számos egyházi közösség is segíti e rettenetes kórban szenvedőket gyógyító munkával, ápolással, lelki vigasztalással. Kiemelkedő személyiségként említendő pl. a XIX.

században Páter DAMIAN de VEUSTER, a XX. századból FOLLEREAU, R., aki a nagypolgári jómódban élő újságíróként döbbsent rá élethivatására, melyet így fogalmazott meg: „Uram szeretnék másoknak segíteni élni, segíteni mindazoknak, testvéreimnek, akik gyötrődnek, szenvednek anélkül, hogy tudnák miért; és várják, hogy a halál megszabadítsa őket”. Az általa életre hívott szeretetszolgálat mind a mai napig felbecsülhetetlen segítséget nyújt a lepra áldozatainak. 1954-től az ő kezdeményezésére lett január utolsó vasárnapja ezen betegség elleni küzdelem világnapja (World Leprosy Day).

Az egészségfejlesztő gondoljon hazánkban ezen a napon a társadalom más kirekesztettjeire is: a munkanélküliekre, a hajléktalanokra, a szex-rabszolgákra, stb. (Hiv.: II/1)

* EURÓPAI MÉHNYAKRÁK-MEGELŐZÉS HETE

Az európai méhnyakrák megelőzési hét -2007-ben - egy nemzetközi kezdeményezés, amely azzal a céllal került megrendezésre, hogy felhívja a lakosságot, az egészségügyet, valamint a döntéshozókat figyelmét arra, hogy ma már egyetlen nőnek sem kellene méhnyakrákban meghalnia, mivel ez a rosszindulatú daganatos betegség ma már védőoltással és rendszeres szűréssel megelőzhető.

Minden 18. percben meghal egy nő méhnyakrákban. A WHO adatai szerint a méhnyakrák évente 270 ezer nő halálát okozza világszerte, Európában mintegy 30 000, hazánkban hetente 9 nő hal meg ebben a betegségben. Pedig ha időben felfedezik, akkor ezek az esetek gyógyíthatók lettek volna.

A méhnyakrákot a humán papillómavírus (HPV) rákkeltő típusai okozzák. A fertőzés nagyon gyakori: becslések szerint a szexuális életet élő nők több mint 80%-a megfertőződik a vírussal az élete folyamán. A HPV-fertőzés azonban nem jelenti a méhnyakrák kialakulását. A legtöbb HPV-fertőzés 12-18 hónap alatt megszűnik a szervezet természetes immunvédekezése következtében. A tartós fertőzések azonban tünetmentesen, hosszú évek alatt méhnyakrák kialakulásához vezethetnek. Egy korábban átvészelt HPV-fertőzés után nem alakul ki megfelelő védettség, így a nők életük során többször is megfertőződhetnek.

Az európai országokban megrendezésre kerülő méhnyakrák-megelőzés hetének programsorozata egy alkalmas párbeszéd a méhnyakrákról az egészségügyi dolgozók, a politikusok, a média, valamint az érintett lakosság körében

Az egészségfejlesztő hangsúlyozza, hogy a méhnyakrák-megelőzés terén az első teendő, hogy **védőoltással** megelőzzük a betegségért felelős HPV-fertőzést. Az oltóanyag megakadályozza a HPV leggyakoribb rákkeltő típusai által kiváltott, esetlegesen méhnyakrákot okozó fertőzés kialakulását. A teljes oltási sor három adagból áll. Az első és a harmadik oltás között fél évnek kell eltelnie. A védőoltások receptkötelesek, de bármelyik orvos felírhatja. Az oltás a méhnyakrákok nagy többségét képes kivédeni. Nem véd azonban minden egyes rákkeltő HPV törzs ellen, ezért a rendszeres szűrésre az oltások után is szükséges. A szűrővizsgálat a kóros elváltozások, rákmegelőző állapotok időbeni felfedezését teszi lehetővé. (Hiv.: II/2)

FEBRUÁR

A római hagyomány szerint: **Febrvarivs** a szabin februm, „tisztulás” szóból ered. Kr.e. 153-tól az év második hónapja

Régi magyar elnevezése: **Böjtelő hava**

Székely naptár szerint: **Jégbontó hava**

Meteorológusok: **Télutó**-nak jelölték

Csillagászok szerint: **a Nap a Halak jegyébe lép**

04. RÁKOS MEGBETEGEDÉSEK ELLENI KÜZDELEM VILÁGNAPJA

2000-ben az International Union Against Cancer (UICC), Párizsban tartott első rákellenes világkongresszusán eldöntötték, hogy összefogásra törekednek ezen halálos kór ellen. A konferencia február negyedikét a „Rák világnapjává” (World Cancer Day) nyilvánította, hogy a rák ellen folytatott küzdelem eszméje „a világon élő összes ember szívében és gondolataiban éljen”. Mert a daganatos megbetegedések még most, a III. évezred elején is a legpusztítóbb betegséget, az emberiség egyik legnagyobb ellenségét jelentik. A rák elleni felelősségteljes küzdelem mindannyiunk közös ügye, mert emberi életünk szinte minden egyes területe érintett. Mindenki tehet valamit, s csak közös összefogással vehetünk erőt e szörnyű kór uralmán! Közzé-tették az ún. Párizsi Chartát.

A Párizsi Charta:

- * Hitet tett az emberséges kezelés és a minőségi ellátás mellett, egyenlő partnerként kezelve a rákos megbetegedésben szenvedő embereket.
- * Hangsúlyozta az orvosi kutatások jelentőségét, illetve azt, hogy ezek a kutatási eredmények minél hamarabb utat találjanak a klinikumban való alkalmazásra.
- * Szót emelt a megbélyegzés, a félelem és a közömbösség ellen, hogy a közvéleményt megfelelő irányba befolyásolja.
- * Kiemelte a tájékoztatás jelentőségét, mivel egy tudatos és tájékozott beteg könnyebben részt tud venni a rá vonatkozó döntések meghozatalában, illetve fokozottabban tud együttműködni az orvosokkal a terápia sikere érdekében.
- * Egyik legfontosabb szempontként a korai felismerést, illetve a szervezett rákszűréseket nevezte meg.
- * A rákos betegek általános fizikai, lelki és szociális szempontokat is magában foglaló jóllétének, azaz életminőségének javítását – tekintet nélkül a betegség fokára és kimenetelére, illetve különös hangsúllyal a fájdalom kezelésére a betegség minden szakaszában – ugyancsak elsődleges célok közé helyezte.

Az egészségfejlesztő feladata az elsődleges, valamint a másodlagos egészségfejlesztés társadalmi szintű és adott színtereken történő tudatosítása. Több témakört is érinthet pl.: „A rák amiről nem beszélünk”, „Egészségtudatos magatartás: célkeresztben a rák”, stb. (Hiv.:II/3

11. BETEGEK VILÁGNAPJA

II. JÁNOS PÁL pápa kezdeményezésére lett, 1992-től világnap. Célja, hogy „Isten egész népe kellő figyelmet szenteljen a betegeknek, illetve segítse elő a szenvedés megértését”. A lourdes-i Mária jelenések kezdőnapját jelölte meg a pápa a betegek világnapjául, tekintettel a kegyhelyen történt, orvosiilag megállapított, súlyosan kóros állapotok teljes és tartós jó egészségi állapottá alakulásuk hirtelen és megmagyarázhatatlan jellegére. A Nobel-díjas ALEXIS CARRELL-nak is szeme láttára következett be egy halálos beteg rendkívüli gyógyulása, aminek történetét: Utazás Lourdes-ba című könyvében írta le. A könyv igazi tárgya az a lelki küzdelem, amit a természettudományokban jártas orvos önmagával vív, amíg kénytelen csodának elismerni a látott és általa is vizsgált gyógyulást.

A Betegek világnapja lelkiismeretvizsgálatra készíti az egészségeseket, hiszen a betegség annak megnyilvánulása, hogy valamennyien a halál eljegyzettei vagyunk. Végességünk nyilatkozik meg az embert sújtó betegségekből, melyekkel számosan szembesülünk. Azoknak is el kell gondolkodnia, akik ma életerősek, azoknak is, akik manapság megfelelnek arról, hogy a betegeket a lehető legjobban kell gyógyítani. A gyógyítás-ápolás elsősorban nem pénzügyi kérdés; alapvető emberi jog. Életünk és egészségünk megőrzését/fejlesztését anyagi kérdéssé alacsonyítani bűn. Döbbenetes, hogy míg a világ számos államában miközben egyre másra kísérletezik ki az egészségfejlesztő vagy életmentő szereket a gyógyítókat arra készítik, hogy minél kevesebbet adjanak ki, aminek következtében egyre messzebbre kerül a gyógyítás eszköztárára a gyógyítás valós lehetőségeitől. Ezen a napon szembe kell néznünk a kiábrándító valósággal. A szenvedők és kiszolgáltatottak gyötrelmeivel, magányával, amelyet csak növel, hogy egyre inkább érzik orvosai, ápolói kiszolgáltatottságát is. Egyre több helyen szervezik meg a „fizető” szobákat, vizsgálatokat. Aki gazdag jobb körülmények között lehet beteg. A halált azonban nem lehet megvásárolni, eljön a gazdagért épp úgy, mint a nyomorultért. Valaha beteget gyógyítani, ápolni társadalmi rangot jelentett. A költségvetési szorításában úgy tűnik, mintha az egészségügyiek nem az esküjük köteleznék. Ki gondol arra, hogy egy-egy jó szó, biztató mosoly mennyit jelenthet a beteg számára? Kinek jut eszébe, hogy a beteg is ember, és nem csak egy „ellátandó feladat”, személytelen, arctalan sakkfigurája, akit ide-oda lehet lökdösni egy olyan játszmában, amelynek szabályai sem adottak, csak kapkodó rögtönzései? Mit mondanának erről az egészségügy történetének eddigi kiemelkedő személyiségei?

Az egészségfejlesztők használják fel az alkalmat arra, hogy a civil társadalomnak az érzékenységet növelve irányítsák a figyelmet a lehetséges egészséggondozásra, egészségfejlesztésre. A szenvedők pedig soha ne érezhessék magukat kizárva a társadalomból. A fájdalom megtapasztalása a nagylelkű odaadás iskolája lehet mindenki számára. Az embertársunk testi és lelki fájdalmait, betegségét, gyógyulás utáni mérhetetlen vágyát csak akkor tudjuk megérteni, magunkban feldolgozni, ha átérezzük mindazt, amit a bizalmával bennünket megajándékoz, a gyógyulást tőlünk váró érez. Sokszor a legkeserűbb vonások is meglágyulnak derűssé válnak, ha a beteg az orvosa, ápolója arcáról leolvashatja az őszinte segíteni akarást, iránta érzett nagybecsülését, részvétét, jobbító tenni akarását. (Hiv.:II/4)

14. EPILEPSZIÁSOK VILÁGNAPJA

Az Egészségügyi Világszervezet 1997-ben kampányt hirdetett az epilepsziával kapcsolatos előítéletekkel szemben, két nem kormányzati szervezet – az Epilepszia Nemzetközi Liga és a Nemzetközi Epilepszia Hivatal – bevonásával. A betegséggel kapcsolatos félreértések miatt

ugyanis az epilepsziás betegek diszkriminációnak vannak kitéve az állampolgári jogaikban, a családjukban, a házasságkötésben, a munkavállalásban, stb. mindezek miatt képtelenek beilleszkedni a szűkebb vagy tágabb környezetükbe egyaránt

A Nemzetközi Epilepszia Hivatal (IBE) az előzőek szellemében, 1997-ben, február 14-ét, Szent BÁLINT (Valentin) napját jelölte meg az epilepsziával élők első világnapjául. Azért került a világnap Szt. Bálint napjára, mert az epilepsziások védőszentjeként is tisztelik, a Kr. utáni III. században vértanúhalált szenvedett gyógyító-papot.

Az epilepszia görög szó, amely „megragadást”, „fogva tartást” jelent. A legrégebb feljegyzés Kr.e. 2000 körüli időből maradt fenn egy 40 ékírásos agyagtáblából álló babilonai orvosi iratban. Már akkor gondosan feljegyezték mindazon – különböző – rohamfajtákat, amelyeket napjainkban ismerünk. HIPPOKRATÉSZ az ókori görögség leghíresebb orvosa már hangoztatta, hogy az epilepszia nem szent (ismeretlen eredetű), hanem az agy megbetegedése. Az epilepszia egyik leggyakoribb agyműködési zavar (visszatérő görcsrohamokra való hajlam), de nincs köze az elmebetegségekhez. Többnyire csak az úgynevezett nagyroham ismert, amely azonban csak egyike az epilepszia harminc különböző megjelenési formájának. Jellemzője, hogy a beteg a roham ideje alatti történetekre nem emlékszik vissza. Az orvoslás történelme számos ismert személyiségről is feljegyezte, hogy ebben a betegségben szenvedett, pl. Julius Caesar, Nagy Péter cár, Napóleon, Dosztojevszkij, Lord Byron költő, stb.

Becslések szerint az emberiség 0,5%-a epilepsziával érintett. A megbetegedések kétharmada gyermekkorban kezdődik, melynek többsége a kamaszkorra elmúlik (az érintett meggyógyul). Hazánkban mintegy 60 ezer embert, illetve családot érint az epilepszia, és mintegy félmillió embernek lehetett életében egyszer, vagy többször epilepsziás rohama.

Az egészségfejlesztő figyelme a rehabilitáció jelentőségét hangoztatva forduljon erre a színtérre. (Hiv.: II/5/)

22. BŰNCSELEKMÉNYEK ÁLDOZATAINAK EURÓPAI NAPJA

Az európai összefogás egy újabb példája, hogy az Európa Tanács, az Európai Áldozatvédő Fórum javaslatára Nagy-Britannia belügyminisztériuma által kihirdetett **Áldozatvédelmi Charta** elfogadásával egyidejűleg, 1990-ben február 22-ét a bűncselekmények áldozatainak európai napjává nyilvánította. Hazánkban a Fehér Gyűrű Közhasznú Egyesület kezdeményezésére 1993-óta tartják.

Amikor azt halljuk, hogy áldozat, általában valamilyen sérelmet szenvedett, elesett, segítségre szoruló emberre gondolunk. Más megfogalmazás szerint áldozatnak minősülnek azok, akik a bűncselekménnyel összefüggésben: fizikai, pszichés, erkölcsi, anyagi sérelmet szenvedtek, vagy alapvető jogaik csorbultak. Szűkebb értelemben tehát áldozat mindenki, akinek bűncselekmény testi, lelki sérülést, vagy anyagi kárt okozott.

A bűncselekmények ismertté válásának, illetve a büntetőeljárás sikerének alakulásában jelentős szerepe van az áldozatnak, ugyanis feljelentése nélkül a legtöbb bűncselekmény elkövetőjének kilétére nem derülne fény. Ennek a felismerésnek eredményeként jelentek meg azok a társadalmi kezdeményezések, melyek az áldozattá vált emberek segítségét tüzték ki célul. Az áldozatsegítő szervezetek létrejötte a nyugat-európai társadalmakban szorosan összefügg azokkal az önkéntes, karitatív és független nonprofit jellegű tevékenységekkel, amelyek az egészségügy, a szociális gondoskodás, az oktatás, stb. területén a XX. század második felében mozgalom jelleget öltöttek. Az európai áldozatszolgálat fejlődésének

elősegítése érdekében, 1989-ben az áldozatsegítő szervezetek létrehozták az Európai Áldozatvédő Fórumot.

A bűncselekmények áldozataival való törődés, jogaik érvényre juttatása alapvető társadalmi érdek. Valamennyi jogalkotó szerv kiemelt feladata, hogy lehetőségeihez képest, kompetenciájához mérten segítsen azoknak, akik személyükben, javaikban, vagy jogaikban sérelmet szenvedtek.

Az egészségfejlesztőnek is nagyobb segítséget kell vállalnia a segítségnyújtásban, mivel az áldozatsegítés nem fejeződhet be a tájékoztatással, hanem a másodlagos, vagy a harmadlagos prevenció lehetőségeit kell felhasználnia az erőszakos bűncselekmény következtében egészségkárosodást elszenvedők kárenyhítése érdekében. (Hiv.: II/6)

* **HÁZASSÁG VILÁGNAPJA**
(február második vasárnapja)

A már hagyományossá vált rendezvény 1981-ben indult, amikor egy amerikai kisváros polgármestere meghirdette: „**Hiszünk a házasságban**” mozgalmat, mely 1983-ra már világnapi rendezvényekké fejlődött. Célja a házasság népszerűsítése, annak bemutatása, hogy igenis léteznek még jó, tartós és boldog házasságok.

Az egészségfejlesztő ezen alkalommal emelje ki, hogy az egészséges társadalom alapja a jó házasságon nyugvó egészséges család. A világnap kapcsán nem csak a sokszor, szomorú, aggasztó statisztikai adatokra kell felhívnia a figyelmet, mert az is tény, hogy a fiatalok egy részét éppen az riasztja el a családalapítástól, hogy mindig csak a kudarcokról hallanak. A világnap adta lehetőség gazdag programajánlatot nyújthat: pl. „Ismerkedés, együttjárás, párkapcsolat”, „A házasság erőforrásai”, „A család helyzete és jövője itthon és Európában”, „Karrier és/vagy hivatás?”, stb. témakörökben Az előadások összeköthetők élmények megosztásával, játékos tréningekkel, kiscsoportos beszélgetésekkel is. Azt is mondhatja valaki, hogy ha újra és újra dönteni kell a másik mellett az áldozatnak tűnik. Mások azt hangoztatják, hogy a család aggodalom. A lényeg azonban éppen az, hogy nem vagyunk egyedül: nemcsak én teszem meg mindezt, hanem valaki mellettem dönt, értem aggódik, a kedvemért köt kompromisszumokat. Ha innen szemléljük mindez máris a szeretetről szól! (Hiv.: II/7)

* **RITKA BETEGSÉGEK NAPJA**
(február utolsó napja)

A ritka betegségek napját első alkalommal 2008. február 29-én szervezte meg számos európai országban és Kanadában az European Organization for Rare Diseases (EURORDIS). A dátum megválasztása azért esett február 29-re, mivel az is egy „ritka nap” (**Rare Disease Day**).

2009. február 28.-án, - második alkalommal – már más kontinensek számos országban is megtartott rendezvényeken jelentős szerepet kapott ezen betegségek prevenciója, diagnózisa, kezelése, valamint az érintettek rehabilitációja

Az egészségfejlesztő is hívja fel a figyelmet a ritka betegségek létezésére, felismerésének, prevenciójának, az érintettek rehabilitációjának különlegességére és a jelentőségére. Az elnevezés ugyan ritka betegség, a felismert (!) esetek száma viszont csak az Európai Unióban - VASSILIOU, A. EU. biztos szerint - 12 000 fő (Hiv.: II/8)

MÁRCIUS

Az ókori, római hagyomány szerint: **Martivs** hónap, Romulus atyjáról, Mars istenről lett elnevezve. A 10 hónapos év kezdete volt.

Régi magyar elnevezése: **Böjtmás hava**

Székely naptár szerint: **Kikelet hava**

Meteorológusok: **Tavaszelő**-ként jegyezték

Csillagászok szerint: **a Nap a Kos jegyében lép be az egyenlítőhöz**

12. GLAUKÓMA VILÁGNAP

nemzetközi glaukóma hét

A Glaukóma Világszövetség 2007-ben, Szingapurban tartott ülésén úgy határozott, hogy először 2008-ban, majd minden év március 12-én megtartják a glaukóma világnapját (**World Glaucoma Day**). 2010-ben először a nemzetközi glaukóma hét rendezvénysorozata is elindult világszerte március 7-13 között. Ezzel is szeretnék felhívni a figyelmet erre az alattomos betegségre. A rendezvény célja a glaukóma (magyar nevén zöldhályog), mint vaksághoz vezető betegség tünetmentes létezésének tudatosítása a lakosság körében.

A világon megközelítőleg 8,5 millió ember él, aki glaukóma miatt mindkét szemére megvakult. Az úgynevezett kaukázusi térségben – ide tartozik az európai lakosság is – a fájdalommentes változat a meghatározó, mintegy 80%-ban. A betegség lényege a lassú, folyamatosan előrehaladó látóidegrost elhalás, amely alapján visszafordíthatatlan. Tünetsezény, nem jár hirtelen fájdalommal, ezért, becslések szerint csupán az esetek 50%-a kerül felismerésre. Mire a glaukóma észrevehető látáspanaszokat okoz, már javarészt előrehaladott állapotban van.

Hazánkban csaknem 200 000 lakost érint. Világszerte 60,5 millió ember szenved miatta, ennek kb. 13%-a Európában él. Becslések szerint 2020-ra ez a szám a lakosság előregedése miatt 80 millióra nőhet. A betegségnek két változata ismeretes: a nyílt zugú glaukóma, amely nem jár fájdalommal, a beteg panaszmentes, valamint a zárt zugú glaukóma, amely viszont a hirtelen megemelkedett szemnyomás miatt fájdalommal jár.

Az egészségfejlesztő feladata, együttműködve a szemorvosokkal, a korai figyelemfelkeltés, mivel a felmérésekből kiderült, hogy a lakosság fele semmilyen információval sem rendelkezik ezen alattomos betegségről. A leginkább veszélyeztetett a 40 év feletti korosztály, ezért ajánlatos legalább két évente felkeresni a szemorvost. Ebben a korban sok ember amúgy is szemüvegviselésre szorul. A látásélesség vizsgálata összekapcsolva a szemnyomás méréssel, szemfenék tükrözéssel felfedheti a glaukómás elváltozást is. Ha a családban előfordult már glaukómás beteg az már komoly rizikófaktoroként szerepelhet. A betegség ugyan nem gyógyítható meg, de rendszeres kezeléssel és ellenőrzéssel a látás megőrizhető! (Hiv.: II/9)

15. FOGYASZTÓVÉDELEM VILÁGNAPJA

A fogyasztóvédelem világnapja KENNEDY, J.F. USA elnökének 1962. március 15.-i nyilatkozatára nyúlik vissza, amelyben kinyilvánította a szenátus előtt **a fogyasztók négy alapvető jogát: a biztonsághoz, az információhoz, a választáshoz, valamint a képviselőhez.** A világnapot ezen a napon csak később, 1983-ban szervezték meg először. Újabb két évvel

később az egyre erősödő fogyasztói világmozgalom nyomására, valamint a Fogyasztói Világszervezet (Consumers International, CI.) lobbitevékenységének köszönhetően, 1985-ben az ENSZ közgyűlése hivatalosan is deklarálta, - további négy tétellel kiegészítve: *alapvető szükségletek, kárpótlás, oktatás, egészséges környezet* – **a fogyasztók nyolc alapvető jogát.**

Biztonság. Jog az egészséget vagy az életet veszélyeztető termékek, termelési folyamatok és szolgáltatások elleni védelemhez.

Információ. Jog az információhoz – ide értve az alapanyagokat, a vegyianyag-tartalmat, a szükséges elővigyázatossági lépéseket, a mellékhatásokat (ha vannak ilyenek), a korlátozó intézkedéseket és a lejáratí időt is – a jól informált döntéshozás és a tisztességtelen vagy félrevezető reklámozás és címkézés elleni védelem érdekében.

Választás. Jog a versenyképes áron, kielégítő minőségben kínált termékek és szolgáltatások sorából való választás lehetőségéhez.

Képviselő. Jog a fogyasztói érdekek képviseléséhez a törvényhozásban és a végrehajtásban, valamint a termékek és szolgáltatások kifejlesztésében.

Alapvető szükségletek. Jog az alapvető termékekhez és szolgáltatásokhoz, így az elegendő élelmiszerhez, ruhához, *alapvető egészségügyi szolgáltatásokhoz*, oktatáshoz, higiéniahoz, hogy mindenki teljes körűen részt vehessen a társadalom életében.

Kárpótlás. Jogos panaszok esetén a korrekt kárpótláshoz való jog, beleértve a félrevezetés, a rossz minőségű, selejtes termékek és nem kielégítő szolgáltatások miatti kompenzációt.

Oktatás. Jog a megfelelő tudás és képességek megszerzéséhez, amelyek a termékeket és szolgáltatásokat illető jól informált, magabiztos döntések meghozatalához szükségesek, beleértve az alapvető fogyasztói jogok és azok alkalmazási lehetőségeinek ismeretét is.

Egészséges környezet. Jog az egészséges környezethez, amely sem nem fenyegető, sem nem veszélyes és amely lehetővé teszi a jelen és jövő generációk méltóságos életét és jóllétét.

Az egészségfejlesztő az egészség szempontjait figyelembevevő tudatos vásárlást, a fogyasztóvédelem jelentőségét, lehetőségeit, a fogyasztói jogokat propagálja, melyek alapul szolgálnak hazánkban az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület munkájához. (Hiv.: II/10)

21. DOWN-SZINDRÓMA VILÁGNAPJA

A Down Syndrome International (DSI) választotta ezt a napot (**World Down Syndrome Day**) tekintettel arra, hogy a 21. nap a 21-ik kromoszómát jelöli, az év harmadik hónapja pedig a 21-es kromoszóma megháromszorozódására utal. Az eredeti ötlet SLYLIANOS, E.A. genetikustól származik, aki ezzel is különös figyelmet irányított erre a komoly genetikai betegségre. Az első világnapot 2006-ban rendezték meg Svájcban, hazánkban 2009-ben. Ezen veleszületett kromoszóma rendellenességet DOWN, J.L. angol orvosról neveztek el, aki 1866-ban elsőként írta le, mint tünetegyüttest. Ebben a kromoszóma rendellenességben a 21. kromoszómá páros hibás osztódása miatt kétfő helyett három van minden sejtben

A Down-szindrómát különböző súlyosságú szellemi fejlődési elmaradottság és jellegzetes arcfelépítés jellemez, amihez gyakran más (pl. érzékszervi-, szív-, emésztőszervi-, stb.) rendellenességek is társulnak.

A hibás sejtosztódás okai ma még ismeretlenek. A kór előfordulása az anya életkorának előrehaladtával nő. A 25 évnél fiatalabb nők esetében a kockázat 1 : az 1400-hoz. 49 éves korra pedig ez az esély már 1 : a 12-höz. Az indiai genetikusok viszont arra hívták fel a figyelmet, hogy a Down-szindróma kialakulásában a legerősebb kockázati tényező az, hogy a nagyanya hány éves korában szülte a beteg gyermek anyját.

A statisztikai adatok szerint egy átlagos európai országban 100 000 egészséges magzatra kb. 140 Down-kóros jut.

Az egészségfejlesztő a harmadlagos prevencióra és az interszektoralitás területeire irányítsa a figyelmet, amely magába foglalja a család korai és folyamatos segítségét, támogatását, a sérült gyermek komplex korai ellátását, a fiatal sérült önálló életre és munkára való elősegítését, a későbbiekben pedig az önálló élet feltételeinek biztosítását. Elérendő cél, hogy lehetőleg családban nőhessen fel, felnőttként pedig a lehető legközelebb jusson az önálló életvitelhez. (Hiv.: II/11)

22. VÍZ VILÁGNAPJA

a víz nemzetközi évtizede 2005-2015

Az ENSZ Közgyűlése, 1992-ben nyilvánította március 22-ét a víz világnapjává (World Day for Water) a dublini környezetvédelmi világkonferencia felhívására. Azóta ezen a napon minden évben különböző rendezvényekkel emlékeztetik az emberiséget arra, hogy a víz a Föld egyik legnagyobb kincse. A Föld vízkészletének kevesebb mint három százaléka édesvíz. ennek is csak tizede vehető közvetlenül igénybe, a többi ugyanis sarki jégsapkákba, gleccserekbe zárva található. Az ENSZ Közgyűlése a 2005-2015 közötti időszakot a „**Víz az életért**” cselekvés nemzetközi évtizedének hirdette meg. Az ENSZ a 2008-as év jelmondatául a „**Víz, egészség, élet**” mottót választotta, amely arra hívja fel a figyelmet, hogy a víz minden élet alapja és az egészség feltétele. Ami azonban nekünk természetes, másoknak kincs: ma több mint kétmilliárd ember nem jut megfelelő mennyiségű és minőségű vízhez. A tiszta víz hiánya naponta 3900 gyermek halálához vezet, és szegénységgel, betegséggel sújtja a világ népességének egyharmadát. „A szennyezés napjainkban már olyan méreteket ölt, hogy a fertőzött víz több halálesetet okoz, mint amennyi az erőszak, a háborús konfliktusok számlájára írható” – emeli ki az ENSZ jelentése. Európa számos országában, de különösen a mediterrán területeken a legfontosabb mezőgazdasági és környezeti veszélyt a vízhiány jelenti. a helyzet egyre romlik, mivel a vízigények növekednek, mialatt a rendelkezésre álló vízkészletek csökkennek. Az EU Víz Keretirányelve mérföldkövet jelenthet a nemzetközi vízgazdálkodási kapcsolatainkban, mivel jogi úton kötelezi a vízgyűjtőn osztozkodó országokat arra, hogy közös terveket készítsenek, mivel a víz, a vízzel való gazdálkodás már ma is kiemelt jelentőségű és az elkövetkező időszakban egyre inkább azt lesz.

Az egészségfejlesztő az ivóvízbázisok csökkenésének egyre aggasztóbb problémáját helyezze a figyelem középpontjába. Figyelmeztessen a LALONDE-modellre, amely szerint mintegy 20%-ban tehető felelőssé a fizika környezet az adott egészségi állapotért. Külön utaljon az ivóvizek tisztasága védelmének jelentőségére. Miként minden csepp tiszta víz számít, úgy minden ember magatartása, viszonyulása a vízhez, mint éltető elemhez meghatározó az egészség szempontjából. Mottója lehet: „Tiszta ivóvíz egy egészséges világért”. (Hiv.:II/12)

24. TUBERKULÓZIS VILÁGNAPJA

KOCH, R. 1882. március 24-én, Berlinben tartott előadásában jelentette be, hogy sikerült azonosítania a TBC kórokozóját, melyet később róla nevezetnek el. Az Egészségügyi Világszervezet javaslatára, 1996-ban, március 24 lett a tuberkulózis világnapja (World Tuberculosis Day). 127 évvel a tbc kórokozójának felfedezése után a tuberkulózis ma is világméretű probléma. Évente 8 millióan betegszenek meg tbc-ben világszerte, és a mai napig ez a legtöbb, évente 2 millió halálos áldozatot követelő fertőző kór, a hatásos gyógykezelés lehetősége ellenére! Hazánkban a BCG védőoltás bevezetése, valamint a kötelező

szűrővizsgálatok, a tbc gondozó és szanatóriumi hálózat fejlesztése eredményeként évtizedekig úgy tűnt, hogy sikerült a Morbus Hungaricus-nak is nevezett betegséget visszaszorítani. Az 1970-es évek elejére jelentősen csökkent az új tbc-s betegek száma. Sajnos az ezredfordulóra ismét emelkedő tendenciát mutatnak az epidemiológiai adatok világszerte. Az 1980-as évek közepétől az USA-ban, majd néhány évvel később Európában is tapasztalható volt, hogy a járvány addig kedvező iránya megfordult. A WHO szerint három tényező játszik szerepet a tbc újraéledésében. Világszerte milliók vándorolnak politikai, etnikai vagy gazdasági menekültként, leromlott fizikai állapotban, mindenfajta egészségügyi ellátás nélkül. Az elégtelen táplálkozás, valamint a stressz csökkenti az általános ellenálló képességet. A menekültek szétszóródnak s akik tbc-sek, új hazájukba is magukkal viszik betegségüket és fertőző képességüket. A kór újraéledésének másik oka, hogy a Koch-bacillus, a kórokozó az elmúlt évtizedek során hozzászokott és alkalmazkodott az antibiotikumokhoz, ezért egyre újabb gyógyszerekre van szükség az eredményes gyógyításhoz. Végül az elmúlt 20 évben a HIV-vírus felbukkanása és az általa kiváltott AIDS betegség elterjedése is hozzájárult a tbc újabb gyakoriságához. Az AIDS-ben szenvedők jelentős része végül tbc-ben hal meg. A HIV/AIDS járvány, majd a SARS 2003-ban történt megjelenése eloszlatta az illúziókat, hogy az emberiségnek sikerül végérvényesen leszámolni a fenyegető járványokkal. Új fertőző betegségek bukkannak fel, a régiak pedig gyógyszereknek ellenálló, rezisztens kórokozó törzsek által előidézett fertőzések formájában jelentkeznek. A globalizáció korában ráadásul a járványok terjedése felgyorsult. Az új járványügyi helyzet vezetett el az Európai Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ (ECDC) létesítéséhez. Az Európai Parlament és Európai Tanács 851/2004. számú határozata alapján kialakított központ 2005-ben kezdte meg működését. Az ECDC tevékenységi körébe tartozik a tuberkulózis elleni küzdelem koordinálása az EU tagországokban.

Az egészségfejlesztő feladata nyomatékosan hangoztatni, hogy a tbc fertőző betegség, amely a beteg ember tüsszentése, köhögése, köpete (!) által folyamatosan terjed. A tbc-s fertőzésre is gondolni kell a következő tünetek esetén: - tartós köhécseles, mely esetleg elszíneződött vagy vérek köpettel is jár, - tartós hőemelkedés, - indokolatlan levertség, fáradtság, - súly- és étvágyvesztés, - éjszakai izzadás, - fájdalmas légzés vagy köhögés, - izom, valamint gerincfájdalom. Ezen tünetek csak az aktív tbc-re vonatkoznak, maga a fertőzés a betegség kialakulása nélkül is jelen lehet. Mivel 2008. január 1-től már nem kötelező – sőt fizetősé vált – az évenkénti tüdőszűrés, idézést sem küldenek, ezért saját érdekében nagyon ajánlott mindenkinek a tüdőszűrésen való részvétel. (Hiv.: II/13)

* **VESE VILÁGNAPJA**
(márciusban a második csütörtök)

A Nemzetközi Nefrológiai Társaság (ISN), valamint a Vesealapítványok Nemzetközi Szövetsége (IFKF) magyar kezdeményezésre – 2006-tól – minden év márciusának második csütörtökét a vese világnapjaként tartjuk számon. A világnap célja – mint a csaknem minden naptári napra jutó világnap esetében –, hogy a népesség figyelmét felhívjuk a közömbösség visszaszorításának- valamint az egészségtudatos magatartás jelentőségére.

Földrészünk lakosságának legalább tizedénél kimutatható a vese valamilyen érintettsége, miközben javarészüket nem is tud róla! A legtöbb embernél a cukorbetegség vagy a magas vérnyomás évek óta fenn állhat úgy, hogy nincs semmilyen tünete. A betegek egy részénél csak évtizedekkel később, a szövődményként kialakuló vesebetegség utolsó stádiuma okozza a jellemző tüneteket, de ekkorra már erősen csökkent lehetőség van a gyógyításra. Hazánkban is fél millió körüli az érintettek száma. A központi világnapi üzenetek és

szlogenek is ezekre utalnak: „A vesebetegség gyakori, súlyos és kezelhető” - „Csodálatos vesék” (2008), „Magasvérnyomás és vesebetegség: megakadályozható házasság” – „Tartsd alacsonyan a vérnyomásodat” (2009). A Nemzetközi Nefrológiai Társaság elnöke hangsúlyozta, hogy a veséket valamint a magasvérnyomást végzetes kapcsolat köti össze: a vese bűnös és áldozat is egyben. Egyfelől a csökkent veseműködés lehet az egyik oka a magasvérnyomás kialakulásának, másfelől viszont a magasvérnyomás a veseműködés károsodásának kialakulásában és előrehaladásában szerepet játszó egyik fő tényező.

Az egészségfejlesztő a legkülönbözőbb színtereken hívja fel a figyelmet a krónikus vesebetegségek megelőzésének, korai felismerésének és kezelésének jelentőségére. A betegség kialakulásának vizsgálatához rendelkezésre áll megfelelő laboratóriumi módszer, amellyel a vese tisztítóképessége meghatározható (GFR). Azonban arról sem feledkezhet el, hogy utaljon a vesék működésével kapcsolatos legalapvetőbb ismeretekre (pl. vesék naponta 200 liter vért szűrnek át és tisztítanak meg stb.). (Hiv.: II/14)

ÁPRILIS

Az ókori római hagyomány alapján: **Április** hónapot Romulus nevezte el anyjáról, Venus etruszk neve szerint.

Régi magyar elnevezése: **Szent György hava.**

Székely naptár szerint: **Szelek hava.**

Meteorológusok: **Tavaszi hó-ként** jelölték.

Csillagászok szerint: **a Nap a Bika jegyébe lép.**

02. AUTIZMUS VILÁGNAPJA

2008-tól kezdődően az autizmus világnapja az autista emberek megoldatlan problémáira kívánja a figyelmet ráirányítani. Az autizmus görög szó, jelentése: „önmagára irányultság”, ami ún. pervazív, azaz a teljes személyiséget átfogó fejlődési zavar. Valószínűleg a központi idegrendszer fejlődési rendellenessége. Az autizmus a személyiség három területén nyilvánul meg:

- nehezen alakít ki kapcsolatokat, ezért például nem érti a szociális elvárásokat, nem észleli megfelelően a másik ember érzéseit,
- kommunikációja is sérült, ezért például nem tanulnak meg beszélni, beszédük szokatlan vagy nem kommunikációs célú, habár értelmük gyakran ép,
- a rugalmas viselkedésszervezés súlyos zavara, ismétlődő tevékenységek, erős ragaszkodás az állandósághoz jellemzi

Az autizmus fogyatékoság és nem gyógyítható, de a tünetek kezelhetőek. A fiúk esetében négyszer gyakoribb, mint a lányoknál. Megfigyelések szerint az autista emberek számaránya folyamatosan emelkedik. 67 millió embert érint világszerte, hazánkban ez a szám 60 ezerre, a közvetlenül érintett családtagokkal együtt mintegy 200 000-re tehető.

Az egészségfejlesztő figyeljen környezetére és amennyiben autizmussal élő személlyel találkozik a harmadlagos egészségfejlesztés (rehabilitáció) interszektoriális módszerével segíthet. Az autisták egy része ugyanis képes a felnőtt korban önálló életre, ha kisgyermek korától megkapja az állapotának megfelelő speciális oktatást és fejlesztést. (Hiv.: II/15)

07. EGÉSZSÉGÜGYI VILÁGNAP

1946-ban ezen a napon összegyűltek a világ országai, hogy aláírják az Egészségügyi Világszervezet alapító okiratát. Az alapító tagállamok elkötelezték magukat, hogy javítják a világ népeinek egészségi állapotát. Az egészségügyi világnap (**World Health Day**) megrendezésével az EVSZ arra törekszik, hogy élénkítse a világszerte folyó vitát a betegségek világméretű terhének az epidemiológiai eltolódásáról, és a változások e folyamatát tápláló tényezőkről. Az EVSZ ezen a napon egy-egy egészséggel kapcsolatos kérdésre megkülönböztetett figyelmet fordít. Pl. az 50. évfordulón a „*biztonságos anyaság*” szerepelt világnapi témaként, mint az anyaság világnapja. Arra hívta fel a figyelmet, hogy a világon mindenütt, hogy bár a várandósság nem betegség, természetes folyamat, de nem mentes bizonyos kockázatoktól sem. 2002-ben a „*testmozgás és egészséges életmód*” jelentőségét hangsúlyozta. A világ nagy részén járványos méreteket öltött a nem ragályos betegségek előfordulása. Ez részben az életmód gyors átalakulásának tulajdonítható, aminek kevesebb testmozgás, megváltozott étrend, stb. a következménye. Ez a tendencia minden társadalomban, gazdagok és szegények, fejlettek és fejlődők között egyaránt megtalálható. 2005-ös év jelmondata: „*A közlekedésbiztonságot nem bízhatjuk a véletlenre.*” Az EVSZ adatai szerint ugyanis naponta legalább 140 ezer ember sérül meg a világ közútjain, 3 ezernél is többen halnak meg és 15 ezernél is többen egész életükre megbénulnak. Az EVSZ főigazgatója Dr. LEE JONG-Wook szerint ha ez így folytatódik, akkor 2020-ra a világ útjain naponta életüket veszítő és megrokkánó emberek száma 60%-al fog nőni és ezzel a közlekedési sérülések válnak a globális betegségteher vezető tényezőjévé. A legnagyobb veszélyben a motorosok, a férfiak, az idősek és a gyermekek vannak. Az Európai Közlekedésbiztonsági Tanács 2003-ban készült tanulmánya szerint az Európai Unió útjain megtett minden kilométerre vetítve egy kerékpárosnak 8-szor nagyobb az esélye arra, hogy meghaljon balesetben, mint az autóban ülőknek, egy gyalogosnak kilencszeres, egy motorkerékpárosnak pedig húszszeres az esélye a halálos balesetre. A 2009. évi egészségügyi világnap központi témája a biztonságos kórházak és a sürgősségi esetekre kellően felkészült egészségügyi ellátók: „*Mentsünk meg életeket. Tegyük a kórházakat biztonságossá vészhelyzetek esetére*”. Az EVSZ Európai Régiójában még a leggazdagabb országoknak is problémát okoz, hogy egészségügyi rendszereik a lehető leghatékonyabban tudjanak válaszolni olyan kihívásokra, mint a HIV/AIDS, tuberkulózis, valamint az újabb fenyegetésekre, mint az akut légúti szindróma, influenza járványok, a humanitárius katasztrófák, a klímaváltozásból, illetve a környezeti degradációból fakadó egészségügyi kockázatokra.

Az egészségfejlesztő az adott év szlogenjének megfelelően hívja fel a figyelmét a klienseinek/betegeinek, vagy az adott közösségnek, amelyből az aktuális feladatok adódnak. (Hiv.: II/16)

10. NEMZETI RÁKELLENES NAP

Hazánkban a Magyar Rákellenes Liga 1993-óta rendezi meg minden év április 10-én a nemzeti rákellenes napot. Az időpont kiválasztása azért esett erre a napra, mert ekkor született Dr.DOLLINGER GYULA sebész, egyetemi tanár, aki 1902-ben megalakította az Országos Rákbizottságot. Nevéhez fűződik a hazai daganatos megbetegedések tudományos feldolgozásának elindítása, a rákregiszter létrehozása, a dohányzás és a rák összefüggéseinek hangsúlyozása.

A Magyar Rákellenes Liga 1990-ben a civil szervezetek között elsőként jött létre, hogy betöltse azt az űrt, amely a daganatos betegek érdekvédelemmel, felvilágosításával kapcsolatosan tapasztalható volt. Közismert tény, hogy a rákos megbetegedések hazánkban, a vezető halálokok tekintetében, a második helyen szerepelnek. Nagyságrendjét érzékeltetve: évente egy Esztergom nagyságú város lakosainak számával azonos személyt érint. Szinte nincs olyan magyar család, hogy a közelebbi-távolabbi rokonságában, ismeretségi körében ne lenne daganatos beteg. A Magyar Rákellenes Liga, tekintettel a magyar lesújtó megbetegedési és halálozási adatokra, mindig fontosnak tartotta, hogy a tudomány új eredményeit ismerje, s erről a betegeket megfelelő szinten tájékoztassa. Az utóbbi években egyre tudatosabban törekszik arra, hogy betegségi típusként találkozzon az érintettekkel és hozzátartozóikkal. Lelkisegély-telefont tart fenn, a Túlélők Klubját működteti, stb., hogy reményt és hitet adjon azoknak, akik még küzdenek a betegségükkel.

Az egészségfejlesztő interszektoriálisan, a maga sajátos eszközrendszerével csökkentheti a rákbetegség kialakulásának esélyét ha a kockázati tényezőket mérsékli: a dohányzás, a mértéktelen alkoholfogyasztás, a túlzásba vitt napozás, mozgásszegény életmód, elhízás, egészségtelen munkakörülmények, szennyezett környezet, stb. területein. A betegséggel küzdőknél pedig hitet és reményt nyújtva segítheti a túlélést. Túlélőknél pedig a rehabilitáció területén működhet közre. (Hiv.: II/17)

11. PARKINSON-KÓR VILÁGNAPJA

Az Egészségügyi Világszervezet 1997-ben nyilvánította április 11-ét a Parkinson kórban szenvedők világnapjává. Azóta minden évben különböző rendezvényekkel emlékeznek ebben az idegrendszeri megbetegedésben szenvedő érintettek. A kór névadója PARKINSON, J. angol háziorvos, aki elsőként írta le a betegség tüneteit 1817-ben. Április 11. az ő születésnapja. Tiszteletére tartják ezen a napon a Parkinson betegek világnapját (**World Parkinson's Disease Day-t**).

A világon 6.3 millió körüli, hazánkban 18-20 ezer az érintettek száma. A kórképet nyugalmi remegés, halk beszéd, maszkszerű arc, lelassult, csoszogó járási nehézség, előrehajlott testtartás, depresszió jellemzi. Általában a 60 év fölöttieket támadja meg. Jelenlegi ismereteink szerint a betegség teljes gyógyítása még nem lehetséges. Megfelelő terápiával azonban kezelhető, sőt egyes esetekben tünetmentessé is tehető. A kezelés hatékonysága attól függ, hogy az első tünetek megjelenése valamint a diagnózis felállítása között mennyi idő telik el. Parkinson-kórral élni rendkívül nagy terhet jelent az érintett számára. A betegek lelki egyensúlyának jobbítása érdekében 1998-ban alakult meg a Delta Parkinson Egyesület, nem kevesebbre vállalkozva minthogy a kezelteteket és családtagjaikat a reményvesztett állapotból igyekszik kivezetni.

Az egészségfejlesztő a beteg, a családja, valamint a kezelőorvosa team-ben a rehabilitáció lehetőségeit emelje ki. (Hiv.: II/18)

18. EURÓPAI BETEGJOGI NAP

Az európai betegjogi napot az Active Citizenship Network (ACN) elnevezésű civil szervezet kezdeményezésére 2007 óta egyre több országban rendezik meg. Még nem hivatalos európai nap. 2009-ben a kezdeményezést VASSILIOU, A. európai egészségügyi biztos is üdvözölte

video-üzenetében. Hazánkban először 2008-ban rendezték meg az európai betegnapot, és ekkor ismertették az **Európai Betegjogi Chartát** is:

Az egészségügyi ellátáshoz való jog. A betegek alapvetően joga van az egészségi állapota által indokolt, megfelelő folyamatosan hozzáférhető és megkülönböztetés nélküli egészségügyi ellátáshoz. ...

Az emberi méltósághoz való jog. A beteg az emberi méltósághoz való joga alapján soha sem tekinthető a gyógyítás pusztá tárgyának. ...

A kapcsolattartás joga. A kórház nem zárt intézmény! Hozzátartozóival, barátaival a beteg írásban vagy szóban (telefonon) kapcsolatot tarthat és látogatókat fogadhat. ...

A tájékoztatáshoz való jog. Joga van ahhoz, hogy kezelőorvosától részletes tájékoztatást kapjon. ...

Az önrendelkezéshez való jog. A beteget is megilleti az önrendelkezéshez való jog. Bizonyos törvénybe foglalt kivételektől eltekintve Ő dönti el, hogy a javasolt beavatkozásokat elvégezzék-e avagy sem. ...

Az orvosi titoktartáshoz való jog. Az egészségügyi ellátásban résztvevő személyeknek az ellátás során tudomásukra jutott egészségügyi és személyes adatokat (orvosi titok) bizalmasan kell kezelniük, és azokat csak az arra jogosultakkal közölhetik. ...

A beteg jogainak érvényesítése. A betegek joga van az egészségügyi ellátással kapcsolatban az egészségügyi szolgáltatónál, illetve annak fenntartójánál írásban vagy szóban panaszt tenni. ...

A beteg kötelezettségei. Az eredményes gyógyító tevékenység csak a beteg és az ellátók kölcsönös együttműködése révén lehetséges, ezért a betegek nem csak jogai, hanem kötelezettségei is vannak. Ezen kötelezettségeknek elsősorban a saját és mások gyógyulása érdekében kell eleget tennie. ...

Az egészségügyi dolgozók jogai. Mint minden állampolgárnak, az egészségügyi dolgozónak is joga van ahhoz, hogy emberi méltóságát tiszteletben tartsák. Mindezekon túl, az egészségügyi dolgozót foglalkozása gyakorlása során különös jogok is megilletik.

Az egészségfejlesztő a betegjogok helyzete hazánkban, a betegszervezetek helyzete és szerepe témakörökben kapcsolódhat a programokhoz. (Hiv.: II/19)

22. FÖLD NAPJA

Napjainkra világméretűvé terebélyesedett környezetvédelmi mozgalom társadalmi kezdeményezésként 1970-ben indult az USA-ból. Ma már az egész világon, több ezer szervezet részvételével rendezik meg a Föld védelméről szóló napot (**Earth Day**). Hazánkban 1990 óta hívják fel mindannyiunk figyelmét bolygónk állapotának romlására: az őserdők irtása, a globális felmelegedés, a Föld jégsapkáinak elolvadása, a sivatagok terjeszkedése, a szupercella, „sosem látott” hevességű jégesők, viharok, súlyos aszályok, édesvízhiány, a mérsékelt égöv fele húzódo fertőző betegségek rémítik jelenünket.

A világgazdasági és társadalmi fejlődést, valamint a földi éghajlat érzékenységét számításba vevő átfogó elemzések szerint akár kettő-hat Celsius fok közötti mértékben várható 2100-ra a melegedés az előző évszázad végéhez viszonyítva. A jelenlegi becslések szerint a változások következménye a természeti környezetre is rendkívüli mértékű lehet: az óceánok vízszintjének emelkedése, a hóhatár feljebb kerülése, a gleccserek visszahúzódása, az állat és növényvilág fajainak tömeges pusztulása, a természetes biológiai sokszínűség hanyatlása egyaránt a lehetőségek között szerepel.

Mai ismereteink szerint hazánkban az átlaghőmérséklet emelkedése mellett a következő évtizedekre az éves csapadék átlagos mennyiségének csökkenése, valamint a csapadékeloszlás átrendeződése, továbbá a szélsőséges időjárási események (viharak, aszályok, elemi csapások) gyakoriságának és intenzitásának növekedése várható.

Az egészségfejlesztő az ökológiai válság jeleire: a bioszféra károsodására, az ipari szennyezésekre, a savas esőkre, az óceánok szennyezettségére, az üvegházhatás ártalmaira, az ózonlyuk veszélyeire, a veszélyes hulladékokra, stb., hívja fel a figyelmet, a környezetbarát társadalom közös vágyával, valamint a konkrét közösségi színtereken végzendő feladatokra. Csökkentsük a szennyezést! Ne pazaroljunk! Az életszemlélet átállítása az egyik legfontosabb teendő. A szennyezés csökkentése azt is jelenti, hogy megálljt parancsolunk a pazarlásnak, csökkentjük a fogyasztásunkat, takarékoskodunk, óvjuk a természeti erőforrásokat. Lehet megoldás, ha nem is gyors és nem is könnyű: a "versengő ember" mellett meg kell erősödni az etikus, erényes embernek, a közösség összetartó erejének. (Hiv.: II/20)

24. KÍSÉRLETI ÁLLATOK VILÁGNAPJA

A Brit Nemzeti Élveboncolás Elleni Társaság (NAVS) kezdeményezésére, régi elnökük Lord DOWDING születésnapján kerül megrendezésre. Már az ókori irodalomból ismerjük, hogy az orvosi kutatómunka állatkísérleteket is alkalmazott. A II. században GALÉNOSZ, a III. században ERASISTRATUS, a IV. században ARISZTOTELÉSZ az állatokon végzett kísérletekkel gyűjtöttek adatokat az emberi szervezet felépítéséről. Napjainkban már nincs a modern gyógyászatban egyetlen olyan nagyobb kezelés vagy sebészeti beavatkozás, amelyet ne előzött volna meg állatkísérlet. Azonban nemcsak a humánus célt szolgáló gyógyászat alkalmazza ezt a módszert, hanem többek között a vegyipar és kozmetikai ipar, a hadi ipar, az oktatás, valamint az élvezeti cikkeket gyártó cégek is. Bár Nyugat-Európából és az USA-ból kiinduló alternatív kísérletek szorgalmazása egyre inkább terjed, világviszonylatban mégis éves szinten több száz millió állaton végeznek kísérleteket.

Az egészségfejlesztő eredményként értékelje, hogy hazánkban az állatvédelmi törvény értelmében tilos a kozmetikai, hadiipari, valamint élvezeti szerek tesztelésére állatkísérleteket végezni. A humángyógyászati kutatásokban is terjednek az alternatív (a szövet-tenyészet jobb alternatíva a TBC diagnózis felállítására, mint a fertőző szövetek leoltása tengeri malacokra, a rák-tesztek, stb.) módszerek. Hazánkban valamennyi kísérlet engedélyezésében döntő szerepe van egy kilenctagú etikai tanácsnak. A kérelmek elbírálásánál arról formálnak véleményt, hogy tudományosan indokolt-e a kísérlet, és kielégíti-e az úgynevezett 3 R elvét (replace, reduce, refine = helyettesítés, csökkentés, tökéletesítés). Ha mód van rá ne kísérletezzenek állaton, vagy használjanak minél kevesebbet, és az a lehető legkisebb fájdalommal járjon. (Hiv.: II/21)

25. MALÁRIA ELLENI KÜZDELEM VILÁGNAPJA

Évtized a malária visszaszorítására a fejlődő országokban (2001-2010)

A fejlődő országokban a malária, az Egészségügyi Világszervezet erőfeszítései ellenére, még napjainkban is komoly közegészségügyi probléma.

Az egészségfejlesztő feladata a fejlődő ország-/okba utazás esetén a primer prevenció hangsúlyozása. (Hiv.: I)

26. SZELLEMI TULAJDON VILÁGNAPJA

Az ENSZ Szellemi Tulajdon Világszervezete (WPO) 2000. évi közgyűlésén határozott arról, hogy április 26-át az alkotók és művészek munkásságának és eredményeinek védelmét, a szellemi tulajdon világnapjának (**World Intellectual Property Day**) nyilvánítja, amely tisztelgés az emberi tudás és képzelőerő, a kreativitás előtt.

Az egészségfejlesztő igyekezzon növelni az állampolgári tudatosságot, hívja fel az emberek figyelmét arra, hogy milyen fontos szerepet játszik a szellemi tulajdon. Milyen sokat köszönhet a világ azoknak a személyeknek, akik tudásukkal és ötleteikkel hozzájárulnak a tudatos egészséghez, egy jobb egészségesebb világ megteremtéséhez. Programjában hangsúlyozhatja pl., hogy a szellemi tulajdon védelme rendkívül fontos szerepet tölthet be a környezetvédelmi újítások hatékony megvalósításában is. Segítse a környezetbarát gondolkodásmód elterjedését, stb. (Hiv.: II/22)

27. VAKVEZETŐ KUTYÁK VILÁGNAPJA

(házánkban (!), nemzetközileg április utolsó szerdája)

1994-ben rendezték meg először a Vakvezető Kutyakiképző Iskolák Világszövetségének ötlete nyomán. A vakvezető kutyák első iskoláját 1916-ban a németországi Oldenburgban alapították. A kutyákat ekkor a világháborúban megvakult katonák vezetésére képezték ki. A jól képzett vakvezető kutya napjainkban is lépten-nyomon megóvja gazdáját az útjába kerülő akadályoktól, védi, megmenti életét valamilyen formában az év szinte valamennyi napján.

Házánkban több mint 70 ember vár vakvezető kutyára, azonban évente csak 15-16 kutyát tudnak átadni a kiképzők. A legjobb esetben is 2 évet kell várni egy kutyára, hogy vakvezető kutyát kaphasson a rászoruló. A vakvezető kutya társsá képzése kemény, de hálás feladat. Természetesen ez is, mint sok más szociális kérdés, pénzkérdés is egyben. Nagyon drága, mégis az egyik leghatékonyabb módszer a látássérült embertársaink rehabilitációjára a vakvezető kutya jelenléte.

Az egészségfejlesztő ez alkalommal is felhívhatja a figyelmet a rehabilitáció szinte kimeríthetetlen lehetőségeire, segítségére. Utaljon arra, hogy milyen az, amikor csak segítséggel lehet kimozdulni a saját lakásból! Sem a munkahelyre, sem a boltba nem tud valaki elmenni mert nem, vagy gyengén lát. A mindennapi egyszerű feladatok is veszélyforrást jelentenek. A vakvezető kutya, „aki” az önállóságot és biztonságot garantálja a közlekedésben. Biztosítja az iskolába, a munkába járás lehetőségét, a rehabilitációt, a társadalmi integrációt, a védelmet! (Hiv.: II/23)

28. MUNKAHELYI BALESETEK GYÁSZNAPJA

A Szabad Szakszervezetek Nemzetközi Szövetsége javaslatára emlékeznek meg 1996-óta a rossz munkakörülmények áldozatairól, sérültjeiről. Hazánkban 1997-óta rendezik meg. A Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (ILO) adatai szerint a munkahelyi baleseteknek és a munkával összefüggő betegségeknek több áldozata van évente, mint a háborúknak. A közlekedést veszélyes üzemnek tartják, holott évente több ember sérül meg munkahelyi, mint közlekedési balesetben. Hazánkban a legtöbb súlyos baleset az építőipart jellemzi, ahol feltűnően sok halálos szerencsétlenség történik. Ezt követi a földi szállítmányozás (közúti közlekedés), valamint a mezőgazdaság.

Az egészségfejlesztő a munkásvédelemi eszközök használatának jelentőségét (munkavédelem helyett! mert nem a munkát védjük, hanem a munkást.), valamint az „egészséges munkahely” mint elérendő célt hangsúlyozza. (Hiv.: II/24)

29. IMMUNOLÓGIA VILÁGNAPJA

Az immunológia világnapját az Európai Immunológiai Társaságok Szövetsége (EFIS) kezdeményezésére (2004-ben) az Immunológiai Társaságok Nemzetközi Szövetsége (IUIS) hirdette meg. A rendezvény célja, hogy az immunológia, mint elméleti és klinikai szakterület fejlődésére, jelentőségére, az immunológiai és allergológiai betegségekre irányítsák a közvélemény figyelmét. Az immunológia a latin „immunitas” szóból ered, amely eredetileg adóktól, közterhektől való mentességet jelentett. Átvitt értelemben használva pedig védettséget fejez ki.

Már az ókorban megfigyelték, hogy azok az emberek, akik egy járvány korábbi változatából felgyógyultak, egy újabb járvány esetén anélkül is tudták ápolni a betegeket, hogy ismét megbetegedtek volna. A XIX. század végén pedig kialakult az orvostudomány egyik legdinamikusabban fejlődő ága az immunológia, amely biológiai értelemben a szervezet integritása megőrzésének folyamataival és az idegennek felismert anyagok elleni védekezés mechanizmusaival, orvosi szempontból pedig az immunrendszerrel összefüggésbe hozható betegségek eredetével és gyógyításával foglalkozik. Az immunrendszer védelmet nyújt a különböző kórokozók (vírusok, baktériumok, gombák, paraziták) ellen. Az immunválasz vezet, a szervezet számára idegen és káros anyagok elpusztításához. A meglévő immunrendszer nem megfelelő működése mellett alakulhatnak ki: a fertőző és daganatos megbetegedések, az allergia, a gyulladósos ízületi betegségek, stb. Az öröklötten hiányos immunrendszerrel születő emberek védtelenek a fertőzésekkel szemben. A túlzott immunválasz pedig a szervezet saját szöveteinek megtámadásához, az autoimmun kórképekhez vezet.

Az egészségfejlesztő ismertetheti, hogy az orvostudomány egyik legnagyobb sikere, a **védőoltások** bevezetése, az immunválasz szándékos kialakításán alapszik. Ennek köszönhetően kontinensünkön már nem jelent fenyegetést a himlő, a diftéria, a tetanusz, a járványos gyermekbénulás, stb. Az immunizálás évente milliók életét menti meg. A védőoltások megelőzik a fertőző betegségek által okozott rokkantságot, halálozást, a kezelés költségeinek töredékéért. Azonban azt is hangsúlyozni kell, hogy az **életmódnak** is szerepe van az immunrendszer megfelelő működésében! (Hiv.: II/25)

MÁJUS

A római kalendáriumban **Maius** az évnek a harmadik, Maja istennőnek szentelt hónapja.

Régi magyar elnevezése: **Pünkösd hava.**

Székely naptár szerint: **Ígéret hava.**

Meteorológusok: **Tavaszi utó-ként említették.**

A csillagászok szerint: **a Nap az Ikrék jegyébe lép.**

05. ESÉLYEGYENLŐSÉG NAPJA

2007-ben már tizedik alkalommal került megrendezésre kibővített tartalommal az „esélyegyenlőség napja”. 1992-ben még a „mozgássérültek esélyegyenlőségéért nap”-ként szerepelt. Célja, hogy a sérült emberek közelebb kerüljenek a társadalom többi tagjához, megismerhessék egymás problémáit, gondjait, s legalább közösen töltsenek el egy napot. Így jobban megismerve kitartásukat, odaadásukat, empatikusan közeledve ügyökhöz nem foghatnánk mindent a „gazdasági körülményekre”. Az lenne az öröndetes, ha – bizonyosságot téve a szemléletváltásról – végre nekilátnánk felszámolni azt a közel száz éves hátrányt, ami fenntartója a társadalmi kirekesztettségnek.

Az emberek közötti egyenlőség megteremtésére való törekvés a XVIII. században indult meg, amely akkor a rögzült társadalmi hierarchiák, a véletlenszerű társadalmi különbségek, a különböző privilégiumok, a születési előnyök vagy hátrányok elleni küzdelemben testesült meg. A demokrácia és az esélyegyenlőség hangoztatásának neves személyisége, Thomas JEFFERSON, az Egyesült Államok egykori elnöke az alábbiakat jelentette ki az 1776-os Függetlenségi Nyilatkozat bevezető szakaszában: „Minden ember egyenlőnek teremtett.” A XVIII. századi francia polgárosodás dokumentumaiban is megtalálhatjuk az egyenlőség és esélyegyenlőség eszméjét (1789-es Emberi és polgári jogok nyilatkozata, az 1795. évi augusztusi alkotmány).

Az emberek azonban nemcsak egyenlők, hanem különbözők is. A különbözőség sokféle formában nyilvánul meg: pl. bőrszín, vallás, vagy testi adottságok tekintetében. A fogyatékkal élők pedig testi/pszichés adottságaikban hordoznak „másság”-ot. A különbözőség ellenére, illetve azzal együtt egyenlőségre kell törekedni, ami alapvető magatartási formákat kíván meg tőlünk: úgy kell viselkednünk másokkal, mint velünk egyenlőkkel, akik nem alacsonyabb rendűek nálunk, hanem velünk egyenrangúak.

Hazánkban az össznépeesség csaknem 2,5%-a valamilyen módon és arányban korlátozott a mozgásában, ez azonban nemcsak fogyatékoságukból, rokkantságukból adódik, hanem életkörülményeik, környezetük és lehetőségeik korlátaiból is. A mozgáskorlátozottak – és más fogyatékkal élők is – komplex szociális hátrányban vannak a társadalom ép tagjaival szemben.

Az egészségfejlesztő az elmondottakon túl azt is hangsúlyozza, hogy az esélyegyenlőségnek elméletileg az élet minden területén érvényesülnie kellene, ez azonban a gyakorlatban nem így van. De arról sem feledkezhet meg, hogy az egészségügy szempontjából a betegségközpontú szemlélet az uralkodó jellegű, ennek ellenére az esélykülönbségek az egészségügyi ellátásban is megtalálhatók, mivel valamennyi esélykülönbség – egy idő után halmozódva – egészségügyi kockázatban csapódik le. A mai betegségi/egészségi esélyek egy hosszú, korábbi időszak ártó/védő hatásait őrzik. Ki kell emelnie az egészségközpontú szemlélet jelentőségét. Az Alma-Atai Deklaráció 1987-ben már magába foglalta, hogy „*az egészség alapvető emberi jog*”, s e tekintetben a fennálló nagymértékű *egyenlőtleniségek politikailag, társadalmilag és gazdaságilag elfogadhatatlanok.* Az egészség pozitív fogalom, amely társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészségfejlesztés következésképpen nem csupán az egészségügyi ágazat kötelezettsége, hanem az egészséges életmódon túl a jóllétig terjed, amint azt az 1986-os Ottawai Egészségfejlesztési Nyilatkozat tartalmazza. (Hiv.: II/26)

07. EURO MELANOMA NAP

Európa számos országában bőrgyógyászok által szervezett bőrrák-megelőzési kampány, lehetőséget biztosítva mindenkinek, hogy egy adott napon térítésmentesen megvizsgáltassák az anyajegyeiket. Hazánk 2007-től kapcsolódik ehhez a kampányhoz a bőrgyógyászokat tömörítő Magyar Dermatológiai Társaság Onkodermatológiai Szekciója szervezésében.

A gyakorlott szemű szakemberek már szabad szemmel is képesek megkülönböztetni az ártalmatlan anyajegyeket a kórosan megváltozottól. Pontos diagnózishoz a dermatoszkóp, illetve a digitális-dermatoszkóp is rendelkezésre áll. Az anyajegy szűrése teljesen fájdalommentes és ártalmatlan. A bőrrákok 4%-át teszi ki a melanóma. Ez a bőrdaganat azonban egyik legagresszívebb onkológiai elváltozás, gyakorisága fokozatosan emelkedik. Ha időben felfedezik és még korai stádiumában eltávolítják, akkor többnyire gyógyítható. Előzetes becslések szerint napjainkra ötven közül egy esetben fordul elő ezen megbetegedés. A Magyar Dermatológiai Társulat ajánlása szerint a festékes anyajegyket csak sebészi úton, kimetszéssel lehet eltávolítani. A beavatkozás helyi érzéstelenítéssel történik és mindössze néhány percet vesz igénybe.

Az egészségfejlesztő utalhat arra, hogy

-soron kívül orvoshoz kell fordulni, ha egy anyajegy színe megváltozik, sötétebb lesz, formája aszimmetrikussá válik, növekszik, széle cikcakkossá válik.

-hogyan előzhetjük meg? A napozás szabályait mindenképpen be kell tartani, a déli órákban árnyékban kell tartózkodni, a napozó szerek csak kellő vastagságban és egyenletesen felvive fejtik ki hatásukat, a fejbőrt is védeni kell valamilyen fejfedővel, a gyermekekért is felelősek vagyunk, csak extra magas fényvédelmet biztosító krémekkel bekenve, sapkában engedhetők napra!

-ki veszélyeztetett, ki lehet érintett? Mindenki: sajnos az életkortól függetlenül senki sem rendelkezik védettséggel ezen káros bőrelváltozással szemben, akinek családjában már volt bőrdaganat, akinek volt már melanómája, aki túlzásba viszi a napozást, a szolláriumozást, ha nem védi bőrét megfelelően, akinek sok anyajegye van, akinek gyenge az immunrendszere. Csaknem kétszer annyi nőt érint, mint férfit. A 25-30 év közötti nők leggyakrabban ebben a betegségben halnak meg az áttételek miatt. Ezen betegség végső kimenetele függ a daganat felfedezési idejétől és attól is, hogy mekkora a daganat terjedése, és nem utolsósorban, hogy már áttételes betegségről van e szó. (Hiv.: II/27)

08. VÖRÖSKERESZT VILÁGNAP

1828. május 8-án született HENRY DUNANT svájci bankár, aki 1859-ben szemtanúja volt a solferinoi véres ütközet sebesültjei tragikus pusztulásának. Hazatérve az átélt események hatása alatt megírta az „Solferinoi emlék” című könyvét, amelyben javaslatot tett arra, hogy az egyes országok hozzanak létre segélyszervezeteket a háborúk áldozatai megsegítésére. Nemzetközi egyezmény pedig garantálja ezen segélyszervezetek semlegességét, védelmét. Mivel a gondolatot svájci állampolgár vetette fel a segélyszervezetek jelzése és elnevezése a svájci zászló (piros alapon fehér kereszt) megcserélt színeit, fehér alapon vörös kereszt fogadták el. Hazánk csak a „kiegyezés”-t követően 1881-ben csatlakozhatott a vöröskeresztes mozgalomhoz. 1946-ban, a Vöröskeresztes Liga Oxfordban tartott ülésén hangzott el, hogy az egyes nemzeti Vöröskereszt, Vörös Félhold, Vörös Oroszlán és Nap Társaságok évenként egy meghatározott napon emlékezzenek meg a Vöröskereszt emberbaráti tevékenységéről. A vöröskereszt propagálásának napjául Dunant születésnapját határozták meg. Azóta minden évben ezen a napon rendezik meg a világnapi megemlékezéseket.

Az egészségfejlesztő ezen ünnepi alkalomkor az interszektorialitásra helyezze a hangsúlyt, mivel a vöröskeresztes tevékenység számos ponton kapcsolódhat az egészségfejlesztéshez. (Hiv.: II/28)

08. THALASSAEMIA VILÁGNAPJA

A Thalassaemia International Federation (TIF), a nemzeti thalassaemia társaságok, valamint a thalassaemia orvosi központok 2007 óta rendezik meg ezen világnapot.

A thalassaemia elnevezés a „tenger” görög megfelelőjéből „thalassa” ered. Egy öröklött betegségről van szó, melynek során a szervezet nem képes normál hemoglobin előállítására. A betegség következménye vérszegénység, melyek súlyossága a thalassaemia típusától függ (minor, intermedia, major). A globin lánc különféle variánsai kb. 5% gyakorisággal mutathatók ki világszerte. Az **alfa-** vagy **béta-thalassaemia** viszont 1,7%-os előfordulású. A férfiakat és a nőket egyaránt érinti. Az alfa-thalassaemia az afrikai és dél-ázsiai származású, a béta-thalassaemia a mediterrán, afrikai és dél-ázsiai népességben a leggyakoribb. Hazánkban nagyon ritkán fordulnak elő súlyos esetek, holott közel vagyunk Dél-Európához. Enyhe formákkal hazánkban is találkozhatunk. Családilag halmozott, mérsékelt fokú mikrocitás anaemia esetében kell gondolni rá.

Az egészségfejlesztő emlékeztessen arra, hogy egy öröklött betegségről van szó, melynek következménye a vérszegénység. Az adott beteg állapotától függően a kezelés széles határok között mozoghat. (Hiv.:II/116)

09. EURÓPA NAP

Az Európa (!) Tanács Minisztertanácsa 1964. október 31-én döntött arról, hogy minden évben május 5-e legyen az „Európa-nap”. Feltehetően kevésbé ismert, hogy 1950. május 9-én történt a mai Európai Unió létrehozásához vezető első lépés megtétele, ezért az Európai (!) Tanács 1985-ben, a milánói csúcstalálkozóján úgy határozott, hogy „Európa Napja” május 9-én kerüljön megünneplésre.

1950. május 9-én Párizsban, egy egész Európát veszélyeztető harmadik világháború árnyékában, ROBERT SCHUMAN francia külügyminiszter a kormány ülése után a külügyminisztérium Óra-szalonjában tartott sajtótájékoztatóján hozta nyilvánosságra azóta róla elnevezett tervet (az ún. Schuman-deklaráció), melyben felhívta Franciaországot, Németországot és más államokat, hogy egyesítsék szén- és acéltermelésüket, ezzel megteremtve az „európai szövetség első konkrét alapjait”. Javaslatának lényege, hogy – öt évvel a német kapituláció után – a két ősi ellenség Franciaország és Németország összebékítése jegyében a francia és a nyugatnémet szén- és acélipar közös nyugat-európai ellenőrzés alá kerüljön. Részlet a nyilatkozatból: „A világbékét nem lehet megőrizni a fenyegető veszélyekkel arányban álló erőfeszítések nélkül. A békés viszonyok fenntartásához nélkülözhetetlen az a hozzájárulás, amelyet a szervezett és életerős Európa jelenthet a civilizáció számára....”

Az egészségfejlesztő az európai gondolat jegyében – az Európai Unió polgáraként - „Együtt az egészségért; Stratégiai megközelítés az Európai Unió számára 2008-2013” című „FEHÉR KÖNYV”-ben megfogalmazottak szöszlője legyen. (Hiv.: II/29)

10. MENTŐK NAPJA

1887. Május 10-én alakult meg Budapesten az Önkéntes Mentőegyesület (BÖME), KRESZ GÉZA fővárosi kerületi orvos kezdeményezésére. A mentés ügye a továbbiakban társadalmi egyesületek kezén maradt. 1948. május 10-én kormányrendelet alapján alakult meg az Országos Mentőszolgálat (OMSZ) két nagy és számos kisebb mentőegyesület összevonásával, ezáltal a mentés állami feladattá vált. Mindezek alapján május 10-e a szolgálat születésnapja, a mentők napja hazánkban.

Az egészségfejlesztő az egészségügyi team tagjaként a helyszíni sürgősségi rendezvényekhez csatlakozva a laikus elsősegélynyújtás szerepét, lehetőségeit és jelentőségét hangoztatva működhet közre. (Hiv.: II/30)

10. MADARAK ÉS FÁK NAPJA

1902. március 19-én Párizsban az európai államok egy, a mezőgazdaság szempontjából hasznos madarak védelmét szolgáló egyezményt írtak alá. Ez az egyezmény volt hazánkban a madarak és fák napja megszervezésének közvetlen előzménye. Még ebben az évben CHERNEL ISTVÁN ornitológus meg is szervezte a madarak és fák napját. A megemlékezés állami elismerésére azonban csak néhány évvel később, 1906-ban került sor HERMAN OTTÓ hathatós közreműködésének eredményeként, amikor gróf APPONYI ALBERT vallás- és közoktatási miniszter rendeletben írta elő a madarak és fák napjának megünneplését minden iskola számára. Ezen alkalmakkor a tanulók fákat ültettek és ápoltak, madárodúkat helyeztek ki, vetélkedőkön, akadályversenyeken, kirándulásokon vettek részt, újságcikkek és plakátok emlékeztettek a természet védelmére. A madarak és fák napja évi rendszerességgel várt és kedvelt ünnepe lett a pedagógusoknak valamint a tanuló ifjúságnak a XX. század első felében. A II. világháború után mint sok minden más, ez sem szerepelhetett a pedagógiai programokban. Csak 1994-ben került elő a feledéshomályából. 1996-ban pedig - a korábban május elején változó időpontban megtartott jeles nap megünneplését – kormányrendelet május 10. napjára rögzítette.

Az egészségfejlesztő a környezetvédelem kiemelt jelentőségét emelje ki, az interszektoriális együttműködésben szervezett kirándulások alkalmát is felhasználva. (Hiv.: II/31)

12. ÁPOLÓK VILÁGNAPJA

1820. május 12-én született FLORENCE NIGHTINGALE, „A lámpás hölgy”. Ki volt ez a viktoriánus kor kiemelkedő egyénisége, akinek a születésnapját tekintjük az ápolók világnapjának? Hogyan küzdött meg a társadalom, valamint a családja előítéleteivel, ellenállásával? Mit látott, tapasztalt fiatal hölgyként a XVIII. század Angliájában? Milyen úton készült fel az ápolói hivatása elmélyítésére? Hogyan toborzott önkéntes ápolónőket a krími háború idején, amikor tudomására jutott a skutari tábori ispotályban elhelyezett sebesültek elhanyagolt és reménytelen helyzete? Hogyan vette fel harmincnyolc társával együtt, 1854 novemberében a küzdelmet az egészségtelen kórházi viszonyok, a sebesülések üszkösödése, a túlszűfoltság, a tábori orvosok ápolónőkkel szemben tanúsított méltatlan bánásmódja ellen? Hogyan sikerült legyőznie környezeté hihetetlen ellenállását, és megszerveznie a sebesültek ápolását? Hogyan szerezte meg a sebesültek, az orvosok, valamint felettesei bizalmát, a hadügyminiszter csodálatát, a királynő elismerését, a társadalom megbecsülését nemcsak önmagának, hanem az ápolói hivatásnak is?

Az Ápolók Nemzetközi Tanácsa (ICN) e nap megünneplésével – melyet hazánkban 1982-óta tartunk meg – kettős célkitűzést fogalmazott meg. Egyik, hogy az ápolókat összehozza szerte a világon, segítse az ápolás színvonalának emelkedését, segítse az ápolók helyzetének javulását. A szervezet másik, nem kevésbé fontos célkitűzése pedig, hogy befolyást gyakoroljon az egészségpolitikára.

Az egészségfejlesztő az előzőekben feltett kérdésekre adott válaszokból meríthet erőt, látva napjaink kilátástalanságait is számos esetben. (Hiv.: II/32)

15. CSALÁD NEMZETKÖZI NAPJA

Az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata (1948. december 10.), valamint az emberiség fejlődését szolgáló számos más megnyilatkozás a családot a társadalom alapvető létfenntartó egységének tartja, amely igényli az állam különleges védelmét és támogatását. Az ENSZ nyilatkozata hangsúlyozza: „A legmesszebbmenő védelem és támogatás illeti meg a családot, a társadalom természetes és alapvető csoportos egységét, különösen azért, mert biztosítja annak fennmaradását és gondozza, neveli a magukról gondoskodni nem tudó gyermekeket.” Az ENSZ azóta is számos kezdeményezéssel próbálta erősíteni a családi életet, majd 1994-ben meghirdette a család nemzetközi évét (International Year of the Family), aminek keretében május 15-e lett a családok nemzetközi napja (International Day of Families). A családok védelmében számos hivatalos egyházi nyilatkozat is született. 1981-ben II. JÁNOS PÁL: „Familiaris consortio” kezdetű enciklika, 1983-ban „Családjogi Charta”, 1995-ben „Evangelium vitae” kezdetű enciklika, stb., amelyekben szót emelt a család és a házasság érdekében.

A modern életforma sokféle biztonságot és kellemes élményt kínál, ennek ellenére növekszik a válság tudata is. Átrendeződnek a sok évszázados hagyományok. Az egyik legszembetűnőbb jelenség, hogy a többgenerációs nagycsaládot felváltotta a szülőkre és gyermekekre korlátozódó kis család, megnőtt a társadalmi mobilitás. Általánossá vált a fogyasztói szemlélet, a média behatol a magánéletünkbe, mindennapjainkba, a virtuális valóság új függőségeket idéz elő. Nemcsak a gazdasági élet került a szabadverseny irányítása alá, hanem a társadalom életét is áthatja a versengés, mai próbára teszi erre a helyzetre felkészületlen családokat, sőt megjelenik a családon belül is. A nők többsége is kereső munkát vállal, részben a nők jogos önálló szakmai teljesítményre irányuló igénye miatt, többségben azért mert a családfő jövedelme nem elég a család fenntartásához, vagy az általuk igényelt életszínvonal eléréséhez. A középkorúak jelentős része napjainkban 12-14 órát dolgozik. Más családoknak viszont a munkanélküliség jelent folyamatos fenyegetettséget. Az ország népességének megmaradásához szükséges gyermekszám (2,1-2,3) alatt marad a ténylegesen megszületett gyermekek száma (1,3 körüli). A kétkeresős családmódel jelentősen átalakította a családok időbeosztását, az egyes családtagok közötti munkamegosztást. Kevesebb idő jut egymásra, a gyermeknevelésre. Gyakran az emberi és kulturális igények is eltérők egymástól. Mindezek fölemésztk a testi-lelki egészséget, ami megnyilvánul a születéskor várható átlagos élettartam alakulásában. Az emberek többségében még nem tudatosult, hogy a család szerepe a korábbi időkhöz képest megváltozott, amiben jelentősen közrejátszott a gazdasági-társadalmi helyzet változása. Átalakult a családról és a házasságról alkotott szemlélet is. A „házasodási kedv” fogyatkozását tapasztaljuk. A házasságkötések száma folyamatosan csökken. A családot megalapozó házasságok könnyebben felbomlanak, s mellette más együttélési formák vannak terjedőben. A modern társadalmakban módosulásokat tapasztalunk az idősök világában is, és így tovább...

Az egészségfejlesztő feladata annak hangsúlyozása a legkülönbözőbb szintereken, hogy nem a család, hanem a társadalom válsága tükröződik a családi viszonyokban. A család az egyik legalkalmasabb közösség arra, hogy tagjai egymás segítségével oldják meg problémáikat, elégték ki személyes szükségleteiket. A felnőttek a család bensőséges légkörébe vonulhatnak vissza, a gyermekek pedig itt tanulhatják meg a beilleszkedést egy közösségbe, a harmonikus együttélést másokkal. Mindezeket, valamint nem érintett számos más tényezőt: „Felkészülés a házasságra és a családi életre”, „Családdá válni nem egy pillanat műve”, „Az egészség a családban kezdődik”, „Család és házasság korunk hatásai alatt”, „A család mint tartós életközösségnek szerepe”, című gondolatsorral számos rendezvény kezdeményezője lehet. (Hiv.: II/33)

16. TELEFONOS LELKI-ELSŐSEGÉLY SZOLGÁLAT NAPJA

1950-ben CHAD VARAH anglikán lelkész Londonban az öngyilkosság kivédhetősége céljából megszervezte az első lelki elsősegély telefonszolgálatot, amely folyamatosan mozgalommá fejlődött, önkéntes munkatársak részvételével, a reményvesztettek számára. Az öngyilkosság ugyanis a legmarkánsabb drámai figyelmeztetés az életfeltételek, emberi kapcsolatok, együttélési kultúra fogyatékoságaira.

Napjainkban a nemzetközi normák alapján működő lelki elsősegély telefonszolgálatok célja az öngyilkosság megelőzés, a krízisintervenció, valamint a mentálhigiénés prevenció. Cél, hogy a krízisben lévő, problémákkal küszködő emberek azonnal elérhessenek valakit. Ezzel alapvetően mentálhigiénés prevenciókat látnak el. A szolgálatok hívása ingyenes, a hívó anonim maradhat. Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Nemzetközi Szövetsége meghatározása szerint: „A lelki elsősegély telefonszolgálat minden ember számára meg akarja adni a lehetőséget arra, hogy baj, kétségbeesés, vagy öngyilkossági veszély esetén – a szabadságjogok tiszteletben tartásával – azonnal felvehesse a kapcsolatot egy másik emberrel, aki barátként kész és képes a hívót meghallgatni és vele segítő beszélgetést folytatni. A telefonos lelki segítség szolgálat által nyújtott segítség az életre való bátorításra és a krízishelyzetekkel való képességek fejlesztésére irányul”. A Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) 1986, megalakulása óta az öngyilkosság-megelőzéssel, krízisintervencióval és mentálhigiénés prevencióval foglalkozó szolgálatok összefogója.

Számos ember életében előadódhatnak olyan pillanatok, amikor úgy érzi, hogy senkivel nem tudja megosztani terheit, pedig éppen akkor lenne a legnagyobb szüksége rá. A reménytelenségnek és a magánynak ez az érzése a mai változó világban eddig ismeretlen fogalmak: *létbizonytalanság, munkanélküliség, anyagi és egzisztenciális gondok* kapcsán gyakran előtérbe kerülnek. Felszínessé váltak ugyanis az emberi kapcsolatok, az úgynevezett kommunikációs társadalom az egyén kapcsolatainak elvesztésével jár. Szükség lett egy emberi hangra, aki meghallgat, segít a kritikus helyzetekben. A névtelenség számos tabut felold, ezzel tud segíteni ezen telefonszolgálat. A médiából egyre több információ ér el az emberekhez, de nem tudjuk, hogy a közvetlen környezetünkben lévő embertársunknak vannak-e gondjai, akik magukra maradnak ha saját személyes problémákat hoznak elő megoldást remélve. Nehézségekkel találva magukat nagyon gyakran megfogalmazódik bennük, hogy kit érdekelnek az én problémáim?, senki nem tud rajtam segíteni! lehangoló érzése. Ezért könnyen érezhetik, hogy magukra maradtak gondjaikkal, kilátástalannak érzik helyzetüket, sötétben látják jövőjüket. Ezzel szemben viszont szükségük van megértésre, a másik személy általi elfogadásra, valamint elismerésre. Sokan meg is találják és átélik nap-mint nap az otthon melegének, meghitt, kellemes, megnyugtató, bizalommal átítatott, biztonságot adó érzését. Vannak viszont olyan embertársaink, akiknek kevés vagy semmi sem

jut ezekből az érzésekből, de ők is megértésre, támaszra várnak és talán keresik is ezeknek az elérési módját. Ilyen lehetőséget biztosít a lelkisegély telefonszolgálat, ahol megértő fülű segítőkre találhat.

Az egészségfejlesztő adott színtereken a klienseinek gyakorlati információkat is átadhat. - A hívó félnek nem kell bemutatkoznia, anonim maradhat, csak annyit kell elmondania ami a problémája megértése érdekében szükséges. – a hívásokat bizalmasan kezelik. – A legkülönbözőbb lelki krízist jelentő problémát meghallgatnak és segítenek a megoldásban. - A telefonszolgálatnál ügyeletes szívesen segíthet abban is, hogy az odaforduló a legmegfelelőbb ellátáshoz vagy szolgáltatáshoz hozzájuthasson. – Az ügyelők képzett önkéntesek, akik erre a telefonos segítőmunkára speciális kiképzést kaptak. – A szolgálatok vezetői képzett szakemberek pszichiáterek, pszichológusok, mentálhigiénikusok, stb., az önkéntesek pedig rendszeres szupervizor csoportfoglalkozásokon vesznek részt. – A szolgálatok rendszerint az egészségügyi és szociális ellátórendszerrel, civil szervezetekkel, egyházakkal is kapcsolatban állnak, az adott színtereken kialakult gyakorlat szerint. A sürgős ellátás érdekében azonban elsősorban az Országos Mentőszolgálattal valamint a rendőrségi bevetési alegységgel valamennyi telefonos lelki elsősegély szolgálat kapcsolatba tud lépni. (Hiv.: II/34)

17. HIPERTÓNIA VILÁGNAPJA

A hipertónia világnapjának ötletét (**World Hypertension Day**) a Hipertónia Elleni Világszervezet (World Hypertension League) vetette fel. Célul tűzte ki, hogy felhívja a figyelmet a kezeletlen magas vérnyomás következtében kialakuló súlyos szövődményekre, valamint a megelőzés, ellenőrzés és kezelés, az orvos-beteg kapcsolat jelentőségére. A hipertónia (magas vérnyomás) ugyanis egy világjárvány. Másfélmilliárdnál is több ember szenved tőle világszerte. A magas vérnyomás legjelentősebb rizikófaktora a szív- és érrendszeri betegségeknek, agyi érkatasztrófiának (stroke), valamint a vesebetegségeknek. A Magyar Hypertónia Társaság is csatlakozott a szervezők, 2005-ben indított: „Éljen 140/90 alatt!” programjához.

Hazánkban a magas vérnyomás népbetegségnek számít, több mit 3 millió embert érint. Ez a kór kapcsolatba hozható kb. minden nyolcadik halálessel.

Az egészségfejlesztő emelje ki, hogy a vérnyomás rendszeres otthoni mérése segítséget jelenthet mind az érintettnek, mind az ellátó orvosnak a vérnyomás mértékének beállításában, megmutatja, hogy az életmódbeli változtatások illetve szükség esetén a gyógyszerek használata megfelelő szinten tartják-e a vérnyomást. A magas vérnyomás felismerésének egyetlen módja a rendszeres mérés. Rendszeres mérés otthon is kivitelezhető. A legtöbb modern vérnyomásmérő fél- vagy teljesen automata. Az önellenőrzés egyszerű és biztonságos. (Hiv.: II/35)

19. HEPATITISZ VILÁGNAP

2004-től kezdődően rendezik meg szerte a világon a hepatitis világnapját (World Hepatitis Awareness Day), amit akkor szeptember 30-ra tettek, majd 2008 óta május 19.-ére helyezte a 2007-ben megalakult Hepatitis Világszövetség. A világnap célja, hogy felhívja a figyelmet a vírusok okozta krónikus májgyulladásra, a betegség kialakulásának okaira, valamint a korai felismerés jelentőségére.

A WHO hosszan alvó oroszlának nevezte ezen betegséget, mivel a hepatitis C-vírusfertőzés okozta krónikus májgyulladásban az érintettek többsége nem is sejtí, hogy vírushordozó. A betegség legtöbb esetben tünetmentes, ami kezelés nélkül lassan, évtizedek alatt súlyosbodí. A vírus a véráramba kerülve okozhat fertőzést, ezért jelentős kockázati tényező az intravénás drogozás, a tetoválás, a piercing (testékszer behelyezés), és azok a vérátömlesztések, amelyek 1992 előtt történtek. A fertőzés szexuális úton is terjedhet. A betegek 40%-ában nem derül ki a fertőzés forrása. Napjainkban a betegségre már egy rutin laboratóriumi vizsgálat is felhívja a figyelmet. Ezért enyhe sárgaság, fáradékonyság, gyengeség, bőrvizsketés esetleg májmegnagyobbodás észlelésekor, stb. háziórvoshoz kell fordulni.

A vírushordozás által előidézett hepatitis nagyságrendjére utal, hogy napjainkban már mintegy 200 millió embert érint a világon. Hazánkban egyik vezető halálok a krónikus májbetegség, évente ugyanis 7-8000 ember hal meg májzsugorban, amely döntően vírusos fertőzés, (amelynek végső stádiumában májrák alakulhat ki), valamint alkoholos májkárosodás következménye. 100 ezerre becsülik azok számát, akik C vírussal fertőzöttek. Közülük azonban mindössze 7 ezer beteget kezelnek (a Vírusos Májbetegek Országos Egyesületének adatai szerint), mert a fertőzés akut szakasza gyakran tünetmentesen zajlik.

Az egészségfejlesztő a prevenció jelentőségét emelje ki! Az előzőekben leírtakon túl ismertesse, hogy a hepatitis megnevezés különböző vírusok által okozott fertőzések májártalmak gyűjtőneve. A jelenleg ismert vírusokat A-tól G-ig jelölik. Az általuk előidézett tünetekben is sok a hasonlóság: a májgyulladás, valamint a sárgaság. Az előidézett betegségek azonban különböznek egymástól. A hepatitiset okozó vírusok két fő formában terjednek: a hepatitis A és E a tápcsatornán keresztül (pl. fertőzött élelmiszerral, vízzel). A tünetek 2-3 héttel a fertőzött étel/víz fogyasztása után jelentkeznek, általában rossz közérzet, gyengeség, hasi panaszok, hányinger kíséretében. Majd megjelenik a bőrön és a szemfehérjén a látható sárgaság, a széklet világos, a vizelet sötét színű. A gyógyulás 2-3 hétig is eltarthat. A hepatitis B, C, D, valamint a többi vírus vérrel és testnedvekkel (ondó, hüvelyváladék, nyál) terjed. A gyakran utazóknak ajánlott védőoltással védekezni az A és a B vírus ellen, a C ellen nincs oltóanyag! (Hiv.: II/36)

25. TÖRÖLKÖZŐ NAPJA

A törölköző napját (Towel Day) DOUGLAS ADAMS író halálát követően, 2001-ben vezették be. A „Galaxis útikalauz stopposoknak” című könyvében azt ajánlotta, hogy a világűrbe utazók feltétlenül vigyenek magukkal törölközőt, ami ott a sokoldalú felhasználhatósága miatt a lehető leghasznosabb dolog. Még törölközhetnek is vele ha elég tiszta. Hazánkban, Budapesten 2009-ben rendezték meg először.

Az egészségfejlesztő még az ilyen tréfás alkalmat is felhasználhatja az elérendő céljaira, például a személyi higiéné szerepének hangsúlyozására. (Hiv.: II/37)

31. DOHÁNYZÁSMENTES VILÁGNAP

A dohányzásmentes világnapot (**World No Tobacco Day**) a WHO kezdeményezésére tartják 1988-óta. Jelenleg 1,3 milliárd ember dohányzik, de számuk becslések szerint 2025-re megháromszorozódhat. Évente ötmillió ember halála vezethető vissza a dohányzás ártalmaira. Hazánkban minden harmadik felnőtt dohányzik, s minden ötödik ember a dohányzás következtében hal meg. Évente harmincezer ember hal meg a dohányzás miatt, közülük 2300-

an mások cigarettafüstjét szívták – közölte az Egyensúly Alapítván az MTI-nek 2008-ban. A cigarettából a környezetbe kerülő- valamint a dohányos által kilélegzett dohányfüst több mint 4000 (!) vegyi anyagot tartalmaz, melyek közül 100-nál több mérgező. A dohányfüstben lévő egészségkárosító anyagoknak nincs biztonságos szintje, nincs olyan kis mennyiségük, aminek belégzése ne lenne ártalmas. A dohányzás szinte az összes szervet károsítja, számos betegség kiváltó oka, amelyek közül több halált okoz: egyik rizikófaktora a koszorúér betegségnek. Összefüggésben áll a hirtelen szívhalál összes típusával mind a nők, mind a férfiak körében. Várandósok esetén károsítja a magzatot is. A dohányosok átlagosan 8 évvel élnek rövidebb ideig, mint a nemdohányzók. A középkorúaknál bekövetkező haláleseteknél ez akár 22 elvesztett életévet is jelenthet. A Füstölgők Társasága hangoztatta - közleményében - , hogy mindezek ellenére az a meggyőződésük: a dohányosok kirekesztése, korlátozása ellentétes a szabadságjogokkal!

Az egészségfejlesztő ismertetheti, hogy hazánkban több mint 100 tüdőgondozóban van lehetőség különböző, dohányzásról való leszokást segítő programok igénybevételére. Felhívhatja a figyelmet a dohányzás abbahagyásának azonnali és hosszú távú jótékony hatásaira: - az emelkedett vérnyomás és pulzusszám csökken *20 perc múltán*, - a vér oxigén szintje normalizálódik, a vér szénmonoxid szintje a normálisra csökken *8 óra múltán*, - már csökken a szívroham veszélye *24 óra múltán*, -javul az íz érzékelés és a szaglás *48 óra múltán*, - oldódik a hörgőgörcs, könnyebb lesz a légzés, javul a teljesítőképesség *72 óra múltán*, - javul a vérkeringés, javul a tüdő teljesítőképessége, könnyebb lesz a járás *néhány hónap múltán*, - csökken a köhögés, váladékürülés, fulladás, csökken a légúti fertőzés veszélye *egy éven belül*, - a szívkoszorúér betegségek kialakulásának kockázata a felére csökken *egy éven túl*, - az agyvérzés kockázata a nem dohányzókéénak szintjére süllyed *5 év múlva*. Azt különösen ki kell emelni, hogy „**az egészség alapvető emberi jog**”, ami a dohányfüst mentes környezetet is feltételezi. (Hiv.: II/38)

* **ANYÁK NAPJA**
(májusban az első vasárnap)

Minden évben május első vasárnapján emlékezünk meg az édesanyákról: Főhajtás az édesanyák előtt! Megünneplésének gondolatát az amerikai Ann M. Jarvis vetette fel 1907-ben. Az USA-ban hivatalosan 1914-től ünneplik. Hazánkban a Magyar Ifjúsági Vöröskereszt honosította meg 1925-ben.

Édesanyák, akik közénk varázsolják a szeretetet, akiktől megtanuljuk a legmelegebb és legmaradandóbb emberi érzéseket, akiknek egy-egy szava, mozdulata életünk végéig elkísér. A mai világunkban ők személyesítik meg azokat az érzéseket, amelyeknek egyebütt bizony híjával vagyunk. A legnemesebb és legszebb hivatás anyának lenni, gyermekeknek szenvedve, vérrel életet adni, s közben óvni, építeni azt a közösséget, amelyet családnak nevezünk. A kisgyermeknek van egy pillantása, amelyet csak kizárólag az édesanyjának tart fenn. S amikor formálni kezdi szavait, bizony a „mama” az első. Ha valami bajunk van, meghallgat, mond egy-két vigasztaló szót, segít, ha elakadunk a tanulásban, ha betegek vagyunk ápol... Ez az elemi kapcsolat később módosul, átalakul, s a felnőttben már gyakran felmerülhetnek József Attila sorai: „Nem nyafognék, de most már késő, Most látom, milyen óriás ő, - Szürke haja lebben az égen, - Kékítőt old az ég vizében.”...

Az egészségfejlesztő ezen alkalomkor az édesanyák és a család nem eléggé hangsúlyozható szerepére emlékeztesse klienseit a legkülönbözőbb szintereken. Emlékeztessen a hálára is, mert bizony addig kell meglátni „óriás” voltukat amíg itt vannak! DSIDA Jenő:

„HÁLAADÁS” című költeményében fogalmazta meg mindezeket szívbemarkolóan: „Köszönöm Istenem az édesanyámat! - Amíg ő véd engem, nem ér semmi bánat! - Körülvesz virrasztó áldó szeretettel, - Értem éjjel-nappal dolgozni nem restel. - Áldott teste, lelke csak érettem fárad -Köszönöm, Istenem az édesanyámat. – Köszönöm a lelkét, melyből reggel, este – imádság száll Hozzád, gyermekéért esdve. – Köszönöm a szívét, mely csak értem dobban – itt e földön senki sem szeret jobban! – Köszönöm a szemét, melyből jószág árad, - Istenem, köszönöm az édesanyámat. – Te tudod, Istenem milyen sok az árva, - Aki oltalmadat, vigasztalat várja. – Leborulva kérlek: gondod legyen rájuk, - Hiszen szegényeknek nincsen édesanyjuk! – Vigasztald meg őket áldó kegyelmeddel, - Nagy-nagy bánatukat takard el, temesd el! – Áld meg édesanyám járását-keelését, - Áld meg könnyhullatását, áld meg szenvedését! – Áld meg imádságát, melyben el nem fárad, - Áld meg két kezeddal Édesanyámat! – Halld meg jó Istenem, legbuzgóbb imámat: Köszönöm, köszönöm az édesanyámat!!!” (Hiv.: II/39)

* **SZÜLETÉS HETE**
(anyák napját követő hét)

„A Születés Hete Közhasznú Egyesület - az anyákért, a babákért, a boldog családokért” szervezésében, tekintettel a katasztrofális demográfiai helyzetünkre: kevesen kötnek házasságot, a válások száma egyre nő, az abortuszok száma stabilan magas, a születések száma évről évre nem éri el a kívánt mértéket.

Az egészségfejlesztő ez alkalommal áttekintheti az ide kapcsolódó világnapok (házasság világnapja, családok nemzetközi napja, az élet napja, népesedési világnap, apák napja, anyatejes táplálás világnapja, szoptatás hete, gyermekek világnapja, ifjúsági világnap) kapcsán felvetett gondolatokat is. (Hiv.: II/44)

* **ASZTMA VILÁGNAP**
(május első keddeje)

Az eseményt a Világmozgalom az Asztmásokért (Global Initiative for Asthma /GINA/) szervezet javasolta és kezdeményezte, együttműködéssel az Európai Tüdőgyógyász Társasággal (ERS), melyet az Egészségügyi Világszervezeten kívül számos más jelentős európai és amerikai szervezet is támogatott. Első alkalommal 1998. december 11-én került megrendezésre „Segítsük gyermekeinket lélegezni”! figyelemfelkeltő gondolattal (már hazánkban is, 50 országgal együtt). „Bár az asztmát jelenleg nem tudjuk gyógyítani, de hatékonyan kezelni igen.” Hangsúlyozta PAUL O’BYRNE orvos a GINA vezetője. „Olyan sokan vannak szerte a világon, akiknek a mindennapi életét szorítják korlátok közé az asztma tünetei. Mindez azt mutatja, hogy betegeink szükségleteit egyáltalán nem elégítik ki a jelenlegi lehetőségeink.” 2006-tól már ezen világnapi eseményt május első keddjén rendezik meg.

Az asztma görög eredetű szó, nehézlégzést jelent. Elsőként HIPPOKTATESZ az ókori görög orvoslás atyja írta le, melynek jellemzője, hogy a hörgők a legkülönbözőbb külső ingerre érzékenyek, beszűkülnek. Az irritációra asztmás görcs alakulhat ki, amely fulladással járó tüneteket okoz. A betegségnek vannak tünetmentes időszakai is, de hogy mi a megbetegedés okozója az egyelőre ismeretlen. Az asztmára való hajlam örökölhető, de kiválthatja a légkör szennyezettsége, valamint a helytelen életmód is.

Az allergiás betegségben szenvedők számának növekedésével világszerte egyre több az asztmás betegek száma. Szerte a világon 300 millióra tehető az asztmások száma. Hazánkban mintegy 100 ezer asztmás gyermek és több mint 200 ezer asztmás felnőtt él.

Az egészségfejlesztő célkitűzése legyen, hogy a kliensek/betegek minél többet tudjanak meg erről a betegségről. Tudatosuljon, hogy léteznek hatékony asztma elleni gyógyszerek. Az érintettek a hatékony beteg oktatás és kezelés révén teljes és tevékeny életet élhessenek. Ezt a célt szolgálta a 2009. évi asztma világnap szlogenje is: „Ön is képes uralni a betegségét”. amivel az asztmás tünetek feletti kontroll jelentőségét hangsúlyozták. A megvalósításban széleskörű együttműködés lehetséges: a gyermekorvosokkal, a tüdőgyógyászokkal, a háziorvosokkal, az ápolókkal, a védőnőkkel, a pedagógusokkal. (Hiv.: II/40)

* **TEJ VILÁGNAPJA**
(május utolsó keddjén)

A Nemzetközi Tejszövetség javaslatára rendezik meg 1957 óta minden év május utolsó keddjén. Hazánk 1975-ben csatlakozott ezen rendezvénysorozathoz. A világnap célja annak propagálása, hogy a tej és tejtermékek az egészséges táplálkozás lényeges elemei.

A táplálkozástudományi szakemberek is okkal javasolják a bőséges tejfogyasztást, mivel megtalálható benne csaknem valamennyi tápanyag: magas biológiai értékű fehérje, tejcukor, zsír, többféle vitamin (A, B1, B2, B6, B12, D.), jelentős kalciumforrás (a csontozatunk és fogaink épségéhez), valamint sok más ásványi anyag (magnézium, cink, foszfor, króm, szelén, stb.) Egyes alkotórészei életvédő, vérnyomáscsökkentő, rákellenes hatást is kifejtenek. A tejsír rákellenes hatása például a konjugált linolsav-, szfingomielin-, vajsav-, éterlipoid-, E- és A vitamin-, valamint β -karotin tartalmának köszönhető. A tejben lévő anyagok könnyen emészthető formában vannak jelen. Mindezek alapján ajánlott napi legalább fél liter tej elfogyasztása. Sajnos vannak olyan embertársaink is, akiknek a szervezete nem tudja lebontani a tejcukrot, vagy tejallergiában szenvednek ezért nem fogyaszthatják ezt az egészséges táplálékot.

Az egészségfejlesztő utaljon arra, hogy miközben világszerte egyre több tejalapú italt fogyasztanak, mi magyarok kevés tejet iszunk. Hazánkban az általános iskolások csaknem fele egyáltalán nem iszik tejet, közel kétharmaduk pedig semmilyen tejterméket nem fogyaszt. Nagyrészt ennek tudható be, hogy a gyermekek kétharmadának elégtelen a napi kalciumbevitel, és hogy egyes vitaminokból nem jutnak elegendő mennyiséghez. Miközben évek óta emelkedik a szénsavas üdítőitalok fogyasztása a tizennégy év alatti korosztályban, addig a tej és tejtermékfogyasztás messze elmarad a táplálkozás-biológiailag megkívánt minimumától. Ki kell hangsúlyozni, hogy mindenkinek, de különösen fejlődő szervezetűeknek kellene rendszeresen, naponta tejet fogyasztania, mert a tej összetétele ideálisnak mondható, ugyanis mindent tartalmaz, amire az emberi szervezetnek szüksége van. emészthetősége kiváló, energia-összetétele is kedvező. (Hiv.: II/41)

* **LISZTÉRZÉKENYEK VILÁGNAPJA**
(májusban a harmadik vasárnap)

Az 1988-ban Rómában megalakult Európai Coeliakiás Egyesületek Szövetsége (Association of European Coeliac Societies, hazánkban: Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete) először 2006-ban, azóta pedig évente minden év májusában rendez meg a világnapot. Ezen rendezvény célja, hogy a lisztérzékenység legalább egy napon több figyelmet kapjon az *egészségügyi dolgozók*, a média, valamint a lakosság körében. A figyelemfelkeltéssel remélik, hogy az érintett betegek életkörülményei javulhatnak.

A coeliakia (lisztérzékenység) egy egész életen át tartó autoimmun betegség, melyet a táplálkozással a szervezetbe kerülő glutén okoz. A glutén a gabonafélékben (búza, rozs, árpa, tönköny, stb.) található fehérjék (50-50%-ban glutenin, valamint gliadin) összefoglaló neve, amely a genetikailag prediszponált emberek szervezetébe jutva, immunreakciót kiváltva rendkívül változatos tüneteket okozva károsítja a vékonybél nyálkahártyáját. A lisztérzékeny egyén képtelen a tápanyagokat megfelelő mennyiségben feldolgozni. Az elfogyasztott táplálékok a szervezetben nem tudnak megfelelően hasznosulni. Első tünetként hasmenés jelentkezik, majd hosszú távon a fel nem ismert lisztérzékenység fogyáshoz vezet, ezzel együtt a has puffadtá válik. A későbbiekben vérszegénység, csontritkulás is kialakulhat. A tünetek rendszerint a lisztes táplálék bevezetését követő 3-6 hónap múltán kezdődnek. A csecsemő nem gyarapszik, sőt inkább fogy. Kedvetlen, bágyadt, gyenge lesz. Erre a betegségre akkor kell főként gondolni, ha valamelyik családtagnál is előfordult már. Korábban a kisgyermekek betegségének tartották, mivel a tünetek főként a liszttartalmú ételek bevezetését követő időszakban jelentkeztek. Ma már tudjuk, hogy felnőttkorban is létrejöhet a lisztérzékenység kiváltotta bélkárosodás. Az európai lakosság körében átlagosan 1:100 az előfordulási gyakorisága. A már ismeret betegek elsőfokú rokonainak (szülők, testvérek, gyermekek) körében a lisztérzékenység ismételt előfordulásának gyakorisága mintegy 10%.

Az egészségfejlesztő tudatosítsa, hogy ezen betegség nem gyógyítható, de állapotuk teljesen tünetmentessé tehető gluténmentes diétával. A lisztérzékenység legjobb megelőzése, ha 5-7 hónapos korban, még a szoptatás alatt/mellett lisztes ételt is kap a csecsemő, így jobban tudja tolerálni ezt a táplálékot. Ha a betegséget nem ismerik fel, vagy a diagnosztizált beteg nem tartja be a diétát szövődmények és társult betegségek alakulnak ki! A lisztérzékeny beteg számára azok a termékek választandók, melyek csomagolásán gluténmentes, gliadinmentes, vagy lisztérzékenyek is fogyaszthatják felírat látható. Kaphatók a kereskedelemben késztermékek is, például gluténmentes kenyér vagy száraztészta. Azonban arra is gondolni kell, hogy bizonyos készételek, húskonzervek, édességek, levesporok, nagy része is tartalmazhat nyomokban glutént. A csomagolásukon mindig gondosan tanulmányozandó az összetevők listája. A diétát egész életen át kell tartani, mert csak így maradhat tünetmentes a beteg. (Hiv.: II/42)

* **TÖMEGTÁJÉKOZTATÁS VILÁGNAPJA**
(húsvét utáni 6. vasárnap)

A tömegtájékoztató világnapjának megtartását a II. Vatikáni Zsinaton résztvevő püspökök javasolták 1963-ban. Az új digitális technológiák alapvető változásokat idéznek elő a kommunikációs modellekben és ezáltal az emberi kapcsolatokban. Ezek a változások különösen a fiatal generációkban figyelhetők meg, akik már ezekkel szoros kapcsolatban nőttek/nőnek fel. Néhány évvel ezelőtt még azt hangoztattuk, hogy milyen veszélyekkel jár, ha a gyermekek az idejük legnagyobb részét televíziózással töltik. Úgy tűnik, hogy mostanra a számítógép vette át a televízió helyét. A tévézés passzív, cselekvést nem igénylő időtöltése

unalmas már azon fiatalok számára, akik interaktív módon is szórakozhatnak. A fiatalok megfelelő biztonsággal mozognak a digitális világban, amely viszont gyakran idegen számos felnőttnek. Az idősebbeknek viszont meg kell tanulniuk, hogy megértsék és használni tudják azokat a lehetőségeket melyeket a digitális világ felkínál a kommunikációhoz. A digitális média jelenlegi kultúránk alkotóelemévé vált. Bámulatba ejtő, hogy ezen új technológiák milyen gyorsan fejlődtek a megbízhatóság valamint a hatékonyság terén. Az új médiumok interaktív jellege a megértés és a kommunikáció dinamikusabb formáit teszi lehetővé, segítve a társadalmi fejlődést is. A felhasználók közötti népszerűségük nem meglepő, mivel választ jelentenek az emberek azon alapvető vágyára, hogy kapcsolatba lépjenek egymással. Tagadhatatlan, hogy napjainkra az internet, a világháló (world wide web) a kapcsolattartás, valamint a közösségteremtés legfontosabb eszközévé vált. A virtuális kapcsolatok minősége azonban meg sem közelíti a valódiakat. Nem lehet megfelelni a szülői felelősségről sem. Oda kell figyelniük, hogy mire használja gyermekük a számítógépet, amihez magukat is képezni kell!

Az egészségfejlesztő számára is valódi ajándékot jelentenek ezek a technológiák, mivel valamennyi kliens és/vagy egy adott közösség, különösen a szükséget szenvedők és kiszolgáltatottak szolgálatában felhasználhatók. A XXI. században szinte természetessé vált, hogy a hírekért, a legkülönbélebb információért az internethez fordulunk. A tömegtájékoztatás ezen új lehetőségei azonban veszélyeket is rejthetnek magukban, ha csak a mindenáron való szereplési vágyat szolgálják ki, vagy mások manipulálására használják fel azokat. Erre az egészségfejlesztőnek is fel kell készülnie. Az internetet ugyanis jóra és rosszra egyaránt lehet alkalmazni. Nem minden alkalmazható ugyanis etikailag, ami technikailag lehetséges! Egy olyan eszköz van a kezünkben, amelyet jól, jó cél érdekében lehet és kell használnunk. De soha sem feledkezhetünk meg arról, hogy nem egy személy nyújtja az ismereteket, hanem egy gép, amely a világra nyílik. A média minden személy méltóságát védő infoetikán keresztül arra hivatott, hogy kutassa és bemutassa az emberről szóló igazságot, ami a tömegtájékoztatás legmagasabb rendű hivatása. Az egészségfejlesztő tevékenysége során számos, különféle élethelyzetben lévő emberrel, közösséggel találkozik. Ezek a találkozások számos esetben igénylik a személyességet, ami néha elkerülhetetlen. Ma a technika nyújtotta lehetőségek számos olyan eszközt is adtak a kezünkbe, melyek segítségével kapcsolatban lehetünk másokkal, különösen azokkal, akik nem tudnak személyesen bekapcsolódni az egészségfejlesztő munkánkhoz. Ezt a „virtuális” színteret is használhatja az egészségfejlesztő. A közösségi tájékoztatás terén úgy tekintendők ezen új médiaformák, mint lehetséges erőforrások az egészségfejlesztésben. Bátran szembe kell nézni ezen új kihívásokkal. Az új médiumok, ha megfelelően ismerik és használják azokat olyan gazdag információforrást nyújtanak, amely korábban nehezen volt hozzáférhető. Szinte elképzelhetetlen módon megkönnyíti az együttműködés formáit, a közösség „növekedését”. Az új médiaformáknak köszönhetően elérhetővé válnak az egyes emberek és egész közösségek, így a közösségteremtés hasznos eszközei is lehetnek. Azonban a legmodernebb tömegtájékoztatási eszközök felhasználásakor is legyünk tudatában annak, hogy felkészültségünk függvényében számíthatunk csak eredményre. Készíthető önálló honlap, blog, közösségi egészségfejlesztési oldalak, fórum, sőt bizonyos esetekben a kliensek/betegek távoktatására is felhasználhatók. Mindez időigényes elfoglaltság, mert a kivitelezésnek kifinomult minőségűnek kell, hogy legyen. A világ kivetette hálóját, sőt behálózza minket az internet által. Azonban nem mindegy, hogy mit látunk benne: célt vagy eszközt! Eszköz lehet az információgyűjtés, kommunikáció, tájékoztatás terén. Tudatosítani kell, hogy elsősorban eszköz, ami mellett nem nélkülözhető a személyes találkozás, az élőszó, a példamutatás. (Hiv.: II/43)

JÚNIUS

A római hagyomány szerint: Juno (a görögök Herá-jával azonos) akiről az **Ivnius** hónapot nevezték el. Jupiter (Zeus) feleségeként és Mars (Ares) anyjaként szerepelt. Junohoz, mint az anyák istenasszonyához imádkoztak. Az asszonyok legnehezebb perceiben, a szüléskor az ő pártfogását kérték, Luciana-nak (a gyermeket *napfényre hozó*-nak) nevezték. Ovidius: „mensis Junonius”-nak, Juno istennő havának említi.

Régi magyar elnevezése: **Szent Iván hava.**

Székely naptár szerint: **Napisten hava.**

Meteorológusok: **Nyárelő**-ként említették

A csillagászok szerint: **a Nap a Rák jegyébe lép**

01. AZ ÉLET NAPJA

II. JÁNOS PÁL: „Evangelium Vitae” kezdetű enciklikájában megfogalmazott felhívásra válaszolva jött létre az életvédő mozgalom. Nyugat- és kelet-európai életvédő mozgalmak együttesen határozták el az élet napja megtartását, hogy kifejezzék: az emberi élet a fogamzással kezdődik, s a természetes halállal ér véget, amit minden szakaszában védeni kell, függetlenül az egyén képességeitől, vagy társadalmi „hasznosságától”. A mozgalom főtitkárja PAOLA MANCINI szerint: „az élet reménység, a reményt a gyermekek jelentik, a gyermek pedig az Isten mosolya.” Ezen alkalommal megemlékezhetünk mindazokról, akiknek élete veszélyben van: a meg nem született magzatokról, a hátrányos helyzetű családokban született, nem kívánt gyermekekről, a testileg és/vagy lelkileg megtört embertársainkról, a magányosokról, a nélkülözőkről, a hajléktalanokról.

Hazánkban a Magzatvédő Társaság kezdeményezésére 1990-ben emlékeztek meg először az ENSZ által is elismert élet napjáról.

Az egészségfejlesztő feladata annak propagálása, hogy a konkrét (személyes, családi, társadalmi) döntések alapja az értékek helyes rendje: „a lét elsőbbsége a birtoklással, a személy elsőbbsége a dolgokkal” legyen. Felhasználhatja az angol CAMPBELL professzor hatalmas sajtóvisszhangot keltett könyvét, melyben háromdimenziós ultrahang készülékkel vizsgált több magzati életkorú gyermeket. A felvételek a méhen belül sétálgató, ott a kellemes benyomások hatására olykor mosolyra is fakadó magzatgyermeket mutatnak. A kiadványban szigorú szakmai tárgyilagossággal közöltek legalább úgy megrengették a brit társadalom lelkiismeretét, mint az 1970-es évek világhírű amerikai dokumentumfilmje a „Néma sikoly”. (Hiv.: II/45)

05. KÖRNYEZETVÉDELMI VILÁGNAP

U THANT az idejű ENSZ főtitkár 1969-ben felhívással fordult a világ közvéleményéhez a veszélybe került földi élet megmentésére. Az ENSZ felismerve a megoldás sürgető jelentőségét, konferenciát szervezett. 1972-ben június 5-16 között Stockholmban ülésezett az „Ember és bioszféra” elnevezésű, Környezetvédelmi Világkonferencia, melyen elfogadták az ENSZ Környezetvédelmi Programját (UNEP). Az alábbi okmányokat dolgozták ki és ajánlották megvalósításra: 1. Nyilatkozat az emberi környezetről, 2. Nyilatkozat az irányelvekről, 3. Akcióprogramra vonatkozó javaslatok, 4. Szervezeti intézkedések.

Megfogalmazták:

„Az embernek alapvető joga van a szabadsághoz, egyenlőséghez és a megfelelő életfeltételekhez olyan minőségű környezetben, amely emberhez méltó és egészséges életre ad lehetőséget.”

A világgkonferencia javaslatára az ENSZ június 5-ét környezetvédelmi világnapnak (**World Environment Day**) nyilvánította.

A világnap célja, hogy felébressze az emberekben a felelősségtudatot, és rávegye őket arra, hogy mindenkinek magának kell tennie valamit a természetes, az épített, a társadalmi és belső környezetünk megóvásáért, harmonikusabbá tételéért.

Hazánkban az április 22-én rendezett Föld napján elsősorban a civilek szervezik a programokat, a környezetvédelmi világnapon a kormányzati szervek a főszerep.

Az egészségfejlesztő SZENT-GYÖRGYI ALBERT: „A természet hatalmas, az ember parányi. Ezért aztán az ember léte attól függ, milyen kapcsolatot tud teremteni a természettel, mennyire érti meg, és hogyan használja fel erőit saját hasznára” gondolataiból kiindulva számos témakörben utalhat a fizikai- és társadalmi környezetszennyeződés, valamint az egészség összefüggéseire. (Hiv.: II/46)

13. VÉDŐNŐK NAPJA

A Védőnői Szakmai Kollégium 2007-ben kezdeményezte a védőnők napja megrendezését. Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal, a Magyar Védőnők Egyesülete, valamint a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Védőnői Tagozata közös szervezésében 2008. június 13-án tartották meg, hagyományteremtő szándékkal az első ünnepséget. A kiválasztott történelmi dátum 1915. június 13-ra utal, mivel ekkor alakult meg Budapesten az Újvárosháza közgyűlési termében az Országos Stefánia Szövetség. A közgyűlésen megjelent többek között gróf Lónyai Elemérné STEFÁNIA hercegasszony, aki vállalta a védnökséget, a szövetség elnevezéséhez pedig a nevét adta. A szövetség keretében hamarosan megindult a védőnőképzés. A védőnő napjainkban is létező egészségügyi hivatás, amelynek elnevezése dr. TAUFFER VILNOS szülész professzortól származik.

Az egészségfejlesztő büszkén hivatkozhat arra, hogy az egészségfejlesztés gondolata a védőnői munka kapcsán hazánkban, napjainkig hatóan, már a XX. század első évtizedeihez kapcsolható. Az adott körülmények figyelembevételével a védőnők a XXI. század kihívásainak megfelelően az egészséges és boldog családokért szolgálják hivatásukat. (Hiv.: II/47)

14. VÉRADÓK VILÁGNAPJA

A WHO tagállamok miniszterei 2005-ben, évenkénti rendezvényként jelölték meg a véradók világnapját (**World Blood Donor Day**). A közös ünneplés időpontjául KARL LANDSTEINER az ABO vércsoport rendszer Nobel-díjas felfedezőjének születésnapját választották. A világnapi rendezvény azonban nem helyettesíti a véradók nemzeti napját (ami hazánkban november 27.), hanem egy különleges lehetőséget biztosít a közös ünneplésre. A rendezvény egyesíti a világot abban, hogy megünnepeljék azokat az önzetlen embereket, akik vért adnak, hogy életet mentsenek meg, és hozzájáruljanak olyan emberek egészségének javulásához, akikkel nem is találkoznak.

Az egészségfejlesztő ezúttal kiemelheti, hogy a föld népességének nagyobbik része nem jut biztonságos vérhez. Évente mintegy 80 millió egység vért vesznek le, de ennek mindössze 32%-a származik a fejlődő országokból, ahol pedig a népesség 82%-a él. Ezen túlmenően nagyon sok országban függnek a betegek családtagjaik, vagy barátaik véradásától. Számos

helyen a véradók ma is térítést kapnak. A világ minden tájáról származó példák azonban azt bizonyítják, hogy az önkéntes, térítésmentes véradók jelentik a biztonságos véradás alapját. Rájuk épül a fenntartható vérvételezés, mely szükséges ahhoz, hogy az olyan betegek szükségleteit kielégítsék, akik transfúzióra szorulnak. Ezekről a hősookról emlékeznek meg a véradók világnapján. (Hiv.: II/48)

20. MENEKÜLTEK VILÁGNAPJA

Az ENSZ Közgyűlése kezdeményezésére 2001-től rendezik meg a menekültek világnapját (World Refugee Day), hogy világszerte felhívják a figyelmet a hazájukat elhagyni kényszerültek helyzetére. Ez a nap tisztelgés a világ menekültjeinek lelkiereje és bátorsága előtt. Felhívják a figyelmet arra az évi több tízmillió emberre, akik kénytelenek elhagyni hazájukat, szeretett rokonaikat, barátaikat, hogy máshol keressenek biztonságot maguk/és a családjuk számára. A migrációs folyamatok kihatnak az országok helyzetére, fejlődésére, lakosságuk megoszlására. Ezek ugyanúgy érvényesek azokra az országokra, amelyekből ki, mint azokra, amelyekbe bevándorolnak. Az ENSZ Menekültügyi Főbiztossága (UNHCR) 1951. január 1. óta foglalkozik a háború, etnikai, vallási feszültségek, vagy gazdasági okok által szülőföldjük elhagyására kényszerített személyek és népcsoportok ügyével. Az UNHCR új globális szolgáltató központja Budapesten működik, ahol a főbiztosság Genfből átirányított feladatait és funkcióit látják el. A migránsok egészségfejlesztése azonban egy fehér folt még a feladatok térképén.

Az egészségfejlesztőknek együtt működve a szociális munkásokkal, fel kell ismernie minden elvándorló, száműzött, kitelepített, üldözött, menedéket kérő fájdalmas helyzetét, az érzett és/vagy kinyilvánított szükségleteiket. Át kell éreznie az összes elvándorló család nehézségét, nélkülözését, megaláztatását, szorongatását éppúgy, mint a migránsok, a menekültek és menedéket kérők törekénységét. Az elvándorlók családja számos nehézséggel küzd. A családtagok közötti távolság, a kapcsolatok hiányossága gyakran okozza az eredeti családi kötelek felbomlását. Az utóbbi időben növekszik a nők száma is, akik a jobb életfeltételek keresése közben és a sokat ígérő szakma- és hivatásbeli kilátások reményében elhagyják saját hazájukat. Nem kevesen közülük az emberkereskedelem és a prostitúció áldozatává válnak. A migránsok, mint kliensek felkutatása lenne egyik feladat, annak ellenére, hogy nagy a fluktuáció. Számos szociális feladatot is el kellene látni ezen a területen. A tanácsadás, a tolmácsolás, szállás és munkahelykeresés mind-mind szükségletként jelentkeznek. (II/49)

21. VÉDŐOLTÁSOK VILÁGNAPJA

Hazánk az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Európai Irodájánál 2004-ben kezdeményezte a védőoltások világnapjának megtartását, mivel 2002-ben e napon hirdette ki a WHO, hogy Európában megszűnt a gyermekbénulás betegsége. A WHO Európai Irodája a kezdeményezést elfogadva javasolta, hogy 2005-től június 21-e legyen a védőoltások népszerűsítését szolgáló rendezvények időpontja.

Az egészségfejlesztők a védőoltások kiemelt jelentőségének hangsúlyozásakor emelje ki, hogy a fertőző betegségek, ezen belül különösen a védőoltással megelőzhető fertőző betegségek számának jelentős csökkenése egyike a magyar közegészségügy legnagyobb sikereinek. (II/50)

26. KÁBÍTÓSZERFOGYASZTÁS ELLENI KÜZDELEM NEMZETKÖZI NAPJA

Az ENSZ Közgyűlés 1987. évi határozata alapján 1988-tól kerül megrendezésre (International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking), hogy ezzel is felhívják a figyelmet a kábítószer-fogyasztás veszélyeire, a drogkereskedelem elleni küzdelem jelentőségére. Hazánkban 1997-től szerepel programként. Az ENSZ Közgyűlése 1998-ban arról is döntött, hogy minden tagállam nemzeti kábítószer-ellenes programot dolgozzon ki. Az volt a célkitűzés, hogy 2008-ra az illegális kábítószer-fogyasztás világviszonylatban lehetőleg 50%-al csökkenjen. Az ENSZ felmérése szerint azonban nem hogy csökkent volna, inkább nőtt a kábítószer-fogyasztók száma. A világon mintegy 200 millió ember fogyaszt illegális kábítószerket. Európában a leggyakrabban használt kábítószer a kannabisz, de jelentősen növekszik a kokainhasználók száma is. Hazánkban a rendszerváltás után nőtt meg ugrásszerűen a drogfogyasztás. Az illegális drogok az anyagok széles skáláját ölelik fel, melyek veszélyesek lévén nemzetközi egyezmények hatáskörébe tartoznak. Az illegális kábítószeres használat: mérgezések, függőség, pszichózisok, öngyilkosságok, bűnözés, a HIV és hepatitisz terjedésének kockázatát növeli. Mindezek ellen kíván fellépni a világnapi program is.

Az egészségfejlesztő a kábítószer-problémák kihívásaira adott társadalmi válaszok fő irányaira: - keresletcsökkentés, kínálatcsökkentés – hívja fel a figyelmet. A feladat összetett: a társadalom érzékenyebbé tétele, a hozzáférhetőség és a kínálat csökkentése, valamint az elsődleges egészségfejlesztés fokozott kézbentartása. (II/51)

29. SCLERODERMA VILÁGNAP

Az Európai Scleroderma Egyesületek Szövetsége (FESCA) szervezésével és támogatásával került első alkalommal, 2010-ben megrendezésre, tekintettel arra, hogy az ismert svájci festő, PAUL KELEE, 1940. június 29-én halt meg sclerodermában. Ausztrália, Kanada és USA is csatlakozott a rendezvényhez, így vált világnappá. A cél: felkelteni a figyelmet a scleroderma kötőszöveti autoimmun betegség megértése, kezelése iránt. A hazai rendezvényeket a négy orvostudományi kar is támogatta. Az Egyesült Királyságban minden 10 000 ember közül 1 szenved sclerodermában, melynek előfordulása a nők körében négyszer gyakoribb, mint a férfiaknál. Hazánkban a betegség gyakoribb, ezres nagyságú. A scleroderma megjelenése 25-55 éves kor között a leggyakoribb, de bármely korosztályt megtámadhatja kisgyermekkoról kezdve az öregkorig.

A sclerodermát, vagy más néven szisztémás sclerosist legtöbbször az autoimmun megbetegedések körébe tartozó, krónikus kötőszöveti kórképek közé sorolják, amely károsítja a bőrt, a véreket valamint a belső szerveket. A scleroderma két görög eredetű szóból származik: a „sclero” jelentése kemény, a „derma” jelentése pedig bőr. A betegség egyik legszembetűnőbb tünete a bőr megvastagodása. A megbetegedésnek többféle fajtája ismert. Sokrétű betegség, mely a szervezet több szervrendszerét érintheti különféle tünetek kíséretében. A kór súlyossága részben attól függ, hogy a szervezet mely részét támadta meg a betegség. A sokféle krónikus eltérés miatt a betegség nagy mértékben befolyásolja az érintettek mindennapjait, életminőségét, ezen keresztül a családjukat, közvetlen környezetüket, fizikailag, pénzügyileg és érzelmileg egyaránt. Bár a betegség nem gyógyítható, de már rendelkezésre állnak különböző klasszikus és új típusú kezelési lehetőségek a tünetek és a kór előrehaladásának csökkentésére, esetleges megállítására, amik már hazánkban is elérhetők.

Az egészségfejlesztő a szakmai, valamint a média közös szerepvállalásával hozzájárulhat egy szélesebb társadalmi összefogással a rehabilitáció, valamint életmódbeli tanácsok kivitelezéséhez. Tájékoztatást nyújthat az Országos Scleroderma Közhasznú Egyesület céljairól, munkásságáról. (II/52)

* **APÁK NAPJA**
(harmadik vasárnap)

Az apák napja megünneplését (az anyák napja szerint) SONORA DODD kezdeményezte az édesapja tiszteletére, aki megözvegyülve is becsülettel gondoskodott gyermekeiről, Egyesült Államokban. A szervezőmunkát követően 1910. június 5-re, a gyermekeit egyedül nevelő apa születésnapjára tűzték ki az első ünnepet. Az időpontot azonban nem sikerült tartani, ami végül is június harmadik vasárnapjára toldott ki. 1966-ban LYNDON B. JOHNSON elnök rendeletben hivatalosan is az apák napjává nyilvánította június harmadik vasárnapját. Hazánkban szinte teljesen ismeretlen az apák napja, pedig már kétszer is megkísérelték a meghonosítását. A két világháború között a Szívgyárda - egyházi-ifjúsági gyermekszervezet – igyekezett az ünnepet a magyar köztudatba átültetni. A rendszerváltás után 1994-ben indult mozgalom az apák napja megünneplésére, mindezideig áttörő eredmény nélkül.

Az egészségfejlesztő karolja fel ezt a lehetőséget is. Számos gondolattal indíthatja az ünnepi megemlékezést: „Sokkal egyszerűbb apává válni, mint annak lenni”. – „Az ember tudja mikor kezd idősödni, amikor egyre jobban hasonlít az édesapjára”. – „A tanítóknak és tekintélyeknek az apa szerepe folytatódik” és így tovább. (II/53)

* **SZÍVRITMUS ZAVAR VILÁGHETE**
(második hét júniusban)

A hirtelen szívhalál egyik gyakori oka a szív elektromos zavara. A malignus ritmuszavart, a kamrafibrillációt több tényező is előidézhetheti. Előfordulhat a melegben az izzadás következtében fellépő folyadékhiány, sóvesztés, káliumhiány miatt. De bekövetkezhet a szív- és érrendszer betegsége miatt is, amikor az infarktus kamrafibrillációval kezdődik a szokásos mellkasi fájdalom helyett. Elzáródik egy ér a szívben, melynek következtében a szív olyan része nem kap vért, amelyben a vérhiány ritmuszavart provokál. Sportolóknál előfordulhat, hogy megerősödik a szívizomzat, de ezzel párhuzamosan nem fejlődik a koszorúérrendszer. A szükséges vérmennyiséget az erek nem tudják odaszállítani, a szív befibrillálhat. De nem csak a sport, bármilyen rendkívüli megerőltetés, kivételes tevékenység is előidézhethet vérhiányt és végzetes ritmuszavart. Közismert, hogy az izgalom, a folyamatos feszültség veszélyes a szívre. Valóban okozhatja a szív megállást a hirtelen stressz is. A magas vérnyomás, a cukorbetegség, a magas koleszterinszint is kockázati tényezői a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek. Az elhízás is az, különösen a hasi típusú veszélyes. Ebben az esetben a rekesz felnyomódik, a tüdők légzőtevékenysége nehezebb a szív pedig nem a normális, félig álló helyzetben van, hanem elfekszik. A hirtelen szív megállás alattomosan támad, így egyes esetekben a kamrafibrilláció okát soha nem tudhatjuk meg. Egy perce még beszélgetett, mosolygott, élt. Aztán összeesett, és vége volt. Naponta 70 ember veszíti el így az életét hazánkban.

Az egészségfejlesztő ismertesse a laikus, szakszerűen végzett elsősegélynyújtás életmentő jelentőségét, melynek már az iskolai oktatás részeként kellene szerepelnie. A szakszerű

újraélesztés azonnali elkezdése életet menthet. Ez egyáltalán nem komplikált, bárki megtanulhatja. Néhány éve elhangzott a defibrillátorok laikusok általi alkalmazás lehetősége is. Ezekkel a készülékekkel, ha felkészített laikus hozzáértők is lennének (például nagy városok forgalmas helyszínein, sporttáborokban) akik ismernék a kezelés szabályait, akkor vissza lehetne hozni az életbe - ily módon is – azt, akinek leállt a szíve. (II/54)

JÚLIUS

Római hagyomány szerint: eredetileg a Quintilis nevet viselte, mivel az akkori márciusi évkezdéstől számítva az ötödik volt. Kr.e. 44-ben Marcus Antonius javaslatára nevezték el **Iulivs**-nak Julius Caesarról, aki a hónap 12-én született.

Régi magyar elnevezése: **Szent Jakab hava**

Székely naptár szerint: **Áldás hava**

Meteorológusok: **Nyárhó**-ként említették

Csillagászok szerint: **a Nap az Oroszlán jegyébe lép**

01. MAGYAR EGÉSZSÉGÜGY NAPJA

SEMMEIWEIS IGNÁC – „az anyák megmentője”, a gyermekági láz kóroka felfedezőjének születésnapja. Ezen a napon emlékezünk, emlékeztessünk hazánkban az egészségügyi ellátásban dolgozók áldozatkész munkásságára, a velük való interszektoriális együttműködés jelentőségére és lehetőségeire, valamint az egészségfejlesztés hálózatai kiépítésének szükségességére különböző (egészségfejlesztő család, egészségfejlesztő iskola, egészségfejlesztő munkahely, egészséges város, stb.) színtereken.

Az egészségfejlesztő felvázolhatja, nem kell az egészségfejlesztésben jártasnak lenni ahhoz, hogy bárki megállapítsa: hazánk lakossága nem csattan ki az egészségtől. Számos negatív eredményű ranglistán előkelő helyezéseket értünk el. Az OECD-országok ranglistáján a születéskor várható átlagos élettartam terén hazánk az 51 európai ország között a 39. helyet foglalja el. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint hazánkban átlagosan, egy férfi 68,6, míg egy nő 76,9 évet élhet meg. Ez a mutatószám az Európai Unió 25 tagállama tekintetében férfiaknál év 75,8 év, nőknél 81,9 év. (Huszonöt éve folyamatosan a japán nők vezetnek a születéskor várható élettartam világranglistáját: átlagosan 86,44 évig élnek. A japán férfiaknál ez a mutató 79,59 év.) Az OECD-országok között vezető helyet foglalunk el a férfiak korai halálát tekintve. Nálunk halnak meg legtöbbször rákos megbetegedésben. Magas az elhízottak aránya. Többet kellene mozognunk. Sokan és sokat dohányoznak. Lesújtók az alkoholfogyasztásról szóló statisztikai adatok. Kábítószer-fogyasztás tekintetében már nem tranzit-, hanem célszám lettünk. Csak néhányat említve a meglévő gondok közül. Az már mind gyakrabban elhangzik: „valahogy csak megleszünk, csak egészségesek legyünk”. Az viszont még nem tudatosodott, hogy mi minden szükséges az egészség fenntartásához, fejlesztéséhez. A továbblépéshez elengedhetetlenül szükséges a megfelelően finanszírozott, hatékony szakmai kommunikációval alátámasztott programok kivitelezése országos, regionális, valamint helyi színtereken, hogy kialakulhasson az egészségtudatos magatartás. (II/55)

11. NÉPESEDÉSI VILÁGNAP

Számítások szerint ezen a napon született a világon az ötmilliomodik ember. 1987 óta ez a nap a népesedés világnapja (**World Population Day**). Az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) azzal a céllal nyilvánította világnappá, hogy felhívja a világ figyelmét a felvetődő demográfiai problémákra. Az 1990-es évek elején nyilvánosságra hozott prognózisok szerint százmillió lesz az évi népszaporulat a Földünkön. A „spirális” népességnövekedési elmélet napjainkra azonban nem igazolódott. Az ENSZ legújabb számításai szerint még 50 évig növekszik, de ezt követően csökken majd a Föld lakosságának száma. Az átlagos gyermekszám 1,85 lesz, a halandóság tovább csökken. Néhány további adat: Afrikában sok csecsemő hal meg éhínség és betegségek miatt, Indiában válogatott módszerekkel szabadulnak meg a nem kívánt újszülöttektől, Kína büszke eredményes egyke politikájára, Oroszországban nemzetbiztonsági kockázatnak tekintik a fogyó népességet, annak ellenére, hogy a Föld lakossága meghaladta a hatmilliárdot, naponta 10 nyelv hal ki, Japánban már 86, addig Botswanában 30 évig él egy asszony, a XXI. század kezdetén – amikor a gazdag világ a tudományos és orvosi kutatás gyümölcseit élvezzi – nehezen fogható fel, hogy miért éheznek még most is oly sokan a világ népességéből. Európai viszonylatban azonban a népesség csökkenésével kell számolni. Egyes becslések szerint 50 év múlva akár százmillióval is kevesebb lakosa lehet Európának. Hazánk követi az európai trendet; az elmúlt 25 évben állandó a népességcsökkenés. A születési átlag az európai alatt van. A várható átlagos élettartam elmarad a Lajtától nyugatabbra lévő országokban jellemzőtől. A népesség egyaránt öregszik nálunk, mint a fejlett országokban. Az eddig ismertetteket FEKETE GYULA író foglalta össze legszívbemarkolóbban:

„Hány millió éves lehet mellemben ez a szívdobogás, - melyet elődeim beláthatatlan sora adott tovább – egymásnak, szülők a gyermekeiknek? – Százezer éveken át soha egyetlen percre sem – szakadt meg e szívdobogás, amely most engem éltet. – Elgondolom mennyi harc, szenvedés, véráldozat előzte meg... - Tényleg magánügy, hogy akaratlagosan örökre megszakítom – jóvátehetetlenül. – Valóban magánügy volna ez a szinte-szinte tömeggyilkosság, - amellyel elődeim és lehetséges utódaim beláthatatlan – sorát veszíteném el magamban?”

Az egészségfejlesztő amikor – bevezetőként - Földünk demográfiai problémáit ismerteti, részletesen foglalkozzon hazai viszonyainkkal. Hazánkban a népesedési helyzet alakulása első számú sorskérdéssé vált, mivel ettől függ a túlélésünk. Egészséges társadalom nem képzelhető el megfelelő létszámú fiatal nemzedék nélkül, a családokról nem is beszélve. Mindez természetes annak, aki képes nemzetben gondolkodni. Hazánkban évente 30 ezerrel fogy a magyar népesség. A bajok ott kezdődnek, hogy nem születnek annyian, amivel egyensúlyban lehetne tartani a népesség fogyását és szaporodását. A szinten tartáshoz a háromgyermekes családmódel lenne az ideális, de ma csak „másfél” gyermek születik egy-egy családba. A folyamat évtizedekkel ezelőtt kezdődött. 1981-ben fordult elő először, hogy többen haltak meg, mint amennyien születtek. Az utóbbi években a válások száma meghaladta a házasságkötések számának felét. Aggasztó az élettársi kapcsolatok számának növekedése a házasság rovására. Még szomorúbb, hogy a kettő együtt is csökkenést mutat, vagyis nő a magányosan élők száma. Ha az okokat keressük, első helyen az európai kultúra válságát kell említeni. Ennek sok tünete közül csak az egyik a népességfogyás. Nem egészségesek azok a társadalmak, amelyek nem képesek önmagukat reprodukálni. Felvetődik, hogy mit lehetne tenni és kinek, hogy változzon a helyzet? Egyáltalán lehet-e befolyásolni ezt a folyamatot? Valószínűleg kevésbé, mint szeretnénk, de mindent meg kell tennünk amire képesek vagyunk. A megoldás kulcsa egyrészt szakmapolitikai síkon, másrészt társadalmi szinten keresendő. A kettő kiegészíti egymást. Kiszámíthatóvá kell tenni a családi életet, megteremtve a gyermeknevelés biztonságát és mozgásteret adni azoknak a civil társadalmi és egyházi közösségeknek és intézményeknek, melyek alakítani képesek a társadalmi tudatot. Első helyen nyilvánvalóan a gyermeket nevelő család áll. Elsősorban a szülők magatartásától függ,

hogy milyen felnőtt válik a gyermekből. Azonban a civil és egyházi társadalmi környezet, benne az iskola hatása, normatívái sem hagyhatók figyelmen kívül. (II/56)

AUGUSZTUS

Római hagyomány szerint: mivel az év hatodik hónapja volt Sextilivs- ként említették. **Augustus** császár Krisztus előtt 7-ben az elnevezést megváltoztatva, a saját nevével jelöltette meg.

Régi magyar elnevezése: **Kisasszony hava**

Székely naptár szerint: **Új kenyér hava**

Meteorológusok: **Nyárutó**-ként említették

A csillagászok szerint: **a Nap a Szűz jegyébe lép**

01. ANYATEJES TÁPLÁLÁS VILÁGNAPJA

Az 1990-ben elfogadott WHO-UNICEF nyilatkozatban felszólították a világ kormányait, hogy tegyék meg a szükséges intézkedéseket annak elősegítésére, hogy az anyák a csecsemőiket a szülést követő 4-6 hónapban kizárólag szoptatással táplálják. A nyilatkozat elfogadásának napja – augusztus elseje – 1992-óta az anyatejes táplálás világnapja, a hozzácsatlakozó hét pedig a szoptatás hete (World Breastfeeding Week).

Az anyatejes táplálás jelentősége abban rejlik, hogy nemcsak a csecsemő egészséges pszichológiai fejlődését alapozza meg, hanem az anyatej tartalmazza mindazokat a tápanyagokat, amire a csecsemőnek a fejlődése első hat hónapjában szüksége van. Ez adja és biztosítja a gyermeknek azt a védettséget, ami megóvja a betegségektől, erősíti immunrendszerüket, biztosítja szellemi-lelki fejlődésüket. Az anyatej összetételében a gyermek fejlődésével együtt változik, az aktuális szükségleteihez igazodva.

Régebben a szoptatás teljesen természetes tevékenység volt, akár a kisgyermek két éves koráig is. Az iparosodás, valamint az urbanizáció átalakította az embereket, a családok életét. Ebben a folyamatban csak az 1970-es években következett be egy lassú változás az addig megjelent számos tudományos vizsgálat közzététele után, amikor is világszerte elismerték, hogy az anyatej a csecsemő nélkülözhetetlen tápláléka, így elengedhetetlen a szoptatás népszerűsítése.

Az egészségfejlesztő hangsúlyozza: - az anyatejes táplálás kiemelkedő szerepét a gyermek fejlődésének adott időszakában. - De érdemes arra is időt szakítani, elgondolkodtatva arról, hogy a civilizált emberek mikor és miért hagyták el az addigi gyakorlatot. Milyen érvek hatottak arra, hogy a szoptatás természetes útját felülbírálva, mesterséges módszereket alkalmazzanak gyermekeik táplálására. – Kitérhet az anyatejgyűjtő állomások jelentőségére is, melyek kettős céllal jöttek létre. Egyrészt feladatuk összegyűjteni az anyatejet azon édesanyáktól, akiknek a saját gyermekük szoptatásán túl többletként termelődő anyateje is van. Másrészt az anyatejadó édesanyák segítségével anyatejjel ellátni azokat a beteg, koraszülött, kis súlyú újszülötteket, akiket édesanyja nem tud anyatejjel táplálni. – Bemutathatja a „bababarát kórházakat”, amelyeknek már hálózata van hazánkban is, valamint a „bababarát területeket”, kialakítva egy különálló, kulturált, dohányfüstmentes helyiséget, ahol az anyák megszoportathatják és tisztába tehetik a gyermeküket. (II/57)

12. NEMZETKÖZI IFJÚSÁGI NAP

Az UNESCO-ENSZ kezdeményezésére 1992-ben meghonosított nemzetközi ifjúsági nap-on („**International Youth Day**”), - / az UNESCO főigazgatója által kiadott üzenetben hangsúlyozza, hogy a fiatalok egyre nagyobb szerepet játszhatnak a környezet kihívásaira adódó válaszok megfogalmazásában, valamint a fenntartható fejlődés támogatásában. Az üzenet minden fiataalt sürget és bátorít, hogy kreativitását, energiáját és dinamizmusát „mozgósítsa” a globális küzdelemben felvetődő problémák megoldásához. A 2009. évi üzenet mottója: „Fiatalok és klímaváltozás: ideje cselekedni”(„Young people and climate change: time for action”).

A nemzetközi ifjúsági nap nem tévesztendő össze (!) a Katolikus Egyházban ünnepelt ifjúsági világnappal (World Youth Day), amelyet minden évben virágvasárnap tartanak és erre az alkalomra pápai üzenet is elhangzik.

Az egészségfejlesztő ez alkalommal a lehetőségek széles skálája által kínált lehetőségek közül válogathat: demográfiai kérdések-, életmód és egészség-, lelki egészség kérdései-, fizikai és társadalmi környezet valamint az ifjúság témaköröket illetően. ((II/58)

13. BALKEZESEK VILÁGNAPJA

A balkezeseket összefogó amerikai szervezet kezdeményezésére 1992-óta emlékeznek meg azokról, akiknél a többséggel ellentétben az „ügyesebb kéz a bal”. A balkezesség biológiai alapon nyugvó, a balt a jobbal szemben előnyben részesítő kézhasználat. Becslések szerint 8 és 15% közötti a balkezesek száma. Férfiak között gyakoribb. Az egyetemes történelem számos kiemelkedő egyéniséget említ balkezesként. DIANA PAUL író nő könyvet is írt a balkezesekről, akik öntudatosan hangoztatják: „You’ve a right to be left-handed” („Jogod van, hogy balkezes légy”). Mindez annak ellenére így van, ha a bal- kezdetű szavaink, folytatódjanak bármivel is, általában negatív asszociációt hordoznak, pl.: balsors, baleset, stb. Hazánkban a Magyarországi Balkezesek Egyesülete fogja össze őket.

Az egészségfejlesztő még az ilyen különleges alkalmat is felhasználhatja az elsődleges egészségfejlesztés céljaira. Utalhat a pedagógia mai álláspontjára, miszerint a balkezes gyermeket szigorúan tilos átnevelni jobbkezesre. A megváltoztatásra tett kísérlet súlyos zavarokhoz vezethet (pl.: dadogás, diszlexia (olvasási), diszgráfia (írási), diszkalkulia (számolási), stb.). Felhívhatja a figyelmet a balkezes eszközökre, mint a baleset megelőzés egyik lehetőségére, Budapesten található balkezesek szaküzletére, ahol pl. még a „fordítva nyíló” spirálfűzet is kapható. (II/59)

19. HUMANITÁRIUS VILÁGNAP

2009. augusztus 19, a mai nap az első humanitárius világnap hirdette ki az Egyesült Nemzetek szervezetének Közgyűlése (ENSZ Információs Iroda). BAN KI MUN, az Egyesült Nemzetek főtitkárának üzenete: „**Egyetlen ember szenvedése - mindannyiunk felelőssége**” Ezen a napon elsősorban a védtelenek, hangtalanok és kirekesztettek megsegítése iránti

elköteleződésünket erősítjük meg, bárhol is legyenek ezek az emberek. Ez az emberbaráti közösség örökös küldetése.

Továbbá, a mai napon tisztelgünk a humanitarizmus hőseinek tömege előtt is. Ezek a férfiak és nők más-más környezetből érkeznek, de összeköti őket a meggyőződés, miszerint egyetlen ember szenvedése is mindannyiunk felelőssége.

E tiszteletadás időpontja egyben évfordulója is annak a támadásnak, ami az Egyesült Nemzetek bagdadi székháza ellen irányult, és amelyben 22 elhivatott férfi és nő elveszítette életét, köztük a híres humanitárius, SERGIO VIERIA DE MELLO.

Mi továbbra is igyekszünk erőt meríteni az ő hagyatékukból, és elkötelezetten vinni azt tovább. A Sergio Viera de Mello Alapítványnak épp az a célja, hogy minden évben díjazza azokat a kiemelkedő eredményeket, amelyek a konfliktusok békés kezelésének területén születnek.

Sergióhoz és bátor társaihoz hasonlóan, akik életüket vesztették azon a szörnyű napon, a humanitáriusok veszélyes területekre merészkednek be, hogy segítséget nyújtsanak másoknak. Ők semmilyen konfliktust nem tévesztenek szem elől.

De ehhez a nemes munkához – katasztrófák és háborúk közepette fittyet hányni minden veszélyre – a mi segítségünkre is szükség van. Fáradhatatlanul kell munkálkodnunk az ő épségükért, biztonságukért és függetlenségükért.

A humanitárius világnapnak reflektorként kell világítania a nélkülözőkre, hogy valóban megkaphassák azt a segítséget, amelyet megérdemelnek. Kettőzzük meg erőfeszítéseinket e cél érdekében, teljesítsük emberbaráti kötelességünket!

Az egészségfejlesztő az ENSZ főtitkár gondolatainak szellemében utaljon a hazai helyzetünkből adódó feladatokra is (a hajléktalanokra, éhezőkre, kirekesztettekre, valamennyi nélkülözőre). (II/60)

30. ELTŰNTEK VILÁGNAPJA

Az Amnesty International nemzetközi emberjogi szervezet kezdeményezésére tartják az eltűntek világnapját 2000-óta. A világnap célja, hogy felhívják a figyelmet az együttműködés jelentőségére az eltűnések megelőzése terén. A Nemzetközi Vöröskereszt rejtett tragédiának tartja az eltűnt emberek sorsát. A Vöröskereszt Nemzetközi Bizottsága működteti a világ legátfogóbb keresőszolgálatát, amelynek tagja a Magyar Vöröskereszt Keresőszolgálat is. 2002-ben Európa több országában már megemlékeztek az eltűnt gyermekekről külön is. Az érdekükben alakult Európai Föderáció 2004-ben felhívást tett közzé, hogy május 25-e pedig világszerte az eltűnt és bántalmazott gyermekek napja legyen. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány keretében az Eltűnt Gyerekek Munkacsoport a rendőrség munkáját segítve mindent megtesz, hogy megtalálja a megfelelő segítséget az eltűnt gyermek és hozzátartozóik számára.

Az egészségfejlesztő az elsődleges és másodlagos prevenciót jelentő interszektoriális együttműködést szem előtt tartva gondoljon arra, hogy érzelmileg mennyire megviseli az eltűntek hozzátartozóit a hiányzó családtag sorsa, akiről semmit sem tudnak. (II/61)

SZEPTEMBER

Római hagyomány szerint: **Septemberis** a hetedik hónap volt. Az elnevezés akkor is megmaradt, amikor a 12 hónapból álló naptárreformban kilencedikre tolódtott.

Régi magyar elnevezése: **Szent Mihály hava**

Székely naptár szerint: **Földanya hava**

Meteorológusok: **Őszelő-ként említették**
A csillagászok szerint: **a Nap a Mérleg jegyébe lép.**

08 FIZIOTERÁPIA VILÁGNAPJA

Annak emlékére, hogy 1951. szeptember 8-án alakult meg a Gyógytornászok Világszövetsége. Hazánkban 1998-ban tartották meg először. A fizioterápia azon gyógymódok összességét jelenti, melyek a természet energiáit (kémiai, mechanikai, hő, elektromos) használja fel gyógyításra. Magába foglalja a mechanoterápiát (gyógytorna, masszázs), elektroterápiát, hidro- és balneoterápiát (gyógyvíz, iszapkezelés) és a fényterápiát. Nem tévesztendő össze a fizikoterápiával, valamint a természetgyógyászattal. Napjainkra már nincs olyan klinikai szakma, műtéti beavatkozás, megelőző, vagy rekreációs tevékenység, amely nélkülözni tudná a fizioterápiát.

Az egészségfejlesztő a fizioterápia feladata és szerepe az életmódunkból, balesetkből adódó károsodások enyhítésében, illetve a rekreációban című rendezvényeken az interszektorialitás szellemében működhet közre. (II/62)

10. ÖNGYILKOSSÁG MEGELŐŐZÉSÉNEK VILÁGNAPJA

Az Öngyilkosság Megelőzési Nemzetközi Szövetség (IASP) a WHO közreműködésével, 2003-óta irányítja a figyelmet az öngyilkos magatartás elleni küzdelemre, elősegítve annak megértését, hogy az öngyilkosság megelőzhető. A világnap minden évben más témát tart fókuszban. A 2011. évre meghirdetett szlogen: „Many Faces, Many Places: Suicide Prevention across the World”. („Sok arc, megannyi hely: öngyilkosság megelőzés a Föld körül”).

A WHO szerint évente egymillió ember követ el befejezett öngyilkosságot, ami minden 40. másodpercben egy öngyilkosságban elveszített életet jelent. Hazánkban 2007-ben 2440 ember követett el öngyilkosságot. Világviszonylatban az évente legtöbb esetet regisztráló tíz ország között vagyunk. A tragikus tett elkövetésében szerepet játszó másodlagos rizikófaktorok, mint a munkanélküliség kiváltotta kétségbeesés, a rossz anyagi helyzet, a kilátástalanság önmagában nem elég ahhoz, hogy valaki e kétségbeesett lépésre szánja el magát. Mindezek azonban növelhetik a lelki betegségek kockázatát, ehhez azonban szükséges valamely elsődleges rizikófaktor megléte is, pl.: depresszió, alkohol-, vagy drogfüggőség, esetleg a családban már előfordult öngyilkosság, stb.

Az egészségfejlesztő feladata, hogy az öngyilkosságot és depressziót megelőző hatékony védőháló létrehozatalában működjön közre. Mindazon személyekkel, akik kapcsolatba kerülhetnek egy-egy öngyilkosságra készülő embertársunkkal, vagyis orvosokkal, tanárokkal, gyógyszerészekkel, családgondozókkal, védőnőkkel, lelkészekkel, stb. együtt kell működnie. A médiában olvasható írások, hallható-látható műsorok felelőssége külön kiemелendő. Nem mutathatnak ártalmas példákat! Részt kell venniük a segítségre szorulóknak megfelelő, hatékony tájékoztatásban, hogy hova, kihez fordulhatnak. Ha válságba került, és úgy érzi, senkire sem számíthat igazán, ha nehezen boldogul lelki gondjainak megoldásával, hívja a telefonos lelki elsősegély-szolgálatot! Az már magában jó, ha tud, mer, akar segítséget kérni, ha belátja, hogy rá is szükségünk van. Mivel a lelki problémákkal küzdő embert gyakran kirekeszti a környezete, keressen olyan közeget, ahol nem kirekesztők vele szemben. Bibó István a demokrácia kis köreiről írt. Az egészségfejlesztő ennek mintájára a lelki egészség érdekében

szervezze a reménység kis köreit, társuljon másokkal a legkülönbözőbb azonosságaik alapján. Arról kellene gyakrabban beszélni, hogy soha ne hagyjuk egymást válasz nélkül és befogadóbbnak kell lenni. (II/117)

15. LIMFÓMA VILÁGNAP

Az Egyesült Államokban, 2004-ben kezdeményezte ROB LOWE színész, hogy ezen a napon számos országban igyekezzenek felhívni az emberek figyelmét erre a rejtőzködő betegségre, mely azok közé a daganatos megbetegedések közé tartozik, amelyről az emberek viszonylag keveset tudnak. A rejtőzködő természetéből adódóan meglehetősen nehéz a felismerése, mivel általános, akár más betegségekre is utaló tünetegyüttes jellemezheti. A korai felismerést követően ma már a limfóma az egyik legeredményesebben gyógyítható daganatos rendszerbetegség, amelyben a betegek tájékoztatása, valamint a civilszervezetek támogatása kiemelten jelentős. Hazánkban a Magyar Rákellenes Liga karolta fel a kezdeményezést és első alkalommal 2006-ban szervezte meg ezen betegtájékoztató és felvilágosító programot a laikusok számára. 2009-ben pedig a Magyar Rákellenes Liga is csatlakozott a Nemzetközi Limfóma Ligához.

Az egészségfejlesztő tanácsokkal szolgálhat: a limfóma tüneteiről (nyirokcsomók fájdalomtalan megnagyobbodása, tartós, vagy visszatérő „megmagyarázhatatlan láz”, erős éjszakai izzadás, akaratlan és jelentős fogyás, fáradékonyság, étvágytalanság, egész testfelületre kiterjedő, kínzó viszketés, stb.), kivizsgálásáról, kezelési lehetőségekről, azok eredményességéről, az interszektoriális együttműködés kapcsán a közösségi szintereken. (II/63)

15. NEMZETKÖZI PROSZTATANAP

Az Európai Urológus Társaság 2005-ben szeptember 15-ét nemzetközi prosztatatanappá, prosztatata tudatosság napjává nyilvánította. Ezen a napon egész Európában az urológus szakorvosok, a népegészségügyi szakemberek megszólítják, a média nyilvánosságát is felhasználva, a férfiakat a prosztatata szűrővizsgálatának jelentőségére, a prosztatatarák korai felismerésének lehetőségeire.

A prosztatata rák a férfiak egyik leggyakoribb daganata. A világon 3 percenként veszíti el az életét egy-egy férfi ezen alattomosan jelentkező kór miatt. Hazánkban évente több mint 4000 új megbetegedést tartanak nyilván. Az „Egészség az Európai Unióban” című Eurobarométer felmérés adatai szerint az európai férfiaknak mindössze 13%-a, (hazánkban 9%-a) veti alá magát a prosztatata-specifikus antigén teszteknek. Az EU egészségügyi biztosa ezért külön kiemelte, hogy tudatosítani kell az emberekben a prosztatatarák megelőzésének jelentőségét. Ösztönözní kell a férfiakat a szűrővizsgálatok igénybevételére.

Az egészségfejlesztő hangsúlyozza, hogy az idejében felfedezett prosztatatarák a legtöbb esetben teljes sikerrel gyógyítható, ezért van kiemelt jelentősége a tájékozottságnak, a szűrővizsgálatoknak. (II/64)

16. ÓZON VILÁGNAPJA

International Day for the Preservation of the Ozon Layer, a Montréal-i jegyzőkönyv aláírásának évfordulója. 1987. szeptember 16-án írta alá 46 ország a sztatoszférikus ózonréteg védelmét szolgáló jegyzőkönyvet. Az egyezmény értelmében a csatlakozó országok vállalták, hogy megszüntetik a magaslégköri ózont lebontó klórozott vegyületek gyártását,

kereskedelmét és használatát. Napjainkig több mint 180 ország csatlakozott az egyezményhez, köztük hazánk 1989-ben. Nálunk 1995-től emlékezünk meg az ózon világnapjáról. Az ózon legnagyobb sűrűségben a sztratoszférában, ezen belül 20-30 km. magasságban fordul elő, de nyomokban még 70 km. távolságra is fellelhető.

A sztratoszférikus ózonkoncentráció csökkenése tény, amely az ózonpajzs csökkenésében, az „ózonlyuk” növekedésében, illetve a magaslégköri ózonréteg ritkulásában mutatkozik meg. Az Antarktiszon 1977 és 1984 között a tavaszi évszakban 40%-os csökkenést regisztráltak, felfedezték az „ózonlyukat”. 1992-ben az északi földrészen is „ózonlyukat” fedeztek fel. A Föld légkörét ózonréteg védi az ultraibolya sugárzástól, amely szemkárosodást és bőrrákot okozhat.

Az egészségfejlesztő a klímaváltozásokból adódó veszélyekre hívja fel a figyelmet. (II/65)

18. ROKKANTAK NAPJA

1981-ben a Rokkantak Nemzetközi Éve magyar eseménysorozatának szervezésére létrehozott bizottság kezdeményezte és hirdette meg. A világnapok felsorolásában jelenleg is fellelhető, bár 1992-től kezdődően a fogyatékos emberek világnapján (december 3-án) emlékezünk meg a rokkantakról is.

20. GYERMEKEK VILÁGNAPJA

A gyermekek nemzetközi éve 1997.

Az UNICEF, az ENSZ Gyermeksegélyezési Alapjának kezdeményezésére, 1954. óta kerül megrendezésre. Ebből az alkalomból világszerte számos rendezvény, vetélkedő és verseny várja a gyermekeket és szüleiket, illetve minden érdeklődőt, akik felelősséget éreznek a világ szomorúbb sorsú gyermekei iránt.

Az ENSZ tagállamai a gyermekek szenvedéseinek enyhítésére döntöttek 1946. december 11-én, a Közgyűlés első ülészakán, az Egyesült Nemzetek Nemzetközi Gyermeksegélyalapjának, az UNICEF-nek a létrehozásáról.

Az egészségfejlesztő hívja fel a figyelmet arra, hogy az UNICEF évente 1,5 milliárd dollárt költ a gyermekek egészségügyi ellátására, táplálásukra, iskoláztatásukra, kizsákmányolástól, erőszaktól való védelmükre. Ez azonban csak a kormányok, vállalkozások, magánszemélyek önzetlen támogatásával lehetséges, mivel az UNICEF nem részesül az ENSZ költségvetéséből, a programjait kizárólag önkéntes hozzájárulásokból finanszírozza. (II/66)

21. ALZHEIMER VILÁGNAP

A Nemzetközi Alzheimer Társaság (ADI) az Egészségügyi Világszervezet támogatásával 1994-ben szervezte meg először (World Alzheimer's Day). Hazánk 2001-óta rendezi meg a Feledékeny (Alzheimer-kórral és más emlékezetzavarral élő) Emberek Hozzá tartozóinak Társasága a Magyar Vöröskereszt támogatásával az Alzheimer világnapot. A rendezvények

célja, hogy ne csak a betegségre hívja fel a társadalom figyelmét, hanem segítsen megteremteni a ma még hiányzó és szükséges pénzügyi forrásokat is, valamint elősegítse egy erős nemzetközi és európai összefogás megvalósulását. Abban bízva, hogy ez segíthet a társadalomnak a demenciáról, a demenciában szenvedőkről alkotott negatív megítélésének feloldásában, az érintett családok segítségével. A prognózisok szerint – az életkor előrehaladtával – a betegek száma meghaladhatja a 100 milliót, ami komoly figyelmeztető jel a jövőt illetően. Hazánkban mintegy 160 ezer embert és ugyanennyi családot érint ez a titokzatosnak és félelmetesnek bélyegzett megbetegedés és a vele járó diszkrimináció.

Az egészségfejlesztő a közös hazai szakmai és civil erőfeszítéssel, valamint a média szerepvállalásával ajtót nyithat egy szélesebb társadalmi összefogás felé. (II/67)

22. AUTÓMENTES VILÁGNAP (EURÓPAI AUTÓMENTES NAP)

Az 1997-ben a franciaországi La Rochelle-ben kezdeményezett autómentes napot felkarolva az Európai Unió szeptember 22-ét európai autómentes nappá (European Car Free Day) nyilvánította. (Nem hivatalosan viszont autómentes világnap elnevezés honosodott meg). 2000 februárjában az Európai Unió 13 tagországa közös nyilatkozatban fogadta el a rendezvényt, melyet 2001-ben hazánk tagjelöltként is aláírt. 2002-ben több mint 40 városban meg is szervezték hazánkban az autómentes napot. A rendezvény célja, hogy - megerősítse a társadalom környezettudatosságát, - felhívja a figyelmet a megnövekedett autóforgalom okozta környezeti, baleseti és városképi problémákra, - a fenntartható, környezet- és emberbarát városi közlekedés előnyeire, - a közösségi, a kerékpáros, valamint a gyalogos közlekedés fejlesztésének szükségességére. Mindezek a polgárok egészsége és életminősége javulását célozzák.

2002-ben az autómentes nap kísérőrendezvényeként egy új, tematikus napokból álló rendezvénysorozat is létrejött: az **európai mobilitási hét (European Mobility Week)**, melyet szeptember 16-22 között rendeznek meg. A résztvevő települések számára előírt feltételeket az **Európai Karta** tartalmazza: a városnak egy vagy több ideiglenesen lezárt területet, vagy körzetet kell kijelölnie, amelyen belül az autómentes napon csak közösségi közlekedési eszközökkel, kerékpárral, vagy gyalogosan lehet közlekedni. A lezárt területen egész napos programokat szerveznek az egészséges életmód propagálására.

Az egészségfejlesztő számára ezeken az adott színtereken számos közreműködési lehetőség adódik a környezettudatosság erősítésében. (II/68)

*** ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS VILÁGNAPJA** (második szombat)

2000-ben, tizenhat európai ország vöröskereszt szervezetének kezdeményezésére lett szeptember második szombatja az elsősegélynyújtás világnapja. A világnap megrendezésének célja, hogy ráirányítsák a laikusok figyelmét az elsősegélynyújtással kapcsolatos ismeretek szükségességére, mert az idejében és szakszerűen elvégzett beavatkozás számtalan életet menthet meg: rosszullétek, balesetek esetén. Az adott helyszínek kényszerű szemtanúi a döbbenet perceiben rendszerint nem tudják ilyenkor mi a teendő, holott a mentőkre várva néhány egyszerű, begyakorolt beavatkozás ismerete életmentő lehetne.

Mindenkinek meg kellene tanulnia az elsősegélynyújtás alapelemeit, de legalább azt kellene elérni, hogy egy-egy közösségben (iskola, munkahely, szabadidő környezet) legyen valaki, aki elsősegélyt (vérzéscsillapítást, szívmasszázst, mesterséges lélegeztetést) tud nyújtani az orvos megérkeztéig. Hazánkban a Magyar Vöröskereszt tradicionális feladata az elsősegélynyújtó tanfolyamok szervezése, lebonyolítása és a vizsgáztatás.

Az egészségfejlesztő elsősegélynyújtás népszerűsítésére irányuló propagandamunkája sem nélkülözhető. (II/69)

* **TAKARÍTÁSI VILÁGNAP**
(harmadik szombat)

1992-ben az ENSZ Környezetvédelmi Programja (UNEP) hirdette meg a takarítási világnapot, („Clean Up the World”). Jelszava: „**Gondolkodj világméretben és cselekedj otthon**”. A mozgalom Ausztráliából indult, ahol 1989-től szervezik az országos nagytakarítás napját. Az UNEP a Cserkész Világszövetségen (WOSM) keresztül a nemzeti cserkészszövetségeket kérte fel a takarítás szervezésére. A következő évben már a magyar cserkészek is szerveztek akciókat, melyekhez a nem cserkész résztvevők is szabadon csatlakozhatnak. A Magyar Cserkész Szövetség elsősorban erdőtakarítási és szemétygyűjtési akciókat szervez.

Az egészségfejlesztő környezetünk fizikai szennyezettségét, elhanyagoltságát bemutatva hangsúlyozza a környezetszennyezés szerteágazó egészségi ártalmait. Hívja fel a figyelmet az életmódváltoztatásból adódó megelőzés lehetőségeire. Néhány példa a számtalan lehetőség közül: - a gépkocsiból ne a köztereken, útvonalak mentén ürítsék ki a hulladékot, - a szelektíven gyűjtött hulladékkal ne resteljenek néhány lépést tenni a hulladékgyűjtő tartályokig, - a veszélyes hulladékot a kijelölt telephelyekre szállítsák, - a lakóközösségek lehetőségeikhez mérten tegyék rendbe a lakókörnyezetüket, tiltakozzanak a személtelés ellen. Felhívásként hangozzon el: „Nem bántja a szemét a szemét?!” (II/70)

* **SZÍV VILÁGNAPJA**
(utolsó vasárnap)

A Magyar Nemzeti Szívalapítvány, valamint a Magyar Kardiológusok Társága minden év szeptember utolsó vasárnapján, a „Szívünk napján” szervezi a Szív Világszövetség programjait, hívja fel a figyelmet a szív- és érrendszeri megbetegedések kiemelkedő gyakoriságára. Útmutatást ad a szív- és érrendszeri megbetegedések mindennapi életben is megvalósítható megelőzési lehetőségeire.

Jelenleg a legtöbb fejlett ország egészségügye számára a szív- és érrendszer betegségei jelentik a legtöbb problémát. Külön kiemelkedő ebben a betegségcsoportban az *akut miokardiális infarktus (AMI)*. Bár a szív koszorúér megbetegedés miatti halálozás nagy földrajzi különbségeket mutat, de nyilvánvaló, hogy a földrajzi eloszlás É-D, illetve Ny-K irányú csökkenése legtöbbször egybeesik a régió ipari-gazdasági fejlettségével is. Az ischémias szívbetegségek előfordulási adatai az EVSZ által koordinált „infarktus regiszter” alapján állnak rendelkezésünkre. Hazánkban a szív- és érrendszeri megbetegedések az összhálalozás több mint felét teszik ki. A heveny szívizom infarktus önmagában is a leggyakoribb halálokok egyike.

Napjainkra már nem csak a legtöbb férfi, hanem a legtöbb nő is a szív- és érbetegségek következtében fejezi be az életét, hívta fel a figyelmet erre a szomorú tényre az Amerikai Szív Szövetség, valamint a Szív Világszövetség nemzetközi kezdeményezése a *Pirosban a nőkért mozgalom*, a nők szívének egészségügyi kockázataira külön is figyelmeztető kezdeményezés. A mozgalom nemzetközi szóvivője az Oscar-díjas színésznő, CATHERINE ZETA-JONES, aki plakátokon a galleriján viseli a mozgalom szimbólumát, egy kis piros ruhát. A Pirosban a nőkért mozgalom jelképe ugyanis a piros női ruha. A mozgalomhoz való csatlakozás jeleként a szív napján mindenki visel valamilyen piros ruhadarabot: kendőt, sálát, nyakkendőt, stb. a mozgalom jelmondata a piros ruhán olvasható: „Ez nem piros ruha. Ez riadó!” ezzel szeretnék az embereket ráébreszteni a fenyegető veszedelemre.

Az egészségfejlesztőnek „Élj, és tégy a szívedért” jelmonddal számos kockázati tényezőre kell felhívnia a figyelmet: a **vérlipoidok** közül elsőként a szérum magas összkoleszterin szint jelentős tényező. Ezen belül lényegesebb a magas és alacsony denzitású lipoprotein-koleszterin szint aránya (**HDL-koleszterol/LDL-koleszterol**). A magas HDL-koleszterol szintnek protektív hatása van a szívkoszorúér megbetegedésekkel szemben. Mindezek alapján a szívkoszorúér megbetegedések valamint a táplálék összetétele, az étkezési szokások, az energia bevitel, valamint a relatív testsúly összefüggő problémakört alkotnak. A **dohányzás** a legszorosabb korrelációt mutató rizikótényezők közé tartozik. A **magas vérnyomás, a cukorbetegség, a csökkent, vagy hiányos fizikai aktivitás, a genetikai adottságok, valamint a pszichoszociális tényezők** szerepe sem hagyhatók figyelmen kívül. Külön kiemelendő, hogy az egyes kockázati tényezők halmozódása ugrásszerűen növelik a megbetegedés kialakulásának valószínűségét. Az egészséges szív elengedhetetlen a teljes élethez függetlenül a nemtől vagy az életkortól. Helyes táplálkozással, fizikai aktivitással, valamint a dohányzás mellőzésével megakadályozható a szívinfarktus, valamint a stroke kialakulása. (II/71)

* **HALLÁSSÉRÜLTEK VILÁGNAPJA**
(utolsó vasárnap)

A Siketek Nemzetközi Szövetségének határozata alapján 1958-óta minden év szeptember utolsó vasárnapján rendezik meg. Fő cél, hogy felhívják a figyelmet a hallássérültek (siketek) sajátos kommunikációs problémáira, s ennek következtében fellépő életminőségbeli hátrányok megoldására mozgósítsák a társadalmat, valamint a döntéshordozó szerveket.

A „hallássérült” kifejezés a siketeket és a nagyothallókat egyaránt magába foglaló gyűjtőfogalom. Siketnek kell tekinteni azt a személyt, akinek a hallásküszöb értéke mindkét fülön 80 decibel felett van. Nagyothalló az, akinél ez az érték 60-80 decibel közé esik. Világszerte 250 millió szenved ebben a betegségben, közülük 70 millió csaknem teljesen siket. Mindenütt jellemző az időskori halláskárosodás, újabban azonban egyre több hallásromlás nem az életkor, hanem a környezeti zajártalom terhére írható. Hazánkban a lakosság csaknem 10%-a, azaz majdnem egymillió ember él valamilyen halláskárosodással, közülük mintegy hatvanezer siket, s háromszázezer a súlyosan nagyothalló. Az 1907-ben alakult Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége (SINOSZ) látja el az érdekképviseletet. A szervezet szeretné elérni, hogy mielőbb szülessen arról jogszabály, amely kimondja a **jelnyelv** – amelyet hazánkban mintegy kétszázezren használnak – a *hallássérültek anyanyelve*. Vannak már országok, amelyeknek jogrendszere a hallássérülteket etnikai kisebbségként kezeli, nem pedig fogyatékosként, hiszen a jelnyelv, amelyet egy siket közösség használ, teljes értékű, önálló nyelv, saját nyelvtani rendszerrel. Ez teszi őket nyelvi,

kulturális kisebbséggé. A siket emberek nyelvi és kulturális kisebbségnek tekintik magukat, ezért törekszenek a szervezeteik arra, hogy a hallássérülteknek ugyanolyan jogaik legyenek, mint a többi állampolgárnak. A halláscsökkenés elszigetelődéshez, elmagányosodáshoz vezethet.

Az egészségfejlesztő a rehabilitáció/rehabilitáció jelentőségét hangsúlyozza. De hívja fel a figyelmet arra is, hogy az egészségügyi intézmények munkaszervezésében még sok helyen nem gondolnak ezen hátrányos helyzetű embertársainkra. Kilehet próbálni, imitálva a siketséget, mit jelent bedugott füllel várakozni a beszólításra! A rendezvények alkalma lehetőség nyújt arra is, hogy megemlékezzenek CHÁZÁR ANDRÁSRÓL a hazai siketoktatás jeles személyiségéről. (II/72)

* **EURÓPAI UROLÓGIAI HÉT**
(harmadik hét)

Az Európai Urológusok Társasága (European Association of Urology, EAU) szervezésében 2001-óta az európai urológiai hét (**European Urology Week**) alkalmából számos helyen szerveznek Európában az urológiai és vesebeteggekkel kapcsolatos elméleti és gyakorlati szakmai eszmecseréket, szűrővizsgálatokat. Ez alkalommal érdemes időt szakítani a hólyaghuruttal kapcsolatos ismeretekre is. A hólyaghurut valójában egyfajta gyulladás. Legtöbbször a húgycsőben található baktériumok idézik elő. A fertőzésnek mindig vannak előjelei: húzó fájdalom az alhas elülső részében, gyakori vizeletürítési inger, vizeléskor erős görcs, esetleg véres vizelet. A betegséget sokszor a kólibaktérium a felelős. Ott élőszkodik a belekben, valamint a végbélnyílás tájékán, de viszonylag ritkán kerül a húgycsőbe, azonban ha odakerül „ő” vádolható a fájdalmak miatt. Az sem hagyható figyelmen kívül, hogy higiénés hiányosság is lehet a hólyaghurut oka. Elengedhetetlen az alapos tisztálkodás, de kerülni kell az illatos szappanokat, fürdőhabokat. Intim mosakodószer ajánlatos. A szűk nadrág, műanyag fehérnemű viselése sem ideális. Ajánlatos bőséges folyadékfogyasztás: a sok vizelet megakadályozza a baktériumok elszaporodását.

Az egészségfejlesztő a betegségek megelőzése, a rehabilitáció (pl.: incontinencia) valamint a szervadományozás témakörökben működhet közre különböző színtereken. (II/73)

OKTÓBER

Római hagyomány szerint: **Octoberivs** a „Nyolcadik” hónapnévből ered, mivel az évkezdetet márciustól számolták.

Régi magyar elnevezése: **Mindszentek hava**

Székely naptár szerint: **Magvető hava**

Meteorológusok: **Őszhó**-ként említették

A csillagászok szerint: **a Nap a Skorpió jegyébe lép**

01. FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS VILÁGNAPJA

A Nemzetközi Fájdalom Társaság (IASP) tagjaként a Magyarországi Fájdalom Társaság (HPS) célkitűzése is, hogy ezen a napon az akut és krónikus fájdalom miatt szenvedő betegek

teljes körű ellátásának (konzervatív-, invazív ellátás, rehabilitáció) szakmai tudományos eszközökkel történő előmozdításának jelentőségére irányítsa a figyelmet. Segítse ezen a területen dolgozó kutatók, orvosok, valamint más diplomás szakemberek együttműködését.

A fájdalmat mindig, mindenkor csillapítani kell. A fájdalomcsillapításnak a betegség figyelembevételével különböző formái lehetségesek. Adott esetben gyógyszer nélkül is lehet próbálkozni pl.: nyugalomba helyezéssel, gyógytornával, úszással, víz alatti tornával, különböző pakolásokkal. Más esetekben gyógyszeres kezelés szükséges. A WHO már 1986-ban lefektette a fájdalomcsillapítás alapelveit. Első lépésként a nem opioid fájdalomcsillapítók, másodikként a gyenge opioid fájdalomcsillapítók, végül az erős opioidok adandók. Az úgynevezett plafoneffektus figyelembevételével mindig a gyengébből kell kiindulni, és ha ez eredménytelen, akkor kell a következő fokozatot elővenni. Ha ezek is hatástalanok, akkor feljebb kell lépni az erős opioidokra. Ha nem használ, akkor nem érdemes ugyanazt a gyógyszert tovább adni, vagy többet adni, vagy egy hasonló gyógyszerrel kiegészíteni, mert nem lehet a „plafont” áttörni, ezért egy erősebb hatású gyógyszert kell adni.

Az egészségfejlesztő segíthet annak a lelkiállapotnak a megértésében, feloldásában, amely nem kívánt kísérőként az élet számos óráját beárnyékolhatja. Születésünk pillanatától kezdve sokféle formában jelenhet meg a szenvedés az életünkben. A szervezet egyensúlyi állapotának, az egészségnek elvesztése a testi fájdalom okozója. A lelki, pszichés egyensúly megbomlása is okozhat testi fájdalmakat. Lelki szenvedést okozhat pl.: - valamiben, vagy valakiben való bizalom elvesztése, vagy a meg nem valósult tervek miatti reményvesztettség, - az önbizalom elvesztése, amely félelem formájában nyilvánulhat meg nehéz helyzetekkel való szembesüléskor, - a szeretteink, vagy értékeink elvesztése, - a meg nem értés, stb. (II/74)

01. IDŐSEK VILÁGNAPJA

Az ENSZ Közgyűlése 1991-ben nyilvánította október elsejét az idősök világnapjának, (International Day of Older Persons), amelynek középpontjában a méltóságteljes öregkor megteremtése áll.

2001-re a világ népessége elérte a 6,1 milliárdot, és évente közel 80 millióval gyarapodik. A születéskor várható átlagos élettartam növekedésével a 60 éves és az idősebb korcsoport arányában és létszámában kifejezett növekedést mutat. Az előrejelzések szerint 2050-re a létszámuk közel 2 milliárdra gyarapodik.

Hazánkban napjainkra minden ötödik ember betöltötte a 60. életévét, arányuk elérte a 20%-ot, ami 2 millió lakost jelent. Demográfiai adataink szerint: öregedő és fogyó népesség, fogyó családok, növekvő számú válás, csökkenő gyermekszám, növekvő női arány, növekvő férfi halálozás, emelkedő számú egyedül élő ember a jellemző. Kevés olyan időskorú nyugdíjas található, akinek ne lenne elég gondja, baja. Az egyik a pénze, a nyugdíja beosztásával, a másik a betegségével (vagy mindkettővel) küszködik, a harmadik a gyermekeit segíti, a negyediket az egyedüllét sanyaritja.

Az egészségfejlesztő az idősök világnapján utaljon arra, hogy ne csak ezen az egy napon irányuljon a fiatalabbak figyelmé az idős emberekre, hanem 365 napon át. Az idősebbek az év minden napján érezzék a családjuk és a társadalom megbecsülését. Érezzék, hogy szükség van rájuk, érezzék, hogy egyes dolgokat ők jobban tudnak, vannak dolgok, amit csak ők tudnak, mivel egy életen át felgyülemlett tapasztalatot nem pótolhatja semmi. Ne akarják megváltoztatni az idős ember szokásait. Legyen hozzájuk jó szavuk, türelmük, hallgassák meg őket. Az unokáktól ne zárják el őket, minél többet legyenek együtt osszák meg napi

gondjaikat, örömeiket. Ne tekintsék az idős embert feleslegesnek. Hagyjanak részükre önállóságot, terveket, vágyakat, mert az emberi méltóság és megbecsülés messze nem csak anyagi kérdés, hanem szeretetteljes magatartást igényel. (II/75)

02. ERŐSZAKMENTESSÉG VILÁGNAPJA

Az ENSZ Közgyűlése 2007-ben MAHATMA GANDHI születésnapját, október másodikát az erőszakmentesség világnapjává nyilvánította.

Megzavarodott világunkban nem lehet elég korán kezdeni a gyermekek felkészítését a „nagybetűs” és biztonságos életre. Az életkori sajátosságoknak megfelelően - rendőrségi közreműködéssel - a „*Bűn küszöbén*”, vagy a „*Bűn hálójában*” című áldozatvédelmi programokat széles körben célszerű terjeszteni, melynek célja a felnövekvő nemzedék egészséges, törvénytisztelő polgárrá nevelés. Ezen ismeretek közlése elsősorban az iskolai osztályfőnöki órák keretébe tartozik (orvos, védőnő, rendőr bevonásával), de más szinterek is elképzelhetők. Egyre több fórumon hallunk a *családon belüli bántalmazásokról*. A becslések szerint mindenhetedik szülő rendszeresen bántalmazza gyermekét. Az erőszak-kutatási adatok szerint a szülő/k által ütlegetett gyermek a nála gyengébb állat (kutya, macska) ellen fordul, az állat gyötrelmével vezeti le félelemérzetét (figyelemfelhívó jel!). A felmérések szerint a családjukat terrorizálók 88%-a már kínzott állatot is. Az ember és állatbántalmazás közötti összefüggések legavatottabb szakértője az USA-ban PHIL ARKOW szerint a családon belüli erőszak nagyon gyakran az állatok ütlegetésével kezdődik, az agresszió később fajul/hat a gyermek és az élettárs felé. Az erőszakos cselekedeteknek azonban rendkívül széles a skálája. Napjainkban egyre több *oktatási intézményben* okoz gondot a „rend” megtartása. Szinte hetente üti fel a fejét egy-egy iskolai erőszakról szóló hír. Ebbe a fogalomba sok mindent belelehet sűríteni, mivel nem egyszer megtörtént már, hogy a diákok bántalmazták kirekesztett társukat, vagy éppen a tanár ellen fordult – akár ököllel is – a tanuló. De nem példa nélküli az sem, hogy a szülő bántalmazott oktatót. Már az sem számít különleges, egyedi esetnek ha a szülők és pedagógusok között nem fizikai, hanem verbális agresszió fordul elő. Megemlítendő még a *munkahelyi és az utcai erőszakos cselekmények* sora is. Ez utóbbival nap-mint nap, számos hírközlő eszköz foglalkozik meglehetősen bő terjedelemmel.

Az egészségfejlesztő az életkori sajátosságoknak megfelelően (különös tekintettel a fiatal, valamint az idős generációkra) a figyelemfelkeltésen túl a megelőzésre helyezze a hangsúlyt. (II/76)

02. SZTÓMÁSOK VILÁGNAPJA

1993-óta a WHO kezdeményezése alapján rendezik meg. Ez alkalommal a figyelmet ezen betegek rehabilitációjára, illetve a sztómához vezető betegségek megelőzésére kívánják ráirányítani. Sztómát azok viselnek, akiknél vagy a vizelet, vagy a székletürítés nem a természetes módon, hanem műtéttel a hasfalon megnyitott nyíláson át történik.

Hazánkban 10-15 ezerre becsülik a sztómaviselők számát. Közöttük is magas azoknak a száma, akiknél ez vég- és/vagy vastagbélműtét következménye. Évről évre több ilyen műtétet végeznek, ami azt jelzi, hogy meredeken emelkedik a bélbetegségek, közöttük is a daganatos megbetegedések száma. Ma már a korszerű technikai feltételeknek köszönhetően az operáltak felénél megtudják menteni a záróizmot, vagyis a műtét után is normális módon tud ürülni a széklet. Sajnos azonban számos esetben a záróizmot is elkell távolítani, ilyenkor történik a megmaradt végbélnek a hasfalra való kivezetése. A vastagbél-daganatok számának

emelkedéséért a szakemberek szerint egyértelműen az életmódot, ezen belül is a helytelen táplálkozást kell okolni. A rotszegény, zsírdús ételek fogyasztása előbb-utóbb emésztési panaszokhoz vezet. Az állandó székrekedéssel küszködőknél a béltraktusban sokáig pangnak azok az anyagok, amelyek a rostdús táplálkozással gyorsan kiürülnének. A pangó bélsárban keletkező mérgező anyagok gyulladásoz elváltozást okozhatnak a bél nyálkahártyáján, amiből kialakulhat a rosszindulatú daganat. Különösen, ha rossz táplálkozási szokás párosul egy öröklött hajlammal, akkor megnő a rákos daganat kialakulásának az esélye. A veszélyt az is okozza, hogy a betegek későn kerülnek orvoshoz. Pedig minden rosszindulatú daganatos betegségre igaz, így a bélbetegségekre is, hogy kezdeti stádiumban szinte tökéletesen gyógyítható. Sajnos sokan nem ügyelnek a figyelmeztető jelekre: megváltozik a székletürítés minősége, a székrekedés rendszeresen hasmenéssel váltakozik. Ez már azt jelzi, hogy a daganat miatt nem tud ürülni a bélsár. A felhalmozódott béltartalomban beinduló önemésztődés miatt pár nap alatt hígga változik, s ekkor hasmenés formájában távozik, s az ördögi kör folytatódik. Nyálkás, véres széklet is figyelmeztető, valamint a gátnál jelentkező nyomó fájdalom és állandó székelési inger. Egy ilyen műtét komoly lelki traumát is jelent a betegnek, erre is ügyelni kell.

Az egészségfejlesztő közreműködésének mindezek alapján az elsődleges egészségfejlesztés területén van nagy jelentősége. De ha már a baj bekövetkezett akkor a rehabilitáció területén működhet közre. Tanácsokat adhat hogyan táplálkozzon, vagy hogyan tud a higiéniára vigyázni. Ma már olyan tökéletes eszközök állnak rendelkezésre, hogy nem kell lemondani a normális életről. Mindezekben az Országos ILCO Egyesület is jelentős szereppel rendelkezik. (II/77)

10. LELKI EGÉSZSÉG VILÁGNAPJA

A Lelki Egészség Világszervezete nyilvánította világnappá. 1992-óta minden év október 10-én emlékeznek meg a lelki egészség világnapjáról (**World Mental Health Day**). Hazánkban 1994-óta a Magyar Pszichiátriai Társaság, a Védőháló a Lelki Egészségért Alapítvány társszervezésében, a Magyar Vöröskereszttel együttműködve rendezik meg.

Az 1948-ban alakult Lelki Egészség Világszervezet arra törekszik, hogy elősegítse az érzelmi és lelki zavarok megelőzését, megfelelő kezelését, a mentális zavarokban szenvedők gondozását, a mentális egészség jobbítását. A világnap célja a figyelemfelkeltés, valamint a pszichiátriai problémákhoz, valamint a pszichiátriai problémákkal élőkhez kapcsolódó előítéletek elleni küzdelem, a lelki egészség középpontba állítása, mivel a kirekesztettség a társadalom „egészséges” részének a tudatlanságból és félelemből fakadó elutasító magatartása lehet a sorsuk. A lelki betegségben szenvedő emberek ugyanúgy rendelkeznek az emberi méltóság, az egyenlőség elidegeníthetetlen jogával, mint az emberiség valamennyi más tagja. Ezeket a jogokat az Egyetemes Emberi Jogok Nyilatkozata is kinyilvánította, amit hazánk is ratifikált 1991-ben. A világnap meghirdetésével az ENSZ-dokumentumban megfogalmazottakat is a közvélemény figyelmébe ajánlják.

A lelki egészség – amit idegen szóval mentálhigiénének is neveznek – valamint a lelki betegség közötti határ nagyon keskeny. Belső konfliktusok minden emberre jellemzőek, ezek felhalmozódása és rosszul kezelése válhat ki lelki betegséget. A mentális betegség napjaink egyik legkomolyabb egészségügyi és társadalmi kihívása, amely az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Európai Unió népegészségügyi programjában egyaránt kiemelt szerepet kap. Brüsszelben megrendezett (EU Conference on Mental Health: „Together for Mental Health and Wellbeing) konferencián elfogadták a „Lelki egészség és Jólét Európai Paktuma” című dokumentumot. A világon 400 millió ember szenved lelki betegségektől.

Becslések szerint az EU-ban 50 millió ember küzd mentális zavarokkal. Ma már a depresszió jelenti a leggyakoribb egészségi problémát több EU tagállamban. A major depresszió alapvető jellemzői a hangulati nyomottság, az érdeklődés és örömképesség hiánya szinte minden aktivitással kapcsolatban, a reménytelenség és a személyes elégedetlenség élménye, a negatív önértékelés, büntudat, önvádolás öngyilkossági gondolatok és a halálvágy. A depresszió jelentős kardiovaszkuláris kockázati tényezőnek is számít. A depresszió növeli az egyéb veszélyeztető tényezőket, a dohányzást, a kóros alkoholfogyasztást, a stresszt, valamint a helytelen táplálkozás károsító hatásait, súlyosítja a daganatos betegségek kórlefolyását is. A betegek jelentős hányada küzd különböző mértékű szorongásos panaszokkal is, ami jelentősen növeli az öngyilkosság kockázatát. Minden 9. percben öngyilkossággal ér véget egy élet, azaz évente 58 000 uniós polgár vet véget önszántából az életének. A WHO adatai szerint a házi orvosokhoz forduló betegek közül minden negyediknél fennáll a betegség számos kritériuma, ennek ellenére a mentális zavarok elenyésző hányadát diagnosztizálják. Az alapellátást terhelő pszichiátriai zavarok az esetek 75%-ában szorongásos, vagy depressziós állapotok. Hazánkban mintegy 150 ezer mentális beteget tartanak nyilván, a depressziósok, a neurotikusok aránya a népességben különböző vizsgálatok szerint 20-40%. A mentális zavarok körülbelül fele serdülő korban jelentkezik először. Az Európai Unió népessége folyamatosan öregszik, az idős korral pedig párhuzamosan nő a lelki egészséggel kapcsolatos kockázat (például a család és a barátok által nyújtott szociális támogatás elvesztése, a fizikai vagy neurodegeneratív betegségek kialakulása, Alzheimer kór vagy a demencia más formái). A mentális betegségek nagy gazdasági költségkihatással is jelentkeznek: egyes becslések szerint ez az EU GDP-jének 3-4%-át is elérheti. A neuropszichiátriai zavarok felelősek a fogyatékosok egyharmadát, a kórházi ellátási költségek 15%-áért, a gyógyszerköltségek közel 25%-áért, a szociális munkások terhelésének feléért.

Az egészségfejlesztő hangsúlyozza, hogy egészséges az, akit szorongásai nem akadályoznak túlságosan abban, hogy képes legyen dolgozni, valamint részt venni a társas kapcsolatokban. Fontos, hogy önmagunkkal harmóniában éljünk, s helyesen tudjunk alkalmazkodni másokhoz. Az egészséges lelkiállapot nem a véletlen műve, ha erre időt és energiát áldoznak, nemcsak elérhető, de fejleszthető is. A lelki egészséghez elengedhetetlen a kellő önismeret, egészséges életfilozófia, értékrend, realista szemléletmód, melyek irányt szabnak az értelmes élethez. Az intézményrendszernek pedig át kell fogni a humán szolgálatokat, a kultúrát, a közművelődést, a közoktatást, a szociális gondoskodást, az egészségügyet, a hitéletet, a tömegtájékoztatást, a törvényhozást, valamint a kormányzati működést. A „Lelki Egészség és Jólét Európai Paktuma” alapján ezen a napon az alábbi prioritásokra célszerű kitérni: - az öngyilkosság és a depresszió megelőzése, - a fiatalok lelki egészsége, valamint a lelki egészség az oktatásban, - a lelki egészség a munkahelyi környezetben, - az idős emberek lelki egészsége, - a megbélyegzés és a társadalmi kirekesztés elleni küzdelem elvei, lehetőségei. Felhasználhatja SONJA LYUBOMIRSZKY, a pozitív pszichológia elismert amerikai kutatójának: „*Hogyan legyünk boldogok?*” című könyvét, amelybe közérthetően tárja elénk mindazokat a tudományos vizsgálatok által megtámogatott eredményeket, amelyek segíthetnek abban, hogy miként tudjuk elérni a boldogságot és miként tehető ez az állapot tartóssá. (II/78)

11. SZERVADOMÁNYOZÁS ÉS TRANSZPLANTÁCIÓ EURÓPAI ÉS VILÁGNAPJA

A rendezvény célja a szolidaritás és támogatás hangsúlyozása a szervátültetésre váró betegek és családtagjaik iránt, valamint a szervadományozás (donacio), ezáltal a transzplantációk

számának növelése (**World Day of Organ Donation/ European Day of Organ Donation**). Ez a nap – legalább évente egyszer – lehetőséget teremt arra, hogy határokon átívelően eshessen szó a szervátültetésről mint életmentő beavatkozásról. A donorok és családtagjaik iránti tiszteletadás mellett pedig a szervátültetésen már átesett emberek köszönetüket fejezik ki az átültetéseket végző sebészeknek, transzplantációs szakembereknek.

Az állandó fejlődés ellenére a transzplantációs programok kiteljesedésének legfőbb akadálya az átültetésre alkalmas emberi szervek korlátozott száma. Ezek a szervek agyhalott vagy élő donorokból egyaránt származhatnak. Az átültetésre alkalmas szervek abszolút és relatív hiánya miatt a várólistákon lévő betegek közül számosan meghalnak, mások pedig hosszú ideig várakoznak. A WHO adatai szerint évente 200 000 ember kerül várólistákra, míg csupán 90 000-95 000 szervátültetés történik. Hazánkban 2008-ban 322 transzplantációt végeztek, a várakozók száma pedig meghaladja a 700-at. A szervkivételek döntő többsége agyhalottból történt. 148 halott donor mellett 24 élődonoros szervátültetés történt. A többszerves donáció jelenleg 45%-os részesedést mutat. Az egy millió lakosra számított donációs aktivitás tekintetében hazánk az európai középmezőny elején helyezkedik el. Az első, 1973-ban programszerűen végzett veseátültetés óta több mint 6033 szerv hazai transzplantációja ruttinjeljássá, eredményes életmentő beavatkozássá vált. Hazánkban jelenleg 4 városban 6 transzplantációs központ működik.

Az egészségfejlesztő hozzájárulhat a hazai szervdonációval és transzplantációval kapcsolatos tájékozottság növeléséhez a társadalom különböző szinterein. (II/79)

12. ÍZÜLETI BETEGEK VILÁGNAPJA

A csont és ízület évtizede (2000. január 1-től kezdődően) az ENSZ, az EVSZ, valamint a Világbank aktív támogatásával lett meghirdetve. **Feladata**, hogy megértesse a mozgásszervi betegségek nagyságrendjét, terheit, fokozza az ez irányú tudományos kutatást és javítsa a mozgásszervi betegek életminőségét. A mozgásszervi betegségek és sérülések megelőzése, kezelése a legfontosabb egészségproblémák között szerepeljen az egyéni és társadalmi tudatban. Cselekvési prioritást élvezzen a nemzetközi egészség-szervezetek, a kormányok, a civil szervezetek, az orvosi és kutatóközösségek, az adományozók, a média, valamint a nagyközönség számára is. A csont és ízület évtizede a mozgásszervi betegségek mindegyikét magában foglalja: az ízületi betegségeket (*ízületi betegek világnapja*: október 12), az arthrosist, rheumatoid arthritist, osteoporosist (*osteoporosis világnap*: október 20), derékfájást, gerinc betegségeket (*gerinc világnap*: október 16), a végtagok súlyos baleseti sérülését (*baleseti sérülések világnapja*: október 17), a gyermekek mozgásszervi betegségeit, deformitásait, rokkantságot okozó gyermekkori mozgásszervi betegségeket. **Küldetése**, hogy felhívja a figyelmet a mozgásszervi betegségek okozta szenvedésre, társadalmi költségeire, hogy képessé tegye a betegeket arra, hogy részt vegyenek saját ellátásukban, hogy elősegítse a költséghatékony megelőzést és kezelést.

Az ízületi betegek világnapja (World Arthritis Day) a csont és ízület évtizedének külön kiemelt programja. Ez alkalommal az ízületeket megnyomorító, a mozgást korlátozó, az életminőséget jelentősen rontó betegségekre irányul a figyelem. Az Egészségügyi Világszervezet kiáltványban hívta fel a figyelmet a harmadik évezred e súlyos betegségeire, mivel az ízületi bajok a földkerekségen mindenütt népbetegségnek számítanak. Sok százmillió ember szenved világszerte ízületi betegségektől. A mozgásszervi betegségek a fogyatékoság és rokkantság legfőbb okai a világon, amelynek minden negyedik embert érintik, várható

élettartamuk 10 évvel rövidebb az átlagnépesség várható élettartamánál. Szinte hihetetlen, hogy Európai Unióban valamennyi korosztályt tekintve több mint 100 millió ember szenved életének egy bizonyos szakában mozgásszervi megbetegedésektől. A 2000-ben közzétett nyilatkozat óta kialakított programhoz számos ország, köztük hazánk is csatlakozott. Az ízületi betegségeket különböző csoportokba osztályozzuk. A gyulladással járó ízületi betegségek közül a legfontosabbak: a reumás sokízületi gyulladás, a rheumatoid arthritis, a Bechterew-kór, a gyermekkori ízületi gyulladás, valamint a psoriasis-hoz (pikkelysömörhöz) csatlakozó ízületi gyulladás. Az ízületi porcot érintő kopásos (arthrosis-os) betegségek. A gyulladással járó természetű betegségek a középkorú és fiatal korosztályt, számos esetben a gyermekeket veszélyeztetik. Az ízületi porcot érintő kopásos folyamatok elsősorban az idősökben alakulnak ki. Mindezek alapján el kell vetni azt a tévhitet, hogy a „reuma” az öregkor betegsége. Hazánkban 2000 gyermek szenved gyermekkori ízületi gyulladással. A Bechterew-kór fiatal, tízen-, huszoneves férfiakat betegít meg. Hazánkban 20 000 fő tartozik ebbe a betegségcsoportba. A pikkelysömör a népesség 3%-át, 300 ezer embert érint, közülük 10%-hoz ízületi gyulladás is járul. A reumás sokízületi gyulladás a népesség 0,7-1%-ában fordul elő, hazánkban 80-100 ezer fő életét keseríti meg. Az ízületi kopásban szenvedők száma kb. 1,3 millió fő!

Az arthritisek hátterében elsősorban helyi (lokális), vagy az egész szervezetet érintő (szisztémás) immunológiai kórok állnak. De lehetnek azok döntően a gerincet érintő gyulladások (az úgynevezett spondylarthritisek), baktériumok vagy vírusok által kiváltott ízületi gyulladások, illetve kicsapódott húgysavkristályok által előidézett köszvény is.

Az egészségfejlesztő követve a csont és ízület évtizedének adott évére kibocsátott felhívást fejte ki tevékenységét, mivel ezek a betegségek drámai hatást gyakorolnak az érintettek életminőségére és arra a képességükre, hogy teljes és hasznos szerepet tölthessenek be a társadalomban. (II/80)

14. LÉGZÉSFUNKCIÓS VILÁGNAP

2010 a tüdő éve

A Nemzetközi Légzési és Tüdőgyógyász Szövetségek (International Respiratory Societies FIRS) fóruma által megszervezett „A tüdő éve” kampány célja az emberek tudatosságának növelése, tüdejük egészségének megóvása érdekében. Az Európai Tüdőgyógyász Társaság (ERS) a tüdő évében légzésfunkciós világnapot hirdetett. A Magyar Tüdőgyógyász Társaság csatlakozott a kezdeményezéshez. Elérendő cél, hogy egy összehangolt kommunikációs kampány – a tüdő éve – keretében hívják fel a figyelmet a légúti betegek számának növekedésére, a légúti betegségek elleni küzdelem jelentőségére.

Az egészségfejlesztő hívja fel a figyelmet arra, hogy a vérnyomásméréshez hasonlóan a légzésfunkciós vizsgálat egy egyszerű, mégis hatékony szűrési módszer. A tüdőgyógyászatban alapvizsgálat, gyorsan, egyszerűen és fájdalommentesen segít számos tüdőbetegség korai felismerésében. (II/81)

15. FEHÉR BOT (LÁTÁSSÉRÜLTEK) VILÁGNAPJA

Az ENSZ 1969-nem nyilvánította világnappá. Célja: a közvélemény figyelmének felhívása a vakok és gyengén látók sajátos helyzetére, keresve gondjaik megoldásának lehetőségét, a társadalomba való széles körű és teljes értékű beilleszkedésük útját.

A fehér bot a vakok utcai közlekedésének közismert eszköze. Alkalmazása GUILLY d' HERBEMONT grófnőtől származik. A nagy jármű- és személyforgalomban bizonytalanul és félénken közlekedő vakok veszélyhelyzetére figyelt fel, párizsi utcákon tett sétái közben. A vakok ez irányú megsegítésének lehetőségeiről beszélgetve édesanyjával pedig, ő inkább az irodalmi művek Braille rendszerű átírását javasolta lányának, amely igen divatos tevékenység volt az 1920-as évek végén az előkelő társadalmi rétegek hölgyeinek körében.

LOUIS BRAILLE (1806-52) háromévesen, baleset következtében veszítette el látását. A nehézségek ellenére ígéretes orgonista lett belőle egy párizsi templomban, majd a vakok oktatójává választották. Diákként és tanárként is egy cél lebegett a szeme előtt: kifejleszteni egy olyan rendszert, amivel képesek lesznek írni és olvasni a vakok. Az általa megalkotott pontírás (Braille-írás) - melyben 6 pont elhelyezésével az abc összes betűit ki tudta fejezni - ma is segíti világszerte a látássérült emberek életét. (A Magyar Posta Zrt. a fehér bot világnapján (2009-ben) forgalomba bocsátotta a pontírást tartalmazó, igazi ritkaságnak számító 200 Ft. névértékű bélyegét).

A grófnőt azonban tovább foglalkoztatta az a gondolat, hogy mi lehetne egy könnyen felismerhető eszköz a vakok kezében, segítve közlekedésüket. Végül a „fehér bot” használatát vetette fel, amelyet a járművek vezetői és a gyalogosok is távolról felismerve tudják, hogy vak ember közlekedik. Használata fokozatosan elterjedt Európában, majd az egész világon.

A látássérülteket az enyhe látásromlástól egészen a vakságig kategorizáljuk. A külvilág ingereinek 75-80%-át szemeinkkel érzékeljük. Ha a látás sérül, ezek az információk kiesnek, a többi érzékszerv próbálja meg átvenni a feladatot: erőteljesebbé válik a hallás, a szaglás, kifinomultabbá a tapintás. A látássérültek egyik csoportját a születet és gyermekkori vakok és gyengénlátók alkotják. A túlnyomó többség azonban felnőttként veszíti el látását. WHO adatai szerint 45-50 millió vak, valamint 125-135 millió gyengénlátó embertársunk vár egyenlőbb esélyt az életre.

Az egészségfejlesztő a prevenció, valamint a harmadlagos egészségfejlesztés (rehabilitáció) területén működhet közre interszektorialis együttműködéssel. (II/82)

15. KÉZMOSÁS VILÁGNAPJA

Az UNICEF, valamint több nemzetközi szervezet 2008-ban szervezett először programot a kézmosás világnapja alkalmából. A világnap célja, hogy felhívja a figyelmet a szappannal történő kézmosás jelentőségére. A rendszeres kézmosás hiánya miatt kialakuló fertőzések egyik alapvető okaként szerepelnek a fejlődő országokban. Sajnos a legfejlettebb országokban sem megnyugtató a higiénés helyzet, mert a kívánatosnál sokkal kevesebben és kevesebbszer mosnak szappannal kezet annak ellenére, hogy a fertőző betegségek 80%-a közvetlen fizikai érintkezéssel terjed. Az UNICEF számos propaganda akcióval szeretne változtatni az adott helyzeten. Az UNICEF Magyar Bizottsága szeretné ha hazánkban is meghonosodna ez a világnap is, aminek megrendezésére különös aktualitást ad a H1N1 új influenza megjelenése és terjedése.

Az egészségfejlesztő az UNICEF programokhoz kapcsolódva is segítheti a higiénés szabályok betartását a polgári élet mindennapi gyakorlatához kapcsolódva, valamint külön hangsúlyozva az élelmiszer-feldolgozó iparban és az élelmiszerekkel dolgozók körében. (II/83)

16. ÉLELMEZÉS VILÁGNAP

Az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezete (Food and Agriculture Organisation, FAO) Rómában ülésező konferenciáján – magyar határozati javaslat alapján – 1979-ben döntött a világnapról. (World Food Day). A világnapot a FAO 1945. évi megalakulásának napján tartják. Azóta minden évben más témára helyezi a hangsúlyt. Az aktuális téma jelentőségét a kiválasztott jelmondat is visszatükrözi. Az elmúlt három évtized alatt többek közt szó esett: a világelelmezés biztonságáról, a falusi szegénység megszüntetéséről, a falusi ifjúságról, a vízgazdálkodásról, a környezeti problémákról, a nők élelmezésben betöltött szerepéről. Mindközül kiemelkedik a 2007 témája és mottója a **„Right to Food”** azaz „Az élelemhez való jog” volt, kiemelve az 1948-ban elfogadott „Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatából”, melynek 25. cikkelye szerint: „Minden személynek joga van saját maga és családja egészségének és jóllétének biztosítására alkalmas életszínvonalhoz, nevezetesen élelemhez, ruházathoz, lakáshoz, orvosi ellátáshoz, valamint a szükséges szociális szolgáltatásokhoz, joga van a munkanélküliség, betegség, rokkantság, özvegyiség öregség esetére szóló, valamint mindazon más esetekre szóló biztosításhoz, amikor létfenntartási eszközei akarától független körülmények miatt elveszíti.” A 2009. évi rendezvény mottója „Élelmezésbiztonság a válság idején is”. Szomorú aktualitást jelent, hogy 2009-ben a világ éhezőinek száma átlépte az egymilliárdos határt. Ez a szám azt jelenti, hogy az emberiség hatoda nem jut megfelelő mennyiségű és minőségű táplálékhoz. A világnap célja, hogy mozgósítsa a kormányokat, valamint a közvéleményt az emberiség nagy részét sújtó élelmezési gondok orvoslására, mert ugyan tapasztalunk némi haladást, megoldás azonban még nincs. Eljutottunk ugyan a Holdra, de a dűlőutakon még elakadunk!

(A FAO székhelye Rómában található, jelmondata: „Fiat panis”, „Legyen kenyér”. A FAO Európai Regionális Központja pedig hazánkban, Budapesten működik).

A WHO Európai Régiójában 150 millió körüli túlsúlyos ember él, miközben 23 millió körüli az alultápláltak száma. Az étkezési szokások is megváltoztak. A gabonafélékben és zöldségekben gazdag étrend helyett sok zsírt és cukrot tartalmazó táplálkozás a jellemző. A minőséggel szemben a mennyiség került előtérbe. Ezek következményeképpen a túlsúly, az elhízás és a táplálkozással összefüggő nem fertőző betegségek gyakoriságának csökkentése és megelőzése vált elodázhatatlanná az Európai Régióban. Ugyanakkor a nem biztonságos élelmiszerek, valamint az alultápláltság továbbra is megoldandó kérdést képez néhány országban, valamint az alacsony jövedelmű társadalmi csoportok körében. Az Európai Régió legtöbb tagállamában az elhízás sokkal általánosabb a társadalom alacsony rétegei között, akiket az alacsony jövedelem, képzettségi szint, valamint az ellátáshoz való nehezebb hozzáférés jellemez. Hazánkban egyes szociológiai felmérések szerint mintegy 200 ezer embert érint közvetlenül az éhezés.

Az egészségfejlesztő hangsúlyozza, hogy egészségünket 70%-ban az élelmiszer befolyásolja. Ebből következően megkülönböztetett figyelmet kell fordítani rá. Az élelmiszer nem csupán táplálék: az egészségünket is alapvetően meghatározza, ugyanakkor a népek hagyományait, szokásrendjét is megjeleníti. Bizonyos szempontból rendkívüli pazarlás folyik az élelmiszerekkel, más szempontból pedig komoly élelmiszerhiány tapasztalható. Az éhség, az elégtelen élelmiszerellátás jelenségével kapcsolatban három tényezőt emelhetünk ki: - *az egyik*, amikor fizikailag egyáltalán, vagy részben nem jut élelemhez valaki, - *a másik* csoportba azok tartoznak, akiknek a szervezete nem jut hozzá azokhoz a tápanyagokhoz, amelyek alapvetően szükségesek az egészséges működéséhez, ezek a „minőségi éhezők”, akik még jól is laktak, mégsem táplálkoznak egészségesen - *a harmadik* pedig az, amikor nem biztonságos élelmiszereket fogyasztanak. (II/84)

16. KENYÉR VILÁGNAPJA

A svájci székhelyű Pékek és Cukrászok Világszövetsége 2001. évi kongresszusán döntött úgy, hogy minden évben megünnepli a kenyér világnapját (október 16-án) azzal a céllal, hogy felhívja a figyelmet a világ legfontosabb élelmezési cikkének jelentőségére. A kenyér életfontosságú ásványi anyagokat tartalmaz és jelentős energiaforrás is. Magyarországon 2004-óta rendezik meg, bár hazánkban a tradicionális kenyérünnep – az aratás befejeztével – Szent István napjához tartozik, melyet augusztus 20-án ünnepelünk. (II/85)

16. GERINC VILÁGNAPJA

A **gerinc világnapja** a csont és ízület évtizedének (2001-től kezdődően) külön kiemelt programja. A gerinc törzsünk csontos váza, támasztórendszere. Stabilitását és rugalmasságát több alkotóelem biztosítja: csontos csigolyák, csigolyaközi ízületek, rugalmas porckorongok, erős szalagok, izmok. A gerinc fájdalmai jellegében és okaiban is különböznek az ízületi fájdalomtól. Ennek alapvető oka az, hogy a gerincvelőből kilépő szelvényezett területeket ellátó idegi gyökök összenyomása jelenti a legkomolyabb fájdalmakat. A gyöki fájdalom részben az ideg gerincből való kilépésének hatásán, részben kisugározva, az idegösszenyomástól távoli helyen is megjelenik, köhögésre, erőlködésre drámaian fokozódik. A csigolya-elváltozások okai lehetnek veleszületett rendellenességek, fertőzések, daganatok, törések, gerincferdülés, csigolyaizületek közötti porckopás, lumbágó, valamint porckorong betegségek. A csigolyákban a csontritkulásra visszavezethető kompressziós törések, ékcsigolyák is létrejöhetnek, melyek következtében a testmagasság csökken, a gerinc ferdülhet és a háti görbület fokozódhat, púp jöhet létre. A Scheuermann-betegség serdülőkorban kezdődik, viszonylag gyakori megbetegedés, amelyben a hátfájást és púposágot a csigolyák rendellenességei okozzák. Gyakrabban érinti a fiukat, mint a lányokat. Valószínűleg nem önálló kórkép, az okok ismeretlenek. A gerincferdülés a gerinc kóros görbülete. A 10-14 év közötti gyermekek csoportjában kb. 4%-ban fedezhető fel. Az esetek 60-80%-a lányokban fordul elő. Az enyhe gerincferdülés általában nem okoz tüneteket. Hosszabb ideig tartó ülés vagy állás után a hát fáradtsága, vagy háti izomfájdalom érezhető. A gerinc degeneratív elváltozásait általában a 40 éven felüliek megbetegedésének tartják, de gyakran előfordul fiatalabb korban is. A csigolyaizületek elváltozása elsősorban abban jelentkezik, hogy a csigolyákon csontlerakódás, csontnövekedés képződik. Ezek jelentős nagyságúak is lehetnek, akár híd formájában összeköthetnek két csigolyát, de a csontlerakódás a csigolyákat a bordákkal összekötő ízületek mentén is megjelenhetnek. Az ilyen betegséggel küszködők általában mozgáskorlátozottságra, a gerinc rugalmatlanságára panaszkodnak. A hirtelen mozdulatok, a rázkódás éles fájdalmat okozhat a gerinc egyes szakaszain. A mozgásszervi eredetű gerincpanaszokra jellemző, hogy a gerinc fájdalomkerülő tartást vehet fel, karba vagy lábba sugárzó fájdalmat, zsibbadást, izomgyengülést okozhatnak. A gerincpanaszok döntő többsége mechanikus eredetű porckorong kopásból adódik. A csigolyatestek közötti porckorongok külső gyűrűje idővel degenerálódhat, és a porckorong belső részében lévő kocsonyás anyag a rostok között sérvet képez, mely közvetlenül is összenyomhatja a kilépő ideggyököket és isiászt okoz. A degeneratív betegségek tünetei: nyakfájás, hátfájás, derékzsába, lábidegzsába, idült derékfájás. Bechterew-kór oka ismeretlen, de előfordulása családi halmozódást mutat, kialakulásában a genetikai hajlam nyomon követhető. A kórkép kezdete alattomos, nem jár jellemző tünetekkel. Tünetek általában 45 éves kor előtt, lassan, fokozatosan alakulnak ki. A későbbiekben a betegség súlyosbodásával

elégtelen mellkastágulás, hajlott testtartás, gerincmerevség, fáradtság, fogyás, a szemszívárványhártyájának gyulladását következhet be. Ma még nem gyógyítható, megfelelő kezeléssel a beteg életminősége elfogadhatóvá tehető. Hatékony és időben kezdett fizikoterápia javasolt.

Az egészségfejlesztő hangsúlyozza, hogy a felnőttkori váll és derékfájdalmakról, kellemetlenségekről a gyermekkorban rögzült hanyag testtartás és a mozgás hiánya is tehet. A prevenciónak a gyermekkorban kell kezdődnie. Fiatal korban dőlhet el az időskori életminőség! (II/86)

17. KÖZLEKEDÉSI BALESETEK ÁLDOZATAINAK VILÁGNAPJA

Világunkban évente 1,2 millió ember hal meg és további 50 millió szenved sérüléseket közlekedési balesetek következtében. A 10-24 év közötti korosztályban az elhalálozás első számú okát a közlekedési balesetek jelentik – derül ki az ENSZ statisztikai adataiból. Európában 127 ezer ember válik közlekedési balesetek áldozatává, további 2,3 millió pedig közlekedési balesetben sérül meg. A 25 évnél fiatalabbak négyszer több balesetet okoznak, mint az idősebb korosztály. A hazai baleseti statisztikák sajnálatos módon egyre rosszabb adatokat közölnek, amelyek oka elsősorban az emberi felelőtlenség. A magyar utakon évente 1300-1400 ember hal meg. A statisztikai adatok sorrendjében első helyen a relatív gyorsjárat szerepel, mint legfőbb balesetet okozó tényező. Relatív gyorsjáratnak nevezzük azt az esetet, amikor az adott körülmények között a KRESZ által meghatározott sebesség már balesethez vezethet, pl. korlátozott látási viszonyok, eső, hó, stb. okozta körülmények miatt. A második helyen az elsőbbségi jog figyelmen kívül hagyása szerepel. Harmadikként a szabálytalan előzés, valamint sávváltás következik. A közlekedési balesetek kapcsán nem hagyható figyelmen kívül az agresszivitás, valamint az alkoholos, vagy drogos állapot. Hazánkban 2009-ben a személyi sérüléssel járó közlekedési balesetek 10,2%-át a *kerékpárosok* okozták. Ez az arány jóval magasabb annál, mint azt kerékpárok közötti forgalmon belül betöltött szerepe indokolná. A *gyalogosok* által elkövetett szabályszegés a közlekedési balesetek 6,2%-át jelentette. Ezen balesetekre jellemző, hogy szinte minden esetben személyi sérüléssel jártak, igen gyakran súlyos vagy tragikus kimenettel végződtek.

A csont és ízület évtizede a mozgásszervi betegségek mindegyikét magában foglalja. A közlekedési balesetek számos esetben a végtagok súlyos sérüléseivel járnak, ezért ezen rendezvénysorozat is kiemelt programként szerepel.

Az egészségfejlesztő az emberi életet védelmében ösztönözze a biztonsági övek használatát. Megfontolt, lassabb haladásra készítse az autósokat. Nyomatékosan hangsúlyozza az alkohol- és drog fogyasztás tilalmát. Propagálja a láthatóságot biztosító mellény szerepét, valamint a közlekedési szabályok betartását. Külön térjen ki az úgynevezett „diszkóbalesetekre”, amelyek tragikus statisztikai adatokat idéznek elő. (II/87)

17. SZEGÉNYSÉG ELLENI KÜZDELEM VILÁGNAPJA

2010 a szegénység és a társadalmi kirekesztés elleni közdelem európai éve

1992-ben nyilvánította világnappá (**International Day for the Eradication of Poverty**) az ENSZ Közgyűlése. A világnap gondolata a francia P. J. WRESINSKI atyától, a „Segítség Mindenfajta Nyomorúság Elleni Negyedik Világmozgalom” alapítójától származik.

„Valahányszor férfiakat és nőket arra ítélnék, hogy súlyos szegénységben éljenek, emberi jogok sérülnek. Magasztos kötelességünk, hogy erőink egyesítésével biztosítsuk a jogok érvényesülését”, hangoztatta. Hazánkban 1996-tól kerül megrendezésre. Az ENSZ Közgyűlése felhívta a tagállamok figyelmét arra, hogy szenteljék ezt a napot a szegénység elleni küzdelemmel kapcsolatos konkrét tevékenységek bemutatására. A kormányközi és civil szervezetek figyelmét arra irányította, hogy nyújtsanak konkrét segítséget a szegénység elleni küzdelemmel kapcsolatos tevékenységek megszervezéséhez. Az Európai Unióban a 90-es évek második felétől erősödött fel a szociális kérdések iránti érdeklődés. A szegénység és társadalmi kirekesztődés által fenyegetett társadalmi csoportok, azaz a munkanélküliek, a fogyatékos személyek, az etnikai kisebbségek tagjai, az alacsony jövedelmű csoportok integrációját megcélzó uniós szintű együttműködés alapjait az 1999-ben hatályba lépett Amszterdami Szerződés 136. és 137. cikkelye tartalmazza. 2000 szeptemberében az **ENSZ Milleniumi Nyilatkozatot bocsátott ki**. A nyilatkozatban leírt fejlesztési célok a következők:

- Súlyos szegénység és éhínség felszámolása
- Mindenre kiterjedő elemi oktatás biztosítása
- Nemek közötti egyenlőség és a nők felemelkedésének elősegítése
- Gyermekhalandóság csökkentése
- Javítani a gyermeket szülő nők halandóságán
- HIV, AIDS, a malária és más betegségek elleni küzdelem fokozása
- Biztosítani a környezet fenntarthatóságát
- Globális partnerség kiépítése a fejlesztés érdekében.

Az Európai Unió a világ egyik leggazdagabb térsége, de ennek ellenére lakóinak 17%-a nem rendelkezik alapvető szükségletek kielégítéséhez szükséges forrásokkal. A szegénységet gyakran társítják a fejlődő országokkal, ahol az alultápláltság, az éhezés és az ivóvíz hiánya gyakran mindennapi problémát jelent. **A szegénység és a társadalmi kirekesztés azonban Európát is érinti.** Bár a probléma nem annyira súlyos, mint a fejlődő országokban, a helyzet ettől függetlenül elfogadhatatlan. Bárkit is érintsen a szegénység és a kirekesztés, az a társadalom egészére is kihatással van. A szegénység és a társadalmi kirekesztés felszámolására, a probléma megoldásához mindenkire szükség van. Meg kell erősíteni a szolidaritás, a társadalmi igazságosság iránti elkötelezettséget. Mindezek alapján **2010-re, a szegénység és a társadalmi kirekesztés elleni küzdelem európai évére** meghirdetett főbb célkitűzések:

- **Bátorítani** kell a társadalom minden szegmensét, hogy vegyenek részt és legyenek elkötelezettek a szegénység és a társadalmi kirekesztés elleni küzdelemben európai és helyi szinten, a köz- és magánszférában egyaránt
- **Ösztönözni** kell az európai polgárokat arra, hogy vegyenek részt a szegénység és a társadalmi kirekesztés elleni küzdelemben
- **Hallhatóvá kell tenni** a szegénységben és kirekesztésben élők véleményét
- **Együtt kell működni** a szegénység és a társadalmi kirekesztés ellen küzdő civil és nemkormányzati szervezetekkel
- **Segíteni kell** a szegénységhez és a társadalmi kirekesztéshez kapcsolódó sztereotípiák lebontását
- **Elő kell segíteni** egy olyan társadalom megteremtését, amely lehetőséget nyújt a minőségi életre, jólétre és esélyegyenlőséget biztosít
- **Erősíteni kell** a generációk közti szolidaritást és biztosítani kell a fenntartható fejlődést.

A világnap jelentősége, hogy ráirányítja a figyelmet a szegények problémáira, ugyanis érdekérvényesítő képességek hiányában a nélkülözők hangja egyre halkabb. Az idevonatkozó néhány statisztikai adat megdöbbentő: 1,2 milliárd ember él teljes szegénységben, 2 milliárd embernek nincs megfelelő mennyiségű és minőségű tiszta ivóvíze, évente mintegy 1,5 millió gyermek hal meg olyan betegségek miatt, amelyeket a tiszta ivóvíz hiánya okoz, 800 millió ember fekszik le minden nap éhesen Ennyien élnek bizonytalanságban, ennyi embernek kell nélkülöznie azt, amit mások természetesnek vesznek. Élete során bárki kerülhet olyan helyzetbe, hogy kénytelen megtapasztalni a szegénységet. Egyes csoportok azonban veszélyeztetettebbek, ilyenek a gyermeket nevelő családok (elsősorban a nagycsaládok, valamint az egyszülős családok), az idősek, a fogyatékkal élők és a bevándorlók. A szegény háztartásokban felnövekvő gyermekek – és az ő gyermekeik – esetében nagyobb a valószínűsége annak, hogy a szegénységből egész életük során nem tudnak kitörni. A szegénységben élő gyermekek számos egymással összefüggő nehézséget élnek át: rossz lakáskörülményeket, elégtelen egészségügyi ellátást, korlátozott oktatási lehetőségeket, nem megfelelő ételmezést és ruházkodást.

A szegénység egy összegző fogalom, mely magába foglalja: az **abszolút szegénységet** (a saját létfenntartásához szükséges eszközeit nem tudja megteremteni és létminimum alatt él. Nem jutnak megfelelő mennyiségű és minőségű élelemhez, nem rendelkeznek megfelelő hajlékkal.), **relatív szegénységet** (a keresetük nem elég arra, hogy tovább fejlesszék magukat. Társadalmi és kulturális szegénységet jelent. A társadalom nagy többségéhez képest szegény.), a **hagyományos szegénységet** (csonkacsalád, nagycsalád, nyugdíjas), az **új szegénységet** (hajléktalan, munkanélküli, elszegényedő középosztály.), **etnikai szegénységet** (etnikai kisebbségek), **demográfiai szegénységet** (pl. a nyugdíjasok egy része, a gyermekek egy része.). Hazánkban szegények: - a tartósan munkanélküliek, - a részidősen foglalkoztatottak, - a tartós betegségben szenvedők, - a rokkantak, - a nagy és csonka családok, - a hajléktalanok, - a nyugdíjasok 50%-a. Hazánk a szegénység mértékének és mélységének mutatói alapján az Európai Unió tagországai között a középmező alján foglal helyet. Idehaza legfájóbb a gyermekszegénység, statisztikai felmérések szerint 2,2 millió gyermek közül 430 ezren nagyon szegénynek tekinthetők. A szegénység valamilyen formában mintegy 750 ezer gyermeket érint.

Pedig S. JOHNSON már a 18. században kijelentette: egy társadalom civilizáltsága a szegényekkel szembeni bánásmódon mérhető le.

„Ők, a szegények, kiknek nyomoráról már az ótestamentum vijjogó igéje szól, ők merülnek föl – mint egyazon úszó – századok torlódó-porló habjaiból, a hiány rabjai, a csontig földetlenek, kik sír-üregükben is dideregnek, mert mezítelenül rakták földbe, dísz- s ékszer nélkül, megszabadult tetemeiket, kiknek az élet is temető-hely, útvesztője derék szívüknek...” (részlet: RAKOS SÁNDOR: Szegények vonulása)

Az egészségfejlesztő feladatai az interszektoriális együttműködés keretei között, a programokban meghatározottak szerint adódnak. Mindemellett hangoztatnia kell, hogy a „hideg ész” mellett kérdezzük meg a „meleg szívet” is, amint azt DE SAINT-EXUPÉRY írta: „Jól csak a szívével lát az ember – ami igazán lényeges a szemnek láthatatlan”! (II/88)

18. Szt. LUKÁCS ÜNNEPNAPJA

Evangelista, az orvosok, kórházak, festők védőszentje.

A római birodalom Szíria tartományának fővárosában Antióchiában született. Antióchia ebben az időben félmillió lakosú város, s az akkori idők egyik híres kereskedelmi központja, a kelet és nyugat árucseréjének egyik fő piaca volt. Pogány szülők gyermeke, így ő az egyetlen

az evangelisták közül, aki nem zsidó származású. Nemzetisége görög. Neve a Lukanosz rövidített alakja. Széleskörű irodalmi és retorikai műveltségű férfi, - görög nyelven írt munkái a róla elnevezett „III. Evangélium”, valamint az „Apostolok cselekedetei” hellén iskolázottságról tanúskodnak. Foglalkozását tekintve orvos (iatrosz), aki a hippokratészi iskola szakmai nyelvezetének használatában szakavatott jártasságot árul el. Életének sorsdöntő fordulata, hogy megismerkedett Kr.u. 40 körül Szt. Pál apostollal, akinek munkatársa és orvosa lett, elkísérve őt misszós útjaira is. Orvosi mivoltából adódóan a pontosság- és hitelesség igényéből következően útrakelt, hogy utána járjon mindannak amit Krisztusról hallott. Még találkozhatott Máriával, az egykori tanítványokkal, a gyógyult betegekkel, s talán még Lázárral is. A gyűjtött anyagból valószínűleg Pál apostol mellett állította össze, római tartózkodása alatt a „III. evangéliumot”, egy előkelő ismerősének Teofilnak ajánlva. Evangéliumában számos olyan eseményt is leírt, amelyek másutt nem találhatóak (például az irgalmas szamaritánus történetét, amely a későbbiekben az emberrel segítő viszonyba lépő orvosi- és betegápoló rendek örök iskolapéldája lett.) Ott volt Rómában 60 körül Pál apostol kiszabadulásakor is, ekkor írta meg második nagy művét az „Apostolok Cselekedeteit”. Ebből ismerhető meg a születő Egyház élete. Ezt a könyvét is Teofilnak ajánlva elsősorban a pogányságból megtért keresztényeknek szánta. Szt. Pál a leveleiben többször is megemlékezett róla, kedves orvosának és segítőtársának nevezte őt. Szt. Pál vértanúsága után (67-ben) Achájába ment, ahol mint püspök működött, majd valószínűleg Patara városában 84 éves korában ő is vértanú lett. Teste sokáig Tébében nyugodott, maradványait 357-ben Konstantinápolyba vitték és ott az apostolokról nevezett templomban helyezték el.

Az orvosok, egyesületet, kórházakat neveztek el róla (Magyar Katolikus Orvosok Szent Lukács Egyesülete – The St. Luke’s Society of Hungarian Physicians, Szt. Lukács Kórház és Gyógyfürdő, stb.). Szt. Lukács evangélista *az orvosok védőszentje*, de a középkorban *a festők is védőszentjüknek választották*, ezért számos helyen a festők és rokon művészek a céhüket róla nevezték el. Rómában ugyanis a Santa Maria Maggiore bazilikában olyan Szűz Mária képet őriznek, amelyet a hagyomány szerint Szt. Lukács festett.

Az egészségfejlesztő ez alkalommal, adott színtereken, az egészség holisztikus megközelítése alapján kitérhet arra, hogy a lelki egészség egyesek számára a vallásos meggyőződés gyakorlásához kötődésével-, mások személyes világnézetével- vagy magatartásbeli elveiből fakadóan a belső békéjükkel azonos. A lelki egészség is - mindezek szerint - alapvetően figyelembe veendő tényező. (II/89)

20. CSONTRITKULÁS ELLENI KÖZDELEM VILÁGNAPJA

A csonttritkulás világnapjának megrendezését eredetileg az Egyesült Királyságban működő National Osteoporosis Society kezdeményezte. Egy évvel később már az International Osteoporosis Foundation (IOF) is szerepel a rendezvény szervezői között. Majd újabb egy év után az eseménynek nemzetközi tekintélyt garantáló Egészségügyi Világszervezet (WHO) is szerepet vállalt 1999-ben, az évenként október 20-ra meghirdetett világnap megrendezésében. A csonttritkulás világnapját hazánkban 1998-óta rendezik meg az Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesülete kezdeményezésére.

Ezen világnap is kiemelkedő jelentőségű eseményként szerepel a csont és ízület évtizedének rendezvénysorozatában.

A csontozatunk életünk során folyamatos változásban van. Hasonlóan más szöveteinkhez, a régi csontszövetek felszívódnak, s helyettük újak alakulnak ki. Ebben az állandó körforgásban

(melyet „csontforgalomnak” is neveznek) a csontvázunk mintegy 10%-a vesz részt minden pillanatban. A csontképzés-csontbontás egyensúlyának felbomlása már a 35-40 éveseknél elkezdődik. Ezen folyamat a változó korú nők körében gyorsul fel a női nemi hormon, az ösztrogén termelésének leállása miatt. A kóros folyamat következményeként a csontokban a szilárdságot és keménységet, valamint a testmagasság megtartását biztosító ásványi anyagok – főként a kalciumfoszfát – mennyisége csökken. A kalcium a csontok fő alkotóeleme, melynek felszívódását – beépülését a D-vitamin segíti elő, ami természetes módon, elsősorban a napfény hatására képződik a szervezetünkben. A csontritkulás világszerte a 60-70 évesek mintegy harmadát, a 80 év felettek kétharmadát sújtó betegség. Hazánkban is komoly népegészségügyi gond, minden harmadik klimax után lévő nőt érinti. A férfiakat sem kíméli! Hosszú időn keresztül nem jár tünetekkel, majd egy rossz mozdulatnak törés lehet a következménye. Évente hazánkban közel 14 ezer combnyaktörés, 27 ezer csukló-, mintegy 30 ezer csigolyatörés, valamint további 30 ezer egyéb csonttörés fordul elő osteoporosis miatt. A következmények miatt ez az egyik legdrágább krónikus betegség, mivel nemcsak a törések kezelése jelent tetemes kórházi költséget, de a munkaképesség elvesztése, valamint az önálló életvezetés hiánya hosszabb távú szociális kiadásokat is feltételez. A következmények súlyosságát tekintve az sem hagyható figyelmen kívül, hogy az önállóság elvesztése, a másokra szorultság és az elesettség érzése igen súlyos pszichés terhet is jelent a beteg számára. Nem ritka a hosszú ágyhoz kötöttség miatt kialakuló, végzetes következményekkel is járó trombózis, vagy az idősebb korban már szintén életveszélyes tüdőgyulladás sem. A tapasztalatok szerint a combnyaktörést szenvedett idős nők mintegy harmada fél éven belül meghal.

Az egészségfejlesztő a „**néma járványos betegség**”, a csontritkulás világnapján nem hangozhatja eléggé, hogy a legolcsóbb és a betegek szempontjából is a legkedvezőbb megoldás a megelőzés. A csontképződés ismertett folyamatából következik, hogy a csontjaink épségének, egészségének fejlesztése, megőrzése érdekében időben kell maximalizálni az elérhető csonttömeget. Ennek érdekében már a gyermekkortól tehetünk legtöbbet az egészséges életvitellel, az egészséges életmód és táplálkozás, valamint a rendszeres testmozgás útján. A betegség kifejlődéséhez az elérhető magas kor mellett az is hozzájárul, hogy keveset mozgunk, közlekedési eszközöket veszünk igénybe már a rövidebb távok megtételre esetében is, a fizikai terhelést jelentő munkákat pedig mind inkább gépek végzik helyettünk. Leginkább azok a mozgásformák alkalmasak a csonttömeg növelésére, megtartására, amelyek a nehézségi erő ellen hatnak (pl. gyaloglás, futás, torna). A csontritkulás tehát megelőzhető, a kialakult pedig kezelhető, bár teljesen nem gyógyítható meg. (II/90)

21. FÖLDÜNKÉRT VILÁGNAP

1991. október 21-én a Természetvédelmi Világszövetség (IUCN), az ENSZ Környezetvédő Programja (UNEP), valamint a Természetvédelmi Világalap (WWF) közös összefogással a Föld védelméért világméretű kampányt kezdeményeztek (**Caring for the Earth**), azóta ezen a napon rendezik meg a földünkért világnapot. Hazánkban is, már a következő évvel kezdődően folyamatosan megrendezésre kerül. Amikor elindult a földünkért kampány elhangzottak a dalai láma mondatai: „Olyan globális kérdések esetén, mint a Föld megőrzése, és igazából minden probléma kezelésekor, az emberi tudat kulcstényező... A külső környezet megváltozása érdekében először magunkban kell változtatni... A természeti erőforrások pusztítása a tudatlanságból, a Föld élőlényei iránt tanúsított tisztelet hiányából és a mohóságból származik.”

A Földünkért című, új élővilág-megőrzési stratégiát megfogalmazó dokumentum a Rio de Janeiro-i „Föld Csúcs” előkészítésének is tekinthető, mivel több javaslatot is megfogalmazott világegyezmény elfogadására. Ezek közül Rio de Janeiróban elfogadták az „Egyezmény a biológiai sokféleségről”, valamint az ENSZ éghajlatváltozási keretegyezményt. A későbbiekben pedig az elsivatagosodás elleni keretegyezmény is elfogadásra került.

Az egészségfejlesztő gondolkodtasson el „Összefogással a klímaváltozás ellen” mindazon lehetőségekről amelyekkel a hétköznapi életünk során is részt vehetünk a klímaváltozás elleni küzdelemben. Például vásárláskor a környezeti és egészségügyi szempontokat is figyelembe lehetne venni. Mivel első látásra nem nyilvánvaló a termékek eredete és csomagolása, ezért vásárláskor jobban szemügyre kellene venni azt, hogy mit vásárolunk. Ez jelenti azt, hogy fogyasztói döntéseink hozzájárulhatnak ahhoz, hogy jó egészségben és tiszta környezetben éljünk és hasonló lehetőséget biztosítsunk gyermekeink számára is. Amikor a mindennapi fogyasztási cikkek beszerzésénél a környezet és egészség szempontjait fokozottan akarjuk figyelembe venni, akkor nagy segítségünkre lehetnek a környezetbarát termék címkék, vagy ökocímkék, minősített bioélelmiszereket jelző címkék, a termék hazai származását jelző címkék, valamint egyes esetekben a különféle energiacímkék. Az ismertető mottója lehet: „Kosaradban lehet – Környezet és egészség!”.(II/91)

22. DADOGÁS ELFOGADÁSÁNAK VILÁGNAPJA

1998 óta világnap, melynek célja a dadogók társadalmi megítélésének javítása. A dadogás és ezzel párhuzamosan a többi beszédhiba is olyan hátrányos helyzet az érintettek számára, amely elfogadottsága eddig még nem történt meg. A dadogás pedig nem feltétlenül az érvényesülés hátráltatója a mindennapi életben. A történelemből ugyanis számos olyan személyiség ismert akik beszédhibával küzdöttek (pl. Mózes, Arisztotelész, Demoszthenész, Könyves Kálmán, Nelson admirális, Molière, VI. György angol király, W. Churchill miniszterelnök, Marilyn Monroe, Bruce Willis, Óze Lajos, Nagy Endre a híres konferanszié, Sándor György humoralista, stb.)

A világon a gyermekek 5%-a, a felnőttek 1%-a dadog. Az esetek 80%-ában felnőttkorra elmúlik a dadogás, amely a fiúk, férfiak körében négyszer gyakoribb. Ez a beszédhiba leggyakrabban 2-3 éves korban a beszédtanulás időszakában alakul ki, de ritkábban később is keletkezhet.

A dadogás kialakulását nem lehet egyetlen okra szűkíteni, csak a hajlam örökölhető. A szakemberek szerint tisztázatlan eredetű neurológiai eltérés, amit az érzelmi feszültség, a stressz tovább ronthat. A dadogás számos ember életét megkeseríti, kerülnek a társasági életet, depressziósak lesznek. A beszédől való félelem, a szégyenérzet gyakran akadályozza meg a dadogót az embertársaival való kapcsolattartásban. A dadogás erős pszichológiai háttere miatt nem ritkán függ a dadogó személyiségétől, valamint pszichés állapotától. Mindezek visszahatnak a dadogó egész lelki, s ezzel összefüggésben a testi egészségére is. Pedig a beszédhiba felnőtt korban is kezelhető, lelki gondozása pedig kétségtelenül sok türelmet igényel. Hazánkban a Demoszthenész Beszédhibások és Segítők Országos Érdekvédelmi Egyesülete azzal a céllal működik, hogy a beszédhibások és segítő szakemberek érdekképviselőjét ellássa.

Az egészségfejlesztő merjen beszélni arról, hogy a dadogás valamint a többi beszédhiba kommunikációs zavarként értelmezhető. A kommunikáció napjainkban alapvető szerepet

játszik az életünkben. Aki nem tud megfelelően kommunikálni az bizony hátrányt szenved. A harmadlagos egészségfejlesztés (a rehabilitáció) eszközeit használva lehet segíteni az érintetteken. De arról is kell szólni, hogy a társadalom is kezelje megfelelően, fogadja el a kommunikációs zavar tényét és ennek megfelelően viszonyuljon, türelemmel, segítőkészen az érintettekhez. (II/92)

29. PIKKELYSÖMÖR VILÁGNAP

A pikkelysömör – psoriasis világnapot (**World Psoriasis Day – WPD**) 2004-ben Svédországban rendezték meg első alkalommal, 2006-tól kezdődően hazánkban is megtartják. A Psoriasisos Betegszervezetek Nemzetközi szövetsége által elhatározott rendezvény célja, hogy felhívja a figyelmet ezen súlyos bőrbetegségben szenvedők jelenlegi nehéz helyzetére. A nyilvánosság megfelelő tájékoztatásával eloszlassa az emberekben a betegségről alkotott téves nézeteket, mivel a kirekesztettség a társadalom „egészséges” részének a tudatlanságból és félelemből fakadó elutasító magatartása lehet a sorsuk. A világnap legfontosabb üzenetei a következők:

- az egyik leggyakrabban előforduló nem fertőző bőrbetegség,
- a psoriasis a szervezet egészét érintő betegség, nem kozmetikai rendellenesség,
- nem fertőző,
- a betegek részére biztosítani kell a megfelelő kezelést,
- az érintettek szavára oda kell figyelni.

Krónikus, soha meg nem gyógyuló betegségről van szó, amelyben a világon 125 millióan szenvednek, az európai népesség 1-4%-át érinti, de hazánkban is 300 ezerre tehető ebben a betegségben manifeszt módon vagy latensen érintettek száma.

Ebben a genetikai eredetű autoimmun betegségben szenvedők jelentős része állandó kiterjedt bőrtünetektől szenved. Funkcionális képességeik, általános egészségi állapotuk és az életminőségük jelentősen romlik emiatt, a mindenki által jól látható bőrtünetek jelentős pszichés megterheléssel járnak a betegek és a környezetük számára, amely nem ritkán a környezetből vagy a társadalomból való kirekesztettségig mélyül.

A pikkelysömör a szervezet egészét érintő krónikus gyulladós betegség, amelyre jelenleg nem létezik hatásos gyógymód, azonban a megfelelő kezeléssel ma már csaknem tünetmentesség érhető el. A tünetek okozója, hogy a felhám alaprétégeiben – amely normális körülmények között fenntartja a felső rétegekben az állandóan lehámló sejtek folyamatos utánpótlását – a sejtosztódás kórosan felgyorsul, így a feleslegesen képződő külső bőrréteg elhal és pikkelyesen lelekedik. A betegség a bőrön jól elhatárolódó, eleinte kis vörös foltokkal jelentkezik, melyek nyomásra elhalványodnak. A beteg bőrfelületen a bőrből kicsit kitüremkedő, élesen körülhatárolható, különböző formájú beszűrődmények keletkeznek a bőr pikkelyessé válik. Általában gyöngyház fényűek, szürkés-fehér színűek és lelekednek. Könnyen le is kaparhatók, akkor alattuk sok apró vérző pont mutatkozik. Ahogy a betegség terjed és súlyosbodik, mind más formákat vehetnek fel a pikkelyek. A betegség örökölhető, ha a családban már előfordult hasonló eset. Jelenleg hét olyan kromoszómaszakasz ismeret, amelyek mutációja a betegség kialakulásához vezethet. A tünetek súlyossága alapján három fokozata van: - a betegség enyhe formájánál a tünetek csak a könyök, a térd, vagy a hajas fejbőr környékén jelentkeznek, de érintheti a körmöt (körmleválást okozva), előfordulhat, hogy valakinek csak a tenyerén vagy a talpán jelentkezik a gyulladás, - középsúlyos esetben a bőr gyulladása nagyobb területen jelentkezik és több testrészt is érint, - súlyos esetben pedig

az egész testre kiterjed. Az összes eset mintegy 10%-ánál kísérőjeként izületi érintettség is fellép, ami akár deformáló izületi gyulladáshoz, mozgás-korlátozottsághoz, rokkantsághoz vezethet.

Az egészségfejlesztő feladata, hogy eljuttassa a megfelelő információkat és valós ismereteket mindazokhoz, akik a gyógykezelésben érdekeltek, hogy tisztában legyenek betegségük lényegével. A környezet valamint a közvélemény pedig kapjon valós tájékoztatást, ami hozzájárulhat ezen betegségben szenvedők jobb megértéséhez. (II/93)

* **MELLRÁK ELLENI KÜZDELEM HÓNAPJA**
Rózsaszín egészségnap

Október világszerte a mellrák elleni küzdelem hónapja. A pink szín hivatalosan az emlőrák elleni nemzetközi küzdelem színe. 2002-óta az évenként megrendezett „láncbídi séta” is ennek jegyében zajlik, melyet a mellrák elleni küzdelem érdekében az Egészség Hídja Összefogást hazánkban Nancy GOODMAN amerikai nagykövet asszony kezdeményezte. Az Egészség Hídja Összefogás Egyesület szűrővizsgálatokkal, tanácsadással és különféle programokkal vár mindenkit a Láncbídi előtt a Roosevelttéren. Maga a séta este nyolckor kezdődik, amikor is rózsaszín fénybe borul a híd, majd az egyesület tagjainak, „arcainak” (neves személyiségek) és támogatóinak felvezetésével elindulnak a résztvevők a Clark Ádám tér felé a hídon. A kivilágított hídon ezek sétálnak át azzal a céllal, hogy felhívják a figyelmet arra, hogy **az idejében felismert mellrák gyógyítható**, egyúttal tudatosítsa a szűrővizsgálatokon való megjelenés jelentőségét.

Élete során minden tizedik nő személyesen is megtapasztalja az emlőrákot, Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) felmérései alapján évente több mint egy millió nőnél állapítanak meg emlőrákot világszerte. A daganatos betegségeknek körülbelül az egyötöde az emlőben fejlődik ki, ami azt jelenti, hogy az emlőrák a második, csak nőkre vetítve pedig a leggyakoribb rákfajta a világon. A rákos halálozási statisztikákat tekintve a nők körében szintén az emlőrák a leggyakoribb (20-21%) halálok. Hazánkban évente mintegy 7500 új emlőrákos megbetegedést diagnosztizálnak, s kb. 2200 nő hal meg ebben a betegségben. Mindezek ellenére a veszélyeztetett korú nőkből csupán 38% megy el a szűrővizsgálatra. Nyugat-Európában a fenti számok évek óta csökkennek, aminek két fő oka van:

- a *korszerű diagnosztika*, amelynek segítségével már korai stádiumban kiszűrjük a daganatokat. Nyugat-Európában a korai szakaszban kiszűrt emlőrákos betegek aránya kb. 90%, míg hazánkban ez az adat sajnos csak 80%-ra tehető a szakemberek becslése alapján, vagyis több a már korai szakaszon átesett, áttételesként diagnosztizált emlőrákos beteg,
- a *modern terápia*, amelynek keretében ma már korszerű hormon-, citosztatikus, és célzott kezelést lehetővé tevő készítmények alkalmazhatók.

A Magyar Rákellenes Liga 1990-óta tevékenykedik a rákbetegek érdekében – többek között ismeretterjesztő programokkal, tájékoztató kiadványokkal, közismert személyiségeknek az ügy érdekében történő bevonásával, nőnapról az anyák napjáig az Összefogás pólójának árusításával, Európában elsőként a Magyar Posta bevonásával feláras forgalmi bélyeg kibocsátással „Mellrák: Adunk a gyógyulásra” felirattal. A felárból befolyt összeget az Országos Onkológiai Intézet kapta, így a több mint 10 millió forinttal tudtak hozzájárulni az emlőrákkutatásokhoz.

Az egészségfejlesztő ebben a hónapban adott időben és színtereken hangoztassa az elsődleges egészségfejlesztés (a megelőzés), valamint a másodlagos megelőzés (korai felismerés és gyógyítás) lehetőségeit külön kiemelve a Párizsi Charta szövegezéséből. De ne feledkezzen meg arról sem, hogy a betegek felépülésében kiemelt szerepet játszik a jövőbe, a gyógyulásba vetett hit, valamint a pozitív, segítőkész környezet. Ezen jelen nap mottója lehet: „A nők egészsége, a családok egészsége.” (II/94)

* **HABITAT VILÁGNAP**
(első hétfő októberben)

Az ENSZ Emberi Települések Központjának (Habitat) létrehozását követően az első világnapot 1986. október 6-án hirdették és szervezték meg, azóta minden esztendő októberének első hétfője a Habitat világnap (**World Habitat Day**).

A habitat ökológiai szakkifejezés: „Egy faj populációt alkotó egyedeinek az élőhelyen elfoglalt helye”. 1976-ban, amikor az első emberi településekről tartott konferenciát összehívta Vancouverben az ENSZ, a megalakítandó új szervezetet a fenti meghatározás alapján nevezték el. Az ENSZ Emberi Települések Központja (Habitat, székhelye: Nairobi) létesítését a világ szegényeivel való szolidaritás motiválta. Fő célkitűzése a települések életkörülményeinek minőségi javítása.

Minden nyolcadik ember nyomornegyedben él. Az ENSZ adatai szerint 777 milliárdról az utóbbi 10 évben 830 milliárdra nőtt a számuk. „Ha a kormányok nem tesznek ellene 2020-ra a nyomornegyedekben élők száma akár 900 millióra is emelkedhet” hangoztatta ANNA TIBAIJUKA, az ENSZ habitat programjának vezetője.

Az egészségfejlesztő az adott színtereken hangoztassa, hogy mindenki részére biztosítani kell az egyik legegységesebb jogot, az emberi életre alkalmas otthont és lakáskörülményeket. (II/95)

* **A LÁTÁS VILÁGNAPJA**
(a második csütörtök októberben)

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) „Vision 2020” világméretű programja keretében 2000 óta kerül megrendezésre, a figyelmet arra irányítva, hogy számoljunk fel a megelőzhető vaksági okokat. Hazánkban a Magyar Szemorvostársaság ugyancsak 2000-óta szerepelteti programjai között. Az irodalomban egyes esetekben már a látás hónapjaként is említésre került.

A WHO szerint minden ötödik másodpercben megvakul egy ember, ezen belül percenként egy gyermek. A vakság a fejlődő országokat sújtja a legjobban. Hazánkban évente 6000-rel nő a vakok száma, amely megelőzhető, vagy gyógyítható lenne.

Már egy éves korban észrevehető és gyógyítható a látászavar. A legkisebbeknél ha a szülők nem figyelnek rá a kancsalság egy egész életre szóló látáskárosodáshoz vezet. Az időben elkezdett kisgyermekkorai korrekció pozitív hatása már tinédzser korban jelentkezhet. A javulás, gyógyulás viszont csak rendszeres orvosi kontrollal érhető el.

A külvilágból érkező információk 90%-a szemünk útján tudatosul. 40 éves kor után élettani folyamat folyamat következtében majdnem mindenkinek szüksége lesz olvasószemüvegre. A tapasztalat azt mutatja, hogy sajnos sokan nem fordítanak figyelmet a látásélességükre (hangoztatva, hogy „a szemük jó, csak a karjuk rövid már”) és megfelelő korrekció hiányában a tökéletes látás nélkül kedvezőtlen közérzettel és munkateljesítménnyel élik életüket. A világnap egyik célja az igények felkeltése, hogy látása éles legyen, mert megfelelő szemüveggel biztonságosabban közlekedhet, kényelmesebben végezheti munkáját és teljesebb életet élhet. További cél a szemészeti szűrővizsgálatokra történő korai figyelemfelkeltés. A *látásélesség vizsgálata* összekapcsolva a *szemnyomás méréssel, szemfenék tükrözéssel* felfedheti a glaukómás elváltozást is, (jelentőségét a glaukóma világnap: március 12 is kiemeli). A modern élet stresszt és próbatételt jelent a szem számára: erős napfény, szennyezett levegő, képernyőközeli munka, rendszeres TV nézés, egészségtelen étrend, elhízás, dohányzás, alkohol melyek mind károsíthatják a szemet. A károsodást a túlzott mennyiségű, úgynevezett „szabad gyökök” okozzák megtámadva a szem sejtjeit és jelentős megterhelést jelentenek mind a szemlencsék, mind az ideghártya (retina) számára. Az esetek további részében az öregkori látásromlás a cukorbetegség nyomán alakul ki a diabéteszes retinopátia kapcsán, de különösképpen az időskori makuladegeneráció esetén.

Az egészségfejlesztő előtt ez alkalommal is számos figyelemelkeltő lehetőség kínálkozik: - A változatos és kiegyensúlyozott táplálkozás létfontosságú és a kor előrehaladtával jelentősége egyre nő. Elengedhetetlen, hogy folyamatosan biztosítva legyen a szervezet számára a megfelelő mikrotápanyag-ellátás (nyomelemek, vitaminok) elegendő zöldség és gyümölcs fogyasztásával. - A preventív szűrővizsgálatok lehetőségeiről. A vakság megelőzéséről, a látássérültek rehabilitációja jelentőségéről. A vakok és gyengénlátók oktatásának lehetőségeiről. De utalhat a rehabilitációval foglalkozó intézmények, szervezetek, alapítványok és a lehetséges támogatók bevonásának lehetőségeire is. (II/96)

* **TOJÁS VILÁGNAPJA**
(második péntek októberben)

A Nemzetközi Tojásszövetség hirdette meg 1999-ben, a koleszterinbombaként emlegetett étel teória ellensúlyozásaként. Ettől az időponttól hazánkban is megrendezésre kerül. A Baromfi Termék Tanács a Míves Tojásmúzeummal együttműködve vállalta a társrendezői feladatokat.

Kevesek előtt ismeretes ugyanis, hogy az új élet forrása, a tojás tartalmazza - az anyatejet követően - a legteljesebb, mással nem pótolható fehérjét. Az ideális arányú zsírosszététele, ásványi anyagai és vitaminjai nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára.

Az pedig egy hazai különlegesség, hogy 2000 Virágvasárnapja óta működik a Pécs közeli Zengővárkonyban – európai ritkaságként – a csak díszített tojásokat bemutató múzeum.

Az egészségfejlesztő az egészséges táplálkozás propagálójaként levetítheti a „Tojás az ételcsoda” című filmet. A művészi törekvések közvetítőjeként működő múzeum meglátogatását pedig szellemi táplálékként ajánlhatja. (II/97)

* **GYALOGLÁS VILÁGNAPJA**
(első hétfő októberben)

A Rio de Janeiró-i Föld-konferenciához kapcsolódva 1992-ben kezdeményezték a gyalogló világnapot (World Walking Day), vagyis a gyaloglás világnapját. Hazánkban 1999-óta szervezik meg a Magyar Szabadidősport Szövetség koordinálásával.

A program célja a gyaloglás és általa a testmozgás meg- és elismertetése, megszerettetése mind a fiatalokkal, mind az idősökkel, akik egy könnyed séta kapcsán tegyenek lépéseket az egészségük fejlesztése, megtartása érdekében

Az egészségfejlesztő hangoztassa, hogy a mai mozgásszegény világban milyen nagy jelentősége van a testmozgás betegségmegelőző szerepének. (II/98)

* **HOSPICE VILÁGNAP**
(első vasárnap októberben)

A Help the Hospices szervezet a World Hospice and Palliative Day révén az egész világon a hospice ellátás jelentőségére kívánja felhívni a figyelmet. A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület 1995-óta koordinálja a hospice szervezetek munkáját, olyan szervezeteket fogva össze, amelyek a legsúlyosabb állapotú betegek életminőségének javítása (testi-lelki szenvedésük enyhítése, fizikai és szellemi aktivitásuk javítása), valamint a hozzátartozók segítése a gyász terheinek elviselésében, orvosok, lelkészek, ápolók, gyógytornászok, dietetikusok, mentálhigiénikusok, szociálmunkások, valamint képzett önkéntes segítők részvételével. A halált az élet természetes velejárójának tekinti. Elutasítja az eutanázia alkalmazását épp úgy mint az élet mesterséges gyötrelmes meghosszabbítását.

Pécsi Szemem Fénye Alapítvány kezdeményezésére február 10-én a gyógyíthatatlan gyermekekről való megemlékezés napján, a gyermekhospice világnapján „Reménysétát” rendeznek, mivel hazánkban a gyermeki elmúlás társadalmi tabu, amelyet figyelemfelhívó sétával kívánnak ledönteni. Hazánkban az első gyermekhospice házat, a „Dóri-házat” is Pécsen kívánják működtetni.

A hospice fogalma sajátos szellemiséget, szolgáltatásokat, szervezeti rendszert foglal magába. *A palliatív ellátás* a terminális állapotú betegek tüneteinek enyhítésére irányuló támogató (szupportív) kezelések összessége.

AWHO definíció (2002) szerint:

„A palliatív ellátás olyan megközelítés, amely az életet megrövidítő betegség kísérő problémáitól szenvedő páciens és családja életminőségét javítja azáltal, hogy megelőzi és csillapítja a szenvedést a fájdalom, a fizikai, pszichoszociális és spirituális problémák meghatározásával, kifogástalan értékelésével és kezelésével.

A palliatív gondozás:

- * segít a családnak abban, hogy megbirkózzon a közeli hozzátartozó betegségével és támaszt nyújt a gyász időszakában;
- * csillapítja a fájdalmat és egyéb kínzó tüneteket;
- * az életet és halált normális folyamatnak tartja;
- * nem tesz semmit a halál megrövidítése és meghosszabbítása érdekében;
- * integrálja a betegellátásba a pszichológiai és spirituális tényezőket;

- * támogató rendszert kínál, hogy a beteg a lehető legaktívabban élhessen a halálig;
- * támogató rendszert kínál a család számára a betegség ideje alatt, valamint a gyász időszakában;
- * team munkát alkalmaz, amely a beteg és családja szükségleteire irányul, beleértve a gyásztanácsadást, ha az javasolt;
- * kiemeli az életminőséget és ugyanakkor pozitívan viszonyul a betegség folyamatához;
- * alkalmazható a betegség korai stádiumában, az életet meghosszabbító terápiákkal, mint a kemoterápia és radioterápia együtt és magában foglalja azokat a szükséges vizsgálatokat is, amelyek szükségesek a kínzó klinikai komplikációk jobb megértéséhez és kezeléséhez.”

Az egészségfejlesztő az interdiszciplináris team által nyújtott testi, lelki, spirituális és szociális gondozás lehetőségeire hívja fel a figyelmet. Másik lehetőség pedig a „Méltóság mezeje” program, amelyet a Magyar Hospice Alapítvány indított. A sárgán virágzó tavaszi nárciszhoz kapcsolódó programokkal hívják fel a figyelmet a szenvedő emberekre, az élet végére és arra, hogy az emberi méltóság az utolsó pillanatig megőrizhető. A résztvevők ez alkalommal elültetnek egy-egy nárciszhagymát az emberi méltóságra emlékeztetésül. Minden évben sok millió ember tapasztalja meg a végstádiumú betegség hatását – betegként, családtagként, gondozóként – de a halálról beszélni legtöbbször számára nem természetes. A halállal szembenézni rendkívül nehéz, ám annak számára, aki tudja, hogy élete a végéhez közeledik, gyakran rendkívüli megnyugvást jelent, hogy őszintén és nyíltan beszélhet családjával és barátaival. Napirenden kell tartani a témakört, mert így teremthetünk emberhez méltóbb körülményeket a búcsúhoz. (II/99)

NOVEMBER

A római hagyomány szerint: **Novemberis** a „Kilencedik” hónapnévből ered, mivel az évkezdetet márciustól számolták.

Régi magyar elnevezése: **Szent András hava.**

Székely naptár szerint: **Enyészet hava.**

Meteorológusok: **Őszutó**-nak jelölték.

Csillagászok szerint: **a Nap a Nyilas jegyébe lép.**

03. MAGYAR TUDOMÁNY NAPJA

A magyar tudomány napját 1997-óta ünnepeljük. 1825-ben ezen a napon ajánlotta fel egyéves jövedelmét SZÉCHENYI István gróf a Magyar Tudományos Akadémia létesítésére. Az Országgyűlés 2003-ban nyilvánította hivatalosan a magyar tudomány ünnepévé.

Az egészségfejlesztők interdiszciplináris munkája eredményeinek bemutatására, valamint az egy életen át való tanulás hangsúlyozására kedvező alkalom. (II/100)

12. SZOCIÁLIS MUNKA NAPJA

A Szociális Munkások Nemzetközi Szervezete (IFSW) 1997. november 12-ére (egy alkalommal) hirdette meg a szociális akció nemzetközi napját. A Magyar Szociális Szakmai

Szövetség: „A marginalizáció és a kirekesztés személyes és társadalmi tényezői” címmel konferenciát szervezett Budapesten. A konferencia sikerét követően a Nógrád Megyei Közgyűlés Szociális Bizottságának elnöke (1997-ben) javaslatot terjesztett a megyei közgyűlés elé, amelyben javaslatot tett arra, hogy november 12-e legyen a szociális munka napja, amelyben a társadalom szélesebb rétegei előtt mutatkozzanak be a szociális hivatás elkötelezett képviselői: a gyermekvédelem területéről, a segítő hivatást végzők, az önkéntesek, valamint a szociális képzésben résztvevők. A közgyűlés a javaslatot elfogadva még „SALKAHÁZI Sára Díjat” is alapított, amelyet ezen a napon adnak át a szociális ágazatban kimagasló munkát végző egyéneknek. A kezdeményezés országos visszhangra talált. 2001-ben már szinte valamennyi megyében szerveztek a szociális munka napján ünnepséget. Az első országos rendezvényre 2002. november 12-én került sor a BM. Duna Palotában.

Hazánkban az emberek közel egyharmada küszködik olyan problémával, ami valamilyen szociális kezelést, gondozást igényel. Szociális munkásnak lenni jóval több, mint munka: szolgálat ez a szó legnemesebb értelmében. Gyakorlóit sajátos ismeretek birtokosai, akik a támogatást, segítséget igénylők részére a konkrét, azonnali, olykor nélkülözhetetlen segítségen túl konfliktuskezelő, válságmegoldó technikákat, módszereket is átadnak, hogy a mindennapi életben való boldogulást megkönnyítsék. A szegénység elleni küzdelemben gyakran emberfeletti munkát végeznek az utcai szociális munkások, a családsegítők, a hajléktalanszállók és más szociális intézmények munkatársai.

Az egészségfejlesztő ez alkalommal sem maradhat ki az interszektoriális együttműködés jelentőségének hangsúlyozói közül bemutatva, hogy az egészségügyi és szociális munka feltételezi egymást. A szociális hivatás nem egy periférikus hanem nagyjelentőségű kreatív megnyilvánulást igénylő terület. Nem véletlenül nyilvánította az Európai Unió 2010-t „A szegénység és Társadalmi Kirekesztés elleni európai évévé”. (II/101)

14. CUKORBERTEGEK VILÁGNAPJA

A Nemzetközi Diabetes Szövetség (IDF) által rendezett, valamint az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által támogatott diabétesz világnap (**World Diabetes Day**) a cukorbeteg világnap első számú tudósító kampánya. Első alkalommal 1991-ben szervezték meg a cukorbetegség világszerte növekvő elterjedtségével kapcsolatos aggodalmak alapján. Azért tették november 14-re, mert ezen a napon született Frederic BANTING, az inzulin felfedezője. A diabétesz világnap logója egy kék kör – a cukorbetegség nemzetközi jelképe. A kör valamennyi kultúrában az élet és egészség jelképe. A kék szín az eget jelképezi, amely egyesíti a nemzeteket és egyben az ENSZ zászlajának színe is. A figyelem felhívása érdekében kampány indult annak érdekében, hogy minél több emlékmű, épület kerüljön kék színben megvilágosításra ebből az alkalomból. A Magyar Cukorbeteg Országos Szövetsége a nemzetközi kampányhoz csatlakozva kék fényel világította meg a Magyar Tudományos Akadémia épületét 2009. november 14-én.

A cukorbetegség globális probléma, káros emberi, szociális és gazdasági hatásokkal. Ma már több mint 250 millió cukorbeteg él világszerte, számuk évente 7 millióval növekszik. Hazánkban a cukorbeteg számát másfél millióra becsülik, közülük egyre több s gyermek. Súlyos szövődményei miatt különösen nagy jelentőségű anyagcsere betegség, miatta naponta 2 ember veszíti el látását, és 7 cukorbeteggen végeznek amputációt hazánkban. Mindezek

ellenére csak az érintettek fele van tisztában a betegségével, a többiekénél tünetek nélkül lappang. Egyes becslések szerint a hazai cukorbetegek száma 15 éven belül megduplázódik, százezreket fenyegetve az „édes halál”. A betegséget nem lehet meggyógyítani, de megfelelő kezeléssel és életmóddal jó állapotban tartható.

A hasnyálmirigyben lévő ún. Langerhans-szigetek béta sejtjei termelik az inzulin nevű hormont, ami felelős a szervezet szénhidrát anyagcseréjének szabályozásáért. Ha az inzulin termelődése valami miatt csökken, vagy leáll létrejön a cukorbetegség, melynek több formája ismeretes. A cukorbetegek 10%-a tartozik az 1-es típusúba Főleg fiatal, sokszor már gyermek korban alakul ki. Közvetlenül nem öröklődik, azonban a hajlam igen. Az ebbe a típusba tartozó cukorbeteg anyja gyermekének 25 éves koráig 2-3% esélye van arra, hogy cukorbeteg legyen. Ha az apa is beteg, az esély megháromszorozódik. Az 1-es típusú cukorbetegségnél a tünetek jellemzően hirtelen jelentkeznek és hevesek, gyengeség, fáradékonyság, fogyás, túl sok vizelet együttese már elgondolkodtató. Ha mind a négy együtt van orvoshoz kell vinni a gyermeket! A másik, a 2-es típusú, amely általában 40 éves kor felett – jellemzően az elhízott egyéneknél – jelentkezik. Ennek hátterében több ok is meghúzódhat. Vannak olyan betegek akiknél termelődik ugyan megfelelő mennyiségű inzulin, azonban a szervezet sejtjei a sejthártyán lévő „receptorok” nem megfelelő működése miatt nem képesek megfelelően reagálni. Más esetben a termelt inzulin mennyisége nem elégséges. Cukorbetegség kialakulhat gyakran ismétlődő hasnyálmirigy-gyulladások következményeként, valamint egyes hormontartalmú gyógyszerek hatására is. A 2-es típusú cukorbetegéknél gyakran fordul elő, hogy a betegség okozta szövődményeket előbb veszik észre, mint magát az alapbetegséget.

A cukorbetegség lényege: a normálisnál magasabb a vér cukorszintje. Ez azonban csak laboratóriumi úton állapítható meg. A beteg által érzékelt és a betegséget jelző tünetek közé tartozik a gyakori szomjúságérzés, a sok folyadék fogyasztása, a nagy mennyiségű vizelet ürítése, a fáradtság érzés. Ilyenkor fokozódik a hajlam a bőr gombás megbetegedéseire, csökken a szervezet ellenállóképesége a fertőző betegségekkel szemben. A lehelet acetonszagú lehet, a látóképesség csökken.

Az egészségfejlesztő külön emelje ki, hogy mind a tablettás, mind az inzulinos kezelésnek hypoglykémia lehet a szövődménye az előírások be nem tartása esetén. Ebben az esetben a *vércukorszint rendkívül alacsonyra esik le*. Tünetei: remegés, verejtékezés, éhségérzet, kettős látás, zavartság, végül eszméletvesztés. Az első tünet jelentkezésekor azonnal el kell fogyasztani 1-2 szem kockacukrot, vagy cukortartalmú folyadékot. Célszerű, hogy a cukorbetegnél legyen igazolás a betegségről, hogy egy váratlan rosszulléte esetén gyorsan lehessen segíteni. A cukorbetegnél előfordulhat egy másik sürgősségi állapot is, amikor a *cukorértékek rendkívül magasak*. Ebben az esetben a beteg fokozatosan aluszékonnyá válik, lehelete acetonszagú, végül eszméletlenség alakulhat ki. Ebben az esetben is azonnali kórházi ellátás szükséges.

Az elhanyagolt betegségnek számos súlyos szövődménye lehet. A vér magas cukortartalma károsítja a hajszálereket, emiatt romlik a körülöttük lévő szövetek vérellátása. Jellemzően az alsó végtagoknál okoz szövet elhalást, amelynek tünete a lábszárfekély. Sérül a szem ideghártyája, amely kezeletlen esetben vaksághoz vezet. Tönkreteszi a vese hajszálereit, amely veseelégtelenséghez vezet. Gyakran társul magas vérnyomással, illetve a zsíryanycsere zavarával. Mindezek ellenére a betegség korai felismerésével, szakszerű kezelésével, a beteg nagyfokú együttműködésével lehetőség van a cukorbeteg jó életminőségének megtartására, a szövődmények kialakulásának a megelőzésére. (II/102)

15. RADIOGRÁFUS VILÁGNAP

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) Képkalkotó Diagnosztikai Tagozata 2009-ben a VI. Radiográfusi Világnap (World Radiographers Day) alkalmából szakmai fórumot rendezett pontszerző továbbképzéssel. (Előző években más elnevezésekkel is találkozhatunk, pl. a Magyar Radiológus Asszisztensek Egyesülete által szervezett „Nemzetközi röntgenasszisztensi világnap” /2007/, „Radiológiai asszisztensek V. nemzetközi napja” /2008/.)

Az egészségfejlesztő a korszerű, elvárható kommunikáció című témakörrel szerepelhet ez alkalommal. (II/103)

18. EURÓPAI ANTIBIOTIKUM NAP

Az Európai Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ (ECDC) kezdeményezésére, szoros együttműködésben az Európai Unió intézményeivel, a tagországok egészségügyi hatóságaival, az Egészségügyi Világszervezettel és sok más szakmai csoport képviselőivel, 2008-tól kerül megrendezésre az European Antibiotic Awareness Day. Az európai antibiotikum nap megrendezésének célja, az antibiotikumok felelős alkalmazásának hangsúlyozása, valamint a lakosság ösztönzése annak érdekében, hogy betartsák az orvosok – antibiotikumok helyes szedésével kapcsolatos – utasításait.

1928 nyarán FLEMING, A. egy baktériumtörzs tenyésztésével foglalkozott az egyik londoni kórházban. Szabadságáról visszatérve azt tapasztalta, hogy az asztalom hagyott csészék tartalma idegen gomba spórákkal fertőződött. A gombatelep környékén a gombákból származó anyag elpusztította a baktériumokat. Ez volt az első antibiotikum, egy penészgomba terméke: a penicillin. A második világháborúban már sok szövetségek katona köszönhette életét a Nobel-díjas skót orvos felfedezésének.

Az antibiotikumok nem megfelelő alkalmazása súlyos közegészségügyi veszélyt jelent Európa számára. Az indokolatlanul és/vagy helytelenül szedett antibiotikumok következtében a baktériumok rezisztensé válnak az antibiotikumokkal szemben, ami az antibiotikumok hatástalanságának kockázatát rejti magában. Mindezek alapján szükséges Európa szerte tudatosítani az antibiotikumok helyes alkalmazását és felhívni a figyelmet a helytelen alkalmazás veszélyeire.

Az egészségfejlesztő emelje ki, hogy az antibiotikumok hatásosságának megőrzése mindenki felelőssége. Ha ezt nem veszik komolyan, akkor Európának szembe kell néznie az antibiotikumok előtti korszak visszatérésével, amikor egy egyszerű fertőzés is halálos lehetett. A felelősségteljes alkalmazás segíthet visszafordítani a mikróbas rezisztencia eddigi trendjeit és megőrzi az antibiotikumok hatékonyságát a jövő generáció számára is.

Fontos tudatni, hogy az antibiotikumok csak komoly bakteriális fertőzés ellen hatásosak, nem segítenek kigyógyulni olyan vírusos fertőzésekből, mint egy egyszerű grippe, vagy az influenza. Az antibiotikumok nem előzik meg a vírusok más emberre való terjedését sem. Az indokolatlanul, vagy helytelenül szedett antibiotikum ártalmas lehet az emberi szervezet számára is. (II/104)

19. NEMZETKÖZI WC NAP

A Vécé Világszervezet (World Toilet Organisation) 2001 novemberében Szingapúrban tartott értekezletén nyilvánította november 19-ét a vécé világnapjává. Az UNICEF és a WHO felmérése szerint a világon 2,6 milliárd ember él még mindig vécé vagy megfelelő higiénés berendezések nélkül.

A vécék hiánya főleg a fejlődő országokban okoz komoly higiénés problémákat. A WTO adatai szerint a világnépesség 40%-ának nem jut vízöblítéses toalett, nem keveseknek semmilyen sem. A világszervezet szeretné, ha a „bokrokra szoruló” száma 2015-re a felére csökkenne. A közegészségügy javításával kevesebben betegednének meg Indiában, ahol ezek halnak meg hasmenés és gyomor-bélpanaszok miatt: következőképpen az emberek hatékonyabban tudnának dolgozni és legyőzhetnék a szegénységet – fejtette ki mumbai látogatásakor JACK SIM, a Vécé Világszervezet (WTO) alapítója. Mumbaiban, ahol a nyüzsgő szegénynegyedek közvetlen szomszédságában fényűző irodaházak és luxusapartmanok állnak, a közegészségügy nem csak a szegény emberek problémája, hiszen az egymás mellett élés miatt szüntelenül látni, hogy az emberek nyilvánosan végzik el dolgukat – magyarázta a WTO vezető. Az emberi ürülék látványa a vasúti sínek és az utak mentén annyira megszokottá vált, hogy az itt élők szemet hunynak a probléma felett és nem kezelik kellő komolysággal.

Miközben a gazdaságilag tehetősebb országok jelentős összegeket költenek természetes szükségleteink minél civilizáltabb kielégítésére, addig más helyeken az illemhely meglétéhez is kormányprogram tartozik. A világ ebben az értelemben is kettészakadt. Miközben a fürdőszobai szakvásárokon elképesztő technikai dizájncsodákat láthatunk, azalatt például az indiai kormánynak anyagi támogatást kell adni ahhoz, hogy az állampolgárok illemhelyet építsenek maguknak, mert a lakosság kétharmadának nincs saját vécéje. Sok mindennek kellett történnie, hogy az emberiség e téren talán szerencsésebb fele manapság kifinomultabb dolgokkal törődhesse. A fogyasztói társadalomnak ez az állapota egybeesik más kulturális és civilizációs szokásainak fejlődésével is. De a higiénés szempontok is alakították szokásainkat. A kellemes és kellemetlen dolgok közhasznú és etikett szerinti különválasztása, az intimitás, az illem már az egyiptomi, a minószi, vagy a görög társadalmakban is az adott kultúra velejárója volt. A szükségletek elvégzése is civilizálódott. A mai vécéknek számos előzménye (ülökés, vízvezetési csatornákkal összekötött illemhely) megtalálható az egykori Római Birodalom területén. A zsidók székelési szokásait Mózes V. könyve szabályozza. A népvándorlás időszakával az európai középkor ezen a téren is visszaesést idézett elő. A középkori várakban Európa-szerte a tornyok erkélyein lévő kerek nyílások illemhelyként szolgáltak. A vizelet és ürülék nyomot hagyva csorgott le a falakon, vagy a várat körülvevő vizesárokba esett, amely nem csak harcászati célokat szolgált, hanem szennyvízcsatornaként is szerepelt. Majd 1596-ban Sir John HARRINGTON, I. Erzsébet angol királynő keresztfia feltalálta az első vízöblítéses vécét (WC= water closet). 1928-ban a ma használatos első tekerces vécépapírt egy banktisztviselő találta fel Németországban. Manapság pedig mátt ott tartunk, hogy egy valóban komfortos vécéhez olyasmis is dukál mint az ülökemelegítő fűtőszál, stb.

Az egészségfejlesztő a kívánatos higiénés magatartás kapcsán a kézmosás jelentőségét emelje ki. (II/105)

20. GYERMEKEK JOGAINAK VILÁGNAPJA

Az ENSZ 1989. november 20-án fogadott el egyezményt a gyermekek jogairól. Az UNICEF a világ legnagyobb gyermekvédelmi szervezete csaknem 6 évtizedes munkásságával járult

ahhoz, hogy egyezménybe foglalták a gyermekek jogait. A konvenciót a Magyar Országgyűlés 1991. őszén ratifikálta, melyet az 1991. évi LXXIV. Törvénnyel hirdettek ki. Az Országgyűlés a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló törvényt 1997-ben fogadta el. A jogszabályba mindazok a gyermeki jogok bekerültek, amelyeket az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye rögzít. Ezen jogszabály határozza meg a gyermekek jogait, és szabályozza a szülők, a nevelők, az állam, a helyi önkormányzatok, illetve a civil szervezetek feladatait a gyermekvédelem, valamint a gyermekek jogainak érvényesítése területén. Magyarországon 1997-ben rendezték meg először a gyermekek jogainak egyetemes napját.

Naponta csaknem 30 ezer öt éven aluli gyermek hal meg szerte a világon olyan okok miatt, melyek megelőzhetőek lennének. 640 millió gyermeknek nincs fedél a feje felett. Mintegy 130-140 millió gyermek pedig nem jár iskolába.

Az egészségfejlesztő deklarálja a gyermekeknek az egészséges fejlődéshez, megfelelő táplálkozáshoz, biztonsághoz való jogát. Emelje ki, hogy a gyermekek helyzete, fizikális, mentális és érzelmi állapota tükörképet nyújt a társadalomnak. (II/106)

20. KOCKÁZATVISELÉSI NAP

Az Európai Unió 2007-ben Scientific Committee of Consumer Safety , Scientific Committee on Health Environmental Risks, valamint Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks együttműködésével rendezte meg az első kockázatviselési napot (**Risk Assessment Day**).

A nemzetközi krízisek és humanitárius vészhelyzetek, természeti és egyéb katasztrófák számos ember megbetegedését vagy halálát idézik elő.

A mai globalizált világban az országhatárokat átlépő és növekvő arányban megjelenő járványok veszélyeztetik biztonságunkat. A járványok ma sokkal nagyobb veszélyt jelentenek mint három évtizeddel ezelőtt. 1973-2003 között 39 új kórokozó jelent meg, mint pl. az AIDS és Ebola vírus, vagy a H5N1 madárinfluenza vírusa. Mind az egészséget, mind a biztonságot fenyegető veszélyek megsokszorozódtak, melyeket a mobilizáció nagyfokú fejlődése is előmozdított. Jelenleg évente 2 milliárd ember repül a világon. A SARS járvány megmutatta, hogy egy-egy új betegség milyen gyorsan terjed a nemzetközi repülőjáratok mentén. Mindezek alapján egy ország sem érezheti magát biztonságban, ezért az univerzális sérülékenység világszerte megosztott felelősségre és globalizált-kollektív összefogásra sürget.

A fertőző betegségek a járványokon keresztül a gazdasági stabilitást és emberi fejlődést hosszútávon veszélyeztetve nagymértékű károkat okozhatnak. Az elmúlt évtizedekben a környezeti katasztrófáknak és baleseteknek az Európai Régióban 98 ezer áldozata volt. Az erőszakos cselekményekben több mint 300 ezer ember halt meg. A globális környezeti változások szorosan összefüggnek az egyre növekvő számú árvízzel, hóhullámmal, természeti katasztrófával, melyek szintén károsan befolyásolják a népesség egészségét.

Az egészségfejlesztő számos gondolatot járhat körbe: „A nem megfelelő biztonság gyenge egészséghez vezet”, „Az egészséget fenyegető veszély nem ismer határokat”, „Fektesen be az egészségbe, építsen biztonságosabb jövőt”, stb. (II/107)

27. VÉRADÓK NAPJA HAZÁNKBAN

A Magyar Vöröskereszt 1987-ben javasolta, hogy 1988-tól november 27 legyen a hazai véradók napja, emlékezve arra, hogy először 1954. november 27-én adományoztak kitüntetések a véradóknak.

Vért adni jó érzés, mert ezzel életet menthetünk, és arról is bizonyosságot kaphatunk, hogy egészségesek vagyunk (a véradáson a később gyógyításra felhasználandó mennyiség mellett még két kémcső vért vesznek le a donoroktól kivizsgálásra: ezekből végzik a jogszabályban előírt fertőző ágensek vizsgálatát, valamint a vércsoport meghatározását). Hazánkban 2009-ben 378 852 fő adott vért, s ezzel életet mentett.

Az egészségfejlesztő a véradásra mozgósítás mellet ismertesse, hogy – az adhat vért, aki elmúlt 18 éves és több mint 50 kiló, - tajkártya, személyi igazolvány és lakcímkártya bemutatása is szükséges, - legalább 56 napnak kell eltelnie két véradás között, - minimum fél évvel az utolsó akupunktúrás kezelés, tetoválás, füllyukasztás után lehet csak vért adni, - véradás előtt étkezés és bőséges folyadék fogyasztás ajánlott, - a férfiak évi négy, a nők évi három alkalommal adhatnak vért, - a véradás után néhány perces, esetleg fél órás pihenő ajánlott. (II/108)

* **AGYTUMOR ELLENI KÜZDELEM HETE**
(első hét novemberben)

Az International Brain Tumour Alliance kezdeményezésére 2007-ben az **International Brain Tumor Awareness Week** 95 szervezet és számos egyén támogatása alapján indult, 23 országból a Föld körül.

Egészségfejlesztő ezúttal is emlékeztessen a Párizsi Chartában megfogalmazottakra (lásd 02.04.) (II/109)

* **KRÓNIKUS OBSTRUKTÍV TÜDŐBETEGSÉG VILÁGNAPJA**
(harmadik szerda novemberben)

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) kezdeményezéséhez 2002-ben közel 50 ország, köztük hazánk is csatlakozott. A WHO által létrehozott Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) szervezet vállalta a világnapok megrendezését.

Az Egészségügyi Világszervezet kimutatásai szerint 250 milliónál is több embert érint a krónikus obstruktív tüdőbetegség (angol elnevezés kezdőbetűiből: COPD) világszerte. Ez a betegség felelős az elhalálozások 5%-áért. Ez azt jelenti, hogy a világon minden órában 250 ember hal meg COPD miatt. Több embert öl meg évente, mint a tüdőrák és emlőrák együttesen. A szakemberek becslése szerint ez a halálok 2030-ra a harmadik leggyakoribb lehet az agyvérzés és a szívinfarktus után.

A krónikus obstruktív légúti betegség a jelenlegi súlyos halálozási adatok ellenére is csak egy viszonylag kevésbé ismert progresszív, krónikus kór, amely ma már megelőzhető és kezelhető. A betegség kialakulását elsősorban a dohányzás valamint a passzív dohányzás segíti elő, amit aztán tovább ronthat a fokozott légszennyezettség. Hosszú ideig alattomosan

pusztul a tüdő, de panaszt többnyire csak akkor okoz, ha a légzési teljesítmény közel fele már elveszett. Jellemző tünetek közül kiemelendő: a tartós köhögés, köpetürítés, nehézlégzés, fulladás, fáradékonyság, valamint a terhelhetőség csökkenése.

Az egészségfejlesztő abban segíthet, hogy ezzel a betegséggel érintett minél több ember forduljon szakemberhez, ahol elvégzik a diagnózishoz elengedhetetlen egyszerű légzésfunkciós vizsgálatot, terápiás tervet készítenek, s így már néhány hét után érzékelhető lesz a javulás. (II/110)

* **FÜSTMENTES (NE GYÚJTS RÁ) VILÁGNAP**
(harmadik csütörtök novemberben)

A tradícióvá növekedett nap alapötlete 1971-re vezethető vissza, amikor Massachusetts állam (USA) kormányzója, ARTHUR P. MULLANEY arra kérte a polgárokat, hogy egy napig ne dohányozzanak, és abból a pénzből, amit aznap dohányzásra költöttek volna, egy helyi középiskolát támogassanak. Az ötlet sikeres lett. 1976. november 18-án az amerikai Rákellenes Társaság (ACS) is propagálta, így sikerült egymillió embert rábírni arra, hogy egy napon ne dohányozzanak. 1977-ben már USA valamennyi állama csatlakozott a mozgalomhoz, ami ekkor kapta a „**Smoke out Day**” elnevezést. A Nemzetközi Rákellenes Unió (UICC) ajánlására november harmadik csütörtöke nemzetközi szinten is „füstmentes nappá” lett, azzal a céllal, hogy legyen évente egy olyan nap, amikor a társadalom figyelmét felhívják a dohányzás veszélyeire, a dohányzók pedig ne gyújtsanak rá. (Nem azonos a WHO által szervezett dohánymentes világnappal!)

A felmérések szerint **a Föld** 15 évesnél idősebb lakóinak egyharmada (közel 1,3 milliárd ember) dohányzik. A dohányzás a tüdőrák okozta halálozás 90-95%-áért, az összes rákhalálozás 30-35%-áért, az idült gyulladással járó légúti betegségek 80-85%-áért, a szív és érrendszeri betegségek 25-30%-áért felelős. A dohányzás okozta tragédiák elsősorban a középkorú 40-50 éves embereket fenyegetik, akik átlagosan 20 évvel élhetnének tovább, ha nem dohányoznának. A WHO becslései szerint a világon jelenleg évente, öt millió ember halála vezethető vissza ezen káros szenvedély ártalmaira. A következő évtizedekre ez a szám 10 millióra emelkedhet, ami azt jelenti, hogy a dohányzás okozta következményektől a Földön 3 másodpercenként meghalhat valaki.

Hazánk a dohányzást tekintve a világranglista dobogós helyén szerepel. Személyenkénti cigarettafogyasztás duplája a világlátnak (személyenként több mint 3000 szál). Ezeket ha egymás mellé helyeznénk, személyenként mintegy 250 métert tenne ki, ami együttesen 2 millió kilométernyi – az egyenlítő hosszának negyvennyolcszorosa – cigaretta elfüstölését jelenti évente, annak minden (egyéni, családi, társadalmi) következményével együtt.

Az egészségfejlesztő ismertesse, hogy hazánkban a lakosság egyharmada rendszeresen dohányzik. A dohányzás következtében 19 percenként meghal egy ember hazánkban, naponta 77, évente 2800. Különösen veszélyeztetettek a gyerekek. A fiatalok dohányzási szokásait feltáró kutatások eredményei szerint nemcsak a dohányzás kipróbálása, de a rendszeres cigarettázás is egyre fiatalabb korban alakul ki: 10-ből csaknem 6 tanuló (57,9%) kipróbálta már a cigarettát élete során. A tilalom ellenére a dohányzó tanulók több mint felét nem utasították vissza az eladók, stb. Ezen negatív tendencia megállítása érdekében széleskörű társadalmi összefogásra, felvilágosításra, nevelésre, megelőzésre, a nemdohányzó életforma

népszerűsítésre van szükség. Olyan véleményformáló élmények kell, hogy ériék a gyermekeket, amelyek hatására minél kevesebben próbálják ki, illetve szokjanak rá a dohányzásra. Kampányt kell folytatni annak érdekében, hogy gyermekeink dohányfüstmentes környezetben nőhessenek fel. Szülőkhöz szólva: - Ne dohányozzon otthon és az autójában! – Tartsa távol gyermekét azoktól a helyektől, ahol dohányozni lehet. – Tudatosítsa gyermekében, hogy a környezeti dohányfüstnek nincs veszélytelen biztonságos szintje! – Várandósság alatt, vagy várandósok társaságában ne dohányozzon! – Ha dohányzik, kérjen tanácsot, segítséget orvosától a dohányzás elhagyásához. – Mutasson példát gyermekének – ne dohányozzon!. Ezek a tanácsok kulcsfontosságúak a gyermek egészséges életkezdéséhez és a későbbi rákos megbetegedéstől történő megóvásához. A kisgyermek nem tud védekezni, nem tudja elkerülni a dohányfüstös helyeket!

A dohányzás azonban nem csak magát a dohányzót veszélyezteti. **A passzív dohányzás** olyan füstkeverék nem akaratlagos belélegzése, amely közvetlenül a dohánytermék égéséből és a dohányzó által kifújt füstből származik. A passzív dohányzás tehát: dohányos ember környezetében levegőt venni. A környezeti dohányfüst tartalmazza mindazokat a károsító anyagokat: a nikotint, a kátrányt, a szénmonoxidot, és azt a több mint 4000(!) féle mérget, amit a dohányzó ember beszív, bár annál kisebb mennyiségben. A nap mottója lehet: „Ne vásárolj több koporsószoget”! (II/111)

* **NE VÁSÁROLJ SEMMIT NAP**
(utolsó péntek novemberben)

Buy Nothing Day azokban az országokban, ahol a fogyasztói „kultúra” már korábban elhatalmasodott tíz év óta hagyományos. Hazánkban 2005-től hívják fel rá a figyelmet a környezetvédő és más fogyasztáskritikus szervezetek. Azt kívánják hangsúlyozni, hogy a civilizációnk által diktált túlfogyasztás már függőséggel, valamint számtalan környezeti és társadalmi következménnyel is jár.

Az egészségfejlesztő még ide a kissé meglepő hangzású programhoz is kapcsolódhat. A reklámok, valamint a fősodró média által közvetített ideálok, - melyek már a kiskorúaknak is befolyásolják a világvéleményüket, - arra ösztönöznek, hogy minél több, minél gyorsabban és minél drágábban kielégíthető szükségletünk legyen. Mindeközben elterelődik a figyelem arról, hogy a fogyasztói boldogságérzetet fenntartó termékek előállítására többnyire hosszú távon fenntarthatatlan mértékben veszi igénybe környezetünket.

A túlhajtott fogyasztásra utaló napon arra kell utalni, hogy a boldogság, a megelégedettség nem a boltokban található, nem azok közt a dolgok között, amiket a hirdetések sulykolnak belénk. Ne a reklámok alapján döntsünk, hanem találjuk meg a pénztől független örömeinket az életben! **Gondoljuk át**, hogy a vásárlói döntéseinknek milyen hatása van az egészségre, a környezetre, a társadalomra, illetve azt, hogy milyen jogaink és eszközeink vannak a negatív hatások csökkentésére. (II/112)

DECEMBER

Római hagyomány szerint: **Decemberis** a naptár tizedik hónapja volt az évutó, innen származik a december megnevezés.

Régi magyar elnevezése: **Karácsony hava.**

Székely naptár szerint: **Álom hava.**

Meteorológusok: **Télelő-ként** említették.

Csillagászok szerint: a **Nap a Bak jegyébe lép.**

01. AIDS VILÁGNAP

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) - 1988-ban – a világ egészségügyi minisztereinek csúcstalálkozásán nyilvánította világnappá (**World AIDS Day**). Világnapi célkitűzés: a járvánnyal szembeni globális összefogás erősítése. A Vöröskereszt és Vörösféldold Társaságok Ligája pedig 2006. december 1-én – a WHO eddigi tevékenységét kiegészítve - életre hívta a Globális HIV Szövetséget, hogy a nemzeti HIV és AIDS programok nagyobb támogatásban részesüljenek. A Globális HIV Szövetség célja „többet és jobban cselekedni” annak érdekében, hogy csökkenthető legyen az emberi immunhiány-ozokzó vírussal kapcsolatos sebezhetőséget.

A Globális HIV Szövetség jelvénye: a jellegzetes vörös szalag háttérben pedig a Liga logója látható. Évtizedek óta az UNESCO is jelentős szerepet vállal az AIDS elleni küzdelemben különös tekintettel az oktatás, felvilágosítás jelentőségére.

Az AIDS betegségért felelős HIV vírust 1983-ban izolálták. A vírus azonosítására szolgáló teszteket 1985-re fejlesztették ki. A kórokozó minden valószínűség szerint már a XX. század elején átterjedt a csimpánzokról az emberre. A vírust felfedező két francia kutató az orvosi Nobel-díjban részesült. A HIV pandémia a mai napig az egyik legnagyobb közegészségügyi válságtényező. A társadalmat, gazdaságot, egészségügyet, valamint a demográfiát érintő romboló hatásai az egész világon megmutatkoznak; különösen a Szaharától délre elhelyezkedő afrikai országokban, a Karib-térségben és Ázsiában. A WHO adatai szerint jelenleg mintegy 40 millió HIV-fertőzött ember él világszerte, minden egyes napon újabb 11000 ember fertőződik meg. A betegség közvetve érinti a családjukat, valamint a környezetüket. 2006 augusztusába, Torontóban tartott XVI. Nemzetközi AIDS Konferencián a fiatalokat és a nőket is az AIDS által különösen veszélyeztetett csoportként jelölték meg. A WHO adatai szerint ugyanis az új HIV fertőzések mintegy 40%-a, a 15-24 év közöttiek körében fordul elő, közülük is elsősorban a nők körében. Arra is felhívták a figyelmet, hogy az AIDS elleni eredményes küzdelem érdekében a tuberkulózis járványt is meg kell fékezni, mert a HIV fertőzöttek mintegy fele tuberkulózisban hal meg. Néhány HIV fertőzéssel súlyosan érintett országban a várható élettartam 20 élettévre csökkent le. A Szaharától délre fekvő afrikai országok továbbra is a világ legsúlyosabban érintett térsége, ahol az emberek 67%-a HIV fertőzött, az elhalálozások 75%-át az AIDS okozza. A 18 évnél fiatalabb árvák száma eléri a 12 milliót; és családjaikban tovább mélyül a szegénység.

A Szaharától délre fekvő afrikai országokat kivéve, a HIV fertőzés kimagaslóan terjed az intravénás drogfogyasztók, a homoszexuálisok, a prostituáltak, azok ügyfelei, valamint a fogva tartottak körében.

Az Országos Epidemiológiai Központ adatai szerint hazánkban 1600 körüli HIV fertőzött ember él. Az új fertőzöttek nagy része továbbra is a homo- és biszexuálisok közül adódik. A regisztrált HIV fertőzöttek száma nemcsak hazánkban, hanem az egész közép-kelet-európai régióban emelkedik. Hazánk helyzete jelenleg nem ad okot súlyosabb aggodalomra, de a közeli és távolabbi környezetünkben észlelhető súlyos problémák óvatosságra intenek.

A HIV vírus lassú folyamatban támadja meg és rombolja le a szervezet immunrendszerét. A fertőzött ember védtelenné válik a különböző betegségekkel szemben, melyek előbb-utóbb a halálát okozzák. Az AIDS a HIV fertőzés utolsó szakaszának tekintendő.

Az egészségfejlesztő feladata az epidemiológiai helyzet ismertetésén túl az egyéni felelősség hangsúlyozása. Hívja fel a figyelmet ezen halálos kór veszélyeire! Mivel a fertőzöttség

valamint a betegség meggyógyítása még nem megoldott, a megelőzés a legfontosabb: a vírus ne kerüljön be a szervezetbe. A világnapon: - a szexuális betegségekről, - a prostitúció és a HIV, - a drog és a HIV, - a HIV és az AIDS, stb. címekkel szervezhető programok. (II/113)

03. FOGYATÉKOS EMBEREK VILÁGNAPJA

Az ENSZ 1992-ben nyilvánította világnappá (International Day of Disabled Persons)), hogy felhívja a figyelmet a baleset, betegség, katasztrófa következtében fogyatékosná váltak problémáira. A világnap elődje 1981-1992 között minden év szeptember 18-án tartott rokkantak napja volt.

A világon mintegy 650 millió ember él fogyatékkal. A világ fejlett országaiban a lakosság mintegy 10%-a él valamilyen fogyatékosággal. Hazánkban 600 ezerre becsülik a tartósan egészségkárosodott és fogyatékoságban szenvedő emberek számát; az ő sorsuk alakulása közvetve a lakosság harmadát érinti (születnek oxigénhiányos, vagy egyéb agykárosodást szenvedett gyermekek, ismerünk autistákat, gyengénlátókat, vakokat, süket-némákat, mozgáskorlátozott embereket, akik vagy születésüktől fogva sérültek, vagy később valamilyen betegség áldozatai lettek, mint például a csontritkulás, különböző reumatológiai betegségek, amelyek összefüggnek a mozgásszegény életmóddal, bizonyos esetben az étrenddel, vagy balesetet szenvedtek életük során, stb.).

Madridi Nyilatkozat: „A befogadó társadalom alapja a diszkrimináció-mentességgel párosuló pozitív cselekvés” (2002). Kinyilvánította: - A fogyatékosügy emberi jogi kérdés. – A fogyatékos emberek nem jótékonykodást, hanem egyenlőséget akarnak. – A társadalmi korlátok diszkriminációt és szociális kirekesztést eredményeznek. – A fogyatékos emberek láthatatlan állampolgárok. – A fogyatékos emberek heterogén csoportot alkotnak. A diszkrimináció-mentesség + pozitív cselekvés = befogadó társadalom. A jövőkép felvázolásakor új szemléletet a fogyatékosügyben, valamint befogadó társadalmat mindenki számára hangoztatva kiemelte: a jogi intézkedéseket, a szemléletváltást, az önálló életet segítő szolgáltatásokat, az érintett családok támogatását, külön figyelmet a fogyatékos nőkre, a társadalmi befogadás kulcsa a foglalkoztatás, valamint azt, hogy a fogyatékos embereket érintő döntéseket a fogyatékos emberek bevonásával kell meghozni.

Az ENSZ. 2006 decemberében fogadott el egyezményt a fogyatékos emberek védelméről. Hazánk az elsők között csatlakozott a hatályba lépett új ENSZ-egyezményhez, (nagyon jó törvényünk van, Európa konform, de nagyon rossz a végrehajtási gyakorlata). Rendkívül megnehezíti a helyzetet maga az épített környezet. Évtizedek óta probléma, hogy a mozgássérült emberek nem tudnak megfelelően tanulni, mivel az integrált iskolákba sokszor bejutni sem tudnak, az egyéb feltételeket nem is említve. A munkaképes korú fogyatékos embereknek körülbelül 20%-a talál munkát. Akik dolgozhatnak 80%-a munkanélküli. A nyugati példák szerint a rehabilitációra fordított befektetések 7-9 év alatt megtérülnek, tehát viszonylag rövid távú befektetésnek minősülnek. A fejlett országok sem humánusabb társadalmak, hanem jobban tudnak számolni.

Az egészségfejlesztő a Madridi Nyilatkozat szellemében emelje ki, hogy a fogyatékos embereket ugyanazok az emberi jogok illetik meg, mint minden más állampolgárt. Az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata ugyanis kimondja: minden ember szabad és egyenlő méltóságában és jogaiban. E cél teljesülése érdekében minden közösség törekedjen biztosítani, hogy a fogyatékos emberek élvezhessék az emberi jogok teljes körét: a különféle

nemzetközi egyezmények, az EU Szerződés, a nemzeti alkotmány által előírt állampolgári, politikai, szociális, gazdasági és kulturális jogokat. Mindezekhez azonban ez eddigi gyakorlattal szemben szükséges:

- elmozdulás a fogyatékos embereket jótékonykodás tárgyként kezelő szemlélet helyett a fogyatékos embereket mint a jogok birtokosait tekintő szemlélet fele,
- elmozdulás a fogyatékos embereket betegként kezelő szemlélettől a fogyatékos embereket önálló állampolgároknak és fogyasztóknak tekintő szemlélet fele,
- elmozdulás a fogyatékos emberek eltartottnak és munkaképtelennek minősítésétől a képességek hangsúlyozása és aktív intézkedések meghozatala fele,
- elmozdulás az oktatásban, a foglalkoztatásban, valamint az élet más területein történő szegregációtól a fogyatékos emberek integrálása felé.

Az a társadalom ugyanis amelyik számos tagját kirekeszti elszegényedett társadalom(!) olvasható a Madridi Nyilatkozatban. (II/114)

10. EMBERI JOGOK VILÁGNAPJA

Az ENSZ Közgyűlése 1948. december 10-én fogadta el (a 217A (III) határozatával) az **Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatát**. Ennek emlékére az 1950. december 4-i ENSZ Közgyűlés nyilvánította világnappá. Az emberi jogok világnapján (**World Day of Human Right**) a különböző országok és államok világszerte megemlékeznek az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatának 1948-as elfogadásáról.

A közelmúlt történetének e jelentős napján a világ népei azért fogtak össze, hogy megpróbálják egyszer és mindenkorra lezárni a második világháború népirtásait. Ezen dokumentum volt az ENSZ egyik első komoly eredménye, amely számos későbbi nemzetközi egyezmény alapjául szolgált. Megalkotóinak szavai szerint: „elfogadásával az volt a cél, hogy a nyilatkozatot szem előtt tartva a társadalom minden szervezete azon munkálkodjon, hogy oktatással és neveléssel előmozdítsa e jogok és szabadságfokok tiszteletét...”

Az egészségfejlesztő emlékeztessen a Nemzetközi Egészségügyi Alapellátási Konferencia (Alma-Ata, 1978) deklarációjára: „**Az egészség**, ami teljes fizikai, szellemi és társadalmi jóllét állapota, és nem csupán a betegség vagy rokkantság hiánya, **alapvető emberi jog**” (II/115)

EPILOGUS

„...A VÁLTOZÁS ZÚGÓ ÁRAMLATÁBAN ÉLÜNK, ABBAN AZ ÁRAMLATBAN, AMELY OLYAN ERŐS MA, HOGY INTÉZMÉNYEKET DÖNT MEG, MEGVÁLTOZTATJA ÉRTÉKEINKET ÉS ELSORVASZTJA A GYÖKEREINKET. A VÁLTOZÁS AZ A FOLYAMAT, AMELLYEL A JÖVŐ BETÖR ÉLETÜNKBE ÉS FONTOS, HOGY NE CSAK A TÖRTÉNELEM NAGY TÁVLATÁBÓL SZEMLÉLJÜK, HANEM AZ ÉLŐ LÉLEGZŐ EGYÉN HELYZETÉBŐLK, AKI ÁTÉLI AZT.”

A változás része napjainknak, mindenkit megérint. Ha elfogadjuk az egészségfejlesztőket, mint egy átfogó változás képviselőit/résztvevőit, akkor elvárhatjuk tőlük, hogy az „*egészséget mindenkinek*” célkitűzés érdekében nekik kell példamutatóan közreműködni abban is, hogy hogyan változtatható meg az eddigi helytelen életmód. Az egészségfejlesztők aktív részesei az egészséget hátrányosan befolyásoló tényezők megváltoztatásának, bármelyik hivatáskörből végzik is azt. A maguk módján a változás létrehozásán fáradoznak **az egészségfejlesztés küldetése** figyelembevételével:

Az egészségfejlesztés küldetése a társadalomban az, hogy segítse az egyéneket, a családokat, a közösségeket (mind klienseket, mind pacienseket) abban, hogy meghatározzák és megvalósítsák testi, szellemi, lelki és társadalmi lehetőségeiket az egészség érdekében, és ezt annak a változó környezetnek a kihívásai ellen tegyék, ahol élnek és dolgoznak.

Az egészségfejlesztés, valamint az egészségfejlesztő legnagyobb „erőssége”, hogy a kliens/beteg személyes és egyéni szükségletei mellett a közösség szükségleteire is összpontosíthatja a figyelmét. Az egészségfejlesztőknek saját, egyéni szerepüket sokkal szélesebb összefüggésrendszerben is kell látniuk, amely túlmutat a közvetlen környezeten, így eljuthat egészen a társadalomig, a politikai szintéig.

A demográfiai, szomatometriai, epidemiológiai adatokból ismeretes, hogy hazánk lakosságának egészségi állapota az elmúlt évtizedek alatt drámai módon romlott. Valamennyi életszakaszban elfogadhatatlanul alacsony a születéskor várható átlagos élettartam. Az is köztudott, hogy mindezek háttérben nem a magyar orvostudomány színvonalának hiányosságai szerepelnek, hanem az anyagi, gazdasági helyzet, az önmegvalósításra való képtelenség, a munkanélküliség, az emberek helytelen életmódja, az erkölcsi válság, a szociális társ kapcsolati lét értékeinek hiánya, a társ kapcsolatok harmóniájának hiánya, a harmonikus családi élet hiánya és még egy sor más tényező húzódik meg. Az ok-okozatok összefüggéseit keresve mindenek előtt a bőség zavara, a tematikával foglalkozó források hihetetlen gazdagsága lepheti meg az érdeklődőt. Ezeket elemezve szinte áttekinthetetlen bőségben kerül elének a bemutatott világnapok tömege. Felmerülhet a kérdés: Miért található ennyi az egészséggel, jólléttel kapcsolatos világnap? A válasz abban keresendő, hogy az egészségnek központi szereppel kellene rendelkeznie a mindennapjainkban! Az egészséget befolyásoló számos tényező még napjainkban is alig ismert az átlagember számára. Jó lenne a figyelmet felkelteni, ha másként nem legalább egy-egy világnap segítségével. Az egészségi állapot rohamos romlása ugyanis csak közösen az egyén, a család, a közösség, a társadalom egésze együttműködésével állítható meg!

IRODALMI HIVATKOZÁSOK – IRODALMI FORRÁSOK

I.

Hahn, I.: „**Naptári rendszerek és idősámítás**” (1998) Filum kiadó, Bp.

Ovidius, N.: „**Római naptár**” /ford.: Gaál, I. / (1986) Helikon kiadó, Bp.

Szentpétery, I.: „**A kronológia kézikönyve**” (1985)

Egészség – események

Egészség-EU. Az Európai Unió közegészségügyi portálja (2009)

http://ec.europa.eu/health-eu/events_hu.htm

Egészségügyi események – világnapok

Evonal – Egészségvonal – UniWeb (2009)

<http://www.evonon.hu/evonon/main.php?f=kiir&oid=35&mid=3&kid=51>

Egészségügyi világnapok

Világnapok.lap.hu (2008)

<http://74.125.77.132/search?hl=hu&q=cache:blMGzia3jwwJ:http>

Jeles napok

Patika Magazin Online (2009)

<http://patikamagazin.hu/index.php?modul=vilagnap&date=1...12>

Jeles napok

Nevezetes napok – világnapok Corvin Matyas (2008)

<http://www.zsdstal.edu.sk/jelesnapok.html>

Jeles zöld napok

Közép-dunántúli Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Felügyelőség (2009)

<http://kdtktvf.zoldhatosag.hu/index.php?p=t&id=6-2>

Kalendárium

Búvárinfó (2009)

http://www.buvarinfo.hu/kalendarium/main_01_januar.htm

Nemzetközi napok, évek, évtizedek

Az ENSZ által hivatalosan elismert nemzetközi napok, évek, évtizedek

Magyar UNESCO Bizottság (2009)

<http://www.unesco.hu/index.php?type=node&id=811>

http://www.nalis.gov.tt/National-UN-Days/UN_INTERNATIONALYEARS.html

Nemzetközi és világnapok

Az ENSZ és az Egészségügyi Világszervezet által deklarált nemzetközi illetve világnapok

Egészségügyi Minisztérium (2009)

<http://www.eum.hu/main.php?folderID=4036&objectID=5019928>

Nevezetes napok

Galgóczi Erzsébet Városi Könyvtár – Győr (2009)

<http://www.gevk.hu/?t=adatbazisok/nevezetesnapok>

Világnapok

Világnapok.lap.hu együttműködésben a www.startlap.hu oldallal (2009)

<http://vilagnapok.lap.hu>

Világnapok

Kárpátalja: Külföld – Forrás: MTI (2009)
<http://www.karpatinfo.net/article103429.html>

Világnapok – emléknepok

Eseménytár (2009)
<http://www.nefelejcs.com/nyito/esemtar.htm>

Világnapok – emléknepok

Vasárnap (2009)
<http://www.vasarnap.com/clanok.asp?cl=4978980>

Világnapok és nemzetközi akciónepok listája

Wikipédia (2009)
http://hu.wikipedia.org/wiki/Vil%C3%A1gnepok_%C3%A9s_nemzetk%C3%B6zi_akci%C3%B3nepok_list%C3%1ja

Világnapok

Városi Könyvtár Szolnok (2009)
<http://www.vkszolnok.c3.hu/vilag.htm>

Ünnepek

HírExtra (2008)
<http://www.hirextra.hu/2008/03/30/aprilisi-unnepek>

Ünnepek és emléknepok listája

Wikipédia (2009)
<http://hu.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:%C3%9Cnnepok>

www.worldday.org

II.

- 1./ <http://www.hirextra.hu/2007/12/18> (2007)
<http://uj.katolikus.hu/konyvtar.php?h=154> (2009)
<http://www.pecsinapilap.hu/?id=37282> (2009)
www.elep.org.uk/news-events/article/view/2010world-leprosy-day/400/17k (2010)
www.zenit.org/article-24850/?english-21k (2009)
- 2/ http://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/a_honap_temaja/8236 (2006)

- <http://www.gyermekbetegsegek.hu/mehnyakrak-megelozes.aspx-44k> (2009)
<http://daganatok.hu/20100127-oltással-es-szurovizsgalatokkal-a-mehnyakrak-ellen-europai-mehnyakrak-megelozesi-het-49k> (2010)
- 3/ EuroAstra Internet Magazin (2008)
<http://www.euroastra.info>
Karácsony, I.: 100 kérdés az onkológushoz Mustármag Kiadó (2005)
- 4/ Carrel, A.: Utazás Lourdes-ba Kairosz Kiadó (2004)
Új Ember (1997. febr. 9)
- 5/ <http://eletmod.hu/tart/cikk/O/5309/1/termeszeten> (2008)
MTI. (2008)
http://www.csaladinet.hu/hirek/valentin_es_epilepszia (2009)
- 6/ http://bunmegelozesrol.hu/index.php?option=com_content&task (2009)
Duna Televízió (2006)
- 7/ <http://www.fszek.hu/konyvtaraink/kozossegi> információk tara/jeles napok (2009)
<http://noe.hu/index.php?oldal=14&evszam> (2008)
- 8/ <http://eurocordis.org> (2009)
http://www.rarediseday.org/2009RareDiseaseDayOfficial_site (2009)
[http://www.epha.org/a/2929\(2009EuropeanPublicHealthAllians](http://www.epha.org/a/2929(2009EuropeanPublicHealthAllians) (2009)
<http://infovilag.hu/index.php?action> (2009)
- 9/ Internatonal Glaucoma Review (2009) vol. 11-3.
Orvosi Hírmondó. PTE. AOK. (2009) március.
http://drinfi.hu/betegsegek/betegseg_abc/erzekszervekzoldhalyog_glaucoma (2009)
- 10/ <http://mathom.dura.hu/mszeib/diakok/fogyasztoved.htm> (2002)
<http://tudatosvasarlo.hu/cikkek/204> (2004)
<http://tudatosvasarlo.hu/cikkek/564> (2007)
cégvezetők-klubja.hu/2005/fogyasztovedelmi-ertelmezo-fogalomtar-52k. (2005)
- 11/ <http://nol.hu/archivum/archiv-485618>
Népszabadság Online (2008. márc.19.)
<http://www.0321.hu/downvilagnap> (2009)
<http://www.worlddownsyndromeday.org> (2009)
- 12/ <http://vizvilagnap.kvvm.hu> (2004)
<http://vizkincs.hu> (2007)
<http://greenfo.hu/hirek/hirek.item.php?hir=12731> (2006)
<http://www.metrom.hu/?itemid=59> (2009)
<http://www.fvm.hu/main?> (2009)
<http://www.elhetofold.info/index.php?option=com> (2009)
- 13/ TBC világnap 2008.március 24. Epidemiológiai Információs Hetilap. (2008) 15, 10.
http://www.hazipatika.hu/com/articles/a_tbc_vilagnapja_marcius_24 (2005)

- 14/ <http://egeszseg.origo.hu> (2006)
<http://www.harmonet.hu/cikk.php?> (2006)
<http://www.euroastra.info> (2009.márc.12)
<http://www.fresenius.hu/2168htem> (2009)
<http://infovilag.hu/hir-14216-komoly-es-trefas-figyelmeztetes-vese.html> (2009)
- 15/ http://www.weborvos.hu/egeszsegmagazi/felhivas_autizmus_vilagnapja (2008)
http://www.weborvos.hu/lapszemle/egyre_tobb_autista/122548 (2009)
<http://egeszsegugyhirlap.virtus.hu> (2009)
- 16/ <http://www.euro.who.int/mediacebtre/PR/2007/20070402> (2007)
http://www.who.int/world_health_day/2009/index.html (2009)
- 17/ <http://www.rakliga.hu> (2009)
<http://www.vanholnap.hu> (2009)
<http://infovilag.hu/index.php?action=printnews&id=14612> (2009)
- 18/ <http://www.orvosaneten.hu> (2009)
<http://www.fogomakezed.hu> (2009)
- 19/ <http://www.jogiforum.hu/hirek/20419> (2009)
http://www.szoboszlo.hu/03jogok_kot/betegek_jogai.htm (2009)
- 20/ www.csaladinet.hu/hirek/szabaido/vegyes_horoszkop_erekessegek/608/a_fold_napja
(2004)
www.origo.hu/tudomany/fold/2006o422/kerdezze.html-87k (2006)
www.grenfo.hu/hirek/hirek.item.php?hir=21232-89k (2009)
http://www.elhetofold.info/index.php?option=com_content&view (2010)
- 21/ www.alatvedo.fx3.hu (2009)
http://www.zug.hu/cikk_nyomtat.php?id=1054 (2009)
- 22/ <http://www.prherald.hu/cikk.php?idc=20080424=104257&id2=els> (2008)
<http://infovilag.hu/hir-14531-szellemi-tulajdon-vilagnapja-zold.html> (2009)
- 23/ <http://www.mvgyosz.hu> (2010)
- 24/ www.mfor.hu/balesetekamunkahelyen (2005)
- 25/ <http://medimagister.hu/news/details/26434> (2009)
<http://www.dote.hu/hirek.aspx?&rid=89528&cid=176> (2009)
- 26/ Valóság 2006. 4. szám
<http://www.beszed.hu/eselyegyenloseg-napja> (2007)
<http://www.pestesely.hu> (2008)
http://www.meoszinfo.hu/hir_0856.php (2009)
- 27/ http://www.nlcafe.hu/szepuljunk/20070501-nem_kell_felniunk_inkabb_elozzuk_meg

- (2007)
<http://www.webbeteg.hu/index.php?page=newsfull&type=51> (2009)
- 28/ Dunant, H.: „Solferinói emlék” Magyar Vöröskereszt. Bp. (1978)
- 29/ http://europa.eu/abc/symbols/9-may/euday_hu.htm (2009)
http://europa.eu/abc/symbols/9-may/index_hu.htm (2009)
- 30/ http://www.palocmentoalapitvany.hu/index.php?option=com_content (2009)
- 31/ http://www.elhetofold.info/index.php?option=com_content&view (2009)
- 32/ Buda, J. – Séllyey Gyúró, M.: „A lámpás hölgy” PTE. EFK. Pécs (2003)
<http://kdnf.hu/kdnf/tudositas/apoloknemzetkozinaaja> (2009)
- 33/ www.csaladinet.hu/szabadido/a_honap_temaja/12199/a_csalad_nemzetkozi_napja_104k
(2009)
www.menszt.hu/informaciok/emleknepok-37k (2009)
www.eum.hu/nepegeszsegugy/nepegeszsegugyi-program/nemzetkozi-vilagnapok (2004)
- 34/ <http://www.patikamagazin.hu/cikk/index/12910> (2009)
<http://www.anima.gyor.hu/sos.htm-17k> (2010)
http://www.hazipatika.com/articles/week/Van_segitsej?id=64-65k (2006)
<http://www.debreceni.lstsz.hu-183k> (2008)
http://www.delmagyar.hu/szeged_hirek6s_o_s_8211_telefonon_erkezik_a_lelki (2008)
- 35/ <http://www.medicalonline.hu/cikk.php?id=3842> (2009)
<http://www.novartis.hu/csr/hungarian-programs/hypertonia-day> (2008)
http://www.nlcafe.hu/életmod/20080513/elj14090alatt-hipetonia_vilagnap (2008)
Hypertonia. 2008/1
- 36/ http://hvg.hu/egeszseg_20060930_hepatitis_aspx (2006)
http://életmod.hu/tart/cikk/jc/0/13338/1/betegseg/hepatitis_vilagnap (2008)
<http://www.monitormagazin.hu/cgi-bin/monitor/index.cgi?view=ck> (2009)
- 37/ http://www.wagneresvatta.hu/a_torolkozo_napja_towel_day.htm (2006)
http://torolkozo_lap.hu (2010)
http://vilagnapok_lap.hu (2010)
- 38/ <http://infovilag.hu/hir-14861-tedd-le-cigit-dohanyzsmntes.html-55k> (2009)
<http://netambulancia.hu/nemdo hanyzo-dohanyzsmntes-vilagnap-60k> (2009)
<http://drinfo.hu/betegsegek/betegseg-abc/legzoszervek/6808-dohanyzasmentes-vilagnap>
(2009)
<http://sulihalo.hu/ajanlo/aktualis/5162-dohanyzas.mentes-vilagnap-leszokas...> (2010)
http://www.hirado.hu/Hirek/2010/05/30/11/Dohanyzasmentes_Vilagnap (2010)
- 39/ <http://makvirag.extra.hu/Anyaknapja2/index.html-34k> (2009)
<http://www.poet.hu/kategoria/Any%Elk+napja-49> (2009)

- http://www.citatum.hu/kategoria/Anyak_napja-38k (2009)
- 40/ Sarok Zsuzsa: „Első Asztma Világnap” Dunántúli Napló 1998.dec.7. 10p.
<http://www.agyme.hu/agyme/archiv/avil.htm> (2000)
<http://tudobeteg.hu/asztma-cikkek/asztma-vilagna> (2006)
<http://www.csaladinet.hu/hirek/eletmod/egeszsegborvos-valaszol> (2009)
- 41/ <http://www.vitalitas.hu/olvasosarok/online/dieta/2002/5/tej.htm> (2002)
<http://www.hirextra.hu/2008/5/26/tejben-vajban-a-tejnapon> (2008)
- 42/ http://www.weborvos.hu/regionalis_hirek/lisztérzékenyek_vilagnapja/72906 (2006)
http://www.infomed.hu/betegsegek/betegsegek_reszletesen/gastro/malabsorptoon (2006)
<http://drinfo.hu/betegsegek/betegseg-abc/allegia/lisztzerzekenyseg-coeliakia-79> (2007)
http://www.medicalonline.hu/cikk/majus:16_a_lisztzerzekenyeg_vilagnapja-68k (2009)
- 43/ http://familia.vidavizio.hu/cik/2008.majus/virtualis_valosag_vagy_ertekkozvetites/-29k
<http://sulinet.hu/tart/cikk/Kfbc/0/26516/1-41k> (2009)
- 44/ <http://www.szuleteshete.hu/hirek/2009/szuletes-hete-2010-ben-is-28k> (2009)
<http://szervezzunkszuleteshetefesztivalt.blog.hu/31k> (2009)
Wlcsek, A.: „Családdá válni nem egy pillanat műve” Dunántúli Napló 2008. május 3.
- 45/ <http://www.communio.hu/meh/mv910202.htm> (2002)
<http://ujember.katolikus.hu/Archivum/2007.05.20/0302.html> (2007)
<http://www.hirextra.hu/2008/05/30/juniusi-vilagnapok> (2008)
- 46/ <http://www.hirextra.hu/2008/05/30/juniusi-vilagnapok> (2008)
http://www.csaladiet.hu/hirek/szabadido/vegyes_horoszkop_ereke... (2009)
http://www.fszek.hu/konyvtaraink/kozponti_konyvtar/kozossegi_inf... (2009)
- 47/ <http://hazipatika.com/services/news?mid=19991> (2008)
http://www.antsz.hu/portal/kulso/aktualis/vedonok_napja_2008o613 (2008)
<http://www.mave.hu/?q=webpage/?85> (2010)
- 48/ <http://www.ovsz.hu/sajto1200806142/2008>
<http://hirextra.hu/2008/05/30/juniusi-vilagnapok> (2008)
<http://www.ovsz.hu/vvsz/2009#content> (2009)
- 49/ <http://infovilag.hu/hir-11760-menekultak-vedelme-egyre-nehezebb> (2008)
http://unhcr-budapest.org/hungary/index.php?option=com_nnt... (2009)
<http://uj.katolikus.hu/myomtgat-konyvtar.php?h=107> (2010)
- 50/ <http://www.oek.hu/oek.web?nid=604&pid=1-34> (2004)
<http://www.hirextra.hu/2008/05/30/juniusi-vilagnapok> (2008)
- 51/ <http://www.menszt.hu/informaciok/emleknepok-37k> (2009)
<http://www.unvienna.org/unis/hu/pressreis/2009/unissgsm125.html-16k> (2009)

- <http://www.vasarnap.com/clanok.asp?cl4978980-30k> (2009)
- 52/ http://www.scleroderma.hu/europai_scleroderma_nap.html (2009)
<http://www.fesca-scleroderma.eu> (2009)
- 53/ <http://www.hirextra.hu/2008/05/30/juniusi-vilagnapok> (2008)
<http://www.hu/modern-unnepek/apak-napja.html> ((2009)
<http://www.unnepi-idezetek.hu/Ap%E1k-napja> (2009)
- 54/ <http://www.szivritmuszavar.hu> (2009)
<http://www.hidlap.hu/static/hidlap100508.pdf> (2009)
- 55/ Béres, J.: „Igazi Hungarikummá válhat az egészség” Világgazdaság, melléklet (2007)
http://www.kormanyzas.hu/07/01_Csaba_zoldkonyv.pdf (2006)
<http://sulihalo.hu/ajanlo/aktualis/5290-semmelweis-nap-a-magyar-egeszsegugy-napja>
- 56/ <http://bulvar.ma.hu/tart/prcikk/d/0/48328/1> (2003)
<http://hvg.hu/vilag/20060710nepesedes.aspx> (2006)
<http://www.patikamagazin.hu/cikk6index/12741> (2009)
- 57/ Boda, V.: „Pótolhatatlan az aranyat érő anyatej” Dunántúli Napló 2008. aug. 2.
http://csaladinet.hu/hirek/szabadido/a_honap_temaja/10320.... (2008)
http://medicalonline.hu//cikk/az_anyatejes_taplalas_vilagnapja_a_szoptatas_hete-71k
(2009)
http://babanet.hu/lazi/het_temaja/0125.htm-6k (2009)
- 58/ <http://www.unis.unvienna.org/unis/hu/pressrels/2009/unissgsm131html> (2009)
<http://www.unesco.hu/archivum/tarsadalomtudomany/fiatalok-vilagnapja> (2010)
<http://www.unesco.hu/unesco-www-unesco-org/napok-evok/nemzetkozi-napok-evok>
- 59/ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Balkezes%C3%A9g> (2009)
<http://balkezes.lap.hu>
<http://www.karpatinfo.net/article31500.html> (2006)
- 60/ <http://www.unis.unvienna.org/unis/hu/pressreis/2009/unissgsm132.html> (2009)
http://www.kulugyminiszterium.hu/kum/hu/ba!/Aktualis/latogatasok_es_esemenyek...
<http://www.meno.ro/egeszseg/hir=615-26k> (2006)
- 61/ <http://www.voroskeresztbp.hu/article.105-hu.html> (2007)
<http://www.keresoszolgalat.hu/Friss-h%C3%ADrek> (2010)
- 62/ Gyógyulás a természet energiaival: a fizioterápia világnapja. MTI 2008. 09. 06
http://gyogytornaszok.hu/index.php?col=158main_id=1&sub_id=&low_id=14-39k
http://infomed.hu/betegsegek/betegsegek_reszletesen/accidents_truma/physio-81k
- 63/ http://weborvos.hu/egeszsegmagazin/limfoma_rejtozkodo_betegseg/77013/33k 2010)
<http://daganatok.hu/20090916-a-kronikus-limfocitas-leukemiáról-44k> (2009)
http://www.markusovszky.hu/hu/hirek-aktualis_4html-41k (2009)

- 64/ <http://www.medicalonline.hu/cikk.php?id=11072> (2009)
<http://népszava.hu/articles/articlephp?id=343906-70k> (2010)
http://www.hazipatika.com/servies/Prostata_napok_ingyenes_szuressel?nid=31652-36k
- 65/ <http://tudomany.ma.hu/tart/cikk/h/0/129929/1-68k> (2005)
<http://origo.hu/tudomany/1999o916ma.html-65k> (1999)
http://greenfo.hu/hirek/hirek_item.php?hir=19570-85k (2008)
- 66/ http://jelesnapok.oszk.hu/prod/unnep/a_gyermekek_vilagnapja-20k (2009)
<http://7torony.hu/index.php?c=24348-66k> (2009)
<http://ovonok.hu/tietek-a-jovo-ma-van-a-gyermekek-vilagnapja.html-25k> (2010)
- 67/ http://www.voroskeresztbp.hu/article_116.hu.html-25k (2007)
http://www.weborvos.hu/egeszsegmagazin/alzheimer_vilagnap_piros_poloban/162524/
<http://evangelikus.hu/lapszemle/alzheimer-nap-husz-evenkent-duplazodhat-meg....> (2009)
- 68/ <http://www.lelegzet.hu/archivum/200/11/2356.hpp> (2000)
<http://www.hirado.hu/cikk.php?id=232083> (2007)
<http://www.eurocities.eu/main.php> (2008)
- 69/ <http://www.hirextra.hu/2009/09/10/az-elsosegelynyujtas-vilagnaoja> (2009)
<http://www.hazipatika.com/articles/Gondolatok-az-elsosegelynyujtas-vilagnapja..> (2006)
<http://www.zegtv.hu/index.php?mod=hr&hr.id=143-62k> (2010)
- 70/ <http://www.dunaujvaros.hu/hir.php?newsid=1635> (2008)
<http://infovilag.hu/hir-15755-takaritasi-tippek-takaritas-vilagnapja.html> (2009)
<http://www.tisztamagyarorszagert.hu/content/sajt%C3%B3t%C3%A1j%...> (2008)
- 71/ http://www.szabadfold.hu/csaladotthon/venynelkul/szeptember_27_a-sziv... (2009)
<http://www.szivunknapja.info/-8k> (2009)
<http://www.szivunk-napja.hu/22k> (2009)
- 72/ <http://ujember.katolikus.hu/Archivum/2005.09.25/0803.html-29k> (2005)
<http://www.karpatinfo.net/article75959.html> (2008)
<http://www.sinosz.hu/siketek-vil%C3%A1gnapja-p%C3%A9csett-107k> (2010)
- 73/ <http://www.uroweb.org/eau-initiatives/european-urology-week> (2009)
<http://www.urologyweek.org/> (2009)
<http://bama.hu/baranya/kozelet/prosztataszures-a-heten-mindennap-257359-86k> (2009)
- 74/ <http://www.fajdalom-tarsasag.hu/main.php> (2010)
http://www.megved.hu/gyogyir/051011_fajdalomcsillapitas.html (2010)
<http://www.ujakropolisz.hu/cikk/fajdalom-felulmulasa> (2010)
- 75/ <http://www.patikamagazin.hu/index.php?cikk=9413> (2005)
<http://www.nefmi.gov.hu/miniszterium/2010/idosek-vilagnapja-42k> (2010)
<http://www.budapest13.hu/hirek/20101101/koszonto-az-idosek-vilagnapja-alkalmaból>
- 76/ <http://www.eroszakmentessegnapja.hu/bemutakozas> (2009)

- <http://hu.indymedia.org/node/5218-55k> (2007)
http://www.budapestedu.hu/elsomenu/hirek/eroszakmentes_vilagnap_2009.html
- 77./ http://jelesnapok.oszk.hu/prod/unnep/a_sztomasok_vilagnapja (2010)
<http://www.valtozovilag.hu/ab/nap1002.htm-207> (2010)
Méhes, K.: "Növekszik a béldaganatok száma" Dunántúli Napló 1999. okt. 4.
- 78/ http://informed.hu/index.nfo?tPath=/betegsegek/betegsegek_reszletesen .. (2005)
<http://infovilag.hu/index.php?action=printnews&id=15975> (2009)
http://www.elelmiszer.hu/cikk/a_lelki_egeszseg_vilagnapja-77k (2010)
- 79/ <http://www.gyogyhir.hu/index.php?action=cikknező&id7762> (2009)
http://www.dunatv.hu/print/itthon/keves_szervdonor_magyarorszagon, (2009)
<http://www.transalap.hu/europanap2010.htm-60k> (2010)
- 80/ <http://www.weborvos.hu/cikk.php?id=928&cid=65684-32k> (2009)
http://www.elitmed.hu/ilam/csond_es_izulet_evtized/-41k (2009)
http://www.hazipatika.com/articles/week/Amikor_minden_izulet_faj?id=223-60k (2010)
- 81/ <http://www.egriszin.hu/?c=rovat&id=22-44k> (2010)
<http://tudobeteg.hu/kiemelt-temak/copd/35-copd-cikkek/1266-ingyenes-tudokapacitas-meres-orszagszerte-a-legzesfunkcios-vilagnapon-98k> (2010)
<http://www.motesz.hu/index.php?page=news&action=detail&id=2750&m> (2010)
- 82/ http://www.csaladinet.hu/hirek/életmod/eselyegyenlőség/10677/esely_az_eletre_vakvezeto_kutya_feher_bot_beszelo_eszkozok_emberseges_banasmod-106k (2008)
<http://www.napidoktor.hu/friss/7897/a-feher-bot-nemzetkozi-vilagnapja-oktober-15>
<http://infovilag.hu/hir-16038-braille-belyeget-adott-ki-a-posta.html> (2009)
- 83/ <http://www.patikamagazin.hu/index.php?cikk=13098> (2009)
http://www.fn.hu/tudomany/20091015/ma_van_kezmosas_vilagnapja-164k (2009)
http://www.hirado.hu/Hirek62010/10/15/13/Szamos_program_a_kezmosas... (2010)
- 84/ <http://www.fvm.hu/main.php?folderID=2199&articleID=11199&cta...> (2007)
<http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/en> (2009)
<http://ujsg.szie.hu/node/950> (2009)
- 85/ <http://www.pekszovetseg.hu/index.php?cont=39> (2008)
<http://www.monitormagazin.hu/24-ora-hirei/oktober-16-elelmezési-vilagnap-es-a-kenyer-vilagnapja-44k> (2010)
- 86/ <http://origo.hu/20080905-a-gerinc-kopasos-betegsegei-elobbutobb-szinte-mindenkit-erintenek.html> (2008)
<http://ec.europa.eu/health/ph...publication/eb..health..en.pdf> (2007)
<http://www.medimix.hu/printer.php?cid=251> (2009)
<http://www.hazipatika.com/services/betegseglexikon/view/Bechterev-kor?id=192> (2009)
- 87/ http://hvg.hu/vilag/20071117_kozlekedesi_baleset_statiztika (2007)
<http://criticalmass.hu/blogbejegyzes/20071117/kozlekedesi-balesetek-aldizatainak-vilagnapja-25k> (2007)

- 88/ <http://www.babanet.hu/lazi/het-temaja/0129html> (2001)
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langld=hu&catld> (2010)
<http://gyereksegely.hu/content/view/181/130> (2009)
http://hirado.hu/Hirek/2010/10/17/07/ma_van_a_szegenyseg_elleni_kuzdelem_vilagnapja
- 89/ <http://www.katolikus.hu/szentek/tempus.html-32> (2010)
<http://frh.theol.u.szeged.hu/mihalí/lukacs.htm-5k> (2010)
<http://lam.hu/folyoiratok/lam/0503/24htm-13k> (2010)
http://www.erdely.ma/hitvilag.php?id=67265&cim=lukacs_az_ikonfesto_evangelista
- 90/ http://www.vital.hu/node/4109/vigyazt_torekeny_a_csontritkulas (2010)
http://www.vital.hu/node/4511/csontritkulas_a_nema_jarvany (2010)
http://www.weborvos.hu/hirek/csontritkulas_vilgnapja/121490/ (2008)
http://www.hirextra.hu/2009/10/19a_csontritkulas_vilagnapja (2009)
- 91/ http://tudomany.ma.hu/tart/cikk/h/0/26751/1/tudomany/Ma_van_a_Földünkért_vilgnap
<http://www.vizin.hu/foldnapja/foldnap...nyito.html> (2008)
<http://napidoktor.hu/nagyterv/Zold-napok/Zold-napok/Oktober-21-Foldunkert-Vilagnap>
- 92/ <http://demoszthenesz.hu/oktober-22-a-dadogas-elfogadasanak-nemzetkozi-napja> (2009)
<http://www.karpatinfo.net/article77739.html> (2008)
http://weborvos.hu/egeszseggazdasag/dadogas_elfogadasanak_vilagnapja/164131/-29k
- 93/ <http://drinfo.hu/betegsegek/betegseg-abc/bor-kotoszovet/7757/-oktober-29-psoriasis..>
<http://www.sote.hu/lap.php?id=89> (2008)
http://www.freeweb.hu/psorisisklub-szeged/pszori_vilagnap.html (2008)
- 94/ <http://www.netambulancia.hu/rozsaszin+lanchid+seta+a+mellrak+ellen-63k> (2009)
http://www.csaladinet.hu/hirek/életmod/egeszseg_orvos-valaszol/14767/mellrak_elleni_kuzdelem-111k (2010)
http://www.rakliga.hu/index.php?option=com_content&lask=view&id=76408&Itemid=1
- 95/ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Okt%C3%B3ber-63k> (2009)
<http://fiatalurbanista.hu/ajanlo/jobb-varos-jobb-elet-ensz-habitat-vilagnap-30k> (2010)
<http://kdtklvf.zoldhatosag.hu/index.php?=1&id=16-2-46k> (2010)
- 96/ <http://semmelweis-egyetem.hu/811/a-latas-vilagnapja/42k> (2006)
http://dunatv.hu/életmod/a_latas_vilagnapjanak_uzenete-73k (2009)
http://medicalonline.hu/cikk/oktober_8_an_volt_a_latas_vilagnapja-76k (2009)
- 97/ <http://www.sulinet.hu/tart/fcikk/Kda/0/16681/1> (2009)
http://fszek.hu/konyvtaraink/kozponti_konyvtar/kozossegi_inf.. (2009)
- 98/ http://jelesnapok.oszk.hu/prod/unnep/gyaloglo_vilagnap-21k (2010)
<http://www.origo.hu/sport/x-mag/20030922/gyaloglo.html-71k> (2003)
<http://www.mozgsvilag.hu/esemeny/vlag-gyaloglo-nap-62k> (2010)
- 99/ <http://www.hospice.hu/hhirek.php?kinyit=11#11> (2009)
<http://www.euroastra.info/node/5851> (2007)

Hegedüs, K.: „A hospice betegellátás jelene és jövője” Hippokrates (2008) X. 1.

- 100/ <http://mti.hu/cikk/237046/> (2009)
<http://mti.hu/cikk/237046/> (2007)
<http://ekor-lap.hu/kultura/2010/a-magyar-tudomany-napja-40k> (2010)
- 101/ <http://szmm.gov.hu/main.php?folderID=1055&articleID=5343..> (2005)
http://hu.eikipedia.org/wiki/A_Szoci%C+%A1lis_Munk_napja (2008)
<http://www.palfalva.hu/szmn.htm> (2007)
- 102/ MedicInfo: „November 14.: „Diabétesz Világnap” Dunántúli Napló 1998. nov. 9.
KOZMA, F.: „Járványos” cukorbetegség – DIABETESZ Most a gyerekek vannak a kampány középpontjában Dunántúli Napló 2008. november 11.
<http://infovilag.hu/index.php?action=printnews&id=13134> (2008)
<http://www.diabet.hu/vilagnap> (2010)
- 103/ http://www.meszk.hu/portal/downloads/2007_tagozat/kepalk...rtg...vilagnap.doc (2007)
<http://www.meszk.hu/index.pgp?content=172-38k> (2008)
<http://www.orvosilaoik.hu/event/2010/12/03/month-149k> (2010)
- 104/ http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/aktualis/leaflet_magyar_20080708 (2008)
<http://ecdc.europa.eu/hu/EAAD/Pages/Home.aspx> (2009)
<http://www.oek.hu/oek.web?nid=7368&pid=1> (2010)
- 105/ Dunántúli Napló 2009. november 18. „Kényes dolgainkról, fintorgás nélkül”
<http://www.egeszsegkalauz.hu/friss-hirek/a-higienia-fontossaga-nemzetkozi-wc-nap>
- 106/ <http://www.unicef.hu/gyermekjog-nagyito.jsp-21k> (2009)
<http://www.monitormagazin.hu/cgi-bin/monitor/index.cgi?view=ck&tID=97&nID=9945>
<http://www.jogiforum.hu/hirek/6594-37k> (2002)
- 107/ http://ec.europa.eu/health/ph_risk/ev_20091120_en.htm (2009)
http://www.beswic.be/en/events/european_network_day_on_risk_assessment (2009)
http://ec.europa.eu/health/ph_risk/ev_20080624_en.htm-61k (2008)
- 108/ <http://www.metropol.hu/veradas> (2010)
http://hvg.hu/egeszseg/20090408_roma_magyar_verado_nap-74k (2009)
<http://szegedma.hu/hir/szeged/2010/11/onkenteseket-tuntettek-ki-a-veradok-napjan-htnl>
- 109/ http://www.theibta.org/interatonal_brain_tumor_awareness_week (2007)
<http://sote.hu/media/205k> (2010)
<http://kornyezetunk.blog.hu/page/2-161k> (2010)
- 110/ <http://www.karpatinfo.net/article79912.html> (2008)
http://hvg.hu/egeszseg/20091118_kronikus_tudobetegseg_halalozas (2009)
<http://egeszseg.origo.hu/cikk/0947/408730/> (2009)
- 111/ http://eletmod.hu/tart/cikk/j/0/58262/1/eletmod/Ne_gyujts_ra.... (2009)

- http://www.delmagyar.hu/szeged_hirek/ne_gyujts_ra_-_ma_van_a_fustmentes...
http://weborvos.hu/egeszsegmagazin/fustmentes_vilagnap_tiz:elvesztett_ev.. (2010)
- 112/ <http://tudatosvasarlo.hu/cikkek/493> (2006)
<http://tudatosvasarlo.hu/cikkek/197> (2004)
<http://nevasaroljsemmitnap.hu/aktualis.html-6k> (2010)
- 113/ „AIDS: a tudatlanság veszélyeire figyelmeztetnek a világnapon” Magyar Hírlap (2009)
http://hvg.hu/vilag/20071201_aids_hiv_millio_75k (2007)
[http://www.stop.hu/articles\)atricle.php?id=783609-60k](http://www.stop.hu/articles)atricle.php?id=783609-60k) (2010)
<http://semmelweis-egyetem.hu/396/aids-vilagnap-%E2%80%93-december-1> (2010)
- 114/ http://wapedia.mobi/hu/Fogyat%C3%A9kos_Emberek_Vil%C3%A (2009)
[http://belfold.ma.hu/tart/cikk/0/30822/1/belfold/Ma_van_a_fogyatekos_emberek..\(2008\)](http://belfold.ma.hu/tart/cikk/0/30822/1/belfold/Ma_van_a_fogyatekos_emberek..(2008))
<http://www.bulvaros.hu/cikk/frt52i/-34k> (2010)
- 115/ <http://facebook.com/topic.php?uid=519606405&topic=3466> (2009)
http://fn.hu/kulfold/20091210/ma_van_emberi_jogok/-134k (2009)
http://hu.wikipedia.org/wiki/Emberi_jogok-56k (2010)
- 116/ http://www.thalassaemia.org.cy/about_thalassaemia.html (2010)
<http://www.epha.org/a/2611> (2007)
<http://www.thalassaemia.org.cy/about.html> (2008)
http://www.medicalonline.hu/cikk/alfa_es_beta_thalassaemia (2010)
- 117/ <http://www.hazipatika.com/services/news?nid=31624> (2010)
http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en_index/html (2011)
http://www.egeszsegkalauz.hu/psziches-betegsegek/civil-nap-az_ongy... (2010)

MOZAIKSZAVAK/BETŰSZAVAK FELOLDÁSA

az előfordulásuk figyelembevételével

Kr.e.	Krisztus előtt
AIDS	Acquired Immun Deficiency Syndrome szerzett immunhiányos tünetegyüttes
ENSZ	Egyesült Nemzetek Szervezete
Szt.	Szent

COPD	Chronic Obstructive Pulmonary Disease Krónikus obstruktív tüdőbetegség
WHO	World Health Organisation Egészségügyi Világszervezet
HPV	Human papillómavírus
UICC	Union for International Cancer Control Nemzetközi Rákelleni Unió
IBE	International Bureau for Epilepsy Nemzetközi Epilepszia Hivatal
EURORDIS	European Organisation for Rare Diseases Ritka Betegségek Európai Szervezete
EU	Európai Unió
CI	Consumers International Fogyasztói Világszervezet
DSI	Down Syndrome International
HIV	Human Immunodeficiency Virus Emberi immunhiány vírusa
SARS	Severe Acute Respiratory Syndrome Súlyos akut légzőszervi tünetegyüttes
ECDC	European Centre for Disease Prevention and Control Európai Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ
ISN	International Society of Nephrology Nemzetközi Nefrológiai Társaság
IFKF	International Federation of Kidney Foundations Vesealapítványok Nemzetközi Szövetsége
EVSZ	Egészségügyi Világszervezet (WHO)
ACN	Active Citizenship Network
NAVS	National Anti-vivisection Society Brit Nemzeti Élveboncolás Elleni Társaság
WPO	World Intellectual Property Organisation ENSZ Szellemi Tulajdon Világszervezete
ILO	International Labour Organisation Nemzetközi Munkügyi Szervezet
EFIS	European Federation of Immunological Societies Európai Immunológiai Társaságok Szövetsége
IUIS	International Union of Immunological Societies Immunológiai Társaságok Nemzetközi Szövetsége
BÖME	Önkéntes Mentőegyesület Budapesten (1887)
OMSZ	Országos Mentőszolgálat (hazánkban)
ICN	International Council of Nurses Ápolók Nemzetközi Tanácsa
LESZ	Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége
WHL	World Hypertension League Hipertónia Elleni Világszervezet
GINA	Global Initiative for Asthma Világmozgalom az Asztmásokért
ERS	European Respiratory Society Európai Tüdőgyógyász Társaság

AECS	Association of European Coeliac Societies Európai Coeliakias Egyesületek szövetsége
www	world wide web világháló
UNEP	United Nations Environment Programme ENSZ Környezetvédelmi Programja
UNHCR	United Nations High Commissioner for Refugees ENSZ Menekültügyi Főbiztossága
FESCA	Federation of European Scleroderma Association Európai Scleroderma Egyesületek Szövetsége
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet
UNICEF	United Nations Children's Fund ENSZ Gyermeksegélyezési Alapja
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation ENSZ Nevelésügyi, Tudományos és Kulturális Szervezete
IASP	International Association for Suicide Prevention Öngyilkosság Megelőzésének Nemzetközi Társasága
ADI	Alzheimer's Disease International Nemzetközi Alzheimer Társaság
WOSM	World Organisation of the Scout Movement Cserkész Világszövetség
AMI	acute myocardial infarctus heveny szívinfarktus
HDL	High-density lipoprotein magas denzitású lipoprotein (kedvező hatású)
LDL	Low-density lipoprotein Alacsony denzitású lipoprotein (kedvezőtlen hatású)
SINOSZ	Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége
EAU	European Association of Urology Európai Urológusok Társasága
IASP	International Association for the Study of Pain Nemzetközi Fájdalom Társaság
HPS	Hungarian Pain Society Magyarországi Fájdalom Társaság
WFMH	World Federation for Mental Health Lelki Egészség Világszervezete
FIRS	International Respiratory Societies Nemzetközi Légzési és Tüdőgyógyász Szövetségek
FAO	Food and Agricultural Organisation
NOS	National Osteoporosis Society Egyesült Királyságban működő Nemzeti Osteoporosis Társaság
IOF	International Osteoporosis Foundation Nemzetközi Osteoporosis Alapítvány
IUCN	International Union for Conservation of Nature Természetvédelmi Világszövetség
WWF	World Wide Fund for Nature Természetvédelmi Világalap

Habitat	ökológiai szakkifejezés: „Egy faj populációt alkotó egyedeinek az élőhelyen elfoglalt helye.”
IFSW	International Federation of Social Workers Szociális Munkások Nemzetközi Szervezete
IDF	International Diabetes Federation Nemzetközi Diabetes Szövetség
MESZK	Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara
WTO	World Toilet Organisation Vécé Világszervezet
GOLD	Global Initiative for Chronic Obstructiv Lung Disease
ACS	American Cancer Society Amerikai Rákellenes Társaság
UICC	Union International Cancer Controll Nemzetközi Rákellenes Unió