

Név: Deáki Dániel

Évfolyam: II.

***Tantárgy neve: Egészségfejlesztés
előadás és gyakorlat***

***Dolgozat címe: Nyári egészségfejlesztő
tábor***

Program célja és jelentősége

A program résztvevői a második évfolyam hatos csoportja lenne, ezen belül is főként az aktívan dohányzó csoporttársaim. Lehetőséget szeretnék nekik adni, hogy a dohányzást abbahagyják, és egészségesebb életet élhessenek. De persze a csoportból mindenki mást is szívesen látok, aki szeretne egy kicsit mozogni, friss levegőt szívni, vagy akár csak kipihenni a kimerítő másodévet.

Azt mondják, hogy a dohányzásról való leszokás legnehezebb része az első három nap. Én ezt a 3 napot szeretném kicsit könnyebbé tenni számukra egy 3 napos „táborral”.

Természetesen a leszokáshoz nem elég hogy valaki elfeledtesse az emberrel a nikotin utáni vágyat, rengeteg akaraterő is kell hozzá, amit más nem tud megtenni az illető helyett. Én ahogyan észrevettem, sokan letennék a cigit, de mindig csak tologatva van a dolog:

-„Majd anatómia szigorlat után leteszem”

-„Majd ha az orvosi első 3 évén túl vagyok abbahagyom”

De van olyan ismerősöm is, aki minden héten megpróbálkozik a dohányzás abbahagyásával.

Talán, ha közösen próbálnánk, sikerülne végleg megszabadulni eme káros szokástól.

Én úgy gondolom, hogy orvostanhallgatóként különösen fontos lenne, hogy jó példát mutassunk, ugyanis sajnálatos módon a magyar felnőttek 36,1%-a dohányzik. Ha a magyar emberek nem a rossz példát látnák az egészségügyi dolgozóktól (is), lehet hogy ez a szám valamivel kisebb lenne. Főleg mivel a legtöbben fiatal korban kezdenek el dohányozni, amikor a legjobban befolyásolható az ember. Talán ennek is köszönhető hogy a magyar dohányzó fiatalok aránya meghaladja az EU-s átlagot is...

Program rövid áttekintése

A helyszín Orfű, azon belül pedig a Panoráma Camping. Július 17-18-19-én lenne a tábor, ami péntektől vasárnapig tartana.

Körülbelül 15 emberre számítok az előzetes visszajelzések alapján (csak felvettem a témát az egyik születésnapi bulin). Ha ennél esetleg mégis többen vagy kevesebben lennénk az sem baj, ez a Campingezés egyik hatalmas előnye. Külön szervezőkre szerintem nincs szükség, remélhetőleg csapatként mindent meg tudunk majd beszélni, a programokat is rugalmasan állítottam össze, ha valakinek nincs kedve valamihez lesz más alternatíva is, amit esetleg szívesebben csinálna.

Július 17-én reggel indulnánk Orfúre, közösen Szegedről a reggeli órákban autóbusszal (természetesen akinek nagy kerülő lenne az út az otthonától Szegedre majd Pécs felé, az jöhet külön is). Az autóbusz 3 óra alatt ér körülbelül Pécsre, és onnét mennénk ki Orfúre. 11 körül már a Orfún lennénk, és amíg bevárjuk a külön érkezőket, körbesétálnánk az orfúi tavat. Tökéletes program az utazásban megfáradt végtagokat kicsit kinyújtóztatni, no meg felébredni persze. A tó körbe ki van építve, szóval a séta nem lesz gond. Egy óra körül megebédelnénk, majd 2 óra után (amikor már nem olyan veszélyes a napsugárzás sem a bőrre nézve) estig strandolnánk egyet. Természetesen a fürdés és napozás mellett van lehetőség kajakozni és vízibiciklizni is. Este egy közös sütögetéssel zárnánk a napot. Másnap délelőtt a Minigolf Centerben mérkőznénk meg, majd az ebéd után a helyi kosárlabda pályán rendeznénk egy visszavágót. Természetesen aki nem szeretne kosarazni, nyugodtan mehet strandolni is helyette, semmi sem kötelező (csak a „füstmentesség” persze). Szombat este szintén sütögetéssel zárnánk a napot, és egy pihentető alvás után vasárnap reggel akinek kedve van, kipróbálhatja a lovaglást a Tekerési Lovaspanzióban. Kezdők és haladók egyaránt lovagolhatnak, hiszen a kezdőknek segítséget nyújtanak a lovaglás megtanulásához. Délután egy gyors búcsú a Campingtől és Orfútól egy utolsó strandolással, majd indulás hazafelé. Ezzel a programmal szerintem mindenkinek meg fog adatni a lehetőség hogy csökkenjen a dohányzás utáni vágy, és az első 3 nap után továbbra is füstmentes életet folytathasson. No persze majd minden kiderül legkésőbb szeptemberben, de én bízok a sikerben.

Program részletes leírása

A programom legnagyobb buktatója az időjárás lehet. A három nap mindegyikére szabadtéri programot szerveztem, ezért egy egész hétvégén át tartó eső elronthatja a dolgot. Bár a programokat még úgy ahogy tudnánk pótolni (gokartozás Pécssett a fedett pályás Kart Arena Centerben, Bowlingozás a Plaza-ban, mozizás vagy akár biliárdozás) de sajnos a sátrak könnyen beázhatnak a Campingben, és a rossz hangulat máris adott lesz.

Az anyagiakat saját zsebből állnánk, mindenki fizetné a maga részét. Egyedül a kétszeri közös sütögetéshez kellene egy közös kassza, arra 2500 ft-ot kérnék mindenkitől a „közösbe”. Ebből a pénzből pedig nem csak egészségeset, de finomat is tudnánk csinálni! Első nap citromos lazacot sütnénk saláta körettel, a második nap pedig csirkemellet krumplival és borsóval/kukoricával.

További költségek:

-Utazás: 2*1710 ft + Orfúre kijutás 2*200 ft

-szállás: 3*990 ft + 3*350 ft (sátorhely + idegenforgalmi adó)

-Minigolf: 700 ft/ fő, aki két kört szeretne menni annak 1100 ft

-lovaglás:1600 ft fél órára, sajnos aki egy órát akar menni annak a dupláját kell fizetnie, nincs semmi extra kedvezmény (3200 ft-ot)

Összesítve, aki mindenben részt szeretne venni annak minimum 8800 ft lesz a 3 nap, de ezen kívül még mindenki magának állná a reggelit és az ebédet is. Ezt is beleszámolva olyan 12-13000 forintba jönne ki a teljes 3 nap, de szerintem minden forintját megérné, ha a cserébe szerzett közös élményt nézzük. Arról nem is beszélve, hogy akinek ténylegesen sikerülne abbahagynia a dohányzást, annak hosszú távon a dolog még nyereséges is. Hiszen ez a 13000 ft 13 doboz ciginek felel meg, ami napi fél dobozzal számolva már 1 hónap alatt meg is térül. És akkor még az egészségesebb életmódról nem is beszéltünk, csak az anyagi részét néztük a dolognak (a dohányzás káros hatásait szerintem úgymint mindenki kívülről fújja itt az orvosi egyetemen). Számomra ez a tábor már akkor is sikerrel zárulna, ha legalább egy csoporttársamnak sikerülne leszoknia a dohányzásról ennek (is!) köszönhetően.

Program értékelése

A programot facebook-on hirdetném meg, a 6-os csoport facebook csoportjában. Itt lehetne jelentkezni, és változtatásokat javasolni. A javaslatokat megszavaztatnám, tehát ha például valaki le szeretné cserélni a lovaglást gokartozásra, ami lényegesen több utazással és költséggel jár, szavazásra bocsájtánám a dolgot. Nagyon rugalmasan kezelném, egyetlen egy feltételből nem engedek: aki eljön, a hétvége során nem gyűjthet rá. Ismerősöm javasolta hogy ellenőrizni kéne, hogy valaki nem játssza-e ki a rendszert, és lopva rágyújt valahol, de ezt rossz ötletnek tartom, ugyanis ha valaki eljön, akkor az a célja hogy leszokjon, és a leszokáshoz én csak segítséget nyújtok, ráerőltetni senkire sem tudom a dolgot. Én úgy gondolom hogy minden fejben dől el, és akaraterő kérdése...

Másfél hónappal a tábor után, szeptemberben kérdőívet adnék körbe, és statisztikát vezetnék arról hogy mennyire volt sikeres a tábor (kitöltés névtelenül történne persze, véleményem szerint úgy mindenki őszintébb).

Ha legalább egy-két embernek sikerülne ennek hatására dohányzás mentes életet élni, a következő évben megismételném a dolgot, de ezúttal az egész orvosi karra kiterjesztve a

dolgot, esetleg más helyszínnel, de az alapelvek maradnának (friss levegő, kikapcsolódás). Ezt pedig azért érzem fontosnak, mert az orvosok körében is nagyon magas a dohányzási arány, ami gyakran pont az egyetemen kezdődik. A tábor hirdetése itt már jóval bonyolultabb lenne, hiszen ha azt szeretném hogy mindenkihez eljusson az információ, rendesen meg kell hirdetni a dolgot. A facebook mellett ezúttal szórólapokat helyeznék ki a TIK-ben (hiszen évközben hol töltenek el a legtöbb időt a diákok, ha nem ott?), a nagyoktatási épületben, az anatómia intézetben, sőt, beszélnék az orvosok körében legnépszerűbb vendéglátó egységek tulajdonosaival is, hátha belegyeznek a dologba, hogy ott is meg legyen hirdetve. Ennek a leszerzése mondjuk már sok lenne egyetlen hallgató számára, ezért szervező társakra is szükségem lesz, de ez még messze is van. Egyelőre csak azt szeretném elérni, hogy a csoportom pozitív visszajelzéseket küldjön majd a tábor után...