

Egészségfejlesztő program:

Balesetmegelőző klubdélutánok Rimóc község lakóinak



Laczkó Laura

SZTE-ÁOK II. évfolyam

7. csoport

I. Program célja:

A gyermek-balesetek megelőzéséről szóló előadás rádöbentett, hogy milyen fontos is a lakosság tájékoztatása a megfelelő balesetmegelőzési módszerekről, lehetőségekről, hiszen ahogyan azt már rengetegszer hallhattuk, napjainkban folyamatosan növekszik a balesetek száma.

A program megvalósításához a választott községem Rimóc, egy körülbelül kétezer fős település, amelyhez személyes kötődésem is van, mivel itt lakom, így ismerem a helybéliek nagy részét. Az itt élő emberek között elég sok az idős, 65 év feletti lakos, illetve a fizikai munkát végző- iparban vagy mezőgazdaságban- dolgozók száma is magas. Szerencsére az utóbbi időben a gyermeket vállalók száma is növekedni kezdett. A két leggyakoribb balesettípus: az otthoni (háztartási) és a munkabalesetek éppen a fent említett köröket érintik leginkább. Ezért célszerűnek látom rövid, balesetvédelmi oktatások, előadások megtartását „klubdélutánok” formájában.

II. A program áttekintése, kivitelezése:

Az előadások négy alkalommal kerülnek bemutatásra, négy különböző, de mégis hasonló témakörben:

1. Gyermekkori balesetek megelőzése
2. Időskori balesetek megelőzése
3. Gyakori, az egész családot érinthető háztartási balesetek megelőzése
4. Munkahelyi balesetek megelőzése

Az előadásokra 2015. január 3-án, 10-én, 17-én és 24-én kerül sor, 16:00 órai kezdettel. Időtartamuk körülbelül 60 perc. Helyszínük a Dr. Manga János Községi Ház (Rimóc, Szécsényi út 6.).

A programba szeretnék minél több embert bevonni, többek között a háziorvosunk, a védőnőnk és a község polgármesterének segítségét kérném. Az összes előadás interaktív lesz, bármikor közbevághatnak, kérdést tehetnek fel, illetve elmesélhetik személyes tapasztalataikat a résztvevők. Az időpontok meghirdetésre kerülnek a helyi újságban

2014.10.29.

(Rimóci újság) is, valamint külön, névre szóló meghívót kapnának a közvetlenül a témában érintettek.

Az első alkalom a gyermekek védelméről szól. A részvétel természetesen fakultatív, de ösztönzésképpen minden család kap személyes „meghívót”, ahol tizennyolcadik életévét még be nem töltött személy lakik. Emellett számítunk nagyszülők, valamint a jövőben gyermeket vállalni készülő párok megjelenésére is. Ezen oktatás az órán hallottaktól nem sokban tér el, így ezt nem kívánom részletezni.

A következő szombati klubdélutánon az idősek védelméről esik szó. Ide szeretettel várjuk a nyugdíjas korosztályt, illetve minden kedves érdeklődőt, hiszen mindenki családjában van nagyszülő, dédnagyszülő, akik esetlegesen már a gyermekeik, unokáik gondos odafigyelésére, segítségére szorúlnak. A prezentációban szó lesz, mik okozhatják a legtöbb időskori balesetet, az esések és azok elkerülése pedig kitüntetett figyelmet kap. A lakást és környezetét az aktuális egészségi állapotnak megfelelő, biztonságos mozgás figyelembevételével kell kialakítani, átalakítani. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy ez gyakran nagyon egyszerűen, minimális költséggel, odafigyeléssel megoldható. Néhány példával szemléltetjük ezt. (Ezek közül egy: lehetőleg minden legyen elérhető magasságban, ne kelljen létrára, sámlira állnia az idős embernek.) Meg kell még említeni a rendszeres, célirányos mozgás, a torna, gyógytorna fontosságát. Végül az idősek lelki egészségének megőrzéséről esik szó, mely szintén elengedhetetlen feladat! ☺

Január harmadik szombatján a háztartási balesetekről lesz szó. Ez estben szinte minden korosztályt várunk, hiszen ezen esetek bárkit érinthetnek és őket jobb minél messzebbre elkerülni. Főként a négy, leggyakrabban előforduló otthoni baleset-típusra térünk ki. Ezek közé tartoznak az égési sérülések, mely szerencsétlenségek legfőbb áldozatai a háziasszonyok, hiszen általában ők azok, akik legtöbbet vannak a különböző veszélyforrások, mint például a tűzhely vagy a vasaló körül. Szintén gyakoriak a vágások, melyeket általában a konyhai kések okoznak, illetve a különböző szúrt sebek (–pl. szögbelépett betegek szinte minden nap előfordulnak a baleseti ambulanciákon). Fel kell rá hívni a figyelmet, hogy mikor kell orvoshoz fordulni ilyen esetekkel: mélyebb, szennyezett sebnél fennáll a fertőzés kockázata, így azzal azonnal orvoshoz kell fordulni. Előzőekhez képest kevésbé gyakori, de annál súlyosabb balesetek következhetnek be áramütés hatására; el kell mondani: ha sérült egy kábel, vagy bármilyen elektromos háztartási készülék meghibásodott, inkább hívjuk ki a szerelőt, bízzuk szakemberre, ne

2014.10.29.

tegyük ki magunkat mindenféle szakértelem nélkül fölösleges veszélyeknek. Végül pedig említést kell tenni az egyik leggyakoribb téli halálokra, amely nem más, mint a CO mérgezés; célszerű még a tél beállta előtt bevizsgáltatni a fűtőberendezéseket, de erre bármikor máskor is sort keríthetünk, amennyiben eddig még nem tettük meg!

A január 24-ei alkalommal elérkezünk utolsó előadásunkhoz, melyen a munkahelyi balesetekről lesz szó. Ez alkalommal a célszemélyek a helyi munkáltatók, ill. a náluk dolgozók, beosztottjaik lesznek. A munkahelyi balesetek elkerülése, mind a munkaadó, mind a munkavállaló szempontjából fontosak: a munkáltatóknak jogi és erkölcsi kötelessége, hogy a munkavállalók számára biztonságos és egészséges körülményeket biztosítsanak feladatuk elvégzéséhez. A fizikai munkát végző embereknél nagyon oda kell figyelni a megfelelő védőfelszerelések helyes használatára. Sokan azért nem hordják az előírt védőruházatot, mert kényelmetlennek vagy haszontalannak tartják. Ezért fel kell hívni rá a figyelmet, hogy az építkezéseken vagy a mezőgazdasági területeken dolgozók számára mindenképp javallott a védősisak használata, továbbá az egyéb, például végtagsérülések ellen védő eszközök, mivel akár maradandó károsodást is szenvedhetnek ezek hiányában. Természetesen, ha már munkahelyi balesetekről beszélünk, az irodákban dolgozókat sem szabad kihagyni, velük is történhet baleset nem megfelelő környezetben történő munkavégzés során-pl. csúszós lépcső-, de ezen esetek száma elenyészőbb.

III. Program értékelése

Reményeim szerint nagy létszámban vesznek részt a helyiek a négy alkalommal megszervezett klubdélutánokon és pozitív visszajelzéseket kapok. Amennyiben sikeresnek bizonyulnak ezen baleset-megelőzési törekvések, a programot meg lehet ismétel, tovább lehet vinni más településekre is.