



## Lions egészség hónap

2020. április

Ajánlások a klubok részére

Kedves Klubvezetők, Zóna- és Régióelnökök!

Úton vagyunk a magyar Lions közösség egészségügyi programjával. 2013-ban kezdtük a szemészeti vizsgálatokat, s két évvel ezelőtt a cukorbetegség elleni küzdelmet. Egyre több klub vállal jószolgálati missziót az egészség védelmében, az eddigi csúcspont a tavalyi Lions egészség napi rendezvénysorozat volt. 30 helyszínen 37 klub több mint 10 ezer emberhez jutott el szemészeti és diabetes szűréssel, prosztata vizsgálat, egészséges ételkészítési bemutatóval, elsősegélynyújtás oktatással, látássérülteknek tartott városnézéssel és megannyi kezdeményezéssel.

2019-ben a központi rendezvény színhelye a Semmelweis Egyetem volt, ahol gazdag egészségkínálat, veradás, ismeretterjesztő standok álltak az érdeklődők rendelkezésére, a mentőszolgálat újraélesztési gyakorlatot rendezett. A Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületének Teddy Maci kórházában a legkisebbek orvosi rendelést játszhattak el, plüss állatokat kezeltek és meggyőződhetek arról, hogy ami az orvosnál történik, az korántsem félelmetes. Az 1. és 2. zóna 16 klubja és a Leók bemutatták sokszínű karitatív munkájukat, közösen érzékeltették a szolgálat erejét. Pártfogolt sérült szervezetek megosztották, mit jelent számukra a mozgás öröme. Lions tag művészek fellépése is emlékezetes marad.

Nem vagyunk az út végén: a tapasztalatok, az igények és a lehetőségek függvényében bővítjük az egészségkínálatot. A 3 T jegyében dolgozunk: Tudás, Tettek, Társak. Tanulunk, mert ismeretekre van szükségünk, ezek átadására, hogy az emberek jobban értsék az egészségre leselkedő veszélyeket. Teszünk, akcióink kiterjednek a szűrővizsgálatokon túlmenően az egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsadásra, jótékonyági futásra, hátrányos helyzetű gyermekek szemüveg ellátására és számos más tevékenységre. S társakkal, más civil szervezetekkel szövetkezünk, hogy hatékonyabbak, szervezettebbek lehessünk.

Kedves Barátaink!

A szövetségi kabinet a 2020. évre is meghirdette egészség hónapját. Idén nem lesz központi rendezvény: a klubok öntevékenységre és leleményességére építünk. Szeretnénk, ha áprilisban vagy május elején valamennyi klubunk - önállóan vagy társulva más klubokkal – választása szerinti rendezvényen, akcióval mutatná meg, hogy a magyar Lions közösség elkötelezett az emberek egészségének javítása, a betegségek korai felismerése mellett.

A klubok arra a napra szervezhetnek egészségnapot, amikor erőforrásaikat, partnereiket mozgósítani tudják, s esetleg kapcsolódhatnak olyan önkormányzati rendezvényhez, vásárhoz, amelyen sok ember fordul meg. A szövetség és egészségügyi munkacsoportja készséggel áll tanáccsal, szakmai segítséggel valamennyi klub rendelkezésére.

A budaörsi Horizont LC május 16-án (szombaton) a városi tavaszi fesztiválon biztosít egészségkínálatot (szűrés, elsősegélynyújtó bemutató, stb.): várja a központi régió más klubjainak csatlakozását. Érdeklődés: Dr. Kutsch Zoltán klubelnöknél +36 30 754 9711; [kutsch.dr@gmail.com](mailto:kutsch.dr@gmail.com)



Az idei év újdonsága a diabéteszes lábszűrés lesz, amelynek eszközeit a szövetség beszerzi, orvostanhallgatókat készít fel a vizsgálatokra és útmutatót is kiad elvégzésükhöz. Az ezzel kapcsolatos tájékoztatást március közepén közzétesszük.

Mit kérünk, mit javasolunk?

- A siker titka a gondos előkészítés. Minél előbb célszerű az aktivitás időpontjának kijelölése, szakmai tartalmának meghatározása, az eszköz- és szakemberszükséglet, az anyagi erőforrások felmérése. Ne feledkezzünk meg a szemészeti szűrőbusz időben történő igényléséről (ha a klub ilyen programot tervez). A véradás szervezése sem kezdődhet meg az utolsó percben, több héttel korábban kell jelezni az ilyen szándékot.
- Gondoljuk végig, hogy akarunk-e és milyen témákban együttműködni a partnerekkel (Magyar Vöröskereszt, orvostanhallgatók, cukorbeteg-egyesület, Magyar Vakok és Gyengénlátók Szövetsége, stb.). A melléklet néhány javaslatot tartalmaz.
- Egyeztetésre lehet szükség a helyi egészségügyi intézményekkel, polgármesterekkel, önkormányzati szervekkel, hiszen tervezett akcióinkkal kötődhetünk programjaikhoz.
- Érdemes konzultálni testvér- és egymáshoz közeli klubokkal: lehet-e szövetkezni közös programra.
- Legyen kommunikációs és mozgósítási terv: beharangozó írások, interjúk, társadalmi célú reklámok a helyi médiában, a Lions közösség web felületein, a partnerek csatornáin. A cél az, hogy minél több emberhez jussunk el.
- Bátran hirdessük a Lions misszióját: molinók, roll-up-ok, bannerek, strandzászlók használata ajánlott.
- Gondoskodjunk a program sajtóvisszhangjáról, hívjunk újságírókat, értesítsük a helyi TV és rádióállomásokat, kérjük tudósításukat.

Végül, minden, az egészséghónaphoz illeszkedő aktivitás tartalmáról, pontos helyszínéről és időpontjáról legkésőbb március 15-ig a kormányzót és az egészségfelelőst tájékoztassátok. Az eseményt követően haladéktalanul helyeztetek el fotódokumentációt a Lions honlapon, a Facebook felületen, illetve a tapasztalatokról, a lebonyolított szűrésekről (résztevők, kiszűrtek számával együtt) számoljatok be az egészségfelelősnek.

Együttműködésüket köszönjük.

Budapest, 2020. január 27.

Lions barátsággal,

Boronkay Gusztáv  
kormányzó (2019-2020)

Dr. Kökény Mihály  
egészség program felelőse



Melléklet

## Hasznos információk

Lions egészségfelelős (2019-2020): Dr. Kökény Mihály  
[mihaly.kokeny88@gmail.com](mailto:mihaly.kokeny88@gmail.com) +36 30 4754675

Lions egészségügy kabinet (2019-2020):  
Dr Belatiny-Kenéz Attila (Royal LC)  
Fekete Olga (Pécs-Normandia LC)  
Dr Góbl Gábor (Wesselényi LC)  
Dr Hortoványi Eszter (Royal LC)  
Dr Kökény Mihály (Centrál LC)  
Dr Varga Orsolya (Debreceni LC)  
Tanácsadó: Dr Kovács Attila, korábbi tisztifőorvos.  
A szemszűrés felelőse: Németh István ([nemethistvanlc@gmail.com](mailto:nemethistvanlc@gmail.com)).

Partnereink:  
Magyar Orvostanhallgatók Szövetsége  
Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete  
Cukorbetegség Egyesületeinek Országos Szövetsége  
Magyar Vöröskereszt  
Országos Mentőszolgálat  
Országos Vérellátó Szolgálat  
Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége

Kapcsolat az orvostanhallgatókkal:  
Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete (BOE):  
Dékány Kinga - [taplalkozas.boe@gmail.com](mailto:taplalkozas.boe@gmail.com)  
Debreceni Orvostanhallgatók Egyesülete (DOE):  
Chebli Yamina - [cyamina001@gmail.com](mailto:cyamina001@gmail.com)  
Pécsi Orvostanhallgatók Egyesülete (POE):  
nem jelöltek meg kapcsolattartót, de az elérhetőségeik itt találhatóak:  
<http://aok.pte.hu/hu/egyseg/almenu/700/157>  
Szegedi Orvostanhallgatók Egyesülete (SZOE):  
Vida Gréta - [szoe@humsirc.hu](mailto:szoe@humsirc.hu)  
A közreműködői igényt kérjük a céldátum előtt legalább 3 héttel korábban jelezni.



Véradás:

Véradás szervezése két irányban is történhet:

- A Magyar Vöröskereszt szervez véradást - a tervezett időpontot megelőző hónap 10. napjáig jelentsük be a szándékot Várad Mariannak [mariann.varadi@voroskereszt.hu](mailto:mariann.varadi@voroskereszt.hu). A minimálisan vállalandó véradói létszám hétköznap 30 fő, hétvégén 50 fő.
- Közvetlenül is lehet jelentkezni az Országos Vérellátó Szolgálat illetékesénél (lásd a táblázatban) az esemény előtt legalább 6 héttel.

	Régióhoz tartozó megyék	Véradásszervező neve	telefonszám	e-mail cím
Közép-magyarországi Régió	Pest megye	Ohnsorge Éva	30/337-6104	<a href="mailto:ohnsorge.eva@ovsz.hu">ohnsorge.eva@ovsz.hu</a>
	Komárom-Esztergom megye			
	Heves megye			
	Nógrád megye			
	Fejér megye			
	Veszprém megye			
Győri Régió	Győr-Moson-Sopron megye	Ottlakán Beatrix	70/459-7380	<a href="mailto:ottlakan.beatrix@ovsz.hu">ottlakan.beatrix@ovsz.hu</a>
	Vas megye			
	Zala megye			
Szegedi Régió	Csongrád megye	Huszka-Székely Zsanett	30/466-7637	<a href="mailto:szekely.zsanett@ovsz.hu">szekely.zsanett@ovsz.hu</a>
	Bács-Kiskun megye			
	Békés megye			
Pécsi Régió	Baranya megye	Selmeci Gabriella	30/274-8800	<a href="mailto:selmeci.gabriella@ovsz.hu">selmeci.gabriella@ovsz.hu</a>
	Somogy megye			
	Tolna megye			
Debreceni Régió	Szabolcs-Szatmár-Bereg megye	Baksa László	30/280-2931	<a href="mailto:baksa.laszlo@ovsz.hu">baksa.laszlo@ovsz.hu</a>
	Borsod-Abaúj-Zemplén megye			
	Hajdú-Bihar megye			
	Jász-Nagykun-Szolnok megye			

- Jó tudni:
  - Véradó lehet mindenki, aki: egészségesnek érzi magát; rendelkezik a regisztrációhoz szükséges igazolványokkal, adatokkal (személyi vagy más fényképes igazolvánnyal, lakcímkártyával, TAJ számmal; elmúlt 18, de még nincs 65 éves, testsúlya meghaladja az 50 kilogrammot.



- A véradás a véradó egészségét is szolgálja, hiszen a kötelező tesztek elvégzése után nemcsak a vércsoportját ismerheti meg, hanem a szűrővizsgálat kiterjed a HIV, a hepatitis-B és C kimutatására is.
- Cukorbeteg, asztmás nem adhat vért.
- Elvárások a véradási helyszínnel kapcsolatban kiszállásos véradás esetén:
  - megfelelő nagyságú terület – 30-40 tervezett fő esetén kb. 40 m<sup>2</sup>
  - orvosi vizsgálatához külön helyiség, vagy elkülönített terület
  - előírt hőmérséklet kiszálláson 18-30°C, télen fűtés, nyáron hűtés
  - megfelelő világítás, szellőzés
  - 230 V elektromos ellátás
  - 50 méteren belül vízvételi lehetőség, mosdó, WC
  - 7-10 db asztal, 15-20 szék- a munkafolyamatokhoz és a véradóknak

#### Budapesti vöröskeresztes szűrés:

A Magyar Vöröskereszt budapesti szervezete a főváros belső kerületeiben (V., VI., VII., VIII. és IX. kerületek) szűrési programokat valósít meg. Céljuk, hogy minden érintett kerületben egy-egy rendezvényhez, családi naphoz, eseményhez csatlakozzanak, ahol a rendezvény szervezői örömmel fogadják ezt a jellegű egészségnevelési- és védelmi programcsomagot. Tartalma: koleszterinszint és vércukorszint ellenőrzés, vérnyomás és pulzusmérés, testszír összetétel, testsúlymérés, diétetikai és gyógytorna tanácsadás.

Jelenleg is zajlik az érintett önkormányzatokkal a kapcsolatfelvétel, illetve a kerületi programok kiválasztása, de örömmel veszik, ha van olyan klubunk, amely ezekben a kerületben tervez programot vagy már datált eseményről tud és szeretné, ha csatlakoznánk.

Információ: Horváth Péter Zsolt: [horvath.peter@voroskeresztbp.hu](mailto:horvath.peter@voroskeresztbp.hu); +36 70 9338604

#### Elsősegélynyújtás:

Országos Mentőszolgálat illetékes mentőállomása segít újraélesztési és elsősegélynyújtó tanfolyam, bemutató megszervezésében - Dr Góbl Gábornál időben jelezzük az igényt: [gobl.gabor@mentok.hu](mailto:gobl.gabor@mentok.hu).

Igény szerint bemutatják az okostelefonokra tölthető életmentő Szívcity applikációt is.

#### Diabetes klubok programjai:

A Cukorbetegek Budapesti Egyesülete március 30-án a budapesti Király u. 11. sz. alatti művelődési központban tart egészségfejlesztő, tájékoztató délutánt. A Tudomány Kiadó a CEOSZ-szal együttműködve március 21-én a Fonó Budai Zeneházban a cukorbeteg egyesületek és a témával foglalkozó civilek fórumát rendezi meg, majd május 16-án országszerte Botra fel címmel „nordic walking” sétákat szervez a cukorbetegéért. Ezekon a rendezvényeken szívesen látják a Lions tagokat is.

További információ: Füzesi Brigitta: [fuzesibrigitta18@gmail.com](mailto:fuzesibrigitta18@gmail.com)

A március 21-i civil fórumon való részvételhez Dr. Kökény Mihályt keressétek ([mihaly.kokeny88@gmail.com](mailto:mihaly.kokeny88@gmail.com)).



További eljárás-technikai tudnivalók:

- A Lions tagoknak fenntartott web felületén - [www.oroszmanok.hu](http://www.oroszmanok.hu) - a D 119 rovatban, a diabetes program, ill. a szemszűrő és diabetes program címeken megtalálható a cukorbetegség kockázatbecslési vizsgálatának útmutatója, a jelentési minta, továbbá a szemszűrő busz igénylési és használati rendje.
- Az útmutató előírásai, elsősorban a veszélyes hulladék kezelésének szabályai, továbbá asszisztens, orvostanhallgató vagy orvos közreműködése és a lelet kiadási kötelezettség minden diabetes szűrésnél betartandók. A szemszűrő busz eszközeivel kizárólag szemész szakorvos vizsgálhat.
- A népegészségügyi hatóság álláspontja szerint a diabéteszes kockázatbecslés, a vércukormérés nem engedélyköteles. A szemészeti szűrésre van engedélyünk (letölthető a honlapról); minden esetben be kell jelenteni a területileg illetékes kormányhivatal népegészségügyi osztályán. Oktatási intézményben végzendő szűrővizsgálathoz szükség van az iskolavezetés, illetőleg a 18 év alatti tanulók szüleinek előzetes írásos hozzájárulására.
- Fogyóanyag pótlás vércukorméréshez: egyszer használatos ujjbegyszűrő a Diagon Kft jóvoltából ingyenesen rendelkezésre áll a Wanatka központban. Az Ideál tesztcsíkot központilag elővásároljuk és raktározzuk. A klubok számára kedvezményes ár: 2415 Ft/doboz (5% ÁFA tartalommal), az összeget adományként kell utalni a szövetségi számlára.