

BESZÁMOLÓ SZAKBIZOTTSÁGI RENDEZVÉNYRŐL "Pódiumbeszélgetések a Minőségről" sorozat

- Időpont:** 2024. november 20. szerda, 14:00 – 15:30
- Helyszín:** Online, ZOOM rendszeren keresztül
- Szervezők:** EOQ MNB Minőségrendszerek, Közigazgatási és Fogyasztóvédelmi, Oktatási és Terminológiai, valamint Egészségügyi és Szociális Szakbizottságok
- Téma:** **A fokozott pszichés terhelés hatása az egészségre. Az egészségügy minőségi válasza a kihívásokra.**
- Előadó:** **Prof. Dr. Felszeghi Sára** c. egyetemi tanár, szakfelügyelő főorvos
- Moderátor:** **Prof. Dr. Veress Gábor** egyetemi tanár

A moderátor szeretettel üdvözölte a résztvevőket, majd röviden bemutatta az előadót, méltányolva kiterjedt szakirodalmi tevékenységét és tudományos munkásságát, amiről az Interneten lehet részletesen tájékozódni. Köszönetet mondott továbbá *Dr. Boross Ferenc*nek és *Dr. Dudás Ferenc*nek a Pódiumbeszélgetések előkészítéséhez nyújtott aktív segítségért.

Dr. Felszeghi Sára bevezetőjében elmondta, hogy minden tevékenységünket, egész életünket befolyásolja az, hogy hogyan érezzük magunkat pszichésen. *Selye János* magyar tudós, a stresszelmélet atyja szerint „stressz nélkül nincs élet”. A stresszre adott első természetes reakciója a szervezetnek: „menekülj vagy harcolj”; a mellékvese ugyanis felkészíti a szervezetet a küszöbön álló veszélyre. Az ember és környezete közötti kölcsönhatás magatartási választ igénylő helyzeteit stresszhelyzetnek nevezhetjük. Szűkebb értelemben csak azok a helyzetek minősülnek stresszhelyzetnek, amelyeket aktivitással kontrollálhatatlannak, megoldhatatlannak minősítünk. Az eustressz mozgósítja az immunrendszert, a distressz pedig az a helyzet, amikor nem vagyunk képesek megküzdeni. A munkahelyi és a pszichés terhelések összegződnek és többek között alvászavart, magas vérnyomást, agyi katasztrófákat, vastagbél gyulladást váltanak ki. A munkavégzéssel együtt járó stressz a foglalkozás-egészségügy egyik legnagyobb problémája az EU-ban, ahol a munkavállalók kb. 28%-a szenved a munkahelyi stressztől. A tartós stressz hatására a fiziológiai eltérések állandósulnak és szervi elváltozásokhoz (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések, anyagcsere betegségek stb.) vezetnek. A pszichoszociális kóroki tényezők a munkavállalók egészségkárosodásán túlmenően jelentős károkat okoznak a vállalatoknak és a nemzetgazdaságnak is. A halálozások közel 50%-a olyan betegségekből következik be, amiben meg sem

kellene betegednünk, nemhogy meghaljunk! A proaktív orvostudomány nem csak a terápiát, hanem a megelőzést is lehetővé teszi egyéni szinten is. Ma már egyénre szabottan is lehet kockázatbecslést végezni. A megelőző orvoslás azonban ma még sokszor háttérbe kerül a gyógyító (kuratív) orvoslással szemben, holott a kettőt egymást kiegészítve kellene alkalmazni a modern orvostudományban, melynek alapja az ún. 4P kell hogy legyen. A prediktív orvoslás meghatározza, hogy a páciensnél mely betegségek kialakulásának legnagyobb a kockázata. Preventív orvoslás: a genetikai adottságok egyedi és értékes információkat szolgáltatnak az egyén számára legmegfelelőbb orvosi ellátás és életmódbeli szokások kialakításához (pl. relaxációs tréningek, fizikai aktivitás, úszás). A perszonalizált orvoslás a konkrét beteg kezelése felé igyekszik elmozdulni, mert minden embernek egyedi jellemzői vannak, amelyeket figyelembe kell venni a kezeléskor. Participáció: a páciens aktív részvételével történő orvoslás kulcsfontosságú, hiszen a folyamat kulcsszereplői maguk a páciensek. Ma az egészségügy finanszírozási rendszere nem súlyoz (dohányzás!) és nem ösztönöz az öngondoskodásra. A lakosság egészségtudatosságának megerősítéséhez szemléletváltásra, oktatásra és megfelelő jogalkotásra van szükség. Az egészségre nevelést már az óvodában meg kell kezdeni.

A jogalkotásnak a rangjára kell emelnie a megelőző orvoslást. Célja, hogy megelőzze azokat a betegségeket, amelyek az egyénnél a legnagyobb kockázatot jelenthetik. Jelenleg a reaktív vagy gyógyító orvoslástól a proaktív vagy megelőző orvoslás felé halad az egészségügy a világban. A megelőzés a fokozott pszichés megterhelés csökkentésének záloga. Alapvetően szemléletváltásra van szükség!

Az előadás követően *Zsadányi Mária* megköszönte a kiváló, tartalmas összefoglaló előadást és arra hívta fel a figyelmet, hogy minél több emberhez jusson el a megelőzés fontossága. Testre szabott személyi oktatásra van szükség, nem elég az online oktatás. Elengedhetetlen a munkavállalók és a munkáltatók szemléletváltása, hogy az egészségmegőrzés a munkahelyeken biztosítva legyen. Ma még a gazdaság eltereli erről a figyelmet. Az előadó szerint foglalkozás egészségügyi multidiszciplináris megközelítésre lenne szükség, bevonva a pszichológusokat is, akiknek ma még nehézkes az elérhetősége. A médiában, így a televízióban is a torz gyógyszer reklámok helyett inkább a megelőzésre vonatkozó kisfilmek hiányoznak. Végezetül a moderátor felszólította a hallgatóságot, hogy mindnyájan fogjunk össze az egészséges életért és a megelőző orvostudományért.

Budapest, 2024. november 21.

Összeállította: *Várkonyi Gábor*