



A fokozott pszichés terhelés hatása az egészségre. Az egészségügy minőségi válasza a kihívásokra

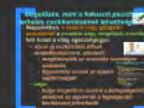
Felszeghi Sára



Stressz

- strictus = szoros
- latin szó, igénybevételt jelent

62





Selye János
*magyar tudós,
a stressz elmélet atyja*

"Stressz nélkül nincs élet!"

- *A stresszre adott első természetes reakciója a szervezetnek*

" menekülj vagy harcolj!"

- *mellékvese felkészíti a szervezetet a küszöbön álló veszélyre*



Stressz

- **strictus = szoros**
- **latin szó, igénybevételt jelent**


ECG
62 bpm

Proaktív orvostudomány

- közösségi megelőzés mellett a személyre szabott orvoslásban (Personalized Medicine) nemcsak a terápiát, hanem a megelőzést is lehetővé teszi egyéni szinten is
- ez alapvetően változtatta meg a közösségi orvoslás szemléletét, így a népegészségügyét is

→ Ma már egyénre szabottan is lehet kockázatbecslést végezni

- molekuláris epidemiológia
- genomika
- epigenetikai markerek



**Kockázatbecslés-
Egészségdeterminánsok**

- **genetikai tényezők (15-30%)**
- **egészsügyi ellátás (10-15%)**
- **életmód (55-75%)**

Genetikai tényezők - fátum?




Epigenetikai öröklődés

stressz → **testmozgás** → **dohányzás**

Pszichoszociális kockázat. Mérésejük? Lehetőségek
Karolinska Institutet, Stockholm
• stresszoldás megváltoztatja a gének működését

DNS demetilációt eredményez
• metilcsoportok a felelősök bizonyos szerzett tulajdonságok öröklődéséért

• három generációt rombol



Genetika és életminőség

- **esélyegyenlőség,**
 - **genetikai szűrések a terhesség korai fázisban**
 - **epigenetikai öröklés**
 - **életmód - oktatás!**
 - **hozzáférhetőség,**
 - **kötelező és szabadon választott**
 - **hatásosság,**
 - **15-30% → 5-7%**
 - **eredményesség**
 - **kr.betegség, életminőség**
 - **megfelelőség**
 - **ami szükséges? - egyénre szabott legyen!**
- 
- 

folyamatosság

- törvényi háttér biztosítja
- az egyén szükségesnek érzi vagy sem?
- megfelelő időben történés
- anyaságra való készüléstől!
- az egyén elégedettsége
- fontos: az egészségérzeti



az ember és környezete közötti kölcsönhatás magatartási választ igénylő helyzeteket stresszhelyzetnek nevezhetjük. Szűkebb értelemben : csak azok a helyzetek minősülnek stresszhelyzetnek, amelyeket aktivitással kontrollálhatatlannak, megoldhatatlannak minősítünk.



Eustressz



Distressz



Egészségkárosító kockázatok

- Fizikai
- Kémiai
- Biológiai
- Ergonómiai
- Pszichoszociális



EU:

- a munkavállalók kb. 28% munkahelyi stressztől szenved

EU Bizottság adatai alapján:

- A betegállományok 50-60%-a a munkahelyi stressz következményei

Budapest SOTE

Magatartástudományi Intézet

- A tartós stressz hatására a fiziológiai eltérések állandósulnak és szervi elváltozásokhoz (pl. szív-és érrendszeri megbetegedés) vezetnek

A munkavégzéssel együtt járó stressz a foglalkozás-egészségügy egyik legnagyobb problémája az EU-ban, csupán az izom-és csontrendszeri eredetű megbetegedések múlják felül -Strain effektus!

1. Idegrendszeri megbetegedések
 - burnout, szorongás, depresszió
2. Monday morning sickness /syndrome
3. Szív-és érrendszeri megbetegedések
4. A daganatos megbetegedések
5. Anyagcsere betegségek
 - diabetes, metabolikus sy, pajzsmirigy betegségek stb.
6. A mozgásszervi megbetegedések
7. Az egyes emésztőszervi megbetegedések
 - reflux oesophagitis, gyomor- és nyombélfekély, colitis stb.

1. Idegrendszeri megbetegedések

- burnout , szorongás, depresszió

2. Monday morning sickness /syndrome

3. Szív-és érrendszeri megbetegedés

4. A daganatos megbetegedések

5. Anyagcsere betegségek

- diabetes, metabolikus sy, pajzsmirigy betegségek stb.

6. A mozgásszervi megbetegedések

7. Az egyes emésztőszervi megbetegedések

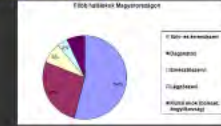
- reflux oesophagitis, gyomor- és nyombélfekély, colitis stb.

Gazdasági következmények

- A pszicho-szociális kóroki tényezők munkavállalók egészségkárosodásán túl, jelentős károkat okoznak vállalatoknak és a nemzetgazdaságoknak is
- Már az EU bővítése előtt (EU-s 15-ök) a közösségben a munkavégzéssel kapcsolatos stressz okozta károkat évi 20 milliárd Euro-ra becsülték,
- az ILO adatai szerint ez az adat az EU közösség államai esetén átlagban megközelíti a közösség GDP-jének 3%-át.

Népegészségügyi következmények

A halálozás közel 50%-a olyan betegségekből következik be, amiben meg sem kellene betegedjünk, nemhogy meghaljunk!



„A minőség az egészségügyi ellátás olyan tulajdonsága, amely a betegek egészségének maximalizálására törekszik, miután mérlegelte a várható előnyöket és kockázatokat, amelyek az egészségügyi ellátás során várhatóak”

(Donabedian)



Gazdasági következmények

- A **pszicho-szociális kóroki tényezők munkavállalók egészségkárosodásán túl, jelentős károkat okoznak vállalatoknak és a nemzetgazdaságoknak is**
- **Már az EU bővítése előtt (EU-s 15-ök) a közösségben a munkavégzéssel kapcsolatos stressz okozta károkat évi 20 milliárd Euro-ra becsülték,**
- **az ILO adatai szerint ez az adat az EU közösség államai esetén átlagban megközelíti a közösség GDP-jének 3%-át.**

Népegészségügyi következmények

A halálozás közel 50%-a olyan betegségekből következik be, amiben meg sem kellene betegedjünk, nemhogy meghaljunk!



„A minőség az egészségügyi ellátás olyan tulajdonsága, amely a betegek egészségének maximalizálására törekszik, miután mérlegelte a várható előnyöket és kockázatokat, amelyek az egészségügyi ellátás során várhatóak” (Donabedian)



Proaktív orvostudomány

- közösségi megelőzés mellett a *személyre szabott orvoslásban* (Personalized Medicine) *nemcsak a terápiát, hanem a megelőzést is lehetővé teszi egyéni szinten is*
- ez alapvetően változtatta meg a *közösségi orvoslás szemléletét*, így a **népegészségügyét is**
- • Ma már egyénre szabottan is lehet kockázatbecslést végezni
 - molekuláris epidemiológia
 - genomika
 - epigenetikai markerek



es

Pszichoszociális kockázat. Mérlegeljük? Lehetőségek

Karolinska Institutet, Stockholm



- **stresszoldás megváltoztatja a gének működését**



- **DNS demetilációt eredményez**
 - **metilcsoportok a felelősek bizonyos szerzett tulajdonságok öröklődéséért is**



- **három generációt rombol**



átum?

kockázat. Mérlegeljük? Lehetőségek

Karolinska Institutet, Stockholm

• stresszoldás megváltoztatja a gének működését



• DNS demetilációt eredményez
• metilcsoportok a felelősek bizonyos szerzett tulajdonságok öröklődéséért is



• három generációt rombol

Genetika és életminőség

- **esélyegyenlőség,**
 - **genetikai szűrések a terhesség korai fázisban**
 - **epigenetikai öröklés**
 - **életmód - oktatás!**
- **hozzáférhetőség,**
 - **kötelező és szabadon választott**
- **hatásosság,**
 - **15-30% → 5-7%**
- **eredményesség**
 - **kr.betegség, életminőség**
- **megfelelőség**
 - **ami szükséges? - egyénre szabott legyen!**



- **folyamatosság**
 - törvényi háttér biztosítja
 - az egyén szükségesnek érzi vagy sem?
- **megfelelő időben történés**
 - anyaságra való készüléstől!
- **az egyén elégedettsége**
 - fontos: az **egészségérzet!**



Népegészségügyi szempont

- **hozzáférhetőség**
 - fogl.eü., iskolaorvoslás, ho.
- **hatékonyság**
- **népeg szűrés:**
 - 10-15% → 98-100%
- **eredményesség**
 - morbiditás, mortalitás
- **folyamatosság**
- **elégedettség:**
 - egyén+társadalom

A megelőzés, mint minőségügyi kérdés a pszichoszociális kockázatok csökkentésére

1. Megelőző orvoslás

2. Gyógyító orvoslás

ERŐSSÉGEK: M

- hozzáférhetőség
- hatékonyság
 - népeg szűrés:
 - 10-15% → 98-100%
- eredményesség
- folyamatosság
- elégedettség

Gyengeségek: M

- hozzáférhetőség
- folyamatosság

4 P = Modern orvoslás?

Prediktív

- a páciensnél mely betegségek kialakulásának kockázata a legnagyobb
- a genétika, a családi előzmények, az életmód (betegségkészség)
- az orvos megelőzheti a páciens ellátását
- átgondolva a további vizsgálatok elvégzésének lehetőségét
- a nyomon követés kilgazítását
- az életmód megváltoztatását
- stresszkezelés, stresszcökkentés!

Preventív

- genetikai adatokhoz egyelőre értékes információkat szolgáltatnak az egyén számára legmegfelelőbb orvosi ellátás és életmódbeli szokások kialakításához
- stresszkezelés, stresszcökkentés, relaxációs tréningek, fizikai aktivitás (uszás!)

Perszonalizált

- a konkrét beteg kezelésé felé igyekszik elmozdulni
- minden egyénnek **egyedi jellemzői** vannak, amelyeket figyelembe kell venni, lehetővé téve a beteggel és magával a betegséggel kapcsolatos különböző tényezők összességét

Participáció

- A páciens aktív részvételével történő orvoslás kulcsfontosságú
- gyógyulás
- megelőzés
- milyen hatalmuk és felelősségük van
- **fontos:** a pácienseket bevonása, oktatása
- a folyamat kulcsszereplő!!!

erősségek: gy

- hozzáférhetőség
- folyamatosság
- esélyegyenlőség



gyengeségek: gy

- nem súlyoz (dohányzás!)
- nem ösztönöz öngondoskodásra
- szintek átjárhatósága
- nemzetgazdaság károsodik



Prediktív

- a páciensnél mely betegségek kialakulásának kockázata a legnagyobb
 - a genetika, a családi előzmények, az életmód (betegségkészlet!)
 - az orvos megtervezheti a páciens ellátását,
 - átgondolva a további vizsgálatok elvégzésének lehetőségét,
 - a nyomon követés kiigazítását,
 - az életmód megváltoztatását
 - stresszkezelés, stresszcsoökkentés!

Preventív

- **genetika adottságok egyedi és értékes információkat szolgáltatnak az egyén számára legmegfelelőbb orvosi ellátás és életmódbeli szokások kialakításához.**
 - stresszkezelés, stresszcsökkentés, relaxációs tréningek, fizikai aktivitás (úszás)!

Perszonalizált

- a **konkrét beteg kezelése** felé igyekeznek elmozdulni
- minden egyénnek **egyedi jellemzői** vannak, amelyeket figyelembe kell venni, lehetővé téve a beteggel és magával a betegséggel kapcsolatos különböző tényezők összességét

Participáció

- **A páciens aktív részvételével** történő orvoslás kulcsfontosságú
 - gyógyulás
 - megelőzés
 - milyen hatalmuk és felelősségük van
 - **fontos:** a pácienseket bevonása, oktatása
 - a folyamat kulcsszereplői!!!

erősségek:gy

- hozzáférhetőség
- folyamatosság
- esélyegyenlőség



gyengeségek: gy

- nem súlyoz (dohányzás!)
- nem ösztönöz öngondoskodásra
- szintek átjárhatósága
- nemzetgazdaság károsodik



Összefoglaló



ERŐSSÉGEK: M

- hozzáférhetőség
- hatékonyság
 - népeg szűrés:
 - 10-15% → 98-100%
- eredményesség
- folyamatosság
- elégedettség

Gyengeségek: M

- hozzáférhetőség
- folyamatosság

"Versenyképes egészségügy a fenntartható felzárkózásért"

**Semmelweis Egyetem Nyári Egyetemén:
Matolcsy György MNB elnöke**



- **"Versenyképességi program "**
 - *a hazai egészségügy a magyar gazdaság egyik motorjává válhat*
- **ennek érdekében:**
 - **lakosság egészségtudatosságának megerősítése**
 - **az ellátórendszer prevenció alapú átalakítása**
 - **rendszerszintű hatékonyságának növelése**
 - **finanszírozási rendszer felülvizsgálata**

Szemléletváltás

- **Egyén**
 - egészség=érték
 - egyéni felelősség!
- **Társadalom**
 - egészség=presztízs
 - aktív részvétel
- **Nemzetgazdaság**
 - megelőzés jelentősen olcsóbb mint a gyógyítás
 - 4-6x megtérülés
- **Népegészségügy**
 - morbiditás, mortalitás

Oktatás

- **egészségtan, egészségfejlesztés**
 - az oktatás minden szintjén
 - stresszkezelési technikák!
- **egészségfejlesztés fő színterei**
 - óvoda+iskolaegészségügy
 - munkahely
- **társadalom**
 - népegészségügyi program
 - distressz és kezelése!
- **média**
 - mozgás, táplálkozás, stresszoldás
 - reklám, kisfilm, oktató anyagok

Jogalkotás

- **Megelőző orvoslást rangjára emelni!**
 - Szakmák és kompetenciák
 - fogl.eü., iskolaegészségügy, stb.
- **Finanszírozás**
 - BNO+? (prevenció)
- **Ki a jó orvos?**
 - sok beteg vagy sok egészséges páciens?
- **"Adminisztratív teher?"**
 - fogl. eü. gyengítése
 - Mvt módosítása
 - munkaköri alk. vizsg: munkáltatói döntés
 - pszichoszociális kockázat, ergonómia:nem!
 - iskolaegészségügy leépítése

Szemléletváltás

- **Egyén**
 - egészség=érték
 - egyéni felelősség!
- **Társadalom**
 - egészség=presztízs
 - aktív részvétel
- **Nemzetgazdaság**
 - megelőzés jelentősen olcsóbb mint a gyógyítás
 - 4-6x megtérülés
- **Népegészségügy**
 - morbiditás, mortalitás



- **egészség**
 - az o
 - s
- **egészség**
 - óvo
 - mur
- **társada**
 - nép
 - c
- **média**
 - moz
 - stre
 - rekl
 - any

Oktatás

- **egészségtan, egészségfejlesztés**
 - az oktatás minden szintjén
 - stresszkezelési technikák!
- **egészségfejlesztés fő színterei**
 - óvoda+iskolaegészségügy
 - munkahely
- **társadalom**
 - népegészségügyi program
 - distressz és kezelése!
- **média**
 - mozgás, táplálkozás, stresszoldás
 - reklám, kisfilm, oktató anyagok

- Mege
- Sz
- Finan
- BM
- Ki a j
- so
- pá
- "Adm
- fog
- isk

Jogalkotás

- **Megelőző orvoslást rangjára emelni!**
 - Szakmák és kompetenciák
 - fogl.eü., iskolaegészségügy, stb.
- **Finanszírozás**
 - BNO+? (prevenció)
- **Ki a jó orvos?**
 - sok beteg vagy sok egészséges páciens?
- **"Adminisztratív teher?"**
 - fogl. eü. gyengítése
 - Mvt módosítása
 - munkaköri alk. vizsg: munkáltatói döntés
 - pszichoszociális kockázat, ergonómia:nem!
 - iskolaegészségügy leépítése

Megelőzés, mint a fokozott pszichés terhelés csökkentésének lehetősége



- Napjainkban, **a reaktív vagy gyógyító orvoslástól** a **proaktív vagy megelőző orvoslás** felé halad a világ egészségügye.

- **olyan új eszközöket állnak rendelkezésünkre, amelyek:**



- **megkönnyítik az orvoslás személyre szabását,**

- **figyelembe veszik az egyén sajátosságait**

- **célja:**

- **hogy megelőzze azokat a betegségeket, amelyek az egyénnél a legnagyobb kockázatot jelenthetik**

Megelőzés: fokozott pszichés megterhelés csökkentésének záloga

- **egészségügy**
 - hatékonysága: kevesebb beteg
 - fenntarthatósága: csökkent gazdasági terhek
 - versenyképesség záloga
- **népegészségügy**
 - morbiditás-mortalitás (korai halálozás!)
 - aktív életkor meghosszabbítása (korfa = urna alak)
 - csecsemőhalandóság csökken
 - demográfiai mutatók javulása
- **nemzetgazdaság**
 - eltartott vagy eltartó?
 - kiadások csökkenése!
 - 4-6X megtérülés

Megelőzés: fokozott pszichés megterhelés csökkentésének záloga

- **egészségügy**
 - hatékonysága: kevesebb beteg
 - fenntarthatósága: csökkent gazdasági terhek
 - versenyképesség záloga
- **népegészségügy**
 - morbiditás-mortalitás (korai halálozás!)
 - aktív életkor meghosszabbítása (korfa = urna alak)
 - csecsemőhalandóság csökken
 - demográfiai mutatók javulása
- **nemzetgazdaság**
 - eltartott vagy eltartó?
 - kiadások csökkenése!
 - 4-6X megtérülés

én

Pszichoszociális kockázatok csökkentése mint minőség

• a paciens szempontjából (client quality)

- "amit nem bír el a lélek, átteszi a testre"
- megbetegedések számának csökkenése
- életminőség javulása ("egész")
- a kényelmes hozzáférhetőség
 - betegút lerövidül (mhely, iskola)
- csökkent fizikai és lelki megterhelés
 - lerövidült várakozási (várólisták!)
 - közvetlen közelbe hozott ellátás
 - P,S,T prevenció



beteg együttműködése

- tájékoztatás
- oktatás

• Szakmai szempontból (professional quality)

- a munkatársak folyamatos szakmai képzése
 - a fokozott pszichés terhelés csökkentésének eszközei, lehetőségei
- a rendszerből adódó szigorú szakmai kritériumok és folyamatok betartása
 - érzékeny adatok kezelése !
- az összehangolt munka
 - megelőzés-gyógyítás arányának változtatása
- az alkotó, egymás munkáját támogató pozitív hangulat,
- a munkában elért sikerek,
- pozitív visszajelzések
- növelik az elkötelezettséget

- tárgyi, technikai felszereltség!
- informatikai háttér!

menedzsment szempontjából (management quality)

- lehetővé teszi az erőforrások optimális felhasználását,
- jelentősen növeli a szakmai munka hatékonyságát

Mottó:

"Nem az a nagy dolog, ha másoknál jobb vagy, hanem az, ha önmagadnál!"

- A magyar megelőzőorvoslás hagyománya, úttörő/alapító szerepe kötelez:

- Fodor József- Egészségtan tudomány, oktatás,
- iskolaegészségügy
- védőnői hálózat



- ***a paciens szempontjából (client quality)***

- "amit nem bír el a lélek, átteszi a testre"
 - megbetegedések számának csökkenése
 - életminőség javulása ("egész")
 - a kényelmes hozzáférhetőség
 - betegút lerövidül (mhely, iskola)
 - csökkent fizikai és lelki megterhelés
 - lerövidült várakozási (várólisták!)
 - közvetlen közelbe hozott ellátás
 - P,S,T prevenció ,



beteg együttműködése

- ***tájékoztatás***
- ***oktatás***

- ***Szakmai szempontból (professional quality)***

- **a munkatársak folyamatos szakmai képzése**
 - a fokozott pszichés terhelés csökkentésének eszközei, lehetőségei
- **a rendszerből adódó szigorú szakmai kritériumok és folyamatok betartása**
 - érzékeny adatok kezelése !
- **az összehangolt munka**
 - megelőzés-gyógyítás arányának változtatása
- **az alkotó, egymás munkáját támogató pozitív hangulat,**
- **a munkában elért sikerek,**
- **pozitív visszajelzések**
- **növelik az elkötelezettséget**
 - ***tárgyi, technikai felszereltség!***
 - ***informatikai háttér!***

menedzsment szempontjából (management quality)

- lehetővé teszi az erőforrások optimális felhasználását,
- jelentősen növeli a szakmai munka hatékonyságát



Mottó:

"Nem az a nagy dolog, ha másoknál jobb vagy, hanem az, ha önmagadnál!"

- A magyar megelőzőorvoslás hagyománya, úttörő/alapító szerepe kötelez:
 - Fodor József- Egészségtan tudomány, oktatás,
 - iskolaegészségügy
 - védőnői hálózat

Szemléletváltás!

”Íme, Medveczky Medve úr, amint bukdácsol lefelé a lépcsőn, kopogtatva a feje búbjával, kipp-kopp, minden lépcsőfokon egy koppanás. Előtte Róbert Gida, az ő gazdája. Amennyire Micimackó értelme terjed, meg van győződve róla, hogy ez az egyetlen módja a lépcsőn való közlekedésnek. Néha ugyan kétség fogja el, mintha lehetne másképp is, de ezt csak akkor tudná megfontolni, ha egy pillanatra megállnának a lépcsőn, és módjában volna fontolgatni.”



Köszönöm megtisztelő figyelmüket!



Szemléletváltás!

"Íme, Medvezky Medve úr, amint bukdácsol lefelé a lépesón, kopogtatva a feje búbjával, kipp-kopp, minden lépesőfokon egy koppanás. Előtte Róbert Gida, az ő gazdája. Amennyire Micimackó értelme terjed, meg van győződve róla, hogy ez az egyetlen módja a lépesón való közlekedésnek. Néha ugyan kétség fogja el, mintha lehetne másképp is, de ezt csak akkor tudná megfontolni, ha egy pillanatra megállnának a lépesón, és módjában volna fontolgatni."



Röckázatbecslés - Egészségdeterminánsok

- genetikai tényezők (15-30%)
- egészségügyi ellátás (10-15%)
- életmód (55-75%)



Genetikai tényezők - fátum?

Epigenetikai öröklődés

stressz

Pszichoszociális kockázat. Mérlegeljük? Lehetőségek
Karolinska Institutet, Stockholm



- stresszoldás megváltoztatja a gének működését



testmozgás



- DNS demetilációt eredményez
- metilcsoportok a felelősek bizonyos szerzett tulajdonságok öröklődéséért is

dohányzás



- három generációt rombol

Genetikai

• esés

• hoz

• hat

**N
É
P
E
G
É
S
Z
É
S
Ü
G
Y**

Felnőtt háziorvosi ellátás

**Foglalkozás-egészségügyi
alapellátás**

**Iskola-egészségügyi
ellátás**

**Gyermekek háziorvosi
ellátás
+ védőnői ellátás**

**Gerontológia!
+ háztartásban
dolgozók prevenciója**

- aktív lakosság 4 800 000
- egyéni vállalkozók 1 500 000
- állaskeresők 178 000

1 700 000

8 178 000

- hozzáférhetőség
- hatékonyság
- eredményesség



"Kitaposott ösvény" elve

- a **kompetenciák átcsoportosítása** vagy a meglévőkhez a **szükséges eszközök hozzárendelése**

- háziorvosi (F)
- iskolaorvosi
- fogl.eü. szolg.
- háziorvosi (Gy)
- védőnői

N É P E G É S Z S É G Ü G Y	→	Felnőtt háziorvosi ellátás	Gerontológia! + háztartásban dolgozók prevenciója	
	→	Foglalkozás-egészségügyi alapellátás	• aktív lakosság	4 800 000
	→	Iskola-egészségügyi ellátás	• egyéni vállalkozók	1 500 000
	→	Gyermek háziorvosi ellátás + védőnői ellátás	• állaskeresők	178 000
				1 700 000
				<u>8 178 000</u>

- hozzáférhetőség
- hatékonyság
- eredményesség



Népegészségügyi szempont

- hozzáférhetőség
 - fogl.eü., iskolaorvoslás, ho.
- hatékonyság
- népeg szűrés:
 - 10-15% → 98-100%
- eredményesség
 - morbiditás, mortalitás
- folyamatosság
- elégedettség:
 - egyén+társadalom