



*Both Zsófia Sarolta*

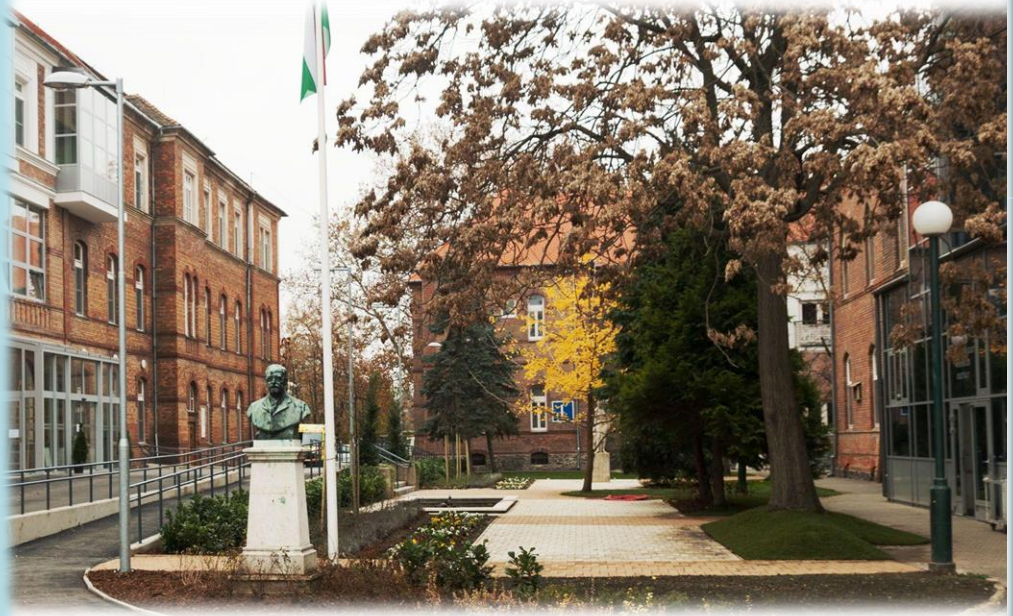
Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak

### Teregyakorlatom helyszíne:

EVP -Egészségfejlesztési Iroda

Csongrád megye, Hódmezővásárhely



### Teregyakorlati feladataim....

*Egyéni életmód tanácsadáson* vettem részt. Ekkor megfigyeltem az állapotfelmérés folyamatát, melyen minden kliens átesik, aki esetlegesen a testsúlykontroll programban szeretne részt venni, vagy szüksége van egy általános képre a szervezetét illetően. A későbbiekben rövidtanácsadás keretein belül, illetve szűrőnapokon a kliensek tőlem is kértek tanácsokat.

*Egészségtervek* felvételében segédkeztem. Ekkor az volt a feladat, hogy a klienseket kikérdezzem az életmódjukkal kapcsolatban és személyre szabottan, a saját életükre leszűkítve kiállítsak egy olyan tervezetet, amely a táplálkozásukra, mozgásukra és a szükséges szűrésekre vonatkozik.

*Sportág választó* napon vettem részt, ahol méréseket végeztem a résztvevőkön. BM I-ket, testzsírszázalékot, has körfogatot, magasságot, vérnyomást mértem.

*Szűrőnapokon* a kistérségekbe látogattunk ki, például Székkutasra, ahol a csapat tagjaként én alkottam az egyik szűrőállomást. Az érzékkületi rizikót mértem fel, így elsajátítottam az ABY index használatát, amelynek segítségével képet kapunk arról, hogy a perifériás erekben található-e érzékkület vagy sem. Más szűrőnapokon vérnyomást mértem, illetve segítettem az egyes személyek általános adatfelvételében is.

*Európai Lakosság Egészségfelméréseinek (ELEF)* kérdőívével foglalkoztam. Összehasonlítását végeztem egy másik kérdőívvel. A többlet adatokat

kihúztam, a hiányosságokat jeleztem. Ezek segítségével egy újabb, teljes kérdőív összeállításában segédkeztem. Általános iskolába a védőnővel

karöltve látogattunk ki, ahol a *szexualitás és személyi higiéné* témájában foglalkoztunk a gyerekekkel.



#### Amire büszke vagyok....

terepgyakorló helyemen egyenrangú félként kezeltek és rám bízta fontosabb feladatokat. A gyűléseken úgy vettem részt, mint közülük egy. Néhol szakmai véleményemet is kérdezték. Kinyilvánították elégedettségüket munkámmal nem csupán a kollégák, de a kliensek is, akik megfordultak a szűréseken. Az iroda életébe bevontak, így a szűrőnapokon állomást képeztem, amelynek során elsajátítottam a gépek használatát és tanácsot is adtam a kliensek életmódjával kapcsolatban. A projekt megvalósításom után személyesen kaptam pozitív visszajelzéseket a hallgatóságtól.

#### Both Zsófia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Zsófiában egy rendkívül kitartó, ambiciózus és szorgalmas embert ismerhettünk meg, aki mindemellett segítőkészségével is bizonyította, hogy a későbbiekben sziklaszilárd helyet foglal majd el a munkapiacra. Akaraterejéből kitűnik, hogy terveit és célkitűzéseit mindenképpen megvalósítja. Terepgyakorlati feladatait a maximumon végezte. Megbízhatóságát mutatja, hogy a részére kiadott feladatokat időben és minőségben is kellőképpen elvégezte. Mind csapatunk, mind pedig a kliensek elégedettek voltak tevékenységével. Megnyerő kisugárzása miatt szívesen fordulnak hozzá. Az általános iskolai projektje után személyes, pozitív visszajelzést kaptunk. Kellemes, információ dús órát tartottak a védőnővel karöltve. Csapatmunkában is megállja helyét.



*Gyurisné Pethő Zsuzsanna*

EVP- Egészségfejlesztési Iroda  
programigazgató