

Teregyakorlatom helyszíne:

Oázis Rehabilitációs és Egészségfejlesztő Központ,
Csongrád megye, Szeged



Csatlós Vivien Gerda

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Két fél éves teregyakorlatom a Szegeden található Oázis Rehabilitációs és Egészségfejlesztő Központban töltöttem.

Ismeretlenül kerültem a központban, azonban úgy érzem nem jelentett gondot együttműködni számomra idegen emberekkel. Kihívásként éltem meg, és igyekeztem új kapcsolatokat kiépíteni. Mindkét félév során végeztem közösségi és egyéni egészségfejlesztői feladatokat is. Az első féléves feladataim részét főként kérdőívezés, rövid kikerdezések és interjúztatások képezték. Elsősorban az általam választott célcsoport egészségi állapotáról szerettem volna képet kapni és feltérképezni azt, amely munkálatokhoz egy egészségi állapotfelmérő, bizalmas kérdőívet is kitöltöttem velük. Továbbá, például megkérdeztem őket arról is, hogy mit gondolnak, mit csinál egy egészségfejlesztő, illetve, rövid interjúkat készítettem velük a táplálkozásukkal és a szabadidő eltöltésükkel összefüggésben is, és egy személlyel pedig életmódprofil is készítettem.

A második fél éves gyakorlati időm során egy 4 projektelemből álló, egészségfejlesztő projektet kellett megvalósítanom a terephelyemen. Az első félévben felmértek és ebben a félévben végzett igényfelmérésem segítségével találtam ki, hogy mi legyen a projektem. Amely megvalósításához ütemtervet is készítettem és ennek jóváhagyása után kezdettem hozzá a projektem megvalósításához. Emellett egy hosszú (4 ülésből álló) életmódtanácsadást és 10 mini információs tanácsadást is el kellett végeznem. Miután az előző félévben képet kaptam a célcsoportom jelenlegi egészségi állapotáról, kezdett kikörvonalazódni, hogy melyek azok a területek, amelyeken jó lenne fejleszteni. Ezért a projektem fő célja a stresszoldás és a közösségi kapcsolatok építése volt.

Úgy gondolom sok tapasztalattal és rengeteg hasznos információval gazdagodtam a két félév során. Örömmel tölt el, hogy egy olyan helyen végezhettem el a gyakorlatomat, aminek az egészség és az

egészséges életmód a fő profilja. Véleményem és a visszajelzések alapján is hasznos munkát végeztem, és sikerült valamilyen mértékben hozzájárulnom a

célcsoportom és a központ egészségi állapotának fejlődéséhez. Emellett úgy érzem személyes készségeim és kompetenciám is rengeteget fejlődött.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy az Oázis Egészségfejlesztő és Rehabilitációs Központban lehettem gyakorlaton és arra is, hogy ilyen segítőkész, az egészség területén jártas, szakemberekkel dolgozhattam együtt. Továbbá büszke vagyok arra is, hogy megálltam a helyem feladataim elvégzése kapcsán, egy teljesen ismeretlen környezetben. Illetve, hogy betekintést nyerhettem egy ilyen színvonalas egészségfejlesztő központ mindennapjaiba. Továbbá, hogy terepgyakorlati munkámmal hozzájárulhattam az intézmény folyamatos fejlődéséhez.

Csatlós Vivien Gerda egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Gerdában egy kitartó, ambiciózus és kreatív lányt ismertem meg, aki igazán a segítő hivatásra született. Kiváló ötleteivel a monoton hétköznapiakból, sikerült kiszakítani kicsi közösségünket. Projektterveit minden esetben a precizitás és felkészültség jellemezte. Bármilyen problémát, akadályt könnyen áthidalta és gördülékenyen tudta tovább folytatni munkáját.

Elkötelezettsége és a szakma iránti elhivatottsága miatt, olyan egészségfejlesztő projekteket tudott megvalósítani, amelyekből néhányat a Rehabilitációs Központ mindennapi életébe - pozitív hatásai miatt - beépítettünk.

Szabó Zsanett

kapcsolattartó
terepkoordinátor