

Teregyakorlatom helyszíne:

„Gondviselés Háza”, Gondozási Központ

Bács-Kiskun megye, Madaras



Kiss Petra

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Az egészségfejlesztő projektem célcsoportja egy idősothon dolgozóira terjed ki. A célcsoportom 29 és 60 év közötti nőkből áll. Mindannyian abban a faluban élnek, ahol dolgoznak, kivéve az intézményvezetőt. A tapasztalatok és hallottak alapján, Ők is beleestek a média nagy információtengerébe, ami miatt nagyon nehezen tudják már kiszűrni, hogy mi az, ami szolgálja az egészségüket és mi nem. Úgy éreztem, hogy szeretnék törekedni arra, hogy az őket veszélyeztető kockázati tényezők kialakulását megakadályozzák. Ezen felül a beszélgetéseink alapján sokan nem érzik jól magukat a testükben. Szinte minden dolgozó túlsúlyosnak érzi magát, ami egyébként a tesztekben is kimutatható. A dolgozók felpezsdítése és motiválása, a további egészségmegőrző magatartásformák folytatására, a legfőbb célom. Tájékoztatásnyújtás (igény szerinti témákban) is fontos célja volt a projekttervemnek. Az *Öngondozás* címet azért tartottam meghatározónak a projektemben, mert szeretném, hogy a dolgozók

saját magukról is gondoskodjanak. Egészségfejlesztő és karbantartó tornagyakorlatok bemutatása és tanítása volt az első része a projektnek. Rengeteg pozitív visszajelzést kaptam, többek közt az intézményvezető asszonytól is, aki szerint érdemes lenne szorgalmazni ezt a tevékenységet dolgozói közt, gondolkodott valamilyen kisebb, jelképes jutalmazáson is ennek érdekében. Láttam a dolgozókon, hogy élvezték azt a néhány perces kikapcsolódást, és felfrissültnak érezték magukat. Ezt követte egy délelőtti biciklitúrás felpezsdülés a helyi természetvédelmi területen, majd ételbemutató, kóstolás és egészség rejtvényfejtés. Tapasztalataim szerint egy remek közösséggé kovácsolódtak össze a munkatársak, ami előnyükre válhat a továbbiakban, hiszen képesek egymást motiválni is. A kerékpártúra ezt az erősségüket erősítette meg, ami hosszú távon, más-más területen is előnyükre fog majd válni.



Amire büszke vagyok....

Szeretném kiemelni a két legmeghatározóbb elemét a munkámnak, vagyis a kerékpározást és az egészségdélutánt. Mindkét elem eredményesnek mondható, nem mellesleg számomra is remek élménynek bizonyultak. Megerősítették bennem, hogy sok új információt ismertek meg, remek ízekkel lettek gazdagabbak. Pozitív momentum volt az is, hogy egyetértettek abban a dolgozók, hogy nem minden drága, ami egészséges, és könnyen el is tudnának házilag készíteni sokféle ételt. Többen kijelentették, hogy könnyebben kezdenének neki most már diétákba így, hogy már több mindent tudnak. A dolgozók mellett, Én magam is gazdagabb lettem tapasztalattal és élményekkel.

Kiss Petra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Örültem annak, hogy Petra ellátogatott intézményünkbe, hiszen a hétköznapi tevékenységeinkből kicsit kimozdított minket. Fontosnak tartom dolgozóim egészségének megőrzését, melyben sok segítséget kaphattunk ezekben a hónapokban. Bízom abban, hogy Petra munkájának köszönhetően Én magam, és a dolgozóim is közelebb juthatnak majd az egészséges életmód kialakításához és fenntartásához.



Salamon Zsuzsanna

kapcsolattartó
terepkoordinátor