

ÉVES BESZÁMOLÓ - 2021

„Orvosi Segítség, Ahol Kell” Alapítvány

Általános leírás

Az „Orvosi Segítség ahol kell” Alapítvány a 2021-es évben a Covid okozta szükségletekre reagált. Azon túl, hogy orvosaink maguk is részt vettek a COVID-os betegek kórházi ellátásában, az Alapítvány szakmai csapata gyorsan felismerte, hogy karantén okozta szokatlan élethelyzet, valamint az első hullám alatt az idősek, krónikus betegek számára különösen veszélyes vírus olyan mentális állapotokat okoz az érintettekben (pl. szorongás, pánik, depresszió), amely miatt a mielőbbi pszichés támogatás nyújthatja a kapaszkodót - az elveszni látszó biztonsági hálót. A második hullám alatt látható volt, hogy az orvosok, valamint az egészségügyben dolgozók mentális /lelki/ támogatása jelentheti összességében azt a társadalmi hasznosságot, amely azzal keletkezik, hogy a terápiák segítségével a kiegészítés megelőzése, az ilyen mértékű halálzással nem találkozót/nem számoló egészségügyi dolgozók napi traumájának feldolgozása kerül a középpontba. Az egyéni és csoportos terápiák rendszerszintű alkalmazása egyben lehetőséget is teremt az egészségügyre háruló nyomás érzésének elviselhetőségére az adott kórházi közösségi körben. Az idei évünk, így ezzel a munkával telt.

Humán erőforrás

2021-es évben egy fő állandó alkalmazott dolgozott az Alapítványban.

Önkéntesek száma: 12 Orvos, pszichológusok

Megbízott szakértők: 2 fő, pénzügyi valamint kommunikáció témakörben segítettek a munkánkat.

Programjaink

ARCTALAN HŐSÖK

Az Arctalan hősök projekt célja, hogy mentális segítséget nyújtsunk azon egészségügyben dolgozók részére, a koronavírus-világjárvány frontvonalában küzdenek. A szakemberek számára ez az elmúlt időszak rendkívül megterhelő volt, Covid-beteg szeretteink életéért harcoltak és harcolnak a mai napig – saját

családjuktól távol. A védőfelszerelések miatt arctalanná vált hőseink ők, akik a súlyosan beteg, elesett emberek gyógyításában és segítésében nemcsak fizikailag, de mentálisan is elfáradnak. Lelki támogatásuk ezért most és hosszú távon is kiemelten fontos. A program 2021 októbere a második Covid hullám óta folyamatosan zajlik a mai napig is.

A megvalósítás szakaszai

- 2021.októbertől online kríziskonzultáció pszichológusaink 50 egészségügyi dolgozónak segítettek ebben a formában
- 2021. októbertől online pszichoterápia 3 Önkéntes pszichológusunk 20 egészségügyi dolgozónak segített
- 2021. októbertől Bálint-csoportok (esetmegbeszélő csoport, amely probléma orientált, középpontjában az orvos-segítő és beteg-kliens kapcsolat, az érzelmileg megterhelő esetek és szituációk állnak.) Pszichológusaink 80 egészségügyi dolgozónak segítettek Helyszín: Budapest Honvéd Kórház, Dr. Manninger Jenő I. Baleseti központ
- 2021. november– március: relaxációs és edukációs videók

Az önegyüttérzés fogalmát és bizonyítottan hatékony módszerét a kilencvenes évek óta kutatják és fejlesztik szakemberek, többek között Kristin Neff, Christopher Germer vagy Sydney Spears. A módszer lényege, hogy az egyén együttérzéssel kezeli önmagát, a saját maga által megélt eseményekre adott reakciókat. Ez segíti, illetve lehetővé teszi, hogy mások felé is együttérzéssel és empátiával közelítsünk, ami végső soron jobb minőségű kommunikációhoz vezet, így megszüntetve egy jellemző stresszforrást az egyén életében.

A progresszív relaxáció a feszítés-elengedés ellentétpárjára épülő relaxációs módszer, különösen hasznos, az orvostudomány által bevett technika például az inszomnia (álmatlanság), vagy éppen krónikus fájdalommal (erős fejfájás, hasi fájdalmak) járó betegségek esetében.

A MedSpot Alapítvány az ELTE PPK Pszichológiai Intézet Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszékének segítségével fejlesztette ki az önegyüttérzés módszerére épülő önsegítő hanganyagot.

Az edukációs és relaxációs videók a honlapunkon megtalálhatóak. Partnerünk a Panoráma Poliklinika munkatársainak segítségével eljutott a legfontosabb belső/zárt szakmai kommunikációs csatornákra, így széles körben ismertté válhatott a célcsoport számára.

Online elérhető: <https://medspot.hu/relaxacios-videok/>

Eredmények: zárt youtube csatornán lévő videó Önegyüttérzés 1 518 megtekintés, progresszív relaxáció: 2 291 megtekintés

- 2022. júniusáig a program folytatódik.

Kutatás

Már a Covid-19 előtt is számos kutatás foglalkozott azzal, hogy az egészségügyben dolgozókat több stressz éri, mint más hivatások képviselőit, ez fokozódott a világjárvány miatt. Amellett, hogy naponta szembesülniük kell az élet halál kérdésével (olyanoknak is, akiknek korábban nem kellett), az állandó készenlét, a szeretteikért való aggodás, az esetleges átvezénylés is stresszfaktort jelent. Az ELTE-vel közösen végzett kutatásunk nyomán egyértelműen látszik, hogy a stressz, fáradtság, kiégés, alvászavar, PTSD (poszttraumás stressz szindróma) egyre többeknél, egyre súlyosabb formákban jelenik meg.

Nagyon fontos kérdés, hogy a Covid-19 pandémia okozta stresszfaktorokat hogyan kezelik az egészségügyben dolgozók, hogyan néznek szembe velük – a mentális segítségkérés stigmatizációja és az az új helyzet, hogy most éppen a segítők szorulnak segítségre szintén a megoldandó feladataink közé tartoznak. Nemcsak most szeretnénk segíteni, hogy átvészeljék ezt a hihetetlenül megterhelő időszakot, hanem hosszú távon is, a pandémia befejeződése után nekik és családjuknak is, hogy könnyebben fel tudják dolgozni mindazt, amit átéltek. Legyen ez trauma vagy lelki problémák együttese.

A Longitudinális kutatásban **8660** fő vett részt.

Megvalósítás - Bálint csoport

Két kórházban indult úgy nevezett Bálint csoport, mely a támogatók támogatásáról szól. A Péterfy Kórházban ahol a havi rendszerességű alkalmon változó létszámban, de átlagosan 30 fő vesz részt, illetve a Honvéd kórházban, ahol a átlagosan 20 fő van jelen az alkalmakon. Összesen 80 egészségügyi dolgozónak segítettünk.

Támogatók:

Eerste Bank, Roche Magyarország, Richter Gedeon, Swimathlon,

Megjelenések, médiatartalmak:

A projekt megvalósításában a megfelelő kommunikációs csatornák megtalálása rendkívül fontos, ezért az alapítvány honlapján (www.medspot.hu), Facebook oldalain (<https://www.facebook.com/arctalanhosok>; <https://www.facebook.com/medspotalapitvany>) folyamatosan tájékoztatjuk az egészségügyben dolgozókat arról, hogy mentális segítséget kérhetnek alapítványunktól. Ezenkívül kommunikálunk egészségügyi FB csoportokban, felvesszük a kapcsolatot a Dél-pesti Centrumkórház illetékeseivel is, hogy a 9. kerületi egészségügyben dolgozókhöz is eljusson a mentális segítségnyújtás lehetősége.

Offline

Éppen megjelenés alatt van kutatásunk, mely 6 ember 1,5 évnyi munkáját összegzi a témában, az orvosszakma top 10 szaklapjához tartozó Plos One akadémiai folyóiratban. <https://journals.plos.org/plosone/>

Továbbá megjelentünk és megjelenünk több szakmai konferencián és szimpóziumon, többek között a Magyar Egészségügyi Napok, MSOTKE, Magyar Sürgősségi Orvostani Társaság konferenciáján, ahol részletesen bemutathattuk eredményeinket.

Online

<https://www.facebook.com/arctalanhosok/posts/118837466759110>

<https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszsegugy/26146/medspot-alapitvany>

https://hvg.hu/elet/20210502_egeszsegugy_szocialis_dolgozo_lelki_segitseg_trauma

https://index.hu/kultur/2020/12/23/az_index_kedvenc_jotekonyisagi_megmozdulasai/

<https://medspot.hu/arctalan-hosok/>

<https://www.facebook.com/arctalanhosok/>

<https://www.facebook.com/medspotalapitvany/posts/pfbid0j4VGUV9DraTkoKfBcqB3nWNdgF5r4JZ8jTK9GFdv1AdE9g93CwUjQtMzjC6LhoLoI>

<https://www.facebook.com/arctalanhosok/posts/pfbid0zEwTDABAXiyyfQyHscyixQK3sTQ12gr4gujWoarVwyyQWQsP3PvMTar5qci7cgg2I>

<https://www.facebook.com/arctalanhosok/posts/pfbid02fXPc6erJwpGE5HHAPmc8HueypTXpNRJ4m6zfch8YUSaQSA7L4AkpM9TYhPxqKRQI>

ÚJ NAP ÚJ REMÉNYEK - GYERMEKEINK MENTÁLIS SEGÍTÉSE

Kampányidőszak: 2021. augusztus 15. - október 2.

az Adománygyűjtés során befolyt összeg: 166.175.- Forint

Segítség a legsérülékenyebbeknek – gyerekek a járvány alatt és után

A Covid-19 járvány és a vele járó rengeteg bizonytalanság és kiszámíthatatlan változás nagy kihívás elé állította a családokat. Felnőttként is nehéz alkalmazkodni a folyton változó körülményekhez, ugyanakkor mindez a gyerekekre még nagyobb terhet ró, hiszen ők kevesebb információval rendelkeznek, kevésbé látják át az összefüggéseket, így sokkal kiszolgáltatottabb helyzetben vannak.

A járványhelyzet a gyermekek pszichés fejlődését nagy mértékben befolyásolja, hiszen az ő személyiségük még alakulóban van, így a környezeti tényezők még fontosabbak a lelki egészségük szempontjából.

Kutatások bizonyítják, hogy az elmúlt időszakban megnövekedtek a gyermekek, főként a kamaszok körében a szorongásos, a depressziós tünetek és rendkívül gyakori a poszttraumás stressz zavar előfordulása is. Mindez alvászavarral, motivátlansággal, elszigetelődéssel, érzelemszabályozási nehézségekkel jár.

Hazánkban az elmúlt időszakot az alacsony jövedelemmel rendelkező, az egyszülős, valamint azok a családok szenvedték meg leginkább, amelyekben már a pandémia előtt is fennállt a mentális zavar.

Megvalósult

A támogatásból 20 gyermek juthatott szakszerű pszichológusi segítséghez.

Követeink voltak:

Kaczvinszky Barbara újságíró, kommunikációs szakember

Balogh Enikő - orvos

Frici kutya és gazdája András - pszichoterapeuta szakorvosjelölt

Magyar Fruzsina dramaturg és Mécs Dávid

Herczeg Szonja újságíró

Megjelenések

<https://nlc.hu/egeszseg/20210918/medspot-alapitvany-mentalis-egeszseg-kampany-gyerek-pszichologus/>

Herczeg Szonja újságíró, postjai a kampány alatt:

https://www.jougyekert.hu/hu/jo_ugyek_tamogatoinak/kovetek_es_vallalasaik/beszelek_rola_hogy_masoknak_segithessunk.html#.Yo9Q8qhBzIU

Követeink facebook posztjai

FONENDOSZKÓPOT AZ UZSOKI KÓRHÁZNAK

A Unicredit Bank támogatásával sikerült vásárolnunk 10 db, orvosszakmai körben az egyik legjobb minőségű vizsgálóeszköznek minősített fonendoszkópot az Uzsoki Utcai Kórház IV. Belgyógyászati Osztályának, ahol a COVID-betegek életéért küzdöttek nap-nap az orvosok és az egészségügyi kollégák, s amellyel így a tüdőgyulladás gyanújának alapvizsgálatához az egyik legfontosabb eszközzel járultunk hozzá.