

EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYEK

**NEMZETI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
INTÉZET**

TINIVAGYOK.HU



EGY
OLDAL
TINIKRŐL

DE NEM
CSAK TINIKNEK



Hogy miért a kamaszok? Szakmai háttér

A kamaszok a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, de a WHO nézőpontja szerint is az egyik kiemelt korosztály, amikor egészségmegőrzésről van szó. A kamaszok életmódja még formálódik, olyan magatartásminták hatnak rájuk, amik hosszú távon nagyban befolyásolják az egészségüket. Igaz ugyan, hogy a hagyományos betegségi mutatókat tekintve a serdülők a „legegészségesebbek”, de a mortalitási adatokból kitűnik, hogy a balesetek, mérgezések és az öngyilkosság kiemelkedően magas körökben. Ezzel egyidejűleg a pszichés betegségek is gyakoriak. A serdülők életmódbeli problémái és a körökben előforduló vezető halálokok különösen fontossá teszik a prevenciót, pszichoedukációt, amely a jelenlegi ellátás során nehezen, illetve alig valósul meg. A kamaszambulancia egy kifejezetten számukra kialakított ellátást jelent, amit Intézetünk – az országban egyedülként – működtet. Egyik szerkesztőnk egy nemzetközi képzésen (European training in effective adolescent care and health - EuTEACH) is részt vett, ahonnan hasznos tapasztalatokat hozott haza (<https://www.unil.ch/euteach/en/home.html>). Amikor az oldalt elterveztük, akkor még nem létezett nekik szóló egészség témájú weboldal, így a tinivagyok oldallal ezt a hiány szerettük volna betölteni. (Utána készült el a Kamaszpanasz, amit egy nagyobb és profi stáb visz, reklámokkal.)

A történet, a csapat.

2011-ben a Nemzeti Csecsemő- és Gyermkegészségügyi Program keretében indítottuk útjára kamaszoknak szóló főként egészségmegőrzést, betegségmegelőzést szolgáló témájú weboldalunkat. Az indulás egy toborzott lelkes csapattal indult, akiknek a felnőtt tagjai az akkori OGYEI dolgozói, tiniszerkesztői pedig főként ismerősök és azok ismerősei voltak. Első és nem könnyű feladatunk az oldal nevének, arculatának és főbb tartalmi elemeinek kitalálása volt, amit konszenzussal akartunk elérni. Ez sikerült is, nem kevés egyeztetéssel.

A felnőtt szerkesztők között pszichológus, védőnő, dietetikus, gyermekorvos, egészségtan-tanár, és informatikus van, akik jelenleg mindannyian a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet Gyermekegészségügyi részlegének dolgozói.

Az oldal szerkezete

Az oldal legalapvetőbb funkciója az információ-adás, a naponta megjelenő cikkek. Ezeket témákba soroltuk a kezdetekkor is: TEST, LÉLEK, KAPCSOLATOK, SZEX, JÖVŐ, ÉLETMÓD, SZABADIDŐ, VESZÉLYEK. Természetesen időnként a területek átfedik egymást. Az évek során oldalunkba olvadt egy tinikönyha című egy akkor kamaszfiú (ma egyetemista) által szerkesztett weboldal, miatta alakítottuk ki a Tinikönyha kategóriát. Itt nem csak az ő receptjei szerepelnek, de videókat is feltöltöttünk az érdekes, egyszerű és mégis egészséges kamasz-táplálkozás segítésére. Egyik évben fejlesztési lehetőség birtokában elindítottuk egy applikáció kialakítását, amelyen főleg, de nem kizárólag táplálkozással kapcsolatban tettünk fel információkat. A címe: **AndroiDiéta**



Részei: az ideális testtömeget mutató percentilis táblázatok fiúknak és lányoknak, energiaszükséglet és annak kielégítésére szolgáló étkezési tippek mozgás egyenértékkel, illetve egészségesebb étellel való kiváltásra szolgáló tippekkel. A program folyamatos továbbfejlesztését terveztük, de forráshiány miatt eddig nem valósulhatott meg.

Az oldal **Mentőöv** menüpontja (<http://www.tinivagyok.hu/szakrendeletek>) az Intézet keretei között működő Kamaszambulancia elérhetőségére hívja fel a figyelmet. **Programajánló** rovatunkat is rendszeresen frissítjük. Időnként aktuális programokat, pályázatokat, vagy csak időtöltést kínálunk. Jelenleg versírásra buzdítunk. Az oldal indításakor fotópályázatot hirdettünk, melynek képeit felhasználtuk az oldal cikkeinek illusztrálásához is.

Az oldal tartalmaz **teszteket** és egy **Szerinted?** menüpontot is, ami a szintén az Intézethez kötődő HBSC vizsgálatra alapozva tesz fel kérdéseket a kamaszok viselkedésével, egészségmagatartásával kapcsolatban. A nemzetközi vizsgálat (<http://www.hbsc.org/>) az Iskolakorú Fiatalok Egészségmagatartása címet viseli (angolul: Health Behaviour in School-Aged Children) és 30 éve zajlik a WHO szervezésében. Hazánk az elsők között csatlakozott és azóta is részt vesz a vizsgálatban, aminek az adatfelvétele négyévente történik meg (legutóbb 2014-ben).

Összesen 610 regisztrált felhasználónk van, aki a tesztek vagy a szerinted rovatot használta. (Összesen 2500-nál többen regisztráltak, de a többség nem lett aktív.)

Bejelentkezés nélkül csak a szavazásra kattinthatnak. Itt az utóbbi időben havonta teszünk ki újabb témát (eddig 57 volt, 13 437-en szavaztak összesen). 2016 nyara óta a „hónap témája” cím alatt egy adott területtel kapcsolatban megjelent cikkeink kiválogatásával és a slider egyik témája mögé való kihelyezésével kötjük össze a szavazás témáját.

Fő értékeink, amiket magunkénak vallunk: HITELESSÉG, KÖZÉRTHETŐSÉG, ELFOGULATLANSÁG. Ha nagyon őszinte akarok lenni, akkor a hagyománytisztelést is fel kell sorolnom.

Fő témáink között szerepel az egészségmegőrzés, a betegségmegelőzés, ennek részeként a fiatalok egészségértésére is hatni kívánunk.

Az egészségértés

A felmérés szerint a fiatalok egészségértése sokkal jobb, mint az időseké. Ők jobban hozzáférnek az információkhoz, több korszerű tudásuk van, ezért talán meg is tudják érteni a megtalált információt. Sokszor hiányzik azonban a döntési képességük, illetve a kortársaknak való megfelelés nagyban befolyásolja döntéseiket. Ugyanakkor az egészséges életmód elemeivel, a prevencióval nem törődnek, hiszen a legtöbb kamasz számára természetes az egészség, értéke csak annak elvesztésekor illetve az elvesztéssel való fenyegetéskor merül fel. Ugyanakkor el kell fogadnunk azt is, hogy a kamaszkor a dolgok kipróbálásáról a veszélykeresésről is szól.

Egységértést a honlap direktje, közvetlenül, de áttételesen is támogatja. Van olyan cikkeink, amelyek kifejezetten ezzel a céllal íródtak és vannak olyanok is, amelyek valamilyen aktuális vagy népszerű téma miatt készültek, de közvetve (legtöbbször szemléletformálással, értékek képviselésével) az egészségértéshez is hozzájárulnak.

Összefoglalva

Lelkes csapatként, egy egészségfejlesztéssel foglalkozó intézet munkatársaiként az oldal működtetését szívügyünknek tekintjük. A pályázattal (esetleg a díj elérésével) nem gondjaink megoldása lenne a célunk, hiszen az erre nem is lenne alkalmas. De szeretnénk megmutatni, hogy értékes dolgot hoztunk létre és tartunk fent öt éve.