

I. Szakmai bemutatkozásunk

1. Mentor



A nevem: Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna. 1994-ben végeztem a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Karán. Szakvizsgáimat háziorvostan, sportorvostan, foglalkozás-orvostan és egészségbiztosítás szakterületeken szereztem. Főorvosi kinevezésemet 2014-ben kaptam meg Egyetemünktől. Vállalkozó háziorvosként, sportorvosként és üzemorvosként dolgozom Hódmezővásárhelyen és Szegeden. Az Országos Sportegészségügyi Intézet alkalmazottjaként sportorvosi szakrendelést vezetek a hódmezővásárhelyi Erzsébet Kórházban. A Szegedi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézetének oktatója vagyok, 2002 óta orvos-beteg kommunikációt tanítok orvostanhallgatóknak, rezidenseknek. Egyetemünk Családorvosi Intézetének és Sportorvostan Tanszékének szintén oktatója, mentora vagyok. Orvosi lapokban számos szakmai cikket írtam. A SpringMed Kiadónál jelent meg egy könyvem, Magnézium az orvosi gyakorlatban címmel. Orvosi munkám során kiemelt figyelmet fordítok az orvos-beteg kommunikációra és a jó orvos-beteg kapcsolatra, nagy hangsúlyt fektetek a magas színvonalú betegellátásra, a prevencióra és a krónikus betegek gondozására. A koronavírus pándémia óta a telemedicinális ellátások lehetőségeit is nagymértékben fejlesztettem a praxisomban. A praxisközösségi munkában évek óta aktívan részt veszek, konzorciumvezető vagyok. 2020. júniusa óta az Országos Kórházi Főigazgatóság kinevezett Csongrád-Csanád vármegyei háziorvosi kollegiális szakmai vezetőnek, ebben a minőségemben a szeretett hivatásom összes megyei háziorvosának képviselőjeként járok el. Kollégáimmal rendszeres kapcsolatot tartok személyesen, telefonon, e-mailben, online meetingek formájában, közösségi médiafelületeken. A háziorvosok és szakellátás között segítem a tiszteleten és megbecsülésen alapuló, etikus, kollegiális együttműködést. A háziorvoslás presztízsének erősítése kiemelt célom. 2023-ban életmódorvostan képzést végeztem el. A Mozgás receptre Program szakértői testületének tagja vagyok, számos előadást tartok országszerte ebben a témában. A Richter Érdemérem nagyszerű kezdeményezés, ami a háziorvosok megbecsülését, elismerését szolgálja. A Pályázat révén megmutathatjuk, hogy milyen komplex és változatos a háziorvosok mindennapi munkája, mennyi kihívást és örömet jelent számunkra, milyen nyitottak vagyunk új lehetőségek kiaknázására. A koronavírus pándémia idején a háziorvosi munka betegellátási gyakorlata gyökeresen megváltozott, sok ellátást telemedicinálisan kellett megoldanunk, bővült a digitális technikák alkalmazásának köre. Praxisomban időszakonként online praxisértekezletet tartok, ami véleményem szerint egy olyan kommunikációs forma, ami háziorvosi praxisban egyszerűen használható, sok előnnyel szolgál az egészségügyi információk terjesztésére, szűrési és gondozási tevékenységünk népszerűsítésére, egészségnevelésre. Hasznos módszer a 21. századi családorvosi praxis eszköztárában.

2. Rezidens



Dr. Tolnai Anikó vagyok, 2017-ben végeztem a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán. Az egyetemi évek után néhány éves kitérő következett, majd a háziorvos képzést kezdtem el 2023-ban. A klinikai és kórházi gyakorlatok után az utóbbi hónapokban Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna a mentorom, akivel nagyon jól tudunk együttműködni. Háziorvos rezidensként fontosnak tartom, hogy már a képzés éve alatt a prevenció és az egészségmegőrzés kerüljön a mindennapi orvosi munka középpontjába. Úgy gondolom, hogy a háziorvosi praxis az a hely, ahol valódi változást lehet elérni a lakosság egészségi állapotában – személyes kapcsolat, bizalom és hosszú távú gondozás révén. Kiemelt figyelmet fordítok a betegek szűrésére, gondozására és az életmódbeli tényezők feltérképezésére. Tapasztalom, hogy a páciensek nyitottak az életmód tanácsok, ha azokat személyre szabottan, érthetően és empátikusan kapják meg. Hiszem, hogy az életmódváltásban az orvos szerepe nem csupán a tanácsadás, hanem a motiválás és az edukáció is – példát kell mutatnunk, hogy hitelesen tudjuk képviselni az egészségkultúra értékeit. Fontosnak tartom, hogy a háziorvosi praxis ne csak ellátóhely, hanem közösség is legyen, ahol minden páciens érezheti, hogy számít. Felelősséget érzek a praxisért, a betegekért és a tágabb közösségért, amelyhez tartozom. Célom, hogy a megelőzés, a szűrés és az életmód orvostan eszközei minél több emberhez eljussanak, és a mindennapi gyógyítás részévé váljanak. Éppen ezért választottam a háziorvosi hivatást: mert itt lehet igazán közel lenni az emberekhez, hosszú távon segíteni őket, és valódi, tartós változást elérni az életükben.

II. A jó gyakorlat bemutatása

Mottó: „A gyógyítás ott kezdődik, ahol az életmód megváltozik.”

– Egy praxis, ahol az életmód-javaslat a recept része.”

– életmódorvosi szemlélet a háziorvosi gyakorlatban, mentor-rezidens együttműködésben

Praxisunkban 2024-ben indítottuk el az „Életmód a recept része” elnevezésű programot, amelynek célja, hogy a háziorvosi ellátás minden találkozási pontján érvényesüljön az életmódorvostan szemlélete.

A program a praxis teljes felnőtt lakosságát (2100 fő) bevonja: minden beteggel – személyesen, telefonon vagy videokonzultáció során – sor kerül rövid, célzott életmódorvosi tanácsadásra, amely az életmódorvostan hat pillérére épül (táplálkozás, mozgás, alvás, stresszkezelés, szenvedélyek kerülése, társas kapcsolatok). A konzultációkat ismételjük, strukturált híváslista alapján; 10-12 hetes ciklusokban.

A folyamat nem kampányszerű, hanem a gondozási gyakorlatba integrált, fenntartható rendszer. Minden orvos–beteg találkozásnál rövid, célzott életmódkérdéseket teszünk fel, amelyek segítségével a tanácsadás egyéni célokra épül. A páciensek behívását és követését a rezidens koordinálja, aki külön figyelmet fordít a fiatalabb felnőtt korosztály megszólítására, digitális csatornákon és közösségi platformokon keresztül.

A program közösségi elemei:

- „Séta az orvossal” – havonta közös gyaloglás a környéken a mentorral vagy a rezidenssel, amely egyszerre szolgálja a fizikai aktivitást és a közvetlen kommunikációt a betegekkel.

- Rendelői jóga és relaxáció – heti egy alkalommal tartott, orvosi felügyelettel zajló foglalkozás, amely példát mutat a mindennapi mozgásra és stresszkezelésre. Korábban a praxisunk munkatársainak tartottunk jógaórákat, de a lehetőséget kiterjesztjük a páciensek irányába is.

- Online praxisértekezletek – időszakonként tematikus, rövid online előadás és interaktív beszélgetés az életmódorvoslás egy-egy alappillééről, rezidensi közreműködéssel. Az első ilyen értekezletet 2022-ben tartottuk, elsősorban prevenciós témákat érintettünk, jelenleg az életmódorvoslás alappilléreire helyezzük a hangsúlyt.

A program hatását konkrét beteg-történetek is alátámasztják:

- Egy 62 éves, több krónikus betegséggel élő férfi rendszeres gyaloglás és étrendváltás révén 10 kg-ot fogyott, vérnyomása normalizálódott, gyógyszeradagja csökkenthetővé vált.

- Egy 35 éves, ülőmunkát végző nőbeteg jóga és relaxáció hatására szorongásos panaszai jelentősen enyhültek, alvásminősége javult.

- Több páciens önként csatlakozott a „heti kihívásokhoz” (pl. cukormentes hét, napi 10 000 lépés), ami közösségformáló hatást eredményezett.

A rezidensünk aktív szerepet kap a kommunikációban, a fiatalabb páciensek megszólításában, valamint a tanácsadás szervezésében és dokumentálásában. Ő bonyolítja le a vidokonzultációkat a praxisban, akinél ez a konzultációs forma a megfelelő. A mentor–rezidens együttműködés így életmódorvosi műhelyként működik: az orvosi ellátás mellett oktatási, közösségi és szemléletformáló szerepet is betölt.

Praxisunkban nem új gyakorlat az online háziorvosi fogadóórák, más néven online praxisértekezlet tartása. 2022-ben tartottuk az első ilyen értekezletet, hiszen a COVID-19 pándémia gyökeresen megváltoztatta a háziorvosi praxisok ellátási rendjét. A telemedicinális ellátások száma jelentősen megemelkedett, a távkonzultációk igénye a páciensek és az orvosok részéről is sokszorosára nőtt. A telemedicina térhódítása sok előnnyel és lehetőséggel járhat a betegellátás vonatkozásában. Észre kell ma már vennünk, hogy a pácienseink is új formában szeretnék velünk kommunikálni. Új elvárások tanúi vagyunk. A 21. században digitális technikák alkalmazása nélkül nem lehet egészségügyi információkat sem eljuttatni a lakosság felé. A lakossági online portálok használata mindennapos lett az én praxisomban is, de szerettünk volna egy olyan fórumot megvalósítani, ami a közösséget is jobban formálja. Újszerű kommunikációként, korábbi gyakorlatban háziorvosok részéről nem alkalmazott módon elindítottam praxisomban az online háziorvosi fogadóórákat. Ennek során egy rövid prezentáció után kérdésekre, hozzászólásokra kerülhet sor. A prezentációban bemutathatjuk praxisunk mindennapi munkáját, a praxisteamünket, a prevenciós rendelésünket, a gondozási tevékenységünket, meghirdethetünk szűréseket, egészségnevelést végezhetünk. Rövid előadásokat, ismertetőket tarthatunk egy-egy egészségügyi témában. Az első online fogadóórát 2022. szeptemberében tartottam meg, majd utána is néhány alkalommal, de terveim szerint rendszeressé szeretném tenni, szívesen hívnék meg szakterületi szakorvosokat egy-egy beszélgetésre, akár podcastokat, sorozatokat is lehetne készíteni érdekes, orvosi témákban. A megkezdett online praxisértekezletek sikeréből kiindulva a későbbiekben szeretném folytatni, sőt kiterjeszteni ezt az újszerű gyakorlatot. 2025-ben rezidensemmel elhatároztuk, hogy sorozatot fogunk tartani az életmódorvostan alappilléreiről. Hiszem, hogy a háziorvosi praxis egy közösség, tagjaiért mi, háziorvosok, felelősséggel tartozunk. Komolyan kell vennünk ezt a feladatot, mert a magyar egészségügy bázisa az alapellátás kell, hogy legyen. Pácienseink számítanak ránk, nekünk pedig alkalmazkodni kell a kor új igényeihez, a digitális technikák és lehetőségek kihasználásával. Rezidensemmel együtt szívvel-lélekkel ezen dolgozunk nap, mint nap.

II. A program újszerűsége

A program újszerűsége abban rejlik, hogy az életmódorvostan elveit rendszerszinten, a teljes háziorvosi praxisra kiterjesztve alkalmazza, nem csupán egy-egy betegcsoportra. Az életmódot nem kiegészítő elemként, hanem a háziorvosi gondozás alapvető eszközeként kezeljük. Ez a megközelítés illeszkedik a nemzetközi trendekhez és az orvostudomány bizonyítékaihoz, miszerint az életmódbeli beavatkozások (pl. dominálón növényi alapú étrend, rendszeres fizikai aktivitás, alvás- és stresszkezelés) képesek megelőzni vagy visszafordítani a leggyakoribb krónikus betegségek folyamatát. A tudományos háttérrel gyakorlati, betegek által könnyen alkalmazható módszerekké fordítjuk le.

Szintén újszerű elem az online konzultációk és online praxisértekezletek gyakorlatba ültetése. Az online térben történő megjelenés alkalmat ad arra, hogy sok emberhez juttassuk el az információt, és olyanokhoz is eljuthat az egészségügyi üzenet, akik nem tudnának személyes előadásra eljutni időhiány, egészségi probléma, fizikai akadály vagy más ok miatt. A háziorvos a család minden tagját ismeri, értesíteni tudja, és a fiatalabb családtagok segíteni tudnak az idősebbeknek a digitális technika használatában.

A háziorvosi online fogadóóra vagy praxisértekező egy teljesen új fogalom. Magyarországon nem hallottam arról, hogy háziorvos tartott volna ilyet a páciensei számára, pedig a háziorvosi praxis egy jól körülhatárolt közösség, az ellátottak többsége a területi ellátási kötelezettség miatt egy lakóterületen lakik, az egyes utcákban lakók általában ismerik egymást. Hiszem, hogy a háziorvosi praxis több, mint egy „orvosi rendelő”. Praxisomban többször tartottunk adománygyűjtést nehéz helyzetbe jutottak megsegítésére. Ennek során szintén az a tapasztalatunk alakult ki, hogy lehetséges a háziorvosi praxisban közösséget építeni, összefogást erősíteni. Az online értekezlettel lehet oktatást, egészségtanácsadást, egy-egy aktuális témáról előadást szervezni. Ezáltal erősíthetjük az emberi kapcsolatokat, az orvos és a páciense közti bizalmat, ami a betegségekből való gyógyuláshoz is sok esetben hozzájárul. (Bálint Mihály: „Az orvos személyisége a legfőbb gyógyszer.”)

Akik részt vettek ilyen fórumon, nagyon hálásak voltak azért, hogy a hozzájuk legközelebb álló orvos törődik velük, kérdezhetnek tőle, komolyan veszi a feladatát az egészségnevelésben, és ezért mindent megtesz a praxisában. A 21. század családorvoslásában ennek a közösségépítő, hatékony egészségfejlesztő technikának helye lehetne. Ha ezt a gyakorlatot be tudnánk vezetni sok más praxisban is, akkor meggyőződésem szerint a háziorvosok hatékonyabban tudnák megvalósítani egészségnevelő, betegtájékoztató, figyelemfelhívó, szűrésekre és gondozásra buzdító feladatukat, a lakossághoz közeli ellátást még közelebb tudnák vinni a páciensekhez, erősíthetné az orvos-beteg kapcsolatot, ami hozzájárulhatna a magyar egészségi mutatók javulásához is.

Társadalmi jelentőség:

- A program önhatékonyagra és tudatosságra neveli a lakosságot, ezáltal hosszú távon csökkenti a krónikus betegségek terhét.

- *A fiatal felnőttek megszólításával generációs hidat építünk az orvos és a közösség között: a rezidens mint fiatal orvos hiteles példaként jelenik meg.*
- *A praxis közösségi aktivitásai (gyaloglás, jóga, online fórumok) az orvos–beteg kapcsolatot partnerséggé alakítják.*

Szakmai jelentőség:

- *A háziorvosi praxisban megvalósuló program modellértékű, mert az életmódorvoslás integrációját valósítja meg az alapellátásban.*
- *A mentor–rezidens együttműködés innovatív oktatási mintát kínál: a rezidens azonnal megtapasztalja az életmódorvosi tanácsadás gyakorlati vonatkozásait.*
- *A program kutatható és mérhető: kérdőíves adatfelvétel és biometrikus mutatók (BMI, vérnyomás, vércukor, lipidprofil) nyomon követése alapján tervezzük eredményeink bemutatását szakmai fórumokon.*

A gyakorlat így nemcsak a páciensek életminőségét javítja, hanem hozzájárul a háziorvosi szakma megújításához, és új, empatikus, prevencióra épülő modellt kínál a jövő orvosgenerációi számára.

IV. A díj hasznosítása

A Díj elnyerése esetén az elismerést nem egyéni jutalomként, hanem a praxis és a közösség fejlesztésének eszközeként szeretnénk felhasználni.

Konkrét céljaink:

1. Praxis-szintű életmódprogram bővítése

A meglévő modell tematikus alprogramokkal való kiterjesztése: „Mozgás receptre”, „Stresszmentes hétköznapiak”, „Egészséges táplálkozás a mindennapokban”. Ezekhez nyomtatott és online anyagokat készítenénk.

2. Fiatal háziorvosok és rezidensek mentorálása

Tapasztalatainkat workshopokon, online szemináriumokon osztanánk meg, ösztönözve más praxisokat az életmóddorvosi szemlélet átvételére.

3. Tudományos disszemináció

A program mérhető eredményeit szakmai cikkekben és konferenciákon mutatnánk be, ezzel is erősítve a prevenciós háziorvosi szemlélet tudományos bázisát.

4. Közösségi egészségfejlesztés támogatása

A díj anyagi részét részben egészségmegőrző eszközök (lépésszámlálók, vérnyomásmérők) beszerzésére fordítanánk, hogy a páciensek aktívabban követhessék életmódbeli változásait.

5. Fenntarthatósági alap létrehozása

A támogatás segítségével a program hosszú távú működése biztosítható, beleértve az online felületek és csoportos események fenntartását.

A Díjat a praxisunk közössége nevében vennénk át, mert úgy véljük, az igazi elismerés nem egy személyé, hanem egy egész közösségé, amely hisz abban, hogy az egészség megőrizhető, a betegségek nagy része megelőzhető, és a helyes életmód a legjobb orvosság.