

---

# Magyar EgészségTervező Alkalmazás (META) Felhasználói kézikönyv

## Tartalom

1.	BEVEZETÉS, A RENDSZER HASZNÁLATBAVÉTELE .....	2
1.1.	A felhasználói kézikönyv célja .....	2
1.2.	Regisztráció egyéni felhasználók számára .....	2
1.3.	Bejelentkezés egyéni felhasználók számára .....	3
1.4.	Elfelejtett jelszó .....	4
1.5.	Elfelejtett felhasználói név .....	4
1.6.	Kilépés, kijelentkezés .....	4
2.	AZ ALKALMAZÁS KEZELÉSE .....	5
2.1.	Bejelentkezés .....	5
2.2.	Kérdőívek kiértékelése .....	16
2.3.	Hajlandóság megadása, kockázatok sorba rendezése .....	17
2.4.	„Zöld út” .....	18
2.5.	Egészségcélok meghatározás .....	18
2.6.	Cselekvési terv összeállítása .....	20
2.7.	Cselekvési terv nyomtatása .....	26
2.8.	Újra kitöltés .....	27
3.	FELHASZNÁLT KÉRDŐÍVEK .....	27
4.	FOGALOMTÁR .....	27

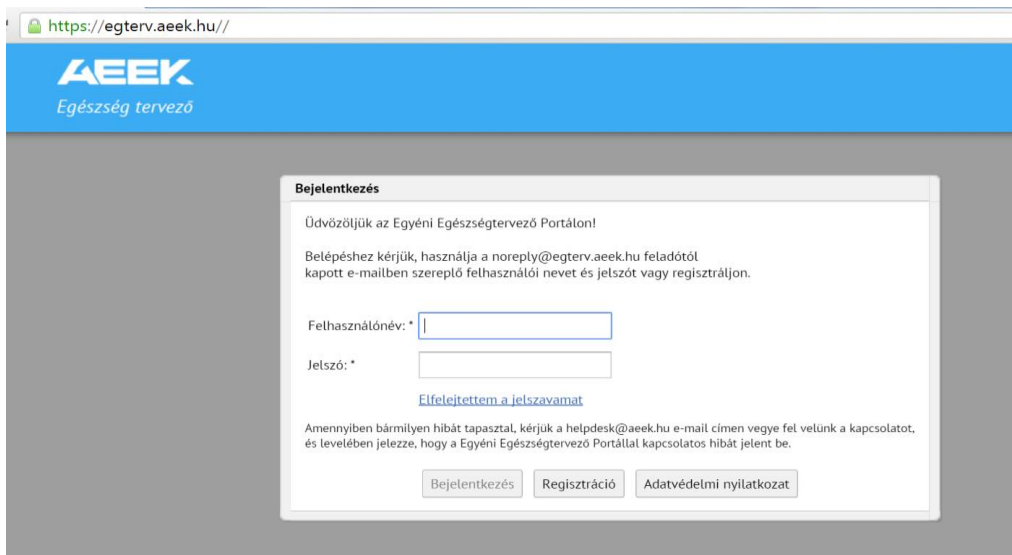
## 1. BEVEZETÉS, A RENDSZER HASZNÁLTAVÉTELE

### 1.1. A felhasználói kézikönyv célja

Jelen felhasználói kézikönyv célja egy olyan részletes leírás a Magyar EgészségTervező Alkalmazásról (későbbiekben META), amely bemutatja a felhasználó számára az alkalmazás használatát. A META lépésről lépésre, képernyőképekkel illusztrálva, logikusan felépítve kerül ismertetésre. A felhasználói kézikönyv tartalmának elsajátítása után, a felhasználó képessé válik az alkalmazás megfelelő és hatékony használatára. A felhasználói kézikönyv elérhető és letölthető a következő linkre kattintva: <https://egterv.aEEK.hu>.

### 1.2. Regisztráció egyéni felhasználók számára

A felhasználói kézikönyv a regisztráció folyamatát kizárólag az egyéni felhasználók számára mutatja be, mivel az orvos felhasználók központilag kapnak hozzáférést.



Regisztráció lépései:

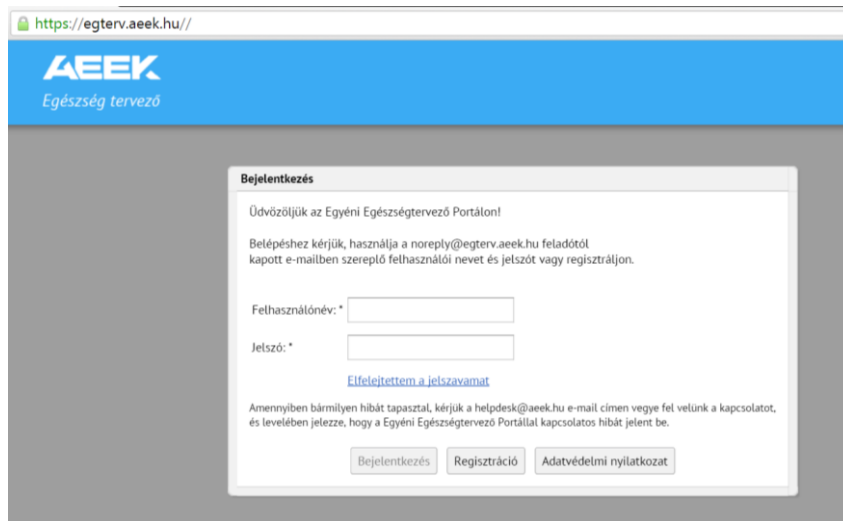
1. Belépés a weboldalra: <https://egterv.aEEK.hu>
2. Kattintás a „Regisztráció” ikonra
3. A következő adatok megadása szükséges a sikeres regisztrációhoz
  - a. Felhasználói név (legyen egyedi, pl.: János55)
  - b. Jelszó (tartalmazzon min. 8 karaktert, ebből legalább egy nagybetűt és egy számot, pl.: AEEK2015)
  - c. E-mail cím (minta@minta.x)
  - d. Adatkezelési nyilatkozat (ÁSZF) elfogadása (a „checkboxra” való kattintással). Az adatkezelési nyilatkozat megtekinthető a „Nyilatkozat”-ra kattintva.

Miután a felhasználó megadta a regisztrációhoz szükséges adatokat, értesítést kap, hogy a megadott e-mail címre ideiglenes jelszó érkezett. A felhasználó ezzel az ideiglenes jelszóval tud belépni a META felületére, ahol új jelszó megadása szükséges.

### 1.3. Bejelentkezés egyéni felhasználók számára

A felhasználói fiókkal rendelkező felhasználó az alkalmazás felületén a bejelentkezés gombra kattintva kezdeményezheti bejelentkezését. Ebben az esetben az alábbi adatok megadása szükséges:

- felhasználónév
- jelszó.



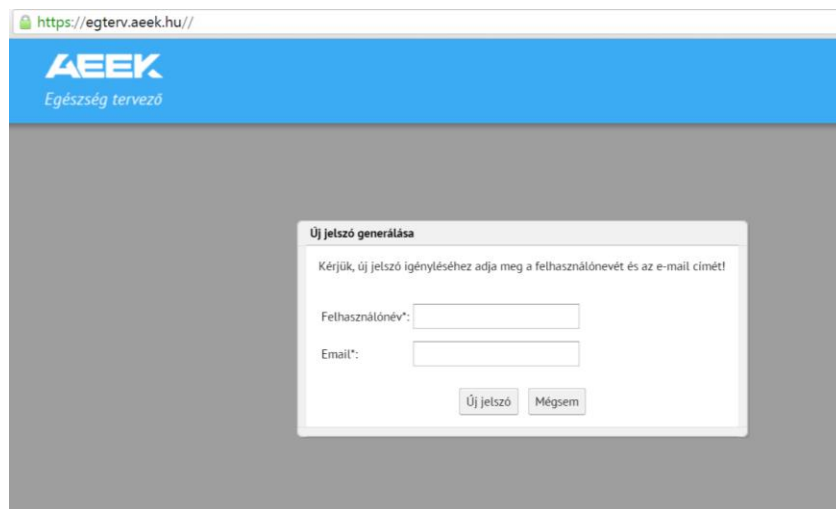
#### 1.4. Elfelejtett jelszó

Amennyiben a felhasználó elfelejtette jelszavát az „Elfelejtett jelszó” gombra kattintva igényelhet újat.

Felhasználói neve megadása után a fiókhoz tartozó e-mail címre érkező levélben található linkre kattintva a fiókhoz új jelszó adható meg. Az új jelszót meg kell erősítenie a felhasználónak.

#### 1.5. Elfelejtett felhasználói név



Amennyiben a felhasználó elfelejtette felhasználói nevét, az általa megadott e-mail címmel és jelszóval tud belépni.



#### 1.6. Kilépés, kijelentkezés

A felhasználó az alkalmazás felületén található „Kilépés” ikonra kattintva tud kijelentkezni az alkalmazásból. A felhasználó által adott válaszokat a kilépést követően automatikusan elmenti a rendszer.

Kérdőív kitöltése   Betegségmodul   Felhasználó

 Bejelentkezve:  
Teszt Egyén 2 

Teszt Egyén 2

Nyomtatás
Megtekintés
Folytatás
Új kitöltés

## 2. AZ ALKALMAZÁS KEZELÉSE

### 2.1. Bejelentkezés

A felhasználó a bejelentkezés után olyan felületet lát, amelyen megtalálhatóak azok a kérdőívek, amelyek kitöltése szükséges ahhoz, hogy az alkalmazás kiértékelje azokat, és eredményeket adjon. Továbbá a felületen megtalálhatók a korábban kitöltött kérdőívek eredményei, illetve az ezek alapján készített cselekvési tervek, tevékenységlisták és naplók.

A felületen a kitöltés időpontjával és a kitöltő által megadott adatokkal együtt jelenik meg, hogy a felhasználó eddig milyen kérdőíveket töltött ki. Módosításra csak a legutóbb kitöltött kérdőívek esetén van lehetőség.

Minden kérdőív validált, és nemzetközileg elfogadott. Az eredmények számításához szükséges algoritmus változtatás nélkül szerepel az alkalmazásban.

A kérdőívek a következő kategóriákba tartoznak:

1. Személyes adatok
2. Társadalmi-gazdasági háttér
3. Egészséggel kapcsolatos kérdések
4. Családi kórtörténet
5. Egyéni kórtörténet
6. Fizikai állapot
7. Táplálkozás
8. Folyadékfogyasztás
9. Mozgás
10. Alkoholfogyasztás
11. Dohányzás
12. Lelki egészség

The screenshot shows the 'Lehetséges kockázatok' (Possible risks) section of the AEEK application. At the top, there is a navigation bar with the AEEK logo, 'Egészség tervező', and various menu items like 'Kérdőív kitöltése', 'Korábbi kitöltéseim', 'Betegségmodul', 'Felhasználó', and 'Súgó'. On the right, there is a user profile icon and 'Bejelentkezés: Teszt Egyén 2'.

The main content area displays a row of ten risk factor icons: Vérvnyomás (red), Diabétesz (red), Kardio (red), Táplálkozás (green), Fizikai aktivitás (green), Túlsúly (green), Dohányzás (red), Alkohol (green), Depresszió (green), and Szorongás (green). Below the icons, there is a legend:

- Piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent
- Zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata, az adott témára vonatkozóan
- Szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki

At the bottom, there is a horizontal menu with categories: Személyes adatok, Társadalmi-gazdasági háttér, Egészséggel kapcsolatos kérdések, Családi kórtörténet, Egyéni kórtörténet, Fizikai állapot, Táplálkozás, Folyadékfogyasztás, Mozgás, Alkoholfogyasztás, Dohányzás, and Léleki egészség.

A piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent. A zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata az adott témára vonatkozóan, míg a szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki a felhasználó.

This screenshot is similar to the first one, but it illustrates the 'Szürke színnel megjelenő piktogram' (grey icon) rule. In this view, the 'Vérvnyomás' (red), 'Diabétesz' (grey), 'Táplálkozás' (grey), and 'Dohányzás' (red) icons are present. The 'Kardio', 'Fizikai aktivitás', 'Túlsúly', 'Alkohol', 'Depresszió', and 'Szorongás' icons are green. The legend below the icons is the same as in the first screenshot.

### 2.1.1. Személyes adatok

A személyes adatok kérdőív csillaggal jelölt részeinek kitöltése minden esetben kötelező, mivel ez azonosítja a felhasználót. A személyes adatok változtathatók az előző adatok felülírásával.

A következő adatok megadása kötelező:

- Név
- Születési idő

A következő adatok megadása opcionális:

- Irányítószám
- E-mail cím
- Mobiltelefonszám

Kérdőív kitöltése
Betegségmodul
Felhasználó

Bejelentkezte: Teszt Egyén 2

- „Piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent”
- „Zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata, az adott témára vonatkozóan”
- „Szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki”

**Személyes adatok**

Név\*

Születési idő\*

Irányítószám

E-mail cím

Mobil telefonszám

Társadalmi-gazdasági háttér	Egészséget kapcsolatos kérdések	Családi körkörülmény	Egyéni körkörülmény	Fizikai állapot	Táplálkozás	Folyadékfogyasztás	Mozgás	Alkoholfogyasztás	Dohányzás	Lelei egészség
-----------------------------	---------------------------------	----------------------	---------------------	-----------------	-------------	--------------------	--------	-------------------	-----------	----------------

Kérdőíveim kiértékelése

### 2.1.2. Társadalmi-gazdasági helyzet

A társadalmi-gazdasági helyzetre vonatkozó kérdések megválaszolása opcionális a felhasználó számára, de szerepel a kitöltendő modulon belül olyan kérdés is, amelynek megválaszolása pontos eredmények kiszámításához szükséges (pl.: Mi az Ön neve?), ezen kérdés megválaszolása mindenképp ajánlott.

Kérdőív kitöltése
Betegségmodul
Felhasználó

Bejelentkezte: Teszt Egyén 2

#### Társadalmi-gazdasági háttér

Mi az Ön neve?

Mi az Ön lakóhelyének típusa?

Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

Önt is beleértve, hányan élnek az Ön háztartásában?

Mi az Ön hivatalos családi állapota?

Mi az Ön jelenlegi gazdasági aktivitása, fő munkáját tekintve?

Mi a foglalkozása, vagy ha most nem dolgozik, akkor mi volt az utolsó foglalkozása?

Milyennek itéli az Ön/Önök anyagi helyzetét?



### 2.1.3. Egészséggel kapcsolatos kérdések

A kérdések a felhasználó általános egészségi állapotára kérdeznak rá, illetve arra, hogy a kérdéseket megválaszoló egyén hogyan értékeli saját egészségét és az egészséget általában? Továbbá milyen élményeket társít az egészséghez?

**Lehetséges kockázatok**

Alkohol

Szorongás

Vérnyomás

Kardio

Depresszió

Diabétesz

Táplálkozás

Dohányzás

Túlsúly

Fizikai aktivitás

- „Piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent”
- „Zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata, az adott témára vonatkozóan”
- „Szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki”

Személyes adatok

Társadalmi-gazdasági háttér

Egészséggel kapcsolatos kérdések

Családi kórtörténet

Egyéni kórtörténet

Fizikai állapot

Táplálkozás

Folyadékfogyasztás

Mozgás

Alkoholfogyasztás

Dohányzás

Lelki egészség

**Egészséggel kapcsolatos kérdések**

Milyen az Ön egészsége általában? Kérjük, egy választ jelöljön!

Véleménye szerint Ön mennyit tehet az egészségéért? Kérjük, egy választ jelöljön!

Mit jelent az Ön számára az egészség? (Több válasz is lehetséges)

Mely érzéseket, érzeteket társítja az egészség megítéséhez? (Több válasz is lehetséges.)

Kérdőívem kiértékelése

### 2.1.4. Családi kórtörténet

A családi kórtörténet kérdéssor a kitöltő felmenőivel (anya, apa, bármelyik testvér) kapcsolatos, fiatalon vagy később, már diagnosztizált, krónikus betegségekre kérdez rá.

A felsorolt betegségeknél a felhasználó az adott betegségek közül tud választani, míg az „Egyéb betegség” ikonnal nincs betegségek közötti választási lehetőség, a felhasználó önállóan írja be, hogy milyen betegség volt a felmenői között.

### Családi kórtörténetem

Milyen krónikus betegsége van vagy volt közeli családtagjainak? Kérem, jelölje meg!



Fiatalnak a betegség megjelenése szempontjából az 55 év alatti férfit, a 65 év alatti nőt, daganatok esetében mindkét nemben 40 év alatti felnőttet tekintjük. A családban előforduló daganatok közül a következők előfordulását kell regisztrálni: emlő, petefészek, vastag- végbél, hasnyálmirigy, prosztata.

	Apa		Anya		Testvér (bármelyik)	
	fiatalon	később	fiatalon	később	fiatalon	később
Szívinfarktus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magasvérnyomás betegség	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Széülítés, agyvérzés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukorbetegség	Kérem Válassz...	Kérem Válassz...	Kérem Válassz...	Kérem Válassz...	Kérem Válassz...	Kérem Válassz...
Daganatok	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon
Egyéb betegség	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon	Kérem Válasszon

### 2.1.5. Egyéni kórtörténet

Az „Egyéni kórtörténet” modulban a felhasználónak lehetősége van arra, hogy diagnosztizált betegségeit rögzítse. Valós vagy vélt várandósság esetén szakorvos felkeresése javasolt.

Kérdőív kitöltése Felhasználó
Bejelentkező: Fazekas István

**Lehetséges kockázatok**

Alkohol

Szorongás

Vérnyomás

Kardio

Depresszió

Diabétesz

Táplálkozás

Dohányzás

Túlsúly

Fizikai aktivitás

- Piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent
- Zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata, az adott témára vonatkozóan
- Szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki

Személyes adatai
Társadalmi-gazdasági háttér
Egészséges életmód
Családi kórtörténet
Egyéni kórtörténet
Fizikai állapot
Táplálkozás
Folyadékfogyasztás
Mozgás
Alkoholfogyasztás
Dohányzás
Letéti egészség

**Egyéni kórtörténet**

On várandós jelenleg?

Diagnosztizáltak-e Önnél az alábbi betegségek valamelyikét? Kérem, jelölje, amennyiben Igen! (Több válasz is lehetséges)

Kérdőívem kiértékelése

### 2.1.6. Fizikai állapot

A modulban található kérdésekre adott válaszok alapján számított eredmények azt mutatják, hogy ezek eltérnek-e a normál értékektől (testsúly, vérnyomás)?

A testtömeg index értékeket automatikus kiszámítja a szoftver a testsúlyból és testmagasságból.

A szűrésekre vonatkozó kérdések kitöltése opcionális. Laboreredmények közül pedig az egy évnél nem régebbi eredmények az elfogadhatóak.

Kérdív kitöltése Felhasználó
Bejelentkező: Fazekas István

### Lehetséges kockázatok

Alkohol

Szorongás

Vérnyomás

Kardio

Depresszió

Diabétesz

Táplálkozás

Dohányzás

Túlsúly

Fizikai aktivitás

- „Piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent”
- „Zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata, az adott témára vonatkozóan”
- „Szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki”

Személyes adatok	Társadalmi-gazdasági háttér	Egészséggel kapcsolatos kérdések	Családi körkörülmények	Egyéni körkörülmények	Fizikai állapot	Táplálkozás	Folyadékfogyasztás	Mozgás	Alkoholfogyasztás	Dohányzás	Letici egészség
------------------	-----------------------------	----------------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------	-------------	--------------------	--------	-------------------	-----------	-----------------

#### Fizikai állapot

Kérjük, adja meg jelenlegi testsúlyát:  kg

Kérjük, adja meg háskörfogátát cm-ben:  cm

Kérjük, adja meg testmagasságát:  cm

**i** A szakszerű háskörfogat mérésének lépése:

- Vetkőzön le derékig, és lazítsa ki övét (amennyiben használ övet)
- Vegyen elő egy mérőszalagot vagy centit, és helyezze el úgy, hogy az a csipő és a bordái között félsíron legyen
- Mérés közben a hasa legyen laza, ne húzza be és lélegezzen ki
- Olvassa le a hasa körül vezetett mérőszalagról vagy centiről az értéket, majd adja meg a mért értéket

BMI:

Kérjük, adja meg legutóbb mért vérnyomás értékét:  /

Pulzus:  /perc

Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?

Hértek-e Önnek valaha emelkedett vércukor értéket (orvosi vizsgálatok, betegség, terhesség esetén)?

Kérjük, amennyiben részt vett az alábbi a szűrések valamelyikén, jelölje azok eredményét

	Negatív	Pozitív	Nem tudok válaszolni
osztéoporozis szűrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
méhnyakrák-szűrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
emlőszűrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vastagbél daganat szűrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tüdőszűrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prosztata szűrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**i** Amennyiben nem vett részt a következő szűréseken, lépjen tovább a következő kérdésre!

Kérjük, amennyiben részt vett a következő laboratóriumi szűréseken, jelölje azok eredményét

	Eredmény
szérum koleszterin	<input type="text"/>
HDL-C	<input type="text"/>
LDL-C	<input type="text"/>
triglicerid	<input type="text"/>
szérum kreatinin	<input type="text"/>
éhgyomri vércukor (ha több adat van, akkor rögzítse a legkisebb és a legnagyobb értéket)	<input type="text"/>
egyéb	<input type="text"/>

**i** Az egy évnél nem régebbi laboreredmény értékei az elfogadhatóak

Kérdőíveim kiértékelése

## 2.1.7. Táplálkozás

A táplálkozásra vonatkozó kérdések megválaszolása opcionális a felhasználó számára. Az ebben a modulban található kérdések az egyén általános táplálkozási szokásaira vonatkoznak.

Lehetséges kockázatok

Alkohol

Szorongás

Vérnyomás

Kardio

Depresszió

Diabétesz

Táplálkozás

Dohányzás

Túlsúly

Fizikai aktivitás

- „Piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent”
- „Zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata, az adott témára vonatkozóan”
- „Szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki”

Személyes adatok

Társadalmi-gazdasági háttér

Egészséggel kapcsolatos kérdések

Családi kórtörténet

Egyéni kórtörténet

Fizikai állapot

Táplálkozás

Folyadékfogyasztás

Mozgás

Alkoholfogyasztás

Dohányzás

Leiki egészség

### Táplálkozás

Milyen gyakran fogyaszt Ön zöldséget (a burgonyát kivéve)?

Milyen gyakran fogyaszt Ön gyümölcsöt?

A felsoroltak közül melyik étrendet követi Ön tudatosan? Ha az Ön étrendje több kategóriába is besorolható, azt a kategóriát válassza ki, amelyet a legjellemzőbbnek tart!

Önök otthon a főzéshez leggyakrabban milyen zsíradékot használnak?

Milyen gyakran sózza meg a kitalált ételt?

Milyen gyakran fogyaszt nagy sótartalmú rágcáskai valókát (nachos, chips, ropi, sós magyóró stb.)?

Milyen gyakran fogyasztotta a következő élelmiszereket az utóbbi 3 HÓNAPBAN? Kérem, jelölje a táblázatban azt a számot, mely Önre leginkább vonatkozik!

	soha	naponta	hetente 4-6-szor	hetente 1-3-szor	ritkábban, mint hetente	nem tudok válaszolni
Baromfihús (pl. csirke, pulyka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hal, halkonzerv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sajt, túró	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tej, savanyított tejtermék (pl. tejes italok, kefir, joghurt, tejföl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tojás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyers gyümölcs (friss vagy fagyasztott)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyers zöldség (friss, fagyasztott vagy savanyúság)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Főzelékfélék főzve, párolva, egyéb módon elkészítve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hüvelyesek (pl. bab, sárgaborsó, lencse)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olajos magvak (pl. dió, mák, magyóró, napraforgó, mandula)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barna, Graham-, magvas kenyér	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fehér, finomlisztból készült kenyér, péksütemény	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cukros sütemény, nassoinváló	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kérdőívem kiértékelése

## 2.1.8. Folyadékfogyasztás

A folyadékfogyasztásra vonatkozó kérdések megválaszolása a táplálkozásra vonatkozó kérdésekhez hasonlóan opcionális. A két modul összefügg, és kiegészíti egymást. Mindkét modulban található kérdések validált, nemzetközileg elfogadott kérdések.

Kérdőív kitöltése Felhasználó

 Bejelentkezve: Fazekas István

**Lehetséges kockázatok**

Alkohol

Szorongás

Vérnyomás

Kardio

Depresszió

Diabétesz

Táplálkozás

Dohányzás

Túlsúly

Fizikai aktivitás

- „Piros színnel megjelenő piktogram kockázatot jelent”
- „Zöld színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy nincs kockázata, az adott témára vonatkozóan”
- „Szürke színnel megjelenő piktogram azt jelenti, hogy a témához kapcsolódó kérdéseket nem töltötte ki”

Személyes adatok

Társadalmi-gazdasági háttér

Egészséget kapcsolatos kérdések

Családi kórtörténet

Egyéni kórtörténet

Fizikai állapot

Táplálkozás

Folyadékfogyasztás

Mozgás

Alkoholfogyasztás

Dohányzás

Letki egészség

**Folyadékfogyasztás**

Mennyi folyadékot (kivéve kávé, energiát, alkoholt) fogyaszt egy nap?

Milyen gyakran fogyaszt kávé egy nap?

Milyen gyakran fogyaszt nagy cukortartalmú vagy szénsavas italokat (energiát is)?

Kérdőívem kiértékelése

## 2.1.9. Mozgás

A modulban található kérdések a felhasználók általános fizikai aktivitására kérdeznék rá.

A mozgás pontos definíciója megtalálható a kérdések mellett található infóbuborékban.

A mozgásra vonatkozó kérdések is validált kérdések, az eredmények kiszámítására vonatkozó algoritmus nemzetközileg elfogadott.

Személyes adatok	Társadalmi-gazdasági háttér	Egészséget kapcsolatos kérdések	Családi kórtörténet	Egyéni kórtörténet	Fizikai állapot	Táplálkozás	Folyadékfogyasztás	Mozgás	Alkoholfogyasztás	Dohányzás	Leleti egészség
<p><b>Mozgás</b></p> <div style="float: right; border: 1px solid gray; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>i</b> Kérem, hogy mindenféle testmozgást vegyen figyelembe! Ne csak a szabadidős kirándulásokra és sportolásra gondoljon, hanem minden olyan testmozgásra, amit a munkája részeként szokott végezni, illetve minden otthoni, ház körüli munkára is. Számítsa bele azt is, ha nem gépkocsival vagy tömegközlekedési eszközzel ment valahová, hanem ehelyett például gyalog, kerékpáron stb. Mérsékelt testmozgás során a légzés a normálisnál kissé szaporább, ilyen például a könnyű fizikai munka, egyenes sebességgel kerékpározás vagy úszás. Nem tartozik ide a séta, de ide sorolható az élénk tempójú gyaloglás, csak olyan tevékenységre gondoljon, amit legalább 10 PERCIG megszakítás nélkül végzett.</p> </div> <div style="float: right; border: 1px solid gray; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>i</b> Ülőmunkának a napi 8 órán keresztül, kis szünetekkel megszakított, illetve történő munkavégzést nevezzük.</p> </div> <p>Végez-e legalább 30 perces intenzív testmozgást, fizikai munkát naponta? <input type="text"/></p> <p>Ön ülőmunkát végez? <input type="text"/></p> <p>Az elmúlt 7 NAPBAN mennyi ideig végzett Ön mérsékelt fizikai aktivitást? <input type="text"/> óra/hét</p> <p>Az elmúlt 7 NAPBAN mennyi ideig végzett Ön intenzív fizikai aktivitást? <input type="text"/> óra/hét</p> <p>Az Önnel egy korosztályba tartozókhoz hasonlítva könnyebben kifulladás, mint mások? <input type="text"/></p> <p style="text-align: center; background-color: green; color: white; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Kérdőívem kiértékelése</p>											

### 2.1.10. Alkoholfogyasztás

A felhasználó alkoholfogyasztási szokásaira az alábbi kérdéssor kérdez rá. Kitöltése opcionális, de kitöltés nélkül az alkoholfogyasztási kockázat algoritmus nem értékelhető.

Az alkoholfogyasztásra vonatkozó kérdőív szintén validált, algoritmus nemzetközileg elfogadott. (AUDIT-10).

Mértékegységre vonatkozó információk a kérdések mellett található infóbuborékban jelennek meg, nemzetközi mértékegységek alapján kerültek meghatározásra.

Személyes adatok	Társadalmi-gazdasági háttér	Egészséget kapcsolatos kérdések	Családi kórtörténet	Egyéni kórtörténet	Fizikai állapot	Táplálkozás	Folyadékfogyasztás	Mozgás	Alkoholfogyasztás	Dohányzás	Letki egészség
<h3>Alkoholfogyasztás</h3> <p>Milyen gyakran fogyaszt Ön alkohol tartalmú italt? <input type="text"/></p> <p>Hány pohár alkoholtartalmú italt fogyaszt egy olyan napon, amikor iszik? <input type="text"/></p> <p>Milyen gyakran fogyaszt hat vagy annál több pohár alkoholtartalmú italt egy alkalommal? <input type="text"/></p> <p>Az elmúlt évben milyen gyakran érezte, hogy nem bírja abbahagyni az ivást, ha már elkezdte? <input type="text"/></p> <p>Az elmúlt évben milyen gyakran érezte, hogy nem bírta teljesíteni azt, amit Öntől elvártak, mert ivott? <input type="text"/></p> <p>Az elmúlt évben milyen gyakran volt szüksége egy erős italra reggel, hogy elkezdje a napot egy erős italozás után? <input type="text"/></p> <p>Az elmúlt évben milyen gyakran érezte rosszul vagy volt bűntudata ivás után? <input type="text"/></p> <p>Az elmúlt évben milyen gyakran fordult elő, hogy nem emlékezett arra, mi történt az előző este az italozás miatt? <input type="text"/></p> <p>Megsérült-e Ön vagy vataki más, italozása miatt? <input type="text"/></p> <p>Aggódott-e már rokon, barát, orvos vagy egy egészségügyi dolgozó az ivása miatt és javasolta a csökkentést? <input type="text"/></p> <p style="text-align: center;"><b>Kérdőívem kiértékelése</b></p>											
										<p>Kutatások eredményei szerint napi egy egységnyi alkohol fogyasztása egészsége számára előnyösebb is lehet tudatos alkoholfogyasztás mellett.</p>	

## 2.1.11. Dohányzás

A dohányzási szokásokra vonatkozó kérdések kitöltése opcionális, viszont a teszt kitöltése nélkül a dohányzási kockázat algoritmusa nem értékelhető.

A kérdőív alapja a Fagerström-féle nikotinfüggőségi teszt.

Személyes adatok	Társadalmi-gazdasági háttér	Egészséggel kapcsolatos kérdések	Családi kórtörténet	Egyéni kórtörténet	Fizikai állapot	Táplálkozás	Folyadékfogyasztás	Mozgás	Alkoholfogyasztás	Dohányzás	Letki egészség
<h3>Dohányzás</h3> <p>Dohányzik-e jelenleg? <input type="text"/></p> <p>Hány évig dohányzott vagy hány éve dohányzik napi rendszerességgel? <input type="text"/> hány évig/mikor hagyta abba</p> <p>Átlagosan hány cigarettát szív el naponta? <input type="text"/> szál/nap</p> <p>Ébredés után mennyi idővel szívja el az első cigarettáját? <input type="text"/></p> <p>Nehezen állja meg, hogy ne dohányozzon olyan helyen, ahol tilos a dohányzás? <input type="text"/></p> <p>Melyik cigarettáról gondolja azt, hogy arról lenne a legnehezebb lemondania? <input type="text"/></p> <p>Gyakrabban gyújt rá az ébredést követő első órában, mint a többi napszakban? <input type="text"/></p> <p>Dohányzik-e az ágyban, ha beteg és nem tud felkelni? <input type="text"/></p> <p>Köhög-e gyakran, a napok többségében? <input type="text"/></p> <p>Van-e köpet vagy váladék ürítése a napok többségében? <input type="text"/></p> <p>Szándékában áll-e letenni a cigarettát a következő 30 napban? <input type="text"/></p> <p>Mennyi időt tölt otthonában olyan helyiségben, ahol mások dohányoznak? <input type="text"/></p> <p style="text-align: center;"><a href="#">Kérdőívem kiértékelése</a></p>											



## 2.1.12. Lelki egészség

A következő modul a lelki egészségre vonatkozó kockázatokkal foglalkozik. A kérdőív ezen részének kitöltése szintén opcionális. A depresszió és szorongás kockázatára mutató elemek validált kérdőívek részei, ezek algoritmusai nemzetközileg elfogadottak.

### Lelki egészség

Kérem, jelölje az Önre leginkább jellemző választ!



A következő kérdések megzavarhatják lelki nyugalmát. Kérem, támogatóval töltsse ki, amennyiben szükséges vagy lépjen tovább.

	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semmiben nem tudok dönteni többé.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annyira aggódom a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Úgy látom, hogy a jövő reménytelen, és a helyzetem nem fog javulni.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Állandóan hibáztatom magam.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2.2. Kérdőívek kiértékelése

A Magyar EgészségTervező Alkalmazás 10 egészségi állapotra vonatkozó kockázatot értékel ki.

A kiértékelés a felhasználók által adott válaszok és a nemzetközileg elfogadott algoritmus alapján zajlik. A kockázatok mértékét oszlop diagram szemlélteti.

A vizsgált kockázatok a következők:

1. Alkohol
2. Szorongás
3. Vérnyomás
4. Kardiovaszkuláris (szív-érrendszeri)
5. Depresszió
6. Diabétesz
7. Táplálkozás
8. Dohányzás
9. Túlsúly
10. Fizikai aktivitás

Az Ön egészségi kockázati



### 2.3. Hajlandóság megadása, kockázatok sorba rendezése

A felhasználó a rendszer által kiértékelt kockázatokat állíthatja olyan sorrendbe, amilyen sorrendben hajlandó a kockázatokkal foglalkozni.

A kérdőívet kitöltő egyén saját kockázati ikonjait húzhatja át a számozott négyzetbe/négyzetekbe, az általa felállított fontossági sorrendben. Ezek a négyzetek a kockázati ikonok számával egyeznek meg, de a cselekvési terv elemeinek összeállításánál csak az első 3 kockázatot veszi figyelembe a rendszer.

Az Ön egészségének fejlesztése érdekében, mely kockázatok elkerülése a fontosabb?  
Kérjük, rakja saját kockázatait fontossági sorrendbe!

Mentés
Vissza

Az Ön egészségi kockázati

Alkohol

Szorongás

Depresszió

Táplálkozás

Túlsúly

Fizikai aktivitás

Vérnyomás

Kardio

Diabétesz

Dohányzás

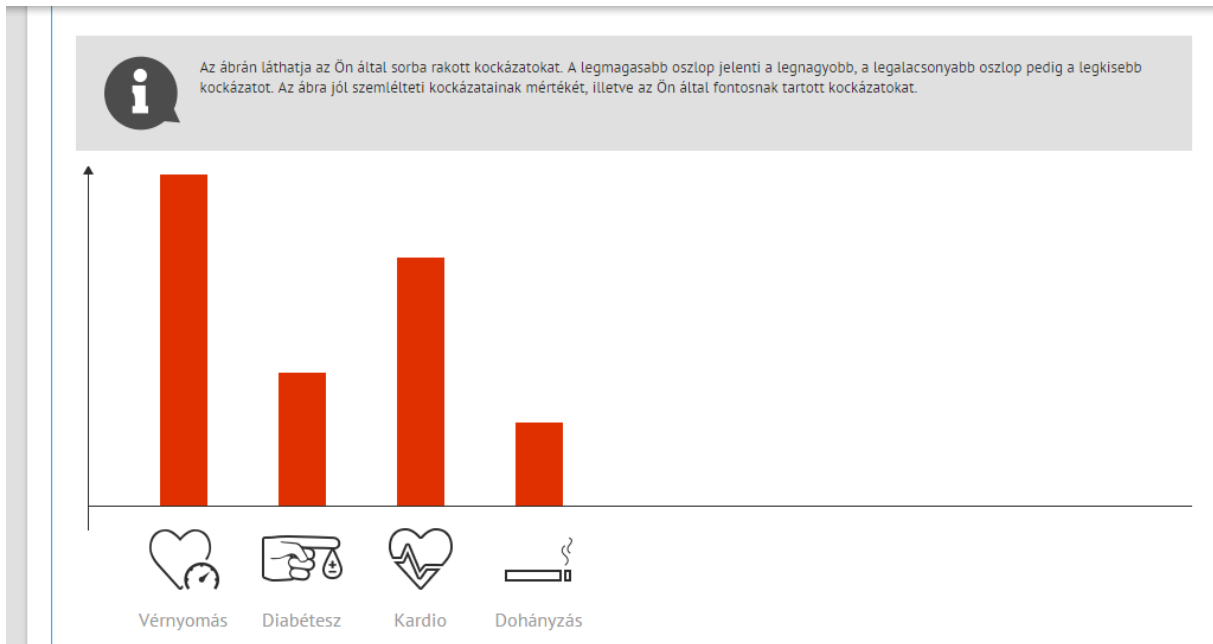
i

Saját kockázatainak ikonjait húzza át a bal oldali üres négyzetekbe abban a fontossági sorrendben, amelyben Ön tenni szeretne értük.

A felhasználó által megadott hajlandósági sorrend alapján a rendszer oszlopdiagramon szemlélteti az adott kockázatok mértékét.

A legmagasabb oszlop jelenti a legnagyobb, a legalacsonyabb oszlop pedig a legkisebb kockázatot.

A felhasználónak ekkor még lehetősége van arra, hogy a korábban megadott hajlandósági sorrendben módosítson a rendszer által oszlopdiagramon szemléltetett kockázatok mértéke fényében.



Az oszlopdigramokra kattintva az egyes témakörök szerint rövid tájékoztatást kap a felhasználó az általa kiválasztott kockázatról.

## 2.4. „Zöld út”

Amennyiben a kérdőívek kitöltése után az egyénnek nincs kockázata, három olyan területet javasol a rendszer az egészségi állapot fenntartása érdekében, ahol az egyén megfogalmazhatja egészségcéljait függetlenül attól, hogy nincs kockázata.

A három terület a következő:

- Fizikai aktivitás
- Lelki egészség
- Táplálkozás

Amennyiben a felhasználónál nem jelenik meg kockázat, nincs lehetőség hajlandósági sorrendet állítani, a kérdőív kiértékelése után az egészségcélok meghatározása következik.

## 2.5. Egészségcélok meghatározás

A hajlandósági sorrend meghatározása után a „Tenni akarok az egészségemért” gombra kattintva tud továbblépni a felhasználó.

Tenni akarok az egészségemért!

Ezt követően az egyén meghatározhatja egészségcéljait a kapott kockázatok ismeretében. A hajlandósági sorrend alapján, az első három kockázattal kapcsolatban lehet egészségcél megfogalmazni. Amennyiben háromnál kevesebb kockázata van az egyénnek, értelemszerűen csak egy vagy kettő kockázattal kapcsolatban lehet egészségcél meghatározni.

A felhasználó kockázati tényezői alapján tudja megfogalmazni az egészségcél saját szavaival, illetve azt, hogy ezt a célt mikorra kívánja elérni.

A megfogalmazott egészségcél/egészségcélok minden esetben az egyéné/i, egyedi/ek és a jelen állapotról vonatkozik/vonatkoznak.

### Kockázati tényező

Kérjük, fogalmazza meg pontos célját!

Mentés
Vissza

Milyen a jó személyes egészségcél? – REMEK!

- Reális számomra,
- Elérhető, de ambiciózus
- Mérhető és követhető
- Eddig csinálom
- Konkrét feladat
- ...és nem mellelleg pozitív!

Kérem, saját szavaival fogalmazza meg az Ön számára a legfontosabb kockázati tényezői alapján, milyen személyes egészségcél tűz ki maga elé és ezt mikorra kívánja elérni!

	Személyes egészségcélom?	Egészségcélom teljesülésének ideje?
<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;"> <p>Vérnyomás</p> </div>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text"/>

A modul kitöltése nem opcionális. Tovább lépéshez, és a cselekvési terv elemeinek az összeállításához szükséges az egészségcélok meghatározása.

	Személyes egészségcélom?	Egészségcélom teljesülésének ideje?
<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;"> <p>Vérnyomás</p> </div>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text" value="Naponta csak egy kávét iszom a négy kávé helyett."/>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text" value="2015-07-31"/>
<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;"> <p>Diabétesz</p> </div>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text" value="Változtatok táplálkozási szokásaimon."/>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text" value="2016-07-01"/>
<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;"> <p>Kardio</p> </div>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text" value="Naponta 30 percet sétálok, kerülöm a stresszt."/>	<input style="width: 90%; height: 20px;" type="text" value="2015-12-01"/>

„Mi az, amit el szeretne érni az egészségét veszélyeztető kockázatok kezelése által? Fogalmazzon meg olyan személyes egészségcél, ami motiválja Önt az elkövetkező időszakban! Tűzzön ki önmagának határidőt! Egészségcélja legyen kisebb lépésekre is bontható! Gondolja át, hogyan fogja azt lépésről-lépésre megvalósítani!

Amennyiben meghatározásra kerültek az egészségcélok a felhasználó által, a „Tovább” gombra kattintva tudja megtekinteni és kiválasztani a rendszer által javasolt cselekvési terv elemeket.

Tovább

## 2.6. Cselekvési terv összeállítása

Ebben a modulban a felhasználó kiválaszthatja az általa leginkább megvalósítható cselekvési terv elemeket a már korábban megadott kockázati tényezők figyelembevételével.

Az egyén azokhoz a kockázati tényezőkhöz kap cselekvési tervet, amelyeket a hajlandósági sorrend alapján az 1-3. helyre rakott, és amelyekhez megfogalmazta az egészségcélját is.

Cselekvési terv összeállítása

Vissza



Ezek olyan általános tanácsok, amelyekkel megelőzhető az Önnél megjelent kockázat/kockázatok kialakulása. Kérem, válassza ki az Önnel legmegfelelőbb tevékenységi elemeket!



Amennyiben bármilyen, már korábban diagnosztizált vagy krónikus betegsége van, cselekvési tervének összeállításához kérje háziorvosa segítségét!

Kérem válasszon



Kérem válasszon



### 2.6.1. A cselekvési terv összeállításának lépései

Első lépésként a felhasználónak lehetősége nyílik arra, hogy a „Kérem válasszon” ikonra kattintva kijelölje azt a kockázati tényezőt, amellyel foglalkozni szeretne.

Ezt 1-3. kockázati tényezőig tudja megtenni. Egy terület cselekvési terv elemeinek kiválasztása szükséges, a többi opcionális.

A könnyen és hatékonyan megvalósítható cselekvési terv lényege, hogy a felhasználó csak olyan tevékenységlistát választ ki, ami reális, elérhető, mérhető, elosztható (időben) és konkrét.

Második lépésként az egyén a választott kockázati tényezőre kattint, pl.: Vérnyomás. A kijelölés után két „Kérem válasszon” gomb jelenik meg.

Az elsőre kattintva tudja a felhasználó megerősíteni szándékát a választott kockázati tényezőt illetően, pl.: „Teszek vérnyomásom csökkentéséért”.

A második „Kérem válasszon” ikonra kattintva a cselekvési tervet összeállító egyénnek lehetősége nyílik arra, hogy eldöntse mérsékelt vagy jelentős változtatást kíván bevezetni életébe a kockázatok elkerülése végett, vagy az egészségi állapotának fenntartása érdekében.

Ezt követően, attól függően, hogy mérsékelt vagy jelentős változásokat kíván elérni az egyén, megkapja a rendszer által javasolt cselekvési terv elemeket, tevékenység listákat.

Ezek olyan általános tanácsok, amelyek akkor válnak egyedivé, ha az egyén kiválasztja a számára leginkább teljesíthető elemeket. Ezek az elemek a négyeztre kattintva választhatóak ki a felhasználó számára. A „Tevékenységek” elemei általános cselekvési elemeket fogalmazznak meg, míg a „Napi tevékenységek” elemei között konkrét, napi lebontásban végezhető cselekvési elemek kerülhetnek kiválasztásra.

A „Zöld +” jelre kattintva lehetőség nyílik további cselekvési terv elemek, tevékenység listák megadására a felhasználó által.

Minden, a felhasználó által megfogalmazott cselekvési terv megtekinthető a későbbiekben is. A már elmentett cselekvési tervek nem módosíthatóak, de lehetősége nyílik a felhasználónak arra, hogy a korábbi cselekvési tervet alapul véve, új cselekvési tervet állítson össze.

A „Tovább” gombra kattintva a felhasználó összeállíthatja heti órarendjét.

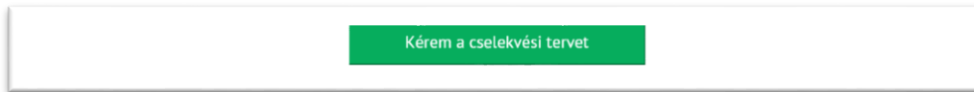
Tovább

A heti órarend összeállításához azokat az elemeket használhatja az egyén, amelyeket a „Napi tevékenységek” cselekvési elemei közül kiválasztott. Ezeket a cselekvési elemeket úgy tudja a felhasználó a kívánt naphoz és időhöz kapcsolni, hogy rákattint a kiválasztott cselekvési elemre, és a bal egérgomb folyamatos nyomva tartásával behúzza azt a választott időponthoz. Egy elemet több időponthoz is kiválasztható.

Amennyiben az egyén törölni kívánja a választott cselekvési elemet, szintén a kiválasztott elemre kattintva, a bal egérgomb folyamatos nyomva tartásával behúzhatja a „Kuka” ikonba, így az törlésre kerül.



A „Kérem a cselekvési tervet” ikonra kattintva kapja meg a felhasználó az elkészült, személyre szabott cselekvési tervet.



A cselekvési terv a következőkből áll össze:

- A kérdőívet kitöltő személy neve,
- Születési ideje,
- A kitöltés dátuma,
- Hajlandósági sorrend,
- Kockázati sorrend,
- Átrendezett sorrend,
- Egészségcélok,
- Cselekvési terv elemek,
- Tájékoztató anyagok,
- Heti Órarend.

## Teszt Egyén 2

Nyomtatás

Megtekintés

Új kitöltés

Születési idő: 1950-05-03  
Kitöltés dátuma: 2015-06-27

### Kockázati sorrendek:

Hajlandósági sorrend:




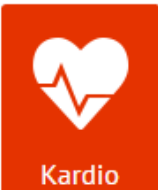
Kockázati sorrend



### Átrendezett sorrend



## Célok:

	Személyes egészségcélom?	Egészségcélom teljesülésének ideje?
 <p>Vérnyomás</p>	Naponta csak egy kávét iszom a négy kávé helyett.	2015-07-31
 <p>Diabétesz</p>	Változtatok táplálkozási szokásaimon.	2016-07-01
 <p>Kardio</p>	Naponta 30 percet sétálok, kerülöm a stresszt.	2015-12-01

## Vérnyomás

- sószegény étrend bevezetése
- stresszes életmód kerülése
- rendszeres fizikai aktivitás bevezetése
- háziorvos felkeresése gyógyszeres terápia érdekében

### 2.7. Cselekvési terv nyomtatása

A felhasználó a „Nyomtatás” ikonra kattintva tudja kinyomtatni az elkészült egészség tervet. A rendszer PDF formátumba generálja ezt a tervet, így lehetősége van ez egyénnek arra, hogy elmentse azt, vagy e-mail-ben továbbküldje.

Nyomtatás

## 2.8. Újra kitöltés

A kérdőívek újra kitöltésére minden felhasználónak van lehetősége. A felhasználó által korábban megadott válaszokat automatikusan elmenti a rendszer. Új kitöltés alkalmával lehetősége van az egyénnek arra, hogy ezekkel a mentett válaszokkal együtt módosítsa a válaszokon, vagy teljesen új kérdőívet töltsön ki korábbi válaszok nélkül.

Az egészségcélok és a cselekvési terv elemek ismételt megadása szükséges új kitöltés esetén. A korábban rendszer által kapott egészségtervet – tartalmazza az egészségcélokat és a cselekvési elemeket is – PDF formátumban tudja megtekinteni a felhasználó.

### Teszt Egyén 2

Nyomtatás

Megtekintés

Folytatás

Új kitöltés

Születési idő: 1950-05-03  
Kitöltés dátuma: 2015-06-23

## 3. FELHASZNÁLT KÉRDŐÍVEK

- AUDIT10 alkoholfogyasztásra vonatkozó kérdőív
- FINDRISC 2-es típusú diabétesz kockázatkéértékelő kérdőív
- Fagerström nikotinfüggőségre vonatkozó kérdőív
- BECK depresszióra vonatkozó kérdőív
- PAYKEL szorongásra vonatkozó kérdőív
- CAT COPD gyanúra vonatkozó kérdőív

## 4. FOGALOMTÁR

### Egészségérték

**A szolgáltatásút-szervezés** (care navigation) feladata az egyén végigvezetése, végigkísérése a saját egyéni egészségterve mentén. A lényeg: **egészségértéket** hozunk létre folyamatosan, csapatmunkában.

### Egészségélmény

A közösségi egészségsszervezés gyökeresen más szemszögből tekint az egészségügyre és azon belül az alapellátás feladataira: az egészségügyet szolgáltatásnak tekinti. A szolgáltatásoknak is lehet kézzel fogható eleme, de a meghatározó mindig az élmény, ahogy azt az ügyfél megtapasztalja. Az egészségügyben az **egészségélmény**, amit az egyén a szolgáltatás folyamatában különböző mértékben tapasztal.

## Egyéni Egészségterv

- Az **Egészség szervezési Szakmai Irányelv** alapján készülő személyre szabott terv, amelynek részei:
  - szolgáltatói tevékenységlánc
  - öntevékeny tevékenységlánc
  - öntevékenység támogatása.
- Az egyén részvételével készül.
- Az Egyéni Egészségterv az egyéné, amit ő készít saját magának.
- Az egyén beleegyezésével válik érvényessé.
- Az Egyéni Egészségterv szakaszolt az egészségügyi cél szerint.

## Prevenció<sup>1</sup>

### Primer prevenció

Primer prevenció vagy (elsődleges) megelőzés. Középpontjában az egészség általános védelme és támogatása áll; célja a betegség kifejlődésének megakadályozása, amely végezhető kifejezetten orvosi tevékenységre alapozottan, vagy az egyén aktív közreműködésével (egészségre ártalmas hatások kiiktatása, egészségtudatos életmód stb.)

### Szekunder prevenció

A szekunder prevenció (másodlagos) célja a betegségek korai, rejtett, még panaszt nem okozó szakaszban való felismerése. Ezáltal az egyén jó eséllyel, kisebb károsodással, alacsonyabb költséggel gyógyítható. A szekunder prevenció jellemzően orvosi eszközök segítségével zajlik (lásd: szűrővizsgálat), de a laikusok által végzett önellenőrzés is ide tartozik.

### Tercier prevenció

A tercier prevenció (harmadlagos) célja a betegségekben fakadó károsodások, a tartós egészségdeficitet okozó - életminőséget rontó; funkciózavart, tartós fájdalmat okozó, tartós ellátást igénylő - állapotok megelőzése.

Eszköztárába tartozik a hatékony, korszerű, szövődménymentes gyógyítás és a korai rehabilitáció, amivel elkerülhető a definitív károsodások kialakulása.

<sup>1</sup> [www.fogalomtar.eski.hu](http://www.fogalomtar.eski.hu) – Egészségtudományi Fogalomtár