

EREDMÉNYKOMMUNIKÁCIÓS KIADVÁNY



WEB ALAPÚ EGÉSZÉGI ÁLLAPOT
KOCKÁZATBECSLŐ ÉS TANÁCSADÓ RENDSZER

A borsodiegeszeg.hu weboldal bemutatása

„Az életvezetés iskolája” – Borsod megye komplex emberi erőforrás-fejlesztési programja 7 lépésben című projekt keretében elkészült a webalapú egészségi állapot kockázatbecslő és tanácsadó rendszer, mely a www.borsodiegeszeg.hu oldalon érhető el. Az oldal egy olyan tanácsadó rendszer, mely a betegségteher zöméért felelős betegségek kockázatait elemzi, és a becsült kockázat alapján specifikus egészségfejlesztési tanácsokat ad.

A rendszer központi célkitűzése, hogy az internet segítségével széles körben nyújtson segítséget az önálló életmódjavítás, egészségmegőrzés és betegség megelőzés területén, illetve szükség esetén felhívja a figyelmet a megfelelő szakember felkeresésére is. Kiemelt cél továbbá, hogy mérséklődjön a lakosságon belül a mentális és fizikai megbetegedések új eseteinek előfordulási aránya, különösen a daganatos megbetegedések és az időskori demencia területein.

A rendszer főbb szolgáltatásai:

- egészségügyi kérdőív kitöltése
- eredménytáblázat
- életmód tanácsok
- médiatár
- kockázatbecslés
- tanácsadás
- tudástár



REGISZTRÁCIÓ / BELEPÉS | HÍREK | TUDÁSTÁR | LEXIKON | Q



A PROJEKTRŐL RÖVIDEN

„Az életvezetés iskolája” – Borsod megye komplex emberi erőforrás-fejlesztési programja 7 lépésben című TÁMOP-6.1.5-13/2014-0001 azonosító számú projekt a megye speciális adottságaihoz és igényeihez igazodó eszközökkel, területi megközelítéssel, komplex módon valósítja meg az emberi

LÉPÉSEK

KÉRDÉSEK

A Kérdőívek feltérképezik az egyén jelenlegi egészségi állapotát, életkörülményeit; a családjában meglévő krónikus betegségeket, az orvosi vizsgálatok eredményeit (pl. vényvornás, laborértékek), a táplálkozási és sportolási szokásokat valamint a lelki állapotát.

Az oldal használata

REGISZTRÁCIÓ

Felhasználó név (min. 3 karakter)

Email cím

Település

Jelszó (min. 5 karakter)

Jelszó megegyeszer

Küld

BELÉPÉS

Felhasználó név

Jelszó

belépés

regisztráció

elfelejtett jelszó

REGISZTRÁCIÓ ÉS BELÉPÉS

Az oldal jobb felső sarkában található a Regisztráció/Belépés gomb, melyre kattintva beléphetünk a rendszerbe. Ha most járunk először az oldalon, akkor kattintsunk a Regisztráció gombra. Ekkor felugrik a regisztrációs ablak, ahol meg kell adni a felhasználónevet és a jelszót, amit az oldalon használni szeretnénk, valamint ki kell választani a listából a települést, ahol lakunk. Ezt követően kattintsunk a Küld gombra, majd a felugró ablakban a Belépés gombra kattintva be is tudunk jelentkezni az imént megadott adatokkal.

Ha már korábban regisztráltunk az oldalra, akkor csak a belépéshez szükséges felhasználónevet és jelszót kell megadni, és a Belépés gombra kattintás után azonnal használhatók az oldal funkciói.

A KÉRDŐÍV KITÖLTÉSE

Belépés után a jobb felső sarokban látszik a Kérdések menüpont. Ide kattintva kitölthető egy alap vagy egy részletes kérdőív. A kérdőívek feltérképezik az egyén jelenlegi egészségi állapotát, életkörülményeit, a családjában meglévő krónikus betegségeket, az orvosi vizsgálatok eredményeit (pl. vérnyomás, laborértékek), a táplálkozási és sportolási szokásokat, valamint a lelki egészséget.

A kérdőívekre adott válaszok alapján a rendszer kövéríthető kiértékelést jelenít meg, mely az egyes betegségekre vonatkozó kockázatokat részletezi jól áttekinthető, vizuális elemekkel hangsúlyozva az egyes kockázatokat növelő, illetve csökkentő tényezőket; igény szerint biztosítja az egyes kockázati elemek részletes magyarázatát is. Érdeemes kitölteni a részletes kérdőívet, mert annál részletesebb lesz az életmód tanács is.



— KÉRDÉSEK —

ALAP KÉRDŐÍV RÉSZLETES KÉRDŐÍV

Mi az Ön neve?

Válassz

Melyik évben született?



— ÉLETMÓD TANÁCSOK —

EMLŐRÁK <small>Összes megtekintése ></small>		ÖSSZEŠÍTETT KOCKÁZATI: 1
Kockázati tényezők 2 > Emlőrák a családban	Védő tényezők -1 > Mozgás	Javaslatok <ul style="list-style-type: none"> > Gratulálunk a rendszeres mozgáshoz! > Járjon szűrővizsgálatra! > Gratulálunk! > Nem dohányzik, gratulálunk! > Járjon továbbra is rendszeresen fogorvoshoz! > További megtekintése
TUDÓRÁK <small>Összes megtekintése ></small>		ÖSSZEŠÍTETT KOCKÁZATI: 1
Kockázati tényezők	Védő tényezők -1 > Gyümölcsfogyasztás	Javaslatok <ul style="list-style-type: none"> > Gratulálunk a rendszeres mozgáshoz! > Járjon szűrővizsgálatra! > Továbbra is egyen napjában többször gyümölcsöket! > Gratulálunk! > Nem dohányzik, gratulálunk! > További megtekintése
VASTAGBÉLÁK <small>Összes megtekintése ></small>		ÖSSZEŠÍTETT KOCKÁZATI: 1
Kockázati tényezők 1 > Magasság	Védő tényezők -2 > Mozgás	Javaslatok <ul style="list-style-type: none"> > A vastagbélrák kockázatának csökkentése érdekében ügyeljen a megfelelő étrendre! > Gratulálunk a rendszeres mozgáshoz! > Járjon szűrővizsgálatra! > Gratulálunk! > Nem dohányzik, gratulálunk! > További megtekintése
DEMENCIA <small>Összes megtekintése ></small>		ÖSSZEŠÍTETT KOCKÁZATI: 3

ÉLETMÓD TANÁCSOK

Az egyéni kiértékelésen túl a rendszer személyre szabott, úgynevezett életmód tanácsokat állít elő, mely betegségenként részletezi azokat az életmódra, táplálkozásra stb. vonatkozó lépéseket, amelyekkel az adott betegség kialakulásának kockázata csökkenthető.

Az itt leírtakat érdemes megfontolni, különös tekintettel azokra a pontokra, ahol piros négyzet jelöli a veszélyeztetettséget.

TUDÓRÁK <small>Összes elérése ></small>		ÖSSZEŠÍTETT KOCKÁZATI: 1
Kockázati tényezők	Védő tényezők -1 > Gyümölcsfogyasztás	Javaslatok <ul style="list-style-type: none"> > Gratulálunk a rendszeres mozgáshoz!
<p>A gyümölcsök nagyobb mennyiségben (naponta háromszor vagy többször történő fogyasztása különösen dohányzások esetében csökkentheti a tudórák kialakulásának esélyét. A vizsgálatok alapján úgy tűnik, minél többféle gyümölcsöt fogyasztunk, annál jobban csökkenthető a kockázat. Egy több európai országra kiterjedő vizsgálat alapján a 30-40féle zöldséget és gyümölcsöt fogyasztók esélye a tudórák kialakulására 27%-kal volt alacsonyabb, mint azoké, akik kevesebb, mint 10féle zöldséget és gyümölcsöt fogyasztottak.</p>		<p>Már megtette az első lépéseket egészsége érdekében azaz, hogy rendszeresen mozog! Ne hagyja abba!</p> <p>> Járjon szűrővizsgálatra!</p> <p>A családban előforduló betegségek magasabb egyéni kockázatot jelentenek. Amennyiben egyes betegségek több csalátagra, vagy fiatalabb életkorban jelennek meg, érdemes szűrővizsgálatra járni!</p> <p>> Továbbra is egyen napjában többször gyümölcsöket!</p> <p>Őn több mint két alkalommal fogyaszt gyümölcsöt a nap folyamán, ezzel sokat tesz a szív- és érrendszeri betegségek, a demencia és a tudórák és egyéb tüdőbetegségek elleni védelem érdekében. Csak így tovább, egyen naponta legalább 1-2 adag gyümölcsöt, többségében nyersen vagy kíméletes módon elkészítve, vagy éppen fűszerezve vagy 100%-os (szőlő) eszén vízzel hígított gyümölcslevet! Figyeljenbe véve a gyümölcsök energiatartalmát, banánból, szőlőből és szaszit gyümölcsökből csak keveset fogyasztson, de a többi gyümölcsöt se fogyassza korlátlanul, mégis néki. Lehetőleg ne eddigi étrendjéhez pluszban, hanem esetleg valami helyett fogyassza őket.</p> <p>> Gratulálunk!</p> <p>Gratulálunk! Rendszeres testmozgással számos krónikus betegség kockázatát csökkentheti!</p> <p>> Nem dohányzik, gratulálunk!</p> <p>Őn nem dohányzik, soha nem is dohányzott, ezzel már sokat tett egészsége megőrzéséért. Csak így tovább, ezén se győzzön rá!</p> <p>> Járjon továbbra is rendszeresen fogorvoshoz!</p>

TUDÁSTÁR

Az alaprendszer része továbbá egy kiterjedt Tudástár, melyben nagyszámú, a fenti témákat érintő, tudományosan megalapozott, de olvasmányos, közérthető formában megírt cikk, illetve hasonló stílusban elkészített videó érhető el, valamint itt található a megértést tovább segítő, az egyes szakkifejezéseket magyarázó Lexikon is.



— KIÉRTÉKELÉS —



A jelmagyarázat megtekintéséhez kattintson ide!

Mi az Ön neve?	nő				
Melyik évben született?	1987				
Életkor	28	0	0	0	0
Mennyi az Ön jelenlegi testtömege? (kg)	52				
Milyen magas Ön? (cm)	169	0		1	
BMI	18.21	0	0	0	0
Tud-e a családban (szülők, nagyszülők, testvér) komolyabb betegségről?	igen				
Milyen betegség fordul elő a családban?	60 éves kor alatt szívinfarktus, Cukorbetegség, Egyéb		0	0	0
Hány közeli rokonánál fordult elő emlőrák?	1	2			
Milyen szűrővizsgálatokon vett részt az elmúlt időszakban a felsoroltak közül?	Laborban voltam , Fogászati szűrésen voltam az elmúlt egy évben, Méhnyakrák citológiai szűrésen (kenetvétel) voltam az elmúlt 3 évben	0			

[KILÉPÉS](#)[ADATAIM](#)[HÍREK](#)[TUDÁSTÁR](#)[LEXIKON](#)[KÉRDÉSEK](#)[KIÉRTÉKELÉS](#)[ÉLETMÓD TANÁCSOK](#)

KILÉPÉS

Ha az oldal böngészését befejeztük, kattintsunk a felső menüsorban található Kilépés gombra.

„AZ ÉLETVEZETÉS ISKOLÁJA” – Borsod megye komplex emberi erőforrás-
fejlesztési programja 7 lépésben

TÁMOP-6.1.5-13-2014-0001

Kedvezményezett: Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Fejlesztési Ügynök-
ség Közhasznú Nonprofit Kft.

További információ:

www.borsodieletvezetes.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE