

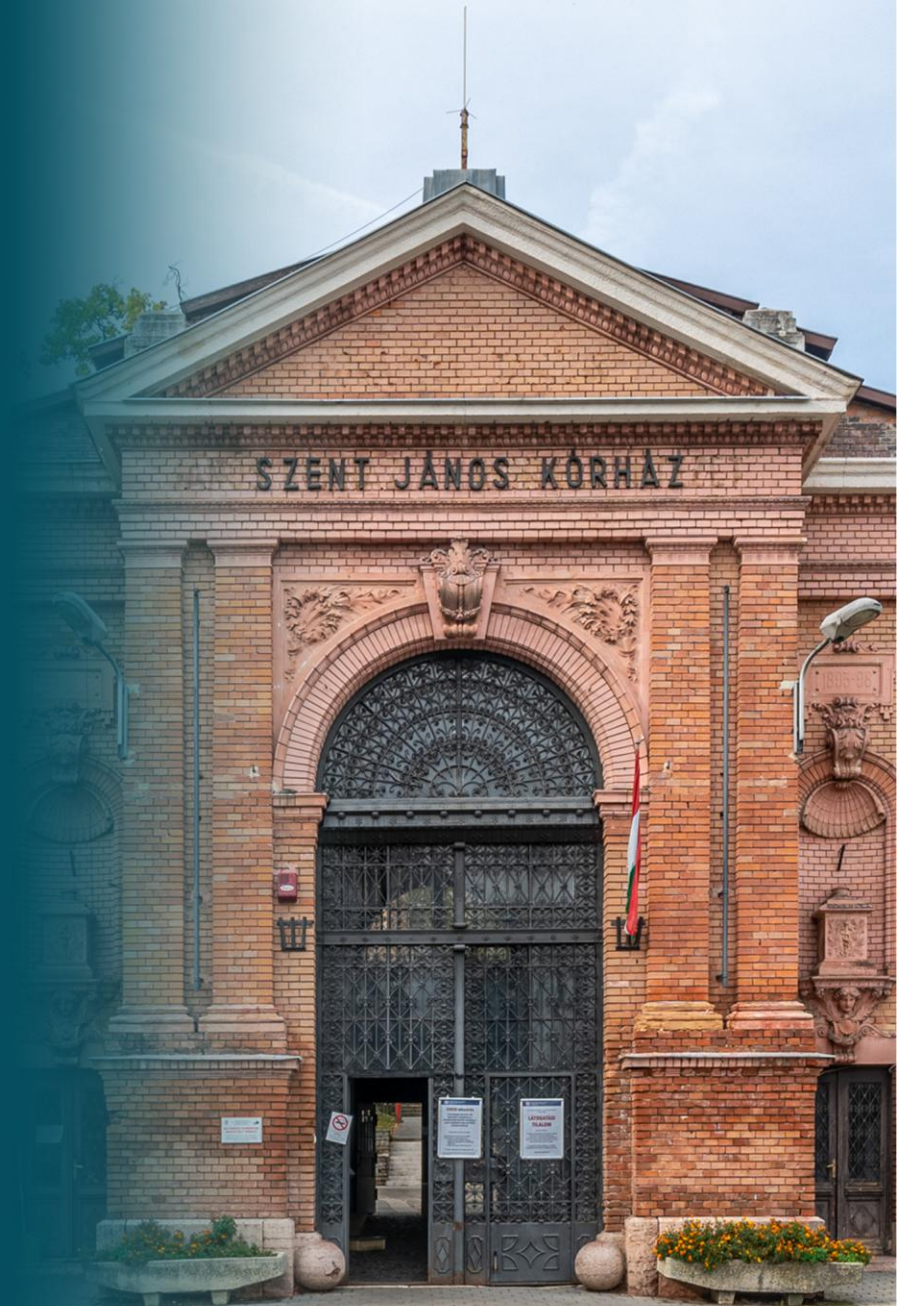


Észak-budai
Szent János
Centrumkórház

Demencia megelőzése és korai felismerése a gyakorlatban – JADE Health pilotprogramjai

DEMENCIA SZAKMAI NAP
2026. szeptember 22.

Devecsery Ágnes, pszichológus, EFI vezető, devecsery.agnes@janoskorhaz.hu
Észak-budai Szent János Centrumkórház, Egészségfejlesztési Iroda





Észak-budai
Szent János
Centrumkórház

Prevenció



Demencia rizikó



- A demencia nem az öregedés elkerülhetetlen része, és a kockázat nem 65 év felett kezdődik.
- A rizikófaktorok az életút különböző szakaszaiban jelennek meg, és egymást erősítik
- 14 módosítható rizikófaktor együttes kezelése populációs szinten a demencia esetek akár 45%-ának megelőzéséhez vagy késleltetéséhez járulhat hozzá (Lancet, 2024)
- A WHO 2026-os frissített ajánlása **életút-szemléletű**, és a normál kogníciójú emberek mellett az enyhe kognitív zavarban (MCI) élőket is bevonja a rizikócsökkentési megközelítésbe



Módosítható rizikófaktorok



Korai életkor

- alacsonyabb iskolai végzettség/elégtelen oktatás

Középkor

- halláskárosodás
- magas LDL-koleszterin
- hipertónia
- obesitas
- depresszió
- fizikai inaktivitás
- diabetes
- túlzott alkoholfogyasztás
- dohányzás
- traumás agysérülés

Időskor

- társas izoláció
- kezeletlen látásromlás

Egész életút során

- légszennyezés



Milyen életkorban, mire kell figyelni



Korai életkor

- megfelelő oktatás
- kognitív stimuláció
- tanulás

40 – 65 év – kritikus életkori időszak

- vérnyomás
- LDLkoleszterin
- testsúly/obesitas
- vércukor/diabetes
- fizikai aktivitás
- dohányzás
- alkoholfogyasztás

65+

- depresszió
- hallásromlás
- fejsérülések megelőzése
- társas kapcsolatok
- fizikai aktivitás
- kognitív aktivitás
- hallás és látás korrigálása
- depresszió felismerés
- vasculáris rizikófaktorok kezelése
- dohányzás, alkohol



JADE Health - Joint Action addressing Dementia and Health



- 44 szervezet • 17 ország • EU4Health Programme
- **Cél:** a demencia terhének csökkentése prevencióval és korai felismeréssel, a bizonyított jó gyakorlatok és hatékony intervenciók integrálásával.
- **Magyarország:** az OKFŐ koordinációjával az Észak-budai Szent János Centrumkórház és az OKFŐ vesz részt a demenciaprevenciós pilot megvalósításában.
- **Együttműködők** - A kórházon belül: EFI, Pszichiátriai Osztály; lokálisan: Hegyvidék Önkormányzat (Népjóléti és köznevelési iroda), Idősügyi Tanács, Szociális Központ



JADE Health WP 7.3 – prevenció pilot



- **Cél:** könnyen használható, bizonyítékokon alapuló információs és edukációs anyagok, valamint prevenciós toolkit kialakítása és bevezetése a demencia- és stroke-prevencióban részt vevő szakemberek számára, elsősorban az alapellátás kulcsfontosságú pontjain.
- **Eszköz:** Pro-Health 65+ jó gyakorlat
 - bizonyítottan hatékony egészségfejlesztési és betegségmegelőzési módszerek
 - egészséges életmód és egészséges öregedés támogatása
 - szakemberek képzése és tudásmegosztás
 - az idősek egészségértésének és önmenedzselésének erősítése
- **Várható eredmény:** módosítható rizikófaktorok csökkentése és a szakemberek támogatása abban, hogy az időseket bizonyítékokon alapuló viselkedésváltozásban segítsék.



Beavatkozási célcsoportok



- Egészségügyi szakemberek
 - Prospektív utánkövetéses vizsgálat
 - 1. Kiinduló mérés → demenciával kapcsolatos tudás kérdőíves felmérése
 - 2. Intervenció → edukációs előadás → edukációs anyagok átadása
 - 3. Utánkövetés – 1 hónap múlva → tudás újramérése → fókuszcsoport: tapasztalatok, visszajelzések, további beavatkozás tervezése

Továbbirányítási lehetőségek: EFl, Zöld Recept, Szakellátás (Pszichiátria!)
- Lakosság
 - Keresztmetszeti beavatkozás + utánkövetés
 - Elérés → tájékoztató szórólapok QR-kóddal → háziorvosi praxisok, önkormányzatok, közösségi terek
 - Intervenció → demenciával kapcsolatos tudás felmérése → edukációs előadás
 - Utánkövetés → tudás újramérése → változás vizsgálata



Célcsoport és toborzás



Célcsoport

Egészségügyi szakemberek

Háziorvosok (I., II., XII. kerület),
neurológusok, pszichiáterek,
belgyógyászok, szakdolgozók

Toborzás

Egészségügyi intézményeken
keresztül

Lakosság

50 év feletti, demencia-
diagnózissal nem rendelkező
személyek

Háziorvosok, önkormányzatok, EFI,
gondozók, közösségi klubok



Magányosság, mint rizikó – JA PRISM



- Circle of Friends – Barátok Hálója Pilot program
- A pilot általános célja, hogy a Circle of Friends (CoF) csoportmodellt magyarországi környezetben adaptáljuk és kipróbáljuk annak érdekében, hogy:
 - erősítsük a közösségi alapú társas támogatást és a társadalmi részvételt;
 - támogassuk a felépülés-orientált szemléletet;
 - csökkentsük az időskori magány és társas izoláció kockázatát;
 - megalapozzuk a CoF modell hosszú távú beépítését a helyi közösségi és szociális ellátásokba.
- Megvalósítók: OKFŐ, NNGYK, János Kórház



A Pilot



- A pilot központi eleme a résztvevő vezette Circle of Friends csoport
- 1. szakasz: Facilitátorok képzése (4 fő Mo., 2 fő János)
- 2. szakasz: Csoportok megvalósítása)6-8 fő, kettős vezetés, szupervízió mellett
- 3. szakasz: Önállóan működő résztvevő vezette csoportok (12+12 alkalom – cél, hogy a csoport vezető nélkül is tudjon működni)
- **Nem egyszerűen csoportokat indítunk, egy közösségi támogatási modell magyarországi adaptációját és fenntartható működtetésének lehetőségét teszteljük.**



Megvalósítható? Elfogadható? Fenntartható?

– Mérési pontok



Megvalósíthatóság

- létrejönnek-e a tervezett CoF csoportok;
- rendelkezésre állnak-e a facilitátorok;
- megtarthatók-e a tervezett alkalmak.

Résztvétel

- 6–8 fő/csoport;
- >70% átlagos részvételi arány;
- <20% lemorzsolódás.

A hosszabb távú cél, hogy a CoF a helyi egészségfejlesztési és közösségi támogató tevékenységek részévé váljon, és a facilitátorképzés révén rendelkezésre álljon a későbbi bővítéshez szükséges helyi kapacitás.

Résztevői tapasztalat

- változás az önbevallott magányosságban;
- a résztvevők elégedettsége a CoF modellel;
- facilitátori kvalitatív reflexiók.

Fenntarthatóság

- folytatódik-e a csoport a facilitált szakasz után;
- mennyire térünk el az eredeti CoF modelltől;
- létrejön-e helyi facilitátori kapacitás.



Észak-budai
Szent János
Centrumkórház

Korai szűrés



JADE Health – 6-os munkacsomag



1. Szakemberek képzése

- 20–30 egészségügyi szakember
 - egynapos, személyes képzés
 - a kiválasztott szűrőeszköz alkalmazása és értelmezése
 - gyakorlati kompetenciafelmérés
 - a képzés eredményességének értékelése
 - További 50–100 szakember standardizált edukációs és képzési anyagokat kap.

2. Lakossági szűrés

- 200–300 fő
- A képzett szakemberek a protokoll szerint elvégzik a kognitív szűrést, és azonosítják azokat, akiknél további klinikai kivizsgálás indokolt lehet.

3. Szűrőeszköz: MoCAMontreal Cognitive Assessment

- rövid, standardizált kognitív szűrőeszköz
- elsősorban az enyhe kognitív zavar (MCI) felismerésére fejlesztették
- a pilotban a szakemberek képzésének és a lakossági szűrésnek is az eszköze



A pilot céljai



MEGVALÓSÍTHATÓSÁG → Képesek-e az alapellátásban és más ellátási színtereken dolgozó szakemberek a standardizált szűrés alkalmazására?

ELÉRHETŐSÉG → Elérjük-e azokat az embereket, akik a hagyományos ellátási utakon kevésbé jutnának el kognitív vizsgálatra?

KORAI FELISMERÉS → Azonosíthatók-e olyan személyek, akiknél korábban nem diagnosztizált kognitív probléma vagy fokozott demenciakockázat áll fenn?

TOVÁBBIRÁNYÍTÁS → Létrehozható-e megfelelő út a szűréstől a diagnosztikai, egészségügyi, szociális és közösségi szolgáltatások felé?

EGYENLŐSÉG / EQUITY → A modell képes-e elérni a low-SES populációkat, és csökkenteni a hozzáférésben meglévő egyenlőtlenségeket?



A demenciamegelőzés nem egyetlen beavatkozásról szól. Arról szól, hogy időben észrevegyük a kockázatot, adjunk lehetőséget a változtatásra, és olyan közösségi és egészségügyi rendszert építsünk, amiben senki nem marad egyedül.



Észak-budai
Szent János
Centrumkórház

Köszönöm a
figyelmet!