

Alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus

A szakképzettség leírása és a kompetenciák bemutatása

A szakképzettség meghatározása

Az alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus **elsődlegesen a fizikai egészséggel és betegségekkel** kapcsolatban jelentkező pszichológiai problémák megoldásának támogatásával és a pozitív erőforrások mobilizálásával segít a hatékonyabb gyógyító munka és a prevenció megvalósításában, az alap- és szakellátásban egyaránt. Támogatást és speciális kezelési programokat kínál az **akut, krónikus és terminális betegségekben** szenvedő páciensek számára a **betegséggel való hatékonyabb megküzdéshez**, és segíti a **szakemberek és betegek kommunikációját**, a kezelésekkal kapcsolatos hatékonyabb döntéshozatalt és együttműködést. Segíti a **gyógyító szakemberek munkahelyi stressz-kezelésében**, a konfliktusok megoldásában és a kiégettség megelőzésében. Szakmai ismereteit alkalmazhatja az **elsődleges betegségmegelőzés** területén is, a **rizikóviselkedések prevenciója** és az **egészségfejlesztés** céljából, különböző közösségi szintereken (iskola, munkahely, lakóközösség). Egészségmagatartással kapcsolatos tanácsadást és támogatást nyújt az egészséges személyek számára is és részt vesz az ezzel kapcsolatos nyilvános kommunikáció és tájékoztatás formálásában is. Részt vesz a gyógyító szakemberek orvosi pszichológiai és egészségpszichológiai tárgyainak **oktatásában**, az orvos- és egészségtudományi, illetve a pszichológus alapképzésben, továbbá **kutatásokban**.

A szakképzettség megszerzése

Az egészségügyi felsőfokú szakirányú szakképesítés megszerzéséről szóló 22/2012. (IX.14.) EMMI rendeletben foglaltak szerint.

Képzési idő: 36 hónap

Szaktevékenység leírása, szakmakód (7108) és a szakrendelés minimumfeltételei

MAGYAR KÖZLÖNY • 2017. évi 171. Szám 28452 oldal 5. melléklet a 28/2017. (X. 25.) EMMI rendelethez

A szakképzettséghez tartozó kompetenciák

- a fizikai betegségek kialakulásának és gyógyításának **komplex, biopszichoszociális szemlélete**, és erre épülő hatékony problémamegoldás, kezelési eljárások
- egyes **betegségekhez, speciális kezelési helyzetekhez kapcsolódó pszichológiai problémák kezelése** az alap- és szakellátásban (házi orvosokkal, szakorvosokkal, klinikai teamekkel együttműködve)
- a betegségekkel való **megküzdés technikáinak fejlesztése**, segítségnyújtás a **társas támogatás** lehetőségeinek feltárásában, **egészségtudatos orientáció** kialakításában
- **stresszkezelési és egészségfejlesztő technikák** alkalmazása a kliensek, a gyógyító szakemberek, illetve a lakosság számára
- **kapcsolati, döntési és kommunikációs problémák megoldásának támogatása** a betegellátás és a prevenció különböző szintjein
- **tanácsadás** az egészséggel és betegséggel kapcsolatos ismeretek személyes és nyilvános **kommunikációja** terén: **egészségfejlesztés**, terápiás betegoktatás, szóróanyagok, ismeretterjesztő kiadványok, média-anyagok, tréningek, képzések, kampányok tervezése.
- **felmérések, kutatások végzése** egészség- és betegségmagatartással, biopszichoszociális folyamatokkal kapcsolatban egészségügyi intézmények vagy szakemberek számára
- egészség tudományi és pszichológiai **szakemberképzésben való részvétel**

RÉSZLETES KOMPETENCIA-LISTA

1. Alapvető funkcionális kompetenciák

1.1. *Felmérési készségek*

- Pszichológiai állapotfelmérés (nem diagnosztikus célú)
- Pszichés erőforrások felmérése
- Erőforrásokkal kapcsolatos tudatosság erősítése
- Stresszel való megküzdési készség felmérése, erősítése
- Egészség-kontroll észlelés felmérése, kontroll érzés erősítése
- Egészségtudatosság, egészséggel kapcsolatos attitűdök felmérése
- Öngondoskodási készség erősítése
- Reziliencia szintjének felmérése, erősítése
- Betegségpercepciós stílus és szomatizációs hajlam felmérése
- Egészségügyi személyzettel való kommunikáció és együttműködési készség felmérése, facilitálása
- Gyógyulási készség felmérése, facilitálása
- Betegséggel való megküzdési készség felmérése, erősítése
- Társas támasz felmérése, tudatosítása
- Adherencia (gyógyszerzedés, terápia, életmód) felmérése és javítása
- Műtéttel és orvosi beavatkozásokkal kapcsolatos szorongás felmérése, csökkentése
- Kórházi szorongás felmérése, kezelése
- Depresszió felmérése, csökkentése szupportív technikákkal
- Általános szorongás felmérése, csökkentése szupportív technikákkal
- Tehetetlenség-érzés felmérése, csökkentése
- Reménytelenség-érzés felmérése, csökkentése
- Hospitalizációs hatások felmérése, kezelése
- Feldolgozatlan gyász feltárása és kezelése
- Előrevetített gyász feltárása és feldolgozása
- Veszteségélmények feltárása és feldolgozása kliensek számára

- Testkép- és énkép változásokkal kapcsolatos pszichológiai problémák feltárása és szupportív kezelése

1.2. *Intervenciók készségek*

- Edukáció az egészségmagatartással kapcsolatban (rizikóviselkedések, stressz, életmód)
- Betegedukáció a kezelése és a gyógyulás pszichológiai vonatkozásaival kapcsolatban
- Kliens aktív egészségmagatartásának a támogatása, ezzel kapcsolatos edukáció
- Rizikóviselkedés csökkentése, ezzel kapcsolatos viselkedéses program kidolgozása, támogatása
- Fájdalomcsillapítás pszichológiai eszközökkel
- Krízis- és traumafeldolgozás
- Terminális állapotú betegek támogatása
- Rehabilitációs szakaszban levő beteg állapotfelmérése, gyógyulási készség segítése
- Rehabilitációs folyamat facilitálása, támogatása
- Kommunikációs és kapcsolati tanácsadás gyógyító szakemberek számára
- Kommunikációs és kapcsolati tanácsadás kliensek számára
- Egészségértési szint (health literacy) felmérése, egészségértési készségek fejlesztése
- Rizikókkal kapcsolatos egészségértési készségek növelése
- Digitális egészségértési készségek és kompetenciák fejlesztése
- Döntési tanácsadás egészségügyi beavatkozásokkal kapcsolatban (invazív vizsgálatok, műtét) kliensek számára
- Beteg gyermekek szüleinek szupportív támogatása, tanácsadás
- Hozzá tartozók pszichológiai támogatása

1.3. *Interprofesszionális konzultációs készségek*

- Veszteségélmények feltárása és feldolgozása szakemberek számára
- Gyógyító szakemberek egyéni és csoportos kiégésprevenciója,
- Stresszkezelési készségek fejlesztése szakemberek számára
- Konfliktuskezelési készségek fejlesztése szakemberek számára
- Döntési tanácsadás egészségügyi beavatkozásokkal kapcsolatban (invazív vizsgálatok, műtét) szakemberek számára (pl. onkoteamekben és más integratív klinikai teamekben)

1.4. *Kiegészítő funkcionális kompetenciák*

- Kutatás és felmérés (önállóan és interdiszciplináris teamekben egyaránt)
- Oktatás
- Egészségmagatartással kapcsolatos írásos és vizuális tájékoztató anyagok szerkesztése
- Biopszichoszociális és egészségtudatos szemlélet erősítése a kliensek és a szakemberek körében egyaránt
- *Szupervízió* (szupervízió adása képzésben résztvevő egészség szakpszichológus jelöltek és más szakemberek számára)
- *Menedzsment* (intézményi, szervezeti szinteken)
- *Képviselet* (szakmai, szakmapolitikai, társadalmi szinteken)

2. Az alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus számára ajánlott főbb módszertani eszközök

- Exploráció, interjú (kiemelt figyelmet fordítva a tünetek, panaszok élettörténetbe és kontextusba ágyazottságára, a betegséghez/problémához való viszonyra, betegség-megélésre, gyógyulási készsége, általános egészségmagatartásra, rizikótényezőkre)
- Rövid életút-interjú (érzelem-skálákkal, grafikus eszközökkel kiegészítve)
- Életesemény kérdőív (pl. Rahe-, vagy Paykel-féle)
- PRISM-D rajzteszt (Büchi és Sensky, 1999; Havancsák, Pócza-Véger, Csabai, 2013)
Betegséghez való viszony, társas támogatás, erőforrások, kapcsolatok, értékek feltárására
- Betegségteher Index (IIRS) (Devins, G.M. et al., 1993., Novák, M. et al., 2005)
- Vizuális-analóg fájdalommérő skálák
- Betegség-percepció Kérdőív (IPQ-R, Moss-Morris et al, 2002)
- Tünetattribúciós Kérdőív (Robbins és Kirmayer, 1991; Rózsa et al, 2007)
- Testkép, énkép mérése (Body Image Questionnaire (FKB-20); emberrajz-teszt, testképszobor-teszt, ember- és szervrajz teszt)

- Beck Depresszió Kérdőív (nem diagnosztikus céllal – szükség esetén klinikai szakpszichológus, vagy pszichiáter bevonásával)
- Beck-féle Reménytelenség Skála (nem diagnosztikus céllal – szükség esetén klinikai szakpszichológus, vagy pszichiáter bevonásával)
- Kórházi Szorongás és Depresszió Skála (Zigmond, Snaith,1983., Tiringier, 2008) (nem diagnosztikus céllal – szükség esetén klinikai szakpszichológus, vagy pszichiáter bevonásával)
- Spielberger-féle állapot- és vonásszorongás kérdőív
- Észlelt Stressz Kérdőív (PSS –, Cohen et al 1983, Stauder és Konkoly, 2006)
- Egészségértés: S-TOFHLA és Chew kérdések (Papp-Zipernovszky et al, Orvosi Hetilap, 2018)
- Önértékelés – Rosenberg-féle Önértékelés Kérdőív (Sallay et al., 2014)
- Élet Értelme Kérdőív (Martos és Konkoly Thege, 2012)
- Megküzdési MódoK Kérdőív (Lazarus. Magyar adaptáció: Kopp és Skrabski), Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (Oláh)
- Egészség-kontrollhely Többdimenziós Skálája (Wallston és Wallston. Magyar adaptáció: Konkoly-Thege et al)
- Társas Támogatás Kérdőív (SS) (Caldwell,1987, Kopp, Skrabski,1992, Papp-Zipernovszky et al, 2018)

További standardizált kérdőívek és eljárások (pl. betegség-specifikus tünetészlelés- és életminőség-kérdőívek) is alkalmazhatók a bizonyítékokon alapú szakmai gyakorlat elvei szerint.