

Szerzői és felelősségi nyilatkozat

RESTART Módszertani továbbképzés krónikus fáradtsággal élő betegek támogatására – Pacing technika, életmódprogram, edukáció

A RESTART Mentorprogram a Pacing technika szemléletére épülő edukatív életmódprogram, amely támogatja a módszer fokozatos elsajátítását és mindennapi életbe történő beépítését.

A program célja a krónikus fáradtság szindrómában, valamint más, krónikus fáradtsággal járó állapotokban érintett személyek életminőségének támogatása, különös tekintettel az egyéni terhelhetőséghez való alkalmazkodásra, enyhe és közép súlyos állapotban.

Az egyéni állapot, a betegség súlyossága, stádiuma és az élethelyzeti tényezők minden esetben egyénenként eltérnek, melyek megítélése orvosi kompetencia. A programban szereplő javaslatok alkalmazása minden esetben egyéni döntés alapján, az aktuális egészségi állapothoz igazítva, szükség esetén a kezelőorvossal egyeztetve történik.

A mentorprogram a Pacing technika szemléletére épül, amely az egyéni energiaszint tudatos megfigyelésén és a terheléshez való rugalmas alkalmazkodáson alapul. A módszer alkalmazása minden esetben személyre szabást igényel és nem alkalmazható egységes protokollként.

A RESTART Mentorprogram tartalma edukációs céllal építhető be a segítő szakember munkájába, különösen a betegedukáció és életmód támogatás területén.

A képzést elvégző szakember a mentorprogram szemléletét és eszközeit minden esetben **saját szakmai végzettségének és kompetenciájának megfelelő keretek között** alkalmazza.

A mentorprogram alkalmazása során a szakember:

- nem lépi túl saját szakmai kompetenciahatárait
- nem végez diagnosztikus vagy terápiás tevékenységet a program keretében
- nem bírálja felül a kezelőorvosi javaslatokat
- az edukációt a saját szakterületének megfelelő szerepben végzi

A mentorprogram nem ad felhatalmazást egészségügyi tevékenység végzésére és nem bővíti a szakember meglévő kompetenciáit.

A RESTART Mentorprogram nem minősül orvosi szolgáltatásnak, diagnózisnak vagy terápiának és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot vagy kezelést. A programban szereplő információk és életmódra vonatkozó javaslatok alkalmazása minden esetben az érintett saját döntésén alapul.

A mentorprogram szerzője nem vállal felelősséget:

- az egyéni alkalmazás módjáért
- a képzést elvégző szakember tevékenységéért
- az alkalmazás során hozott döntésekért
- az ezekből fakadó következményekért

A RESTART Mentorprogram nem gyógyító célú, hanem a mindennapi élethez való alkalmazkodást támogató edukatív megközelítést képviselő program.

Budapest, 2026. április 6.

Balajtiné Bartha Henriett Eszter
(Bartha H. Eszter)
a mentorprogram és képzés szerzője

Jelen dokumentum elektronikus aláírással hitelesített.