

Tedd meg az első lépést... Élj a lehetőséggel!

Riadó rizikóügyben 2010

"Amikor fontos vagy másoknak... Élsz a lehetőséggel, hogy változtathass... Mert érezned kell, hogy szükség van Rád... Mert ezzel csak nyerhetsz; nem mást, mint egészségesebb éveket!"

Magyarországon a szív- és érrendszeri megbetegedések vezetnek a halálozási statisztikát, ugyanakkor az uniós átlaghoz képest 2,5-szeres a koszorúér halálozás. Szintén elkeserítő, hogy mintegy 2,5 millió ember szenved magas vérnyomásban, 1 millióan cukorbeteg, a lakosság fele pedig túlsúlyos. Európa többi országához képest hazánkban jóval többen dohányoznak és fogyasztanak alkoholt, ugyanakkor sokkal kevesebb zöldséget és gyümölcsöt esznek, nem beszélve a mozgásszegény életmódról. Ezek az okok felelősek a szív- és érrendszeri halálozások csaknem 80 százalékáért.

A Magyar Kardiológusok Társasága (MKT) a sikeresen zárult Szíviriadó, majd a RizikóRiadó program tapasztalatait felhasználva ismét újtára indítja a RizikóRiadó elnevezésű, felvilágosító kampányát. A szervezők a társadalmi célú kommunikáció révén fel szeretnék hívni a figyelmet a szív- és érrendszeri megbetegedések kiemelkedő gyakoriságára, a megelőzés lehetőségeire, a felvilágosítás fontosságára, az eredményes gondozás érdekében az orvos-beteg, a nővér-beteg kapcsolat elmélyítésére.

A lakosság ismeretei hiányosak, felszínesek, a megelőzés annak ellenére, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések tekintetében hazánk dobogós helyet foglal el, még gyermekcipőben jár. Ha figyelünk önmagunkra, élünk a szűrés adta lehetőséggel, magas vérnyomásunkat karban tartjuk, egészséges éveket, nyerhetünk, akár 5-6 évvel is meghosszabbíthatjuk életünket. A folyamatosan megújuló programot a csütörtöki sajtótájékoztatón mutatta be a Magyar Kardiológusok Társasága.

„Két és félszer több magyar hal meg koszorúér betegségekben, mint európai, a francia átlaghoz képest pedig hétszer több olyan 65 év alatti magyar férfi veszíti életét ebben a betegségben” – mondta dr. Kiss Róbert Gábor az MKT főtitkára.

Infarktushullám söpört végig Finnországon a '70-es években, amely kimutathatóan összefüggésbe hozható a zsíros ételek túlzott fogyasztásával, a mozgásszegény életmóddal, a sok alkoholfogyasztással, a dohányzással – tette hozzá. Most hasonló helyzet alakult ki a volt szocialista országokban, nem kivétel ez alól hazánk sem. A finneknek 20 év alatt sikerült ötödére csökkenteni a szív- és érrendszeri halálozás számát, ez példaként szolgálhatna Magyarországnak is.

A főtitkár hangsúlyozta a rizikófaktorok jelentőségét, mint mondta, vannak közöttük nem befolyásolhatóak, mint az életkorunk, vagy a genetikai hajlamunk. Szerencsére azonban a rizikófaktorok többsége karbantartható. Ide sorolhatók a **túlsúly, dohányzás, mozgásszegény életmód**, egészségtelen táplálkozás, stressz, magas vérzsír-szint, magas vércukorszint, magas vérnyomás.

Az első négy esetben azonban mi magunk is sokat tehetünk rizikóink mérséklése érdekében. A dohányzás elhagyásával, rendszeres testmozgással és egészséges táplálkozással több, mint felére csökkenthetjük a szívinfarktus vagy agyvérzés esélyét. A stressz manapság sokakat érintő, „alig befolyásolható” rizikótényező, mely megvédi mindennapjaink. A RizikóRiadó mindezen faktorokra kínál egyszerű, betegcentrikus megoldásokat.

A RizikóRiadó program célja éppen ezért egy komplex gondozási háló kialakítása, melyet az orvos és az ápoló szaktudása sző a beteg köré és mely a szakemberek segítségével túl mindenki számára hozzáférhető információkkal támogatja a beteg és egészséges populációt egyaránt.

Forster Tamás, a társaság elnöke elmondta: a fő céljuk, hogy felhívják a magas vérnyomásban szenvedő betegek figyelmét arra, hogy nem elég az orvosi kezelés, a tabletták, saját maguknak is törődniük kell az egészségükkel.

Dr. Forster Tamás, a Magyar Kardiológus Társaságának elnöke elmondta, hogy a Társaság ebben az évben az azonnali szívhalál valamint a rizikófaktorok megelőzésére fókuszál, e mellett fontosnak tartja, hogy a nők is kellő figyelmet fordítsanak a szívük egészségére. Az elnök felhívta a figyelmet arra, hogy változtatni kell a szűrővizsgálatok eddigi stratégiáján, rá kell ébreszteni az embereket arra, hogy a rizikófaktorok megismerését követően tegyenek annak elhárítása érdekében.

Az elnök hangsúlyozta, hogy a Rizikóriadó elnevezésű program nem egyszerűen a magas vérnyomás helyes kezelését célozza meg, szerepe több mint egyszerűen a célérték kommunikációja, vagy a helyes életmód ismertetése. A kampány a magas vérnyomást, mint „néma gyilkos” rizikófaktort helyezi a középpontba. Ez a betegség már csak akkor fáj, amikor már késő, azaz bekövetkezik a szívinfarktus vagy az agyvérzés. Köztudott, hogy a Magyar Kardiológusok Társaságának fő feladata, hogy segítséget nyújtson mindazoknak, akik a Társaságon belül vagy kívül a szív- és érrendszeri betegségek elleni harcban illetve a hazai kardiológia fejlesztésében részt kíván venni – tette hozzá.

A Rizikóriadó program szeretné elérni, hogy a magas vérnyomásos betegek ismerjék meg saját kockázati szintjüket és a vérnyomáscsökkentésen túl további rizikójuk mérséklésének kihatását az életükre. A program lényege, hogy a betegek rájössenek, hogy egészségükért, jövőjükért ők is felelősek, annak aktív részesei, alakítói, legfontosabb döntéshozói.

A Rizikóriadó program iránt elkötelezett orvosok és nővérek Budapesten, Pécsen, Debrecenben és Szegeden vehetnek részt továbbképzésen. A rendezvényen a csapatépítő tréning keretében neves szakemberek hívják fel az orvosok és asszisztensek figyelmét a gondozás jelentőségére, és azokra a tényezőkre, amelyekre feltétlenül a mindennapi életükben oda kell figyelniük, amikor többszörösen érintett páciensről van szó. A szív, és érrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatosan nem csak előadásokat hallhatnak, hanem moderátor segítségével szituációs játékokban is részt vehetnek, betegekkel találkozhatnak, ezzel is elsajátítva a helyes kezelési irányelveket.

A Rizikóriadó Program a főváros határait túllépve, Szívhezszóló kampánykörútja keretében az ország nagyobb városaiban – Budapest, Szeged, Miskolc, Debrecen, Pécs, Veszprém, Kecskemét – a helyi színházak dolgozóinak szűrését vállalja fel, ugyanakkor ezeken vérnyomást mérnek, kardiológusok pedig szaktanácsot adnak. A kampányhoz a budapesti Madách Színház, a debreceni Csokonai Színház, a szegedi Nemzeti Színház, a veszprémi Petőfi Színház, valamint a miskolci és pécsi Nemzeti Színház és a kecskeméti Katona József Színház színészei is csatlakoztak.

A Magyar Kardiológusok Társasága ebben az évben is meghirdeti az Év Esélynövelő Díjat. A betegek szavazatai alapján jelöltek azok a nővérek, asszisztensek lehetnek, akik a program keretén belül kiemelkedő teljesítményt nyújtanak a magasvérnyomásos betegek gondozásában. A díj átadására a szeptember utolsó vasárnapján megrendezésre kerülő Szívünk Napján kerül sor, amelynek a budapesti Városliget ad otthont. Ünnepeles keretek között Barabás Éva és István Dániel az RTL Klub műsorvezetői adják át az elismerést annak a nővérek, aki a legtöbb szavazatot kapta.

Március elején a Magyar Kardiológusok Társasága útjára indította a program weblapját is www.rizikoriado.hu címen, ahol a látogató számos információval gazdagodhat, emellett nyereményjátékokon vehet részt és felteheti kérdéseit a témával kapcsolatosan, amelyekre szakértő orvosok válaszolnak.

A többlépcsős kampányban az üzenetek egymásra épülnek, az aktivitások erősítik a kampány üzenetét. Maga a RizikóRiadó elnevezés egy bizonyos figyelmeztetés, miszerint eljött az idő a változtatásra. Az MKT intenzív és átfogó kommunikációs kampány segítségével próbálja meg aktivizálni a lakosságot, bízunk abban, hogy a kampány végén a lakosság – idősek és fiatalok egyaránt – nagy százaléka elmondhatja, hogy majdnem mindent vagy sokat megtett egészsége érdekében, és a jövőben sem lesz ez másképp.

További információ:

Fadgyas Zsuzsa
mobil: +36 (20) 933-9619
e-mail: zsuzsa.fadgyas@diamondagency.hu
www.diamondagency.hu

Havasi Laura
mobil: +36 (30) 749-3470
e-mail: laura.havasi@diamondagency.hu
www.diamondagency.hu