

Megelőzés az egészségben megélt hosszabb életért

Védőnő

Lakosság

**2012. 03. 09.
Monspart Sarolta
OEFI**



**Az aktív idősödés és a nemzedékek közötti
szolidaritás európai éve - 2012**

A tinédzser-szerelemtől az aktív időskorig

**Ki mondta, hogy nem lehet
a világot
megváltoztatni???**

Ha így néz a kutya!!!



Idősödés – aktív idősödés

„2 értelmű”

- **genetikai adottságok**
- **életmód: stressz, dohányzás, alkohol, testedzés, család, lelki egyensúly, munkahely, élet szintér, támasz társként, életcél,**

KI ŐRZI AZ EGÉSZSÉGT? É E

TÁRSADALOM

politikai döntéshozók

média szakemberek

pedagógusok, oktatók,

edzők

egészségügy dolgozói

család

EGYÉN

öröklött adottságok

születési helyszín, idő

ÉN és döntéseim



Nemzeti Erőforrás Minisztérium



**Oktatás, Egészségügy, Sport, Szociális, család- és ifjúság ügyek,
Kultúra – „ötöse”**

Nemzeti erőforrás – legfontosabb az ember (Ő is felelős sorsáért)

**Egyik fontos, összekötő elem az „ötösben” a szabadidősport/a rendszeres
testedzés (közösségben vagy egyedül)**

Oktatás – mindennapos testnevelés és testedzés

**Egészségügy – népegészség – az egészség szükséges, de nem elégséges
feltétele a rendszeres testedzés, a sportolás**

**Szociális ügyek – az esélyegyenlőség, a társadalmi támasz egyik
lehetséges, könnyen megvalósítható eszköze a sportközösség**

Kultúra – elfelejtett alkotó eleme a testkultúra, (példaképek stb.)

Sport – a sport mindenkié! Arányosabb és együttes elosztás.....

Lehetne másképp is?

„Íme, Medveczky Medve úr, amint bukdácsol lefelé a lépcsőn, kopogtatva a feje búbjával, kipp-kopp, minden lépcsőfokon egy koppanás. Előtte Róbert Gida, az ő gazdája. Amennyire Micimackó értelme terjed, meg van győződve róla, hogy ez az egyetlen módja a lépcsőn való közlekedésnek. Néha ugyan kétség fogja el, **mintha lehetne másképp is,** de ezt csak akkor tudná megfontolni, ha egy pillanatra megállnának a lépcsőn, és módjában volna fontolgatni.“

A. A. Milne Micimackó részlet



Bemelegítő számok

**A világon közel 7 milliárd ember él 28 év átlagéletkorról,
2050 táján várhatóan 9 milliárd ember él majd 38 évvel -
(Standard&Poor,s - 2009)**

Hiányzik a mindennapi élet problémáival való megbirkózás képessége a magyar lakosság többségénél.

A lakosság 47 %-a túlsúlyos, és minden 5. ember elhízott (összesen 67 %).

Az alkohol - túlzó - fogyasztása teljesen elfogadott életvitel.

A gyermekes családok 24,9 %-a egyszülős – kortársak befolyása nagyobb.

Évről évre nő a szabadidőt passzív módon eltöltők száma (TV, videó...).

A munkahelyi stressz csökkentésével a betegségből eredő hiányzás 25%-al kevesebb lehetne.

**Ma a férfiak 41 %, a nők 26 %-a dohányzik - a dohányzók
160 munkaórából minimum 12 órát elfüstölnek havonta.**



Özvegyek országa vagyunk: minden ötödik nő özvegy

1920-ban 441 ezer,

**1949-ben pedig 608 ezer férjét túlélte,
újabb házasságra nem lépett asszony élt**

A legutolsó adatok szerint - KSH –

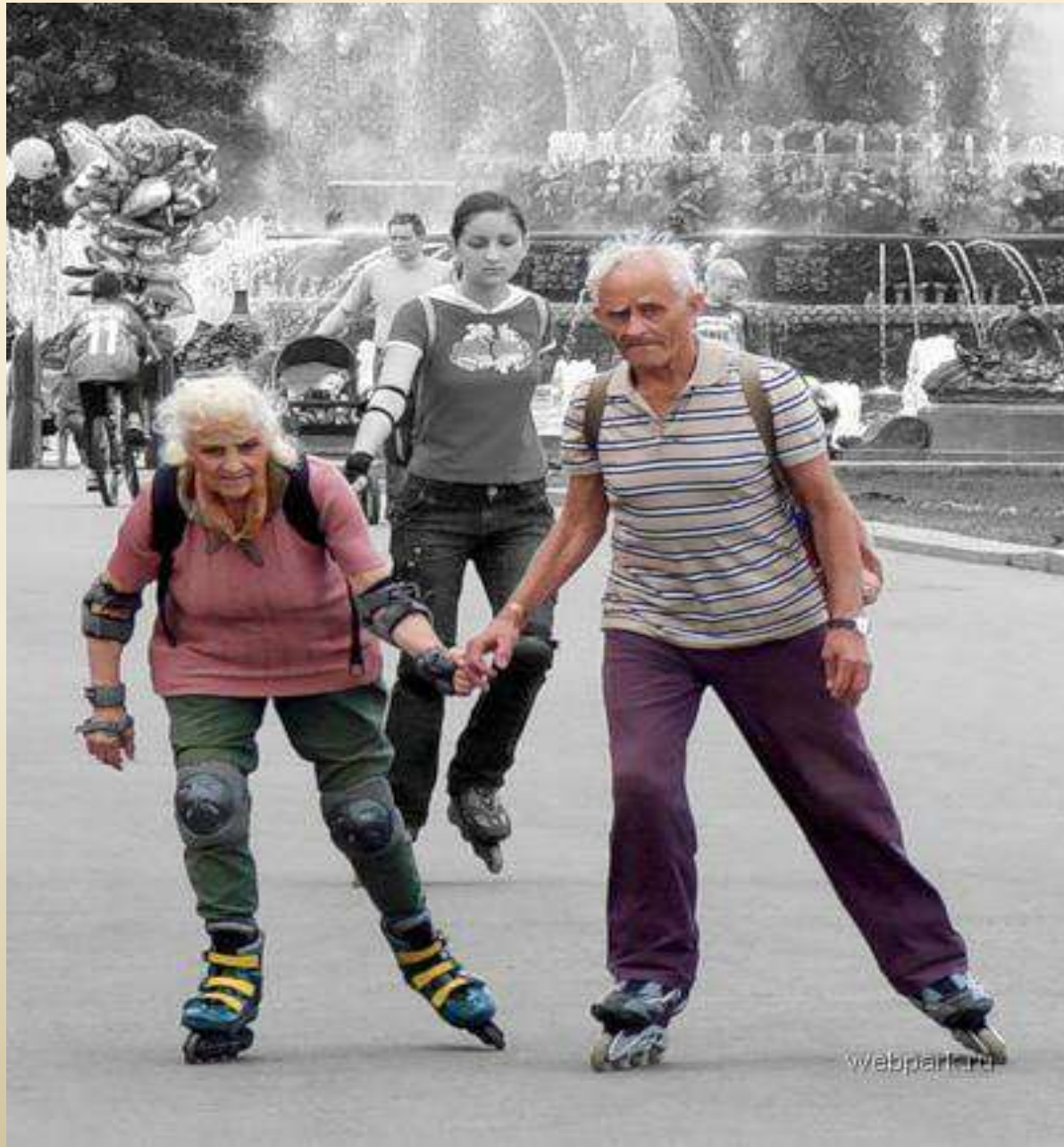
**2009 elején 820 ezer, házastársát
eltemetni kényszerült feleséget regisztrált.**

George W. Albee képlete:



$$\text{baj} = \frac{\text{biológiai, szervi kórtényezők} + \text{stressz}}{\text{támogató közösség} + \text{önértékelés} + \text{megküzdő képességek}}$$

A testedzés

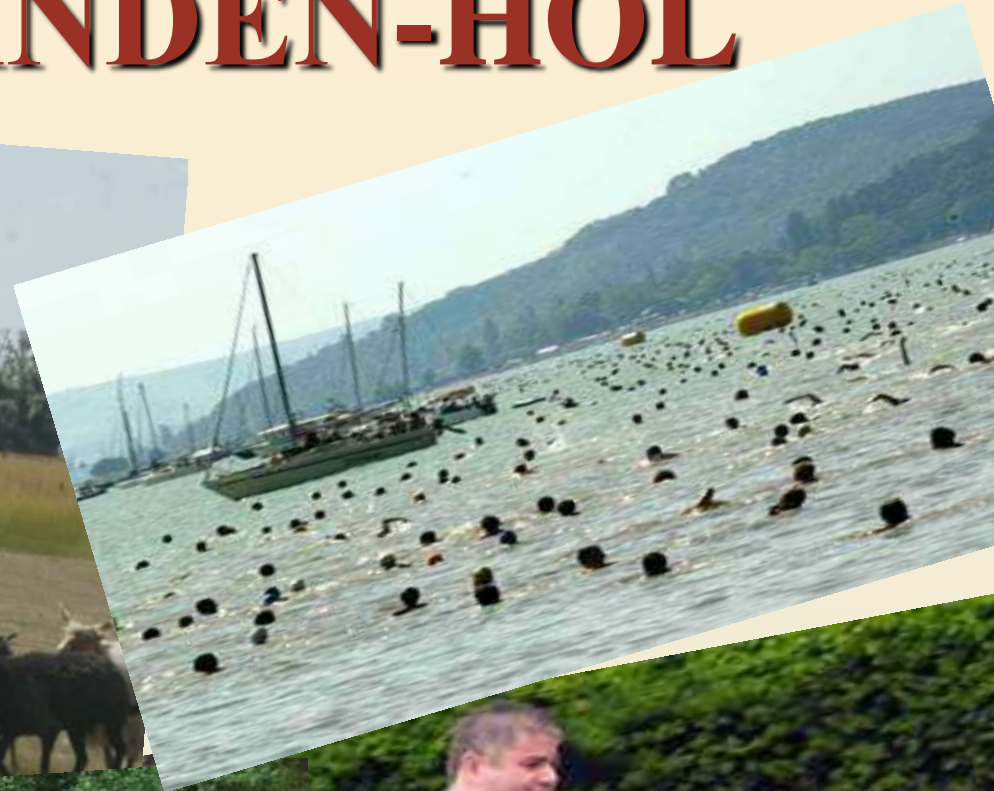




A testmozgás, a testedzés majd mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, amely a testmozgást helyettesítené!



MINDEN-KOR MINDEN-KI és MINDEN-HOL



Választott és ajánlott testedzések

(életmód sportok)

- gyaloglás, kirándulás, Nordic walking
- női torna, gerinctorna, aerobik ...
- tánc
- futás, kerékpározás
- labdajátékok
- úszás, vízi-torna
- téli sportágak
- helyi adottság és lehetőség függvényében
pl. lovaglás, golf, vitorlázás.



TESTMOZGÁS, TESTEDZÉS

Alapszabályok

- 1. Betegen nem sportolunk. (Lázzal, hőemelkedéssel sem.)**
- 2. Főétkezés után gyalogolni lehet, de jobb 60-90 perccel később kezdeni a testedzést.**
- 3. Se sokat, se keveset!**
- 4. Nincs rajt orvos nélkül (családorvos látogatása).**
- 5. Fokozatosan növeljük a mennyiséget és még lassabban a minőséget!**
- 6. Legyen sportos az öltözet testedzéskor.**
- 7. Nem szenvedni, hanem sportolni érdemes!**







A testmozgás, a testedzés orvosság!

**Időskorban is elhagyhatatlan a rendszeres testmozgás, testedzés,
mint:**

- **az energiaegyensúly része (táplálkozás ⇔ mozgás)**
- **az egyéni teljesítőkéesség fokozója**
- **az életmód alapeleme**
- **a stressz oldószere (probléma kibeszélése lehetőség,
társas kapcsolat, kis hétköznapi sikerek, közösség stb.)**
- **fontos – nem fontos osztályozás az életmódban**
- **a család egészséges életmód karmestere a NŐ (gyakran a
szupernagyi) példamutató kelléke**
- **különböző betegségek megelőzésének egyik eszköze**
- **esetleges betegség gyógyító gyógyszere**

Szenior testedzés, testmozgás, sport

Általános tanácsok

A testmozgás:

Idős ember kb. 65-70 évig

Idős ember kb. 65-70 év felett

Gyakorisága	2–5 nap hetente	2–3 nap hetente
Intenzitása	180 mínusz az életkor percenkénti pulzusszám	Alacsonyabb pulzusszámmal percenként, mint 180 mínusz az életkor (mínusz még 10–15)
Időtartama	30–60 perc	20–30 perc
Sportformája	Gyaloglás, úszás, kerékpározás, futás, tánc, evezés, lépcsőjárás, idős-gimnasztika, vízitorna	Gyaloglás, úszás, kerékpározás, speciális gimnasztika, tánc
Közösségi lehetősége, szervezeti formája	Klubban, baráti körben, lakóhelyi egyesülésben, családtaggal, egyedül	Családtaggal, baráti körben, lakóhelyi társakkal, egyesületben, esetlegesen betegklubban

A SZENIOR SPORTKLUB

Sikeres, ha:

- ❖ sok az információ (mit? Miért? Hogyan?)
- ❖ azonos időpontban van, s megszokható
- ❖ közösségi, társasági hangulata van
- ❖ szórakoztató, pozitív élményt is adó
- ❖ játékos, de esetenként versenyszerű
- ❖ nem mindig általános, minél gyakrabban egyénhez szóló
- ❖ felkarolja a „hátsul kullogókat” is
- ❖ több, kis mikro-csoportos is lehet a programja
- ❖ „kulcsszemély(eke)t” megtaláló és érvényesülni hagyó
- ❖ változatos a sportprogramja, azaz az edzésprogramja
- ❖ a sportprogramon kívül is – néha – közös programot szervez a tagoknak
 - esetleg családtagjaiknak – ünnepek, kulturális rendezvények stb.



A természet a világ legcsodálatosabb sportstadionja



**Klubhálózat – közös gimnasztika,
közös gyaloglás,
közösen könnyebb!**



EU idősek gyalogló klubhálózata

27 országból

Világörökségnél évente egyszer

- Találkozó

- Gyaloglás közösen

- Legjobb gyakorlatok cseréje

Hortobágy

világörökség



A táplálkozás



Táplálkozásunk „gazdagsága” és „szegénysége”

- **túlzott energia és kalória-bevitel**
 - **túlzott zsír és cukorfogyasztás következtében**
 - **túlzott alkoholfogyasztásunk miatt, napi 10-20 g többszörösét**
- **túlzott zsír- és koleszterinfogyasztás**
 - **zsír → energiafogyasztás 35-40% képezi a kívánatos 25-30%-al szemben**
 - **koleszterin → napi 500 mg a 300 mg-mal szemben**
- **túlzott cukorfogyasztás**
 - **napi 100 g, energiaszükségletünk kb. 12-15%-a a napi ideális 10%-al szemben**
- **túlzott konyhasófogyasztás**
 - **élettani 5 g-mal szemben napi 10-15 g**
- **alacsony diétás-(élelmi) rost fogyasztás**
 - **napi javasolt 30-35 g-mal szemben 15-20 g**
- **alacsony vitamin és ásványi-anyag fogyasztás**
- **vitamin, makro és mikroelem bevitel csökkenése**



A NŐ

a család egészséges életmód karmestere!

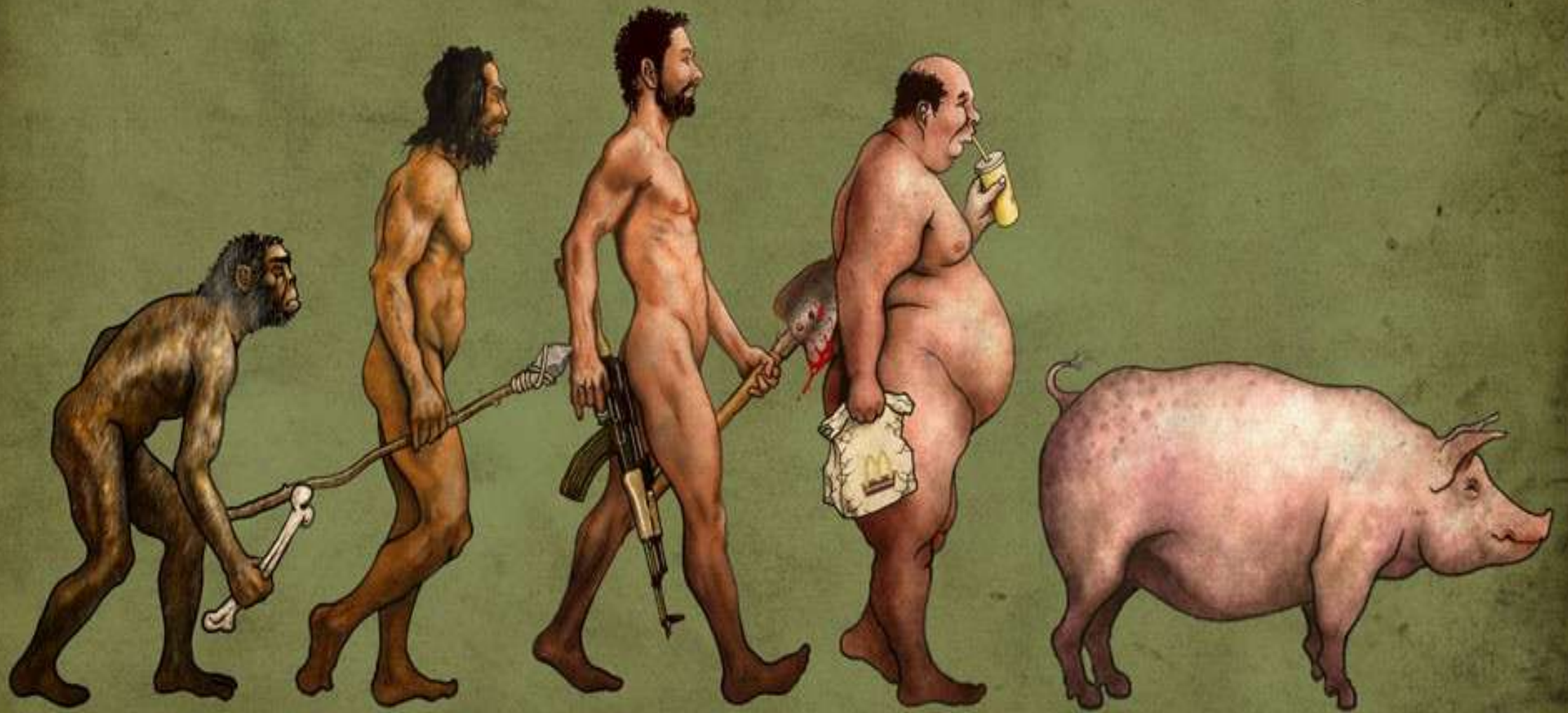
a munkahelyi kulcsfigura

a világ egyik legtökéletesebb képződménye

- fontos két dolog - idő
- egészség
- kompromisszumra hajlamos, konszenzuskereső
- beleérző képessége van (eupátia) → emberi kapcsolatok
→ hangulat → kulcsszemély
- gyakorlatias, jó szervező
- túl rizikós dolgokat nem szereti
- nem kedveli a kudarcot
- ad a megjelenésére (hiszen nő)
- kitartó
- „kibeszéli” a gondot, feloldja a feszültséget



Sokkal jobban szeretjük.....



FÉRFI-NŐ NÉPESSÉGI CSOPORTOK

KSH 2000. Életmód Időmérleg

Éves	NŐ	férfi	férfi-nő különbség
0 – 14	837.258	879.985	+ 42.727
15 – 29	1.108.654	1.159.443	+ 50.789
30 – 39	633.184	645.762	+ 12.578
!			
40 – 49	788.329	757.562	- 30.767
50 – 59	669.912	588.952	- 80.960
60 – 69	573.586	414.129	-159.457
70 – 79	469.101	271.531	-197.570
80 →	171.383	271.531	- 96.930
	5. 251.407	4.791.817	

EGYSZÁZ, azaz 100 kalória EGYENSÚLYBAN

- 1 db 30 g-os túró rudi
 - 2,5 dl Coca- vagy Pepsi-cola
 - ½ csomag ropi
 - 2 dl sör
 - 1 evőkanál lekvár
 - 2 gombóc gyümölcsfagylalt
- 60 kg-os személy 20 percig keringőzik
 - 85 kg-os személy félórán át porszívózik
 - 70 kg-os személy 1órán át ül, értekeznek
 - 60 kg-os személy 15 percig kertészkedik
 - 95 kg-os személy 20 percig gyomlál
 - 60 kg-os személy 50 percig öltözködik

Mai EBÉD

- Palócleves és 2 db almás palacsinta
ásványvíz, kávé „pucéron”
- 50 kg-os személy 1 óra alatt 6 km-t gyalogol

A meggyőzés meséje:

A test, is TŐKE!

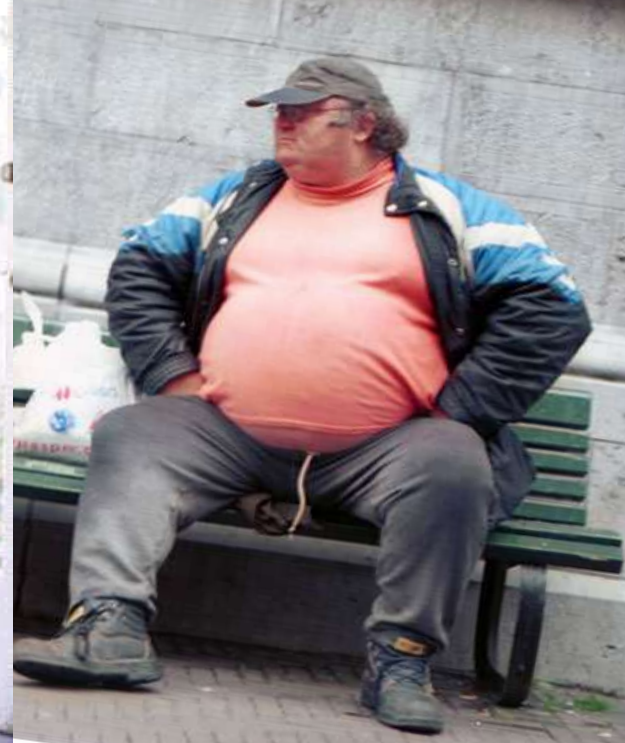
Futóverseny: cerkák,
radírok,
dupla-radírok...

Ki a megfelelőbb?

Az edzett „radír” vagy
az edzetlen „cerka”?



A test is tőke!



Itt a vége!

(csoda nincs, de a lehetetlen előfordul...)

