

IDŐSEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJA



Az idősek helyzete Magyarországon

Hazánk az öregedő társadalmak közé sorolható. Ennek háttérében az időskorúak számának és számarányának növekedése áll, ami egyrészt a születések számának csökkenésével, másrészt a várható élettartam növekedésével magyarázható, így a társadalom egyre nagyobb része szorul gondozásra, ami óriási költségekkel jár.

Az idős emberek gyorsan növekvő népessége kettős demográfiai probléma elé állítja Európát: megnövekszik a szociális-egészségügyi ellátás iránti igény, ugyanakkor csökken a munkaképes népesség száma.

Magyarországon a lakosság 1/3-a 50 év feletti, közel 1/4 része túl van a 60-on (2/3 része nő), illetve közel 1/5-öd része 65 év felett van. 2016-ban már több mint 2 millió 60 év feletti ember él Magyarországon, az ő eltartottsági rátájuk pedig meghaladja a 25 százalékot, tehát 3 dolgozóra jut egy nyugdíjas.



Az idősök helyzete Magyarországon

A WHO megfogalmazása szerint: Cél az **„aktív időskor”**, amelyben az idősebb generáció a társadalom és a munkaerőpiac részese marad, emellett élete végéig egészséges és aktív életet él.

Egy idősödő társadalomban az idős emberekre erőforrásként és nem teherként kell tekinteni
- hangsúlyozta Novák Katalin család- és ifjúságügyért felelős államtitkár.

„A sport a minőségi élet kulcsa, egy olyan életé, amiben nem túléljük, hanem megéljük a mindennapokat. Különösen fontos időskorban sportolni, hiszen a mozgással javítjuk egészségünk állapotát, és számos betegséget is megelőzhetünk.” (Navracsics Tibor, az Európai Unió kulturális, oktatási, ifjúságpolitikai és sportügyi biztosa)

A lakosság egészségi állapota

A Kormány Nemzeti Együttműködési Programjában is megfogalmazta: **A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi összehasonlításban rendkívül kedvezőtlen, még attól a szinttől is elmarad, amit gazdasági-társadalmi fejlettségünk lehetővé tene.** Aggasztó mértéket öltenek az egészségi állapot térségi és társadalmi egyenlőtlenségei is.

„Európa egyik legegészségtelenebb országa” – több nemzetközi sajtóorgánus is így számolt be Magyarországról az elhízás és a túlsúly országokénti egészségügyi mutatószámait vizsgálva.

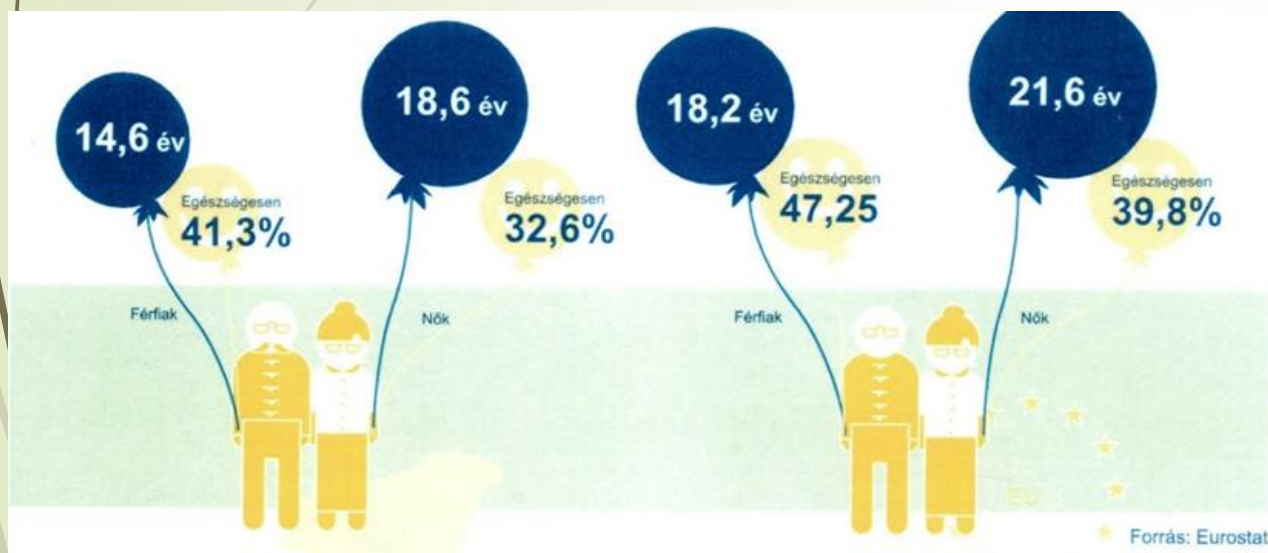
A lakosság egészségi állapota

Súlyosan romlott a felnőtt magyar lakosság egészségi állapota, derül ki a KSH Nők és férfiak Magyarországon 2015 című friss kiadványából.

Az összesítésből kiderül többek között, hogy 2005-2015 között, tízezer lakosra számítva:

- Mintegy ötven százalékkal nőtt a **magas-vérnyomástól szenvedő** felnőtt nők, közel hatvan százalékkal a férfiak száma.
- Közel hetven százalékkal több lett a **szívbeteg** nő, több mint hatvan százalékkal gyarapodott a tízezer lakosra jutó szívbeteg férfiak száma.
- Mind a **daganatos** nők, mind a daganatos férfiak száma kilencven százalékkal nőtt.
- Közel 80 százalékkal több a **cukorbeteg** nő, a cukorbeteg férfiak száma pedig kilencven százalékkal emelkedett.
- Az **asztmások száma** a nők körében csaknem háromszorosára duzzadt, a férfiaknál is több mint kétszeres a növekedés.
- Több mint kétszeresére nőtt az **idült légúti betegségtől** szenvedő nők száma, a férfiak száma kevesebb, mint a kétszeresére emelkedett.
- Két és félszeresére nőtt az **agyér-betegséggel** küzdő nők száma, a férfiaké pedig lényegében megduplázódott.
- Európában az **öngyilkosságok** számában Magyarország a 2. helyen áll.

A lakosság egészségi állapota, különös tekintettel az idősekre



Magyarországon

az EU-ban

65 éves korban várható élettartam és annak egészségesen várható aránya (2014)

A várható élettartam és az egészségben eltöltött évek tekintetében is az utolsók között vagyunk Európában.

Magyarországon a várható élettartam tíz évvel magasabb, mint a várható egészséges élettartam, ami 3 évvel marad el az EU-s átlagtól.

Hazánkban 2015-ben a nők születéskor várható élettartama 78,6, míg a férfiaké 72,1 év volt, ez 5,5 évvel elmarad az EU-s átlagtól, ami nőknél 83,1, a férfiaknál 77,6.

A várható élettartam kitolódott, de az időskorú életkilátások ezzel párhuzamosan nem javultak. Európában átlagban hosszabb ideig élnek az emberek és nagyobb arányban (férfiak 6 %, nők 7,2 %) élnek egészségben, mint hazánkban.

A lakosság egészségi állapota

Az Egészségügyi Államtitkárság a Népegészségügyi Egyesülettel kötött megállapodást a népegészségügyi helyzet javítására. Ebből az alkalomból nyilatkozott **Ádány Róza** a Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar Megelőző Orvostani Intézetének igazgatója):

„Az elmúlt évtizedekben csak esetenkénti nekirugaszkodások voltak az adatok javítására, de egyik program sem hozott áttörést a magyar lakosság egészségi állapotában.”

Az elmúlt években az életmód javítására történt intézkedések: mindennapos testnevelés, nemdohányzók védelme, közétkeztetés reformja, népegészségügyi termékadó, Egészségfejlesztési Irodák létrehozása.

Milyen lesz öregnek lenni?

Időskor – 65 év feletti időszak

Az életkor előrehaladtával 80 %-ra nő a túlsúlyosak és az elhízottak aránya, emiatt is, a hazánkban élő 65 év felettieknek 80 %-a **krónikus beteg**.

A leggyakoribb krónikus betegségek prevalenciája az adatfelvételt megelőző 12 hónapban, 2014



Milyen lesz öregnek lenni?

Minden szerv öregedése felgyorsul.

1. A **csontok kalcium tartalma csökken**, gyengévé válnak, akár enyhe esés, erőteljes köhögés következtében is eltörhetnek. A medencecsonttörés, combnyaktörés gyakran okoz visszafordíthatatlan ágyban fekvést és halált. A **csigolyák állapotának romlása** ugyancsak összefügg az öregedéssel. A **csonttritkulás** a 65-74 év közötti nők 25 %-át, a 75 év feletti nők 33 %-át, illetve a 65-74 év közötti férfiak 3 %-át, és 75 év feletti férfiak 7 %-át érinti.
2. **Porckopástól** a 65 év feletti férfiak 42 %-a, a nők mintegy fele, és a férfiak 1/3-a szenved.
3. A **derék és csípőhajlékonyságából** 8-10 cm-t veszítünk a nyújtott ülésben elvégzett nyújtózkodási felmérés alapján.
4. A 65 év feletti férfiak 25 %-ának magas a **koleszterin szintje**.
5. A 65 év feletti férfiak közül minden ötödik **cukorbeteg**.
6. A **zsírtartalom 30 %-kal nő**, - a bőr alatt csökken, a hasüregi nő -, a bőr elvékonyodik, ráncosodik.
7. 75 év felett a **hallás és látás** 41 %-kal romlik.
8. Nő a **rákbetegségek** kockázata: tüdő, vastagbél, mell, prosztata stb.

Milyen lesz öregnek lenni?

9. Ebben a korosztályban minden harmadik ember küzd valamilyen **szívproblémával**. A **szív teljesítőképessége** a kor előrehaladtával **csökken**. Edzetlen, mozgásszegény életmódot folytatók esetében a húszas évektől ez a csökkenés 10 évenként 8 %-ra tehető - tehát egy hetven éves esetében majdnem a felére csökken. A kor haladtával a maximális szívfrekvencia csökken. A maximális megengedett szívfrekvencia terhelés hatására 220 – a kronológiai életkor.

10. Az **erek rugalmassága csökken, az artériák megvastagodnak, meszesedés lép fel**, ami a **vérnyomás emelkedésével** jár. A 75 év felettieknek több mint 80 %-a hipertóniássá válik.

11. A **vese kiválasztó működése** felére, a **tüdő kapacitása** szintén felére, és az **izmok tömege és ereje** 30 %-kal **csökken**.

12. A kor előrehaladtával **csökken az agy tömege**, az idegsejtek részleges pusztulása figyelhető meg az agy különböző területein, **szellemi hanyatlás, emlékezetkiesés** következik be. Jellemző az elmagányosodás, a **depresszió**, illetve a **demencia** kialakulása.

13. Az **energiaszükséglet** a korral arányosan **csökken**: ha a húsz-harminc éves korban bevihető kalóriamennyiséget (2500-3000 kcal) száz százaléknak tekintjük, az hatvan év felett már negyedével csökken, hetven és felett pedig már a hetven százalékot sem éri el. Az ennél több energiát tartalmazó étrend már szinte elkerülhetetlenül túlsúlyhoz vezet, annál is inkább, mert ilyenkor már sokkal nehezebb ledolgozni, hiszen idősebb korban a fizikai aktivitás is csökken.

14. A **tesztoszteron szint** 65 éves korban a 20 évesek szintjének a harmadára **csökken**.

15. Az **önellátásban** a 65 év felettiek 1/3-a **korlátozott**, ami 75 év felett 2/3-ra emelkedik.

Az egészségi állapotot kedvezőtlenül befolyásoló tényezők

Mozgásszegény életmód

Az emberiség történetében a mai generáció az első, amely a fizikai aktivitásban, mozgásban a biológiailag ajánlott szükségletek minimumát sem teljesíti. Ebben benne van lényegében minden bajunk-gondunk.

18-34 év	35-64 év	65+ év
21,6%	9,1%	3,8%

Azok aránya, akik legalább heti 150 percen át legalább mérsékelt testmozgást végeznek korcsoport szerint (ÁEEK jelentése)

Az öregedés fokozott „lustasággal” jár együtt, egyre nehezebb magunkat rávenni a mozgásra, sportolásra. **Az idősebb korosztály alig 6-8 %-a mozog rendszeresen.** A 65 év felettieknek mindössze 3,8 %-a, aki a hét minden napján végez a WHO által ajánlott testmozgást.

Az egészségi állapotot kedvezőtlenül befolyásoló tényezők

Mozgáshiány

A mozgáshiány testsúlytól függetlenül mindenkinek árt!

- ❖ **A mozgásszegény életmód számos betegség okozója lehet.** A fizikai inaktivitás a negyedik legveszélyesebb rizikófaktor a halálozások számát tekintve. A világon az összhálálozás 10 %-áért a fizikai inaktivitás következtében kialakuló betegségek felelősek. A szívbetegségek 5 %-a, 2-es típusú cukorbetegség 7 %-a, emlőrák 9 %-a, végbélrák 10 %-a hátterében a mozgáshiány áll.
- ❖ Megfelelő erőnlét hiánya miatt **alvászavarok, fáradékonyság, mozgásszerv rendszerek betegségei**, az immunitás csökkenése alakulhat ki.
- ❖ Legyengült izomzat miatt **az ízületek fokozott károsodásnak és sérülésveszélynek vannak kitéve**, az ízületi **porcok is kopni kezdenek**. A túlsúly miatt **az ízületekre fokozott terhelés nehezedik**, mely a porckopás mértékét növeli.
- ❖ Fokozott a **csontritkulás kockázata**, ami a csonttörések veszélyével jár.
- ❖ Hanyatlík a mozgékonyság, **romlik a koordináció**, nő a sérülések veszélye.
- ❖ A mozgáshiány túlsúllyal kombinálva **a 2-es típusú cukorbetegség** kialakulásához vezethet.
- ❖ Kialakulhatnak a **stressz okozta betegségek**.
- ❖ A rossz erőnlét idővel **az agy gyorsabb öregedéséhez vezethet**, a fittség és a szellemi frissesség összefüggése következtében.
- ❖ Kialakulhat a **metabolikus szindróma**, ami a zsíryanycsere, magas vérnyomás és elhízás kombinációja, mely növeli az érelmeszesedés, a szívinfarktus, a stroke, keringési zavarok kockázatát.

Egészségtelen táplálkozás



Lelki egészség hiánya - Szellemi aktivitás hiánya



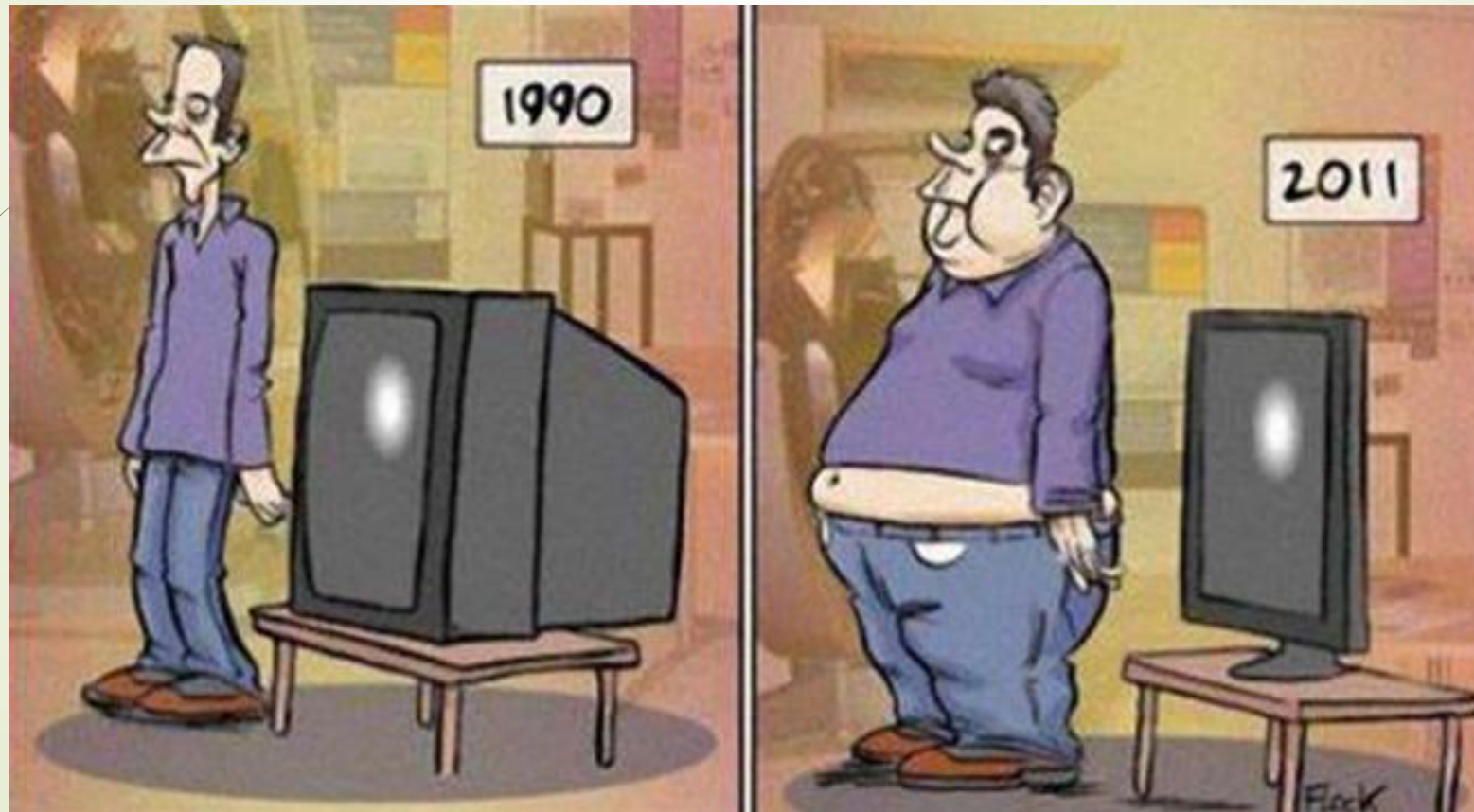
A **depresszió a jövő népbetegsége**, mely tünetegyüttes az egyik legfontosabb pszichológiai meghatározója az életminőségnek, a magyar lakosság 13,4 %-a szenved kezelésre szoruló depressziós tünetektől. Az egyedül élő időszerűak száma rendkívül magas itthon: a 60 és 69 éves kor közötti emberek 24,4 százaléka özvegy, ami 47 százalékra ugrik 70 és 79 éves kor között. **Az elmagányosodás az időskori depresszióknak is kulcstényezője. A depresszió a fő oka a megbetegedéseknek, a rossz életminőségnek.**



Az **egészségünk megőrzésének igazán fontos része, hogy szellemileg is fitteknél maradjunk.** Az életkor előrehaladtával, és az agysejtek pusztulásával azonban **egyre nagyobb a demencia és a Parkinson kór kialakulásának a valószínűsége.** Az életkor előrehaladtával a demencia előfordulása egyre gyakoribb: 65-74 évesek 5%-a míg a 85 éven felüliek 47 %-a érintett.

Elhízás

Az elhízás a 21. Század egyik legnagyobb népegészségügyi problémája.



Az egészséges életmód három alappillére

Az egészséges életmód három alappillére:

a megfelelő táplálkozás,
a megfelelő testmozgás
és a lelki egészség.

Ha megfelelően táplálkozunk, energikusabbak leszünk, könnyebb lesz mozognunk, ha rendszeresen mozgunk, az lelkünkre is kedvező hatást gyakorol, ha a lelkünk rendben van, könnyebben változtatunk szokásainkon, javul az életünk minősége.

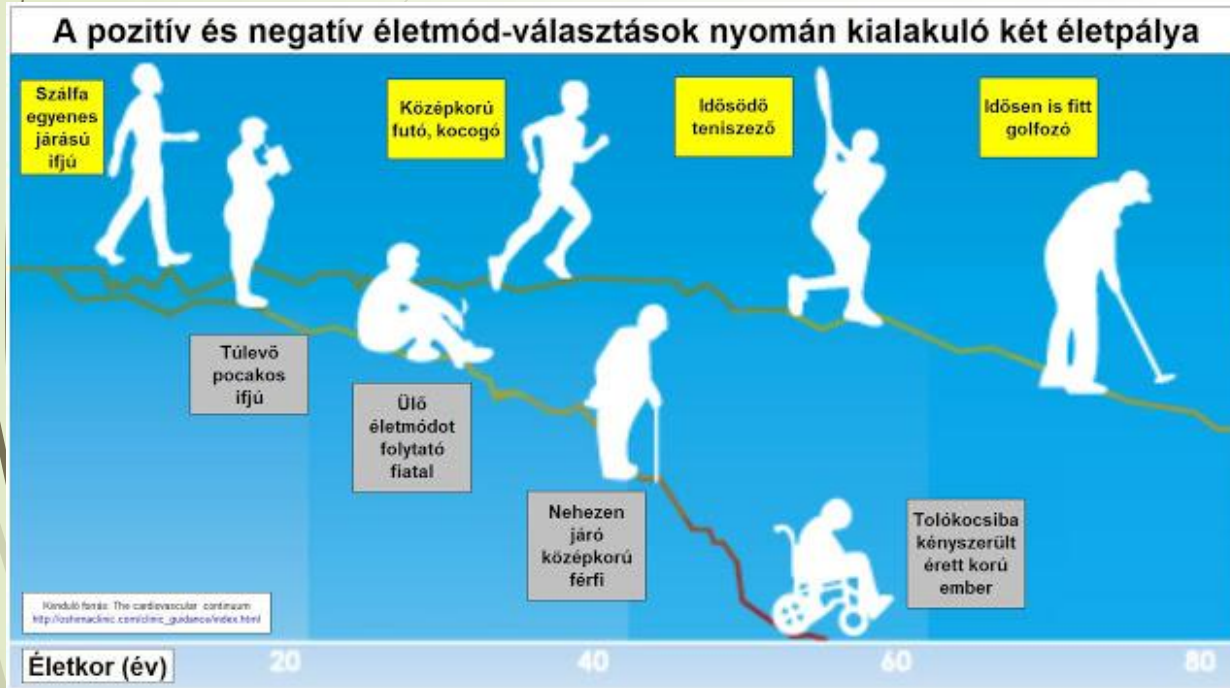


Javaslatok az egészséges életmódra

Az Alaptörvény szerint: **„Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.** E jog érvényesülését Magyarország az egészségügyi ellátás megszervezésével, **a sportolás és a rendszeres testedzés támogatásával,** valamint a környezet védelmének biztosításával segíti elő.”

Az egészségműveltség fontos tényező a betegségek megelőzésében és kezelésében. Azokat a képességeket foglalja magába, melyek **az egészséggel kapcsolatos alapinformációk befogadásához szükségesek és meghatározók az egészséggel kapcsolatos döntésekben.** A páciensek orvosuk partnerévé válnak a betegségek kezelésében, menedzselésében, tájékozódnak a betegségükkel kapcsolatban, megértik az orvos által átadott információkat, **képesek arra, hogy bánni tudjanak a betegségükkel és kiemelten annak megelőzésével.**

A mozgás jótékony hatásai időskorban



A rendszeres fizikai aktivitás, testedzés, sport ellensúlyozza a szervezet képességeinek romlását, csökkenti a betegségek kockázatát, illetve már kialakult betegségben segít a jobb életminőség elérésében, segít fenntartani az önálló életvitelhez szükséges fizikai és szellemi teljesítőképességet. A testedzés, sport kedvező hatásai minden életkorban érvényesülnek, azonban 60 év feletti életkorban különösen fontos a hanyatló képességek szinten tartása, az életminőség romlásának megelőzése.

Ugyan az öregedés nem állítható meg, de hatásai testmozgással enyhíthetők, és a folyamat bizonyos mértékig lassítható.

Fontos kiemelni, hogy az öregedés nem egyenlő az elhízással. Ha ez igaz lenne, akkor tulajdonképpen minden öregnek elhízottnak kellene lennie. Bármennyire is különös, de **a 60 év feletti körében jóval több előnnyel jár a rendszeres sportolás, mint a fiataloknál.**

A mozgás jótékony hatásai időskorban

1. Erősödik az immunrendszer.

2. Javítja az agyműködést. A fizikai tevékenység jó hatással van az idegsejtek állapotára, javítja az agyi vérkeringést, csökkenti a szellemi leépülés veszélyét. A rendszeres mozgás segítségével karban tartható a szív- és az érrendszer, így az Alzheimer kór korai stádiumában lassítja az agy leépülésének folyamatát. A kóros agyi öregedés és az Alzheimer kór prevenciójában jelenleg a rendszeres mozgás szerepel az első helyen.

3. Jótékony hatást fejt ki a csontsűrűségre, csökken a csontritkulás kialakulásának veszélye, vagy a csontritkulás mértéke, illetve a csonttörések kialakulásának rizikója. A táplálékkal a szervezetbe jutott kalcium beépülését a csontokba, a gravitációval szembeni mozgás elősegíti, ez által növeli a csontok szilárdságát.

4. Erősödnek az izmok. A fizikailag aktívak kevesebbszer esnek el, javul a testről alkotott kép és az izomkoordináció, javul a testtartás.

5. Csökken az ízületek mozgásterjedelmének beszűkülése. A gerinc és az ízületek porckopása javítható, karbantartható.

6. Csökken az időskorral együtt járó depresszió, az elmagányosodástól való félelem.

7. A stressz ellen az egyik leghatékonyabb fegyver a rendszeres testedzés.

A már közepes fizikai aktivitás is 50 %-kal egészségesebbé teszi a lelkünket.

A mozgás jótékony hatásai időskorban

8. Csökken a testtömeg. A mozgás – a vérkeringés és az anyagcsere karbantartásával közvetetten visszatart minket a „túlevéstől”. A mozgás akkor is pozitív hatással van a szervezetünkre, ha nem fogunk tőle.

„Elhízás ellen mit szedjek? A lábaidat!”

9. A mozgás elősegíti az inzulintermelést, ez pedig segít a vércukorszint mérséklésében, így pedig csökken a cukorbetegség kialakulásának kockázata is.

10. Tizenhárom ráktípus esetében kimutatható az edzés egyértelmű pozitív hatása. A mellrák, mint a nők leggyakoribb rosszindulatú betegsége gyakorisága nő. A fizikai aktivitás véd a mellrákban elhalálozás ellen, 10-50 %-os hatásossággal.

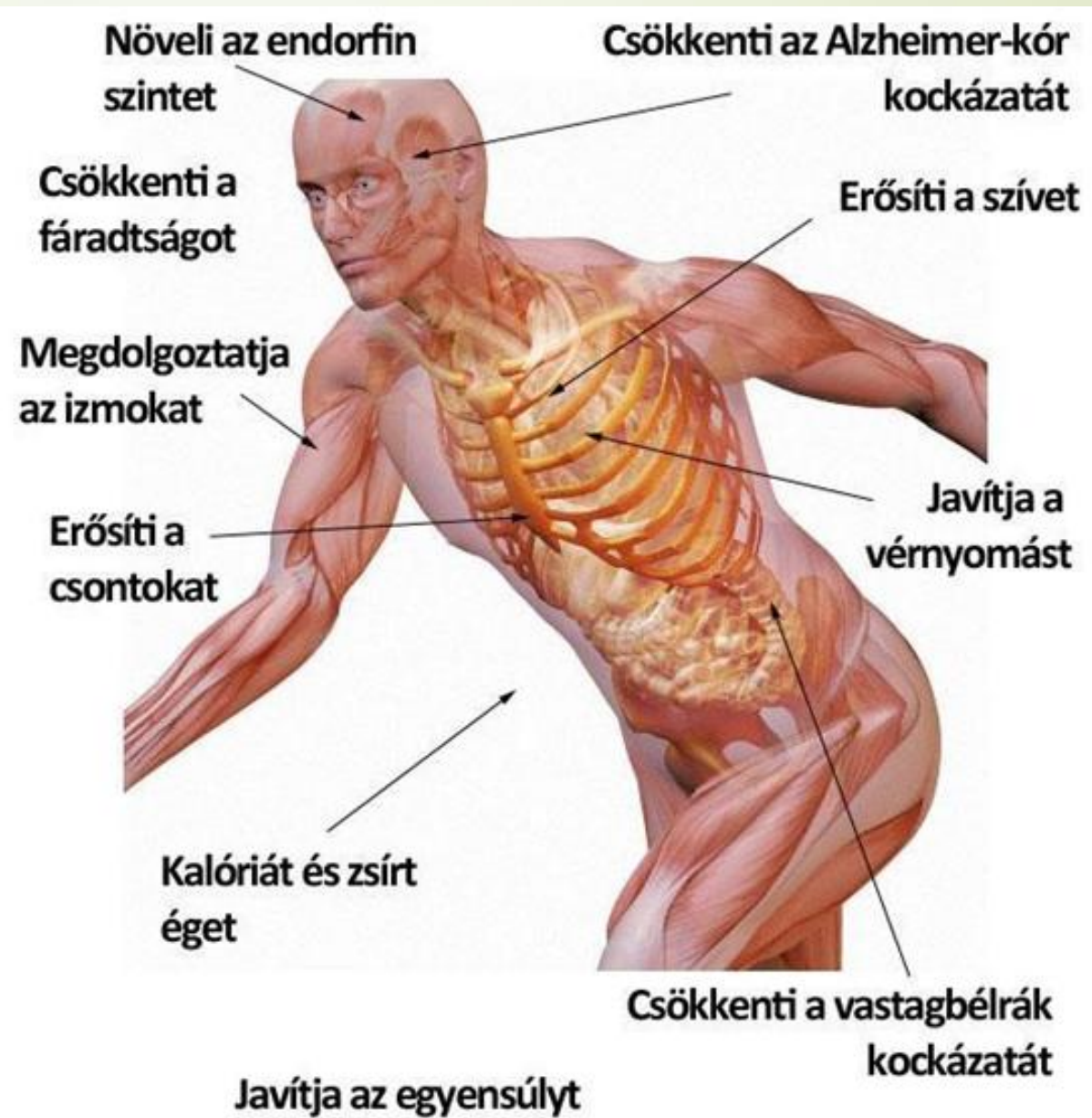
11. Javítja a szív teljesítményét. A szívfrekvencia egy 65 évesnél a 220-65 év= 155 helyett, akár 170/perc is lehet. Csökken a nyugalmi pulzusszám, és ez által több tartalék lesz terheléskor. A rendszeres sportolást, testedzést végzők esetében a szív teljesítőképesége csak 4 % (8 % helyett) csökken évtizedenként. Ezért láthatunk szenior versenyeken kitűnően teljesítő 80 éves sportolókat is.

12. Növeli az erek rugalmasságát, csökken a magas vérnyomás kialakulásának rizikója, ill. a magas vérnyomás mértéke. A könnyű fizikai aktivitás az akut szív- és érrendszeri események elszenvedésének a kockázatát több mint 30 százalékkal csökkenti, és az emiatt bekövetkező halálozás kockázatát pedig több mint 50 százalékkal. A fokozott fizikai aktivitás még magasabb kockázatcsökkenést okoz.

13. Hatékonyabbá teszi az oxigénfelvételt. A légző izmok ereje, a mellhártya rugalmassága megmarad, ezáltal a tüdő gázcsere felülete oxigénfelvételének hatékonysága csökkenését ellensúlyozza.

Javaslatok az egészséges életmódra

A mozgás
jótékony hatásai
időskorban



A mozgás jótékony hatásai időskorban

„Legalább 26 krónikus betegség megelőzésében, gyógyításában hasznos a megfelelő fizikai aktivitás. „Válságos” egészségügyi helyzetben ezt a lehetőséget nem hagyhatjuk ki. „Kocogok vagy kertem ásom – lejjebb megy a vérnyomásom!”

Apor Péter –MSTT Tanácsadó testület elnöke

.....

„Hiszek abban, hogy az erdőben való futás vagy gyaloglás kiviszi az emberből a rosszat. Ha magunkba roskadunk, akkor jönnek a negatív gondolatok, a pesszimizmus és a depresszió. Úgy vélem, engem a sport, a futás, a természet tartott meg egészséges szemléletű embernek, ez biztosította számomra a civil és a színházi lét közötti átjárhatóságot, de azt is, hogy legyőzzem a pályám esetleges veszteségeit, vereségeit, hiszen természetesen vannak csalódások, bukások, hullámvölgyek.”

Kiss Mari színművésznő

.....

Semmi nem olyan hatásos, mint az edzés. Egy cikkben Dr. Todd Manini (University of Florida, Gainesville) azt írja, hogy „**nincs egyetlen olyan orvosi kezelés sem, amely annyi szervre hatna pozitívan, mint a fizikai aktivitás.**”

Ajánlások

- **A kornak, az egészségi állapotnak, az edzettségnek megfelelően kell a fizikai aktivitást megválasztani.** Mielőtt bármibe is belekezdene, érdemes egy sportorvos véleményét kikérni. Itt feltérképezik a lehetséges túlsúlyt kísérő betegségeket, mint például a magas vérnyomást, szívproblémát, diabéteszt, és a koleszterin szintet.
- **Fokozatosság!** Alapvető! Ehhez persze türelem és kitartás kell(ene)... Sokan 1-2 hét alatt akarnak eredményeket. Mivel ennyi idő alatt nem mutatkozik eredmény, ezért abba is hagyják.
- **Rendszeresség! Hetente 5 alkalommal** végezzünk közepes intenzitású, nagy izomcsoportokra kiterjedő aerob jellegű testmozgást, amelyet egészítsünk ki izomerő fejlesztő gyakorlatokkal. Az edzés legalább 30 percig tartson, és hetente 150 perc legyen. Felmérések szerint a magyar lakosság naponta 140 percet tölt tv nézéssel, és 7 percet sporttal.
- Legyen **az edzés típusa:** cardio edzés (gyaloglás, nordic walking, futás, kerékpározás, úszás, stb.), kis súllyal végzett erősítés, stretching stb.

Ajánlások

- Nagyon **fontos a bemelegítés**, és edzés végén a nyújtás, mert az ízületeket ebben az életkorban különösen be kell melegíteni, és le kell nyújtani.
- **Olyan mozgásformát válasszunk, amely nem terhel rá az egyébként is sérülékeny ízületekre.**
- Töltsünk - lehetőleg mozgással - minél több időt a **szabadban**.

A szabadban, természetben folytatott sporttevékenység igen hatásos a stressz leküzdésében, a depresszió ellen, valamint a napfény D vitaminképző hatása is érvényesül, ezáltal növeli a csontsűrűséget, erősíti az immunrendszert, jól tesz a bőrnek, és az egyik legfontosabb vitaminforrás.

- **A mentális képességek megőrzésének egyik legbiztosabb módja a fizikai igénybevétele.**
- Testmozgás alatt jelentkező panasz esetén forduljunk orvoshoz!

javasolt mozgásformák

- ✓ **Gyaloglás, túrázás** (5-6 km/h): csökkenti a koleszterinszintet, a magas vérnyomást és a diabétesz kialakulásának kockázatát. Edzi a szív és érrendszert, javítja a tüdő kapacitását, erősíti a csontrendszert.
- ✓ **Kocogás** (8 km/óra) **futás** (10 km/óra): Az egész testet átmozgatja, megmozgatja. Ez a mozgásforma befolyásolja a legkedvezőbbben a keringési rendszert.
- ✓ **Nordic walking**: a felső végtag is tevékeny, ennek köszönhetően nagyobb az oxigénfelvétel és 25-30 %-kal nagyobb a kalória felhasználás mint a gyaloglásnál, tehermentesíti az ízületeket.
- ✓ **Úszás**: megmozgatja a test összes izmát, rendben tartja a gerinc stabil állását, nyújtja az izmokat, megnövekszik a tüdő kapacitása, leveszi az ízületekről a gravitáció terhét, súlytalanul tudjuk mozgatni magunkat.
- ✓ **Kerékpározás** (16 km/óra): kiválóan edzi a szív- és vérkeringési rendszert, az ízületekhez kíméletes, jóval kisebb terhet ró az azokra, mint a kocogás vagy a futás.
- ✓ **Aerobik**: nagy izomkötegeket mozgat meg, a rendszeres aerobik edzés javítja az erőnléti szintet.
- ✓ **Erősítő edzés**: kis súlyokkal nagy gyakorisággal végzett gyakorlatok célja az izomtömeg megtartása, erősödnek a csontok, az ízületek stabilabbá válnak.
- ✓ **Csapat sportok**: alapelemük a futás, szórakoztatóak, a közösségi szellemet, az emberi kapcsolatokat erősítik.
- ✓ **Tánc**: az egész testet megmozgatja, így alakformálás és hangulatjavítás szempontjából is jó választás.
- ✓ **Nyújtás**: a hajlékonyság fenntartása vagy fejlesztése érdekében. Nyújtani a testmozgás előtt és után is szükséges.

A sport egy olyan hatékony és mindenki számára elérhető eszköz, amely kulcsszerepet játszik az egészségmegőrzésben. Egyszerűbb az egészség megtartásáért hozni áldozatot, mint a betegségből meggyógyulni, mert az sokkal nagyobb áldozatot követel.

“Akik úgy vélik, hogy nincs idejük a testmozgásra, azok előbb-utóbb kénytelenek lesznek időt találni a betegségre.”
Edward Stanley



„A sport minden férfi és nő öröksége, hiánya semmivel sem pótolható!”
(Pierre Coubertin)



A szenior sportolók, atléták, úszók, triatlonosok, labdarúgók, súlyemelők, stb. **60 év felett is példát mutatnak** arra, hogy ebben a korosztályban, akár 90 éves korban is lehet még versenyszerűen mozogni, sportolni. Ezek a sportemberek komoly áldozatot hoznak, saját költségükön sportolnak és vesznek részt nemzetközi versenyeken is és öregbítik hazánk jó hírét. Sajnálatos módon központ állami támogatásban nem részesülnek, annak ellenére, hogy az ő tevékenységük, küldetés és példamutatás nem csak saját korosztályuknak, hanem a fiatalok számára is. A szenior sportmozgalom szerepét, jelentőségét jól példázza a Budapesten megrendezett Masters VB sikere.

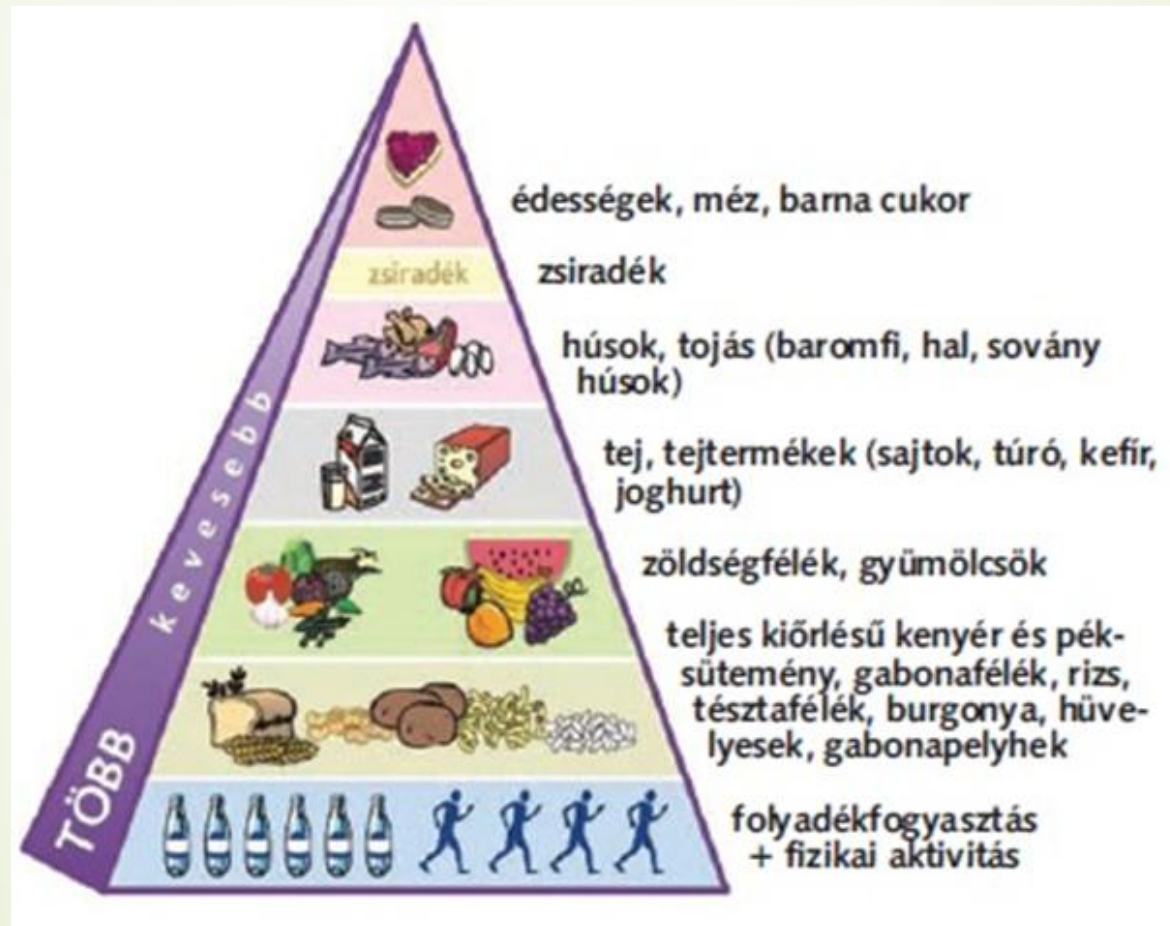
A sport mindenkié, de a felelősség is. Az egyéni felelősség mellett a társadalom, a kormány, a sport vezetése is felelős a lakosság testedzésében, sportolásban gazdagabb mindennapjaiért, a sportoló nemzetért.



**A fizikai aktivitás a legolcsóbb gyógyszer.
Nem lehet a mozgást gyógyszerekkel kiváltani.**

Javaslatok az egészséges életmódra

Táplálkozás



Javaslatok az egészséges életmódra

Lelki egészség

A közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak lelki egészségünkre, míg a magány pusztító hatású.

„A sport az nem csak a testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelőeszköze.”

(Szentgyörgyi Albert)

Szellemi aktivitás

Az időskori egészségmegőrzés kulcsfontosságú elemei között előkelő helyen szerepel a szellemi aktivitás megőrzése, élethosszig tartó tanulás. *„A munka megvéd az öregedéstől. (...) Aki dolgozik, és sohasem tétlen, az nem is öreg. A munka és az érdekes dolgok iránti érdeklődés a legjobb orvosság az öregedés ellen.”* *(Pablo Casals spanyol karmester)*

Szűrés

A legfontosabb az egészséges életmód és táplálkozás mellett a rendszeres szűrés.

Gyógyszerfogyasztás

A gyógyszereszedés a kultúránk részévé vált, természetes dolog.

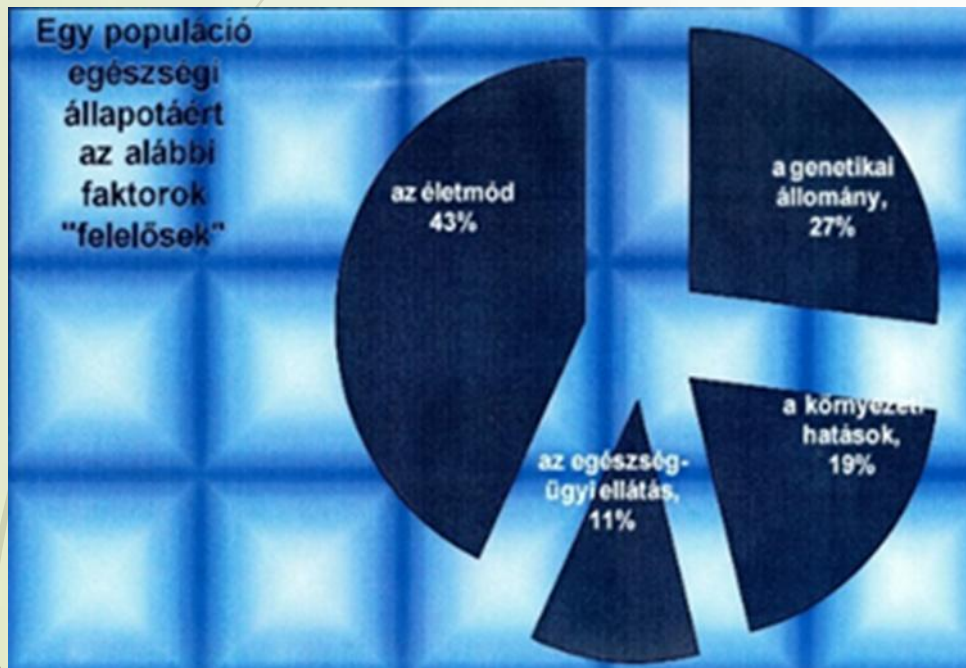
A gyógyszeripar fejlődésének köszönhetően sok, korábban komoly kihívást jelentő problémára találtak már hathatós megoldást.

„Gyógyszerszedő nemzet vagyunk. Csodát várunk a gyógyszerektől, de a mellékhatásokkal nem foglalkozunk, el sem olvassuk a tájékoztatókat. Magyarországon közel 200.000-re tehető azok száma, akik valamilyen gyógyszerfüggésben szenvednek. Ebből altató, nyugtató függőségben kb. 60.000 ember szenved.” *(Dr. Zacher Gábor)*

A legnagyobb veszélyben azok lehetnek, akik több orvosságot is szednek párhuzamosan, mert több esély van arra, hogy mellékhatások fognak fellépni.

Vélemények: Papp Lajos, Churchill

Összességében megállapítható



Az egészségi állapotot meghatározó tényezők közül az életmód (mozgás, egészséges táplálkozás, a stresszmentes élet, a káros szenvedélyek mellőzése) 43 %-ban, az egészségügyi ellátás 11 %-ban befolyásolja.

Ennek ellenére, a megelőzésre, az egészséges életmódra, a tömegsportra, a versenysporthoz viszonyítva a Kormányok indokolatlanul alacsony támogatást biztosítottak.

Az EU átfogó értékelése alapján az egészséges életmóddal a halálozások 12 %-a elkerülhető lett volna.

Összességében megállapítható

Az adatok azt mutatják, hogy az egészségügy többet igyekszik tenni az emberek egészségéért, mint legtöbbjük saját magukért. Ezt a magára vett terhet az egészségügy azonban nem képes tovább viselni.

Az életmódváltás tudatos szemléletváltást, jelentős aktivitást, kitartást és akaratot, egészségműveltséget igényel. Elvárja, hogy a beteg felelősnek érezze magát saját állapotáért. Erre sajnos nem mindenki képes, hiszen sokkal egyszerűbb bevenni a tablettákat és az orvosokra bízni a dolgot.

„Fontos, hogy egészség legyen – a többi megvehető!” (Hofi Géza)

Soha nem vagy túl öreg ahhoz, hogy új életet kezdj!

Az egészséges életmód gazdasági haszna

A rendszeres fizikai aktivitás, a betegségek megelőzése költséghatékonyabb beavatkozás az egyén és a társadalom számára is, mint a betegségek gyógyítása. Ha mérlegre tesszük a közép- és időskori betegségekkel járó költségeket, az életminőség romlást és azt a terhet, amelyet ezzel a családukra helyezünk, könnyen belátható, hogy sokkal „jobban jövünk ki”, ha a megelőzésre és a betegségeink korai kezelésére szánunk időt, energiát.

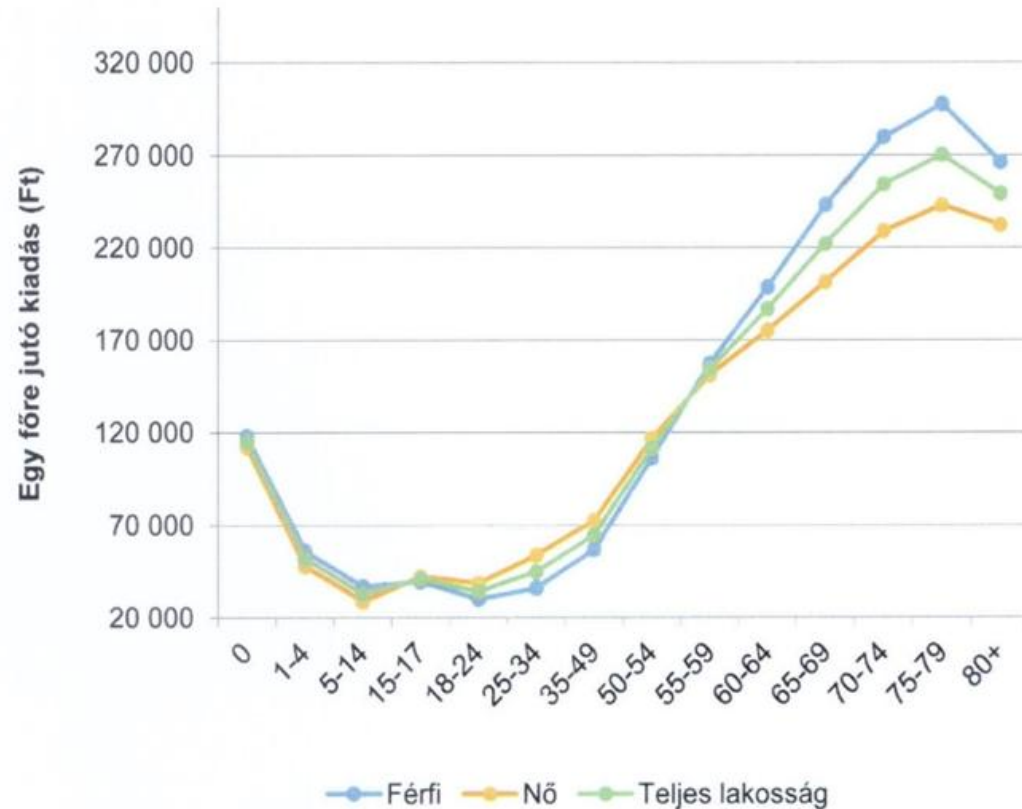
„Jobb ma egy szemüveg, mint holnap egy üvegszem”!

(Dr.Krivanek László a Budavári Önkormányzat Egészségügyi Szolgálatának diabetológusa)

A szegénység betegít – a betegség szegényít. A nyugdíjas lét legfenyegetőbb veszélye az egészségromlás és az azzal járó anyagi teher. A rossz egészségi állapot maga is a szegénység egyik okozójává válhat.

„A sport jó módszer a betegségek megelőzésére. A sportba fektetett összegek háromszoros megtakarítást eredményeznek az egészségügyben.” (Dr.Szabó Tünde sportért felelős államtitkár)

Az egészséges életmód gazdasági haszna



A közfinanszírozott egészségügyi rendszer egy főre jutó természetbeni kiadásai korcsoportonként, teljes lakosságra és nem szerinti bontásban (2015)

Mindannak az összegnek, amelyet az állam egy adott ember egészségügyi ellátására költ, a 80 százalékát 60 éves kora fölött költi rá. Magyarán: ötször annyit költ az egészségügy az emberekre 60 éves koruktól halálukig, mint amennyit a megszületésüktől 60 éves korukig.



***Az élet mindenkinek halállal végződik,
legyünk közben vidámak,
éljük meg jól, amit az élettől kapunk”
(Szokratesz)***

NYOSZ SZENIOR MOZGÁSPROGRAM

A Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége (NYOSZ) szeretne részt vállalni az idősök egészséges életmódja kialakításában, tekintettel a magyar lakosság, különösen az idősök rossz egészségi állapotára. Ennek érdekében egy **Szenior mozgásprogramot** tervez indítani „Ép testben ép lélek – Sport egy életen át” gondolat jegyében, melyhez kéri az állami- és társadalmi szervek, valamint a vállalkozások segítségét.

A Program keretében országos és regionális szinten sportfoglalkozásokat, vetélkedőket, előadásokat, tanácsadást, egészségügyi szűréseket végzünk. A programot a média nyilvánosságán keresztül is szeretnénk propagálni.

Az egészség megóvása szempontjából a heti rendszeres, minimum 150 perces aktív mozgás javasolt. A tervezett vetélkedők olyan követelményeket támasztanak, amik csak rendszeres, sokrétű felkészüléssel teljesíthetők. A felkészülések során természetesen nagy hangsúlyt helyezünk arra, hogy a résztvevők korának, egészségi állapotának, edzettségének megfelelően a fokozatosság elvét betartsuk. A Mozgásprogram keretében többféle mozgásformát szeretnénk népszerűsíteni, hogy mindenki megtalálja a képességeinek, lehetőségeinek legmegfelelőbbet, és ezeket váltogatva építse be a mindennapi fizikai aktivitásába.

A Mozgásprogram egymásra épülő rendszerben, a nyugdíjas klubokban, megyei, városi szervezeteknél és az országos szövetség rendezvényein kerül lebonyolításra. Megyei és országos szinten a vetélkedők korcsoportok szerinti besorolásban, több mozgásformára épülnek: gyaloglás-túrázás, futás, úszás, kerékpározás, súlyzós gyakorlatok, és ezek összesített eredményét értékeljük. A megyei és országos vetélkedőre felkészülés érdekében ezen mozgásformák gyakorlása javasolt a nyugdíjas klubokban. Természetesen ezeken túl minden más egyéb mozgásforma (tenisz, asztalitenisz, szenior tánc, csapatjátékok stb.) ajánlott.

Lázár János Miniszterelnökséget vezető miniszter levele Dr.Nagy Sándor Programvezetőnek:

„Köszönöm, hogy ismertette velem a program részleteit és célkitűzéseit, amelyeket annál is nagyobb örömmel olvastam, mivel annak elvi alapjai összhangban állnak a Kormánynak az idősebb generációk iránti kiemelt figyelmével és szándékaival, célja pedig ugyanaz, mint a kormányzati egészségpolitikának: minél több embert minél hosszabb, minél jobb minőségű élethez hozzásegíteni. Egyetérték Önnel abban, hogy a nyugdíjas társadalom testi és lelki egészségére való odafigyelés a nemzet figyelmen kívül nem hagyható közös feladata. „

Beneda Attila család- és népesedéspolitikáért felelős helyettes államtitkár a diabétesz világnapjához kapcsolódva a megelőzés és a tudatos életmód fontosságát hangsúlyozva azt mondta, „a fertőző betegségek leküzdése után a 21. század legnagyobb kihívása a krónikus betegségek elleni küzdelem lesz. A különböző népegészségügyi akciókkal, valamint a társadalom, a szakma és a kormányzat összefogásával kell szemléletváltást elérni - tette hozzá.”



Kapcsolat:

Dr.Nagy Sándor

E-mail: feher.erksebet9@gmail.com

Tel: 20/9322-490

