

Gyaloglással az egészségesebb idősödésért

MINDEN-KOR, mindig, MINDEN-HOL



NINCS DE
rajtad is múlik

**Önkormányzati Minisztérium/Sport Szakállamtitkárság/
Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest
2009.**

Óbecsey István: Szeressétek az öregeket

**Nagyon szépen kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.
A reszkető kezű ős apákat,
A hajlott hátú jó anyákat.
A ráncos és eres kezeket,
Az elszürkült, sápadt szemeket.
Én nagyon kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.**

**Simogassátok meg a deres fejeket,
Csókoljátok meg a ráncos kezeket.
Öleljétek meg az öregeket,
Adjatok nekik szeretet.
Szenvedtek Ők már eleget,
A vigasztalóik ti legyetek.
Én nagyon kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.**

**Ne tegyétek Őket szűk odúkba
Ne rakjátok Őket otthonokba.
Hallgassátok meg a panaszukat,
Enyhítsétek meg a bánatukat.
Legyen hozzájuk szép szavatok,
Legyen számukra mosolyotok.
Én nagyon kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.**

**Ők is sokat küzdöttek értetek,
Amíg fölnevelkedtetek.
Fáradtak Ők is eleget,
Hogy ti módosabbak legyetek.
Ők is elfogadtak titeket,
Mikor Isten Közéjük ültetett.
Azért én kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.**

**Ha majd az örök szeretet
Elhívja Őket közületek,
Ti foglaljátok el helyüket,
Mert ti lesztek majd az öregek.
S mindazt, mit nekik tettetek,
Azt adják nektek a gyerekek.
Azért előre intelek titeket,
Szeressétek az öregeket.**

Gyaloglással az egészségesebb idősödésért

MINDEN-KOR, mindig, MINDEN-HOL



NINCS DE
rajtad is múlik

médiaunió
összefogás a pozitív társadalmi változásokért

www.mediaunio.hu

**Önkormányzati Minisztérium/Sport Szakállamtitkárság/
Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest
2009.**

A kiadvány az Önkormányzati Minisztérium
Sportoló Nemzet projekt támogatásával készült

Gyaloglással
az „egészségesebb idősödésért”
2007. évi rövidített kiadása

Kiadja: Országos Egészségfejlesztési Intézet
Felelős kiadó: Gábor Edina főigazgató

Szerkesztette: Csizmadia Péter
Összeállította: Fekete Krisztina, Köteles Gábor, Monspart Sarolta, Rab Éva
Szakmai lektor: Dr. Kishegyi Júlia

ISBN 978-963 86672-9-8

Köszöntöm az olvasót!

A szlogen, miszerint „MINDEN-KOR, mindig, MINDEN-HOL”, remekül jellemzi a lényegét. Mert egészségünkért, a hosszú és teljes élet esélyéért mindenkor, mindig és mindenhol tennünk kell!

Nem véletlen, hogy pályázatunk, amelyen ez a program támogatást nyert, a „Sportoló Nemzet” nevet viselte. Hiszen, mint ahogy azt a Nemzeti Sportstratégia is megfogalmazza, közös célunk, hogy Magyarország sportnemzetből sportoló nemzetté is váljon.

Jól tudom, hogy a három tavaszi program legfőbb célcsoportja az idősödő lakosság. Ám meggyőződésem, hogy rajtuk keresztül eljutnak a szervezők szinte valamennyi generációhoz. A közös élmény mindenki számára vonzó, a gyaloglás pedig mindenki számára megvalósítható, egyszerű, ugyanakkor igen hatékony testmozgás-forma. A három megrendezendő esemény csupán a kezdetet jelenti. Kezdetet, egy új, rendszeres testedzéssel tarkított teljesebb élethez.

Büszkék lehetünk arra, hogy a szervezésben bizonyítható az összefogás, valamint az önkormányzatok és a helyi szakemberek szerepvállalása. Tudom, hogy még igencsak az út elején járunk. Sok még a teendő ahhoz, hogy hazánk valóban sportoló nemzet legyen. Ám az ilyen és az ehhez hasonló rendezvények jelentős mérföldkövek ezen az úton.

Kívánom, hogy valamennyi résztvevő témérdek élménnyel, és főleg hittel, elszántsággal gazdagodva emlékezzen majd 2009. tavaszának ezen nagy lelkesedéssel szervezett eseményeire.

Barátsággal:



Gyenesei István
sportért felelős miniszter



Kedves Olvasó!

Szeretné mindennapjait egészségben, aktívan tölteni? Bizonyítani, hogy túl az ötvenedik, hatvanadik vagy hetvenedik életéven sem lehetetlen testedzésben gazdag életmódot folytatni?

Természetesen nem kimerítő maratoni futóversenyen való részvételre, versenysportra szeretnénk rábeszélni. A rendszeres testedzés számtalan módját ismerjük, melyeket bármely korosztály biztonságosan kipróbálhat és nap, mint nap gyakorolhat. De létezik egy rendkívül egyszerű, ám annál hatékonyabb testedzés: a gyaloglás. Miért nem választja gyakrabban ezt a sportmozgást akár unokával, akár barátokkal, akár a kutyával vagy éppen egyedül? Erre a kérdésre a szokásos válaszok: „Túl öreg vagyok én ehhez!”, „Gyalogolni? Az én koromban!?” „Nem bírják a lábaim a súlyomat!”

Nem is gondolná, hogy a felsorolt érvekre éppen a rendszeres testedzés, például a gyaloglás nyújt megoldást. Vitathatatlan tény, hogy a testmozgás hozzájárul a szív- és keringési rendszer terhelésével a jobb edzettséghez, a csont- és izomrendszer jobb állapotához, a kedvező testtömeg megtartásához és főként a kiegyensúlyozott lelkiállapothoz.

Egyéni és társadalmi szinten is kedvező a hatása a mindennapi félórás gyaloglásnak, hiszen csökkennek az egészségügyi kiadások.

Még egy fontos szempont: a magány oldása, a közös gyaloglás összetartó ereje. Együtt átélni a természet varázsát, s kellemesen elfáradva tapasztalni: nem vagyunk egyedül.

Tudjuk, mindig az első lépés a legnehezebb. Megtételéhez szeretnénk ezzel a kiadvánnyal és gyalogló programjainkkal hozzájárulni. Indulhatunk?

Gábor Edina
Főigazgató
OEFI

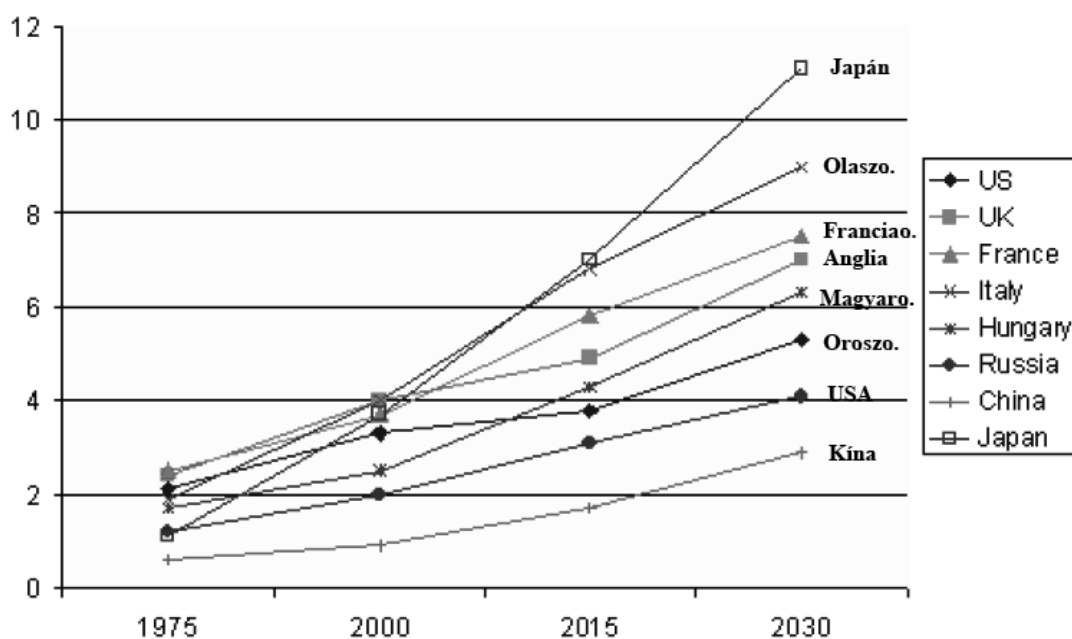


Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

AZ IDŐSEK HELYZETE VILÁGUNKBAN

Az ENSZ „A világnépesség öregedése – 1950-2050” című, 2000-ben közzétett kiadványa szerint az emberiségnek már több mint egyötödét, Európában 36-37%-át 60 éven felüliek teszik majd ki. A demográfiai öregedés következtében az eltartottak száma nő, míg a munkaképes korúak (15-64 évesek), társadalombiztosítási értelemben az eltartók, száma csökken. Ennek az arányváltozásnak súlyos gazdaságpolitikai következményei is lesznek. Az öregedő társadalom problémája közösségi szintű megoldáskeresést igényel.

A 80 évesnél idősebb populáció arányának változása 1975 és 2030 között



A népesség öregedésével járó társadalmi, demográfiai problémák az elmúlt évtizedekben világszerte az érdeklődés középpontjába kerültek. 2025-re Európa népességének mintegy egyharmada eléri, vagy meghaladja 60. életévét, ezen belül is a 80 évesnél idősebbek száma különösen jelentős mértékben nő majd. A jövőben az idős emberek az európai népesség növekvő részarányát fogják képezni. Ezt a hatást fokozza, hogy az orvostudomány fejlődésével növekszik a várható élettartam is. Ez a tendencia óriási hatást gyakorol Európa egész társadalmára. Ennek a változásnak számos közegészségügyi és szociális vonatkozása van már jelenleg is.

Az időskorúak főbb demográfiai jellemzői Magyarországon

Európa egészére érvényes általános öregedési folyamat Magyarországon is jellemző. A születéskor várható hazai élettartam Európában még az alacsonyabbak közé tartozik és az egészségi paraméterek sem mondhatók kedvezőnek.

A népesség korösszetételének alakulása (férfi, nő, együtt, január 1., %)

<i>Korcsoport (év)</i>	<i>1949</i>	<i>1960</i>	<i>1970</i>	<i>1980</i>	<i>1990</i>	<i>2001</i>
0–14	24,9	25,4	21,1	21,0	20,5	16,6
15–39	38,8	36,8	37,0	35,8	35,5	35,0
40–59	24,7	24,1	24,8	25,3	25,0	27,0
60–64	4,1	4,8	5,6	3,6	5,6	5,2
65–X	7,6	9,0	11,4	13,5	13,3	15,1
Öregedési index	30,3	35,2	54,4	61,9	64,5	91,3

Az utóbbi évtizedek demográfiai folyamatainak egyik lényeges jellegzetessége, hogy a nemek aránya fokozatosan a nők felé tolódott el: 1980-ban ezer férfira 1064, 2001-ben 1102, 2005-ben 1107 nő jutott. Fontos körülmény, hogy a nők várható átlagos élettartama hosszabb, halandósága alacsonyabb, mint a férfiaké. Ennek következtében nőtöbbslet a 40 évesnél idősebbeknél alakul ki, és a kor haladtával növekszik. A korösszetételt tekintve tehát a nők körében az idős korúak hányada magasabb, mint a férfiaknál. Ez a különbség az utóbbi években fokozódott. Az idősebb korúak között a nőtöbbslet igen jelentős, például a 80 évesek és idősebbek körében a 2005. évi felmérés adatai szerint 1000 férfira 2288 nő jutott.

Elmondható az is, hogy minél jobb pozíciója volt egy nyugdíjasnak valaha a munkapiacra, annál magasabb a jelenlegi társadalmi státusza. A társadalmi státusz és az egészségi állapot között szoros összefüggés mutatkozik. Tehát, az idős emberek státuszhelyzetére legnagyobb hatást a tényleges, illetve a nyugdíjazás előtti gazdasági aktivitásuk és foglalkozási jellemzőik gyakorolják. Míg az ún. felső osztály meghatározó többségét felső vezetők és felső szintű értelmiségiek alkotják (76%), a szűkölködők, illetve szegények csoportjainak 70-80%-ában (volt) betanított munkásokat, szakképzetlen munkásokat találunk, továbbá olyanokat, akik soha nem kötődtek a munkaerőpiachoz.

Külön érdemes említést tenni a rokkantnyugdíjas idősekről. A rokkantnyugdíjasok (és a nyugdíjjal nem rendelkező inaktívok) társadalmi státusza jelentősen rosszabb, mint az öregségi nyugdíjasoké.

Az idősök társadalmi réteghelyzetének meghatározásából ismert, hogy az öregség (a 70 éven túli életkor), az egyszemélyes háztartás, a községekben élés az alacsonyabb státuszok felé tolja a gazdaságilag már nem aktív idős embereket, míg az a tény, ha a háztartásban legalább egy foglalkoztatott családtag van, valamiképpen ellensúlyozza ezt a tendenciát.

Ahhoz, hogy az idős ember jól érezze magát a társadalomban, megfelelő segítő környezet szükséges. Nagy jelentőséggel bírnak tehát azok a törekvések, melyek az idősök életmódját javító, társadalmi kötelek kialakítását, erősítését segítik elő. Nélkülözhetetlenek azok, a kívülálló számára jelentéktelennek tűnő kezdeményezések is, amelyek az intenzív családi kapcsolatot nélkülöző, idős emberek aktív életét támogatják.



A 10 000 lépés program célja, hogy idős emberek, életmódfüggő betegségben szenvedők (cukorbeteg, szív és érrendszeri betegek), kismamák, gerinc és ízületi problémákkal élők, túlsúlyosak körében elterjessze a testedzésben gazdag életformát. Kifejezetten azokban a rétegekben, ahol különböző okokra való tekintettel a rendszeres testgyakorlást a mérsékelt fizikai aktivitás jelentheti.

A résztvevők egy lépésszámláló (pedometer) eszköz segítségével számolják rendszeresen megtett lépéseiket; a lépésszámláló mellett motivációs táblázatot, lépéstervet, naplót kapnak. A motivációs tábla bemutatja, hogy érdemes gyalogni, mert segít elkerülni – illetve hatásában csökkenteni – a csontritkulást, a cukorbetegséget, az elhízást, a keringési zavarokat, az ízületi gyulladást, a depressziót, másrészt kellemes fizikai és lelki közérzetet nyújt.

Az életmódfüggő betegek esetében jelentős szerepe van a fizikai aktivitás mennyiségi ellenőrzésének. A lépésszámláló és a mellékelt edzésterv segítségével előre meghatározható, illetve mérhető a biztonságos mozgás mennyisége, ezáltal a szív-, illetve cukorbeteg résztvevő bátrabban végezhet fizikai aktivitást.

A lépésszámláló és használata segíti a kezdő gyaloglót abban, hogy minimálisan hány lépésre van szüksége az egészség megtartásához. Ezt a mennyiséget mérhetővé és rögzíthetővé teszi, ezáltal több és rendszeres testmozgásra, gyaloglásra ösztönöz. Tapasztalataink szerint a használó személyek 80%-a 60 év feletti.

A gyaloglóközösségek létrehozásához az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága 10 000 lépés program-csomagokat biztosít ingyenesen, pályázati úton. A jelentkező szervezetekkel a programszervezőkön keresztül tartjuk a kapcsolatot.

A programszervező feladata, hogy:

- a 10 000 lépés program-csomagokat – az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága által, a nyertes pályázókkal kötendő együttműködési megállapodásban meghatározott feltételek szerint – szervezetük tagjai között terjesszék;
- a Programot – és azon keresztül a gyaloglást, valamint a rendszeres testmozgással járó életmódot – népszerűsítsék gyaloglóklub (gyaloglóklubok) létrehozásával, vagy;
- meglévő közösségük tevékenységét gyaloglással, mint testedzéssel kiegészítsék.

Ennek érdekében a programszervezőnek arra kell törekednie, hogy 2009. február 15. és 2009. december 15. között legalább 20 alkalommal gyalogló eseményeket szervezzen, vagy ilyen eseményekhez szervezetével csatlakozzon.

A programszervező feladata továbbá, hogy:

- a 10 000 lépés program-csomagokat a klubja, szervezete tagjainak átadja,
- a Programot népszerűsítése az ismeretségi körében,
- eseményeket szervezzen klubja, szervezete tagjai számára,
- a klubban (egyesületben) rendszeresen gyaloglókról, és a kötelező 20 alkalommal a résztvevőkről hiteles regisztrációs listát vezessen és azt az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága részére 2009. december 15-ig eljuttassa.

További információ: www.sportolonemzet.hu honlapon.

Lukács Zsuzsanna
Főosztályvezető

Cicero: „Mindenki szeretné megérni az öregséget, de ha elérte, szidja.”

Monspart Sarolta

MOZDULJUNK!

Bemelegítő számok

A világon ma közel 6,6 milliárd ember él mindössze 28 éves (!) átlagéletkorral. Az évszázad közepén, 2050-ben várhatóan 9 milliárd fő lesz a Földön alig 10 évvel hosszabb, 38 éves átlagéletkorral (Standard&Poor's).

Az átlagos emberi élethossz az emberiség története során jelentős mértékben változott.

Ma a világ lakosságának csaknem egytizede 60 évesnél idősebb és az ENSZ adatai szerint 2050-re 600 millióról 2 milliárdra nő a 60 év felettek száma, s így több lesz az idős, mint a gyerek!

Európában indult el főként a népesség öregedésének folyamata. Míg 1950-ben még csak 12% volt a 60 évesnél idősebbek aránya az összlakosságon belül, a 2000-es ezredfordulóra már 20% lett.

A vén Európa magyar „egyharmados társadalmának” számai

Magyarországon ma a népesség 19-20%-a időskorú. Ezen emberek körülbelül egynegyede – 550.000 fő – él egyedül. A fővárosban még nagyobb, 25% az idősek aránya, így ma minden negyedik személy elmúlt 60 éves és ezen személyek kb. kétharmada nő. Az egyedül élő nők aránya sokkal magasabb, mint a férfiaké. Általában igaz, hogy az országban minél kevesebb lakosa van egy településnek, annál nagyobb az idősek aránya. Idősklubok száma az egész országban kb.1300. Az élet dele a fiatal felnőttkor: 20-30 év, középkor 30-45 év, érettkor 45-60 év, idősödő kor 60-75 év, idős kor 75-90 év, aggkor 90-100 év, matuzsálemi kor 100 év felett.

Cicero: „A nagy dolgokat nem az erő, a gyorsaság vagy a testi ügyesség dönti el, hanem a megfontoltság, a tekintély és az ítélőképesség; márpedig ezek az öregséggel épp gyarapodnak, nemhogy csökkennének.”

Használati utasítás az idősödéshez

- Az egészségi állapotot sokkal inkább az életmód határozza meg, mint az öröklött hajlam.
- Az egészség elvesztésének egyik, gyakori oka a testi edzettség hiánya.
- A rendszeres testedzés a korrallal egyenes arányban csökken, különösen a nők körében.
- A testmozgásban gazdag életmód összefügg az iskolázottsággal, a társadalmi státusszal.

- Az idősök „egyharmados társadalma” sokáig nagyobb veszteségnek ítéli meg a munkaerőpiacról való kiszorulását, mint az egészséggel kapcsolatos, egyre gyakoribb problémáit.
- Az idősök először a saját nagycsaládjukból izolálódnak, majd ezt követi a társadalmi kirekesztés is.
- A társadalom elöregedésével kapcsolatos szociális, gazdasági problémák megoldására tárcaközi program szükséges az EU alapelvek mentén, mely elvek közül a három legfontosabb: a jövedelmi biztonság, az életminőség javítása és a kellő színvonalú, mindenki számára elérhető orvosi ellátás.
- Saját tapasztalatból egyre többen tudják, hogy időskorban a korábbi teljesítménykényszer adta sikerélményt és megelégedettséget az élethosszig tartó tanulás, művelődés adja.
- Az idősök közvetítik – különösen közvetlen lakó-környezetükben – a hagyományokat, azaz a tudás tároló és megőrző struktúráját. Elképzelhetetlen a hagyományos közösségekben, például az általános iskolai oktatásban az idősök és a fiatalok együttműködése.
- Az internetes szocializáció „transzformálja” az idősöket, segít a testi és szellemi aktivitás megőrzésében.
- Az idő előtti halálozás főbb okai:
 - kb. 40 % az életmód
 - kb. 25 % a környezet
 - kb. 25 % a genetikai adottság
 - kb. 10 % az egészségügyi ellátás
- Az időelőtti halálozás bekövetkezésének közvetlen oka gyakoriságuk sorrendjében: szív- és keringési betegségek, daganatos betegségek, baleset, öngyilkosság.

Az időskori testedzés tudnivalói

Az idős test

Az élet során a test összetétele, a fizikai erő és az egyén élettani működése, alkalmazkodó képessége is változik a csecsemőkortól az idős korig folyamatosan. Az egyik legnagyobb változás, hogy a zsírmentes testtömeg csökken a vázizomzat leépülése okán. Kivéve, ha rendszeres a testedzés, akkor sokkal-sokkal lassúbb a folyamat. A test víz tartalma is csökken átlagosan a közismert 80%-ról 60-70%-ra. A test alapanyagcseréje, mint fő energiafelhasználó is 9-12%-kal kevesebbet használ fel 70 éves korban, mint a fiatal felnőttek. Ezért is lenne jó elfelejteni a kiadós vacsorát már 50 éves kortól. Az idős korban a rendszeres fizikai aktivitásnak fontos a szerepe az izomtömeg és az izomerő megtartásában, a hajlékonyság, a mozgáskoordináció javításában és a csonttömeg csökkenésének lassításában. Így a rendszeres testmozgás mellett elmegegy a féladagos esti étkezés.

Idős korban a testedzés célja már nem az állóképesség teljesítményközpontú edzése, hanem a keringési-, mozgató- és idegrendszer érintő degeneratív

folyamatok ellensúlyozása, az önálló életvitelhez – és a megszokott életminőséghez – szükséges feltételek minél hosszabb időn át való megtartása. Idős korban az egyéni adottságok mellett általában az alacsony intenzitású, a lehetőségekhez képest optimális környezeti feltételek között végzett és minimális sérülésveszéllyel járó testmozgások ajánlhatók. Az egyik legtökéletesebb sportmozgás a gyaloglás, mely mindenki számára megvalósítható edzésforma.

A családdorvos

Az időskori testedzés, testmozgás kezdése előtt – ha nincs lehetőség állapotfelmérésre – kérjük ki a családdorvos tanácsát. Javaslatot tehet a testmozgás formájának, intenzitásának, időtartamának, gyakoriságának és fokozatosságának kivitelezésére. Általában a nagy izomcsoportokat igénybe vevő, folyamatos, ciklikus testmozgásokat, mint a gyaloglás, kerékpározás, úszás, evezés, futás, sífutás, táncolás és a különböző gimnasztikai vagy kondicionáló tornák időseknek az ajánlat. Ha mozgásszervi korlátozottság esetén a gyaloglás nem megfelelő mozgásforma, akkor jó például a szobakerékpár is. Tavasztól őszig lehet kint az udvaron vagy a kertben felállítva, míg télen a kissé nyitott ablak az elegendő oxigén biztosítója.

A fokozatosság elve még fontosabb ebben a korban, mint a fiatalabbaknál. Míg a harmincasok-negyvenesek terhelésüket hetente 5-10%-kal is emelhetik, addig ez az ajánlott szám időseknél csak 1-2%.

Általános tanácsok

Testedzést kezdő, egészséges, idős embernek általános javaslat, mely egyénre „alakítandó”.

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, vízitorna, kerékpározás, futás, tánc, evezés, lépcsőjárás, idős-gimnasztika	Gyaloglás, úszás, tánc, kerékpározás, speciális gimnasztika
Közösségi lehetősége, szervezeti formája	Klubban, baráti körben, lakóhelyi egyesülésben, családtaggal, egyedül	Családtaggal, baráti körben, lakóhelyi társakkal, egyesületben, esetlegesen beteg-klubban

Miért jó megoldás a testmozgás, a testedzés

Időskorban is elhagyhatatlan a rendszeres testmozgás, testedzés, mert karbantartja az emberi testet; előhívja a jó közérzetet; fokozza a fizikai munkavégzés teljesítőképességét; erősíti a szív- és érrendszert; segíti a szervezet alkalmazkodási hatékonyságát; javítja a tüdő és a légzés hatékonyságát; növeli az izomtömeget és az izomerőt; csökkenti a zsírtömeget; növeli a csontsűrűséget.

Ezen kívül a rendszeres testedzés, a sportolás személyiséget formál és fejleszt; örömszerző tevékenység (többnyire); fokozza a szellemi teljesítőképességet; könnyíti a feszültségek feloldásában; közösséget, társat vagy magányt tud nyújtani; gyorsítja és segíti az alkalmazkodást; rendszerezi, formálja az életmódot; segítheti a – játékos ember – „Homo ludens” előtérbe kerülését.

A rendszeres testedzés, a sportolás az orvos szerint több betegség kockázatát hatékonyan csökkenti, mint például a szív- és érrendszeri betegségeket; a krónikus mozgásszervi betegségeket; a csontok mészhiányát; a gerinc és az ízületek porckopását; a lelki eredetű betegségeket; a kövérséget.

Valamint az orvosi tevékenység egyik preventív eszköze és mozgásterápia, egyes betegségek után a rehabilitációban.

A rendszeres testedzés, a sportolás egyben társadalmi és/vagy társasági élmény is; a jobb megjelenés biztosítója; az önbizalom „doppingszere”; az állandó fogyókúra helyettesítője; az unalmas, megszokott életmód színesítője; az energiaegyensúly egyik fele (táplálkozás ↔ testmozgás); az idősödés lassítója; a stressz oldószer (probléma-kibeszélés lehetősége); egyes betegségek gyógyító „orvossága”; a társasági élet egyfajta lehetősége (magányosság ellen); az életmód alapeleme.

Időskori testedzés alapszabályai

- Kezdés csak egészségesen, rajt a családorvos „látogatása” után.
- Se sokat, se keveset!
- Fokozatosan növeljük a mennyiséget és még lassabban a minőséget!
- Nem szenvedni, hanem testmozogni érdemes!
- Legyen sport-öltözetünk a gyalogláshoz. Fontos a jó cipő!
- Betegen nincs testedzés. (Lázzal, hőemelkedéssel sem.)
- Főétkezés után ugyan lehet gyalogolni, de érdekesebb 60-90 perccel az étkezést követően kezdeni a sportolást.

Ajánlott sportágak

- A természetjárás, a kirándulás csodálatos élmény, nemcsak társas és gyalogló testedzés.
- Az úszás, a vízitorna az úszni tudóknak ajánlott mozgásforma.
- A gimnasztika, a gerinctorna szakember vezetésével szórakozás is a testedzés mellett.

- A gyaloglás, a futás az akaraterős idősök akár versenysport tevékenysége is lehet.
- A kerékpározás minden korban „függetlenség” érzést ad a tekerőknek. Ha egyéni a sebesség.
- A szalontánc – a tapadós bolerótól a fergeteges csárdásig – és a néptánc testedzés, szórakozás és testkulturális, társasági tevékenység.
- A sítúrázás – fiatalkori virtusok nélkül – jó mozgásforma kis unokákkal, ahol a nagyszülő vezette útvonal, elkerüli a meredekeket le is, fel is.
- A labdajátékok a szupernagyszülők csapatában rendszeres testedzést és hosszú bemelegítést igényelnek, mint például az asztalitenisz, a tenisz, a tollaslabda vagy a kispályás labdarúgás.
- A lovaglás, a tájfutás, az evezés, a korcsolyázás, a golf többek között olyan sportágak, melyeket korábbi sportmozgás ismeretek alapján kortól függetlenül, de egyéntől függően lehet űzni idősebb korban is.
- A jóga és a keleti mozgássorok is hasznosak, csak tudni kell, hogy időskorban nehezebben és lassabban sajátíthatóak el az egyén számára új sportmozgások.

A sportmozgást segítők

- sportegyesület, Nyugdíjas Klub, családi vagy baráti társaság, más civil szervezet, lakóközösség, egyes sportünnepek gyalogló vagy gimnasztika számai;
- korosztályos versenyek és a folyamatos felkészülés alkalmi csoportosulással;
- különböző döntéshozók példamutatása, sportolási lehetőségek biztosítása: polgármester, családorvos, sportklub vezető, nyugdíjas-ház-, sportlétesítmény-, és iskolaigazgató, plébános és a helyi média szakemberei;
- a nő, a szupernagy, mint a családi egészséges életmód karmester;
- a szükséges energiaegyensúly: az elfogyasztott és a felhasznált kalóriák egyensúlya.

Elfogyasztott kalória	Felhasznált kalória
Zöldségleves, Káposztasaláta Csirkemáj roston, Főtt burgonya 385 kcal	Kb. 56 kg-os személy 2 órán át takarít, pihenő nélkül
2 dl 100%-os gyümölcslé Párolt tonhal, Fokhagymás répa 410 kcal	Kb. 90 kg-os személy 1 órán át asztaliteniszeznek
Kolozsvári töltött káposzta Fehér kenyér 612 kcal	Kb. 90 kg-os személy 1 órán át aktívan gimnasztikázik
Halászlé Túrós csusza (szalonna kockákkal) 798 kcal	Kb. 80 kg-os személy 1 órán át fut 12 km/óra sebességgel

„Az időskor az az életszakasz, amelyben egyre több dolog történik meg velünk utoljára, és egyre kevesebb fordul elő először”

Idős gyalogló

Gyalogoljunk együtt!

A „Mozdulj Magyarország!” szabadidősport akciósor egyik fontos alkotója a „Tízezer Lépés” országos, ingyenes gyalogló program. Az Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) Életmód Osztálya a fővárosban alapított 2004 őszén egy Gyalogló Klubot. Ősszel és tavasszal minden második kedden délelőtt 9 órától együtt gyalogolunk az örökszép Margitszigeten. Találkozó a MAC – volt Úttörő – Stadionban, a Margithídtól 200 méterre. A klubfoglalkozásokat rossz idő estén is megtartjuk. Aki nincs cukorból, az nem ázik el.

Egy-egy klubfoglalkozáson a közös bemelegítés után, 2-3 csoportban indulunk a Margitszigeten egy kisebb, 3 km-es és egy nagyobb, 5 km-es gyalogútra. Esetenként, páran a Margitszigetről a Budai-hegyek irányába még hosszabban is gyalognak. A gyaloglás befejezése, a hazatérés az egyéni szabadidő függvényében történik.

A gyaloglás sportöltözete

- jó sportcipő (túracipő vagy futócipő);
- szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportos öltözet;
- gyalogláskor sem ajánlott semmilyen szoros ruhanemű (öv, melltartó, nadrággumi stb.);
- ne cipeljünk felesleges „terheket” gyalogláskor, ha nem szükséges.

Általános tanácsok kezdő gyaloglóknak

Sosem késő elkezdni!

Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!

Társaságban kellemesebb gyalogolni, esetleg izzadni is!

A gyaloglást a főétkezés után csak egy-két órával tanácsos elkezdni. Ez egyéni.

Gyalogláshoz a legfontosabb kellék a megfelelő, sportos cipő.

A fokozatos kezdésnél kis izomláz a jó jel, a kimerültség nem!

Hidegben legyen réteges az öltözet: több vékonyabb, mint egy vastag ruhadarab a viselet.

Az idősek kezdjék a sportosabb életmódot családorvosi vizsgálatl, még akkor is, ha egészségesnek érzik magukat!

Lázasan, betegen tilos a sportolás, de még a gyaloglás is!

Nincs ügyetlen, két ballábas ember, csak akarategyenge.

Nem szenvedni, hanem gyalogolni érdemes!

Ki ne tudná a gyaloglásról, mint sportmozgásról, hogy:

A gyaloglás is testedzés!

Gyalogolni mindenki tud.

Gyalogolni mindenütt lehetséges.

A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető.

A gyaloglás olcsó sport és lehet társakkal is.

Apró „lépésekkel” könnyebb célt érni, mint irdatlan nagy „ugrásokkal”!

A gyaloglás egészséges testmozgás és közlekedési „eszköz”.

Az egyik legkevésbé sérülésveszélyes sportmozgás.

Rendszeres gyaloglással – és megfelelő táplálkozással – csökkenthető a testsúly is.

A gyaloglás nem más, mint a járás, csak nagyobb mozgássebességgel.

A gyaloglás során a törzs a talajhoz képest lehetőleg függőleges legyen.

A lábfejek egyenesen, előre néznek.

A gyaloglás technikája:

A lépés az egyik láb saroktámaszával kezdődik, majd a gördítés során a sarokról a talajközepén át a lábujjpárnákra érünk, és végül elrugaszkodunk a talajtól. A lépő láb a levegőben fokozatosan előrehalad az elrugaszkodás pillanatától az újabb talajfogásig a sarokkal.

A karok mozgásai ellentétesek a lábak mozgásaival, azaz az elől lévő lábbal azonos oldalon lévő kar mozgása hátrafelé történik, míg a hátul lévő lábbal azonos oldalon lévő kar előre mozog.

A gyorsabb lábmunkát, azaz gyaloglást erőteljesebb karmunka kíséri. A felső végtag a test mellett párhuzamosan hajlított könyökben, mint a futónál.

Ne gondolkozzon hosszan, döntsön és jöjjön!

Ne várjon holnapig, tegye meg az első lépést!

Levezető gondolatok

Felejtsük el időskorban is:

a magatehetetlenséget, az elesettség és a fölöslegesség érzését, a szellemi leépülést, a testmozgásban szegény mindennapokat, a fiatalkori táplálkozás mennyiségét, a dohányzást, a mértéktelen alkoholfogyasztást, a fiatalkori száguldozást az élet sok területén, a magány és az unalom belépését életünkbe.

Ne felejtsük el időskorban sem:

A rendszeres testedzést, a sportjátékokat, az időskori bolondozást, a nemi életet, a tanulást, az agytornát, a fiatalos gondolkodást, a kihívások fogadását, a testsúlyellenőrzést, a biztos lépéseinket, a megszokott életminőséget, a bölcsességet, a megfontoltságot és azt, hogy, aki kevesebbet eszik, az valószínűleg tovább él.

Mozduljunk!

ENERGIAEGYENSÚLY

kb. 100 kalória	100 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tojás nagyságú főtt burgonya • 1 kis banán, 1 kis fürt szőlő • 1 adag gesztenyemassza • 2 db △ sajt (6 db-os, 140 g-os kiszereelés) • 1,5 evőkanál 20%-os tejföl • 1 db baromfi virsli • 3 vékony szelet szalámiféle (Olasz, Mortadella, Turista) • 1,5 evőkanál cukor • 1 evőkanál lekvár • 1 db 30 g-os Túró Rudi • 4 db édes keksz (háztartási, omlós) • 5 db sós keksz (sajtos tallér) • 1/2 csomag ropi • 2 gombóc gyümölcsös fagyalt • 2 dl sör, 1.5 dl pezsgő 	<ul style="list-style-type: none"> • 55 kg-os személy ½ órát nyújtógimnasztikát végez • 60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol • 65 kg-os személy 20 perc alatt evez 1 km-t • 70 kg-os személy 1 órán át számítógéppel e-mailt ír • 75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik • 80 kg-os személy ½ óráig sétál 1,5 km-t • 85 kg-os személy fél óráig porszívózik • 90 kg-os személy 20 percig gyümölcsöt szed • 95 kg-os személy 20 percig gyomlál • 100 kg-os személy 20 percig nyújtógimnasztikát végez

kb. 200 kalória	200 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vastag szelet kalács 0,5 kg-os kalácsból • 1 db töpörtyűs pogácsa (47 g) • 1 db almás, meggyes pite (67 g) • 1 marék dió, mogyoró, mandula • 1 db májkrém konzerv • 1 pár baromfi virsli • 1 kis adag sült burgonya • 1 evőkanál majonéz • 1 doboz 10 dkg-s ízesített krémtúró • 5 db szaloncukor • 2,5 szelet nápolyi (közepes) • 1/3 db tejsoki 10 dkg táblás csokiból • 1 db pálcás jégkrém • 4 dl vörös bor, 2 cl Bailey's 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 kg-os személy 2 órán át ágyaz • 55 kg-os személy 2 órán át gépír • 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik • 65 kg-os személy 2 órán át mosogat 70 kg-os személy fél órán át havat lapátol • 75 kg-os személy 35 percig kapál a gyümölcsösben • 80 kg-os személy 40 percig autót vezet • 85 kg-os személy 40 percig asztalosmunkát végez • 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet • 95 kg-os személy 1 órán át zuhanyozik

Fekete Krisztina

TÁPLÁLKOZÁS MINDEN-KORBAN

Az idős emberek egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásában – életkoruknak, alkatuknak, aktivitásuknak, és szellemi tevékenységüknek – megfelelő mennyiségű, minőségű és arányú tápanyagbevitelre van szükség. Időskorban a **változatos étrend összeállítása** során vegyük figyelembe, hogy az öregedés folyamata, az életkori sajátosságok befolyásolják a táplálkozási szokásokat és igényeket.

Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek

Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy élelmiszer tilalmát sem jelenti. Igaz, vannak olyan élelmiszerek, amelyekből gyakrabban, míg másokból ritkábban szabad fogyasztani.

A változatoság gyönyörködtet

A változatos, sokféle nyersanyagból, kímélő ételkészítési módszerekkel összeállított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban biztosít a szervezet számára, és emellett örömforrás is.

A zsiradékok mennyiségére és minőségére is ügyelni kell

Az étrendben alacsonyabb zsírtartalmú élelmiszerek szerepeljenek, mivel 65 éves kor felett általában 25%-kal kisebb az energiaigény mint 25 éves korban a lassuló anyagcsere folyamatok miatt. Érdeemes zsírszegény ételkészítési módokat választani, főzéshez-sütéshez inkább növényi zsiradékot használni.

Az édességek, desszertek fogyasztása csak mértékkel javasolt

Édesség, desszert az étkezések befejező fogásaként, mértéktartóan szerepeljen az étrendben, hetente legfeljebb egy-három alkalommal, inkább piskótafélék (túrós, lekváros), lepények (gyümölcsös), palacsinták, pudingok, habok (málnahab) formájában.

Legyen szívügye a sófogyasztás mérséklése

Mellőzze az utólagos sózást és a nagy sótartalmú élelmiszerek fogyasztását. A nátriumbevitelt – főként konyhasó bevitelt – idős korban a vese lassúbb működése miatt ajánlott csökkenteni.

Használja ki a fűszerek előnyeit

Használja ki a zöldség-, és gyümölcsfélék természetes ízesítő hatását, a zöld- és szárazfűszerek választékát, amelyek a só helyettesítésén túl, fokozzák a nyál-, az emésztőenzimek és a gyomorsav elválasztását, a máj és veseműködést, ezáltal segítik a rágást, a nyelést, az emésztést idős korban.

Fűszer neve	Szervezetre gyakorolt hatása
Ánizs	Hurutoldó, emésztést serkentő, szélhajtó, étvágyjavító
Babérlevél	Emésztést serkentő
Bazsalikom	Szélhajtó, émelygést csökkentő, étvágygerjesztő
Borsikafű (csombor)	A borsnál enyhébb hatóanyag tartalom, étvágygerjesztő
Citromfű	Citromhoz hasonló illat és aroma, emésztést serkentő
Kakukkfű	Étvágygerjesztő, görcsoldó, köhögéscsillapító, szélhajtó
Köménymag	Szélhajtó, köhögéscsillapító, görcsoldó, étvágygerjesztő,
Metélőhagyma	Magas C-vitamin tartalom, étvágyjavító
Zöldpetrezselyem	Magas C-vitamin tartalom, emésztést serkentő
Rozmaring	Kesernyés ízű, étvágygerjesztő, frissítő
Tárkony	Étvágygerjesztő, emésztést serkentő, frissítő
Vasfű	Só-szegény étrendben kiváló konyhasó pótló

Teljes értékű gabonafélék alkossák az étrend alapját

Teljes őrlésű lisztből készült pékárut, gabonapelyhet, barna rizst és tésztát stb. naponta szükséges fogyasztani, melyek a zöldségfélék mellett a legfontosabb élelmirost-forrásaink, így elkerülhető az idősök körében gyakori bélrendszeri renyheség, székrekedés.

Zöldséget és gyümölcsöt naponta többször is kell enni

Zöldségféléket és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy fagyaszta, esetleg savanyúság, befőtt formájában ajánlott fogyasztani, naponta összesen 50 dkg mennyiségben.

Tej, tejtermék fogyasztása naponta ajánlott

Fél liter sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, sajt illetve tehéntúró mindennap szerepeljen az étrendben. A tej és a tejtermékek rendszeres fogyasztása a megnövekedett kalciumigény fedezésében is fontos szerepet játszik. A kalcium bevitelt rosszabb felszívódása és a csontritkulás fokozott kockázata miatt is érdemes növelni.

Sovány húsok, húskészítmények, halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek

Ajánlott naponta fogyasztani húsféléket, hetente tengeri halat fehérje-, vitamin- és ásványianyag-tartalma valamint a halak esetében kedvező zsírsavtartalma miatt. Tojásból hetente három-négy darabot, májat havonta két-három alkalommal tartalmazzon az étrend. Idős korban rosszabb a szervezet fehérje-hasznosítása, ezért kellő gondot kell fordítani a megfelelő minőségű és mennyiségű fehérjebevitelre, melyen belül elsősorban a metionin- és a lizin szükséglet nő, amit leginkább halak, húsok és sajtok tartalmaznak.

A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható

A napi kb. 2 liternyi folyadékigény főként vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, teával, tejjel fedezhető, de a leves, kefir, joghurt, friss zöldség és gyümölcs is része a folyadékfelvételnek. A kor előrehaladtával a szomjúság érzése csökkenhet az agyi szomjúságkeltő központ működésének lassulása miatt, így az idős ember szervezete sokkal érzékenyebb a kiszáradásra. Ennek megakadályozása érdekében fontos, hogy minden étkezésben szerepeljen valamilyen folyadék – víz, ásványvíz, gyümölcslé, tea –, amit akkor is fogyasszon el az idős ember, ha nem érzi szomjasnak magát.

Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik

A megvásárolandó élelmiszer friss és kifogástalan minőségű legyen. Olvasson címkét, tájékoztatót.

Nem csak az a lényeges, hogy mit eszik, hanem hogy hogyan

Az ideális étkezés nyugodt körülmények között, kényelmesen, megterített asztal mellett történjen, az étkezésre elegendő időt szánva.

Fontos a helyes étkezési ritmus

A napi négy-ötzöri étkezés az ideális, de legalább háromszor étkezzen, s ha lehet, mindig hasonló időpontban.

Diéta esetén

A diétát igénylő betegségek, mint pl. a cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, vesebetegség, stb. esetén az étrendben ha szükséges, változtatásokat kell tenni, de ennek mértéke mindig az adott állapottól függ(jön).

Étrend-kiegészítés

Változatos, minden élelmiszercsoportot tartalmazó étrenddel az idősök tápanyagszükséglete is kielégíthető. Szupplementációra, kiegészítésre csak abban az esetben van szükség, ha azt az állapotuk (alultápláltság, betegségek) indokolja.

Konyhatechnika

Az idősök étkezésében fontos tényező a fogazat hiánya miatt kialakuló rágási illetve nyelési nehézség. A különböző ételkészítési, konyhatechnológiai eljárások alkalmazása segítséget jelent a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozásban.

A koral nemcsak a szervezet, a tápanyagigény is változik. Az életkori sajátosságokból adódó változások (pl. felszívódási zavarok) miatt bizonyos tápanyagokból az idő múlásával többre van szükség, de az ételek elkészítési módja is változik, hogy könnyebben emészthető, fogyasztható legyen az idős ember számára.			
	Miért kell több	Források	Hogyan (elkészítés és fogyasztás)
B ₁ -vitamin	A vitaminok hasznosulása, és raktározása a kor előrehaladtával csökken. A fiatal szervezet kb. 10 napig képes B ₁ -vitamin bevitel nélkül tünetmentesen, normálisan működni, addig az idős ember tartalékai csupán 2 napra elegendők. B ₁ -vitamin szükséges, pl: • szellemi tevékenység javításához • az idegrendszer, az izmok és a szív működéséhez	<ul style="list-style-type: none"> • barna rizs, búza- és zabkorpa, tejjes őrlésű lisztek, gabonacsíra • tej és tejtermékek • brokkoli, sóska, kelbimbó, lencse, szárazbab, mogyoró • sertéshús, máj, hal 	<p><i>Gabonafélék esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • puhára főzve, párolva • kásának elkészítve (köles- és kukoricakása) • pudingként, felfújtként (rizsfelfújt) • rakott ételként (rakott tészta) • töltelékekbe (gabonapelyhes húsgombóc, töltött paprika)
B ₆ -vitamin	A B ₆ , a B ₁₂ -vitamin valamint a folsav mérsékli a vérben a szívinfarktus és az agyergörcs kockázatát növelő homocisztein nevű aminosav szintjét. E vitaminból 60 év felett nagyobb a szervezet igénye, mint előtte. e mellett a B ₆ -vitamin szükséges, pl: • jó idegrendszeri működéshez • az ellenállóképeség növeléséhez	<ul style="list-style-type: none"> • hús, máj, hal, tojás • tej és tejtermékek • gabonapelyhek és csírák • burgonya, vöröshagyma, káposzta, brokkoli • száraz hüvelyesek • dinnyefélék, banán • olajos magvak, élesztő 	<p><i>Húsok esetén:</i></p> <p>lehetőleg fiatal állat húsát választva</p> <ul style="list-style-type: none"> • párolva, főzve • vagdaltnak, húsgombócnak, darált hússal készült ételként (rakott zöldbab) • krémként, pástetomként • szendvicsek tetejére • mártással, főzelékkel, párolt puha zöldséggel, esetleg kompóttal

C-vitamin	<p>Az antioxidánsok, köztük az A-, a C- és az E-vitamin – valamint a szelén – a szabad gyökök ellen harcol a szervezetben, amelyek szöveti, sejti elváltozásokat okozva különböző megbetegedések kialakulásához vezetnek (ez a folyamat idősebb korban felgyorsul). Az antioxidánsok jelenléte lassítja az öregedés folyamatát, csökkenti a szív- és érrendszeri, a daganatos, illetve az ízületi elváltozások kialakulásának veszélyét.</p> <p>e mellett a C-vitamin szükséges, pl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egészséges kötőszövet fenntartásához • fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség fenntartásához 	<ul style="list-style-type: none"> • csipkebogyó, fekete és vörös ribizke, narancs, grapefruit, kiwi, málna, eper, egres • zöldpetrezselyem, paprika, kelbimbó, fejes káposzta, spenót, zöldborsó, burgonya, paradicsom 	<p><i>Gyümölcsök esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • puha friss gyümölcsként • nyersen reszelve vagy pürésítve • vizes vagy tejes turmixként, ivóléként • tejtermékekbe keverve (házi gyümölcsjoghurt, gyümölcsös túrókrém) • kompótként, befőttként (vitaminveszteség!) • salátaként
Folsav	<p>Lásd a B₆-vitaminnál leírtakat.</p> <p>e mellett a folsav szükséges még, pl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vérvérvételhez • nyálkahártya épségének megőrzéséhez 	<ul style="list-style-type: none"> • tojássárgája, máj, élesztő • dió, mandula, kajsziabarack, banán sárgadinnye, narancs • paradicsom, sárgarépa, spenót, brokkoli, zöldbab, kelbimbó, cékla • teljes őrlésű gabonafélék, búzakorpa és csíra 	<p><i>Tojás esetén</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • krémként • lágyra főzve, buggyantva • rántotta, tükörtőjás formájában • ételekbe dúsítás céljából

B ₁₂ -vitamin	Az idősek gyomra kevesebbet termel a B ₁₂ -vitamin felszívódását elősegítő vegyületekből. + Lásd a B ₆ -vitaminnál leírtakat. e mellett a B ₁₂ -vitamin szükséges a: • a vérképzéshez • az idegrendszeri működéshez	<ul style="list-style-type: none"> • hús, hal, máj, belsőségek, tojás • tejtermékek 	<p><i>Belsőségek (főként máj) esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-14 naponta, magas koleszterintartalma miatt • főzve, sütve, raguként, töltelékbe • lereszelve, pl. levesbetétként • krémként, pástétomként • burgonyával, rizszel, zöldséggel
A-vitamin	Lásd a C-vitaminnál leírtakat. e mellett az A-vitamin szükséges még, pl: • az éles látáshoz • bőr képződéséhez • csont-, fog-, hám- és kötőszövet fejlődéséhez	<ul style="list-style-type: none"> • vaj, margarin • tej és tejtermékek • hal, halmáj • hús, máj, vese • tojássárgája 	<p><i>Tejtermékek (sajt, túró) esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • reszelve • krémesített formában (sajtkrém, édes vagy sós túrókrém) • turmixokba, tejes italokba • mártásokba (sajtmártás) • felfújtak, pudingok formájában (sajtpuding, túrófelfújt)
Karotinoidok (β-karotin, lutein, likopén)	A karotinoidok szintén az antioxidánsok közé tartoznak, lassítják az öregedést, védenek a betegségekkel szemben.	<ul style="list-style-type: none"> • sötétzöld, mélysárga, piros zöldségek és gyümölcsök: • paradicsom, paraj, sóska, sütőtök, mángold, endíviasaláta, rebarbara, piritaminpaprika, zöldpetrezselyem • kajsziabarack, sárgadinnye 	<p><i>Zöldségek esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • nyersen reszelve, apróra vágva • friss vagy főtt salátaként (répás-céklasaláta, kapros-kefíres burgonyasaláta) • párolva, főzve, rakva, töltve • főzeléknek, főzelékpürének, mártásnak • zöldségként, püré- és krémlevesként • zöldségkrémként, pástétomként (sárgarépa margarin)

D-vitamin	<p>Az idő múlásával egyre kevesebb D-vitamin termelődik a bőrben, de a gyakran kialakuló tejcukorérzékenység miatt is kevesebb tejet, így kevesebb D-vitamint fogyasztanak az idős emberek.</p> <p>a D-vitamin szükséges a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • csont és fog épséghez • a kalcium és foszfor csontba való beépüléséhez 	<ul style="list-style-type: none"> • hal, halmájolaj, kaviár • tej és tejtermékek • máj • margarin, vaj • tojás 	<p><i>Halak esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg alatti halat választva • párolva, főzve • vagdaltnak, rakott ételként • szendvicskrémként, pástétomként • zöldségekkel, kompóttal
E-vitamin	<p>Lásd a C-vitaminnál leírtakat.</p> <p>e mellett az E-vitamin szükséges még a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sebgyógyuláshoz • ideg- és izomműködéshez 	<ul style="list-style-type: none"> • növényi olajak • gabonacsírák • olajos magvak • hüvelyesek 	<p><i>Olajos magvak esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • őrölt, darált, apróra vágott formában • süteményekbe töltelékként (diókrém) • kásafélékbe, müzlikbe
Kalcium	<p>Csontritkulás mellett, a kalcium rosszabbul szívódik fel az ételmiszerekből. Sokan tejcukorérzékennyé válnak, ezért a korábban tejjel bevitt kalciumot más ételmiszerekből kell pótolni.</p> <p>kalcium szükséges a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • csont és fog képzéshez • véralvadáshoz • idegrendszeri és izomreakciókhoz 	<ul style="list-style-type: none"> • tej, tejtermékek • hal • száraz hüvelyesek • zöldségek, savanyú káposzta, paradicsom • citrusfélék • teljes őrlésű gabonafélék • Ca tartalmú ásványvíz 	<p><i>Hüvelyesek esetén:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • levesként, zöldségekkel • püré-főzelékként • szendvicskrémként, pástétomként (babkrém)

KÖZÖSSÉG, LELKI EGÉSZSÉG

A franciák az öregkort harmadik életkornak nevezik. A harmadik életkorban a lelki harmónia, a lelki egészség tulajdonképpen a testi-lelki jólétet, az élet élvezhetőségének, aktivitásának örömteljes fenntartását jelenti. Freud oly sokat idézett gondolatát alkalmazva: lelkileg egészséges az, aki örülni, dolgozni és szeretni tud. Újabb szerzők ehhez hozzáadják az önmegvalósítást, valamint az emberi élet értékeinek, értelmének megvalósítását.

Idős korban sok ember előtt lebeg a gondolat, hogy “Mit várhat még az élettől?”, “Milyen feladata lehet még?”, „Kinek vagyok én fontos?” – azaz – mit szeretne még – önmagából is – megvalósítani. Mindezek megfelelő – társadalmi és pszichológiai – hozzáállással nem túlzottak, ha meggondoljuk, hogy sok idős ember végez új munkatevékenységet, ismét tanulni kezd, sőt, oly irányba fordul, amely eddig zárva volt előtte.

Az önmegvalósításban a külvilágnak, a társadalomnak humanista feladata, hogy az idős ember szerepét, foglalkoztatását és tevékenységét, azaz a közösséghez való alkalmazkodását elősegítse, s ne fokozza – az oly gyakran megjelenő – kirekesztés érzését.

Aki nyugdíjazás után megfelelő elfoglaltságot talál, feladata és szerepe van a társadalomban, egészségesebb és hosszabb életet tud élni, mint akinek ez nem áll rendelkezésére. Számos vizsgálat bizonyította, hogy a nyugdíj után folyamatosan tevékenykedő egészségesebb marad, mint aki inaktív életet folytat. Tehát a harmadik életkorban a lelki egészségnek alapvető feltétele a testi-lelki eltérések korrekciója, egyensúlyban tartása mellett – vagy közepette – az örömkészség, az aktivitás, a szociális beilleszkedés megtartása.

Ha az idős ember adottságainak és élethelyzetének megfelelően, a „maximumot” képes magából kihozni, vagyis aktuális állapotához képest tevékenykedni, beszélhetünk produktivitásról. A produktív idős embert nem akadályozzák a személyes vagy helyzeti hátrányok, önértékelését károsító hatások, a depresszió vagy az oly gyakori „mellőzöttség”, sértődöttség érzése. Mindnyájunk előtt van a derűs, jó külvilági kapcsolatokkal rendelkező idős ember képe, gördülékeny és hajlékony beilleszkedése, melyek őt viselkedése, tevékenysége és szavai nyomán mindennapi környezetünk szerves részévé teszik. Se szeri, se száma a „családilag produktív” nagyszülőknek – különösen a nagyanyáknak –, akiknek jelenlétét, munkáját, sőt, nevelését sem a fiatalok, sem az unokák nem nélkülözhetik.

A produktív öregkor, a személyi harmónia a társadalomnak is érték. Tehát nem pusztán arról van szó, hogy a közösség „eltart” egy öreget, – aki „mellesleg” mindezért egy életen át munkájával és (biztosítási) pénzével bőven megszolgált – de a társadalomnak továbbra is hasznot hajtó, értéktermelő tagja maradt. Az új

szerepkör nem csupán egyensúlyt biztosít, hanem elősegítheti az idős embert ért – pl. nyugdíjazás – traumájának feldolgozását.

A ma időskorba kerülőknek egyre kevesebb gyermeke, unokája van. Ők maguk is különböző gyermekszámú családból származnak, kevesebb hozzájuk hasonló korú testvérük és unokatestvérük van, a kiterjedt családi támogató rendszer kisebb és kisebb közösségeire korlátozódik. A megnövekedett földrajzi mobilitás, pedig még ezt a kis létszámú családot is megosztja földrajzilag; és végül, de nem utolsó sorban a kapcsolatok szűkülésével a szubjektív, informális és érzelmi alapon nyújtott támasz fogyatkozik, ami csupán anyagi eszközökkel nem helyettesíthető.

Mind az időskori normál változások, mind a betegségek, mind pedig a civilizáció társadalmi változásai jelentősen hozzájárulnak az időskori magányosság kialakulásához. A magány lélektani jellegzetesség, amikor az ember nem tud valakihez, valamihez tartozni. Vagy azért, mert elszigetelten él, vagy azért, mert nem tud társas kapcsolatra lépni, nem képes a számára fontos és szükséges ingerekhez jutni, vagy azért, mert személyesen elbizonytalanodva húzódik vissza, szakít meg kapcsolatokat emberekkel, világgal, feladatokkal, természetes és mesterséges környezettel egyaránt.

Ez a magányosság hatás lelkiileg lehet lehangolódás, levertség, kedvetlenség, feszültség, nyugtalanság vagy éppen kifejezett passzivitás, jelentkezhet magatartás-változásokkal, érzékelési problémákkal, nemegyszer fokozódó érzékenységgel, amikor is magára vonatkoztat olyan dolgokat, melyek a valóságban nem reá tartoznak, nem felé irányulnak.

A magány jelentős befolyást gyakorol az idősödő ember egészségére, életminőségére. Mivel a magány az egyedülléttel kétségtelenül gyakoribb, az egyedül maradás, elhagyatottság, megözvegyülés vagy éppen a szeretett személy, tárgy, állat elvesztése miatt az idősödő és idős ember veszélyeztetettsége ilyen vonatkozásban is fokozottabb.

Lehet a magánynak ritkán jótékony hatása is, a tudományos megfigyelések szerint vannak kifejezetten kreatív, produktív emberek, akik visszavonulva tudnak nagyot, értékeset, igazit alkotni.

A mai civilizáció azonban kialakította a társas magányt is. Ez azt jelenti, hogy sok-sok ember között élünk, mégis magányosság fog el bennünket, rövidebb vagy hosszabb időre. Ez a társas magány ugyancsak sokféle lelki zavarral, károsodással, személyiségtorzulással járhat.

A magány kevésbé alakul ki az önmagukkal elégedettebb, önmagukkal „kibékült” és derűs, belső nyugalommal, szemlélődéssel élő időseknél. A mindenkori hobbi, a tevékeny életmód és főleg a harmonikus emberi szeretetkapcsolatok nagyban megvédik az idős embert a társas és elszigetelő magánytól.

Többféle próbálkozás indult már az idősek életminőségének javítása, az egymáshoz tartozás fokozása és realizálása érdekében. Ilyenek a nyugdíjasok szervezetei, klubjai és mozgalmi, mint például „Az idősek az idősekért”

szerveződések, „Az idősök a gyermekekért”, „A gyermekek az idősökért” szervezetek. Valamint a vallási közösségek és szeretetszolgálatok, idősök sportkörei, nyugdíjasok szabadegyetemei, nyugdíjasok közvetítő irodái, idősök klubjai, művelődési csoportjai többek között.

A gyalogló klub társas tevékenységei, a klub-közösséghez való tartozás sokban segíti a magányosodó idősök testi- és lelki-egészségét megtartani. A gyalogló klubok lehetőséget adnak a közösségben való, rendszeres fizikai aktivitásra, hogy a hosszabb életkort megfelelőbb életminőségben élhessék a nyugdíjasok.

„Magunkon ítélni sokkal nehezebb, mint másokon. Ha sikerül helyesen ítélned saját magad fölött, az annak a jele, hogy valódi bölcs vagy.”

Antoine, de Saint-Exupéry



A FŐVÁROSI GYALOGLÓKLUBRÓL, A GYALOGLÓK TOLLÁBÓL (részletek)

Várnai Róbert - Együtt a szigeten

„Két évvel ezelőtt újságban olvastam, hogy az Ifjúsági és Sportminisztérium keretében az OEFI indít egy egészséges életmódot elősegítő programot, Tízezer lépés jelszóval időseknek. Azóta minden második héten találkozunk a Margitszigeten, ahol szakképzett vezetőinkkel együtt tornázunk, majd mindenki tetszése, erőnléte, mozgásigénye szerinti távolságot gyalogol, melyet a kapott lépésszámlálóval tudunk ellenőrizni. Emellett gyakran kapunk hasznos írásos vagy szóbeli ismertetést az egészséges életmódról.

Tudjuk, hogy a mozgás milyen fontos szerepet tölt be életünkben. Éppen ezért járunk rendszeresen ezekre a foglalkozásokra, melyek hangulata vidám, és úgy tapasztaltam, hogy mindenki felszabadultan, gondjait otthon hagyva lazít. Többször részt vettünk a különböző futómegmozdulások keretében megrendezett gyaloglásokon is. Vérnyomásunkon is lemérhető, hogy hasznosan töltöttük el az időnket.”

Szlávik Malvin – Gyalogolni jó

„A társaság szívesen van együtt. Mind fizikai, mind lelki egészségünk szempontjából igen hasznosak ezek a találkozások. A gyaloglás közbeni beszélgetések, barátkozások igazi kikapcsolódást jelentenek, vagy lehetőséget azoknak, akiknek egyébként társaság nélkül töltik napjaikat, hogy emberek között legyenek, s ők is megoszthassák másokkal gondolataikat.

Egészségünk megőrzése, visszaszerzése miatt, szükség van a mozgalom életben tartására és fejlesztésére, hogy mind többen kapcsolódhassanak be (nemcsak Budapesten) a több mozgás gyakorlásába, s jó kis „sport közösségek” jöjjenek létre.”

Makrai Ferenc – Gondolatok a klubról

„A budapesti Nyugdíjasok Gyalogló Klub az idős embereket a rendszeres mozgásra, helyes életmód vitelére szeretné rávenni. Napi tízezer lépés megtételét javasolták. Felmerülhet, hogy miért a gyaloglás? A válasz egyszerű, „a láb mindig kéznél van”, s minden fölösleges kiadás nélkül gyakorolható. Valójában egy pár kényelmes cipő kell, és már lehet is indulni.

Szerencsésnek tartom a gondolatot, amely az idős embereket ilyen szervezett módon kívánja testmozgásra bírni. Két év alatt sikerült egy olyan társaságot szervezni, ahol mindenki jól érzi magát. Nagyon kevés a lemorzsolódás, sőt több új arcot látni közöttünk. Úgy gondolom nekem is hasznos volt, hogy beléptem a Klub tagjai közé. Véleményem szerint az önként vállalt mozgás eredménye az a testi-lelki stabil állapot, amit az utóbbi időben minden orvosi vizsgálat megerősít.

Métneki János: 95. életévében az OEFI szaktanácsadójaként jelenleg is folyamatosan tevékenykedik, elsősorban a „férfiak egészségéért” hazai és nemzetközi programjának kialakításában. E témában előadásokat tart, szakcikkeket ír. Orvosként foglalkozás-egészségügyi orvosi tevékenységet lát el. 2008-ban orvosi diplomájának 70 éves jubileuma alkalmából rubin diplomát vehetett át Pécsen.

Métneki János

AZ EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉS

Nem véletlen, hogy a címben nem az „öregség” vagy az „öreg” szó szerepel, hanem az „öregedés”, és ezt az „egészséges” jelzővel kapcsoltuk össze munkatársaimmal. Az öregedés szóval azt kívánjuk megerősíteni, hogy az idős kor alatt egy folyamatot értünk. Lehet ezt a statisztikában évek száma közé szorítani, de valójában azt a átmenetet jelöli meg, amely meghosszabbítja eddigi szellemi és fizikai tevékenységünknek, ha csökkenő mértékben is. Ugyanilyen jelentősége van az „egészséges” jelzőnek, amivel azt akarjuk hangsúlyozni, hogy az idős kornak semmiképpen nem természetes velejárója, nem jellemzője a betegség.

Az öregedés mindnyájunk sorsa. Az emberi faj genetikai programjában meghatározott élettartam 120-130 év. Persze, ennek elérését jelenlegi életkörülményeink és életvitelünk nem biztosítja, de megközelítése nem reménytelen, hiszen a születéskor várható életkor, főleg a fejlett országokban jelentősen növekszik és jelenleg is már 80 év felett van.

A testi és a szellemi képesség változása, gyengülése egyénenként különböző mértékű és folyamatú lehet.

Nem mindegy, hogyan alakult eddigi életünk, milyen életmódot folytattunk. Vizsgálatok állapították meg, hogy például az iskolázottság szintje, az aktív közösségi részvétel kedvezően befolyásolja későbbi időskori, nyugdíjas életünk alakulását. Kimutatható, hogy a dohányzás és a rendszeres, nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztás nemcsak betegséghez vezethet, de az öregedés folyamatát is meggyorsítja. Ezzel szemben a rendszeres testedzés, a megfelelő testsúly, a pozitív beállítottságú életszemlélet, így az is, hogy milyen fiatalnak tartjuk magunkat, továbbá a kiegyensúlyozott párkapcsolat, a közösségben való részvétel jó irányban befolyásolja az öregedés folyamatát.

Az öregedés, a nyugdíjba menés során sokan félnek a tétlenségtől, attól, hogy szükségtelenek lesznek és nem kevésbé a magányosságtól. Mindezeknek

elkerülhetősége érdekében a legfontosabb, hogy készüljünk fel az öregségre készítsünk aktív életre szóló terveket. Ebben az esetben nem sokkolóan fognak hatni a jelentkező testi-lelki változások. Nem fog kisebbségi érzés úrrá lenni rajtunk, teljes értékűnek fogjuk tekinteni életünk új szakaszát.

Ahogy a génkombináció és az emberek különböző környezete, életlehetősége, életvitele miatt két egyforma ember nincs, így két egyforma öregedés sincsen. Egységes öregedési mintát sem lehet adni, csak általános fő szempontokat, amelyeket mindenki egyénileg, saját biológiai életkora és életkörülményei, életvitele alapján tud kialakítani.

Legyünk „fiatal-öreg”, aminek a legfontosabb kritériuma az aktivitás megtartása mind szellemi, mind pedig testi vonatkozásban. Szellemi téren szerencsés az, akinek eddigi felkészültségének megfelelően van lehetősége tevékenykednie, különösen ha előző munkahelyén, a megszokott környezettel és közösséggel a háttérben van erre módja. Ilyen ideális helyzet ritkán adódik, de az új körülmények bárkinek lehetővé teszik, hogy a napi feladatok szorításából kikerülve régebbi elgondolásainak, terveinek megvalósítására szert kerítsen. Nehezebben forgó agyunk karbantartására ne szégyelljünk akár fiatalok között is nyelvtanfolyamra, vagy egyéb továbbképzésre járni, ami szociális kapcsolódásainknak is hasznos. Kulturális tájékozódásunkat és ilyenfajta érdeklődésünk kielégítését se csupán a televízió „mindenevő”, fotelunkhoz rögzítő formájában tartsuk fenn. Válasszuk ki a kulturális programajánlatokból a számunkra érdekes eseményeket, amelyeknek szemlélői, hallgatói, esetleg aktív résztvevői lehetünk. A szellemi tétlenség elkerülése azért is lényeges, mert ez legtöbbször együtt jár a fizikaival, de a testedzés elhanyagolása is visszahat a szellemi lustaságra. Gondolkodásunk karbantartására jót tesz, ha életünk régebbi, jelentősebbnek tartott eseményeire visszaemlékezve próbáljuk azokat írásban is rögzíteni. Utódaink bizonyára érdeklődéssel fogják olvasni életünk eseményeit és nemcsak rólunk, de erről a korszakról is közvetlenebb képet fognak kapni.

Sokat számít az öregedés egészséges megvalósításában, hogy milyen az a környezet, amelyben életünk folyik. A kiegyensúlyozott és megszokott családi, rokoni, baráti kapcsolat melegséget, nyugalmat, harmóniát, támaszt biztosít. A világ körülöttünk elég kemény, agresszív és a könnyebben sérthető, védtelenebb öregeket könnyen eléri. Erre is fel kell készülni. Védelmet elsősorban a családban, a közösségekben kereshetünk és találhatunk. Az nem megfelelő, ha aktív öregként az önmagukba zárkózott öregcsoportokhoz kapcsolódunk. Lelkileg is egészségesebb, ha mozgékony idősebbek társas, akár táncdal egybekötött összejöveteleiben, gyalogló klubjában vagy például szociális segítő szervezetek munkájában veszünk részt, ahol hasonlóan aktív, esetleg fiatalabb személyekkel jöhetünk össze.

A megszokott környezet biztos támaszt jelent az idős embernek. Betegség esetén, ha állapota megengedi és erre lehetőség van, inkább a beteg megszokott környezetében legyen biztosítva az ápolás. A betegség egyébként nem velejárója vagy következménye az öregségnek. Nem azért lett beteg, mert megöregedett. Az akut megbetegedés ugyanúgy jelentkezik, mint bármelyik korosztálynál, legfeljebb az immunrendszer gyengülése, az érintett szervek fokozottabb érzékenysége miatt súlyosabb a lefolyásuk. A krónikus megbetegedések már előbbi időszakban jelentkeztek, sorsuk független a kortól, sőt egyes esetekben csökkenhetnek, meg is állhat fejlődésük.

Összefoglalva: ahhoz, hogy öregedése egészséges legyen, szükséges, hogy a megelőző éveiben kialakított egészséges életvitelét, ha mérsékeltebb szinten is, továbbra is folytassa, illetve amennyiben ez nem volt mindenben megfelelő, ezen változtasson.

- Feltétlenül hiányozzon életéből a dohányzás és a nagyobb mértékű alkoholos ital fogyasztása.
- Ételei összeállításában arra kell törekednie, hogy mennyiségében és megválogatásában is az indokolt testsúlyhoz és a kornak megfelelő tápanyagok fogyasztásához adjon támaszt.
- A szükséges testedzést egyénre szabottan alakítsa ki.
- Keresse és kapcsolódjon olyan közösségekhez, ahol gondolkodásának, tevékenységének megfelelő partnerekre talál.
- Mindennapos tevékenységébe a testápolás, környezetének tisztántartása stb. továbbra is illeszkedjen be, legyen lehetőségeinek megfelelően önálló.
- Folytasson olyan kreatív elfoglaltságot, amely társadalmi szükségességét továbbra is bizonyítja és önkifejezésének is lehetőséget ad.
- Maradjon nyitott az új szellemi és tárgyi dolgokra és igyekezzon azokat életébe beépíteni.
- Érzelmi életét ne adja fel.
- A párkapcsolatban az egymás megbecsülése, a gyengédség, a szeretet, de nem kevésbé a szexualitás továbbra is gazdagítsa életét.

Végül útravalónak egy szép idézet Ray Bradbury: Fahrenheit 451 című könyvéből:

„Mindenkinek, aki meghal, hagynia kell maga után valamit.....Gyereket vagy könyvet, festményt, házat vagy egy falat, amelyet felépített, egy pár cipőt, amit csinált. Vagy egy kertet, amelyet beültetett. Valamit, amit kezünk megérintett, hogy lelkünknek legyen hova költöznie halálunk után, hogyha az emberek egy fára vagy egy virágra néznek amiket mi ültettünk – minket lássanak abban. Egyre megy, mit csináltunk, csak az a lényeges, hogy ha valamihez hozzányúlunk, azt változtassuk meg úgy, hogy ránk emlékeztessen akkor is, ha már levettük róla a kezünket.”

GYALOGLÓ KLUB IDŐSEKNEK A MARGITSZIGETEN

2004-ben indult, a jelenleg az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága által koordinált MOZDULJ MAGYARORSZÁG szabadidősport akciósor egy új eleme a „Tízezer Lépés” országos gyalogló program. Ennek keretében, Intézetünk az Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) fővárosi gyalogló mintaklubot indított, főként az idősödő, nyugdíjas korosztály részére a Margitszigeten kétheti rendszerességgel.

A „Tízezer Lépés” program célja, hogy civil klubok alakuljanak, amelyek testedző gyaloglók részére a rendszeres foglalkozás lehetőségét biztosítják, s így segítenek a testmozgásban gazdagabb, egészségesebb életmódot elsajátítani. A közösség erejével, az ingyenes lépésszámláló ösztönzésével, valamint szakember vezetésével könnyebb idősebb korban is átállni a rendszeres gyaloglásra.

A kétheti, keddenkénti foglalkozáson a résztvevők edzettségi és egészségi állapotát – valamint az időjárás viszonyokat – figyelembe véve, egy közösen végzett, alapos bemelegítés után egy kisebb (kb. 3 km) és egy nagyobb (kb. 5 km) gyaloglásra indulnak a klubtagok.

Az első gyaloglás után hamar kialakult egy 50-70 főből álló „törzsgárda”, akik a keddenkénti foglalkozáson túl más közös rendezvényeken – egészség napok, sportfesztiválok gyalogló számain stb. – is részt vesznek.

A 2009. év következő foglalkozásainak időpontjai:

Március 31.	9.00-11.00	Szeptember 15.	9.00-11.00
Április 14.	9.00-11.00	Szeptember 29.	9.00-11.00
Április 28.	9.00-11.00	Október 13.	9.00-11.00
Május 12.	9.00-11.00	Október 27.	9.00-11.00
Május 26.	9.00-11.00	November 10.	9.00-11.00
Június 9.	9.00-11.00	November 24.	9.00-11.00
		December 8.	9.00-11.00

A gyaloglás helyszíne: Margitsziget

Találkozó: Margitszigeti Atlétikai Centrum (MAC) főépülete, azaz a volt Úttörő-stadion. Megközelíthető a 4-es, 6-os villamosokkal. A Margitszigeti bejáró megállótól kb. 300 m-re található a Margitsziget Atlétikai Centrum.

Érdeklődni munkaidőben: Csizmadia Péter 1/428-8237, OEFI
csizmadia.peter@oefi.antsz.hu

„MINDEN-KOR, mindig, MINDEN-HOL”

címmel az egészségesebb életmódért az Országos Egészségfejlesztési Intézet Életmód Osztálya három helyszínen, három időpontban gyalogló programot szervez 2009 tavaszán. Ez a hármas program többek között az Önkormányzati Minisztérium „Sportoló Nemzet” pályázatán elnyert támogatás segítségével valósul meg.

Az egészséges életmód egyik szükséges, de nem elégséges eszköze a rendszeres testedzés. Az egyre nagyobb számú – több mint 3 millió fő – idősödő lakosság, valamint a bármely korú, kezdő testedző emberek esetében az egyik szakmailag megfelelő sportmozgás, a gyaloglás. Így, a rendezvénysorozat célcsoportjai a nyugdíjas idősebbek, illetve a nagyszülőkön keresztül a legfiatalabb korosztály, akik elkísérhetik őket a gyaloglásra. Természetesen a szülők, tehát a középkorú korosztály is a gyalogló rendezvények célcsoportja, hiszen az ismert halálozási mutatók alapján a 40 és 60 év közötti korosztály – különösen a férfiak – ma Magyarországon a legveszélyeztetettebb lakossági réteg. A közös gyaloglás valós ténye és média üzenetei segítik a lakosság egészséges életmód választását a mindennapokban. Felhívja a figyelmet arra, hogy a „**Test is tőke!**”

A három rendezvény helyszíne és időpontja:

- **2009. március 28. Győr, 10 óra**
- **2009. március 31. Budapest/Margitsziget, 10 óra**
- **2009. április 4. Szerencs, 9 óra 30**

A gyalogló rendezvények először egy rövid, teremben ülő, előadói programmal kezdődnek, amelyben a helyi döntéshozók – polgármester stb. – majd szakemberek felhívják a figyelmet a napi testedzés jelentőségére, közösség formáló erejére, sőt az „egyéni akarokák” fontosságára is. Majd egy közös, már a szabadlevegőn végzett, állógimnasztikai bemelegítés után következik egy kb. 3 km-s gyaloglás a környéken. Természetesen a rendezvény előtt és után igény szerint az OEFI munkatársai a megjelentek számára életmód, táplálkozási, testedzéssel kapcsolatos tanácsadást tartanak.

A rendezvénysorozat keretében a közös-gyaloglás népszerűsítésére készült ez a kiadvány hasznos tanácsokkal a rendszeres, klubban való gyalogláshoz, a kiegyensúlyozottabb idősödésért.

A rendezvények elsősorban a helyi szereplők (önkormányzati döntéshozók, idős klubok, házi orvosok, helyi média, ÁNTSZ stb.) megszólítása szükséges, sőt a hátrányos helyzetben élők megkereséséhez is szükséges a kapcsolat felvétele az előbb felsoroltakkal.

Érdeklődés:

Csizmadia Péter (OEFI) 1/428-8237 vagy csizmadia.peter@oeffi.antsz.hu

Fekete Krisztina (OEFI) 1/428-8237 vagy fekete.krisztina@oeffi.antsz.hu

Köteles Gábor (OEFI) 1/428-8237 vagy koteles.gabor@oeffi.antsz.hu

Monspart Sarolta (OEFI) 1/428-8226 vagy monspart.sara@oeffi.antsz.hu

Rab Éva (OEFI) 1/428-8226 vagy rab.eva@oeffi.antsz.hu

Kiemelt linkek

www.otm.gov.hu
www.sportolonemzet.hu
www.oefi.hu
www.emegy.hu
www.masport.hu
www.mediaunio.hu

Időseknek szóló honlapok

- www.eletetazeveknek.hu
- www.ezustnet.hu
- www.50plusz.hu
- www.otvenentul.hu
- www.nyugdijas.lap.hu
- www.nyudijas.linkcenter.hu
- www.idosbarat.hu
- www.oreganeniked.hu
- www.indiannyar.hu
- www.marikanet.hu
- www.nyugdijbamegyek.hu
- www.csaladinet.hu
- www.retronom.hu
- www.ferfiegeszsegor.hu
- www.gerontologia.lap.hu
- www.korkontroll.hu
- www.seniorok.hu
- www.itthonotthonvan.hu

Életmóddal kapcsolatos honlapok

- www.futanet.hu
- www.tetplatform.hu
- www.personalbest.hu
- www.edzesonline.hu
- www.sportolnek.hu
- www.gyalogolnijo.hu
- www.fitnet.hu
- www.egeszseg.origo.hu
- www.sport.lap.hu
- www.diet.hu
- www.dieta.lap.hu
- www.dietetika.lap.hu
- www.ujdieta.hu
- www.budafitness.hu
- www.mindmegette.hu
- www.duci.lap.hu
- www.elhizas.lap.hu
- www.mimi.hu/fogyokura/eletmodvaltas.html
- www.botsport.hu
- www.sifutas.hu
- www.nordicwalkingsport.hu
- www.wellsite.hu
- www.szivbaratmunkahely.hu
- www.nordic-walking.lap.hu