

Újbuda Egészségnap

P. Lestár Izabella

Újbuda Baráti Kör Közhasznú Egyesület

Gyümölcsóra

„Azt hiszem az egészség fogalmát előbb-utóbb tisztázni kell, nem orvosoknak, hanem költőknek és gondolkodóknak... Amit a klinikákon egészségnek tartanak, annak fertőtlenítő szaga van...”

Az egészség nem steril.

Az egészségnek gyümölcsillata van.”

Hamvas Béla

Két pilléren nyugszik az egészségesebb életre való törekvés:

1.) az erőforrások szolgáltatásain, vagyis

– az egészséget támogató állami politikán,

– a társadalom gondoskodásán, odafigyelésén,

– a közösségi cselekvésen.

2.) az egyén egészséget választó magatartásán, készségén, képességén.

A fent említett két pillért próbálom bemutatni egy gyakorlati példán, az „Újbuda Egészségnap” rendezvényének elemzésén keresztül.

1. Az erőforrások szolgáltatásai

A kerületben komoly fejlesztések indultak már előző években is, de most felerősödni látszik a szándék és a megvalósítás is. Komoly *állami és helyi támogatottság* segíti előtámogatja a kerület gyors fejlődését. A kerület egy éve kapta új nevét: Újbuda. Az elnevezés nemcsak a 20 különböző városrészt fogja össze, hanem komoly változást is üzen. Dinamikusan fejlődő kerületről lévén szó, elengedhetetlen a gondolkodás és összetartozás szellemi ereje. A cél az emberközpontú, élhető, perspektivikus város megteremtése. A változás, amit látunk, igen dinamikus. A Duna partján épült gyárak helyét új irodák, bevásárlóközpontok váltották

fel. Nemcsak a kerület, de a főváros új büszkesége is az egyetemi városrész. A Lágymányosi-öbölben korszerű kulturális és sportcentrum létesül, így az évtizedek óta kevesek által látogatott területet a budapestieknek és a kerület lakosainak adják át. Napjaink egyik legnagyobb beruházása, a 4-es metró építése itt, a kerületben folyik. A lakosság régóta várta már ezt a beruházást.

Az *odafigyelést* is jól érzékelhetjük a kerületben. Nagyon is emberközpontú, valóban élhető környezetet igyekszik teremteni a városfejlesztési koncepció. Az ún. „intelligens lakókörnyezet” megvalósítása szép példája ennek törekvésnek. Az intelligens lakókörnyezet a lakások méretének, a lakóépületének, lakónegyedek sűrűségének és a lakók kiszolgálására odatelepített infrastruktúra arányának meghatározását jelenti.

A városrészek megnövekedett lakosságát, megfelelő színvonalú oktatási, egészségügyi, kulturális és szórakoztató szolgáltatások, jó közlekedési és vásárlási lehetőségek várják. A lakókörnyezethez szorosan hozzátartoznak a közterületek is. Fontos állapotuk megőrzése, illetve folyamatos felújításuk.

A zöldterületek védelme nagy hangsúlyt kap, sok virág díszíti a parkokat, a lámpaoszlopokat, több épület kapott már harmonikus díszkivilágítást. Mindez az emberek közérzetét, hangulatát, jó irányban befolyásolja.

Újbudán összesen 165 civil szervezet működik, sokféle céllal, feladattal. Ez is újabb bizonyítéka annak, hogy a *közösségi cselekvés* komoly erőforrás.

A helyi civil szerveződések három nagy csoportra oszthatjuk:

– szociális-egészségügyi céllal alakult szerveződés,

– kulturális céllal alakult szerveződés,

– lokális érdekképviseletk, egy-egy terület rész védelmének céljából alakult szerveződés.

A kerületi önkormányzat évente 10 milliós kerettel támogatja a helyi civil kezdeményezéseket.

2.) Az egyén egészséget választó magatartása, készsége, képessége

Talán itt nyílik az egészségtan-tanárnak leginkább lehetősége az egészségtudatos magatartás formálására. Folyamatosan hatnunk kell, hogy feltámasszuk az igényt a társadalom bármely szegmensében munkálkodó emberben.

Mikor az egészség fogalmát próbáljuk megfogalmazni, mindig nehézségekbe ütközünk. Ezen belül pedig igen szenzitív rész a „jól-lét” elemzése. Az emberek értelmezésében a „jól-lét” (*well-being*) az anyagi javakban való gazdagságot, a szükséges ellátottságot, a szociális biztonságot (lakás, élelmezés, ruházkodás), a kultúra és szórakozás iránti igény teljesíthetőségét, az esélyegyenlőséget jelenti.

Mindenkinek van álma, de a legfontosabb az egészségünk! Testi, lelki, anyagi biztonságban, minél hosszabb, sikeres életet élni, barátaink körében. Legyünk megbecsültek, érezzük, hogy szükség van ránk, s munkánkban, családi életünkben legyünk hasznosak és elismertek. Az egészség tehát az emberi

Egészségnap Újbudán

2007. szeptember 15-én (10–17^h között),
a Budai Parkszínpad előtti téren

- Egészségügyi mérések és tesztek: vérnyomás- és vércukormérés, koleszterinmérés, testsúlymérés, csontsűrűség-mérés, vitálkapacitás- és antioxidáns-mérés, PSA
- Egészséges táplálkozás: reformkonyha, bioételek, vitaminok, magvak, táplálékkiegészítők, teaház
- Magyaros ételek
- Az egészséget szolgáló kereskedelmi kellékek bemutatója
- Szolgáltatások: hidromasszázs, bioptronlámpa
- Gyógynövénykozmetikumok
- Készségfejlesztő játékokVetélkedők
- Sportesemények
- Mentálhigiénés tanácsadás
- Egészségügyi fórum
- Koncertek, fitness- és mozgásbemutatók, táncművészet

*Családokat, ifjakat, véneket, érdeklődőket
szívesen lát a rendező Újbuda Baráti Kör Közhasznú Egyesület!*

szervezet olyan állapotát feltételezi, amely az egyén számára potenciális lehetőséget teremt ahhoz, hogy a társadalom anyagi és szellemi folyamatában optimális aktivitással részt vegyen. Az egészség nem statikus állapot, hanem állandó mozgásban, változásban lévő kiegyenlítődési folyamat, amely a szervezet és a környezet közötti dinamikus egyensúlyban nyilvánul meg.

Minden egészségnevelőnek más a helyzete, lehetőségeinek köre, egyéni megvalósításuk lokális ereje, hatékonysága. Azok, akik gyermekekkel foglalkoznak, nagy „kinccsel” bálnak, a legnagyobb értékkel dolgoznak. A jövő generációjának egészségtudatos magatartását formálhatják. A felelősség sem kevés, de a megoldást itt kell keresni. A felnőttek körében az egészségtudatos magatartás kialakítása nagyobb erőforrásokat igényel. A nehézségei is mások, az eredményei is.

Az egészségnevelésben különféle alkalmazható módszereket ismerünk. Az egyik eszközünk a prevenció (megelőzés). A károsító tényezők (rizikófaktorok) elhárításából, az ember egész-

séges életvitelének kialakításából is áll. Átgondolt programok kellene (egészségpromóció), amelyek eredményvizsgálatokat tesznek lehetővé. A céloknak megfoghatóknak, követhetőeknek, színeseknek kell lenniük. Kizárólag csak az egészségnevelésben alkalmazott módszer nincs. Mivel az egészségnevelés – komplex célja és tartalma miatt – minden esetben más tevékenységhez (egészségvédelem, -nevelés, oktatás, környezetvédelem, reklám, sport, stb. ...) kapcsolódva érvényesülhet csak, metodikája is ezen tevékenységek módszereit hasznosítja.

Egészségnap

Budapest XI. kerületi önkormányzatának civil szervezete, az Újbuda Baráti Kör Közhasznú Egyesület hagyományt szeretne teremteni lakosai számára az „Újbuda Egészségnap” megrendezésével. Eddig kulturális, sport- és tudományos rendezvényekkel teljesített jó szolgálatot a kerület lakóinak, mára azonban – felismerve az emberek jogos vágyát a teljesebb élet, az egész-

ségebb létforma iránt – a teljesség igényével szerette volna meglepni az idelátogatókat. Nemcsak kellemes vigalom, szórakoztatás jellemezte ezt a rendezvényt, hanem az is, hogy az **egészségtudatos magatartásformálást** tűzte ki célul.

Becslésünk szerint kb. 800 fő látogatott el a rendezvényre.

Módszertan

A rendezvény során alkalmaztunk:

- szűrővizsgálatokat,
- tanácsadást,
- előadásokat,
- kiadványokat,
- kiállításokat,
- vetélkedőket,
- érvek-ellenérvek-problémák felvetését,
- játékokat,
- művészetet (zenét, táncot, jó humort).

Az egészség fogalmában az ember **testi, lelki állapotának és szociális helyzetének egyensúlya** szerepel, és nem a „tökéletes egészség”. Az a gondolat vezérelt, hogy ezt az ún. hármas „látat” – új módszerként – hangsúlyosan, eszközként jelenítsem meg a rendezvényen.

A rendezvény megjelenésében, rendszerezett látványában üzenet: – *mi is az egészség?* – felhasználva a lehetőséget, hogy a lakosság tudatában elmélyítsem mindazt, amit az egészségről egy ilyen rendezvényen megjeleníteni lehetséges. Igyekeztem a pavilonokat nem véletlenszerűen elhelyezni, hanem a fent említett szempontok alapján.

A lakossági egészségnapon a családok részére, szűrővizsgálatokat, fittségi vizsgálatokat, különböző – tanácsadással összekötött – méréseket (vérnyomás- és vércukormérés, koleszterin-, testsúly- és csontsűrűség-mérés, vitálkapacitás- és antioxidáns-mérés, PSA) szerveztünk. Kiállításaink az allergiát, valamint a szív- és érrendszeri betegségeket állították a középpontba. (A kiállítási munkát a Fővárosi ÁNTSZ segítette.)

A színpadon *Dr. Somogyi Péter* a csontritkulásról, *Prof. Dr. Nékám Kristóf* az allergiáról, *Dr. Szűcs Erzsé-*

bet a szív- és érrendszeri betegségekről tájékoztatta a látogatókat. Humorosan, életmódtanácsokkal igyekeztünk megoldani az érvek és ellenérvek ütköztetését az étkezési kultúrában, *Pécsi Ildikó* és *Pártos Csilla* művésznők segítségével. Hangsúlyt fektettünk a mozgásra. Ízelítőként ritmikus sportgimnasztika, karate- és tai chi-bemutatót tartottunk, valamint *Zoltán Erika Táncstúdiója* is fellépett. Kismama-divatbemutatót is szerveztünk, *Pintácsi Viki* segítségével, aki a rendezvény háziasszonya is volt, és *Karda Beátával* együtt szép hangjával is megajándékozta a közönséget. Fontosnak tartottuk a konkrét élelmiszerek, valamint az egészséget segítő, támogató eszközök, pl.: bioptronlámpa, Kasmír Gold-takarók, stb. bemutatását is. A gyakorlatba is átültettük egyik elképzelésünket, nevezetesen a bioélelmiszereket kiállító pavilont egy magyaros ételeket tartalmazó pavilonnal szemben helyeztük el. A magyar étkezési szokások jól láthatóak voltak a két pavilonnál. Italként teát, illetve üdítőitalokat fogyaszthattak a látogatók. Az eredmény: a magyaros ételek fogytak, jórészt üdítőkkel. Nem könnyű feladata lakosság étkezési szokásait helyes irányba terelni. Kis eredmény azonban mutatkozott, a lakosság nemcsak érdeklődve nézelődött, hanem ki is próbálta a reformétkezési lehetőségeket.

A rendezvényt játékos vetélkedő gazdagította, amelyet az egészségtudatos gondolkodás tárgykörében állítottunk össze. A LEGO magyarországi képviseletétől is kaptunk segítséget, ami gyermekközönségünk nagy öröme. A XI. kerület vöröskeresztesei segítettek a gyerekeknek, s felügyelték a számos apró kockát. A felnőtteknek is gondoskodtunk játékról, persze itt is jöhettek az ügyesebb gyerekek. Ez a sakk volt. A Magyar Sakkszövetség Szervezési Igazgatója, *Marti György* segítette munkánkat. Több mint 20 táblán játszhattak az érdeklődők szimultán *Balogh Csaba* nemzetközi sakknagymesterrel, aki fiatal kora ellenére – még csak 20 éves – már ifjúsági világbajnok, Európa-bajnok és olimpikon.

Meghívtuk az *Allianz Hungária Biztosító Zrt.-t*, valamint az *Egészségügyi*

Minisztériumot, azzal a szándékkal, hogy a lakosság közvetlenül értesüljön a társadalom által nyújtott lehetőségekről, szociális „hálójáról”, hiszen az állampolgárok biztonsága szorosan összefügg egészségükkel.

Konkrét beszámolók, vélemények

Marti György: „Az eseményen sok amatőr játszott, de az átlag amatőr-szintnél erősebbek voltak. 3–4 óra alatt 30-nál is többen meg fordultak a táblánál. Ez egy átlag szimultánhoz képest is kifejezetten jónak számít, mind létszámban, mind az egy partira vetített időben (tehát nem kaptak ki az ellenfelek pár lépésben). Kreatív, logikus gondolkodásban viszonylag nem állunk rosszul. Szerintem sokan érzik és ezért is szeretik a sakkot, mert nem megoldható képletekkel, így sokkal érdekesebb egy matematikai feladványnál. A sakk az egyetlen, amiben összehasonlítható a tér, az anyag és az idő. Ha nagyobb területet birtokolok a saktáblán, az előny, de egy tisztáldozattal időt nyerek, vagy elterelek, és ennek az értékelése a legszebb.”

Ludvig Ildikó (fitnesztréner): „Az egészségnapon szórólapokat osztottunk, amelyek egyben kedvezményre jogosító kuponok is. Türelmesen várjuk a jelentkezőket. Sajnáljuk, hogy a kerületben több rendezvény is zajlott párhuzamosan (persze ennek örülünk, csak nekünk nem kedvezett), így jobb lett volna, ha ezeket a programokat más-más időpontban rendezték volna. A reklám így még nagyobb lehetett volna.”

Dr. Sós Zsuzsanna biológus: Az érdeklődők száma kb. 150 fő volt, ebből 50–60 főt meg is szűrt – sejtananyagcsere-mérést végzett. Az eredmények sajnos nem jók. Közepes vagy az átlagosnál gyengébb erőnléti állapotot jeleztek. Kevés zöldséget, gyümölcsöt esznek az emberek, legalább is az ide látogatók mérései alapján.

Patak Tünde vezető asszisztens: 200 fő vett részt a szűréseken. Vércukormérésen 4 fő esetében 10 felett volt az érték, ebből 2 fő már kezelés alatt állt. Vérnyomásmérésen 6–7 fő esetén volt magas az érték. Itt min-

denki gyógyszeres kezelés alatt áll. Felhívták a figyelmüket, hogy forduljanak orvosukhoz, jelezve az eredményt. Koleszterinmérésen 125 fő jelentkezett, ebből 5 fő eredményei a határértéken (6-os) voltak, akiket a szakemberek diétás tanácsokkal láttak el. A PSA-szűrésen 50 fő vett részt. A határértéket itt senki sem lépte át. Jó hangulatú, érdeklődéssel, figyelemmel kísért volt ez a pavilon.

Bernárd János, a kerületi tömegsportmozgalmak vezetője: 130 fő vett részt a szűréseken. Ebben a pavilonban fizikai állapotfelmérés történt – testzsírszázalék mérése, vitálkapacitás mérése, reakcióidő mérése, marokerő (jobb és bal kézben) mérése, véroxigénszint mérése, ízületi hajlékonyság mérése, egyensúlyteszt, a bőr állapotának mérése (víztartalom, zsírtartalom, feszség), DM-index, vérnyomásmérés (5 fő magas érték!). A megszűrték 50%-a az idősebb korosztályhoz (50–60 év feletti) tartozott, jó állapotban voltak. Megfigyelhető volt, hogy odafigyelnek állapotukra s éppen ezért időben, fordulnak orvosaihoz. Ennek a következménye lehet, hogy az állapotuk jónak mondható (a megszűrtékre vonatkoztatva). A gyerekek is jó állapotban voltak, náluk a megtartás kulcsfontosságú! A felnőtt korosztály (20–50 évesek) jó állapotban voltak. Itt a súlyproblémák jelentkeztek leginkább. Ezzel tisztában is vannak. Próbálnak tenni ellene, csak nem mindig sikerrel. Elmondásaik alapján nagy a visszaesés. Nincsenek tisztában a jó megoldásokkal. Az igény azonban tettenérhető!

Dr. Somogyi Péter ortopéd- és fizioterápiás szakorvos: Ortopédklinikáról érkezett a rendezvényünkre. 60 főt szűrték meg csontsűrűségvizsgálaton. Az eszközt a *Richter Gedeon Zrt.* biztosította. A szűréseket szakemberek segítették. A mozgásszervi megbetegedések sajnos a szűrések alkalmával is jól láthatóak. Az idősebb korosztályban, valamint a változókorban lévő hölgyek között sajnos gyakori a csontsűrűség állagromlása. A fiatalabbak még jó állapotban voltak. Többnyire idősebbek jöttek a szűrővizsgálatra. A csontsűrűségmérés látogatók nagy öröme szolgált.