

Gyulai Anikó Tímea

2. évfolyam

Egészségfejlesztés

Hogyan segíthetek szüleim egészségének és életminőségének
javításában?

A megvalósítható egészségfejlesztő programtervnek szüleim testi- és lelki egészségének javítását tűztem ki célul. Jól tudom, nagy fába vágom a fejszemet. Az utóbbi években egyre több egészségügyi problémával kellett szembenézniük. Fél éve derült ki, hogy édesanyámnál a magas vérnyomás betegség mellett cukorbetegség is kialakult. Egy rutin, éves, munkahelyi orvosi vizsgálat kiugróan magas (17,5) vércukorértéket mutatott, ami igen nagy ijedelmet okozott az egész család számára. Sajnos édesapám egészsége is halmozottan problémákkal terhelt, évek óta magas a vérnyomása és a koleszterinszintje, nehezen tudták beállítani a vérnyomását gyógyszerekkel, valamint elhízással küzd.

Az egészségfejlesztő programomat a szüleim számára állítottam össze, ami komoly elhatározást igénylő életmódváltozást jelent, tehát az egész családot érintő, szoros együttműködést és támogatást kívánó változásokról, változtatásokról szól és számtalan pozitív hatása lesz remélhetően mindenkire nézve. Nem titkolt célom, hogy felhívjam a családtagjaim figyelmét az egészséges életmód és táplálkozás kiemelt jelentőségére és fontosságára, a már kialakult betegségek következményeinek megelőzése végett pedig muszáj lépéseket tenni, amíg lehet.

A szüleim a negyvenes éveik második felében járnak, folyamatosan fejlesztik a tudásukat, képzik magukat, aktívan dolgoznak mindketten felelős beosztásban, ami sajnos együtt jár a sok stressz-hatással és a feszített idő-és munkabeosztással. Reggel 7 órakor elindulnak a szomszédos nagyvárosba autóval és este 6 óránál hamarabb nem is érnek haza. Mondanom sem kell, hogy nem tudnak odafigyelni a megfelelő, változatos, időbeli étkezésre, valamint a mozgás- és a pihenés hiánya mennyire rányomta a bélyegét az egészségükre. Muszáj odafigyelnünk magunkra, szeretteinkre és nemcsak akkor, amikor már nagy a baj és esetleg visszafordíthatatlanná válik. Szüleim igyekeznek mindent megtenni, hogy gondtalan gyerek és fiatalkorunk legyen, tanulhassunk a 13 éves öcsémmel együtt, miközben a nagy felelősséggel és pszichés leterheltséggel járó munkájuk miatt nem fordítanak kellő figyelmet saját magukra, saját testi-lelki egészségükre. Meggyőződésem, hogy a testi egészség mellett ugyanolyan fontos lelki egészségünk megóvása, a kettő elválaszthatatlan, összetett hatást gyakorol egymásra. Programom feladata az is, hogy szüleim általános lelki állapota javuljon, pihenésre, feltöltődésre is szánjanak időt.

Édesapámat nagyon nehéz életmódváltásra rábírni, valószínűleg, mert nagyon szeret enni, az étkezés komoly örömforrás számára, amiről nem akar lemondani. Igaz, hogy nem dohányzik és más káros szenvedélye sincs, még alkalmanként sem fogyaszt alkoholt, de nagyon sokat ül a számítógép előtt, keveset mozog. Fiatalabb korában aktívan sportolt, teniszezett, így hízekonytsága ellenére nem voltak súlyproblémái. Édesanyám sokáig nagyon vékony volt, egészen a születésünkig, súlyos terhességi toxémiával diagnosztizálták, amikor velem volt várandós és magas vérnyomásra 20 éve gyógyszert szed. A hosszú szoptatási idő alatt fokozatosan alakult ki nála a túlsúly. Ahogy teltek az évek, egyre kevésbé figyeltek oda a szüleim, hogy a helyes, egészséges táplálkozás és életmód alappilléire hangsúlyt fektessenek. Étkezésünkben a hagyományos, magyaros ételek szerepeltek, így megmaradt a túlzott zsír, só és cukor fogyasztása, valamint az étkezések közötti édesség és szénhidrátfogyasztás, ami igencsak hizlaló hatású. A főzelékek, a gyakoribb zöldség- és gyümölcsfogyasztás pedig igencsak háttérbe szorult. A fő ok a sok feladatban és a kevés időben keresendő. Nagyon szeretem a szüleimet, mindennél fontosabb számomra, hogy sokáig együtt lehessünk, ennek érdekében elengedhetetlen az egészségi állapotuk javítása. Orvostanhallgatóként még jobban láthatom a veszélyeket, melyeket ezek a komoly betegségek rejtenek.

Olyan programot állítottam össze a szüleim számára, ami könnyen kivitelezhető, de az egész család összefogására van hozzá szükség és még össze is kovácsolja családunkat, még erősebb lehet a családi összetartozás, kötelék. Az összeállított programot követve, az állapotot ellenőrző vizsgálatokkal láthatjuk testük pozitív változásait, sikerülhet leadniuk súlyukból. A fennálló problémák ismertetése után a programom lényeges elemeit és annak megvalósítását szeretném bemutatni. A nyári ápolástani gyakorlat során tapasztalatokat gyűjtöttem és szükség szerint el is tudom végezni az ellenőrző vizsgálatok javarészét.

Programom 4 fő területre épít:

1. Étkezési reform
2. Mozgásos tevékenységek beiktatása a mindennapokba
3. Szabadidős programok, pihenés megszervezése
4. Ellenőrző, szűrővizsgálatokon való részvétel

1. Étkezés:

Fő cél, hogy csökkentsük a testsúlyt olyan étrend segítségével, melyben a zsírok, a szénhidrátok és a fehérjék megfelelő arányban legyenek jelen. Ezzel nagymértékben támogatjuk édesanyámat a cukorbeteg diéta betartásában. A cukorbeteg 85 %-a elhízott, tehát ennek kezelésével igen nagy javulás érhető el. Általában kéthetente utazok haza, de van, hogy szüleim és testvérem látogatnak meg Szegeden, ilyenkor piacra megyünk, hogy friss zöldségeket és gyümölcsöket vásároljunk a helyi kistermelőktől és nem a nagyáruházak polcairól.

Közösen főzünk anyukámmal, így én is sokat tanulhatok, tökéletesíthetem főzéstudományomat, új recepteket, kíméletes főzéstechnikákat próbálhatunk ki a frissen vásárolt alapanyagokból. A friss húst is megbízható forrásból, ismerősöktől, rokonságból igyekszünk beszerezni, mert már nagyszüleim nem tartanak állatokat. Odafigyelünk, hogy a keményítőben gazdag élelmiszerek: kenyér és pékáru, burgonya kisebb mértékben szerepeljenek étkezésünkben, helyette több zöldség és főzelékféle, mert szénhidrát tartalmuk kicsi, de ásványi sókban, élelmi rostokban gazdagok, valamint változatos formában elkészíthetőek. A rántásról lemondunk a levesek és főzelékek elkészítése során. Minden étkezés után beiktatunk gyümölcsöt, ha mást nem, 1-1 almát, mert nincs bennük sok cukor és az élelmi rostoknak köszönhetően lassan bomlik. Odafigyelünk a csökkentett zsírtartalmú tejtermékek megfelelő fogyasztására, mivel a sajtok szénhidrát tartalma kicsi, a tej kalcium, A és D vitamin tartalma jelentős. Az állati és a növényi fehérjék egyaránt szerepeljenek az étlapon, lehetőleg egyforma arányban. Korábban kevés halat fogyasztottunk, heti legalább 2 alkalommal kerüljön be a fogások közé a tengeri hal. A hideg téli napokon jól fog esni egy citromos tea, vagy egy tejeskávét, ráadásul a koffein nem emeli a vércukorszintet, valamint napi 1-2 dl vörösbor elfogyasztása hozzájárulhat az érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez. Ezt családi példa is igazolja, anyai dédapám saját készítésű borát itta szinte víz helyett is egész évben és igen magas kortól élte meg szellemi frissességét megőrizve. A közösen elkészített ételeket közös, családi étkezések során, kisebb adagokban és vidám beszélgetések közepette, kellő időt szánva ráfogyasszuk el. Napi legalább ötszöri étkezés legyen és próbáljuk tartani az időbeosztást is.

2. Testmozgás:

A szellemi munkát végzők, mint a szüleim sokat ülnek az íróasztal előtt görnyedve, illetve a számítógépen dolgoznak hosszú órákon keresztül. Tevékenységük csekély fizikai megterheléssel jár, amire pedig egészségük megőrzése végett szükségük lenne. A fizikai munka hiányát több mozgásos tevékenységgel és valamilyen sporttal lehet pótolni. Saját magamon látom a rendszeres sportolás kedvező hatásait, így még inkább tudom biztatni rá családtagjaimat. Az öcsém is szereti a szabadidejét a rengeteg inerti nyújtó számítógép előtt tölteni, egy év alatt sokat nőtt, 13 évesen 180 cm lett, így ő a kosárlabdaedzéseket választotta sportolásnak. Anyukámmal megbeszéltem, hogy együtt tornázunk, jógázunk először napi 30 percet, majd fokozatosan 1 órára növeljük ezt az időt, addig apa szobabiciklizik. További családi program a közös séta, vagy kerékpározás az időjárás függvényében, az öcsémmel görkorcsolyázunk, vagy futunk a környéken. A boltba, a nagyszülőkhöz is sétálva megyünk, nem pedig autóval. Tervezzük, hogy besegítünk a nagyszülők veteményes kertjének gondozásába, erre leginkább hétvégén tudunk időt szakítani. Apa feladata a tüzelő felaprítása, a metszés és a fűnyírás lesz. Anyával zöldségeket termesztünk, néhány különlegesebb zöldségféléket is ültetünk majd és lehet, hogy virágágyással is kísérletezünk. A rendszeres úszás lehetősége is biztosított, hiszen szülővárosom híres a gyógyfürdőjéről és az elmúlt időszakban volt olyan év, hogy egyszer sem látogattunk ki. Apukám úszóbérletet vásárolt és rendszeresen jár munka után úszni, szaunázni. Havonta legalább egy hétvégére közös uszodalátogatást szervezünk: élményfürdő, szauna, masszázs. A rendszeres mozgás jótékony hatást gyakorol az idegrendszerre, az agyi kapacitásra, a szervezet egészének a kedvező állapotára: nyugodt alvás, kiegyensúlyozottabb kedélyállapot, nagyobb teherbíró- stressz-tűrő képesség.

3. Pihenés:

Az élményfürdőt és a szauna park nyújtotta kikapcsolódási lehetőségeket közös családi pihenésként szeretném elfogadtatni családtagjaimmal. Bár városunkban megszűnt a mozi, de Szegedre látogatva színházba is elviszem a családot, ahogy nyáron az otthoni várszínházi előadások és koncertek is remek szórakozást jelentettek az ismerősök számára is. Esténként feltöltődést biztosítanak a jóga percek, a zenehallgatás, a közös beszélgetések összekapcsolva a teázás szertartásával. De egy illatos habfürdő, mellette egy kellemes zene

is segíthet a kikapcsolódásban, utána pedig jól esik a pihentető alvás. Nyáron általában elutazunk egy-egy hosszabb időre pihenni, de a téli pihenést is jó lenne bevezetni, a téli sportok közül a síturózást sikerült anyukámmal is megszerettetni. A hegyek, a jó levegő, a családi pihenés az évnek ebben az időszakában is remek szórakozást nyújt majd.

4. Szűrőprogramok:

Fontos cél, hogy szüleim ne hanyagolják el betegségeiket, eljárjanak rendszeresen az ellenőrző orvosi vizsgálatokra, vegyék igénybe a szűrési lehetőségeket. Panaszaikkal keressék fel kezelőorvosukat.

Remélhetően ez az egészségfejlesztő programterv, jelentős életmód-változtatás segíteni fog szüleimnek, hogy visszanyerjék testi és lelki egészségüket, megelőzhessék betegségeik súlyosabb következményeit és nem utolsósorban a közösen eltöltött idő, családi programok még szorosabbra fűzhetik a szülő-gyermek kapcsolatot. Elsődleges cél a testsúly csökkentése, odafigyelve a minőségi táplálkozás, a mozgás és a pihenés egyensúlyára, ebben fontos segíteni szüleimet. A sikerek és a pozitív hozadékok pedig erőt adnak a program kibővítéséhez, valamint nem győzöm hangsúlyozni, hogy tartalmaz, vidám együttléteket is jelentenek majd.