

Családi egészségfejlesztés programterve

Egészségfejlesztés - 2014

II. évfolyam, 7-es csoport

Kovács Róbert

KORVAAO.SZE

Az egészségfejlesztés kurzust alapvetően azért vettem fel, mert tagja vagyok a Szegedi Orvostanhallgatók Egyesületének, és részt szeretnék venni a prevenció csapat tevékenységében is. Viszont idővel rájöttem, hogy az itt megszerzett tudást máshol is hasznosítani tudom. Így fogalmazódott meg bennem az ötlet, hogy a családom egészségi állapotán szeretnék javítani. Mindannyian egészségügyben helyezkedtünk el (szüleim gyógyszerészek, testvérem pedig gyógyszerésztan hallgató itt Szegeden) de az egészséget megőrizni így sem egyszerű. A programomat nem szeretném csupán egyetlen részletre leszűkíteni, hiszen a helyes táplálkozás mit sem ér a mozgás nélkül és ez fordítva is igaz. Ezért mind a kettőt figyelembe véve, személyre szabott programokat találtam ki.

Még mielőtt leírom a részleteket, fontos még pár dolgot tisztázni, így például az anyagiakat, a szükséges eszközöket és a célkitűzést. A pénzt illetően a megoldás egyszerű, mindenkinek a maga belátása szerint kell beosztania az erre szánt pénzt. Nem gondolom, hogy szükséges lenne egy minimum-maximum limit, hiszen ennek akkor van értelme, ha az ember önszántából szeretné csinálni, és ha ez így van, akkor tudni fogja miből mennyit érdemes vásárolni. Az eszközöket illetően hasonló a helyzet. Leírásomból kitűnik, hogy semmilyen speciális gépre nincsen szükség, minden megtalálható hozzá egy átlagos háztartásban. Végül pedig a cél. Nem tervezem a családomat benevezni a jövő évi acélember versenyre. A céloom csupán annyi, hogy megelőzzem, megelőzzük azokat a betegségeket – például cukorbetegség, magas vérnyomás, stb. – melyek az egészségtelen életmódból adódnak, hogy sokáig élvezhessük még az életet.

Az első tervem a testvéremet érinti. Ami őt illeti, a szokásos „népbetegség” áldozata lett, a lustaságé, illetve a rengeteg tanulnivaló miatt is, keveset mozog. Sajnos nehéz rávenni, hogy sportoljon, de úgy gondolom, hogy a társas serkentés hatásos lenne, ezért én is vele tartanék. Ezért heti kétszer legalább egy óra valamilyen kötelező sportolást vezethetnék be. Futás, úszás, vagy esetleg a közeledő rossz idő miatt a konditerem is szóba jöhet. Másrészt itthon is lehet gyakorlatokat végezni. Mind a ketten nagy zenerajongók vagyunk így heti több órányi zenehallgatásba könnyedén beleférhet egy kis mozgás. A program kezdetnek egy hónapig tartana, és mindig egy kicsit nehezebb, vagy több gyakorlatot kellene végrehajtani. A hangsúly a rendszerességen van. A másik része a táplálkozás. Általában otthonról hozunk kész ételeket fagyasztottan, esetleg hétvégeként mi magunk is sütünk valamit, de a tanulás mellett erre nem igazán jut sok idő. És bevallom, néha a gyorsételek is szóba jönnek, mint mondjuk egyszer-egyszer a McDonald's, vagy egy pizza rendelése. Ehelyett viszont lehetne legalább hetente egyszer egy gyümölcsnapot tartani. Régebben gyakran csináltam minden féle

összetevőből ízletes gyümölcssalátákat és/vagy banán-és eperturnmixot. Az ötletem az, hogy hetente 1 nap, mondjuk a hétfőre lenne erre a legalkalmasabb, csak ilyen ételeket fogyasztanánk. Reggelire tejet vagy joghurtot (esetleg egy kis csokival, mert arról én sem mondok le szívesen), délben a fent említett gyümölcssalátát, vagy akár bármilyen egyéb, könnyen elkészíthető salátát, vacsorára pedig mondjuk egy alma. Ez utóbbit a hét minden napjára is be lehet vezetni, de első lépésnek a heti egy alkalom is nagyszerű lenne. Persze mindenekelőtt az kell, hogy ő maga is elhatározza magát, hogy egészségesen akar élni és le akar fogyni. Azt hiszem ezzel a részével lesz a legnehezebb megbirkózni, de ha látja, hogy vele együtt csinálom, akkor remélhetőleg nagyobb kedvet kap hozzá ő is.

A második, és talán nehezebb része a programomnak a szüleimet érinti. Azért lesz ez nehezebb, mert ők már egy jól megszokott ritmus szerint élik az életüket, és idővel az ember egyre nehezebben próbál ki új dolgokat. Ráadásul őket nem tudom „szemmel tartani” mint testvéreimet, hiszen ők Jászberényben laknak. Ellenben az elhatározással nem lesz gond. A következő dolgot találtam ki: Első lépésként a kávébevételüket szeretném lecsökkenteni. Mindketten napi legalább két kávéval élnek, ezek általában igencsak erősek is, ami olyan szempontból nem előnyös, hogy magas vérnyomással küzdenek. Persze a legtöbb ember nem tud meglenni kávé nélkül, ezért a napi egy csésze engedélyezve marad, de nem több. Második lépés a mozgás. Az utóbbi időben rendszeresen járnak futni, napi 4-5 (olykor 6-7) km-t futnak. Ez egyrészt jó, mert az alapvető mozgásigényt kielégíti, másrészt vannak olyan sportok, edzésgyakorlatok, melyek több izmot és jobban mozgatnak meg. Ilyen például az úszás, amire van is lehetőségük akár este akár reggel. Anyukám inkább korán kelő típus, már 6 előtt fel szokott kelni olvasni. Mivel ilyenkor még nem szükséges elkezdeni a napi készülődést, ez egy kitűnő időpont lenne akár az úszásra, heti két-háromszor 45 percet, akár otthoni gyakorlatokra, melyeket régebben szívesen végzett. Apukám inkább éjjeli bagoly, így neki az esti időpont alkalmasabb lenne. Tekintve hogy régen magas szinten kézilabdázott, ez neki nem is lenne olyan nagy kihívás. A harmadik lépcső pedig természetesen a táplálkozás. Mint a legtöbb családban, nálunk is rendszeresen vannak zsíros ételek, és nagy családi étkezések, melyek közel sem mondhatóak egészségesnek. És mint a kurzus egyik előadásán megtudtam, a reggeli jelentőségét is alábecsülték. Ezért az első lépés a reggeli étkezés visszavezetése lenne. Azt hiszem a joghurt, vagy esetleg egy kis vajás pirítós megfelelően el tudja indítani az emésztést. (Emellett pedig itt kerülne sor a napi egy kávé elfogyasztására.) Az ebéd már egy érdekesebb kérdés, ugyanis nem mindig ebédelnek. Általában keveset szoktak, de van, hogy semmit, illetve ha hazajönnek a gyerekek, akkor aztán előkerülnek a

családi receptek és finomságok. Ezért fontos lenne, hogy egy kis rendszert vigyünk a dologba. Én úgy gondolom hogy minden ebédnél fontos egy kis leves elfogyasztása (természetesen nem instant leves, hanem mondjuk karfiol, krumpli, valamilyen krémleves, vagy a családi kedvenc egy román levesféle a csorba) és valamilyen zsírszegény főfogás. Az én kedvencem a hal, bárhogya is legyen elkészítve, mert nem csak bizonyítottan az egészségesebb húsfajták közé tartozik, de rendkívül ízletes is. (Persze minden nap nem lehet halat fogyasztani, ez csak egy példa volt.) Úgy gondolom, hogy a hétköznapiakban a desszertnek, vagy bármilyen délutáni nassolásnak nincs helye. Hétkégen mértékkel esetleg egy kis étcsokoládé (a theobromin tartalma miatt) vagy valamilyen gyümölcsös süti elfogyasztható. Vacsorát illetően kissé tanácstalan vagyok. Egyrészt úgy gondolom, hogy a vacsora fontos étkezés a mindennapokban amennyiben megfelelő időben és megfelelő mennyiséget viszünk be. Ugyanakkor, szüleim általában nem vacsoráznak. Így talán ez maradhat is így, esetleg a már testvéremnél is említett módszer jöhet szóba, az esti egy alma. A fent leírtak persze mind csak elmélet. Ha a gyakorlatra kerül a sor, akkor ezeken még biztosan lesz mit finomítani, így először egy egy hetes próbaidőszakot tartanánk, és ha beválik, akkor akár így is maradhat, nem szükséges időkorláthoz kötni. Szüleimet nem tudom, és nem is akarom ellenőrizni, hogy a mindennapokban ez mennyire működik hatékonyan, de úgy gondolom, hogy ez az ő érdekük, így erre nincs is szükség.

Végezetül pedig egy pár szót magamról. Mint fentebb leírtam, én a testvéremmel együtt tartanám meg a szükséges gyakorlatokat. Azonban tekintve, hogy magamat és a saját igényeimet jobban ismerem, kicsit speciálisabb dolgot találtam ki. Fontos tudni rólam, hogy asztmás és allergiás vagyok. Ez előbbi főként megterhelő fizikai munka vagy sport alatt jelentkezik, ezért mondhatjuk, hogy a hosszú távú futást nem nekem találták ki. Ellenben a saját tüdőkapacitásomat tudom fejleszteni a megfelelő sporttal, és ez a sport az úszás. Számomra ez a legjobb megoldás, mert ez az a sport, ami tényleg minden izmot megmozgat, szeretem is csinálni, és a tüdőmre is rendkívül jó hatással van. (Ezt a nyáron meg is tapasztaltam, amikor a rendszeres úszásnak köszönhetően látványosan javult a teljesítő képességem az idő előre haladtával.) Az úszás mellett pedig még rengeteg sportot szeretek, de a másik kézenfekvő megoldás, a biciklizés. Az idei szemeszter elején lehoztam a biciklimet Szegedre, hogy majd azzal járjak az órákra amennyiben az időjárás ezt engedi. Ha ezt rendszeresíteni tudnám, akkor nem csak az egészségi állapotomon tudnék javítani, hanem a bérlet árát is meg tudom spórolni. Táplálkozás terén pedig ami kritikus, az a csokoládé. A mai napig napi egy táblát bármikor gond nélkül megeszek. Olykor, ha későn érek haza, inkább

nem vacsorázok, de a csokit azt megeszem. Ha ezen tudnék javítani, mondjuk első lépésként a napi egy táblát fél táblára tudnám csökkenteni, akkor azt máris sikerként tudnám elkönyvelni. Egy időben sikerült a sok csokit almára cserélni, ezért ha fel tudnám ezt a szokásomat eleveníteni, akkor az lenne a legkézenfekvőbb megoldás.

Összességében az esszém megírása közben arra eszméltem rá, hogy mennyire nem is igényelne nagyobb változást az, hogy egészségesebben éljünk. Nem kell több tízezer forintot költeni, sem átszervezni a mindennapjaimat, csupán jobban oda kell figyelni bizonyos dolgokra. Ha mindenki csupán ennyit megtenne, akkor máris sikerülne elkerülni vagy akár kiszorítani a ma létező népbetegségek jórészét. Érdeemes lenne talán globálisan is kezdeményezni valami hasonlót, persze ez jóval nagyobb feladat lenne. Talán a mi generációnk megtalálja erre a megoldást. ☺