

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

### -TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

#### Komplex egészségfejlesztési lehetőségek időskorban

Tóthné Hatházi Anita<sup>1</sup>, Kőpájer István<sup>1</sup>, Sárosiné Udud Tünde<sup>1</sup>,  
Moravcsikné Korniyicki Ágota<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza

<sup>2</sup>Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Védőnői Módszertani és Prevenációs Tanszék

Ismert jelenség, hogy a világ számos országának előregedő társadalomszerkezete van, köztük Magyarország is ilyen jellemzővel rendelkezik. Ez a társadalmi jelenség mind az egészségügy, mind a szociális szféra területén nagy kihívás elé állítja a szakembereket és jelentős terhet ró az intézmények működésére, valamint a szereplők feladatainak teljeskörű ellátására.

Magyarország lakosságának korösszetételét figyelembe véve elmondható, hogy az 1990. évi népszámlálás adatai szerint 65 év és a feletti életkorral rendelkező korcsoport létszámadata 13%-át tette ki a magyar lakosságnak, majd a 2001. év adatai szerint elérte a 15%-ot. Ez 2011-re már 17%-ra növekedett, 2021-ben pedig a létszámarány elérte a 20 %-ot.

Az Eurostat előrejelzése szerint a népesedési folyamatok jelenleg aktuális változása mellett, ez a részarány 2070-re akár a 29%-ot is elérheti hazánkban.

Kedvező módon a születéskor várható átlagos élettartam mutató tekintetében elmondható, hogy az elmúlt években jelentős emelkedés figyelhető meg hazánkban. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a mutató értéke:

1990-ben a férfiaknál 65 év a nőknél 73 év volt,

2001-ben a férfiaknál 68 év a nőknél 76 év volt,

2011-ben a férfiaknál 70 év a nőknél 78 év volt és

2021-ben tovább emelkedett a férfiaknál 71 év a nőknél 78 év volt.

A lakosság egészségi állapotát tükröző paraméterek közül megvizsgálva az egészségben eltöltött életevek számát azonban azt láthatjuk, hogy nem nő olyan mértékben, mint a születéskor várható átlagos élettartam. Ez azt jelenti, hogy az utolsó 14-18 életévét az idősebb korosztályba tartozó magyar lakosság nagy része, valamilyen betegséggel terheltten éli. Erre az egészségi állapot romlásra több együttes komponens jelenléte vagy alacsony szintje egyértelmű negatív befolyással lehet. Az életkor mellett meghatározó az iskolai végzettség szintje, a lakókörnyezet és annak minősége, a genetikai állomány, de legjelentősebb tényező az élethosszig tartó egészséges életmód alappilléreinek betartása és az optimális testi-lelki egyensúly megtartása.

A népegészségügyi jelentőséggel bíró megbetegedések kialakulásában magas kockázati tényezők egyike a hosszú távon fennálló negatív életmódtényezők csoportja, melynek elemei jelentős hatással vannak az idős korosztály egészségi állapotára és életminőségére. A szív-érrendszeri-, a daganatos-, a cukorbetegség, a zsíryanycsere zavar-, a mozgásszervi-és/vagy érzékszervi korlátozottságot jelentő megbetegedések nagy szerepet játszanak ezen korcsoport életminőségének tekintetében.

Kiemelt fontossággal bírnak az idősek körében a különböző mentális állapot változások, melyekre negatív hatással volt az utóbbi 2 évben a COVID-19 járvány is.

Az elmúlt 10 évben megalakult Egészségfejlesztési Irodák alapvető feladatai közé tartozik, hogy olyan közösségi egészségfejlesztési programsorozatokat valósítsanak meg, mely járási területi lefedettségben, eredménymutatóként az adott egyén/közösség pozitív irányú életmódváltozását éri el.

A fentebb leírtakat figyelembe véve a Nyíregyházi Járásban működő Egészségfejlesztési Iroda munkatársai a járásban élő szépkorú lakosságot megcélozva, két fejlesztendő területre osztható komplex egészségfejlesztési programsorozatot dolgozott ki 2022-ben.

A program első blokkjában a rendszeres fizikai aktivitás népszerűsítése kerül előtérbe, míg a másodikban a mentális egészségre kerül a fókusz. A program átfogó célja, hogy az idősek számára ellátást nyújtó szociális intézményekben és idős klubokban elérhető 64 év feletti lakosság megőrizze és/vagy visszazerezzék az optimális lelki egyensúlyát, megbirkózzon az aktuális életkorban kialakuló krízishelyzetekkel. További célja a programok megtartásnak, hogy a közösségi aktivitást népszerűsítse a szépkorúak körében, ezáltal a közösség aktív tagjává válást ösztönözze.

### ***Ősz idők, az időskor kihívásai program***

A pilot jelleggel 2022 őszén, EFI<sup>1</sup> által indított „*Ősz idők, az időskor kihívásai*” életmódváltó mentális tényezőkre fókuszáló komplex programsorozat, 6 programalkalomból áll, ez a 6 alkalmas sorozat valósul meg egy-egy közösségben.

Egy alkalom 60 perc hosszú. Minden programalkalom első 15 perce ülőtorna, mely légző gyakorlatokkal és bemelegítéssel indul. A torna során átmozgatásra kerül az összes, elsősorban törzsben és felső végtagokban található ízület. A mobilizáció során dinamikus nyújtó gyakorlatok és a főbb ízületeket megmozgató gyakorlatok végzése történik a testen horizontálisan lefelé haladva. Majd felváltva különböző testrészek izmainak erősítésére kerül a hangsúly, kifejezetten ügyelve az ízületvédelemre és a helyes testtartásra.

Az programsorozat a mentális tényezőkre fókuszál, így az első alkalom témaköre: *aktívan, hasznosan boldogan*. A tárgykör keretében a csoport feldolgozza az aktív időskor fogalmát, a változás személyenkénti megélési eltérések, a hasznosság és a boldogság érzésének alapjait. A résztvevőket aktív, interaktív módszertannal vonják be, ahol megosztják saját gondolataikat, élményeiket, tapasztalataikat.

A második programalkalom témája: *közösségben egymással*. Feldolgozásra kerül a társas kapcsolatok fontossága/jelentősége. A közösséghez való tartozás és annak egészségre gyakorolt hatása és fontossága időskorban.

A harmadik alkalom témaköre: *lelki egyensúlyban*. A résztvevők hallanak arról, hogy mit jelent a mentálhigiéne, mi a mentális egészség. Előtérbe kerül, hogy időskorban, mely tényezők vannak befolyással a mentális problémák kialakulására.

A negyedik programalkalom témája: *az előítélet és az előítéletesség*. A feldolgozás során megfogalmazásra kerül az előítélet fogalma. Az előítéletes viselkedés elkerülését célzó egyéni válaszlehetőségek bemutatása. Az előítélet során felmerülő konfliktushelyzetekre alkalmazható módszerek összegzése.

Az ötödik témakör: *a demencia*. Gondolatébresztés módszertanával indított foglalkozás keretében egy témát feldolgozó videót vetítünk le. Szó esik az időskori demenciát elszenvedő személy életminőség romlásáról és azok tüneteiről továbbá a szűkebb környezet (család) betegségelfogadási nehézségeiről.

A hatodik programalkalom témája: *„Ősz idők” boldogsága*. A témaalkalom keretében beszélgetés zajlik a csoporttagok között arról, hogy milyen jelentős változások történnek az

---

<sup>1</sup> EFI: Egészségfejlesztési Iroda

időskori életszakaszban. Szó esik az alkalmazkodásról, illetve a megküzdési stratégiák alakulásáról, illetve azok optimális megválaszthatóságáról is.

A fent ismertetett pilot jelleggel elindított programsorozat jelenleg Nyíregyháza városban és Kótaj településen valósul meg a járason belül.

A program megvalósítási eredménymutatók alapján elmondható, hogy együttműködve az idősek klubjával Kótaj településen, eddig 4 programalkalom valósult meg, 61 résztvevővel. Nyíregyházán, - együttműködve a Szociális Gondozási Központtal, tervezetten a 2022-es év végéig három idősklubban valósul meg a programsorozat. Összesen 18 programon, alkalmanként és csoportonként 15 fő tervezett megjelenéssel 270 főt sikerül elérni.

Az átlagéletkor növekedésével olyan problémákkal, betegségekkel találkozhatnak az emberek, amelyek a korábbi generációk számára ismeretlenek voltak. Az élettartam növekedésével igény fogalmazódik meg arra vonatkozóan, hogy az életminőség elvárt/optimális szinten maradjon az élet egészen előrehaladott idejében is, ezzel lehetőséget teremtve az aktív időskor megélésére. A sikeres idősödés megvalósulásához mindenkinek egyénileg kell megtalálnia a számára legmegfelelőbb egészségmagatartási formát/életmódot, mint például a testmozgás, az egészséges táplálkozás, a káros szenvedélyek kerülése. Azt azonban fontos kiemelni, hogy a mentális egészség megőrzése kardinális szereppel bír, mely épp annyira fontos, mint a testi egészség szinten tartása. A fentebb leírtakat figyelembe véve elmondható, hogy minden életkorban, illetve életszakaszban törődni kell a testi-lelki egészséggel.

A programmal hosszú távú célunk, hogy növelni tudjuk az egészségben eltöltött életevek számát, a születéskor várható élettartamot, ezáltal biztosítva a generációk együtt töltött minőségi idejét és időhosszát. A program célcsoportjának, a szépkorúaknak, olyan programcsomagot igyekszünk kínálni, mely az aktív és hatékony közösségi létet segíti, annak fontosságára irányítja rá a figyelmet.

A szerzők:

Tóthné Hatházi Anita

mentális egészségfejlesztő munkatárs,

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési

Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza,

[hathazi.anita@gmail.com](mailto:hathazi.anita@gmail.com)

Kőpájer István

mentális egészségfejlesztő munkatárs

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési  
Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza,

Sárosiné Udud Tünde

EFI munkatárs

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési  
Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza,

Moravcsikné Dr. Korniyicki Ágota

osztályvezető, irodavezető

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési  
Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza;  
adjunktus,

Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Védőnői  
Módszertani és Prevenációs Tanszék, Nyíregyháza,

[koragota@gmail.com](mailto:koragota@gmail.com)