

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM 41. SZÁM

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Várható és lehetséges életminőség és élettartam rejtélye

Helmeczi Gabriella

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Debreceni Egyetem. Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

 ORCID ID: 0000-0002-0762-4030

Kulcsszavak: egészség, életmód, életmódgyógyászat, életminőség, élettartam

Absztrakt

Az utóbbi évek eseményeinek hatására egyre inkább felértékelődik az egészség, s annak megőrzése. Az egészség tényezői egyben életmódunk elemei, az egészséges életmód kialakításában pedig az egyénnek kiemelten nagy szerepe van. Az életmóddal összefüggő betegségek (civilizációs betegségek) ma Európában az elsőszámú halálozási okokat jelentik.

Jelen tanulmány fő témaköre a várható és a lehetséges életminőség és élettartam rejtélye. Szakirodalmi feldolgozás során választ kerestünk arra a kérdésre, hogy melyek az egészséget, életmódot leginkább befolyásoló tényezők. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adatfeldolgozása alapján feldolgoztuk a magyar lakosság általános egészségi állapotát vizsgáló egészségügyi statisztikák eredményeit. Ezt követően ismertetjük az egészség pilléreit és szerepüket az egészséges életmód kialakításában, valamint az egészség pilléreinek életmódba való beépítését ösztönző egészségturisztikai szolgáltatásokat az idős generáció számára.

The mystery of expected and potential quality of life and longevity

Keywords: health, lifestyle, lifestyle medicine, quality of life, life expectancy

Abstract

Recent events have made health and its preservation increasingly important. Health factors are also elements of our lifestyle, and the individual has a crucial role to play in shaping a healthy lifestyle. Lifestyle-related diseases (civilisation diseases) are the leading cause of death in Europe today. The main topic of this paper is the mystery of expected and potential quality of life and life expectancy. Through a literature review, we sought to answer the question of what are the most important determinants of health and lifestyle. Based on the data processing of the Hungarian Central Statistical Office, we processed the results of health statistics on the general health status of the Hungarian population. Then, we described the pillars of health and their role in the development of a healthy lifestyle, as well as health tourism services for the older generation that encourage the integration of the pillars of health into lifestyle.

Bevezetés

Magyarországról köztudott, hogy Európában az életmóddal összefüggő idült betegségek rangsorában a legrosszabbak közé tartozik. A magyar népesség több, mint egyharmada túlsúlyos vagy elhízott, tehát élete során közel hat és fél millió embernek kell számolnia rosszindulatú daganat, cukorbetegség, szívinfarktus vagy akár agyvérzés kialakulásának magasabb rizikójával. Ezen betegségek kialakulása elkerülhető lenne a prevencióval, az életmód-medicinában rejlő lehetőségek kihasználásával.

A WHO becslései szerint a nem fertőző betegségek közel 80%-át meg lehetne előzni csupán négy kulcsfontosságú életmódbeli tényező beépítésével: *az egészséges táplálkozással, a rendszeres fizikai aktivitással, a dohányzás elkerülésével és az alkoholfogyasztás mellőzésével.* Az Amerikai Életmód Orvosi Társaság számításai szerint tudatosabb táplálkozással, az ülő életmód és a dohányzás elhagyásával a szívbetegség és a stroke 80%-a, a 2-es típusú cukorbetegség 80%-a és a rákos megbetegedések 40%-a megelőzhető lenne. (Magyar Életmód Orvostani Társaság, MedicalOnline) (Dózsa, & Mató, 2020).

Bizonyított tény az is, hogy a 21. századi civilizációs betegségek (magas vérnyomás, cukorbetegség, mozgásszervi, ízületi bántalmak, allergiás megbetegedések, stressz) szinte valamennyi korosztályt érintik. A civilizációs betegségek nagyrészt a nem megfelelő életvitel (mozgásszegény és stresszes életmód; egészségtelen táplálkozás; környezeti ártalmak; káros

szokások) miatt alakulnak ki, amelyeken az egészségturizmus a prevenciótól a rekreációig minden korosztálynak, személyeknek és családoknak szabadidős szolgáltatást tud nyújtani, ami hozzájárul a munkaképesség és az aktivitás megőrzéséhez, az érintettek munkaerőpiaci esélyegyenlőségének növeléséhez.

Magyarországon az egészségturizmusnak egyre növekvő szerepe van a szabadidő hasznos eltöltésében (*rekreáció*), az egészség megőrzésében (*wellness*), és a betegségek megelőzésében (*prevenció*), a gyógyításban (*terápia*), az utókezelésben (*rehabilitáció*) és a szervezet fizikai kondicionálásában (*fitness*) (Michalkó, 2012)

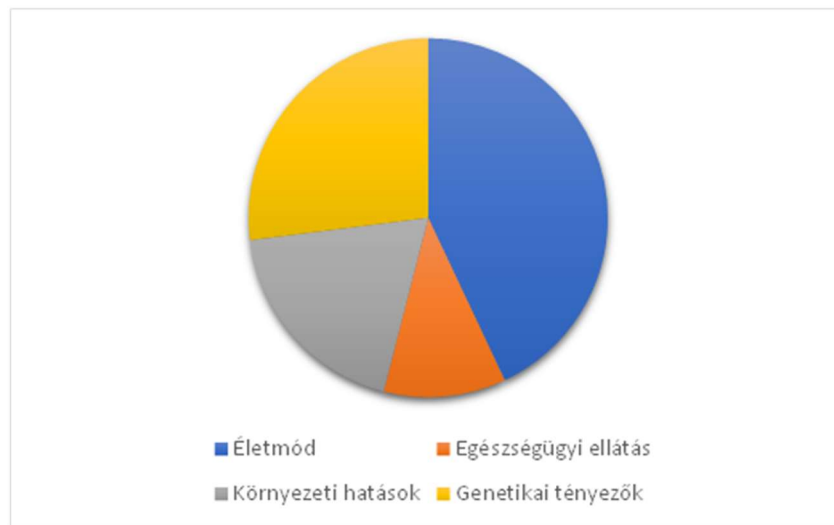
Jelen tanulmányban bemutatásra kerülnek a magyar lakosság egészségével, életmódjával, várható élettartamával összefüggő statisztikai adatok, az egészség pillérei és szerepük az egészséges életmód kialakításában, valamint az egészség pilléreinek életmódba való beépítését ösztönző egészségturisztikai szolgáltatások az idős generáció számára.

Egészség, életminőség és életmód meghatározása

Az **egészség** fogalma az Egészségügyi Világszervezet korszerű megfogalmazása szerint a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya. Az egészséghez szorosan kapcsolódó fogalom az **életminőség**, mely egy olyan összetett fogalom, amely magába foglalja az egyén fizikai egészségét, pszichés állapotát, függetlenségének fokát, társadalmi kapcsolatait, személyes hitét, valamint a környezet lényeges jelenségeihez fűződő viszonyát. Az életminőség nemcsak összetett fogalom, hanem meglehetősen szubjektív is. Levine (1987) egészségpszichológusként az egészségkárosodott, mozgássérült emberek életminőségét kutatta. Eredményei szerint minden nehézség ellenére számosan közülük a szó valódi értelmében jól élnek, harmóniában és kiegyensúlyozottan (Pikó, 2020).

Az egészségi állapotot számos tényező befolyásolja, alakítja (Feith, 2019). Az alábbi, 1. sz. ábrán az egészségi állapotot leginkább befolyásoló tényezők jelennek meg.

1. ábra: Egészséget befolyásoló tényezők



Forrás: <https://weborvos.hu/adat/egsz/2008maj/25-33.pdf>

Jelen tanulmányhoz kapcsolódva érdemes kiemelni az **életmód** (43%) szerepét, melyet szintén több tényező alakít, befolyásol:

- az egyén táplálkozási szokásai;
- fizikai aktivitás;
- szabadidő eltöltés szokásai;
- élvezeti szerek fogyasztása: dohányzás, alkoholfogyasztás (Varga, & Karner, 2008).

Az életmód fogalomhoz szorosan kapcsolódik az **életmód orvostan**, amely átöleli az orvostudományt, a pszichoszociológiát, a népegészségtant és a biológiát. Legfontosabb céljának tartja az életmód szokások befolyásolása révén az elsődleges **prevenciót**, és az életmóddal összefüggő betegségek közös kóroki és kórélettani eltéréseinek kezelését. Az utóbbi időben az **életmódgyógyászat** vagy az **életmód-medicina** fogalma is megjelenik a krónikus betegségekről, az étrendről és a fenntartható betegellátásról íródott tanulmányokban. Az életmódgyógyászat a bizonyítékokon alapuló orvoslás egyik ága, egy holisztikus megközelítés az orvosi ellátásban, amelyben átfogó életmódbeli változtatásokat alkalmaznak a krónikus betegségek megelőzésére, kezelésére, valamint a progresszió lassítására. (www6)

2013. november 27-én alakult meg a Magyar Életmód Orvostani Társaság melynek főbb céljai a következők:

- az életmód orvosi beavatkozások használatát terjessze és elfogadottá tegye a gyógyításban - elsősorban krónikus betegségek gyógyításában

- bizonyítékokon alapuló (evidence based), tudományos és holisztikus szemlélettel foglaljon állást az életmód orvosi kérdésekben
- támogassa és előmozdítsa az életmód orvosi kutatásokat, tudományos munkát
- erősítse az egészség- és életmód ágazat szereplői közötti szakmai párbeszédet és együttműködést
- tevékenységével felhívja a társadalom figyelmét az egészséges életmód fontosságára, szerepére a gyógyításban, megelőzésben
- felhívja a figyelmet az egészségnevelés fontosságára, amely a családokban, a munkahelyeken és az oktatási intézményekben valósulhat meg leginkább
- népszerűsítse a holisztikus szemléletet, amely szerint a hosszantartó egészség és az életminőség minél további megőrzése érdekében az emberi test-, szellem- és lélek harmóniájának megteremtése és megtartása a követendő út (www7)

Ahogy már a bevezetésben is említettük, hazánk az életmóddal összefüggő krónikus betegségek tekintetében a legrosszabbak közé tartozik Európában. A magyarok nagyobb része túlsúlyos vagy elhízott, tehát élete során több millió embernek kell számolnia szívinfarktus, rosszindulatú daganat, cukorbetegség vagy akár agyvérzés kialakulásával is. Mindez elkerülhető lenne az életmód orvoslásban rejlő lehetőségek kihasználásával. (www5)

A European Lifestyle Medicine Organization tanulmányában a nem fertőző megbetegedésekről a következő általános megállapításokat teszik:

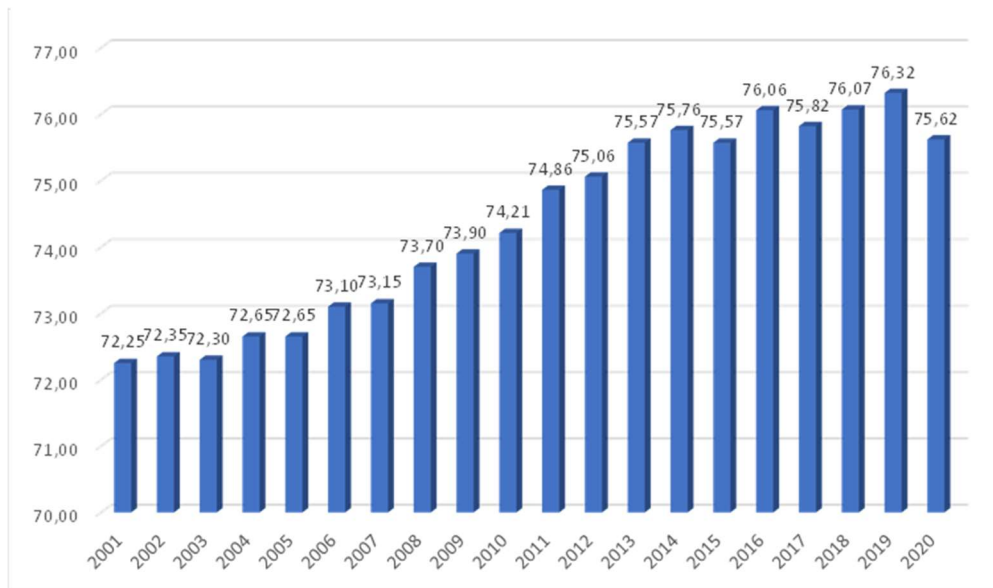
- Az elégtelen fizikai aktivitás a krónikus életmóddal összefüggő betegségek vezető oka.
- A táplálkozás kulcsszerepet játszik a krónikus életmóddal összefüggő betegségek patogenezisében.
- A krónikus stressz közvetlenül befolyásolja az egészséget és közvetve megváltoztatja az életmódbeli viselkedést.
- A társadalmi tényezők, a közösségek és a környezet befolyásolják az ember biológiáját és életmódját (www8).

Az egészséggel, életmóddal, várható élettartammal összefüggő statisztikai adatok bemutatása

Az Európai Unió statisztikai hivatalának (Eurostat) eredményei szerint az előző évhez képest 2020-ban csökkent a születéskor várható élettartam az Európai Unióban. Ez a visszaesés

Magyarországra is jellemző. (2. ábra) A visszaesés összefügg a halálozások számának koronavírus-járvány miatt bekövetkezett hirtelen növekedésével.

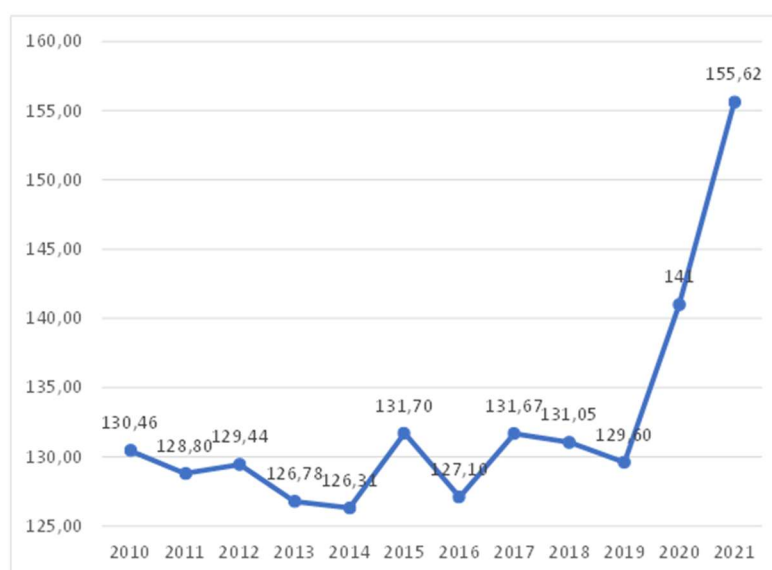
2. ábra: Születéskor várható élettartam Magyarországon 2001 és 2020 között



Forrás: <https://www.statista.com/statistics/332508/life-expectancy-at-birth-in-hungary/>

A 3. ábra mutatja a halálozások számát Magyarországon 2010-től 2021-ig. 2020-ban 141 ezren haltak meg az országban, ami közel kilenc százalékos növekedést jelent az előző évhez képest. 2020 folyamán a koronavírus világjárvány következtében a havi halálozások száma az őszi folyamán emelkedésnek indult, és decemberben elérte a csúcst, a 17 ezer halálesettel. A következő év során összesen 156 ezren veszítették életüket az országban.

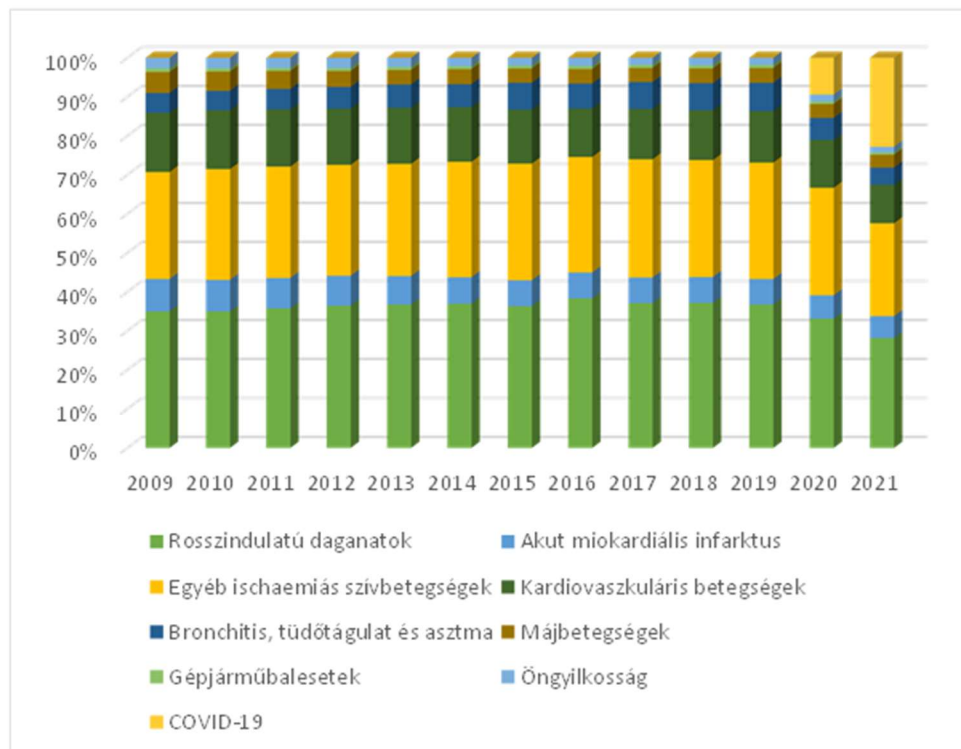
3. ábra: A halálozások száma Magyarországon 2010 és 2021 között



Forrás: <https://www.statista.com/statistics/1127194/hungary-number-of-deaths/>

Az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés, az életmód, az étrend és a testmozgás a várható élettartamot meghatározó tényezők közé tartoznak. Az utóbbi évek eseményeinek hatására egyre inkább felértékelődik az egészség, az egészség megőrzése. Az egészség tényezői egyben életmódunk elemei, az egészséges életmód kialakításában az egyénnek kiemelten nagy a felelőssége (Bárdos, & Szokoly, 2018).

4. ábra: A leggyakoribb halálokok Magyarországon 2009 és 2021 között



Forrás: <https://www.statista.com/statistics/1094534/hungary-most-frequent->

2020-ban a magyar férfiak 36 százaléka, a nők 43 százaléka szenvedett krónikus betegségben, a tartósan betegek száma pedig 3,2 millió volt az országban. 2009 és 2020 között minden évben a rosszindulatú daganatos megbetegedések voltak a leggyakoribb halálokok, amelyek évente több mint 30 ezer halálesetet okoznak. (4. ábra)

Az ischaemiás szívbetegségben szenvedők is nagy számban haltak meg az országban. A statisztikai adatokból kiderült, hogy Magyarország az életmóddal összefüggő krónikus betegségek, - mint a szív- és érrendszeri megbetegedések és a rosszindulatú daganatok - halandósági rangsorában a legrosszabbak közé tartozik Európában. Az életmóddal összefüggő betegségek nemcsak a várható élettartamot csökkentik, hanem az emberek életminőségére is rendkívül rossz hatást gyakorolnak.

Az egészség pillérei és szerepük az egészséges életmód kialakításában

Az egészséges életmódot vizsgáló szakirodalomban gyakran megjelenik az „*egészség pillérei*” kifejezés. Az egészséges életmóddal foglalkozó szakemberek többsége azt javasolja, hogy bizonyos tevékenységekre, egészségünk szempontjából fontos tényezőkre kell összpontosítanunk az egészséges életmód kialakítása érdekében. A szerzők beszélnek az egészség három, hat, hét és tíz alappillééről (Dahlke, 2010; www12; Colbert, 2007; Arnold, 2022) A következő táblázatban (1. táblázat) látható, hogyan bővültek az egészség pillérei, s melyek a közös, kulcsfontosságú tényezők.

1. táblázat Az egészség alappillérei

Pillérek száma, szerzők	Az egészség pillérei (tényezők)
Egészség 3 pillére Dahlke, 2010	<ol style="list-style-type: none"> 1. Táplálkozás 2. Mozgás 3. Regenerálódás/lazítás
Egészség 6 pillére www12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diéta/táplálkozás 2. Fizikai aktivitás/mozgás 3. Függségek kezelése (pl. dohányzásról való leszokás, alkoholártalom csökkentése) 4. Alvásjavítás 5. Stresszkezelés 6. Szociális kapcsolatok javítása és erősítése
Egészség 7 pillére Colbert, 2007	<ol style="list-style-type: none"> 1. Víz 2. Alvás 3. Pihenés 4. Táplálkozás 5. Testmozgás 6. Méregtelenítés 7. Megküzdés a stresszel
Egészség 10 pillére Arnold, 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Biztonság 2. Víz 3. Levegő 4. Fény 5. Alvás 6. Étrend 7. Fizikai aktivitás 8. Káros szenvedély kerülése 9. megfelelő hőmérséklet 10. Tudatosság (stressz leküzdése)

Forrás: Saját szerkesztés Dahlke, 2010; www12; Colbert, 2007; Arnold, 2022 alapján

Az egészség pilléreinek különböző megközelítéseiben vannak közös (alapvető) tényezők: az *egészséges táplálkozás, a fizikai aktivitás valamint a mentális egyensúly és a káros szenvedélyek elkerülése.*

A korábban említett életmód-medicinát gyakran az egészség „6 pillére” alapján írják le. A hat alapelv (**táplálkozás, fizikai aktivitás, függőségek kezelése, alvásjavítás, stresszkezelés, szociális kapcsolatok javítása, és erősítése**) megmutatja, mely területekkel érdemes elsőként foglalkoznunk ahhoz, hogy egészségben és hosszú távú jóllétben éljünk.

A következőkben (2. táblázat) látható, hogy melyek azok a magyar lakosság egészségi állapotára jellemző negatív hatású szokások, melyek kiküszöbölhetők lennének az egészség egyes alappilléreinek megismertetésével, népszerűsítésével.

2. táblázat Magyar lakosság egészségi állapotának jellemzői

Egészséget befolyásoló tényezők	Magyarországi statisztikák eredményei	Hatása a hosszú élettartamra és életminőségre
Táplálkozás	<p>Összességében jellemző a magyar lakosság táplálkozási szokásaira a</p> <ul style="list-style-type: none"> • túlzott energia-, zsír-, koleszterin-, hozzáadott cukor és sóbevitel • elégtelen zöldség-, főzelék- és gyümölcs-, élelmi rostbevitel, • az ajánlottnál kevesebb teljes kiőrlésű gabonafogyasztás. <p>A KSH adatai szerint 2019-ben Magyarország lakosságának több mint egyharmada volt túlsúlyos, minden negyedik magyar elhízott, és csak az emberek 39 százalékának volt normális testtömegindexe.</p>	<p>Az egészséges táplálkozásra való áttérés révén megelőzhető lenne a szív- és érrendszeri halálozás és a daganatos betegségek nagy része .</p> <p>Kisebb arányban fordulnának elő olyan betegségek, mint a csontritkulás, a fogszuvasodás és a fogágybetegségek.</p>
	<p><i>A túlsúly és elhízás népegészségügyi probléma, több mint 1,5 millió embert érint. Az elhízottak az idősebb kort ritkábban érik el, mint normál súlyú társaik. (Varga, & Karner, 2008)</i></p>	
Függőségek	<p>2021-ben az alkoholfüggőséggel küzdők becsült száma Magyarországon elérte a 415 ezret, ami csökkenés a 2010-ben regisztrált alkoholisták számához képest. A vizsgált időszakban a legalacsonyabb</p>	<p>A dohányzás a test majd minden szervét roncsolja, és a dohányzás okozta halálesetek száma meghaladja a HIV-hez, droghoz, alkoholhoz, motorkerékpárhoz és fegyverekhez köthető elhalálozások</p>

	számot 2016-ban jegyezték, 375 ezret (KSH).	összességét. Ezen kívül a dohányzás meghatározó szerepet játszik a szájüregi, nyelőcső-, gége-, tüdő-, hasnyálmirigy- és hólyagrák, a krónikus obstruktív tüdőbetegségek és más légzőszervi betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában s felelős számos krónikus tüdőbetegség keletkezéséért.
	<i>Közegészségügyi szempontból indokolt súlyos népbetegségnek tekinteni a dohányzást, hiszen az elkerülhető és korai halálozás háttérében meghúzódo legjelentősebb kockázati tényező.</i>	
Fizikai aktivitás	<p>A magyar lakosság rossz egészségi állapotának egyik oka a testi edzettség hiánya. Még a napi tíz percet sem haladja meg átlagban a magyar lakosság szabadidős fizikai aktivitása.</p> <p>Magyarországon a 15–64 éves korcsoportba tartozó férfiaknak csupán 21%-a, a hasonló korú nőknek pedig a 14%-a végez rendszeres testedzést. A fizikai aktivitásra vonatkozó arányszám értéke a korról rohamosan csökken. Míg a 20–29 évesek 25%-a jelezte, hogy rendszeresen edz, a 30–39 éveseknél már 15%-ra, az ennél idősebbeknél pedig 10%-ra esett vissza ez a mutató. (Varga, & Karner, 2008)</p>	<p>Felmérések adatai szerint lineáris összefüggés mutatható ki az iskolai végzettség és a tudatosan folytatott sporttevékenység között. (Varga, & Karner, 2008)</p> <p>Az egészséges életmód elengedhetetlen feltétele a rendszeres testmozgás.</p>
	<i>Az egészséges élet lényeges pillére az egészséges életmódra való nevelés, a rendszeres testedzés, melynek anyagcsere-stabilizáló és inzulinmegtakarító hatása is van (Berkő, 2020).</i>	

Forrás: Saját szerkesztés KSH; Varga, & Karner, 2008; Berkő, 2020 alapján

Az egészség pilléreinek életmódba való beépítését ösztönző egészségügyi szolgáltatások az idős generáció számára

Ahogy a korábbiakban láttuk, az elégtelen fizikai aktivitás, a helytelen táplálkozás, a túlzott és kezeletlen stressz, valamint egyéb társadalmi tényezők nagymértékben befolyásolják az egyén egészségi állapotát, az életmóddal összefüggő betegségek kialakulását, a várható élettartamot és életminőséget. Az egészség alappilléreinek összefoglaló táblázatában látható, hogy melyek

azok a területek, melyekkel érdemes foglalkoznunk azért, hogy egészségben és hosszú távú jóllétben éljünk.

Az egészséges életmód kialakítására, megőrzésére, egészségnevelésre jól felhasználhatók az egészségturisztikai szolgáltatások, kezelések. Az egészségturizmus rendszerét részletesen és átfogóan mutatja be Melanie Smith és Puczko László által kialakított összefoglaló rendszer (Smith, & Puczko, 2010). Napjaink hazai szakirodalmában is ez a felosztás a leginkább elterjedt (5. ábra).

5. ábra: Egészségturizmus rendszere



Forrás: : Smith-Puczko: Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika. 2010

Jelen tanulmányban az egészségturizmus wellness ágazatát emeljük ki. Maga a wellness kifejezést vagy a well-being (jóllét, jó közérzet) és a wholeness (egészség, teljesség) szavak összevonásából, vagy a well-being és a fitness (jó kondíció) egyesítéséből származtatják, a betegség (illness) ellenpárjaként (Balogh, 2015).

A szakirodalomban számos definícióval találkozhatunk. A Global Wellness Institute meghatározása szerint a wellness olyan tevékenységek és életmódok aktív gyakorlása, amelyek a holisztikus egészség állapotához vezetnek. (www10)

Egy egyszerűbb megfogalmazás szerint a wellness a jól-lét állapota. Egészségtudatos programok és módszerek összessége, annak érdekében, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Életmódprogram, tudatosan választott életforma, **melynek célja, hogy megelőzze a betegségek kialakulását és javítson a fizikális és a szellemi fittségünkön**, hogy létrehozza,

visszaállítsa vagy fenntartsa azt a teljeskörű harmóniát, amiben a legjobban érezzük magunkat, amiben a legjobban tudunk teljesíteni, testi, lelki és szellemi téren is (www11)

Mind az „egészség” fogalom, mind a „wellness” fogalom megismerésekor láthatjuk, hogy több tényező, összetett fogalmakról beszélhetünk (3. táblázat) (www10).

3. táblázat Egészség és wellness tényezői

Egészség tényezői	Wellness dimenziói
Testi egészség Lelki egészség Társas, szociális egészség	Fizikai Spirituális Mentális Szociális Érzelmi Környezeti

Forrás: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/wellness-economy-definitions/>

Belátható, hogy sem az egészség meghatározásakor, sem a wellness meghatározásakor nem elegendő csak a testi egészségünkre (és ennek gondozására) gondolni, hanem holisztikusabb szemlélettel, egyben kell szemlélni a testi, lelki/mentális és szociális/társadalmi egészséget.

A következőkben bemutatásra kerülnek olyan időkorszakban is igénybe vehető wellness szolgáltatások, melyek pozitív hatást gyakorolnak a testi, lelki, szociális egészségre. A turizmus, mint aktív szabadidős tevékenység, mind a társadalom egészségi állapotának javításában, mind az életminőség javítása révén kiemelt jelentőséggel bír. Savella (2019) tanulmányában kiemeli, hogy a wellness turizmus egy olyan egészségmagatartást befolyásoló tanulási környezet lehet, melyben a résztvevők olyan ismeretekkel gazdagodnak, melyekkel pozitív irányba terelhetők az egészségmagatartási szokások. A wellness turizmus szolgáltatások igénybevétele során olyan aktív, személyesen is kipróbálható, megtapasztalható programok ismerhetők meg, amelyek alapot adhatnak az egészségesebb életmód felé vezető változáshoz.

Az egészségre pozitív hatást gyakorló wellness programok

A következőkben, a teljesség igénye nélkül veszek számba néhány az egészségre idős korban is pozitívan ható wellness programot, és példát a megvalósításra.

Relaxáció

A relaxációs módszerek olyan eljárások, amelyek az ellazulás, befelé figyelés, belső csend állapotának elérését segítik elő. A relaxáció ellazulást, ellazítást, testi-lelki-szellemi egyensúlyteremtést, a harmónia visszaállítását, a belső béke, a lelki nyugalom állapotának elérését jelenti. Célja a testi állapot tudatosítása, a felesleges izomfeszültségek kikapcsolása, szorongásmentesítés, az optimális testi-lelki tónus létrehozása (Győri, 2015).

Az idősödés nem egyenlő a betegségekkel és nem szociális kérdés csupán, ezért Újbuda Önkormányzata kidolgozta az idősek életminőségét javító, közéleti szerepét és érdekeinek érvényesítését támogató Újbuda 60+ elnevezésű programját 2010-ben. A résztvevők számára bizonyos időszakokban meghirdetésre kerül a relaxáció egyik módszere, az Autogén Tréning (www9).

Senior jóga

A senior jóga órákon az életkornak megfelelő kíméletes módon mozgatja át az izmokat. Idősebb korban is segít, hogy aktív, teljes értékű életet élhessünk. Ellenállóbbá teszi a szervezetet a megjelenő panaszokkal szemben és segít az öregedési folyamatok lassításában. Szembesít a fizikai korlátokkal, segít azok leküzdésében és a visszafordíthatatlan kor elfogadásában és hozzásegíthet egy minőségibb élethez. Konkrétabban:

- növeli a testi erőnlétet, rugalmasságot
- javítja a vérkeringést, az anyagcserét
- légzőgyakorlatokkal harmonizálja az idegrendszer működését
- oldja a stresszt, megnyugtatja az elmét.

Az időskori jóga célja: a test régen nem használt részeinek újrafelfedezése, izmainak, ízületeinek életre keltése (www1).

Szaunázás idős korban

A wellness szolgáltatások egyik gyakori eleme a szauna, melynek számos, egészségre jótékony hatása ismert. Segít a méregtelenítésben, erősíti az immunrendszert, de a hő segít a kikapcsolódásban és elűzi a stresszt is. A Vulkán Gyógy- és Élményfürdő honlapján olvashatunk arról, hogy mennyire fontos az időskori szaunázás, hiszen a természetes módon elért vízhajtás és a szövetek méregtelenítése segít abban, hogy ne rakódjanak le a betegségeket előidéző méreganyagok, valamint a lelki-higiénés állapotra, a hangulatra és a kedélyállapotra is pozitív hatást gyakorol (www2).

Időseknek szervezett vízitorna

Miskolcon a Kemény Dénes Városi Sportuszodában az aktívabb életmódra ösztönzés céljából elindult az időseknek szervezett vízitorna program. A városban egyre többen érik el a nyugdíjas kort, s a város vezetőségének célja, hogy az idősek élvezzék is ezeket az éveket. „*Az életet pedig akkor lehet igazán élvezni, ha egészségesek vagyunk.*” (www3)

Egyéb életmódot alakító programok az idősebb generáció számára

Számos hazai wellness fürdőben és hotelben elérhetőek el különböző egészséges életre „nevelő” programok:

- Rehabilitációs program (átmozgató tevékenységek minden korosztálynak)
- Egészségnevelő előadások: Hogyan javítsuk és gyógyítsuk életmódunkat?
- Gerinc és ízületek körüli izmok stabilitását erősítő gyakorlatok bemutatása
- Csontritkulásra szakosodott programok: „A Bükfürdő Thermal & Spa® Osteoporosis Programja lehetővé teszi a csontritkulás betegség megelőzését, a csonttömeg megtartását, a következményes csonttörések megelőzését, illetve a csontritkulás okozta mozgásszervi panaszok kezelését. A programban résztvevő vendég megismerkedik a betegség jellemzőivel, tájékoztatást kap a megelőzés és kezelés lehetőségeiről, módszereiről és elsajátítja a személyére szabott mozgásprogramot.” (www4)
- Preventív és rekreációs gyógykúra
- Csontsűrűség mérés: A Bükfürdő Medical Wellness egyik különlegessége és egyedisége, hogy lehetőség van házon belül elvégeztetni a DEXA-vizsgálatot, azaz a csontsűrűség mérést. Ez a fajta vizsgálat már akkor figyelmeztethet a csontritkulás veszélyére, mielőtt az komoly panaszokat okozna, így a szükséges kezelések időben elkezdhetők, megelőzve a súlyosabb mozgásszervi problémák kialakulását.

Kolos és Kövesdi (2020) arra hívja fel a figyelmet, hogy az idős utazók teljes népességen belüli arányának növekedése kihívás elé állít számos iparágat, mely alól a turizmus szektor sem kivétel.

Az időskori sajátosságokból eredő nehézségek viszont negatívabb irányba alakíthatják a szenior turisták utazási kedvét. Ismert, hogy az idősebbé válással romlik a látás, a hallás és lelassul a reakció-képesség. Ekkor lesz érzékelhető, hogy csökken az alkalmazkodás képessége, az egyén

kerüli az ismeretlen helyzeteket, az újszerű feladatokat, és lemond arról, hogy jelentősebb változásokat vállaljon az életében. (www13)

Utazást nehezítő, hátráltató tényező lehet például a fizikális, egészségi és szociális képességek romlása, anyagi helyzet, otthon elhagyásától való félelem, utazótárs hiánya is (Kolos, & Kövesdi, 2020).

Jelen tanulmány nem kíván részletes képet mutatni a várható és lehetséges életminőség és élettartam rejtélyéről, viszont a fentebb leírtak bemutatják, hogy a megfelelő életminőségért és egészségi állapotért mi magunk is sokat tehetünk, hiszen számos olyan lehetőség áll rendelkezésre – az egészségturizmus szektorban is, idősek számára is – melyeket felhasználva megpróbálhatunk elérni egy jobb életminőséget.

Összegzés

Az egészségügyi statisztikák eredményeiből látható, hogy a magyar lakosság nagy részének egészségi állapota kifejezetten rossz. Magyarország az életmóddal összeköthető idült betegségek - mint a rosszindulatú daganatok és a szív- és érrendszeri megbetegedések - mortalitási rangsorában a legrosszabbak közé tartozik Európában. A magyar lakosság több, mint egyharmada túlsúlyos vagy elhízott, ezért nemcsak a legismertebb krónikus betegségek megnövekedett kockázatával, hanem a gyengébb immunrendszer következtében a fertőzőes megbetegedések, az influenza vagy a koronavírus okozta súlyos szövődmények veszélyeivel is számolnunk kell. Az életmóddal összefüggő betegségek nemcsak a várható élettartamot csökkentik, hanem az emberek életminőségére is negatív hatást gyakorolnak.

A problémák kiküszöbölésére megoldást kínálhat az életmód-medicina, amely forradalmasíthatja az egészségügyet. Egy olyan megközelítést és módszert kínál, melynek elsajátításával, alkalmazásával javítható az életminőség, elkerülhetőek az egészségtelen életmód miatt kialakuló betegségek.

Az egészséges életmód kialakítására, megőrzésre, egészségnevelésre jól felhasználhatók az egészségturisztikai szolgáltatások, kezelések. Kiemelhető az egészségturizmus wellness ágazata. Már hazánkban is elterjedtek olyan időskorban is igénybe vehető wellness szolgáltatások, melyek pozitív hatást gyakorolnak a testi, lelki, szociális egészségre.

Az írás kapcsolódik a Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar által vezetett HEAL ALL Erasmus + pályázati projekt (ID: KA203-19A5CC6E) kutatásaihoz.

Irodalomjegyzék

Balogh, L., Györi, F., Kiss, G., Hézsóné Böröcz, A., Meszlényi-Lenhardt, E. & Lehmann-Dobó, A. (2015). *Wellness, sport- és egészségturizmus*. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet.

Bárdos, Gy. & Kraiciné Szokoly, M. (2018). *Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből. Neveléstudomány Oktatás – Kutatás – Innováció*. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Berkő, P. (szerk.) (2020). *Betegségek megelőzése és korai felismerése* [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó. elérhető: <https://doi.org/10.1556/9789634544302>

Letöltve: https://mersz.hu/hivatkozas/m722bmekf_47_p1/#m722bmekf_47_p1(2022.11.20.)

Cody, A. (2022). 10 Pillars of Health: Guidelines for Improved Wellbeing and Longevity. elérhető: <https://books.apple.com/se/book/10-pillars-of-health-guidelines-for-improved/id1619222900> Letöltve: 2022.11.19.

Colbert, D. (2007). *The seven pillars of health*. Charisma Media.

Dózsa, Cs. & Mató-Juhász, A. (2020). Az egészséges életmód turisztikai terméké váló alakítása. Sárospataki turizmusfejlesztési tanulmányok. Sárospatak és Környéke Turizmusáért Egyesület. 145-161.

Feith, H. J. & Falus, A. (szerk.) (2019). *Egészségfejlesztés és nevelés* [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó. elérhető: <https://doi.org/10.1556/9789634544456>

Letöltve: https://mersz.hu/hivatkozas/m594een_11_p37/#m594een_11_p37 (2022. 11. 20.)

Kolos, K. & Kövesdi, J. (2020). Az idősek turizmusban való részvétele Magyarországon: motivációk és turisztikai élmények vizsgálata. Budapest. *Turizmus bulletin*. 25-34.

Lampek, K. & Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés – Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet

Levine, S. (1987). The changing terrains in medical sociology: Emergent concern with quality of life. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 1–6.

Michalkó, G. (2012). *Turizmológia, Elméleti Alapok*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Pikó, B. (2020). *Lelki egészség a modern társadalomban* [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó. elérhető: <https://doi.org/10.1556/9789634544623>

Letöltve: https://mersz.hu/hivatkozas/m733lemt_22_p1/#m733lemt_22_p1 (2022. 11. 20.)

Dahlke, R. (2010). *Az egészség három alappillére - Mozgás - táplálkozás – lazítás*. Budapest: Bioenergetic kiadó Kft.

Savella, O. (2019). Wellness turisztikai utazások során kialakult egészséggel kapcsolatos viselkedési szándék rövid távú hatása az egészségmagatartásra. *Economica* 10(1), 36-43.

Szabó, Zs. (2022). Mi az az életmórorvoslás? Letöltve: [Mi az az életmórorvoslás? \(webbeteg.hu\)](https://webbeteg.hu) (2022.11.20.)

Katalin, V. H., & Cecilia, K. (2008). A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. *Egészségügyi gazdasági szemle*, 46(2), 25-33.

Internetes források

www1: Testi és lelki egészségmegőrzés idősebb korban is – Senior jóga Elérhető: <https://joganeked.hu/nagyi-joga-senior-joga/> Letöltve: 2022.11.10.

www2: Vajon idős korban mennyire ajánlott szaunázni? Elérhető: <https://vulkanfurdo.hu/2016/12/15/vajon-idos-korban-mennyire-ajanlott-szaunazni/> Letöltve: 2022.11.11.

www3: egészséges életmód: vízitornát, túrát szervez az idősök tanácsa a szépkorúak számára Elérhető: <https://minap.hu/cikk/egeszseges-eletmod-vizitornat-turat-szervez-az-idosek-tanacsa-szepkoruak-szamara> Letöltve: 2022.11.12.

www4: Osteoporosis Program Elérhető: <https://www.bukfurdo.hu/hu/osteoporosis-program> Letöltve: 2022.11.02.

www5: Életmód orvoslás: az egészségügy forradalmát hozhatja Elérhető: <https://www.egeszsegkalauz.hu/eletmod-orvoslas-az-egeszsegugy-forradalmat-hozhatja/e2fj11e> Letöltve: 2022.11.05.

www6: Életmód orvostan Elérhető: <http://www.emot.hu/eletmod-orvostan> Letöltve: 2022.11.15.

www7: Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület Alapszabálya Elérhető: http://www.emot.hu/files/EMOT_Alapszabaly_2017.pdf Letöltve: 2022.12.22.

www8: What is Lifestyle Medicine? Elérhető: <https://www.eulm.org/what-is-lifestyle-medicine> Letöltve: 2022.12.22.

- www9: Újbuda 60+ Program Elérhető: <https://idosbarat.ujbuda.hu/ujbuda-60-program>
Letöltve: 2022.12.21.
- www10: wellness definitions Elérhető: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/wellness-economy-definitions/> Letöltve: 2022.12.20.
- www11: Mit jelent a wellness? Elérhető: <https://www.danubiushotels.com/hu/magazin/mit-jelent-a-wellness> Letöltve: 2022.12.20.
- www12: Az egészség 6 pillére Elérhető: <https://www.fitpuli.hu/az-egeszseg-6-pillere/>
Letöltve: 2022.12.12.
- www13: elméleti alapok az idősök tanulásáról és tanításáról Elérhető:
http://www.kulturaeskozosseg.hu/pdf/2013/3/2013_3_06.pdf Letöltve: 2022.12.12.

A szerző:

Helmeczi Gabriella

tanársegéd

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Egészségügyi Informatikai Tanszék

Nyíregyháza

PhD hallgató

Debreceni Egyetem. Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

helmeczi.gabriella@etk.unideb.hu