

## **A Szenior Egyensúly Tréning szerepe az idősödésben és a testi- lelki- szellemi- szociális egészség megőrzésében**

Csordás-Novák Mária

Milton Friedman Egyetem

---

---

**Kulcsszavak:** idős, egészség, fizikai aktivitás, egyensúly

A 2021–2030 közötti időszakot az Egészségügyi Világszervezet a „Healthy Ageing” – azaz az egészséges idősödés – évtizedének nyilvánította (WHO, 2020). Ez a megközelítés nem csupán az aktív idősödés koncepcióját foglalja magában, hanem azon messze túlmutatva egy átfogó, rendszerszintű szemléletet képvisel, amely az idősebb korosztály életminőségének javítására, egészségben eltöltött éveik számának növelésére, valamint társadalmi szerepvállalásuk erősítésére fókuszál.

Az időskor egyik legsúlyosabb problémája a geriátriai szindrómák körébe tartozó elesés (Geriátriai Szakmai Kollégium, 2012). A hirtelen, gyakran váratlanul bekövetkező esések az idősödő populáció esetében a romló egészségi állapot, valamint a testi és mentális funkciók hanyatlásának korai indikátorai lehetnek. Az esések megelőzése alapvető jelentőséggel bír az időskorúak önállóságának, életminőségének és általános egészségi állapotának megőrzése szempontjából. Mindez komplex prevenciós megközelítést igényel, mivel az esések nemcsak fizikai, hanem jelentős pszichológiai következményekkel is járhatnak.

Ahhoz, hogy egy sikeres idősödési folyamat megvalósulhasson, és az önálló életvezetés minél tovább fenntartható legyen, a megfelelő életminőség biztosítását kell célul kitűzni, valamint az ehhez szükséges lehetőségeket biztosítani.

Az idős ember információi a test, testrészek helyzetéről kevésbé pontosak, mivel a központi idegrendszer mozgásszabályozó központjának működése csökken (Szatmári, 2009), amelyet a fizikai inaktivitás és a megfelelő ingerek hiánya tovább súlyosbít.

Az időskorúak körülbelül egyharmadát érinti évente legalább egy elesés, amely jelentős pszichés terhet, különösen eleséstől való félelmet válthat ki. Ez a félelem gyakran a fizikai aktivitás tudatos csökkentéséhez vezet, ami az izomzat fokozatos leépülésével jár, növelve a fizikai funkciók romlását és a további elesések kockázatát (Doidge, 2007).

## **Szenior Egyensúly Tréning**

Tudományos vizsgálatok megerősítik, hogy kifejezetten szenior korosztálynak szánt, komplex tréningprogramok (melyek egyensúly-, erő-, járás- és kognitív elemeket is magukba foglalnak) jelentős javulást eredményeznek a fizikai és mentális funkciókban. Ilyen programok alkalmazásával az egyensúlyozó képességet vizsgálva 16–42 %-os teljesítményjavulás volt kimutatható, valamint hosszú távon hozzájárulhat az elesések előfordulási gyakoriságának csökkentéséhez is (Sadaqa et al., 2023, Thomas et al., 2019).

Ezekre a felvetésekre ad választ a kifejezetten szenior korú populációra kifejlesztett Szenior Egyensúly Tréning mozgásprogram.

A Szenior Egyensúly Tréning speciális közérzetjavító, mozgásfejlesztő foglalkozás, amely kifejezetten a szenior korosztály sajátosságaira és az idősoktatás alapelveire épül. A tréning segítségével változatos eszközöket használva harmonikusan fejleszthető a testtudat, az izomérzékelés, csökkenthető a reakcióidő. A program során többek között különböző ritmusos és koordinációs gyakorlatsorokat tanulnak a résztvevők nagy hangsúlyt fektetve a tér-irány koordinációra, az összehangolt mozgásra, amiben nem utolsó sorban az agyi folyamatok fejlesztése is kiemelkedő figyelmet kap. Ezáltal a memória, az információk előhívásának képessége is fejlődik.

A tréning segítségével csökkenthető az elesés veszélye, javítható az egyensúlyérzék és biztonságosabbá, harmonikussá tehető a mindennapi mozgás. A program célja mindezek mellett az is, hogy az emberi szervezet működését megismertetve motivációt adjon az egész életen át tartó testi, lelki, szellemi egészség megőrzésére - s nem utolsó sorban az aktív közösségi kapcsolatok kialakítására és fenntartására.

## **Eredmények - Az oktatóképzés szerepe a szeniorok életminőségének fejlesztésében**

A Szenior Egyensúly Tréning módszer első oktatóképzése 2021-ben valósult meg egy pilot program formájában. Az azóta eltelt időszakban Magyarországon összesen 78 fő sajátította el a képzésben oktatott módszertant. A képzés elvégzésével lehetőség nyílik az egyéni és csoportos Szenior Egyensúly Tréning módszertanának elsajátítására, tartás- és mozgásfejlesztő program kidolgozására, saját vagy családtag állapotának javítására.

A Program többféleképpen is sikeresen fut a kezdetek óta: 10 alkalmas tréningek keretein belül, valamint rendszeres mozgásprogramként. Egyre többen érdeklődnek az idősellátásban dolgozók köréből is, akik az ellátottak állapotának megfelelően variálva alkalmazhatják a tanultakat.

A foglalkozások során egyensúly tesztek is végzek, amelyek alapját a Berg-féle egyensúlyskála módosított változata képezi. Ezen objektív mérőeszközök mellett a résztvevők szubjektív visszajelzései is alátámasztják a program hatékonyságát és fontosságát. Az elért eredményeket továbbá az általam képzett trénerek tapasztalatai is megerősítik, így a program sikeressége több forrásból is dokumentált.

### **Következtetések**

A Szenior Egyensúly Tréning meghatározó szerepet tölthet be az egyensúlyozási képesség fejlesztésében, hozzájárulva az idősödő korosztály mozgás- és önellátó képességének megőrzéséhez, valamint a testtudatosság kialakításához. Az oktatói tapasztalatok megosztása és a résztvevők célzott fejlesztése révén előremutató lehetőségek nyílnak a szenior mozgásprogramok minőségi továbbfejlesztésére. Mindez erősíti az élethosszig tartó tanulás szemléletét, támogatja a fizikai, mentális és pszichoszociális jóllét fenntartását, valamint elősegíti a társas kapcsolatok mélyülését – ezáltal érdemben hozzájárulva az időskori életminőség javításához.

Szerző:

Csordás-Novák Mária

Geronto-andragógus, Szenior tréner, a Szenior Egyensúly Tréning Program létrehozója

Milton Friedman Egyetem

[novak.marcsi91@gmail.com](mailto:novak.marcsi91@gmail.com)