



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Szívbarát torna offline és online

Kabai Fruzsina

Debreceni Szív Egyesület

Kulcsszavak: szív és érrendszer, testmozgás, szakmai felügyelet, online gyógytorna

A Debreceni Szív Egyesület 1982-ben nyitotta meg kapuit. Fő tevékenységei közé tartozik a szív és érrendszeri betegek késői, III. fázisú rehabilitációja, a primer és szekunder prevenció egyaránt. Egyesületünk kiemelten fontosnak tartja a betegek fizikai és lelki állapotának javítását és megőrzését. Ennek érdekében különböző nehézségű és típusú tornákat biztosítunk gyógytornászok és gyógytestnevelő tanárok vezetésével, folyamatos orvosi kontroll mellett, hogy minden betegcsoport megtalálja a számára legbiztonságosabb és leghatékonyabb testmozgást, melynek hatására javulhat a terhelhetőség és a kardiorespiratorikus állóképesség. E mellett kirándulásokat, főzéseket, közös bowlingozást, röplabdázást, edukációs délutánokat szervezünk a tagok számára, melyek segítik a közösségbe való beépülést, és segítik a betegársakkal való kapcsolatépítést.

A COVID19 járvány nem könnyítette meg a helyzetünket. A betegek egészségi állapotának megőrzése és biztonsága érdekében egyesületünk bezárta kapuit. A vezetőség közös megegyezése alapján a tornaórákat online módon folytathatták tovább a tornatanáraink. Bár a kezdetekben sok nehézségbe ütköztünk, végül elértük a célunkat. A betegek továbbra is, akár minden nap folyamatos szakmai kontroll mellett mozoghatnak, láthatják egymást, beszélgethetnek, és bár hiányzik nekik a közvetlen emberi kapcsolat és a közösség, a tornák segítségével folytathatják a már megszokott életmódjukat, bízva abban, hogy minél hamarabb újra láthatják egymást, és közösen tudnak újra harcolni az egészségük fenntartásáért.