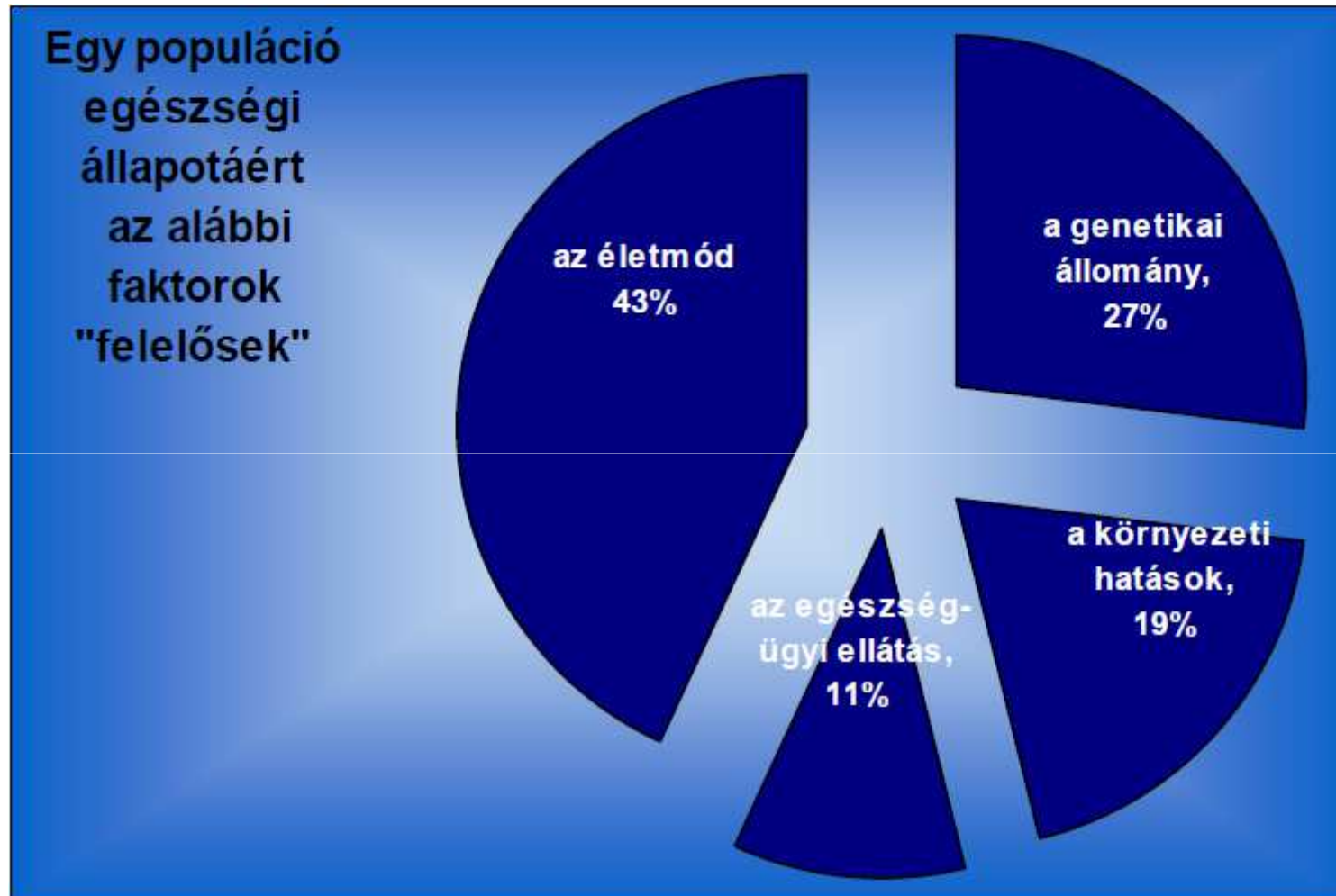

EGÉSZSÉGGKULTÚRA

Mentsük meg saját magunkat?!

Egészségfejlesztés

Egészségkultúra egy olyan trendi fogalom, amely a bennfenteseken túl – mint a szlogenek általában – komoly közérdeklődést még nem képes kiváltani?!



Egészséget befolyásoló tényezők

Biológiai tényezők	Kor, nem, táplálkozási szokások
Személyes és családi körülmények, az életvitel	Családszerkezet és a család működése, általános, középiskolai és felnőttképzés, foglalkozás, munkanélküliség, kockázatvállaló magatartás, diéta, dohányzás, alkohol, kábítószerfogyasztás, testmozgás, rekreáció, közlekedés
Társadalmi környezet	Kultúra, közösségi szellem, diszkrimináció, szociális támogatás (szomszédság, társadalmi network, izoláció) közösségi, kulturális, spirituális részvétel
Fizikai környezet	Levegő, víz, lakáskörülmények, munkakörülmények, zaj, szag, kilátás, közbiztonság, városkép, boltok (hely, választék, minőség), közlekedés (autóút, vonat), földhasználat, személtlerakás, energia, helyi környezeti jellegzetességek
Közzolgáltatások	Általános, közösségi és másodlagos egészségvédelem hozzáférhetősége (helye, mozgássérültek számára való megközelíthetősége, ára) és minősége, gyermekgondozás, szociális szolgáltatások, lakáskörülmények, szabadidő, foglalkoztatottsági és társadalombiztosítási intézmények, tömegközlekedés, rendőrség, más, egészséggel kapcsolatos közzolgáltatások, civil szolgáltatások és intézmények
Kormányzati politika	Gazdasági, társadalmi, környezeti és egészségi trendek, helyi és országos prioritások, szakpolitikák, programok, projektek



Az egészség meghatározóinak modellje (Dahlgren és Whitehead, 1991)



Egészségnevelés – Egészséges életmód

Az egészségnevelés az emberek számára elérhetővé teszi az egészséges életmódhoz szükséges tudást, és technikát ad ahhoz, hogy az egészséges életmód igényszintre emelkedjen.

Gondolkodj egészségesen!
„mert a dolgok fejben dőlnek el”



A hatékony egészségnevelés

**Egészség
és
cselekvésorientált
tevékenység!**

Demográfiai tények I.



- Néesség: 10.096.000 fő (10.6 mill.-1984)
- Élveszületések száma: 9,4 (ezer lakosra)
 - EU átlag: 10,1
- Természetes szaporodás: -3,9 (ezer lakosra)
 - EU átlag: 0,4
- Születéskor várható élettartam
 - Férfiak: 68,3 év (EU átlag: 74,8 év)
 - Nők: 76,5 év (EU átlag: 81,1 év)

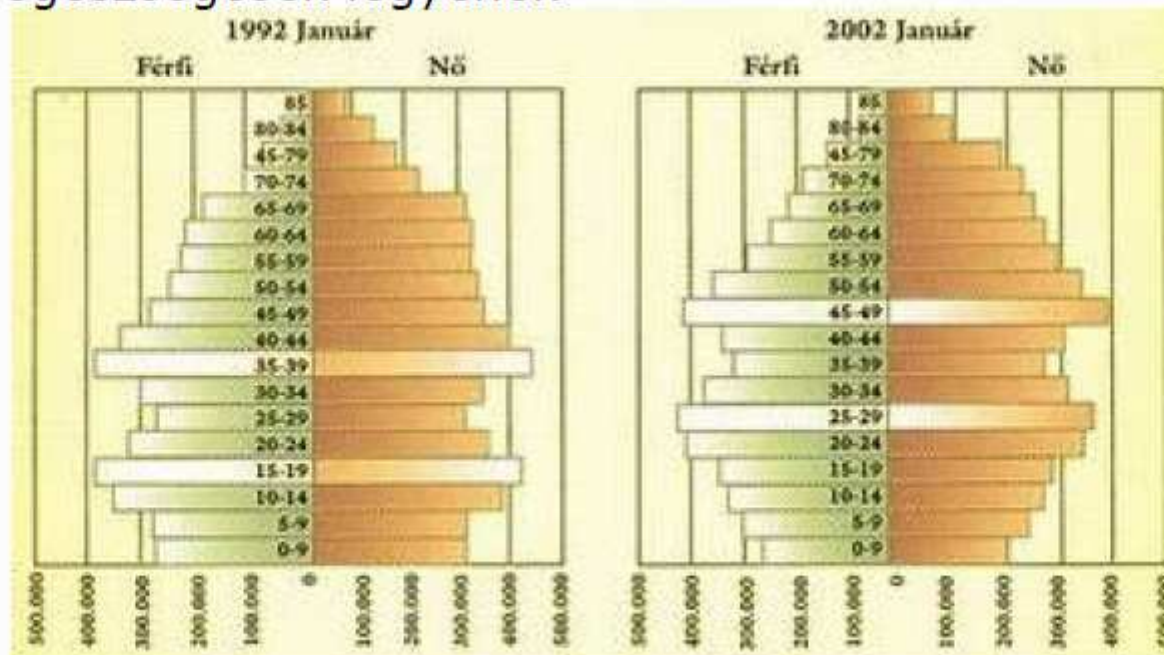
adatok forrása: KSH



Demográfiai következmények



- Korfa eltolódott, öregedő lakosság
- Egyre kevesebb fiatal tart el egyre több időset
=>ezáltal különösen fontos, hogy a fiatalok egészségesek legyenek

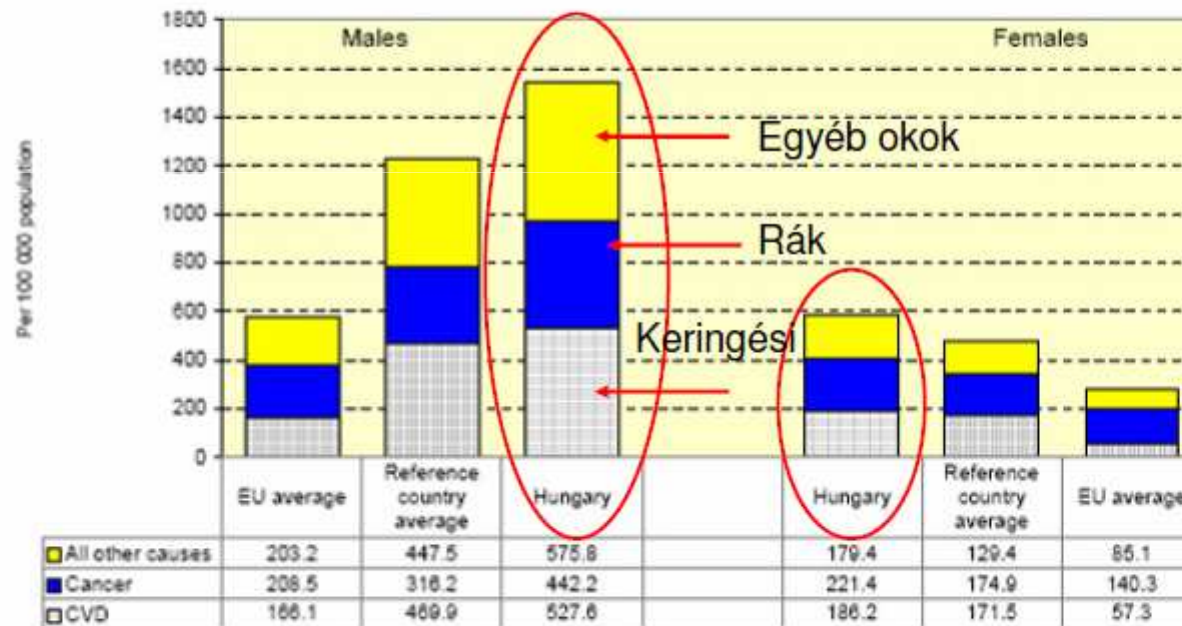


Egészségügyi helyzet



100,000 lakosra jutó halálozás. Magyarországom kiemelkedően magas a rákban és keringési betegségekben elhunytak száma és aránya

Fig. 7. Standardized death rates in Hungary, in the reference countries and in the EU, age group 35–64 years



Halálozás okai



1. Keringési betegség (több, mint 50%)
2. Daganatos betegségek (több, mint 25%)
 - EU „vezető” Magyarország 😞
3. Emésztőrendszeri betegségek (Máj)
4. Baleset
5. Öngyilkosság



Rossz életkörülmény, életmód



- Dohányzás (nők: 28%, férfiak: 41%)
 - fiatal nők: 38%, fiatal férfiak: 51%
- Alkohol
- Elhízás (WHO által a 10 legsúlyosabb kór közé sorolt krónikus betegség)
 - Nők: 29% túlsúlyos, férfiak: 38%
 - Helytelen táplálkozás
 - Kevés mozgás
- Drog



Egészségfejlesztés 1.

Az egészségfejlesztés az *összes nem terápiás egészségjavító módszer gyűjtőfogalma*, tehát magában foglalja a korszerű egészségnevelés, az elsődleges prevenció, a mentálhigiéné, az öNSEGÍTÉS feladatait, módszereit.

Egészségfejlesztés 2.

A hatékony folyamatban, az emberek képessé
válnak arra,
hogy saját egészségüket felügyeljék és
javítsák.



George Wilson Albee képlete:

(1921-2006)

számláló

Ha a számláló növekszik,
a „baj” növekszik

„baj” = $\frac{\text{biológiai, szervi kórtényezők} + \text{stressz}}{\text{támogató közösség} + \text{önértékelés} + \text{megküzdő képességek}}$

nevező

Ha a nevező növekszik, a
„baj” csökken

Egészségmegőrzés

Pozitív egészségfogalom.

A gyógyító szemléletet fel kell váltania a megelőzésnek, vagyis erősíteni kell az egészséget pozitívan befolyásoló hatásokat.

Az egészség előfeltételei

- Béke
- Lakás
- Oktatás
- Élelem
- Jövedelem
- Stabil ökológiai rendszer
- Fenntartható erőforrások
- Társadalmi igazságosság

A pozitív egészség jegyei

- jó közérzet
- kiegyensúlyozottság
- elégedettség
- munkakedv
- kreativitás
- életöröm
- pozitív társas kapcsolatok
- empátia
- problémaviselés
- alkalmazkodás
- terhelhetőség

Az egészséges életvitel

Személyi higiéné:

egyénre vonatkoztatott, életkori sajátosságoknak megfelelő egészségügyi szabályok összessége.

- Bőrápolás
- Hajápolás
- Szájápolás
 - a fogak és ápolásuk
 - a szájüreg ápolása
- Kéz és lábápolás
- Szem-, fül – és orrápolás
- A nemi szervek higiénája
- Díszítő kozmetika, bizsuk, ékszerek
- közvetlen környezetünk tisztasága



Az egészséges életvitel

Kiegyensúlyozott étrend

Táplálkozási piramis

Amint eszel, úgy leszel



Dr. Kulcsár

A kiegyensúlyozott étrend



Zöldségfélékből és gyümölcsből legalább napi 4-5 adag ajánlott.
Előnyei: élelmi rostok, C-vitamin, ásványi anyagok.

A kiegyensúlyozott étrend

Sovány (csirke, sovány felvágottak) húst naponta, halat legalább hetente egyszer egyél!
Előnyei: fehérje, vas, B-vitaminok.



Az egészséges életvitel

Az élvezeti szerek

- koffein
- alkohol
- nikotin
- drogok
- gyógyszerek



Az egészséges életvitel

A helyes testtartás és a rendszeres testedzés:

- Szabadidősportok: futás, úszás, kerékpározás, túrázás
- Egyéb testedzési módok
- Szauna
- Testépítés
- Jóga
- Önvédelem
- Tánc, balett, néptánc
- Fitness



Egészséges életvezetés

- Az életmód, életvezetés fogalma
- Az önismeret szerepe az egészséges életvezetésben
- Kommunikációs készség és az egészség kapcsolata
- Napirend

Az egészséget hátrányosan befolyásoló tényezők

A betegségek okai lehetnek:

- A rendszertelen életmód
 - Az elhízás
 - helytelen táplálkozás +kevés mozgás
 - Alkoholizmus
 - Dohányzás
 - Stressz
 - Környezeti ártalmak: levegő-, víz-, és talajszennyezés
-
- Túlzott gyógyszerfogyasztás

A betegségek elkerülését célzó magatartás

- Személyi higiénéé jelentősége
- Genetikai hajlam ismerete
- Védőoltások
- Szűrővizsgálatok

Az egészségre káros szenvedélyek

legális drogok

- - a gyógyszerek
- - a kávé
- - a dohányzás
- - az alkohol



Illegális drogok

- marihuána
- kokain
- LSD
- Ópium és származékai
- Amfetaminok
- A belélegzett illékony kábítószer



Köszönöm a figyelmet!

