

György Annamária

A túlsúly, mint rizikótényező a
szervrendszerek betegségeinek
kialakulásában, a megelőzés lehetőségei



A követelménymodul megnevezése:

Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés

A követelménymodul száma: 2328-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-007-50



A TÚLSÚLY, MINT RIZIKÓTÉNYEZŐ A SZERVRENDSZEREK BETEGSÉGEINEK KIALAKULÁSÁBAN, A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

"Egy kicsi mozgás mindenkinek kell. A karosszékből álljanak most fel. Ez a kis mozgás néhány percen át ne tessék, félni senkinek sem árt." Hallhattuk oly sokszor a televízióban a felcsendülő tornára invitáló dallamot. Ön felállna tornázni, ha minden nap lenne ilyen műsor a televízióban? Ügyel a rendszeres testmozgásra, helyes táplálkozásra?

Korunk népbetegsége az elhízás, talán a XXI. század egészségügye számára az egyik legnagyobb kihívás ennek leküzdése csaknem az egész világon, így Magyarországon is. A túlsúly az esztétikai problémán felül számos egészségügyi probléma okaként is megemlíthető.

Van az Ön környezetében túlsúlyos ember? Gondolja végig, mi lehet az oka az elhízásnak! A kövérség a társadalmi stigmatizáción kívül számos betegség kialakulásához, súlyosbításához is vezethet. Az Egészségügyi Minisztérium Népegészségügyi Programja alapján a férfiak 42%-a, a nők 30%-a túlsúlyos. A magasvérnyomás-betegség, anyagcsere-betegség, keringési betegségek, a mozgásszervi megbetegedések sokkal gyakrabban fordulnak elő elhízottaknál, mint egészséges testsúlyú embereknél. Az elhízott emberekre sokszorta aggatják az akaratgyenge jelzőt, ami elég méltánytalan, hiszen sok esetben genetikai tényező is okozhatja a túlsúlyt. Elmondható, hogy a túlsúly belső és külső okok miatt alakul ki. Ha a szervezetbe bevitt energia mértéke tartósan meghaladja a mindennapi felhasználás mértékét, a túltápláltság irányába fog eltolódni az energiaegyensúly. Az abszolút túltápláltság esetében a bevitt táplálék energiaértéke több a szükségesnél. Relatív túltápláltságról pedig azokban az esetekben beszélhetünk, amikor valamelyik tápanyag aránytalan bevitel okozza a zavart. Ez lehetséges gazdag szénhidrát-tartalmú ételek fogyasztásával, bőséges zsírbevitel hatására. A túltápláltság elhízáshoz vezet, ami jelentősen befolyásolja a szervezet működését.

A TÚLSÚLY, MINT RIZIKÓTÉNYEZŐ A SZERVRENDSZEREK BETEGSÉGEINEK KIALAKULÁSÁBAN, A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI

Ha azt halljuk, hogy magyaros konyha rögtön a zsíros, fűszeres, "nehéz" ételekre asszociálunk, ez mellett egyre nagyobb a forgalma a gyorséttermeknek is a rohanó életmód miatt. A magas kalóriatartalmú étrendre a fizikai munkát végző embernek volt szüksége. Az ezt biztosító étrend, mint életmódi elem továbbra is megmaradt, hiszen így szocializálódtunk, visszatérünk tovább hagyományainkat. A probléma csak abban adódik, hogy az étkezési szokások megtartása mellett az életmódunk megváltozott. A fizikai munkát végző emberek száma csökkent, átvették a gépek az irányítást. Legtöbbször számítógép, televízió mellett töltik az emberek idejüket, autóval közlekednek. Mivel a mozgás elidegenedett mindennapjainktól, rá kell ébreszteni az embereket, hogyha már "így" élünk legalább tudatosan iktassák be az életükbe a mozgást. A túlsúlyból adódó betegségeknek népegészségügyi, gazdasági és az egyén szempontjából életminőséget befolyásoló vetületei vannak.

A túlsúly akkor keletkezik, ha a bevitt kalóriaérték magasabb, mint amennyit felhasználunk. A többlet zsírszövevé alakulva nemcsak a bőr alatt rakódik le, hanem az erek falában, belső szervekben is. A zsír súlyfelesleget képez, amit a testnek egyfolytában hordoznia kell. Ez többletfelesleget képez a gerincnek, ízületeknek egyaránt, hatással van a keringésre, anyagcserére. A túlsúly kialakulását számos tényező befolyásolja: genetikai, anyagcserével kapcsolatos, táplálkozási, pszichológiai, szociológiai, környezeti tényezőket is ide soroljuk.

"Azért egyél, hogy élj, és ne azért élj, hogy egyél! A sok étel sok betegséghez vezet." (Ben Franklin)

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

1. Alkati jellemzők

Az ókor óta többféleképpen próbálták az embereket tipizálni. A legelső tipológiai rendszert Hippokratész alkotta meg. Hippokratész alapvető szempontja a vérmérséklet volt a tipizálás során. Elmélete szerint az emberi test négyféle nedvből tevődik össze: nyálkából, vérből, sárga epéből és fekete epéből. Attól függően, hogy melyik nedv dominánsabb a személyiség felépítésében négy vérmérsékleti típust írt le:

1. Flegmatikus típus: Érzelmek lassan keletkeznek, nem túl erősek, a viselkedést nem befolyásolják
2. Szangvinikus típus: lobbanékony, érzelmek gyorsan keletkeznek, a viselkedésére intenzíven hatnak, de nem tartósak
3. Kolerikus típus: Érzelmek erősek és tartósak, a személyiséget cselekvésre ösztönzik
4. Melankolikus típus: Lassan keletkező, de erős érzelmek, a cselekvésre nincsenek ösztönzőn hatással

A testalkat és elmebetegségek összefüggéséből, összehasonlító vizsgálatai alapján Kretschmer három fő testalkati típust határozott meg és jellemzett:

- Aszténiás alkat: sovány, nyúlánk test, lapos mellkas, hosszú bordák előredomborodnak
- Piknikus alkat: Közepes, zömök test, széles arc, rövid nyak és végtagok, széles irányú testfejlődés jellemzi. Gyakori a hízásra, kopaszodásra való hajlam
- Atlétikus alkat: erős izomzat és csontok, vastag bőr, fejlett orr, áll, kezek

2. Tápláltsági állapot, Ideális testsúly

A test méretének, tömegének és a fő testösszetevők arányának mérését *antropometriai vizsgálatnak* nevezzük. A testtömeg-, testmagasság-, bőrredővastagság-, felkarkörfogát mérések a test energia és fehérjeraktárainak megállapítására irányulnak. Így tehát a testmagasság és testtömeg aránya a fehérje- és zsírraktárra, a bőrredővastagság a bőr alatti zsírszövet tömegére és a zsírtömeg arányára, a felkarizom körfogát pedig a test izomtömegére utal.

Az ideális testsúly kiszámítására számos módszert használnak. Mégis az egyik legelterjedtebb a **BMI (Body Mass Index)** kalkulátor. Kiszámítása a kilogrammban megállapított testtömeg és a méterben mért testmagasság négyzetének hányadosa. A BMI gyermekkori alkalmazásához azonban nem használhatóak a felnőttkori határértékek, mert a felnőttkor eléréséig folyamatosan változik a gyermekek testfelépítése.

BMI érték	Tápláltsági állapot
>18	Súlyos alultápláltság
18, 1-20	Alultápláltság
20, 1- 25	Normális tápláltsági állapot
25, 1- 30	I. fokú elhízás
30, 1- 35	II. fokú elhízás
35, 1- 40	III. fokú elhízás
<40	IV. fokú elhízás

Használatos ezen kívül az ideális testsúly kiszámítására a **Broca-index**, amely szerint:

- a kívánatos testtömeg kg= testmagasság (cm)- 100.

Jobb közelítést ad azonban a **módosított Broca-index**, melynek kiszámítása:

- Férfiaknál: 0, 9 x Broca-index
- Nőknél: 0, 85 x Broca-index

A szervezet zsírraktárainak megítélésére alkalmas módszer a bőr alatti zsírréteg vastagságának mérése bőrredő-mérővel. A **bőrredő vastagság mérést** általában négy testtájon végzik: biceps, triceps, subscapularis, suprailiacalis területek körülírt pontjain. A hüvelyk és a mutatóujjal, a csonttengellyel párhuzamosan kb. 1 cm hosszú, kettős zsírredőt kell felemelni a felkar felezőpontján. A bőrredővastagság mérő két szárát a bőrredő mindkét oldalához illesztve le lehet olvasni a tényleges értéket. Három mérés átlagát érdemes értékelni. A mm-ben mért értéket össze kell vetni a beteg korának és nemének megfelelő referenciaértékkel.

Az elhízás igen veszélyes és kevésbé kockázatos formájának elkülönítésére alkalmazható a derék: csípő hányados megállapítása. Ha a két körfogat hányadosa férfin 0,95-nél, nőn 0,8-nál nagyobb, akkor az elhízás abdominalis vagy visceralis, fokozottan veszélyes formáiról van szó.

Az ápoló által végezhető vizsgálatok:

- Testtömeg-mérés: hitelesített orvosi mérlegen 0,1 kg pontossággal, cipő és felsőruházat nélkül
- Testmagasság-mérés: hitelesített eszközzel, 0,1 cm pontossággal, cipő nélkül, összezárt sarokkal, a mérőrúdnak háttal állva
- BMI (Body-Mass-index)
- Tápláltsági állapot szűrés

3. Túlsúly, elhízás

A túlsúly és elhízás haszon nélküli többletterhelést ró a szívre, érrendszerre, légzőrendszerre, mozgásszervekre, vesékre egyaránt. Hiszen olyan tömeget kell ellátni vérrel, oxigénnel, olyan tömeget kell mozgatni és tartani, és olyan tömeg anyagcserevégerterméket kell eltávolítani, kiválasztani, ami egyébként nem vesz részt semelyik életfunkcióban sem, hanem "csak úgy van".

Ha a fölösleges testsúly tartósan jelen van, akkor a többletterhelés a szív- és érrendszerben és mozgásszervekben idő előtt betegséget okoz: magas vérnyomást, a szív ereinek és a többi érnek a meszesedését, a gerinc és az ízületek porckopását. Mivel a túlsúly és az általa okozott betegségek miatt nehezebb is a mozgás, a túlsúlyos ember egyre kevesebbet mozog, így egyre kövérebb és betegebb lesz. Valódi "ördögi kör" ez, amit kialakulása után visszafordítani már nem könnyű, kialakulása azonban megelőzhető.

4. Az elhízás etiológiai tényezői

Az *öröklődés* fontos szerepet játszik az elhízásban. Nehéz eldönteni, hogy az elhízásért valamely gén, vagy a táplálkozási szokások és az életmódi azonosság, esetleg mindegyik egyszerre tehető- e felelőssé. Az étkezés gyakoriságának, napi ritmusának eltérései a fokozott energiabevitel sajátos formáját képezik. Ha ugyanazt az energiamennyiséget egy étkezés alatt fogyasszuk el, sokkal nagyobb a raktározás veszélye, mintha elosztva vinnénk be többszöri étkezéssel. A nassolások, cukrozott üdítők, alkohol fogyasztása észrevétlenül nagy energiátöbblet bevitelét eredményezi. A *környezeti tényezők* szerepe sem elhanyagolható. Táplálékfelvételünket környezeti ingerek sokasága befolyásolja, mint reklámok, illatok, társaság. A csökkent energiafelhasználás a *mozgásszegény életmód* szintén nem elhanyagolható ok az elhízásban.

5. Megelőzési lehetőségek

A helyes életmód hozzájárul az egészség megőrzéséhez, biztosítja az optimális testi és szellemi fejlődést. Mindezt élettani, pszichés, társadalmi tényezők befolyásolják. A társadalmi tényezők igen nagy jelentőségűek, egyrészt az anyagi lehetőségek, másrészt döntő részben a hagyomány miatt, vallási okok következtében. Táplálkozási szokásunk már gyermekkorban rögzül. Az egészségre kedvezőtlen táplálkozási szokásokat, ízeket felnőttként nehéz megváltoztatni.

A helyes mennyiségű és összetételű táplálkozást gyermekkorban kell kialakítani, az ekkor megszeretett ízekhez, ételekhez egy életen át ragaszkodik az ember. A szülők étkezési-, életmódi szokásai mintaként szolgál gyermekük számára. Ügyelni kell a közös főételek kialakítására, ami megterített asztal mellett, változatos étkezéssel történjen.

A sportolás, mozgás fontosságának szemléletét szintén gyermekkorban alakítjuk ki. Mint tudjuk minden gyermek következetes. Ha szülőként beszélünk arról, hogy milyen fontos a mozgás, de a szülő semmit nem sportol, nem lesz hiteles gyermeke számára. Edzési tanácsokkal, sportolási lehetőségek ismertetésével kell motiválni a mozgásszegény életmódot folytató embereket. Természetesen nemcsak a családi szintér, hanem az iskola is fontos szerepet játszik a helyes életmód kialakításában. Ezen kívül elengedhetetlen helyszín az egészségmegőrzési, -fejlesztési helyszínekre: munkahely, egészségügyi alapellátás, egészségügyi szakellátás, média.

6. A testsúly és a higiéné kapcsolata

A személyi higiéné a társas kapcsolatok egyik fő meghatározója. A külső megjelenés egyik lényeges összetevője az énkép. Ha külsőnk nem megfelelő gátlások, kommunikációs nehézségek lépnek fel. Kialakulhat az elmagányosodás. Ahhoz, hogy higiénés szokásainkat megítélhessük tisztázni kell a következőket:

- Táplálkozás megfelelő-e
- Testtartás jó-e

- Edzettségi állapot elegendő-e
- Öltözködés helyes-e

Ha valaki eltér a normáktól, igyekezzünk tapintatosan, példamutatással, jó kapcsolatteremtési készséggel segíteni. A túlsúlyos ember gyakrabban izzad, célszerű számára tanácsolni a napi zuhanyzások számának növelését, lehetőségek szerint ruhacserét. Az ápoltság, az üde lehelet megjelenésünk fontos része. A fogazat épségének megőrzéséhez szükséges a megfelelő rágómunka, amely megakadályozza a foglázulást és erősíti a fogmedret. A fogmosás, fogápolás célja a fogak épségének megőrzése az ételmaradékok eltávolítása által, valamint a száj megfelelő vegyhatásának beállításával. A táplálkozás befejeztével a fogak között maradó ételmaradványok gyorsan bomlásnak indulnak, baktériumok szaporodnak fel, ez együttesen savanyú vegyhatást alakít ki, melynek hatására károsodik a fogzománc. Különösen vonatkozik ez a magas cukortartalmú élelmiszerek, italok fogyasztására. Ezért minden étkezés után célszerű fogat mosni! A szűrésnek itt is igen nagy jelentősége van, már gyermekkortól kezdve rendszeresíteni kell a fogászati szűréseket is.

Az öltözködésben való divatirányzat mindig változik. Rövid, vagy hosszú, passzos, vagy bő a ruházatunk minden évben más a trendi. A túlsúlyos ember gátlásai miatt nem mer öltözködni. Testtartásukban is gyakran megfigyelhető az önbizalom hiánya. A szépség belülről fakad, így tudatosítani kell bennük, hogy bátran húzzák ki magukat, ne kerüljék a tekinteteket.

7. Egészségkultúra fontossága

Az **egészség** fogalma a teljes testi, lelki, szociális jóllét állapota. Az egészségi ismeret az egyén egészséggel kapcsolatos tájékozottsági szintjét jelzi. Elsajátításának kisgyermek kortól folyamatosnak kell lennie, hiszen így alakítható ki a helyes egészséges életmód. Elkülöníthető az **egészségi állapot** fogalma, ami nem más, mint a külső és belső viszonyok összessége, amely között a személy létezik, és hosszabb-rövidebb ideig jellemzik. Az egészségi állapotot belső és külső tényezők nagymértékben befolyásolják. A belső tényezőkhöz soroljuk az örökletes adottságokat, a külső tényezőkhöz többek között a természeti környezetet, társadalmi környezetet, életkörülményeket. Az **egészséges életmód**, amivel biztosíthatjuk az egészségünk megőrzését.

Életmódnak nevezzük szokásainkat, körülményeinket, amelyek jellemzők ránk és meghatározzák egyéniségünket. Az egészséges életmódhoz tartozik az egészséges táplálkozás, mozgás is. Amennyiben nem figyelünk oda az egészségünkre, a káros hatások megemelkedése kockázati tényező a betegségek kialakulására.

8. Anyagcsere–betegség kialakulására való hatás

Az elhízást is nevezhetjük anyagcsere–betegségnek. Sajnos a lakosság energia–igénye jelentősen csökkent, mérséklődött a fizikai aktivitás. Mindemellett viszont emelkedett az egy főre jutó energiabevitel, így általános testtömeg–gyarapodás alakul ki. Mivel a megnövekedett zsírszövet inzulinigénye is ugrásszerűen emelkedik, magasabb vérinzulinszint és az étkezések után a normálist háromszor–, négyszer meghaladó inzulinelválasztás lesz megfigyelhető. Ez másodlagosan a zsír– és izomszövet inzulinreceptorainak érzékenységcsökkenését, inzulinrezisztenciát eredményez. Az ily módon tovább növekvő inzulinigény az arra hajlamos egyéneknél a hasnyálmirigy béta–sejtjeinek kimerüléséhez vezethet, melynek eredményeképpen csökkent glükóztolerancia, végül diabetes mellitushoz vezethet.

A megelőzést kell tudatosítani. Az energiabevitel csökkentésével, tudatos táplálkozással megelőzhetjük a testtömeg–gyarapodást. Kerülni kell a zsíros ételeket, főzéshez, sütéshez növényi olajok használata a megfelelő. Nincs tilos ételmiszer, nincs jó és rossz táplálék, csak aránytalanságok és helytelen táplálkozási szokások. A testmozgást kötelezően iktassuk be életünkbe.

9. Túlsúly hatása a keringésre

Az ételekkel fogyasztott konyhasó felszívódik a vérkeringésben, melynek hatására eltolódik a vére jellemző ionegyensúly. Ennek helyreállítására szomjúságérzet keletkezik. A víz felszívódva helyreállítja ugyan az ionegyensúlyt, de folyadéktöbbletet okoz az érrendszerben, amelynek következtében emelkedik a vérnyomás.

Egyes kutatások szerint az optimálisnak tekintett sóbevitel dupláját fogyassza a hazai lakosság. Fontos tudni, hogy az emelkedett vérnyomás hosszú ideig észrevehetetlen maradhat. Tüneteket nem okoz, vagy annyira enyhék, hogy nem foglalkoznak vele, mindemellett a szervek működését károsíthatja, a szívnek többletmunkát okoz. Egyik legsúlyosabb következménye lehet a stroke (szélütés). Ilyenkor az agyat ellátó ütőerek valamelyikében a vér áramlása elakad, az ütőér által ellátott terület vérellátása lecsökken, vagy megszűnik. Ez jellegzetes tüneteket okoz: enyhébb esetben szédülés, végtaggyengeség, súlyosabb esetben féloldali bénulást, beszédzavart. Preventív szemléletként megfontolandó étkezéseknél az utánsózás kerülése, egészséges életmódra való törekvés, nyugodt életvitel, káros szenvedélyek elhagyása.

A magasvérnyomás és a túlzott zsírfogyasztás következtében az erekben kialakuló, zsírt és meszet tartalmazó plakkok a legfontosabb kockázati tényezői a szívinfarktusnak. Ilyenkor a szívizomzatot ellátó koszorúerek valamelyikében keletkezik áramlási akadály. Így a szív nem tud tovább vért pumpálni, csak részleges teljesítményre lesz képes. Ilyenkor ijesztő tünetek észlelhetők: karzsibbadás, szédülés, nehézlégzés, halálfélelem.

10. Mozgásszervi betegségek kialakulására való hatás

A túlsúlyból adódó többletet a vázrendszernek egyfolytában hordoznia kell. Ez nagy többletterhelést jelent az ízületeknek, gerincnek egyaránt. Az ízületek közül elsősorban a térd- és csípőízületek érintettek. A túlsúly miatt az ízületek idő előtt elhasználódnak, kopásos megbetegedés jelentkezik, melynek vezető tünete az ízületi fájdalom és a mozgás akadályozottsága. Ezek a tünetek tovább rontják a súlytöbblet miatt egyébként is csökkent mozgási kedvet, és további súlygyarapodásra hajlamosít.

A megelőzés csakis az optimális testsúly megtartása, rendszeres mozgással érhető el. Első lépés, ha átgondolja életvitelét és kis apróságokat iktat be mindennapjaiba pl: lift helyett lépcső használata, napi séták beiktatása. Ennek megvalósítása már elegendő lehet annyi sikerélményhez, hogy kedvet kapjon a rendszeres testmozgásra. Viszont, ha már egészségkárosodás lépett fel, mindenképpen szakember segítségét szükséges kérni az edzési terv elkészítéséhez.

11. Túlsúly hatása a tápcsatornára

Gyakoribb túlsúly esetén a gyomortáji fájdalom, feszülés, puffadás, emésztési panaszok, epekövesség. Előfordulhat az ún. zsírmáj kialakulása, amely többek között a vérvételek során a májfunkció eltéréseiben mutatkozik meg. Megelőzésnek fontos kialakítani a változatos étkezést. A változatosság gyönyörködtet, és a többféle ételismiszerből valószínűleg minden szükséges tápanyagot megkap a szervezet. 4-5-ször egyen naponta, egyszerre keveset, kényelmesen, nem kapkodva. Szomjúságra a legideálisabb a víz. Összefoglalva: Őrizzük meg ideális testtömegünket!

12. A sikeres változás faktorainak ismérvei az ideális testtömeggel kapcsolatos szemléletalakítás során

A változáshoz az egészségfejlesztéssel foglalkozóknak is részt kell vennie egy folyamatban. Ők maguknak kell a változás előmozdítójaként új szabályokat, gyakorlati eljárásmodokat bevezetni. Megfelelő időt kell fordítani a stratégia átgondolására. Annak kulcsa, hogy megnyerjük mások beleegyezését a változással kapcsolatban, illetve legyőzzük az ezzel kapcsolatos ellenállást, abban rejlik, hogy *felismerjük-e a változás által érintett személyek indítékait, az ezzel kapcsolatos érzéseit*. Az emberek ritkán érintettek a változtatásban, hacsak a veszteségekkel szembeni érvek nem kerülnek túlsúlyba. Ha elégedettek vagyunk testsúlyunkkal, nem valószínű, hogy elfogadjuk a helyes táplálkozási tanácsokat. Fontos tényező még a jövő víziójának pozitív megléte. Ha az egyén nem tudja elképzelni, hogy valaha is eléri az ideális testsúlyt nagyon negatívan fog fogadni bármiféle tanácsot is. Sok reklám erre alapozza a fogyókúra termékek eladását, ilyen volt- ilyen lett, egy jövőképet mutatnak meg az emberek számára.

Az első lépés a biztonságosság megléte. Ügyelni kell a sikerélmény kialakítására. Ha egy túlsúlyos embernél elérjük, hogy minden este sétáljon 10percet, örömmel fogja újságolni ismeretségi körében az eredményt, akik meg fogják erősíteni a továbblépésben. Persze fel kell készülni a veszteségre is a változás során, ami gyakran nehézkes és igazságtalan. Számos reakció előfordulhat az ideális testtömeggel való helyes szemlélet kialakítása során: passzív ellenállás, szabotázs, együttműködés. Számolni kell rá, hogy számos ok miatt bekövetkezhet az ellenállás a változások felé: önérdek, félreértés, félelem. Törekedni kell a *változással szembeni ellenállás legyőzésére*, amit a következő módszerekkel érhetünk el:

- **Felvilágosítás és kommunikáció.** Egyedüli hátránya lehet, hogy meglehetősen időigényes. Nem kapkodhatunk, a verbális és non-verbális kommunikációnak összhangban kell lenniük.
- **Részvétel és mások bevonása.** Aktív részvételre kell ösztönözni az érintett személyt a változtatás tervezésének és kivitelezésének folyamatában. A színleges együttműködés ellenkező hatást fog kiváltani az egyénben.
- **Támogatás és segítségnyújtás.** Segítsük az egyént a testtömegével kapcsolatos változtatás felismerésében. Elegendő időt kell biztosítani a szituációkra történő reagáláshoz, hogy felismerje saját feladatát és felelősségét a folyamatban. A támogatás magába foglalja az emocionális támogatást is.
- **Tárgyalás és egyeztetés.** Nagyon fontos elérni, hogy a változtatás ne járjon túl sok anyagi kockázattal.
- **Befolyásolás.** Ez történhet kampányok által, média által, de ami a legfontosabb: ne azt érezze az ember, hogy manipulálni akarják, hanem a segítség szándékát közvetítsük.

13. Az egészségmagatartás változásának modellje, a döntést segítő módszer ismérvei

El kell tudni fogadni, hogy akik soha nem sportoltak és életmódjuk is egészségtelen, testsúlyuk változását nem tartják fontosnak, azoknál nem egyszerű az egészségmagatartás változtatását elérni. Méltányolni kell az emberek jogát saját nézőpontjuk megtartásához, de a következmények ismertetésével igyekezni kell a meggyőzés sikerességének eléréséhez. Az ideális testsúly eléréséhez való tanácsadás nem vezet feltétlen annak automatikus megvalósításához. A társadalmi, gazdasági körülmények akadályozható tényező lehet a megvalósításban. Ezért szükséges segíteni az attitűdváltozás meghozatalában, amellyel jobb közérzetet, egészségmegőrzést érhetünk el. Nagyon fontos a holisztikus megközelítés a változás eléréséhez, mint például a személyes felelősség, egyéni választás szerepe, társadalmi erők befolyása.

A TÚLSÚLY, MINT RIZIKÓTÉNYEZŐ A SZERVRENDSZEREK BETEGSÉGEINEK KIALAKULÁSÁBAN, A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI

A változtatásba való belépést a fontolgatás előzi meg, ezt követi az állásfoglalás, ahol komoly döntést hozhat az egyén a kezdésre. A következő szakasz a cselekvés szaka, amit fen is kell tudni tartani. Az utolsó stádium amikor végleg elérték a magatartásváltozást, egészségtudatos táplálkozás, rendszeres testmozgás mindennapos életükben. Kudarok esetén esély van a visszaesésre, nem képes arra, hogy változtasson életmódján. Ilyenkor el kell érni, hogy visszatérjen az első stádiumba, újra átgondolja, hogy mennyire szükséges az ideális testsúly elérése. Ha valaki sikereket ér el önbecsülése is megnő. Az egészség megtartására, illetve helyreállítására szükséges döntéshozás sikeres stratégiájaként a következőket kell megtenni:

- Szükségletek meghatározása, megfelelő légkör megteremtése
- Problémák feltárása
- Célok kitűzésében, lehetőségek meghatározásában való segítségnyújtás
- Lehetőségek közötti választásban való segítségnyújtás
- Cselekvési terv kidolgozása

Az életmód megváltoztatása az ideális testsúly elérése miatt tekintélyes áldozatokkal járhat. Kemény elhatározás szükséges ahhoz, hogy nem ehet-ihat azt, amit szeretne az érintett, erőfeszítés a testedzés, fizikai aktivitás beiktatásához. Hasznos tehát az előnyök világos megfogalmazása. Az előnyök lehetnek rövid és hosszútávúak is. A célok ne legyenek a valóságtól elrugaszkodottak, mert kudarcélményként fogja megélni az érintet.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Ismereti remélem, lehetővé teszik a koordinált, megfelelő mennyiségű gyakorlást, melyekkel az egészségmegőrzés- egészségfejlesztés- egészségnevelés készségeihez kialakításához járulnak hozzá. A legfőbb kérdés, hogy milyen módszerekkel tudja elsajátítani ezeket a készségeket.

1. feladat

40 éves barátnője mindig panaszkodik, hogy mennyire beteg. Betegségeiről való beszélgetés büszkeséggel tölti el, szinte kivirul. Cukorbetegsége ellenére állandóan nassol, nehogy lemenjen a vércukra, persze a következmény, hogy igen nagy többletsúllyal rendelkezik. Győzze meg a helyes és egészséges táplálkozás fontosságáról! Adjon tanácsot számára az egészséges életmódról!

2. feladat


Önt kéri fel az egyik életmódklub vezetője, hogy segítsen egy előadás megtartásában amit az ideális testsúly témakörében terveznek megtartani. Készítse el az előadás írásos vázlatát, amiben az elengedhetetlen információtartalmakat szedi össze!

MUNKANYELV

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Barátnője, új állást kapott. Nem is tud Önnel találkozni, mert annyira elfoglalt. E-mailt írt Önnek, melyben leírta, hogy bár szereti munkáját, de egész nap nem tud időt szakítani az evésre és este, amikor hazaérkezik, eszik valamit gyorsan a televízió előtt. Már nincs ideje az aerobicra sem, pedig egy hét alatt négy kilogrammot hízott. Írjon számára tanácsadó véleményt, amiben leírja az elhízás ártalmait és következményeit, térjen ki az elhízás megelőzési lehetőségeire is! Válaszát írja az alábbi szövegdobozba!



2. feladat

Egészítse ki a következő mondatokat!

Az egészséges életmódra nevelés a _____ kezdődik. _____

Ahhoz, hogy megőrizzem ideális testsúlyom az alábbiakat kell tennem: _____

Kretshmer által meghatározott alkati típusok: _____

1, _____

2, _____

3, _____

amelyek jellemzésére leírható: _____

1, _____


2, _____

3, _____

3. feladat

Édesanyja megkéri Önt, hogy segítsen neki elérni, hogy lefogyjon 15kg-ot. Ön tudja, hogy édesanyja számtalanszor belekezdett különböző fogyókúra módszerek kipróbálásához, de mindig abbahagyta a siker elérése előtt, mert nem volt elég kitartása. Segítsen neki az egészségmagatartásának megváltoztatásában és a változás folyamatosságának fenntartásában. Írjon egy vázlatot a változtatás sikerességéhez szükséges teendőkről! A vázlatot az alábbi szövegdobozba írja le!

A TÚLSÚLY, MINT RIZIKÓTÉNYEZŐ A SZERVRENDSZEREK BETEGSÉGEINEK KIALAKULÁSÁBAN, A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI



4. feladat

Az édesanyjánál tett egészségmagatartás változtatására irányuló kísérlete kudarcot vallott. Csoporttársával tárgják fel a kudarc lehetséges okait! Írja le a lehetséges okokat az alábbi szövegdobozba, majd hasonlítsák össze álláspontjukat társával!

A TÚLSÚLY, MINT RIZIKÓTÉNYEZŐ A SZERVRENDSZEREK BETEGSÉGEINEK KIALAKULÁSÁBAN, A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI

MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Lehetséges tartalom a tanácsadásra:

- Ha több a bevitt kalóriaérték a felhasználnál túlsúly fog kialakulni
- A túlsúly hatással van a keringésre, légzésre, anyagcserére egyaránt, számos betegség kialakulásának kockázati melegágya
- A túlsúlyos embereknél gyakoribb többekközt a magasvérnyomás-betegség, az epekövesség, az ízületi kopásos megbetegedés
- Keressen fel egy szakembert, aki szakszerű táplálkozási tanácsokat ad a szokásait és életmódját figyelembe véve
- Táplálkozzon tudatosan, változatosan, szakítson időt a nyugodt étkezésre
- Inkább egyen naponta négyszer, ötször, de az esti étkezést mérsékelje
- Igyon sok folyadékot
- A testmozgást ne hanyagolja el, fontos a rendszeresség

2. feladat

A mondat-kiegészítés lehetséges tartalmai:

Az egészséges életmódra nevelés a **korai gyermekkorban** kezdődik. _____

Ahhoz, hogy megőrizsem ideális testsúlyom az alábbiakat kell tennem: _____

- **egészségtudatos táplálkozás** _____

- **rendszeres testmozgás** _____

Kretshmer által meghatározott alkati típusok: _____

1, **Aszténiás** _____

2, **Piknikus** _____

3, **Atlétikus** _____

amelyek jellemzésére leírható: _____

1, **sovány, nyúlánk test, lapos mellkas, hosszú bordák előredomborodnak** _____

2, **közepes, zömök test, széles arc, rövid nyak és végtagok, széles irányú testfejlődés, gyakori a hízásra, kopaszodásra való hajlam** _____

3, **erős izomzat és csontok,, vastag bőr, fejlett orr, áll, kezek** _____

3. feladat

Az egészség-magatartás változtatásának sikerességéhez szükséges teendők vázlatában szereplő lehetséges megoldások:

- Megfelelő idő fordítása a stratégia átgondolására
- A változtatás indítékainak felismerése
- Pozitív szemlélet kialakítása
- Felvilágosítás és kommunikáció
- Részvétel és mások bevonása
- Támogatás és segítségnyújtás
- Tárgyalás és egyeztetés
- Befolyásolás
- Szükségletek meghatározása, megfelelő légkör megteremtése
- Problémák feltárása
- Célok kitűzésében, lehetőségek meghatározásában való segítségnyújtás
- Lehetőségek közötti választásban való segítségnyújtás
- Cselekvési terv kidolgozása

Az egészség-magatartás változtatásában tett kudarc okainak lehetséges magyarázatai:

- Kevés idő fordítása a stratégia átgondolására
- Felvilágosítás hiánya
- Nem megfelelő kommunikáció, verbális és nonverbális kommunikáció összhangjának hiánya
- Szükségletek meghatározásának hiánya
- Megfelelő légkör hiánya
- Elfogadás hiánya
- Környezeti támogatás hiánya
- Problémák feltárásának elmulasztása
- Célok kitűzésében, lehetőségek meghatározásában való segítségnyújtás hiánya
- Lehetőségek közötti választásban való segítségnyújtás hiánya
- Cselekvési terv hiánya

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Barabás Katalin: Egészségfejlesztés, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 2006.

Barna Mária: Táplálkozás–diéta, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1996.

Ewles, Simnett: Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

Jávor A., Maróth G., Pintér A., Radnai A., Sonkodi B.: Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program 2001–2010, Egészségügyi Minisztérium, Budapest, 2001.

Jennie Naidoo, Jane Wills: Egészségmegőrzés. Gyakorlati alapok, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

Oláh András: Megfigyelés–tünetfelismerés, Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest, 2009.

Patricia A. Potter, Anne Griffin Perry: Az ápolás elméleti és gyakorlati alapjai, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

Rita L. Atkinson: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2001.

Vízvári László: Egészségtan, Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2009.

AJÁNLOTT IRODALOM

Barabás Katalin: Egészségfejlesztés, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 2006.

Barna Mária: Táplálkozás–diéta, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1996.

Ewles, Simnett: Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató, Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1999.

A(z) 2328–06 modul 007–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 789 01 0000 00 00	Gyógyászati segédeszköz-forgalmazó
52 720 01 0010 52 01	Általános asszisztens
52 720 01 0010 52 02	Fogászati asszisztens
52 720 01 0010 52 03	Gyógyszertári asszisztens
54 725 02 0010 54 01	Citológiai szakasszisztens
54 725 02 0010 54 02	Elektronmikroszkópos szakasszisztens
54 725 02 0010 54 03	Hisztokémiai, immunhisztokémiai szakasszisztens
51 542 01 0010 51 01	Ortopédiai kötszerész és fűzőkészítő
51 542 01 0010 51 02	Ortopédiai műszerész
54 725 03 1000 00 00	Orvosi laboratóriumi technikai asszisztens
54 725 03 0100 31 01	Egészségügyi laboráns
52 725 02 0010 52 01	Boncmester
52 725 02 0010 52 02	Műtőtechnikus
52 725 02 0100 33 01	Gipszmester
52 725 02 0100 33 02	Műtőssegéd
54 726 01 1000 00 00	Rehabilitációs tevékenység terapeuta
54 726 01 0100 51 01	Gyógyfoglalkoztató
52 725 04 1000 00 00	Radiográfus

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

18 óra

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató