

TRÉNINGEK

A projekt utolsó három hónapjában tovább folytatódtak a helyi idős lakosság számára tartott képzések, melyek során összességében az életminőségük javítására vonatkozó ismereteket adtuk át kiscsoportos alkalmak keretében számukra. Februárban és márciusban az eddig elsajátított tudás (gyógytorna, otthon végezhető egyszerű testmozgások) kiegészítésére a fizikai és szellemi egészség megőrzése, az egészséges táplálkozás, illetve az időskori gyakori betegségek étrendi kezelése témájában szerveztünk három csoport számára is foglalkozást, összesen 54 résztvevővel.

A dietetikus szakember által vezetett tréningek célja az egészségmegőrzéssel, az egészséges/egészségtudatos táplálkozás ismereteivel, illetve az időskorban gyakori betegségek étrendi kezelésével kapcsolatos tudásbővítés volt könnyen követhető, interaktív előadások formájában.



A résztvevőkön egyszerű szűrővizsgálatokat is elvégeztek

A helyes étrend és megfelelő tápanyagbevitel az egyik legfontosabb tényezője az egészséges időskornak, melyet gyakran nehéz elérni. Ennek oka részben az, hogy az általában mozgáshiányos életmód miatt vagy igen keveset esznek, vagy az étvágyukat valamilyen betegség befolyásolja, esetleg a gyógyszerek mellékhatása lehet az étvágytalanság, de az okok között szerepelhet a szaglász és az ízlelés képességének csökkenése is, a demenciához kötődő zavarodottság (elfelejtnek enni) vagy más okból kifolyólag képtelenek arra, hogy egyenek (karok gyengesége, hányás, fogak hiánya, nincs, aki etesse őket stb). Ezek a tényezők külön-külön de egymást erősítve is képesek előidézni egy olyan állapotot, melyben a szervezet hiányt szenved alapvető mikro-tápanyagokban, nyomelemekben, vitaminokban.



Ételköstölés a dietetikai tréning egyik alkalmán

A legtöbb ember a kor előrehaladtával veszít a súlyából, azonban a fogyás mértéke eltérő és azok esetében is előfordul, akik alapvetően karcsúak vagy vékony testalkatúak voltak. A legnagyobb probléma ezzel a fogyással az, hogy nemcsak a nemkívánatos zsírpárnák kezdenek vékonyodni, hanem ezzel együtt a vázizomzatból is veszítünk. Ezt a csökkenést pedig egy sor egyéb gond követheti, kezdve az izom és a kognitív funkciók romlásával, a csonttömeg csökkenésén és vérszegénységen keresztül egészen az immunrendszeri zavarokig és a sokkal lassabb gyógyulási folyamatokig. Ezek végsősoron korai halálhoz is vezethetnek. Míg a fiatalok esetében az izomtömeg jól tud regenerálódni, az időseknél többnyire nem így van. Így tehát belátható, hogy az időskori soványság sokkal súlyosabb egészségügyi probléma, mint az ebben a korban tapasztalt túlsúlyosság.

Az öregedésnek számos, a bélrendszert és az emésztési funkciókat érintő hatása is van. A gyomorsav és a pepszin enzim képzésének mértéke lecsökken, melynek következtében romlik a B6, B12 vitaminok, a vas, kalcium és a folsav felvétele a táplálékból. Ezen túlmenően belgyógyászati, bélrendszeri problémák, mint például a gyomorhurut és a bél szakaszainak különféle rákos betegségei szintén rontják a tápanyagfelvétel hatékonyságát. Az időskori anorexiához még számos testi, társadalmi, környezeti és pénzügyi tényező társulhat, melyek együttesen felelősek a nem megfelelő étrendért.

A képzések során elhangzott, hogy a szellemi hanyatlás esélye nagyobb, ha a szervezet (és az agy) vérkeringését veszélyeztető rizikótényezők állnak fenn. Ezek között a legismertebbek a magas vérnyomás és a vér zsír-, pontosabban koleszterintartalmának emelkedése. Mivel ezek az állapotok hosszú éveken át tünetmentesek lehetnek, ezért csak az időszakos (50 év felett évenként ajánlott) laboratóriumi szűrővizsgálatok során lehet felderíteni. Az idejekorán elkezdett gyógyszeres kezeléssel és étrendi, illetve életmódbeli változtatásokkal ezek a tényezők kiküszöbölhetők. Ezzel összhangban a tréningalkalmakon egyszerű szűrővizsgálatokat (vérnyomás, vércukor, vérkoleszterin-szint mérése) is lebonyolítottunk, valamint ételkóstolót valósítottunk meg. A kóstolás során domináltak a különféle saláták és turmixok, friss italok ügyelve arra, hogy a helyi, kizárólag nyugdíjas korú célcsoport anyagi lehetőségei meglehetősen korlátozottak, ezért elsősorban az ő számukra is elérhető ételek kerültek bemutatásra. Igény szerint egy-egy fogás receptjét is haza lehetett vinni a foglalkozások végén.

TANULMÁNYÚT



FOSEN HELSE IKS
Folkehelse Fosen

A projekt keretében szervezett második tanulmányút, kicsit talán rendhagyó módon nem a hazai szakemberek Norvégiába látogatását célozza, hanem az ottani szakemberek magyarországi tevékenységére fókuszál. Meglátásunk szerint ily módon az ott felhalmozott tapasztalat és tudás, sokkal nagyobb közönség számára válik elérhetővé az itthoni előadások nyomán, mintha csak kis létszámú szakértői csoport tenne ismét látogatást Norvégiában. Továbbá a hazai helyszínek révén nem csak a szakemberek kiváltsága, hogy ezekről a folyamatokról tájékozódjanak, hanem a laikusabb közönség számára is elérhetőek lesznek a norvég szakértők előadásai a szakmai nap keretében. A tanulmányút keretében egyrészt a „Férfiak az egészségügyben” norvég nemzeti program két koordinátorát látja vendégül a projekt, akik aktív részvételükkel emelik majd a második tréningalkalmat a nemek közötti esélyegyenlőség témakörében is. Másrészt, nagy örömünkre a szeptemberi trondheimi látogatás során felkeresett egyik intézmény vezetői is elfogadták meghívásunkat és megragadták a lehetőségét nem csak annak, hogy szélesebb közönség előtt mutassák be az intézményüket és az ottani gyakorlatokat, hanem hogy mélyebb ismeretekkel gazdagodjanak a Mórahalom egyedi, szórt tanyás városszerkezetében működő tanyagondnoki szolgálat tevékenységével kapcsolatban is. Norvégiában is gyakoriak az egymástól távol eső kis közösségek is, különösen az ország északi részében, így a hazai gyakorlatok közül némelyik akár útravalóként is szolgálhat vendégeink számára.

EGYÉB ESEMÉNY

A nemek közötti esélyegyenlőség témakörében a második tréningalkalomra április végén fog sor kerülni, igen tekintélyes donor országbeli szakértelemet felvonultatva, mely komplementer módon fogja kiegészíteni a hazai szakemberek kompetenciáit.

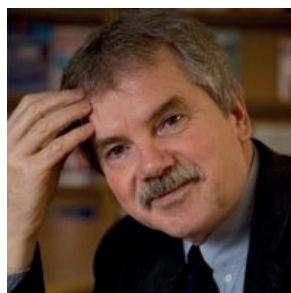




A foglalkozás gerincét az április 27. megrendezésre kerülő szakmai napon egy norvég állami mintaprogram, a „Menn i Helse” bemutatása képezi, mely a férfiaknak az egészségügyi dolgozók, ápolók körében tapasztalt feltűnő alulreprezentáltságára próbál a bemutatásra kerülő példa alapján sikerrel – választ adni. Az idehaza is tapasztalt, a női munkaerő által dominált egészségügyi és szociális szektor Norvégiában is pontosan hasonló, a szakma elnöiesedésével kapcsolatos kihívásokkal néz szembe. A szakmai nap keretében lehetőség lesz együtt gondolkodni, hogy a norvég kezdeményezés mely elemei ültethetők át a magyar gyakorlatba és milyen kihívásokkal kell alkalom adtán egy hasonló hazai kezdeményezésnek szembe néznie.

ZÁRÓRENDEZVÉNY

A zárórendezvény a projekt kötelező befejezését megelőző legutolsó munkanapon, április 28-án pénteken kerül megrendezésre, ugyanazon a helyszínen, ahol 12 hónappal korábban útjára indult, a mórhalmi Aranyszöm rendezvényházban. A félnaposra tervezett találkozót a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának dékánja, a kar keretein belül működő gerontológiai tanszék tanszékvezető professzorának, Dr. Semsei Imrének az előadása nyitja, melynek címe: Idősbarát Európa 2020.



Prof. Dr. Semsei Imre

Ezt követően a projekt eredményeit bemutató prezentációk következnek majd a projektpartnerek képviselőinek tolmácsolásában. A projekt zárórendezvénye tematikájában több ponton összefonódik az előző nap megrendezésre kerülő szakmai nap

programpontjaival, így szeretettel hívunk minden érdeklődőt, hogy vegyen részt mindkét nap eseményein. A zárórendezvényről szóló részletesebb beszámolót a projekt szakmai zárásának keretében fogjuk a végrehajtó ügynökség részére eljuttatni.

TERMÁLFALU KÖZÖS-SÉGI ÉPÜLET ÉPÍTÉSE

A termálfalu közösségi épület munkálatai határidőre befejeződtek, az épület elkészült. Jelenleg a műszaki átadás-átvétel illetve az ehhez kapcsolódó apróbb teendők elvégzése zajlik a helyszínen. Az előrehaladás folyamatát, immáron a végleges, kész állapotot bemutató fényképanyaggal kiegészülve a projekt honlapján lehet megtekinteni. Az előre haladásról havonta nyújtottunk bejelentést, fotódokumentációval, melyet minden esetben jóváhagyott az ellenőrzésért felelős ügynökség.

<http://www.morahalom.hu/beruhazas>



Az elkészült Termálfalu Községi Épület

Farkas Márta

Projekt koordinátor

Tel. +36 62 281 022 /178

E-mail: farkasmarta@morahalom.hu

