

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

PROJEKT SZÁMA: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00009
PROJEKT CÍME: Helyi humán fejlesztések Kerekharaszt, Nagykökényes településeken
MEGVALÓSÍTÓ NEVE: Nagykökényes Községi Önkormányzat
PROGRAM CÍME: Egészségnap
PROGRAM IDŐPONTJA: 2025.10.11.

OKTÓBER 10. a LELKI EGÉSZSÉG napja, ezért választottuk az első egészségnap megrendezését október 11-re, szombatra. Hiszen ezen a napon a szűrések mellett foglalkoztunk egy kicsit a lelkünkkel is.

Regisztrációhoz kötött volt a **hallásvizsgálat** és a melanóma szűrés.

A kezeletlen hallásprobléma fokozza a szellemi hanyatlás és a demencia kockázatát. Az utóbbi időszakban sokszorosára növekedett a bőrdaganatok gyakorisága. Az egyik legsúlyosabb rosszindulatú daganatos betegség a bőr festéktermelő sejtjeinek (melanocytá) daganata, a **melanoma**.

Regisztráció nélkül, bárki ellenőrizhette a **vércukor**- és koleszterinszintjét, a húgysavat, a vérnyomását, a testtömeg indexét, valamint részt vehetett a boka-kar index vizsgálaton.

A cukorbetegség, a legelterjedtebb civilizációs népbetegség, ennek felismerésében segít a vércukorszint ellenőrzése.

A **koleszterinszint** vizsgálata hasznos a szív és érrendszeri betegségek korai felismerésében, így csökkenthető a stroke, a szívinfarktus kockázata.

A **húgysav** túltermelődés esetén köszvényt, de vesekövet is előidézhet.

A **boka-kar index** vizsgálat lehetővé teszi az érszűkület korai felismerését.

BMI méréssel (**Testtömeg index**) megtudhattuk, hogy mennyi lenne az ideális testsúly, továbbá mennyi energiát fogyaszthat naponta.

A szűrővizsgálatokkal párhuzamosan sok érdekes előadást hallhattunk, illetve mozoghattunk is vezető segítségével.

A **székjoga** egy kímélő testmozgás, amelyet minden korosztály és különböző fittségi állapotban lévő személy végezhet otthonában.

A szék biztonságában végzett teljes értékű jóga gyakorlatok célja, a rugalmasság és az állóképesség növelése. Rendszeres gyakorlás hatására jobb testtartás, megfelelő keringés és

nagyobb mozgástartomány alakulhat ki, melynek természetszerű következménye az általános testi és lelki egészség javulása.

A székhőga tematikus mozgásformái során a gyakorlók olyan módon kerülhetnek kapcsolatba a testükkel, ami növeli a testtudatosságot, a koncentrációs képességet is. Ezek az előnyök bizonyos kor felett már nagyon sokat segítenek a mindennapok megélésében. A gyakorlatok nagy részét széken ülve vagy a széket támaszként használva végeztük, illetve használhatók labdák, szalagok és egyéb kiegészítők.

A székhőga után mindenki felfrissülve jött ki a teremből, igazán élvezték a gyakorlatokat.

„Az emésztés, a bélflóra és a táplálkozás kapcsolatai” - előadás

A bélflóra, mint az immunrendszer egyik legfontosabb része az egyik legfontosabb SZERVÜNK! 2 kg-nyi (30-35 ezer) vírus-, baktérium- és gombatörzsből áll. Egyedi, mint az ujjlenyomatunk. Két emberé akár 80-90%-ban is eltérhet. Az emberek genetikai állománya nagyon hasonlít egymásra, míg a bélflóra jelentősen különbözik egymástól

A hormonrendszerünk olyan, mint egy sorba kapcsolt izzó: ha az egyik működésével baj van, probléma lehet több másikkal is.

Mire figyeljünk a táplálkozásnál?

- Egyszerű és élhető életmódváltás,
- Magas biológiai értékű élelmiszerek,
- táj- és éghajlat azonos táplálkozás,
- változatosság,
- mértékletesség.
- A saját szervezetednek megfelelő, anyagcseretípus szerinti táplálkozás.

Egyösszetevős és változatos élelmiszereket fogyasszunk és figyeljünk az egyéni reakciókra (pl. házi tojást, házi kolbászt.) A természetes dolgokat hasznosítja a szervezet, pl. répa.

Régen a kenyér csak sóból, lisztből, vízből és kovászból állt. Napjaink kenyere hemzseg az adalékanyagoktól.

Már 3 hónap alatt óriási változásokat lehet elérni.

„Mindenkinek két élete van. A második akkor kezdődik, mikor rájövünk, hogy csak egy van.”

(Tom Hiddleston)

„Háztartási balesetek – megelőzése vagy annak ellátása” - előadás

Nem is gondolnánk, hogy saját otthonunkban nagyobb valószínűséggel érhet minket baleset, mint a közúton. Leeshetünk a fáról kerti munka közben, megcsúszhatunk egy szőnyegen, leforrázhatjuk vagy megvághatjuk magunkat és figyelmetlenségből mérgezést kaphatunk egy vegyszertől. Pedig a háztartási baleseteket egy kis tervezéssel el lehet kerülni.

Ehhez nem árt, ha lakásunk kialakításánál figyelembe vesszük a lehetséges balesetforrásokat, illetve berendezéseinket, tárgyainkat jól válogatjuk meg. A mindennapi feladatoknál pedig odafigyelünk a potenciális veszélyforrásokra.

Már a lakás berendezésekor tudatosan tervezzünk úgy, hogy ne csak szép és kényelmes legyen a lakásunk, de lehetőség szerint baleset biztos is.

- Kerüljük a zsúfoltságot.
- Ne vegyünk könnyen felboruló fotelt, illetve falra szerelhető könyvespolcot.
- A padlófelületek burkolásánál elsődleges szempont a csúszásmentesség legyen! Ez igaz a fürdőszobákra is (nem árt, ha még kapaszkodókat is kialakítunk). És ne feledkezzünk meg a szőnyegekről sem, lássuk el őket csúszásgátlóval.
- Ahol gáz főzőlapok működnek, ott gondoskodni kell a megfelelő szellőztetésről.
- A dugaszoló aljzatok elhelyezésénél ügyeljünk arra, hogy tűzhely fölé nem helyezhető.
- A festményeket, képeket stabilan rögzítsük a falon.

Nagyon gyakoriak a konyhai balesetek. A kapkodás, a beakadó konyharuhák miatt gyakori a **forrázás**.

- Kisebb égést folyó hideg vízzel orvosolhatunk, súlyosabb esetben orvoshoz kell menni, mert elfertőződhet az égési seb.
- Még súlyosabb égési sérüléseket okozhat a forró olaj, bánjunk vele körültekintően. Ne hagyjuk a tűzhely szélén, és csak akkor öntsük ki, ha már kihűlt.
- Volt már arra is példa, hogy valaki egy forró kukta fedelét feszegette, ami a kezében felrobbant. Az ilyen edények fedelét csak akkor vegyük le, ha az magától kinyílik.
- Főzés közben maradjunk a konyhában, az ottfelejtett étel leéghet, meggyulladhat, különösen az olaj égése veszélyes.
- Főzés, sütés közben kisgyereknek nincs helye a konyhában! Magára ránthatja a forró levest, belenyúlhat az asztal szélére tett késbe.

A konyhában gyakoriak a **vágásos, szúrásos sérülések**.

- Mindig teremtsünk elegendő helyet, ha késsel dolgozunk!
- A vágódeszka ne csúszkáljon az asztalon és ne a testünk felé mutasson a vágás iránya.
- A késeket külön, speciális tartóban tároljuk.
- Ne hagyjunk elől pengéket, késeket, éles vágóeszközöket.
- Ha pedig bekövetkezik a baj, a sérülés mélységétől függően forduljunk orvoshoz.
- Ha nyers hús szeletelése közben vágjuk meg magunkat, haladéktalanul keressük fel a baleseti sebészetet az elfertőződés veszélye miatt.

Fontos volt beszélni a **nagytakarítás**ról is, hiszen minél nagyobb munkába fogunk, annál jobban tervezzük meg, készítsük elő. Soha ne kapkodjunk, mert a balesetek nagy része a szervezetlenségből, kapkodásból adódik.

- Nagytakarítás előtt először mindent pakoljunk el.
- Az ablaktisztításhoz megfelelő stabilitású létrát használjunk, és ne állítsunk egymásra különböző bútordarabokat. Felejtjük el az asztalra állított széket, sámlit!
- A takarításhoz használt vegyszereket gyermekek elől elzárva kell tartani.
- Soha ne öntsünk át vegyszert olyan üvegbe, amelyben korábban élelmiszer volt.
- Takarítás után minden tisztítószeret tegyünk vissza a helyére.
- Vegyszerekkel csak gumikesztyűben dolgozzunk, mert van, amelyik a még a bőrön át is felszívódik.
- A nyitott ablak is nagyon fontos, amikor klórtartalmú takarítószeret használunk, mert ezek párolgással is mérgeznek.
- Érdemes környezetbarát termékeket beszerezni. Sok esetben a forró vizes felmosás is elég, illetve az ecettel való tisztítás vagy fertőtlenítés, de a frissen kifacsart citrom leve is alkalmas a tisztításra, takarításra.

Az eszméletlen embert fektessük **STABIL OLDALFEKVŐ HELYZET**

Bemutatásra került az **ÚJRAÉLESZTÉS** is. Az újraélesztés menete a következő lépésekből áll:

- Ismerd fel a keringésmegállást: Ellenőrizd, hogy a személy nem lélegzik-e, és nincs pulzusa.
- Hívj segítséget: Azonnal értesítsd a mentőket a 112-es számon.
- Nyomd a mellkast: Kezdj el mellkasi kompressziókat végezni, a megfelelő ütemben és mélységben.
- Használj defibrillátort, ha elérhető

Ezek a lépések alapvetőek a sikeres újraélesztéshez.

Nagyon sok hasznos információt hallottunk. Tényleg igaz, hogy mi magunk is nagyon sokat tehetünk a balesetek megelőzéséért.

„Hogyan maradjunk egészségesek” előadás

Az egészség a testi, lelki és pszichés jólét. A betegségek 95%-a pszichés eredetű. Vagyis a testünk karbantartása (mozgás, étkezés) mellett a mentális egészségünkre is nagy gondot kell fordítani. Az előadásban olyan gyakorlatokat láthattunk, amelyek a napi stressz, feszültség esetén egyrészt gyorssegély, másrészt, ha a napi rendünkbe beépítjük, egy erősebb, stabilabb pszichés erőt képesek kialakítani. A gyakorlatok többsége bármikor, bárhol használható, nem feltétele az otthoni, nyugodt környezet. Valamint nem igényelnek hosszú időtöltést sem.

A gyakorlatok között volt pl.: légzéstechnika, mindfulness gyakorlat, vizualizáció, izomtónus gyakorlatok, szomatizációs gyakorlatok.

Az előadás után következett az **élményfestés**. Az élményfestés csökkenti a stresszt, javítja a mentális jólétet, növeli az önbizalmat és fejleszti a koncentrációt, a kreativitást. Előre megrajzolt virágokat kellett akril festékkel életre kelteni. Volt, aki pipacsként és volt olyan, aki mákvirágot jelenített meg a vásznon. Nagyon szép festmények születtek.

Az egészségnap zárásaként **pilates** gyakorlatokat láthattunk. A pilates tornagyakorlatok segítségével megnő az izmok és az ízületek állóképessége, csökken a sérülékenységük, illetve egy esetleges sérülésnél gyorsabb a regenerálódásuk.

A pilates torna elsősorban a hát- és gerincpanaszok, reumatikus és ízületi betegségek esetén jelent hatékony segítséget, de rendszeres gyakorlással erős, szálkás izomzat is felépíthető a gyakorlatok alkalmazásával. A speciális feladatok révén a has-, fenék- és csípő tájék átformálható, feszesé tehető.

Igazán tartalmas nap volt a mai, mindenki mozoghatott, sok új információt hallhatott a táplálkozásról, a stresszről és a háztartási balesetokról. A nap végén pedig elcsendesedhettünk az élményfestéssel.


Besszer Andrásné

polgármester

