

MOLNÁR KATALIN²⁷

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS AKTIVITÁS PROGRAM „ETAP”

1. Bevezetés

Mindennapi munkánk során fontos hangsúlyozni az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás jelentőségét betegeink és az egészséges páciensek számára egyaránt.

Ma Magyarországon kb. 2,2 millió ember dolgozik szervezett munkavégzés keretében. Ha egészségesek, ritkán keresik fel házi orvosukat, kivéve, ha egészségügyi alkalmasság - például jogosítvány- meghosszabbításra van szükségük. Az orvos-páciens találkozások alkalmával lehetőség nyílik az egészséges életmód hangsúlyozására, az egészségfejlesztés fontosságára. A rendelőt felkereső beteg pácienseink gyakran kérnek tanácsot az egészséges táplálkozás bevezetése, a táplálék kiegészítők megismerése, vagy fogyás céljából. Az ambuláns ellátás keretében, mind a beteg, mind az egészséges páciensek esetében kevés idő marad a személyre szabott javaslatok megbeszélésére, a kérdések megválaszolására. Az Egészséges Táplálkozás és Aktivitás Program ennek a hiánynak a pótlására szolgál.

2. Az ETAP megalakulása

Munkavállalóink évtizedeket töltenek el fokozott mentális igénybevétellel járó munkakörben, sok esetben a munkaidő nagy részét ülve, számítógép előtt töltik. A média, az internet mellett a könyvek és magazinok számos lehetőséget kínálnak az egészségfejlesztés módszereinek megismerésére, ennek ellenére a hasonló kérdések megválaszolása céljából munkahelyünkön igény merült fel a rendelési időn kívüli, csoportos tanácsadás

²⁷ Belügyminisztérium

megszervezésére. Az „ETAP” tréninget segítő szándékkal, önálló kezdeményezésként, belgyógyászati, pszichológiai és foglalkozás-orvostani ismeretekre építve elindítottuk. A program célja a résztvevők egészségben tartása, a munkaképesség javítására szolgáló ismeretek átadása, az egészséges életmód fontosságának hangsúlyozása, elfogadtatása, életükbe való beépítése volt. Kiemeltük a rendszeres testmozgás szükségét, pszichológiai módszerekkel igyekeztünk a jó közérzet megteremtésére, valamint a kiégés megelőzésére az örömteli tevékenységek listájának összeállítását, az egészséges tevékenységeket tartottuk szem előtt.

Az egészségben eltöltött évek és hosszú élettartam legmeghatározóbb tényezői közül közvetlenül nem tudjuk kontroll alatt tartani a társadalmi-gazdasági szempontokat, a környezetminőséget és az öröklött genetikai jellemzőket. Azonban közvetlen ellenőrzés alatt tudjuk tartani a táplálkozásunkat, az energia bevitelt, a jó minőségű és mennyiségű víz fogyasztását, a rendszeres testmozgást, a pozitív gondolkodást és értékrendet, valamint azt is, hogy elegendő mennyiségű időt fordítsunk pihenésre, lazításra.

A program elektronikus formában történő kihirdetését követően többszörös túljelentkezést tapasztalunk, ezért igyekeztünk a csoportos foglalkozás keretében elsősorban hasonló gondokkal küzdő személyeket megcélozni. Mivel az elhízásnak számos hátrányos egészségügyi következménye van, 16 fő bevonásával, túlsúllyal küzdő pácienseket választottunk ki.

2.1. Előzetes felmérés

Az ETAP 12 hetes volt. Egyszerre 8 fővel foglalkoztunk, heti egy alkalommal. A találkozások során 3 órát töltöttünk együtt a csoporttal, előadásokat, gyakorlatokat tartottunk. A tréninget megelőzően és azt követően belgyógyászati, diétás, életvezetési és pszichológiai felmérés zajlott. Az utólagos ellenőrzések a 12. héten, fél év- és egy év leteltével történtek.

A belgyógyászati előzetes felmérés az időszakos alkalmassági vizsgálatot, kérdőívek segítségével a táplálkozási-, fizikai aktivitással kapcsolatos szokások megismerését, és a testzsír százalék mérését foglalta magába. A testzsír százalék méréséhez három különböző módszert használtunk, ezeknek vettük az átlagát. Az Amerikai Haditengerészet (Navy) mérőszalagos számítási módját, Jackson-Pollock után a hét pontos, kaliperrel történő, bőrredő

vastagságot mérő vizsgálatát és a Futrex-5000 készülék infravörös fény kibocsátásán alapuló módszerét alkalmaztuk, majd vettük a három mérés átlagát.

A pszichológiai előzetes felmérés beszélgetésből, a motiváció feltérképezéséből, a résztvevők gyermekkoruk óta tartó testsúlyváltozásának alakulásával kapcsolatos nézeteiből és hét kérdőívből álló tesztsomag kitöltéséből állt. Mindenki a szubjektíven megélt tapasztalatai, saját érzései alapján válaszolt. Ennek segítségével világossá vált, esetlegesen mik azok a pszichológiai háttér tényezők, amelyek az elhízáshoz vezettek és meggátolták az egyént a fogyásban. A 12. héten, a program végén megismételtük a kérdőívek kitöltését.

2.2. Részletes program

Minden alkalommal az első feladat a „Nyitókör” volt. Rövid vezetett relaxációt követően a résztvevők beszámoltak az aktuális hangulati állapotukról, az egy hét alatt elért eredményekről, megküzdési módszereikről, mozgásmennyiségről, diétájukról, naplóvezetéséről, étel vásárlási szokásaikról. Megbeszéltük a házi feladatot és költség-haszon elemzést végeztünk a fogyás-hízás, nem fogyás témájában. Mivel hasonló nehézségekkel küzdöttek, ezekre a beszélgetésekre rendkívül nagy igény volt. Mintákat, ötleteket kaptak egymástól.

Minden héten pszichológiai tanácsadás is történt. Beszéltünk olyan kockázati tényezőkről, amelyek megváltoztathatók, minimalizálhatók különféle pszichológiai módszerek alkalmazásával. Számos, főként kognitív technika ismertetésére került sor a program további részében, amelyeket konkrét példákkal szemléltettünk. Lehetőség nyílt feszültségoldó, relaxációs módszerek gyakorlására, illetve problémaközpontú, problémamegoldó eszközök kipróbálására. A botlás-kisiklás-visszaesés megelőzéséről is szót ejtettünk. Kritikus helyzetek adaptív kezelésére gyűjtöttünk közösen ötleteket, mint ünnepek, társas étkezések, nassolás, esti éhség okozta, betegségek utáni „túlevések” megjelenése, az alacsony folyadékbevitel vagy a fizikai aktivitás növelése. Minden alkalommal megküzdési technikák gyakorlására is volt lehetőség, asszertív tréninggel fejlesztve az önmegvalósítást könnyebbé válik a mindennapok kihívásaira reagálni. Játékos módszerek oldották a felmerülő nehézségeket. Összetartó, együttműködő csoportok alakultak ki, örömmel, segítve, támogatva adták tovább egymásnak és családtagjaiknak az információt.

Minden héten a második és harmadik órát az alábbi aktuális témák szerint osztottuk fel.

Az első alkalom a bemutatkozás ideje. Az ETAP tréning tagjai eleinte feszengve ültek egymással szemben, mivel többen nem ismerték egymást, kezdetben gondolataikat félve, később azonban nagy bátorsággal tárták fel. A csoportnak nagy ereje van, hiszen ugyanazokkal a problémákkal, nehézségekkel néztek szembe. Meghatároztuk a célokat, szabályokat, a határokat. Szót ejtettünk az önismeret fejlesztésének szükségességéről, a napló vezetés fontosságáról. Gyakoroltuk az önmonitorozást, a túlevés megelőzése és az evési mintázat feltérképezése céljából. Biztosítottuk a legnagyobb diszkréciót, senkit sem ítéltünk el, nem bíráltunk. Ha valakinek nem volt kedve aznap nyilatkozni, tovább léptünk.

A következő alkalommal (2. hét) összegeztük az első hét tapasztalatait. A napló vezetéssel kapcsolatosan felmerülő kérdések sorozata, az egészség fogalma, az egészségtudatos életvitel került terítékre. Ez alkalommal otthoni testmozgás gyakorlati bemutatójának lehettünk tanúi egyik sportoló kollégánk segítségével.

A harmadik héten testmozgással kapcsolatos előadást hallhattunk az egyik testnevelés tudományban jártas, diplomás munkatársunk hozzájárulásával. A testmozgás jótékony hatásai, a fizikai aktivitás hiányának következményei, az edzés program fokozatos felépítése, a Nordic Walking jótékony hatásai és a kevésbé megterhelő mozgásformák ajánlása, videók megosztása került látótérbe.

A negyedik találkozó során főként a testalkattal, testalkat típusokkal járó előnyök, hátrányok voltak terítéken. Felhívtuk a figyelmet arra, hogy nem csak a mérleg, vagy a tükör szembesít önmagunkkal, amit sok esetben félre is értelmezünk.

Az ötödik ülés során újra felhívtuk a figyelmet az elhízás, mint népegészségügyi probléma járványszerű terjedésére. A WHO statisztikai adatainak és az elhízás következményeinek felsorakoztatása sok esetben sokkoló volt a hallgatók számára, mivel nincsenek igazán tudatában az elhízás okozta szövődményekkel. Az elhízásra természetesen van megoldás.

A következő, hatodik héten a táplálkozási alapelvekről esett szó, mint a táplálkozási piramis és a táplálkozási tényér összetétele. Kiemelésre került az egyéni variációk, személyre szabott szükségletek betartásának szükségessége.

A hetedik találkozó alkalmával részletezésre kerültek a zsírok, a szénhidrátok, a fehérjék, a glikémiás index fogalma, valamint a cukorhelyettesítő termékek is. A tréning tagjai igyekeztek kiválasztani a számukra legmegfelelőbb ételeket, és különböző forrásokból recepteket, konyhatechnológiai módszereket cseréltek.

A nyolcadik összejevetel a diéta típusokról, azok előnyeiről és hátrányairól szólt. Részleteztünk néhány zsírdús – zsírszegény, fehérjedús – fehérjeszegény, szénhidrát-dús – szénhidrát-szegény diétát, illetve a fogyást előidéző speciális étrend egyéni beállításáról is beszélgettünk. Általánosságban tökéletes étrend és tökéletes fogyókúra nincs. A legfontosabb a személyre szabott étrend összeállítása.

A kilencedik héten az étrend kiegészítőket vettük górcső alá. A téma rendkívül aktuális, hiszen valamilyen táplálék kiegészítőt szinte mindenki szed. Kutatási alapként számít, fontos a minőségi termékek kiválasztása, annak szempontjai. Szembesítésre került a kutatók, orvosok, forgalmazók és fogyasztók véleménye is az étrend kiegészítőkről.

A tizedik alkalommal szó esett a vitaminokról, ásványi anyagokról, nyomelemekről, az esszenciális tápanyagokról, hiányukról és pótlásának módjairól, valamint az oxidatív stresszről, az antioxidánsok jelentőségéről.

A következő hét alkalmával a sporttáplálkozásról hallhattak a résztvevők. Speciális kérdések esetén dietetikushoz irányítottuk az érdeklődőket.

A tizenkettedik heti előadást megelőzően ismételt állapotfelmérés következett, melyet az ETAP összegzése zárt. Az utolsó találkozó során beszéltünk az eredményekről, a tapasztalatokról, az elégedettségéről, az elvárások teljesüléséről. A visszajelzéseket nem csak szóban, hanem írásos, elégedettségi kérdőív kitöltésével is zártuk annak érdekében, hogy a program még eredményesebb legyen a jövőben.

2.3. Eredmények

A résztvevők egészségi állapota, közérzete, a táplálkozás minősége egyértelműen javult. Kevesebb volt a péksütemény, édesség fogyasztása, a minőségi nassolás, a magasabb gyümölcs-, zöldség-, rostbevitel. A teljes kiőrlésű pékáru elfogyasztásának aránya nőtt. Elvárásainknak megfelelően az étkezések és reggelik száma szintén növekedett, a cukros italoktól tartózkodtak. Laborleletek javultak, a krónikus betegségben szenvedők fájdalma csökkent. Testsúly, testzsír százalék következményesen szintén csökkent. (1. és 2. ábra) A kontrollálatlan evések száma csökkent, az ételekkel kapcsolatos ingereknek ellenálltak. Ritkult az érzelmi evések száma. Felismerték, hogy előrébb való az egészség elérése az esztétikumnál.

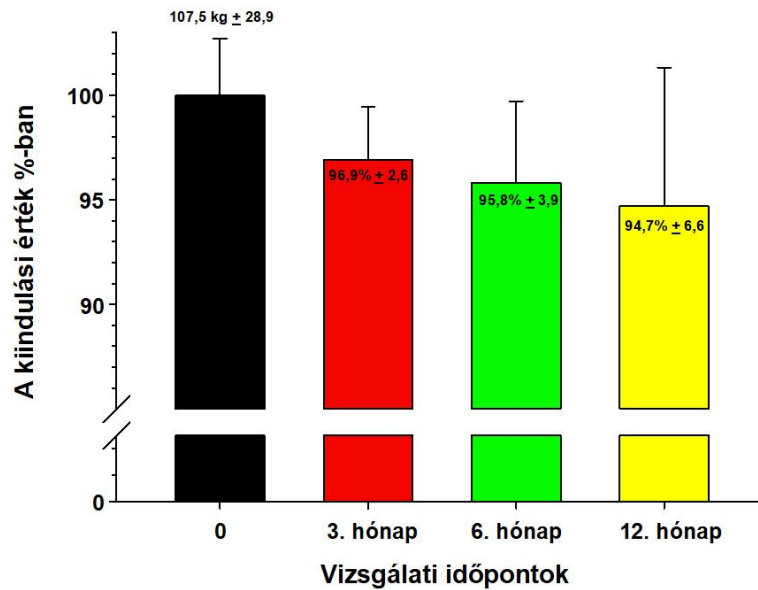
Fizikai adottságaik elfogadása javult, kevésbé lettek szigorúak önmagukkal. Az elhízással kapcsolatos distressz csökkent, az elérni kívánt testsúlyok jobban közelítettek a realitáshoz. Felismerték az egészséges táplálkozás és rendszeres testmozgás előnyeit, és a lassú, fokozatos, lépésről lépésre történő súlyvesztés fontosságát. A mozgás mennyisége ugyan csoport szinten nőtt, de nem mindenkinél.

Fontosnak tartották a célok megalkotását és a motiváció tartós fenntartását, mellyel nem csak önmaguk, hanem társaik programhoz való adherenciáját is fokozták. A beszélgetések, tapasztalatok cseréjének kiemelkedő szerepet tulajdonítottak, ezzel a csoport hatékonyságát közösen növelték. „Haladó” ETAP igénye is felmerült. A program feladataiba többen bevonták családtagjukat, hozzátartozójukat, egymás között recepteket cseréltek. A társas támogatás javult és a csoport támogató ereje önmagában növelte a munka sikerességét. Egy személy, egészségügyi okokra hivatkozva nem tudta befejezni a programot. Az eredmények önmagukért beszélnek.

3. Konklúzió

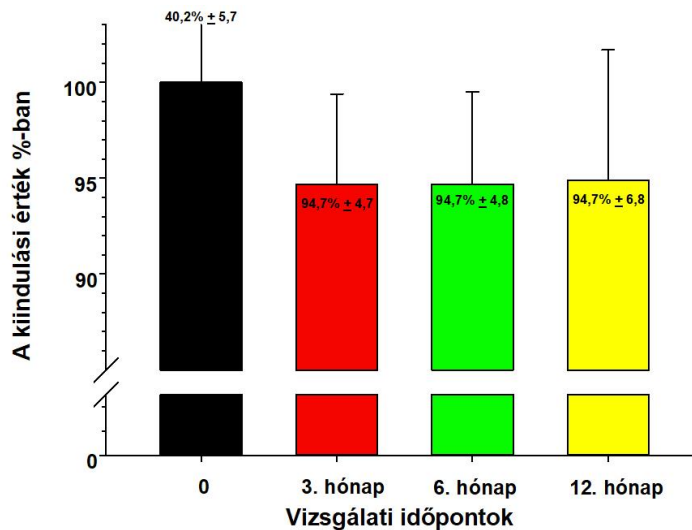
A mindennapi egészségügyi tevékenység kevés időt enged az egészséges táplálkozással és mozgással kapcsolatos részletes tanácsadásra. Az ETAP tréning hasonló érdeklődésű csoport létrehozásával hiánypótló tevékenységnek számít. Az egészséges életmód hozzájárul a munkaképesség javulásához, a megelégedettséghez, amit eredményeink is alátámasztanak.

A testtömeg változása



1. ábra. A testtömeg változása
„saját szerkesztés”

A testzsír % változása



2. ábra. A testzsír változása
„saját szerkesztés”