

Ajánlásainkban az alábbi javaslatokat fogalmaztuk meg:

Egészséges táplálkozás

- Az étkezéseket javasolt naponta 3-5 alkalomra elosztani.
- Inkább növényi és kevésbé állati alapú étkezést alkalmazzunk.
- Javasolt minden nap friss zöldségféle, gyümölcs bevitele!
- Gabonafélék közül a teljes értékű, teljes kiőrlésű termékek fogyasztása javasolt.
- Fehérjebevitelnél törekedjünk a változatosságra.
- Minél kevesebb só, cukor és zsiradék használata javasolt ételkészítéskor. A sóbevitel legyen kevesebb, mint 5 g naponta.
- Kerülendő a feldolgozott élelmiszerek fogyasztása.
- Megfelelő folyadékbevitel (nőknél 2 liter/nap, férfiaknál 2,5 liter/nap). A cukortartalmú italok, mint az üdítők és gyümölcslevek kerülendők.
- A fenti ajánlásokhoz az OKOSTÁNYÉR javaslatait vettük alapul. Az OKOSTÁNYÉR egy szakemberek által összeállított, az egészséges táplálkozást elősegítő program:

<https://www.okostanyer.hu/>

A fenti táplálkozási ajánlások, bár többnyire általános érvényűek, de speciális diétát igénylő krónikus betegségek esetén (diabetes mellitus, cöliákia, krónikus veseelégtelenség stb.) természetesen betegségspecifikus táplálkozási ajánlásokat adtunk.

Testmozgás

- Bármennyi fizikai aktivitás jobb, mint a teljes inaktivitás!
 - Az aktív életmód elkezdése fokozatosan történjen (gyakoriság, intenzitás, edzésidő stb.).
 - Ülő munkavégzés esetén fontos, hogy az ülőidőt minél többször megszakítsuk valamilyen fizikai aktivitással (30 percenként ajánlott felállni, óránként végezzen egyszerű, átmozgató gyakorlatokat)
 - Javasolt legalább heti 150-300 perc (2,5-5 óra) közepes intenzitású vagy 75-150 perc magas intenzitású aerob fizikai aktivitás.
- Közepes intenzitású: gyors gyaloglás

szabadidős úszás

lassabb kerékpározás

sík terepen jóga

társastánc

általános udvari és ház körüli

munkák, barkácsolás

csoportos edzések,

például aerobik Magas intenzitású:

kocogás vagy futás

hosszú távú

úszás

erőteljes

intenzitású

tánc

gyorsabb kerékpározás,

ugrókötelezés nehéz kerti

munka (ásás vagy lapátolás)

túrázás felfelé vagy nehéz

hátizsákkal nagy intenzitású

edzés

- Ízületi panaszok, vagy testsúlyfelesleg esetén elsősorban a gyaloglás, kerékpározás, úszás vagy elliptikus trénerrel végzett gyakorlatok részesítendőek előnyben.
- A testmozgás fontos része a bemelegítés és levezetés (nyújtás).
- Mozgás receptre program hamarosan elérhető Zuglóban is, amely egy remek lehetőség több mozgásformának a megismerésére, kipróbálására kedvezményesebb áron!

Káros szenvedélyek

Dohányzás:

- A dohányzás elhagyásával hosszú, egészségben eltöltött éveket kaphat!
- Sosem késő abbahagyni!
- Vannak nem-gyógyszeres és gyógyszeres leszokást támogató, a nikotin elvonási tüneteket enyhítő terápiák.

- A leszokást megelőzően a pontos lehetőségekről érdemes orvosával konzultálni a minél nagyobb siker érdekében.
- Ezt követően célszerű kitűzni a dohányzás elhagyásának napját.
- Országosan ingyenesen hívható, leszokást támogató vonal: 06 80 44 20 44
- Zuglóban az Uzsoki Utcai Kórház Tüdőgondozójában lehetőség van felkeresni a Dohányzás Leszokást Támogató Ambulanciát, ahol egy tüdőszűrő vizsgálatot követően komplex leszokást segítő programban vehet részt.

Jelentkezni az alábbi elérhetőségeken

tud: Telefon: (06-1) 251-9759

<https://leszokasambulancia.hu/kerdoiv>

Egyéb káros szenvedélyek:

- Javasolt az alkoholfogyasztás minimalizálása, lehetőség szerint teljes elhagyása.
- Egyéb káros szenvedély kiszűrése esetén a kerület szakemberei által biztosított szakrendelés felkeresése, további lehetőségek ajánlása.

Alváshigiéne

- Fontos a napi ritmus kialakítása alvás terén is, javasolt minden nap ugyanabban az időben lefeküdni és felkelni.
- Teremtsük meg alváshoz a megfelelő körülményeket: sötét és csendes szoba, kényelmes ágy, megfelelő hőmérséklet (ez mindenkinél változhat).
- Az alvást megelőző megfelelő rutin kialakítása: vacsorára kerüljük a nehéz ételeket, a vacsora 2-3 órával a lefekvés előtt történjen, az esti órákban csökkentsük a “képernyőidőnket” (telefon, számítógép, tv), végezzünk relaxációs technikákat.
- Ha éjjel nehezen alszik el, érdemes kerülni a napközbeni alvást, szundikálást.

Érzelmi jólét, stresszkezelés, társas kapcsolatok

- Napjainkban számos stresszhatás ér minket, amelyeket sok esetben nem tudunk elkerülni vagy megelőzni, így elengedhetetlen a megfelelő megküzdési stratégia kialakítása.
- A stresszlevezetés egyik legjobb formája a sport.
- Érdemes választani egy hobbit, amely kikapcsol és örömet okoz (például tánc, éneklés, zenélés, festés...).
- Jóga és meditációs gyakorlatok végzésével is elősegíthetjük a lelki egyensúly elérését.
- A pszichés egészség megőrzéséhez hozzátartozik a társas kapcsolatok kialakítása, ápolása.
- Vegyen részt szabadtéri programokon, szervezett utazásokon, rendezvényeken akár barátok/családtagok kíséretében!
- Amennyiben úgy érzi, hogy egyedül nem tud megküzdani az aktuális élethelyzetével kérjük forduljon orvosához!
- Zuglói szépkorúaknak ingyenes Senior táncórákon van lehetőség részt venni a Sportközpontban.

Mindezen egyénre szabott ajánlások kapcsán fontosnak tartottuk a hosszútávú megvalósítás érdekében a Zuglóban elérhető különböző szervezetekkel való együttműködést (például zuglói nyugdíjas klubok, Zuglói Egészségfejlesztési Iroda, kerületi sport- és kulturális események nyomonkövetése és ajánlása).

2.2 A nagy és nagyon nagy kardiovaszkuláris rizikójú páciensek kiemelése további kivizsgálásra és gondozásba vételre

A kardiovaszkuláris rizikófelmérés másik fő célja volt kiemelni a CVD szempontból fokozottan veszélyeztetett pácienseket. A kiszűrt nagy és nagyon nagy rizikójú betegeknél a következő célokat tűztük ki:

- vérnyomásnapló vezetése legalább két héten keresztül

- amennyiben nincs 3 hónapon belüli laboratóriumi lelet, teljes laborvizsgálat elvégzése
- EKG vizsgálat
- Boso vizsgálat végzése (rendelőkben előjegyzés alapján történt).

Az eredményekkel és leletekkel a pácienseket visszarendeltük, amelyek alapján megkezdődhetett a terápia beállítása, további vizsgálatok indikálása (ABPM, carotis ultrahang, kardiológiai-, angiológiai-, vagy érsebészeti vizsgálat).