

Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiája
Debreceni Egyetem
2023.11.02.

Az egészséges életmód alappillérei

A lelki egészség jelentősége

Nagy-Bana Zsanett
Mentálhigiénés Prevenció Specialista
Időügyi Interaktív Életút-Tanácsadó

MIT JELENT AZ EGÉSZSÉG?

Sokat emlegetjük, beszélünk róla....

Az egészség különleges, ugyanakkor törékeny érték.



Az egészség = képesség!

Maga a szó, valami egész, kerek.

Az embereknek lehetővé teszi, hogy valóra váltsák a bennük rejlő lehetőségeket.

AZ EGÉSZSÉGRE HOLISZTIKUSAN KELL TEKINTENI!

Mikor vagyunk egészségesek?

A

Ha
szellemileg
jól érezzük
magunkat.

B

Ha
testileg és
szellemileg
jól vagyunk.

C

Ha testileg
jól érezzük
magunkat

D

Ha testileg,
szellemileg
és lelkileg jó
állapotban
vagyunk.

AZ EGÉSZSÉG ÉLETMÓD ALAPPILLÉREI

ELEGENDŐ MENNYISÉGŰ ÉS MINŐSÉGŰ

EGÉSZSÉG

TÁPLÁLKOZÁS

MOZGÁS

PIHENÉS

LELKI
EGÉSZSÉG

TÁPLÁLKOZÁS

A táplálkozás elsősorban nem élvezeti forrás!

A táplálkozás célja a test karbantartása az egészség megőrzése.

Az öregedés természetes biológiai folyamat:

Fokozatosan csökken a fizikai aktivitás

Változik a szervezet hormonszintje

Energia szükséglet csökken

Az immunrendszer gyengül,

Az emésztés lassul.



A TÁPLÁLKOZÁS HATÁSA AZ AGYRA

AGYRA: egészséges táplálkozásra van szükség ahhoz, hogy az agyunk még idősebb korunkban is jól működjön.



MEMÓRIA: A nem megfelelő táplálkozás és a memória között szoros összefüggés van.

Az étrendnél figyelni kell hogy bevisz-e elegendő D, B-vitamint, ásványi anyagot, valamint omega-3 zsírsavat.

TÁPLÁLKOZÁS

Az ideális testsúly fenntartásához energia-egyensúlyra kell törekedni

Mind kettő egészségügyi kockázatot hordoz

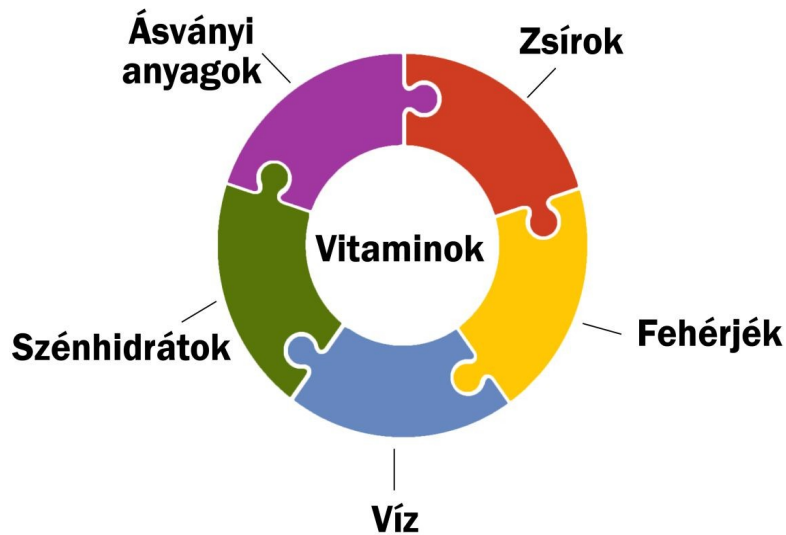


Elhízott

Alultáplált

ENERGIA-MÉRSÉKLET

- zsír – mérsékelt (omega-3)
- szénhidrát – kevesebb (cukor)
- élelmi rost – emelt mennyiség



- D-B12 vitamin megnövekedett
- ásványi anyag (Ca, Fe, Zn) - megnövekedett
- folyadék – különleges figyelem

KÁLCIUM ÉS D- VITAMIN

A csonttrikulás-törés

– egyik fő oka az idősek korai halálzásának

A csontok egészségéhez fontos:

– kalcium

– napfény

– étrendi D-vitamin

Az ajánlott kalcium bevétel

1000 mg/nap

– zöldségekkel, gyümölcsökkel ,
olajos magvakkal kerül a szervezetbe



„AZ VAGY AMIT MEGESZEL, MEGISZOL...”

Ludwig Feuerbach

Az ideális testsúly megőrzéséhez
A fizikai teljesítőképesség
megtartásához létfontosságú a víz.

















Az emberi test 70 százaléka víz.



AZ VAGY, AMIT ESZEL...

Ételek, melyek hasonlítanak "szerveinkre"
és jótékony hatással vannak rájuk.

Életkert
NYERS ÉTTEK

						
répa - látás		dió - agy		szőlő - tüdő		
						
paradicsom - szív		gyömbér - gyomor		füge - herék		
						
citrusok - mell		édesburgonya - hasnyálmirigy		bab - vesék		
						
zeller - csontok		gomba - hallás		avocado - méh		

AZ ELÉGTELEN FOLYADÉK FOGYASZTÁS KÖVETKEZMÉNYE

- étvágytalanság
- felfekvés kialakulásának fokozott kockázata
- megváltozott a szívműködés
- székrekedés
- só-vízháztartás zavara
- gyakoribb esések
- kellemetlen szájíz
- fejfájás
- zavartság
- húgyúti fertőzések



Az vagy, amit megiszol!

AZ ELÉGTELEN ENERGIABEVITEL OKA

Jellemző rágási, nyelési nehézség.
A szájüreg egészsége befolyásolja
közérzetét és életminőségét.



Nagy jelentőséggel bír a
fogászati szűrővizsgálatokon
való rendszeres részvétel

MOZGÁS

Az emberi szervezet mozgásra van tervezve, ha nem mozog, leépül. A rendszeresen végzett mozgás jót tesz a testi-lelki egészségünknek. A mozgás javítja az állóképességünket, a teljesítőkéességünket, általa kitartóbbá válunk.



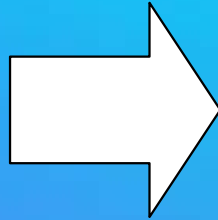
„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell!
A karosszékből álljanak most fel!
Ez a kis torna néhány percen át.
Ne tessék félni senkinek sem árt!”



A MOZGÁS JÓTÉKONY TESTI-LELKI HATÁSAI...



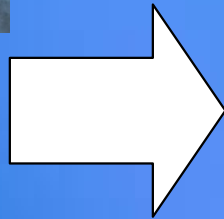
MOZOG



frissen tartja elmét
szexuális élete kielégítőbb
jobb az alvás minőségét
csökkenti a stressz szintet
javítja a hangulatot



NEM MOZOG



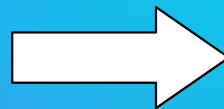
izmok ereje gyengébb
sokkal fáradtabb
több fájdalmat érez
beszűkült mozgog

PIHENÉS

Ahogy idősödünk, az alvásunk mennyisége és minősége is hanyatlásnak indul.



FÁRADTSÁG



BETEGSÉG

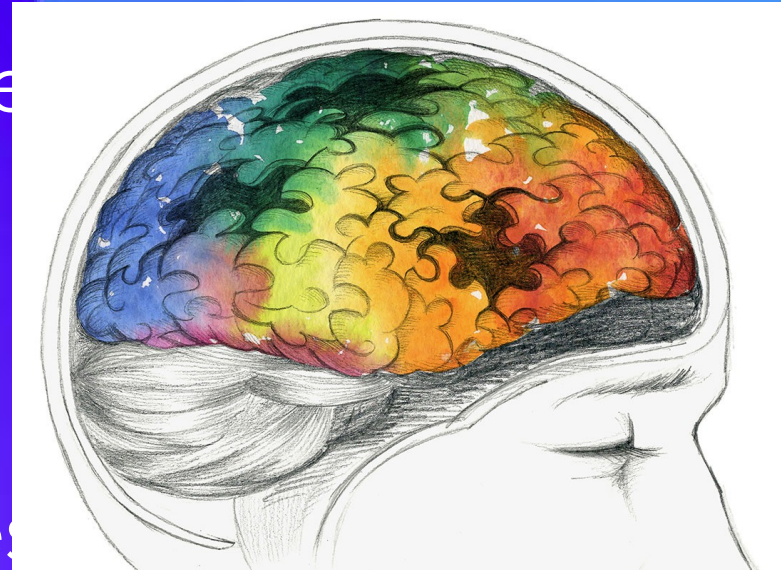
- nehéz az elalvás
- éjszakai ébredések
- nehéz visszaalvás

Éjszakai pihenésünkre hatással van napközbeni tevékenységünk is. A frissítő mozgás, izmaink kellemes elfáradása elősegíti a nyugodt alvást. De intenzív sporttevékenységet ne végezzünk közvetlenül lefekvés előtt.

TÁPLÁLKOZÁS - KRÓNIKUS BETEGEDÉSEK

VILÁGJÁRVÁNYKÉNT IS EMLEGETIK..

1. Szív-és érrendszeri betegségek
2. Daganatok
3. Légzőszervi megbetegedések
4. Cukorbetegség
5. Alsó légúti fertőzések
6. **Demencia**
7. Csecsemőhalálozás
8. Hasmenéses megbetegedések
9. Autóbalesetek
10. Májbetegségek



A DEMENCIÁVAL ÉLŐK SZÁMA A VILÁGBAN

Az orvostudomány és a technika fejlődése



az emberek hosszabb életet élnek

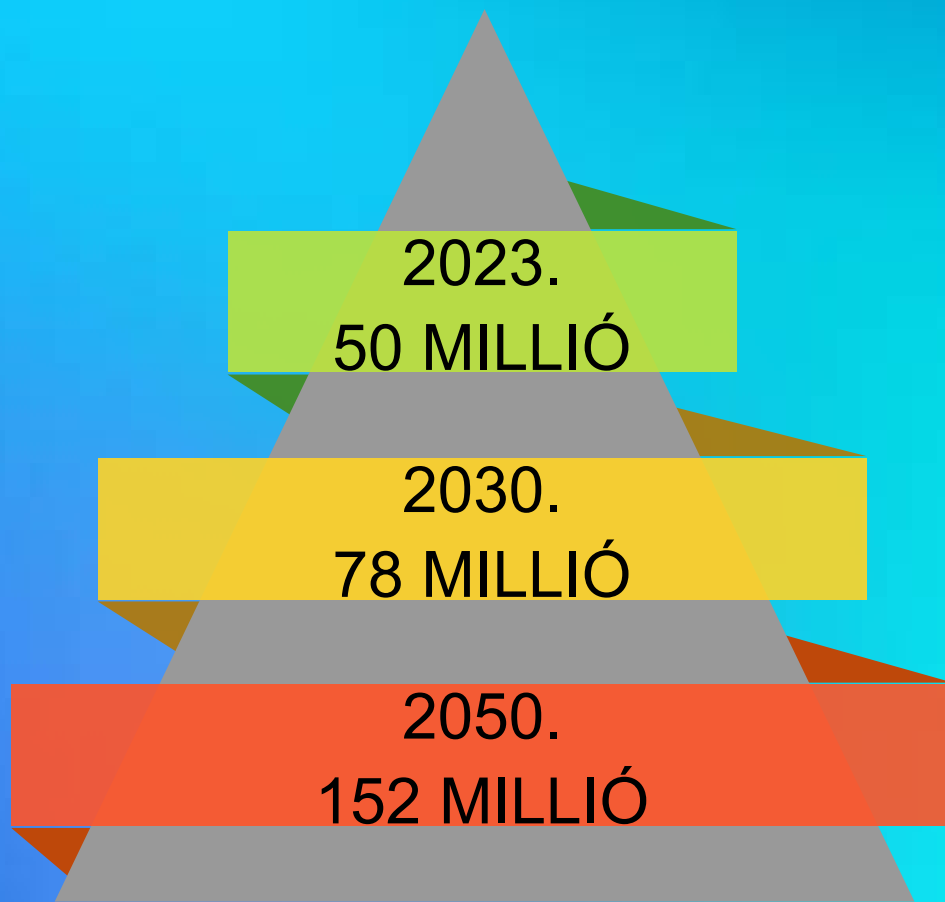


2030-tól a demencia robbanásszerűen nő

A WHO globális kampányt kezdeményezett, hogy minden országban kidolgozásra kerüljön a nemzeti demencia stratégia.



A 21. század a Demencia évszázada



A Nemzetközi Alzheimer Társaság legfrissebb adatai szerint 3 másodpercenként szedi áldozatait a betegség a világon.



DEMENCIA

demencia = "ész, értelem nélküli állapot"

- folyamatos szellemi leépülés
- a beteg **önellátó képességét elveszíti**
- **rövid távú memória** romlása
- szorongás, depresszió,
- **megváltozott magatartás,**
- elszigetelődés, **teljes magány**

A demencia folyamata (egyre súlyosbodó)

ENYHE

KÖZÉP SÚLYOS

SÚLYOS

1.FÁZIS

2.FÁZIS

3.FÁZIS

A demencia 4 leggyakoribb fajtája

1. Alzheimer-kór 70%

2. Vaszkuláris demencia

3. Lewy - testes demencia

4. Fronto- temporális demencia

A KORAI FELISMERÉS JELENTŐSÉGE

TERMÉSZETES
ÖREGEDÉS

KORAI
FELISMERÉS

DEMENCIA

PREVENCIÓS LEHETŐSÉGEK

TUDSZ TENNI ELLENE!



40%-ban megelőzhető

**AKTÍV TÁRSADALMI ÉLET,
KÖZÖSSÉGI KAPCSOLATOK**



**ÉLETHOSSZIG
TARTÓ TANULÁS**



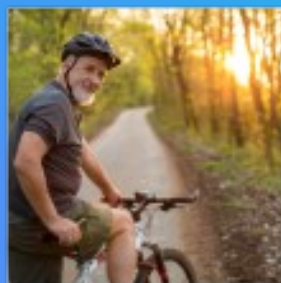
**EGÉSZSÉGES ÉTREND,
MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS**



**JÁTÉK,
KOGNITÍV KÉPESSÉGEK
FEJLESZTÉSE**



**RENDSZERES
TESTMOZGÁS,
SÉTA**



**ÁLLAPOTFIGYELÉS,
BETEGSÉGMEGELŐZÉS**



**STRESSZKEZELÉS,
REKREÁCIÓ**



**MINŐSÉGI, IDEÁLIS
ALVÁS**



LELKI EGÉSZSÉG...

A lelki egészség kiemelkedő fontossága napjainkban megkérdőjelezhetetlen.

A lelki egészségre hatással van

- a kommunikációs képesség
- a neveltetés
- a kapcsolatrendszer
- az elfogadottság érzés



LELKI BETEGSÉGEK A VILÁGBAN

Az világon 120 millió ember szenved depresszióban



Az európai felnőtt lakosság több mint 20 százaléka
mentális zavarral küzd



Az öngyilkosság Európában a legtöbb
Magyarországon minden 5. ember depressziós

MI AZ A LÉLEK?

Van nekünk olyan szervünk?

Miért vagyok boldog?

Miért vagyok szomorú?

Akkor mi fáj?

Mindenki érzi, hogy van, de
nem kézzel fogható...

De akkor hogy tudom
meggyógyítani?



HA NINCS MIÉRT EMLEGETJÜK...?



Ép testben ép lélek...

Hálni jár belé a lélek...

Száradjon a lelkén...

Kilehelte a lelkét...

LELKI EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI IDŐS KORBAN...

Az idős korból adódó kritikus élethelyzetek, a stresszhelyzetek, krízisek változást hoznak az életünkben és az új élethelyzethez való alkalmazkodást igénylik.

- Egészség tudatosság
- Társadalmi részvétel
- Élethosszig való tanulás
- Hosszabb munkavégzés
- Készségfenntartás



MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜNK NAGYBAN FÜGG A GONDOLKODÁSMÓDUNKTÓL..

Azok az emberek akik optimistán gondolkodnak, meglátják a jó dolgokat nehézségek estén is.



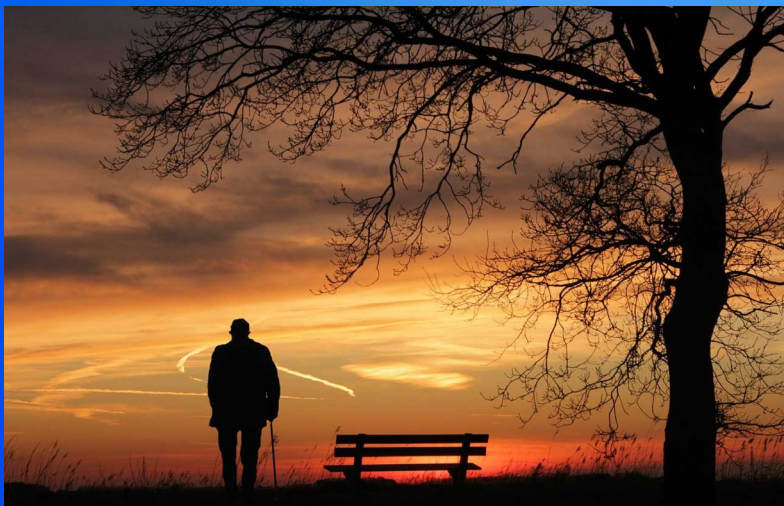
A megoldásra törekszenek!!!

A MAGÁNY ÉS AZ EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

A magány megbetegít!!

Kínzó érzés, amely a valódi társas kapcsolatok kielégítetlen igényéből fakad.

Társas lények vagyunk, elismerésre és kapcsolatokra vágyunk.



**„A LEGNAGYOBB SZEGÉNYSÉG
A MAGÁNY”**

Teréz Anyu

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK...



- Azok, akik lelkileg kiegyensúlyozottak, kevésbé hajlamosak pszichoszomatikus állapotok kialakulására.

És ahol nem kezelik a lelki okokat..

- Ott nincs valódi javulás.
- Van viszont véget nem érő kezelés és vizsgálat.

A STRESSZ LEVEZETÉS LEHETŐSÉGEI..

- Sport
- Meditáció
- Relaxálás
- Tánc
- Kirándulás
- Hobbi
- Kreatív időtöltés



A LELKI EGÉSZSÉG TITKA

Vannak céljaim

Tudom mi tesz boldoggá

Tudom mik az erőforrásaim

Krízishelyzeteket tudom kezelni

A megoldásra törekszem

Jó emberi kapcsolataim vannak

Képes vagyok humorral fűszerezni a mindennapokat

HARMÓNIA KÜLSŐ JELE

Egyszerűen egy megmagyarázhatatlan „ragyogás” látszik rajtuk, kellemes benyomást keltenek, jó rájuk nézni.

Ez a szépségnek egy olyan formája, mely nem követ divatirányzatot, mégis sokkal gyönyörködtetőbb mint bármely smink vagy frizura.”





**Ahol a társadalmat átszövi
az
egészségtudatosság,
ott más a kimenetel is...**

AZ EGÉSZSÉG AZ IGAZI

GAZDAGSÁG...

„Az egészség nem minden,
De egészség nélkül minden
semmi”

„Sikereidet aszerint
értékel, hogy
kaptál-e általa
békeességet, szeretetet,
EGÉSZSÉGET! „

J. Brown

