



# SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI PREVENCIÓ KARANTÉN IDEJÉN

*El tudnak képzelni egy olyan munkahelyet, ahol a tagok szinte egy emberként lélegeznek és gondolkodnak, ténykednek? Zuglóban egy ilyen hely biztosan van, ez pedig a Zuglói Egészségügyi Szolgálat fenntartásában működő Zuglói Egészségfejlesztési Iroda (ZEFI).*

*A járványügyi vészhelyzet válaszutó elé állított minket, és feltette a kérdést, hogy akkor lássuk, mit tud kihozni egy jó csapatból egy kényszerhelyzet? Elmondható, hogy mára valósággá vált az elképzelhetetlen, vagyis minden szolgáltatásunkat online formában működtetjük a járványügyi vészhelyzet ideje alatt.*

Amikor megalakultunk 2018 októberében, még nem gondoltuk volna, hogy egyszer majd úgy fogjuk tartani a megbeszéléseinket, hogy akár 100 km is van köztünk, csak a számítógépen látjuk a másikat, nincsenek személyes jelenlétet igénylő rendezvények, tréningek, csoportfoglalkozások, az óvodák, iskolák kapui is zárva vannak, 2020 tavaszán pedig ez valósággá vált.

Az egészségmegőrzés ebben a kényszerhelyzetben talán még fontosabb, mint ez előtt. A magasvérnyomás-betegség, valamint egyéb szív- és érrendszeri megbetegedés megelőzése és karbantartása érdekében nagyon sokféleképpen tudunk tenni még akkor is, hogyha online formában érünk el különböző szolgáltatásokat. Ehhez szükségünk van egy számítógépre, internetre, elhatározásra a magunk részéről és elengedhetetlenek azok a csatornák és szolgáltatók, akiknél elérhetők efféle programok.

A ZEFI a Facebook-oldalán több szolgáltatással is rendelkezésre áll.

## Mozgás

A testedzés folyamatos alkalmazkodásra készíti a szív-érrendszert, ami az edzettséget fokozza. Az egészségmegőrzésnél mindig hosszú távú hatásban kell gondolkodni. Egy minimum 6 hetes mozgásprogrammal már szép eredményeket lehet elérni, de minél rendszeresebb a sport, annál inkább érezhető pozitív hatása. Szakorvos véleményét azonban célszerű mindig kikérni, hogy egyénre szabottan milyen típusú mozgás ajánlott.

A ZEFI különböző tornákat kínál hétköznaponta, ezeket 17 órakor posztolja a YouTube-on és a Facebookon: gerinctorna (hétfő), kondicionáló torna (kedd), ülőtorna (szerda), jóga (csütörtök).



**Szécsi Emese**

A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda vezetője, népegészségügyi felügyelő, mentálhigiénikus, egészségfejlesztési szakértő. 11 éve foglalkozik egészségfejlesztéssel. A betegségek megelőzését, az egészségattitűd formálását és az egészségnevelést mindennél fontosabbnak tartja, amit már a gyermekeknél szükséges elkezdeni, hogy egészséges felnőttekké válhassanak.

## Táplálkozás

A kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlen az egészséghez. Facebook-oldalunkon és a ZEFI – Testünk egészsége Facebook-csoportban rendszeresen lehet találkozni olyan témákkal, amelyek az egészséges táplálkozást hangsúlyozzák.

Amennyiben egyénre szabott segítségre van szükség, dietetikus kollégánknak szívesen ad tanácsot, online formában természetesen.

## Lelki egészség

A vérnyomásunkra nagy hatással lehet a lelki és mentális egészségünk. Annak érdekében, hogy minél kiegyensúlyozottabban tudjuk élni a hétköznapokat, minden nap megosztunk egy bejegyzést ennek erősítésére a ZEFI Mentális Immunerősítés Facebook-csoportunkban.

Amennyiben úgy érzi, hogy szívesen igénybe venne egy segítő, támogató beszélgetést, ezt is megteheti, hiszen minden munkanapon 12.00–18.00 óra között elérhetők vagyunk ezzel a telefonos szolgáltatással is.

## Online klubok

Klubokba járni a közösség miatt is érdemes és ajánlott, de most sem szabad ezek jótékony hatását lebecsülni, hogy online formában valósulnak meg. Igaz, nem személyes a jelenlét, de a képernyőn keresztül látjuk, hogy mennyien nézik ugyanazt a bejelentkezést, mint mi, így egy kicsit másképpen, de mégis közösségben érezhetjük magunkat. A ZEFI Facebook-oldalán élő bejelentkezésekkel tartjuk klubjainkat a következők szerint:

- Bagoly klub: 2020. április 8-tól kéthetente szerdánként 17.00 órától
- Diabétesz klub: az adott hónap 2. hétfőjén 17.00 órától
- Cöli klub: adott hónap második szerdáján 18.30 órától

A ZEFI minden videója visszanezhető a Youtube-on. Keresse a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda csatornát, így bármikor megnézheti bármelyik videónkat, és nem kell a posztjaink között keresgélnie!

**A** leirtakkal kapcsolatos részleteket megtalálják a zefi.zuglo.hu honlapon és a Facebook-oldalunkon. Kérdéseiket a zefi@zesz.hu címre elküldött elektronikus levélben tudják feltenni.

Reméljük, hogy ebben az időszakban is sok ember segítségére tudunk lenni, buzdítunk mindenkit, hogy éljen az online világ adta lehetőségekkel saját egészsége érdekében, megéri.

## 10 tipp, hogy megvédje szívét

- Kerülje a magas kalória-, cukor- és telítettsírtartalmú ételeket
- Kerülje a dohányzást, még a passzív dohányzást is
- Építsen be a napjába legalább 30 perc intenzív mozgást
- A maximális napi só- (nátrium-) bevitel ne haladja meg a 2-3 g-ot
- Zöldség és gyümölcs legyen a napi étkezése fele
- Aludjon minőségben naponta legalább 7-8 órát
- Egyen hetente akár többször halat és magvakat
- Részessítse előnyben a magas rosttartalmú gabonaféléket
- Találja meg az ön számára legkedvezőbb stresszkezelési módot
- Kerülje el az elhízást