

Erdőből a nappaliba: mostantól Facebookon is fut az „Út az egészséghez” program

Budapest, 2020. április 29. - **A járványhelyzet okozta kényszerű izoláció miatt nincs mód csoportos vezetett túrákra az erdei túraösvényeken, ezért saját Facebook-oldalt indított az „Út az egészséghez” program. A betegségmegelőzésre és kórházon kívüli rehabilitációra fókuszáló kezdeményezés közösségi médiában megjelenő pillére otthon végezhető speciális gyakorlatokkal, illetve az egészségvédelmet támogató hiteles információkkal látja el a gyógyulásra, egészségük megőrzésére vágyókat.**

Csak az Európai Unió tagállamaiban évi 1,9 millió áldozatot követelnek a szív- és érrendszeri betegségek, amelyek – a cukorbetegséggel, a kóros elhízással és ezek következményeivel karöltve – a magyarországi halálozások több mint ötven százalékáért (!) felelősek. A Budapesti Szent Ferenc Kórház – szakmai partnerségben a Sanofival – e betegcsoportok speciális igényeire reagálva indította el 2015-ben rehabilitációs és prevenciós programját: az „Út az egészséghez” program keretein belül az ország különböző pontjain, eddig a Hárs-hegyen, Újpesten, a Normafán, a Miskolc melletti Csanyikvölgyben, valamint Veresegyházon alakítottak ki túraösvényeket.

A túraösvények és az ott végezhető aktivitások ideális megoldást jelentenek a kardiológiai beavatkozásokon átesett emberek gyógyszeres terápiát kiegészítő fizikai rehabilitációjához. A sétaútvonalon elhelyezett táblák és a túralapok segítségével elsajátítható néhány alapvető egészségügyi mutató és mérési módszer, mint a helyes pulzuszámolás és az ideális tréningzóna kiszámítása, melyek segítségével egyéni állapotfelmérésre is lehetőség nyílik. A program szerves része, hogy a túra során mért egészségügyi adatok kiértékelésre kerülnek, eltérés esetén pedig további vizsgálatok javaslata történik. A kezdeményezés elfogadottságát jól mutatja, hogy egyre több orvos már kifejezetten állapotfelmérési céllal küldi pácienseit a sétára.

Már vannak, akik az életüket köszönhetik a túralapok kérésre történő kiértékelésének. *„Az indulás óta eltelt szűk öt évben a magukat egészségesnek gondoló túrázók 3 százalékánál vált indokolttá szakorvosi vizsgálat valamilyen komolyabb kardiovaszkuláris megbetegedés gyanúja miatt. A túraösvények látogatói között sokakra jellemző a súlyfelesleg, náluk pedig gyakran merül fel olyan enyhébb, műtét nélkül kezelhető probléma, amilyen a magas vérnyomás vagy az emelkedett koleszterinszint”* – mondta el a program ötletgazdája, dr. Toldy-Schedel Emil, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója.

Az Európában is egyedülállóan számító program olyan embereknek is nagyszerű választás, akik egészségük megőrzése érdekében keresik fel az erdei túraútvonalakat. *„A járványhelyzethez alkalmazkodva a kórház vezetésével közösen úgy szeretnénk a digitális közösségi térbe terelni a programot, hogy az továbbra is be tudja tölteni vállalt szerepét és értékes megoldást kínáljon a különböző egészségügyi igényekre. Amint lehet, természetesen tervezzük a visszatérést az erdei sétákhoz, a közösségi csatorna viszont nagyszerű kiegészítőként kísérheti majd a programot a jövőben is. Számunkra a kényszerű helyzet tulajdonképpen a fejlődés lehetőségét is adta.”* – mondta el Asztalos Andrea, a túraösvény-hálózat létrehozásában szakmai partnerként résztvevő Sanofi kommunikációs igazgatója.

A közösségi oldalon, gyógytornászok által kidolgozott és bemutatott, otthon is végezhető tornagyakorlatokat, illetve hiteles és hasznos információkat, tanácsokat osztanak meg azokkal, akiknek a rehabilitációhoz van szükségük a rendszeres, ám speciális mozgásra, életmódra. Az „Út az egészséghez” néven elérhető [Facebook-oldal](#) ugyanakkor a szív- és érrendszeri betegségekkel, magasvérnyomással vagy cukorbetegséggel élők is aktivitásra sarkallja, és gyakorlatilag bárki csatlakozhat a közösséghez, aki szeretne tenni egészsége megőrzéséért.

Az Út az Egészséghez Facebook oldal linkje: <https://www.facebook.com/utazegeszseghezsfk/>

SAHU.SA.20.04.0233 Lezárás dátuma: 2020.04.30.