

[18] Dr. Veress G, Dr. Berényi I, Dr. Simon A: Kardiológiai rehabilitáció – életen át tartó program, Kórház, 2008, 4:54-59.

[19] Prof. Dr. Veress G.: A szívbetegek rehabilitációja. Szerk.: Tulassay Zs. A belgyógyászat alapja, Medicina Kiadó Budapest, 2007, 581-585.

## A SZERZŐ BEMUTATÁSA



**Utczás Anna**, dietetikus, 1987-ben szerzett diplomát a HIETE Egészségügyi Főiskola Dietetikai Tanszékén. 1987-től 1993-ig a Veszprém Megyei

Csolnok Ferenc Kórház – Rendelőintézetben dolgozott dietetikusként. 1993 decemberétől a balatonfüredi Állami Szívkórház dietetikusa, majd 2011 decemberétől vezető dietetikusa.

## ***Elkészült az egészségkommunikációs felmérés gyorsjelentése***

A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet által végzett kutatás szerint az elhízott vagy túlsúlyos felnőtt lakosság mindössze 45 százaléka van tisztában azzal, hogy testsúlya nem megfelelő, 54 százalékuk normális testtömegűnek, 1 százalék pedig soványnak tartja magát. A felnőttek 41 százaléka nem végez elegendő fizikai aktivitást, pedig 81 százalékuknak lenne rá lehetősége. Szinte az összes dohányos tisztában van a cigaretta káros hatásaival, de csak egytizedük vallja magát elég motiváltnak ahhoz, hogy felhagyjon a dohányzással, miközben mi magyarok világelső vagyunk a tüdőrák okozta megbetegedésben és halálozásban. Az alkoholfogyasztás szempontjából a nagyivók közé sorolható felnőttek közel kétharmada rendelkezik ismeretekkel az alkohol káros hatásairól, mégis csak 17 százalék nyilatkozott úgy, hogy megvan a kellő motivációja ahhoz, hogy változtasson ezen a káros szenvedélyén.

Mindezek ellenére a felnőttek több mint 90 százalékának a legfontosabb életcélja, hogy elkerülje a betegségeket.

Az ötödik, hetedik és kilencedik osztályos diákok körében készített felmérésből kiderült, hogy nagyjából minden második tizenéves naponta fogyaszt koffein tartalmú italt (teát, kávét, kólát vagy energiaszót) és körülbelül egyharmaduk naponta fogyaszt egészségtelen élelmiszert. A vizsgált korosztály táplálkozási szokásai erősen összefüggnek a családi mintával, szülői modellel és a közösen eltöltött idővel. Az egészséges táplálkozásra odafigyelő családtag jelenléte a legfontosabb védőfaktor a gyermekek számára.

A cigarettát kipróbálók aránya az életkor előrehaladtával nő, a kilencedikeseknek már több mint fele túl van az első szalon, harmaduk vallotta azt, hogy az elmúlt 30 napban valamilyen rendszerességgel dohányzott. A kilencedikesek dohányzási szokásait vizsgálva láthatjuk, hogy közel 80 százalékuknak van füstölő családtagja, a nemdohányzóknál ez az arány sokkal kedvezőbb, 55%.

Az 5. osztályosok 22%-a, a 7. osztályosok 44%-a, a 9. osztályosok 79%-a ivott már valaha egy-két kortynál több alkoholt. A kilencedikesek közel harmada legalább egyszer volt részeg az elmúlt 30 napban, ennek a csoportnak csaknem a fele (41%) vélekedik úgy, hogy az alkohol segít ellazulni, felszabadulttá tesz. Az alkoholfogyasztás esetében a barátok erős hatása figyelhető meg: az elmúlt 30 napban alkoholt fogyasztó 9. osztályosok 92%-ának van olyan barátja, aki szintén ivott az említett időszakban. A családdal töltött idő védőfaktor jelent az alkoholfogyasztással szemben.

A leginkább veszélyeztetett csoportba a dohányzást és részegséget már kipróbáló tanulók tartoznak. Kiugróan magasabb az elmúlt hónapban dohányzó és „részegeskedő” diákok aránya azok körében, akiknek a szülei tudnak az alkoholfogyasztásról, de nem érdekli őket. Hozzájuk képest fele akkora a veszélyeztetett csoportba tartozók aránya azok körében, akiknek a szülei tudnak az alkoholfogyasztásról és korlátozzák azt.

A gyerekek étellel való elégedettségéről elmondható, hogy minél több minőségi időt töltenek a szüleikkel, annál elégedettebbek az életükkel. A 7. és 9. osztályosok a három legfontosabb életcélként a karriert, a szerelmet és az önmegvalósítást tartják. Az egészséggel kapcsolatos információszerzés esetében mindhárom korosztály legnagyobb arányban a családot tartja hiteles és elsődleges információforrásnak. A leggyakrabban mozgással, testedzéssel kapcsolatos témakörben keresnek információt. Közel 5500 felnőtt és 7500 ötödik, hetedik és kilencedik osztályos gyerek részvételével készült a módszertanát tekintve nemzetközileg is innovatív egészségkommunikációs felmérés. Az adatok részletes elemzése ősszel készül el. A kutatás az Európai Unió finanszírozásával, a Széchenyi 2020 program keretében valósult meg.