

AZ IDŐSÖDÉS OKOZTA KIHÍVÁSOK KEZELÉSÉRE IRÁNYULÓ PROJEKTEK BEMUTATÁSA

PAHA PROJEKT: IDŐSKORI FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD FEJLESZTÉSE

BEVEZETÉS

A lecke célja, hogy bemutassa az Európai Bizottság támogatásával megvalósult PAHA (Promoting Physical Activity and Health in Ageing)¹ projekt főbb eredményeit. A projekt sok szenior korú embernek segített magasabb életminőséget és jobb egészségi állapotot elérni azáltal, hogy fizikailag aktívá tette őket.

HÁTTÉR

„A fizikai aktivitás hiánya miatt kialakuló egészségügyi problémákat mára igen sok kutatási eredmény igazolja, csak úgy, mint az ülő életmóddal összefüggésbe hozható jelentős gazdasági kiadásokat is. A **prevenció és az egészséges** életmód reklámozása a fizikai aktivitáson keresztül hozzásegítheti Európa időskori lakosságát, hogy minél hosszabb ideig tudjanak önálló maradni és minőségi életet élni.”² Ebben segített a PAHA projekt.

A PROJEKT

A PAHA projekt célja az volt, hogy egy olyan edzés módszert dolgozzon ki szenior korú emberek számára, amely könnyedén alkalmazható bármilyen körülmények között, lehetővé téve minél több lakos számára, hogy rendszeresen mozogjanak és **egészségi állapotukat javító fizikai aktivitást** végezzenek. A nemzetközi konzorcium 8 európai országban, köztük Magyarországon indított edzésprogramokat több teremben idős csoportoknak. Az instruktorok és a többi segítő speciális felkészítésen vett részt a programok megtartása előtt. A programok adatainak elemzésére a projekt kidolgozott egy értékelő rendszert, és az eredmények segítségével átfogó protokollokat állított fel, amelyeket sport és szabadidőközpontok használhatnak Európaszerte.

A program 2015. január 1.-én indult és 2016. június 30-án ért véget. A magyar partner a Magyar Fitnessz és Egészségfejlesztési Szövetség: <http://www.mfesz.hu>

“Magyarország különösen érintett a témában, ugyanis a 45 év feletti lakosság egészségügyi indikátorszámai jelentősen elmaradnak az EU tagállamok átlagától. A mozgásszegény életmódból adódó degeneratív betegségek az ország szinte minden második 45 év feletti lakosát érintik.”³

¹ <http://www.europeactive.eu/projects/paha>

² http://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/projects/PAHA/PAHA_flyer_HU.pdf

³ http://www.mfesz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=36:a-paha-project&catid=22&Itemid=257

“A projekt célja az, hogy kidolgozzon egy olyan **sztenderdizált időskori egészségfejlesztési protokollt**, amelyet a fitnesztermek beépíthetnek a mindennapi foglalkozásaik közé a speciálisan kiképzett edzőik számára, és amely az alacsony kihasználtságú időszakokban extra foglalkoztatási lehetőséget biztosít.

A projekt azt hivatott bizonyítani, hogy azon edzésprogramok révén, melyeket a kutatási követelményeknek megfelelően összeállított szakmai protokollok alapján dolgoztak ki, **jelentősen fejleszthetők** a szenior korosztály fitsségi és egészségügyi indikátorai.”⁴

KUTATÁS

A kutatási csoportok 15 főből álltak, és a program során országonként 3 különböző fitnesz központban közel ötven 55-65 év közötti időskorú részére biztosított ingyenes edzésprogramokat 6 héten keresztül, megfelelő monitorozási eszközökkel, és 3 majd 6 hónapos utánkövetéssel és egyéni foglalkozások során gyűjtötték az eredményeket. A program fontos eleme, hogy az oktatók is képzést kaptak arról, hogyan lehet az időseknek tanácsokat adni és motiválni őket az aktív életre. A projektet gyakorlatban lebonyolító edzők egy e-learning platformon kapják meg az összes szükséges tananyagot, tölthetik ki a modulteszteket, illetve egymás között tarthatják a kapcsolatot, tapasztalatot cserélhetnek.

A programban részt vevő idősek egy csoportja vállalta, hogy folyamatosan mérjék egy műszerrel a fizikai aktivitásuk közben az adatokat (MyWellness™ key). Az adatokat a MyWellness Cloud szoftver egy speciális modulja segítségével dolgozták fel, amelyet a Technogym szolgáltatott.

A projekt vizsgálta továbbá azt is, hogy a csoportokban milyen maradandó **magatartás változást** idéz elő a programban való részvétel. A program 8 országban valósult meg (Görögország, Magyarország, Németország, Portugália, Írország, Anglia, Spanyolország és Finnország).

EREDMÉNYEK

A program látványos eredményeket hozott. A szervezeten és felügyelet mellett megvalósított edzésprogramokban az idősek jóval magasabb százalékos arányban végezték el a programot (89%), mint nem megtervezett fizikai foglalkozássorozatok esetében (átlagosan 50%). A három hónapos utánkövetéskor is magas arányban találtak időseket, akik fizikailag aktívak maradtak (62%, illetve 78% az alcsoporthoz). A projekt bizonyította, hogy a program sikeres és a részt vettek jóval túlszárnyalták a WHO ajánlását az idősek kívánt fizikai aktivitásáról. A programban részt vett idősek 42 percet töltöttek naponta valamilyen fizikai aktivitással, míg a WHO ajánlása 150 perc/hét, nagyjából 21 perc/nap.

A projekt fontos eredményeként a EuropeActive szervezet adott ki 2016 szeptemberében egy Jó gyakorlatok útmutatót, amely olyan fitnesz-, sport oktatóknak és egészségügyi dolgozóknak szól, akik segítik az időseket fizikai aktivitásuk megőrzésében. Az útmutató – a Good Practice Guide – letölthető a EuropeActive honlapjáról és [innen](#).

Ebben az útmutatóban olvashatnak arról, hogy mik a sikeres és hatékony beavatkozás főbb alapelvei, hogyan kell megismerni a „piacot”, megtervezni, majd strukturálni az edzésprogramokat, megtartani az órákat, mérni

⁴ http://www.mfesz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=36:a-paha-project&catid=22&Itemid=257



és elemezni a program eredményeit, támogatni a program alatt, majd utánkövetni a klienst. Egy hathetes átlagos terv részleteit is tartalmazza a dokumentum. Fontos eleme az útmutatónak, hogy a trénernek technikai és emberi elemeket is figyelembe kell vennie – ez egy komplex folyamat, amelynek ez az útmutató hat fázisát írja le az időseknek kialakított speciális programok esetében. Jó olvasást!

ÖSSZEFOGLALÁS

Az Európai Unió ERASMUS+ programja által társfinanszírozott PAHA projektet és céljait jól bemutatja a honlapon és a Youtube-on elérhető video: <https://youtu.be/7vZriVh9bH4>

A PAHA (azaz az Időskori Fizikai Aktivitás és Egészséges Életmód Fejlesztése elnevezésű) projekt célja volt, hogy az idősödő korosztálynál egy attitűdváltozást elérve rendszeres fizikai aktivitásra ösztönözze őket és ezt a kifejlesztett edzésprogram illetve az edzőknek kidolgozott képzés kombinációja sikeresen elérte.

Felhasznált irodalom:

A PAHA projekt honlapja: <http://www.ehfa-programmes.eu/paha>;
<http://www.europeactive.eu/projects/paha-structured-intervention>

A magyar partner, MFSZ honlapja: <http://www.mfsz.hu>

A PAHA projekt magyar nyelvű prospektusa: http://www.ehfa-programmes.eu/sites/ehfa-programmes.eu/files/PAHA/PAHA_flyer_HU.pdf

Good Practice Guide:

http://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/projects/PAHA/EN_Good_Practice_Guide_WEB.pdf

Az internetes hivatkozások elérésének időpontja: 2017. április