

Életmód, mozgás, aktivitás Mit tehet a betegszervezet?

Zalatnai Lajosné Dr. Tóth Klára

Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesülete



Magyar Életmód Orvostani Társaság II. Kongresszusa 2020. február 14-15. Kecskemét

NIHR Signal

... azok a felnőttek, akik aktívabbak,
hosszabb ideig élnek



függetlenül attól, hogy milyen intenzitású az aktivitásuk

- **8 vizsgálat** eredményeit dolgozták fel
- 36 383 - 40 évnél idősebb felnőttön,
- átlagos utánkövetés 5,8 év

A legnagyobb csökkenés a halálesetek számában azokban a csoportokban

- akik naponta cca. **375 perct** **töltenek el alacsony intenzitású** fizikai aktivitással, mint pl. séta, főzés, kertészkedés vagy
- napi **24 perct mérsékelt, vagy erősebb fizikai aktivitással.**
- Akik napi **9.5 órán át ültek**, 2 szer olyan valószínűség szerint korábban haltak meg mint a többi beválasztott egyén

Published on 26 November 2019

OBME - kik vagyunk?



- Civil szervezet - ernyőszervezet - klubok
- A csonttritkulásos betegeknek, érintetteknek adunk segítséget abban, hogy
 - minél több ismeretet kapjon a betegségét illetően (prevenció, terápia, rehabilitáció...)
 - minél kevesebb csonttörés legyen, minél kevesebb legyen az elesések száma,
 - hogyan éljünk együtt a betegségünkkel – idősödés, öregség, életminőség
- Ennek érdekében együtt működünk és lobbizunk
 - orvos szervezetekkel
 - szakmai szervezetekkel – gyógytornászok, dietetikusok

Mit csinálunk?

- Betegoktatás – kommunikáció – előadások – közösségi oldalak
 - külföldi eredmények, tapasztalatok
 - itthoni eredmények
- Rendezvények szervezése
- Kapcsolat tartása a klubokkal
- Érdekvédelem - publikációk
- Programok szervezése - **esés- és törés megelőzés**
 - **ProFouND** EC ICT PSP Grant Agreement 325087
 - **Ne Ess Ne Törj** Linda Edwards Memorial Award



*Don't Fall
Don't Break*



Delivering evidence based operational programmes for falls prevention

- early identification
- minimisation of risk and management of falls
- OTAGO based exercises

https://ec.europa.eu/eip/ageing/commitments-tracker/a1/dont-fall-dont-break_en

 IOF Linda Edwards Memorial Award 2015 Athens, Greece

Elesések kockázata - fizikai aktivitás

Esési kockázat azoknál a 90 évnél idősebbekben, akik 60 -70 éves korukban **jelentős fizikai aktivitást (napi 30 perc)** fejtettek ki 35 – 45 % alacsonyabb volt, mint azoknál, akik nem fejtettek ki fizikai aktivitást.

Age and Ageing, Volume 46, Issue 6, 1 November 2017, Pages 951–957,
<https://doi.org/10.1093/ageing/afx039>



Magyar Életmód Orvostani Társaság II. Kongresszusa 2020. február 14-15. Kecskemét

Az időskori elesések megelőzhetők...

Bizonyítékok vannak arra, hogy

- a fizikai aktivitás fokozásával
- egyensúlyt javító gyakorlatokkal,
- tréninggel
- figyelemfelhívással

az elesések száma hatékonyan csökkenthető



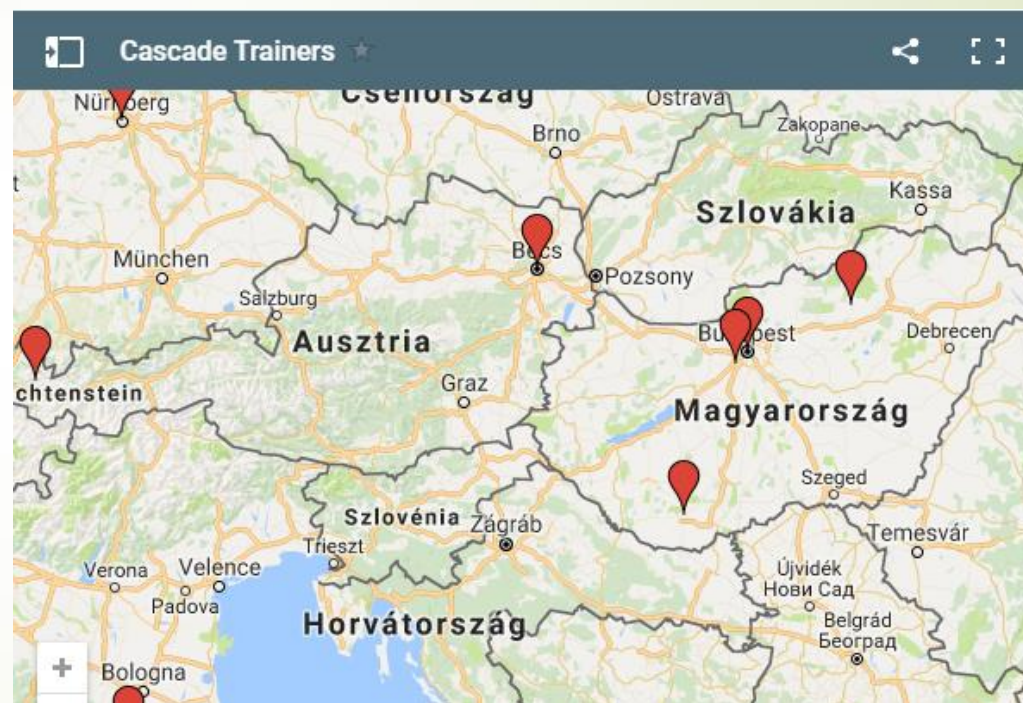
Együttműködés a MGYFT Geriátriai Munkacsoportjával

Trénerek képzése

- **kaszkád trénerek**
(ProFouND Training)
 - online tréning portál a jó gyakorlatok („best practice”) elterjesztésére
- **OTAGO trénerek - képzés**
 - gyógytorna programok -
esések megelőzése

Magyarországon

- 12 kaszkád tréner
- 66 OTAGO tréner



OTAGO tréner képzés

I. Felkészülés „pre-course online” 20 óra

II. Csoportos, „face to face” oktatás 16 óra

A résztvevők a tanfolyam során megszerzik azokat az

- ismereteket,
- képességeket és
- magabiztosságot, melyek szükségesek ahhoz,
- a **nagy eséskockázatú, idős emberek** számára az OTAGO gyakorlatokat megtanítsák.



A tanfolyamot az Egészségügyi Nyilvántartási és Képzési Központ (ENKK) 19 pontosnak minősítette.

Magyar Életmód Orvostani Társaság II. Kongresszusa 2020. február 14-15. Kecskemét

Elesések kockázatának mérése ... KINESIS QTUG™ - orvostechnikai eszköz



Objektív módszer
kvantitatív járás analízis
a mobil eszköz kijelzőjén jelennek meg az adatok.
A járás, egyensúly időbeli változásait érzékeli.
A járási és fordulási lendülési paramétereket rögzíti.



Elvégzi a standard TUG
tesztet, értékeli, és
megad egy score
értéket, a kockázat
mértékét jelölve
Az elesettség (frailty)
mértékének statisztikai
becslését is elvégzi.



Ne ess, Ne törj program - megvalósítás alatt

Bizonyítékokon alapuló tornaprogram implementálása (nem kutatás)


- mérsékelt és magas kockázatú idősöknek tornaprogramok szervezése, az OTAGO-ra alapozva, a meglévő tornaprogramokra ráépítve
- új programok beindítása

- Kiegészítve az egészséges táplálkozással
- Források biztosítása
 - pályázatok
 - támogatók




Múlt - Jelen – Jövő

WCO-IOF-ESCEO Krakow 2018 - CNS Village



HUNGARIAN
OSTEOPOROSIS PATIENT
ASSOCIATION


Don't Fall Don't Break



Delivering evidence based
operational programmes
for falls prevention

- early identification
- minimisation of risk
and management of falls
- OTAGO based exercises

https://ec.europa.eu/eip/ageing/commitments-tracker/a1/dont-fall-dont-break_en



IOF Linda Edwards Memorial Award
2015 Athens, Greece



HUNGARIAN
OSTEOPOROSIS PATIENT
ASSOCIATION

What we are doing



Accurate assessment
of falls risk

- Quantitative Timed Up and Go (QTUG) test
- Gait & Mobility assessment
- Falls risk and frailty over time
- Track clinical falls risk factors




IOF Linda Edwards Memorial Award
2015 Athens, Greece



HUNGARIAN
OSTEOPOROSIS PATIENT
ASSOCIATION

The way ahead



Lifestyle Academy of Elderly (LACE)
Topics / different venue (6)
across the country:

- Ageing
- Aging spine
- Sarcopenia – frailty - nutrition
- Falls, risk factors, prevention
- Balance - dance
- Comorbidity

<https://www.facebook.com/groups/202056146827155/>

Köszönöm a figyelmüket!

zalatnai.klara@obme.hu

