



## **Ischaemias szívbetegek hosszú távú fizikai aktivitásának fenntartását ösztönző módszer kidolgozása**

### **A SWEATY HEARTS program eredményei**

Brüsszel, 2019. November 12. – A **Sweaty Hearts program** az Európai Unió Erasmus+ programjának támogatásával, több nemzetközi centrum együttműködésével valósult meg. Célja az európai koszorúérbetegek hosszútávú fizikai aktivitását és életmód váltását segítő modellt kidolgozása, megvalósítása és értékelése. A végeredmény egy olyan iránymutatás lett, ami a betegeket ismeretekkel, új készségekkel, motivációval és tudatossággal látja el az élethosszig tartó fizikai aktivitás önálló fenntartása érdekében.

Az aktív életmód melletti kitartás gyakran elégtelen Európa-szerte. A szívbarát életvitel hosszútávú megtartása koszorúérbetegek számára különösen fontos. A problémát gyakran az okozza, hogy bár a kardiológiai rehabilitáció során a betegek sok támogatást kapnak az egészségügyi szakemberektől, az intézeti szervezett programok befejezését követően a hosszútávú kitartás egyedül a beteg kezében van. A független, hosszútávú szakaszba való váltás túl hirtelen következik be a legtöbb európai országban, annak ellenére, hogy ez egy érzékeny időszak a koszorúérbetegek életében.

A SWEATY HEARTS project által kidolgozott kardiológiai rehabilitációs program során a betegeket fokozatosan végigkísértük a rehabilitáció utolsó fázisában a szervezett, ellenőrzött foglalkozásoktól a független, hosszútávú tevékenységek felé.

A program egy koordinált időszakkal kezdődött, melynek során a résztvevők rendszeres tréning foglalkozásokon vettek részt. Megtanulták, hogy miért és hogyan kell önállóan folytatni a fizikai aktivitást, illetve az egészséges életmódról, annak fontosságáról kaptak tájékoztatást. A koordinált fázist követően a betegek fokozatosan váltak egyre inkább felelőssé a saját fizikai aktivitásukért. A független időszakban mobiltelefonos applikáció és egyéb kommunikációs eszközök segítségével követtük nyomon a betegek napi lépésszámát, illetve fizikai aktivitását. Mindemellett a program lehetővé tette számukra a további kommunikációt a rehabilitációs központokkal, illetve a páciensek is visszajelzést kaptak az aktivitásukról. A résztvevők egészségügyi ismereteket elmélyítő, valamint a napi tréninget segítő, lelkesítő podcastokat tölthettek le a program internetes honlapjáról, ami további biztatást jelentett a motiváció fokozása érdekében.

## A Project eredményei

A független, hosszútávú szakaszra való váltás különösen érzékeny pontja a kardiológiai rehabilitációnak. Ez a program is felhívta a figyelmet a motiváció, az önálló aktivitás megőrzésének nehézségeire. Ennek megfelelően aránylag sokan hagyták abba a programot nem egészségügyi indokból. A jövőben további kutatások szükségesek a hosszútávú együttműködést javító módszerek kidolgozása érdekében. A fizikai aktivitást folytató betegek körében egyértelmű előnyök láthatóak a fizikális tesztek tekintetében. A szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatos egészségügyi ismeretek hanyatlása azt sugallja, hogy az oktatás időszakos ismétlése nagyobb figyelmet érdemelne.

## Európai fenntarthatóság

A SWEATY HEARTS projektben kifejlesztett modell terjeszthető és megismételhető más EU-országokban. A projekt weboldalán: <https://www.sweatyhearts.eu> minden információ fellelhető.

Az „iránymutatás” alkalmazásához két irányba kell haladnunk:

- Az első a testmozgást előírni tudó egészségügyi szakemberek felkeresése, és a „Képzési anyag” (ingyenesen letölthető a projekt weboldaláról holland, német, görög, magyar, olasz és angol nyelven) - mely lefedi a projekt összes szakaszát, valamint részletezi, hogy hogyan kell megszervezni az oktatási ill. a képzési tevékenységeket az integrált fázis során - biztosítása számukra.

A kézikönyv fontos eszköz minden olyan rehabilitációban részt vevő szakember számára, aki nem vett részt a projektben, de szeretné alkalmazni a SWEATY HEARTS-os ismeretanyagot a kardiológiai rehabilitáció során.

- A második a 4 podcast (hanganyag) biztosítása a betegek számára, melyek közvetlenül nekik szólnak. A Podcast-ok a következő témákat ölelik fel: aerob és rezisztencia tréning (a hanganyag egy edzést foglal magában az összes végrehajtandó gyakorlattal), életmód és táplálkozás. Az összes podcast ingyenesen letölthető a projekt weboldaláról holland, német, görög, magyar, olasz és angol nyelven. Ezen eszközöknek köszönhetően a betegek mindig hozzáférhetnek edzéstervükhöz, az életmóddal és a táplálkozással kapcsolatos ismeretekhez és azon információkhoz, melyek elősegítik az egészséges életmódhoz való ragaszkodást. A podcast-ok használata pozitív hatású, mivel személyessé teszik az információkat, kényelmesen és igény szerint könnyen hozzáférhetőek, és költséghatékony, gyors formája a kommunikációnak.

Az öt kardiológiai rehabilitációban közvetlenül résztvevő központ:

- Coni Sportorvosi és Tudományos Intézet (IMSS) - Róma, Olaszország
- Sportorvosi, Testnevelési és Sporttudományi Tanszék, Arisztotelész Egyetem, -Thessaloniki, Görögország
- Egyetemi Sportorvosi, Megelőzési és Rehabilitációs Intézet (SALK), -Salzburg, Ausztria
- A Jessa Kórház Szívközpontja - Hasselt, Belgium
- Állami Szívkórház - Balatonfüred, Magyarország

A fennmaradó két szervezet az egészséges életmódról szóló kommunikációval, valamint az ezen a területen használt dokumentumok és eszközök fejlesztésével foglalkozik:

- Társadalmi-Gazdasági Fejlesztési Intézet (ISES) - Alessandria, Olaszország
- Magyar Sport- és Életmód-Fejlesztési Klaszter (DEKUT) - Debrecen, Magyarország



State Hospital for Cardiology



**More information**

Dolores Forgione

[dolores.forgione@associazioneises.org](mailto:dolores.forgione@associazioneises.org)