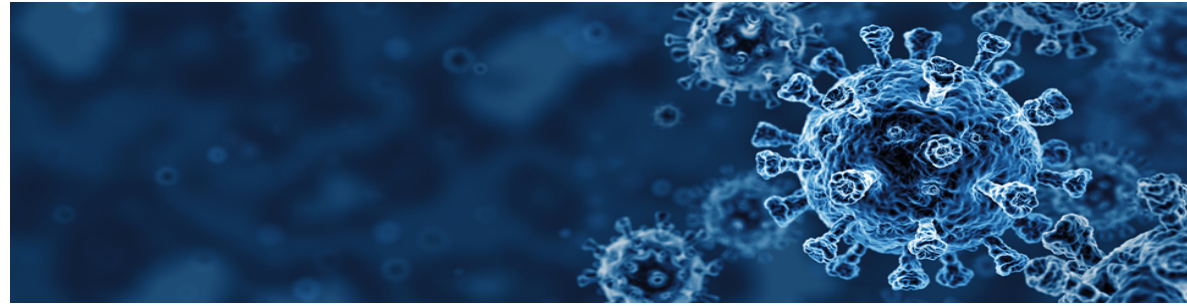
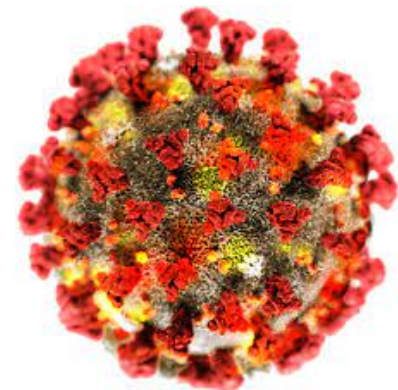




Gondozottaink, mentoráltjaink egészségének támogatása koronavírus járvány idején

Egészségügyi felelősök konzultációs
napja

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető



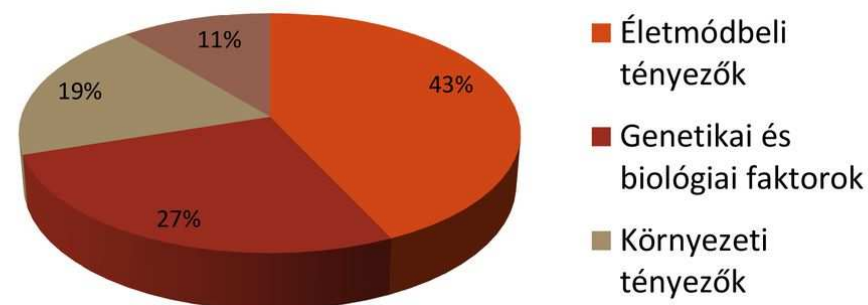
Szociális intézmények kritikus helyzetbe kerülnek járvány idején

A koronavírus-járvány szempontjából fokozott rizikót jelent az életkor, a túlsúly, a meglévő társbetegségek, valamint az, hogy zárt közösségben élőkéről van szó. A statisztikák szerint szociálisan rászoruló közösségében többek között pl. fogyatékosokat ellátó otthonokban, sokszor súlyosabb formában jelentkezhet a fertőzés. Az ilyen közösségi intézményekben élők esetében nemcsak a megfertőződés kockázata nagyobb, de problémás lehet az izoláció (karantén), és a gyógyulás folyamata is elhúzódóbb, illetve nehezebb lehet, megnövelve különösen az időseknél sajnos a halálozás rizikóját is.

Megelőzés; higiénés szabályok, immunállapot erősítés

A fertőzés terjedésének megelőzése érdekében alapvető a higiénés szabályok betartása: a gyakori, alapos kézmosás, maszkviselés, a szociális távolságtartás, a kijárás korlátozása. Egy otthonban a vírusfertőzés elleni védekezéshez az ott élők immunrendszerének erősítésére, és az immunrendszer megfelelő működésére van szükség

Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők



Az életmódbeli tényezők 43 %-ban befolyásolják az egészségi állapotunkat, és az immunrendszerünk működését.

A MASZK VISELÉSE



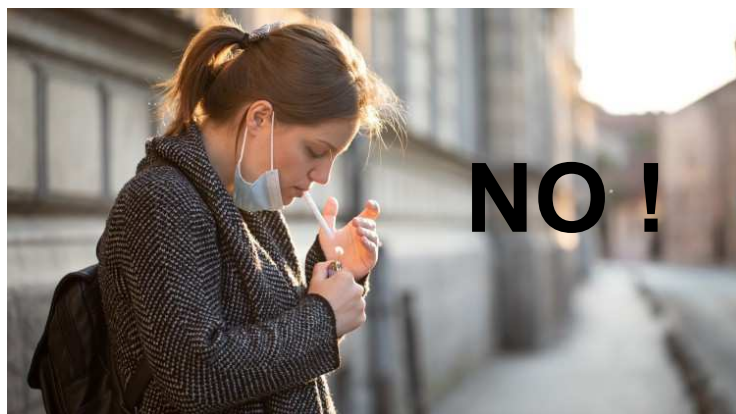
KÖTELEZŐ



Koronavírus járvány 3.hulláma

Hogyan lehet segíteni ebben a szervezetünknek?

- Megfelelő táplálkozással és folyadékbevitellel,
- Esetleges hiányállapotok rendezésével, a társbetegségek megfelelő kontrolljával (pl. cukorbetegség, zsíryanycsere-betegségek kezelésével),
- Rendszeres testmozgással, a fizikai aktivitás fokozatos növelésével
- Káros hatások pl. dohányzás, alkohol mellőzésével,
- Megfelelő mennyiségű és minőségű alvással, stressz kezeléssel.



Extra immunsejt, mediátor !

Hiányállapot elkerülése

Ahhoz, hogy az immunrendszer sikeresen védekezzen a vírusokkal szemben, számos „extra” immunsejt, mediátor (átvivő) anyag képződése szükséges. Ezek termeléséhez a szervezetnek megfelelő tápanyag-ellátottságra, energiára van szüksége. Nagyon fontos ehhez a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás. Bizonyos alapbetegséggel érintett ügyfeleink esetében, vagy idősebb korban még nagyobb figyelemre van szükség, mivel számos okból alakulhat ki esetleges hiányállapot mind a makro-, mind a mikro tápanyagok terén.

Egészséges, változatos táplálkozással az immunrendszert is támogatjuk

Hiányállapot esetén az immunrendszer nem tud jól működni, ezáltal a fertőzésre való fogékonyság is növekszik, illetve nehezebb lehet a gyógyulás folyamata. Az egészséges, változatos táplálkozással nem csak az immunrendszert támogathatjuk, hanem olyan krónikus betegségek rizikóját is csökkenthetjük, mint például a szív- és érrendszeri betegedések, a cukorbetegség, stroke, elhízás, emésztőrendszeri, illetve bizonyos daganatos betegségek. Ezek a COVID-19 fertőzés esetén, mint társbetegségek egy rosszabb kimenetel kockázatát is hordozzák.

Az egészséges étrend alapelemei

1. Energiaegyensúly: az aktivitási szintnek megfelelő energia bevitel
2. Zöldség, gyümölcs: mindennap, lehetőleg napi 3 adag (kb. összesen: 300 g, burgonya nem számítandó ide), amelyből legalább egy adagnak nyersnek kell lennie
3. Teljes értékű gabona: mindennap
4. Állati fehérje (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék) lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék mindennap
6. Napi 2 liter folyadék, de nem kávé és erős tea
7. Kevesebb só, cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése  ez utóbbi vajon miért?

Táplálkozás a koronavírus-járvány idején

Egyensúly, energiaegyensúly



Fizikai aktivitás növelése

Felmérések adatai szerint a szociális ellátásban már a járvány előtti időszakban sem teljesült a WHO által ajánlott rendszeres mozgás mennyiség. A WHO ajánlásában kortól függetlenül heti minimum 150 perc mérsékelten intenzív aerob mozgás szerepel, ha nem áll fenn egészségügyi ellenjavallat.

Akinek az állapota ezt nem teszi lehetővé, annak annyi és olyan fizikai aktivitás ajánlott, amit a lehetőségei megengednek: például izomerősítő gyakorlatok hetente legalább kétszer, vagy az elesés esélyét csökkentő, egyensúlyt javító gyakorlatok hetente minimum háromszor.

Kijárási korlátozás, tilalom, fizikai aktivitás beszűkülése

A COVID járvány idején az otthonokban elrendelt kijárási tilalom, vagy korlátozás a fizikai aktivitás további beszűküléséhez vezet, ami nemcsak a krónikus betegségek kockázatát növeli, hanem az immunrendszer működését is gyengítheti, illetve az izmok leépüléséhez is vezethet.

Fontos lenne, hogy mindenki, még az idősebbek is végezzenek rendszeres testmozgást az egészségi állapotuknak megfelelően, lehetőleg mindennap. Ha szükséges, akkor lehet segítséget kérni a sportfelelőstől, gyógytornásztól, kezelőorvostól.

D vitamin szint optimális szinten tartása

A D-vitaminnak a szervezetben számos szerepe igazolódott eddig: az egészséges csontozat és fogazat mellett az immunfolyamatokban, sejtosztódásban, izomfunkció fenntartásában is szerepet játszik. Kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy felnőtt és idős, D-vitamin-hiányos embereknél D-vitamin-pótlás hatására javuló izomerő és izomfunkció mutatkozott.



Eü-i felelősök többlet feladatai járvány idején

1. Munkatársaik segítése oktatása, javaslattétel a fertőzésmentes állapot fenntartására.
2. Járványügyi intézkedések felügyelete, központi utasítások, alapítványi protokollok betartásának ellenőrzése.
3. Figyelemmel kell kísérni a lakóotthonban élők egészség státuszát, panasz, vagy fertőzésre utaló tünetek esetén azonnal intézkedni kell.
4. A járványügyi biztonság érdekében végzett tevékenység mellett fontos feladat az otthonban élők fizikai és lelki egyensúlyának fenntartása érdekében történő mindenfajta kezdeményezés. Ehhez igénybe vehető a pszichológusok és a gyógypedagógusok segítsége.
5. Gondoskodni kell a lakóotthonban élők általános egészségi állapotának fenntartása érdekében arról is, hogy a járvány miatt működésükben korlátozott, de még igénybe vehető egészségügyi szolgáltatókhoz mindenki el tudjon jutni, ha arra szükség van. (fogászat, sürgős egy napos műtétek, járóbeteg szakellátások stb.)

Eü-i felelősök feladatai a COVID elleni védőoltással kapcsolatban

Az Alapítvány ügyfelei és dolgozói 97 %-ban megkapták a COVID elleni védőoltást, pontosabban 146 személy (ügyfél,dolgozó) még a 2. oltásra vár.

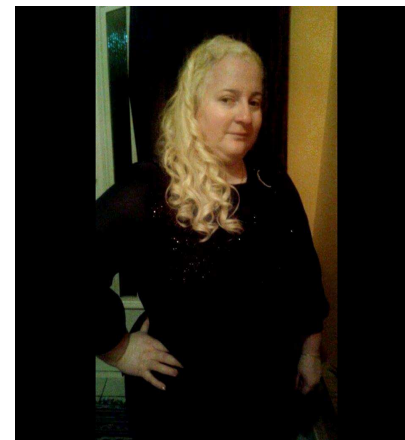
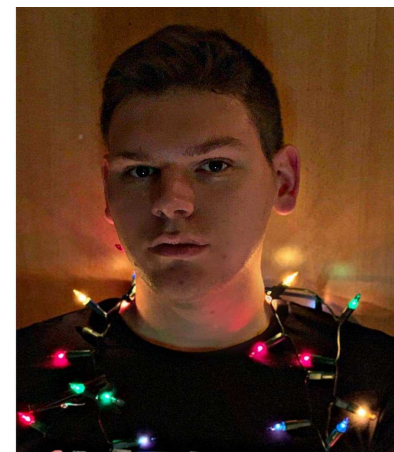
Ez meglehetősen jó eredménynek számít, de a feladat még nem ért véget.

Minden új dolgozó, és új ügyfél esetében is oda kell figyelni arra, hogy ők is megkapják a vakcinát.

Az eü-i felelős feladata, hogy nyilvántartsa az átoltottságot.

Az oltás ellenére is előfordulhat megfertőződés és megbetegedés, hiszen a vakcinák hatékonysága nem 100 %-os. Az antigén kimutatására szolgáló gyors tesztek legyenek elérhetőek, és az eü-i felelős legyen tisztában azzal is, hogy mikor és hogyan kell hivatalosan PCR vizsgálatot végeztetni.

Az eü-i felelős gondoskodik arról, hogy az oltatlanok **Felelősségvállalási nyilatkozata** legyen elhelyezve az illető személyi anyagában.



Anikó
Ildikó
Anita
Olivér

Éva Csilla
Jutka
Brigitta



Magdi

Bakos
Gabriella ?

