

ART OF AGEING – Aktív Idősekért Nemzetközi és
Szakmai Továbbképző Konferencia
*Art of Ageing – International Conference and
Professional Training For the Active Elders*

**RÉSZLETES PROGRAM ÉS
ELŐADÁS KIVONATOK**
FINAL PROGRAM AND ABSTRACTS

Szerkesztette | *Edited by*
Dr. habil. Oláh András
Prof. (Univ. Birmingham) dr. Sík Attila

Pécs, 2019
ISBN- 978-963-429-434-4

ART OF AGEING – Aktív Idősekért Nemzetközi és Szakmai Továbbképző Konferencia
Art of Ageing – International Conference and Professional Training For the Active Elders

Pécs, 2019. október 3. (csütörtök)
Pécs, 3rd October 2019 (Thursday)

PTE Egészségtudományi Kar nagyelőadó terem (Pécs, Vörösmarty u. 4.)
University of Pécs Faculty of Health Sciences
Great Auditorium (Pécs, Vörösmarty str. 4.)

Szervezők:



PTE Egészségtudományi Kar



PTE ÁOK Institute of Transdisciplinary Discoveries

A konferencia az ÁEEK által akkreditált szabadon választható szakmacsoportos továbbképzés 19 pont értékben az alábbi szakmacsoportok vonatkozásában:

1. FELNÖTT ÁPOLÁS ÉS GONDOZÁS
3. SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁS
8. GYÓGYSZERTÁRI ELLÁTÁS
9. MOZGÁSTERÁPIA ÉS FIZIOTERÁPIA
16. DIETETIKA
17. TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

ELŐSZÓ FOREWORD

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!



A hallgatóság nagyrésze, a magyarul beszélők egészen biztosan, tisztában vannak azzal, hogy egyetemünk nemrég volt 650 éves. Ez az igen tekintélyes kor, amire joggal büszkék lehetünk, meggyőzően mutatja, hogy gazdag múlttal rendelkezünk. A siker kulcsa azonban a jövő felé fordulásban van: egyedülálló újdonságok kitalálása, nemzetközi kollaborációk kialakítása és fenntartása, és olyan tudományterületek összekötése, amelyek eddig kevésbé érintkeztek - mind feltételei a siker felé vezető útnak. Ahhoz, hogy a különböző kezdeményezések társadalmilag és gazdaságilag egyaránt fontos hatással legyenek egymásra, az egyetemeknek szoros és állandó

kapcsolatban kell lenniük a társadalommal és a gazdasági élettel. Ez a hármasság kovácsolódik egységgé az úgynevezett transzdiszciplinaritás folyamatán keresztül, amit a mostani eseménysorozatunkkal kívánunk bemutatni. A kormányzati, egyetemi, gazdasági és társadalmi réteg képviselői gyűltek össze ezen a nemzetközi Kortalan Tudomány Konferencia és Fesztiválon egyetlen közös cél érdekében: tegyük jobbá az idősök életét és hirdessük az aktív öregkor igéjét. Ennek okán megkérdezzük az idős embereket arról, mire van szükségük, hogyan látják helyzetüket és szerepüket a társadalomban, hogyan képzelik el a jövőjüket és mi lenne az ideális kapcsolat közöttük, az egyetem és az üzleti élet között. Hálás vagyok előadóinknak és vendégeinknek, hogy megtisztelnek bennünket a mi gyönyörű mediterrán hangulatú városunkban. A mostani esemény nem csak kapcsolatépítésre ad lehetőséget, hanem arra is alkalmas, hogy egy új pécsi kezdeményezésnek legyen a színtere. Az úgynevezett "150 Idős Projekt" egy csoport létrehozását tűzte ki célul, ami remélhetőleg az egész országban követőkre talál majd és ami erős és szoros szálát építi ki a Pécsi Tudományegyetem és az időszódó emberek között. Biztos vagyok abban, hogy az az óriási tudás és tapasztalat, amit meghívott előadóink magukkal hoznak és megosztanak velünk, jelentősen befolyásolni fogja az aktív időszóddal kapcsolatos helyi és nemzeti stratégiánkat.

Ladies and gentlemen,

The majority of the audience - attendees from Hungary - is certainly aware that our university was recently 650 years old. This very prestigious age, we can be rightly proud of, shows convincingly that we have a rich history. But the key to success is turning to the future: inventing unique innovations, establishing and sustaining international collaborations, and connecting disciplines that have so far been less conjoined are all necessary on the road to success. For different initiatives to have an important impact both socially and economically, universities must have a close and constant link with society and economic life. This trio is forged into unity through a process called transdisciplinarity, which we intend to present in this series of events. University, governmental, social, and business representatives gathered at the Art of Ageing International Conference and Festival for one common purpose: to improve the lives of the elderly and promote the word of active retirement.

Of course, it is essential to ask older people what they need, how they see their position and role in society, how they imagine their future, and what the ideal relationship would be between them, university and business. I am grateful to the presenters and guests for taking the time to come to our beautiful Mediterranean-tone city. Not only is this event an opportunity to build relationships, but it is also suitable to be the scene for a new initiative in Pécs. The so-called "150 Elderly Project" aims to create a group that will hopefully find followers across the country and build a strong and close link between universities and the ageing population. I am confident that the tremendous knowledge and experience that our invited speakers have brought to this meeting and are now sharing with us will significantly influence our local and national strategy for active ageing.



Prof. (Univ. Birmingham) dr. SIK Attila
intézetigazgató
PTE Institute of Transdisciplinary Discoveries

Kedves Vendégünk,



Szeretettel köszöntöm a Pécsi Tudományegyetem egyik legfiatalabb és legdinamikusabban fejlődő karának, az idén a 30 éves jubileumát ünneplő Egészségtudományi Kar nevében.

Karunk képzési portfóliójának többsége az egészségtudományi képzéseket öleli fel, így ebből fakadóan számunkra fontos cél minden olyan kezdeményezést támogatni, mely az egészséges életmód népszerűsítését szolgálja, hiszen képzéseink pontosan ezeket a célokat szolgálják ki.

Egészségi állapotunkat az életmód és a környezet 30-30%-ban határozza meg, tehát 60%-ban saját magunkon múlik az, miként öregszünk meg, meddig maradhatunk szeretteink körében.

Minőségi öregedés kapcsán tehát az egyén felelőssége különös hangsúlyt kap a várható élettartam, valamint az egészségügyi állapot tekintetében.

Mindezek alapján fontos látnunk, hogy az életmód medicina elemeit alkalmazva, így figyelve az életmód aktivitásra, testsúly kontrollra, egészséges táplálkozásra, a nemdohányzó életmód követésére és a kontrollált alkoholfogyasztásra, életminőségünk és várható élettartamunk nagymértékben meghatározódik.

A Kortalan Tudomány Konferencia és Fesztivál egy, az aktív idősödére fókuszáló programhét, mely során nemcsak orvosi és egészségtudományi témákkal találkozhatnak az érdeklődők. A programsorozat kapcsán karunk örömmel vállalta fel az Aktív Idősekért Nemzetközi és Szakmai Továbbképző Konferencia szakmai szervezését, anyagi háttérének biztosítását. A konferencia két szempontból is különleges, hiszen – köszönhetően a társkarokkal való együttműködésnek – nemcsak orvos- és egészségtudományi témákkal találkozhatnak az érdeklődők, de a

tudományterületek fúziójaként pl.: irodalmi, közgazdaság- és jogtudományi kitekintést is kaphatnak az idő múlása témakörben. Nem csupán egyetemi polgárokat várunk, hanem azokat is, akik érdeklődnek az egészséges élet és egyébként a tudományok iránt.

Külön öröm számunkra, hogy a konferenciával ismét támogathatjuk az egészségügyi szakdolgozók szakmai fejlődését, hiszen konferenciánk szabadon választható továbbképzésként pontszerzésre is lehetőséget ad. A plenáris előadáson meghívott előadóink segítségével rápillanthatunk a téma nemzetközi vetületére, mely segítheti a hazai megvalósítás útjának kidolgozását.

A széles nyilvánosság mellett rendezett és nagy érdeklődésre számot tartó konferencia mellett megtszítelő feladatunk, hogy megszervezhettük a University of Birmingham 150 Elders programjának pécsi nyitó műhelymunka találkozóját, melyen számos szakember és az érintett célcsoport képviselői is részt vesznek. A kerekasztal beszélgetés egy olyan helyi közösség- és egészségfejlesztő program első lépése, melynek célja az aktív és egészséges idősödés városi szintű támogatása a városvezetés, az egyetem társkarai, a szociális szolgáltatások, a civil szervezetek, piaci és munkaerőpiaci szereplők, a bűnmegelőzési szervezet és egyéb szervezetek együttműködésében. A szakmai munkát követően délután színes programok várják (nem csak) az aktív időseket, számos rekreációs lehetőséggel.

Az Aktív Idősekért Nemzetközi és Szakmai Továbbképző Konferencia színvonalas tudományos programjait követően javasolom, járják be Pécs városát, érezzék át a karunknak otthont adó belváros hangulatát és vegyenek részt a fesztiválhét többi programján is!

Dear Guest,

I warmly welcome you in the name of University of Pécs's Faculty of Health Sciences, one of the youngest, most dynamically developing faculties of the University, which also celebrates its 30th Jubilee this year.

Most of our Faculty's educational portfolio consists of health sciences education, therefore it is a very important goal of ours to support every initiation that serves the popularization of a healthy lifestyle as that is what also our education promotes.

Our health is determined 30% by our lifestyle and 30% by our environment, so 60% of how we age and how long we can stay with our loved ones depends on us. The individual has special responsibility in quality aging regarding life expectancy and health status.

It is important us to see that applying certain elements of lifestyle medicine, such as paying attention to physical activity, watching one's weight, healthy eating, leading a non-smoking lifestyle, and controlling alcohol consumption can largely influence our life expectancy and quality of life.

Art of Ageing Conference and Festival is a week of programmes that focus on active aging, and the visitors will have the opportunity to familiarize themselves not only with medical a health science related topics. Our Faculty gladly took on the professional organization and funding of the International and Continuing Professional Development Conference for Active Elderly. The conference is special in two ways: thanks to our cooperation with fellow faculties, the visitors will have to opportunity to meet not only with medical- and health sciences topics, but also as a fusion with other scientific fields. For example, there are going to be lectures on the passing of time from literary, business, and legal perspectives. The programs will be open not only for university students, we invite anyone who is interested in healthy lifestyle and sciences at all.

We are especially pleased that we are able to support healthcare professionals in their postgraduate training again, as our Conference is available to pursue elective credits in the continuing

professional development system. With the help of our plenary speakers, we can have a look at the international dimensions of the topic, which will help to develop the path of implementation on national level.

In addition to the wide public conference, it was our honourable task to organize the meeting of the opening workshop of University of Birmingham's 150 Elders programme in Pécs. Many professionals and representatives of the target groups will participate in the event. The roundtable discussion is the first step of a health promotion and community development programme, with the aim to support active aging also on city level in cooperation with the municipal government, the fellow faculties of the University, social services, civil organizations, market-, and labour market participants, crime prevention organizations, and further organizations. Following professional work, colourful programmes await with numerous other recreational activities (not just) the active elderly.

After the high quality scientific programmes of the International and Continuing Professional Development Conference for Active Elderly, I suggest to take a walk around Pécs to experience the atmosphere of the downtown, home of our Faculty and participate in other programmes offered at the Festival.



Dr. habil. OLÁH András
egyetemi docens, dékán

RÉSZLETES PROGRAM
FINAL PROGRAM

8:00	REGISZTRÁCIÓ REGISTRATION PTE ETK „A” épület alagsor <i>Building „A” basement</i>
9:00	MEGNYITÓ OPENING CEREMONY Elnökség <i>Presidency</i> Prof. dr. TÓTH Miklós Prof (Univ. Birmingham) dr. SÍK Attila Dr. Emil C. TOESCU Dr. habil. OLÁH András Prof. dr. NYITRAI Miklós
	PLENÁRIS ÜLÉS – angol nyelvű ülés, tolmácsolással, közben kávészünet, végén vita/kérdések PLENARY SESSION (<i>in English – with interpretation</i>), <i>coffee break in between, debate and questions at the end.</i> AZ IDŐSEK HELYZETE - NEMZETKÖZI KITEKINTÉS THE SITUATION OF ELDERLY – INTERNATIONAL OUTLOOK Üléselnök <i>Chairman</i> Prof. dr. TÓTH Miklós Dr. Emil C. TOESCU
9:15	Dr. Emil C. TOESCU , Institute of Transdisciplinary Discoveries (ITD), Pécs, Hungary <i>Healthy Ageing – interventions and interactions with Elderly communities</i>
9:45	Dr. Paul TIMMERS , Visiting Fellow at Oxford University and former European Commission Director for Digital Society, Trust & Cybersecurity in the Directorate General CONNECT <i>Elderly people taking part in innovation in active and healthy ageing - some European experiences</i>
10:15	Alfonso Lara MONTERO – Chief Executive of the European Social Network <i>Promoting the participation of older people in the community</i>
10:45	Kávészünet <i>Coffee break</i>
11:00	Dr. Graham ARMITAGE , Deputy Director of the National Innovation Centre for Ageing, Newcastle, UK; member of the UK-Ireland Board of Directors and a member of the Strategic Education Board at EIT Health <i>Patient and public voices in innovation</i>
11:30	Prof. Jože Gričar , Slovenia, Program Coordinator, Inter-Municipality Initiative: Cross-border eCollaboration in the eRegion (Slovenia, Croatia, Hungary), part of the Active Aging Networks. <i>Possible Directions of eInclusion in Active Aging</i>
12:00	Prof. dr. TÓTH Miklós <i>Az életmód medicina lehetőségei The role of physical activity in life style medicine</i>
12:30	Kérdés, vita, megbeszélés <i>Question, debate session</i>
12:45	Ebéd <i>Lunch</i> (Palatinus Hotel Étterme és Nádor terme – Pécs, Király u. 5.)
13:45	Kávészünet <i>Coffee break</i> (PTE ETK Pécs, Vörösmarty u. 4.)
14:00	Szekcióülések <i>Afternoon sessions</i> I. Interdiszciplináris szekció II. Aktív Időskor szekció III. Aktív Idősekért Szakmai Továbbképző Konferencia

14:00	I. Interdiszciplináris szekció Üléselnök: dr. DEÁK Máté PTE ETK A2 terem Az idő múlása nem csak élettani jelenség, hiszen számos egyéb tudományterület kulcskérdésként kezeli azt vizsgálódásai, kutatásai során. Elég csak a történettudományra gondolnunk, de a mérnöki munka során is megjelenik az idő múlása az anyagfáradás vagy a formatervezés, stílusok, anyagok változásaiban, energiahatékonyságban. Minden tudományterület szerves része tehát az idő, s a konferencia szekciója éppen ezt, az idő sokszínűségét kívánja körbejárni több tudományterület szempontjából.
14:00	RIMAI Dávid <i>A "Technokid" terminus - generációs elmélet, vagy globális idősik?</i>
14:25	NYERS Szilvia <i>Társadalmi elvárások és az idő paradoxona</i>
14:50	Kávészünet <i>Coffee break</i>
15:00	Dr. VÁRADY Géza <i>Idősödj okosan – okos megoldások az idősök életében</i>
15:25	Prof. dr. SZÉCSI Gábor <i>Gerontoeducációs modellek az információ korában</i>
15:50	Dr. GLIED Viktor <i>Elhiszem, amit látok – félrevezetés a politikában</i>
16:15	Kérdés, vita, megbeszélés

14:00	II. Aktív Időskor szekció Üléselnök: dr. RÉTSÁGI Erzsébet PTE ETK A1 terem
14:00	Dr. RÉTSÁGI Erzsébet <i>Tudatos testedzés szenior korban is!</i>
14:20	Dr. NOVÁK Pál <i>Az elmúlás megjelenése az élettan, a jog és a művészet kölcsönösségében</i>
14:40	HOVÁNYI Gábor <i>Az idősödő munkavállalók általános gazdasági és szociális helyzetének elégedettségi vizsgálata a Dél-Dunánántúlon</i>
15:00	Kávészünet <i>Coffee break</i>
15:20	CSÓKA László <i>Generational differences in Hungary on sporting habits and on attitudes towards sport - focus on the older generation</i>
15:40	HEGEDŰS Réka <i>Attitudes and physical activity in old age</i>
16:00	Dr. PANKÁSZ Balázs <i>Ergoscope: objektív módszertan a munkaképesség vizsgálatára az idősödő kor esetében</i>
16:20	Kérdés, vita, megbeszélés

14:00	III. Aktív Idősekért Szakmai Továbbképző Konferencia Üléselnök: prof. dr. TÖRÓCSIK Mária PTE ETK „A” nagyelőadó terem
14:00	Prof. dr. TÖRÓCSIK Mária – közgazdász, egyetemi tanár PTE <i>Generációk egymásért</i>
14:30	KUBÁNYI Jolán – táplálkozástudományi szakember, az MDOSZ <i>Egészséges táplálkozás ötvenen túl</i>
15:00	TARDI Péter – gyógytornász-fizioterapeuta BSc, MSc, szakoktató PTE <i>Fizikai aktivitás szerepe időskorban, evidenciákon alapuló mozgásprogramok</i>
15:30	SCHISZLER Bence – mentőtiszt, egészségügyi menedzser, tanársegéd PTE <i>Van esélyünk a stroke-al szemben? A gyors felismerés életet menthet</i>
16:00	Kávészünet <i>Coffee break</i>
16:15	Dr. LUKÁCS Miklós – belgyógyász, intézeti orvos PTE <i>Esendőségszindróma és polifarmácia – megelőzési és optimalizálási lehetősége</i>
16:45	UNGÁR Tamás Lászlóné dr. POLYÁK Éva – dietetikus, élelmiszer- minőségbiztosító mérnök, adjunktus PTE ETK <i>Kihívások az egészséges idősödési folyamat táplálkozási aspektusaiban</i>
17:15	TÓTHNÉ RÁDAI Viktória – ápoló szakoktató PTE <i>A táplálás-támogatás lehetőségei időskorban</i>
17:45	Kérdés, vita, megbeszélés

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

We reserve the right to change the program!

ELŐADÁS KIVONATOK
ABSTRACTS

A beküldött összefoglalókat a szervezők nem javították, az előforduló formai, helyesírási, stb. hibákért a szerzők felelnek!

The sent original abstracts has benn not changed by the orgenizing comitee, and they are not responsible of any mistakes of appearance and spelling.

Dr. Graham ARMITAGE¹

PATIENT AND PUBLIC VOICES IN INNOVATION'

From the perspective of a founder of VOICE, which engages mostly older people at some scale and enables them to engage with research and innovation the presentation will give some insight to how it was done, some of the challenges and some of the successes, and include the views of the members themselves. This will cover a journey from a simple face to face model of engagement in workshops, 12 years ago, through to a multisite collaboration supported by an on-line platform, with aspirations for international engagement.

¹National Innovation Centre for Ageing

CSÓKA László¹

GENERATIONAL DIFFERENCES IN HUNGARY ON SPORTING HABITS AND ON ATTITUDES TOWARDS SPORT - FOCUS ON THE OLDER GENERATION

Objective: The role of sport is growing in Europe. A huge segment of society has become actively engaged in sporting activities. Amount and characteristics of sporting activities may vary considerably between different generations. The aim of this study is to give a valid picture of the differences between the Hungarian generations in terms of sporting habits and attitudes related to sport, mainly focusing on the older generation. **Data and Methods:** Current analysis is based on our database of the EFOP-3.6.2-16-2017-003: "Creating a Cooperating Research Network for Sport, Recreational and Health Economy" project. Our representative paper and pencil interview for the population aged 15-74 years was done on a sample of 2000 people and investigated widely the characteristics of sport consumption behaviour and attitudes towards sport. On the one hand we analyzed our database by Chi-square tests to determine whether there are statistically significant differences among generations. On the other hand we conducted a correspondence analysis to determine which sports were close to each generation. **Results:** Members of the older generation take part in sporting activities less frequently than younger generations. However, the reason for this is not about leaving sporting activities over time, as most members of the generation have never done any sport regularly before. In addition, older generations are more likely to associate negative feelings with sport and professional sport. Participating actively in gym sports, running and football are not so typical for the older generation, which sports are popular among the members of the middle and the younger generation. Older generation rather participating in swimming, cycling and in a lesser extent, table tennis, spinning and dancing. It is also true that swimming can be considered as a sport that is independent of the generational boundaries. **Conclusions:** The rate of active sport participation is low in the older generation, which is a negative issue. If we consider the current sporting habits of middle generation and the fact that the low proportion of older generations is not the result of stopping sports, we can be positive about the future. As the current middle generation becomes older, the proportion of active sport participation in the future old generation is expected to increase. However, it is also expected that the intense physical sports they are currently pursuing will be replaced by less stressful sports. This research was partially supported by the Human Resource Development Operational Programme, grant No.: EFOP-3.6.2-16-2017, Cooperative Research Network in Economy of Sport, Recreation and Health.

Keywords: generation, older generation, sporting habits, attitudes towards sport

¹University of Pécs, Faculty of Business and Economic, Department of Marketing and Tourism

Réka Hegedüs¹

ATTITUDES AND PHYSICAL ACTIVITY IN OLD AGE

Objective: More and more attention must be paid to the increase of the number of years spent in health and the improvement of the experienced quality of life so that those aged over 60 can spend their years in as good mental and physical state as possible. The aim of this paper is to give a general overview of the Hungarian way of thinking about ageing and the situation of physical activity of the people in their old years. **Data and methods:** The basis of the analysis, in addition to the processing of relevant literature, is the database created during a survey of the sport consumption of the Hungarian population in the framework of the EFOP-3.6.2-16-2017-003 project called “Cooperative Research Network in Economy of Sport, Recreation and Health”, and the findings of the research done in the EFOP-3.6.1-16-2016-00004 project called “Ageing. The attitudes of Hungarian population about ageing”. The personal and online questionings, representative of the Hungarian population aged 15-74, analysed in details the attitude of the Hungarian population concerning sport consumption and ageing. **Results:** A consequence of prolonged lifetime is the change of the assessment of one’s age. The age limits of generations change and are pushed to later years, with no universally accepted opinion about it. Respondents mentioned as factors determining the limits the following: behaviour, lifestyle, way of life, fields of interest and age, also, physical activity, active way of life. We can sense a negative attitude in the Hungarian public thinking about ageing. The condition of the old Hungarians and the subjective evaluation of their condition in the light of their health are less favourable than the European average: in 2016, 18% of those aged over 65 considered their health condition as bad, and less than a quarter of them were satisfied with the existing situation. As respondents grow older, the subjective evaluation gets even worse, and in this respect females are even more critical about themselves. **Conclusions:** The comparison of the comprehensive researches of the physical activity of Europeans to that of the Hungarians demonstrate that a significant improvement is needed in this respect. The share of those doing sports within the older generation lags behind those of the younger generations, and the attitudes towards ageing makes it difficult to achieve an ideal of more active old age. There is a need for programmes and marketing work promoting the regular physical activity of the elderly people, as education for health is not too late even if started after the age of 60, because physical activity has a proven positive impact on the preservation of old age physical and mental independence and fitness.

Keywords: ageing, old age, physical activity, Hungary

¹University of Pécs, Faculty of Business and Economics, Institute of Marketing and Tourism

Hoványi Gábor¹, Tésits Róbert², Alpek B. Levente³

AZ IDŐSÖDŐ MUNKAVÁLLALÓK ÁLTALÁNOS GAZDASÁGI ÉS SZOCIÁLIS HELYZETÉNEK ELÉGEDETTSÉGI VIZSGÁLATA A DÉL-DUNÁNTÚLON

A jelenleg még aktív, 50–64 éves korosztály számos nehézséggel kerül szembe a nyugdíjkorhatár közeledtével, mivel a terhelhetősége és a változó helyzetekhez történő gyors alkalmazkodás képessége is folyamatosan csökken. Mindazonáltal a nyugdíjkorhatárhoz közeledve az időskori munkahelyvesztés komoly kihívások elé állíthatja mind a munkavállalót, mind pedig az ellátórendszereket. Valószínűleg csökken az esélye annak, hogy képesítésüknek megfelelő munkakört találjanak, mivel a tudásuk kevésbé naprakész, továbbá a munkáltatók is inkább a fiatalokat részesítik előnyben. Az ebből fakadó szociális kihívásokat vizsgálja a Dél-Dunántúli régió településeiben szétosztott kérdőív, amely a munkavállalók jelenlegi gazdasági helyzetéből és életkörülményeiből kiindulva igyekszik azonosítani az idősödő munkavállalók motivációit és preferenciáit. **Eredmények:** A kérdőíves vizsgálat révén betekintést nyerhettünk abba, hogy az idősödő munkavállalók hogyan készülnek a közeledő nyugdíjas éveikre, illetve, hogy milyen lépéseket terveznek annak érdekében, hogy megőrizzék, vagy éppen visszaszerezzék munkaerőpiaci pozíciójukat. **Következtetés:** Az elöregedő hazai korstruktúra miatt az idősödő munkavállalók helyzete egyre szélesebb kör számára jelent problémát, amelyet ha nem leszünk képesek időben orvosolni, akkor az életkor előrehaladtával együtt járó, folyamatosan romló egészségi állapot és az egészségügyi ellátórendszer túlterheltsége miatt a vizsgált korosztály foglalkoztathatóságának és szociális helyzetének kedvezőtlenebbé válásával kell majd számolni.

Kulcsszavak: idősödő munkavállalók, gazdasági helyzet, életkörülmények, nyugdíjas kor, foglalkoztathatóság

¹PTE TTK Földtudományok Doktori Iskola

²PTE TTK Földrajzi és Földtudományi Intézet

³PTE TTK Földrajzi és Földtudományi Intézet

Kubányi Jolán¹

ÚJ MAGYAR TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS - OKOSTÁNYÉR®

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége elkészítette az új magyar táplálkozási ajánlást, amely az OKOSTÁNYÉR® elnevezést viseli. Az útmutató a legújabb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy mi kerüljön napi szinten tányérunkra. A világ 16, jelenleg is érvényben lévő táplálkozási javaslatait tekintette át a szakmai szervezet és ezt követően alakította ki a hazai felnőtt lakosság számára az élelmiszeralapú táplálkozási ajánlást, majd 2017-ben a 6-17 éves korcsoportra vonatkozóan is összeállította az egészséges táplálkozásra vonatkozó útmutatót. Minden ember szeretne egészségesen táplálkozni, de nem feltétlenül rendelkezik kellő ismerettel ahhoz, hogy megfelelően tudja összeállítani étrendjét, továbbá, hogy mekkora mennyiséget ajánlott fogyasztania az egyes élelmiszercsoportokból. Ennek kiküszöbölésére már korábban, sőt évekkel ezelőtt megjelentek különböző típusú, kizárólag a lakosság részére készült, közérthető módon megfogalmazott táplálkozási ajánlások, amelyek általában grafikus formában mutatták be az egészséges táplálkozás alapjait. (Pl. táplálkozási piramis, szivárvány, ház). A hazai dietetikusokat és táplálkozástudományi szakembereket összefogó szakmai szervezet több hónapos munkával aktuális, a legfrissebb nemzetközi tudományos eredményeket és jogszabályokat is figyelembe vevő új, élelmiszeralapú ajánlást dolgozott ki. Az OKOSTÁNYÉR® könnyen érthető szövegezése és grafikus megjelenítése segít eligazodni „a tudomány útvesztőiben”, amelyhez tartozó háttéranyag - <http://www.okostanyer.hu/> - további fontos információkat tartalmaz azon érdeklődők számára, akik bővebb ismeretekkel szeretnének rendelkezni az egészséges táplálkozásra vonatkozóan. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által összeállított OKOSTÁNYÉR® a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával került közzétételre.

Kulcsszavak: Okostányér®

¹Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Dr. Lukács Miklós¹

ESENDŐSÉGSZINDROMA ÉS POLIFARMÁCIA – MEGELŐZÉSI ÉS OPTIMALIZÁLÁSI LEHETŐSÉGEK

Az idősellátásról gondolkodásban – a demographiai adatok alakulásának kényszerítő ereje alatt elsősorban megelőzési célokról van értelme beszélni. A további előadásokban részletesen taglalni fogják a testmozgás és diéta jelentőségét – de a mentalitás (volna egy programom, ahol cél: -"Jó élet", magasabb önbecsülés,- sikeres testi-lelki idősödés- a lefelé tartó spirál kompenzálása, Kiegészítés (burn out) helyett hogyan tudják átfómálni egyének munkájukat úgy, hogy több örömet, kiteljesedést hozzon nekik, mely által „több jut” szeretteikre- szociális izoláció helyett közösség) változtatásának egyes lehetőségei sem maradhat ki. Ezen túl kortársainknak (ötvenes éveikbe lépő magyarok) az idősödés fiziológiájának részletes megismerése lenne lényeges a sikeres idősödéshez. Ezek közül a vese functio csökkenése (mint a gyógyszer eliminatio egyik oszlopa), a fokozódó exsiccosis hajlam következményei, a korosodás során a „szárazanyag” csökkenése (így az izomhoz és fehérjékhez kötődő farmaconok megoszlási térfogata módosul)mellett zsírtartalmunk 20%-kal történő növekedése, víztartalmunk 10-15%-kal csökkenésének megértése vezet át a nekem adresszált farmacologiai témához. Az idős betegek gyógyszeres kezelése kiemelt figyelmet igényel, nagy kihívást jelent. Az idős kor megváltozott farmakokinetikai és farmakodinámiai körülményei között cél: a biztonságosságot ÉS a hatásosságot a gyógyszeres kezeléssel egyforma súlytal kell biztosítani, miközben a valóság az időskorúakra vonatkozó klinikai irányelvek hiánya (Életkor, hypertonia, diabetes, CV betegség, vesebetegség sok klinikai vizsgálatban kizáró tényező), a gyógyszer kölcsön-, és mellékhatás sokkal több és „az életkor specifikus ajánlások még kidolgozásra várnak”. A kórfolyamatok lezajlása, gyógyulása önmagukban is hosszabb a fiatalabbakéhoz képest, amit még elhúzódozóbbá tesznek a polimorbiditás és a szövödmények. Lényeges: a „ **nil nocere** „, elv megtartásával nem minden terápiás beavatkozás végezhető (van, hogy a kevesebb: több!) el az idősnél, ugyanakkor csak azért, mert öreg, nem szabad elhagyni javító beavatkozásokat. Az újabb, egyre hatékonyabb és kevesebb mellékhatással rendelkező gyógyszerek megjelenése nemcsak a **várható élettartamot** képes megnyújtani, hanem az idős emberek **életminőségét** is javítja. A teljes vényköteles gyógyszerforgalom felében a 65 év feletiek vesznek részt, ha a korosztályok szerinti garfikont nézzük: a betegek egyre nagyobb hányada tolódik a 13 vagy több aktív hatóanyagot fogyasztó betegek kategóriájába. A geriatra szakorvos gyakorlatára jellemző a kórképek probléma orientált megközelítése. Nem diagnosisokkal, hanem magukkal az időskori leggyakoribb történésekkel szembesít (a „7 P”)A problémáknak több kórfolyamat együtthatását jelentő háttéri tisztázását gyakorlatias, egységes (holisticus) orvosi logikával hajtja végre – a gyógyszeres therapia mindig többszemponú. Az esendőség szindróma a többi probléma orientált geriatriai syndromát („7 P”-t) egyesítő állapot. Egységes definíciója még nincs, de a mindennapi klinikai ellátás idősekre irányuló legfontosabb kérdésében („van-e tartalék”) segít eligazodni az Amerikai Geriatriai társaság definíciója:életlani szindróma, amit csökkent rezerv és a stresszorokkal szembeni ellenállás jellemez. **Több életlani rendszer kumulatív hanyatlásából** származik, ártalmas hatásokkal szembeni sérülékenységet (frailty) okoz, az ebben szenvedő számára kis behatás is katasztrófális következményekkel járhat. Ezért fontos a prevenció, életlani-öregedés ismeret.

¹PTE ETK Ápolástudományi, Alapozó Egészségtudományi és Védőnői Intézet

Dr. Novák Pál¹

AZ ELMŰLÁS MEGJELENÉSE AZ ÉLETTAN, A JOG ÉS A MŰVÉSZET KÖLCSÖNÖSSÉGÉBEN

Célkitűzés: Az elmúlás jelensége jog- és irodalomtudományokban való megjelenésének vizsgálata, az elmúlás társfogalmainak társadalomtudományi és művészeti elemzése, összehasonlítása. **Adatok és módszerek:** Kvalitatív kutatási módszertan alkalmazása keretében a szakirodalom reflexív elemzése, megfigyelés, mélyinterjú készítés. **Eredmények:** A irodalom- és jogtudományok kapcsolatának elemzése során a fogalom szignifikáns jelenléte megfelelő módon érzékelteti a két tudományág kölcsönös egymásra hatásának kifejezetten nagy mértékét, egymásra utaltságát és több ezer éves kapcsolatát.

Kulcsszavak: öregedés, elmúlás, elévülés, jog- és irodalomtudományok

¹PTE Egészségtudományi Kar

Nyers Szilvia¹

TÁRSADALMI ELVÁRÁSOK ÉS AZ IDŐ PARADOXONA

Az életben a múlandóság mindenütt jelen van, olyan akár a homoksivatag és a szél tánca. De vajon mégis mit jelent napjainkban megöregedni? Az idősödés számtalan változást rejt magában, mellyel nem könnyű szembenéznie sem az egyénnek, sem környezetének. Olyan útvesztő ez, melynek destruktív hatása kifejezetten érzékelhető. Előregedő társadalomban élünk, ahol az emberek a kozmetikai ipar méregdrága termékeivel próbálják elkendőzni az időt múlását. Miközben a fogyasztói társadalom bűvöletében élünk, ahol a produktivitás jelentős mértékben befolyásolja, vagy torzítja a saját magunkról alkotott képünk. Egyes narratívák szerint valaki a nyugdíjazás időpontjától tartja magát öregnek, mellyel egyszersmind véget ér a termelésben részt vevő, s az identitás fontos részét képező szociális szerepünk. Sokan félnek az idő múlásától, s az azzal járó változásoktól, a kirekesztettség és magány érzésétől. Társadalmunk átstrukturálódása az idősek marginalizációját eredményezheti, de az őket ellátó rendszerre egyaránt nagy nyomást helyeznek. Mindezek egy új életstílus adta lehetőségektől való távolmaradást idézhetnek elő, pedig nemzetközi és hazai szinten is bővelkedünk alternatívákban. Van élet a nyugdíjkorhatár felett, s nem is akármilyen! Mely kulcsa, ha megpróbáljuk megváltoztatni a sztereotípiákat és megőrizzük aktivitásunk, ameddig lehet.

¹PTE BTK Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék

Dr. Pankász Balázs¹

ERGOSCOPE: OBJEKTÍV MÓDSZERTAN A MUNKAKÉPESSÉG VIZSGÁLATÁRA AZ IDŐSÖDŐ KORCSOPORT ESETÉBEN

Céltűzés: A Pécsi Tudományegyetem Munkatudományi és Foglalkozás-egészségügyi Kiválósági Centrum az EFOP 3.6.1. konstrukció keretében megkezdte a „Fizikai és szellemi kompetenciák együttes vizsgálati és értékelési módszertanának kimunkálása az idősödő korcsoport munkavállalásának elősegítésére” című kutatási és fejlesztési projektjét. Ennek során a képességvizsgáló munkaszimulátoros fizikai mérésekhez szellemi kompetenciavizsgáló rendszer kerül illesztésre, így a rendszer alkalmassá válik komplex felhasználásra. A labor kiépítésére fizikailag a PTE Klinikai Központ Foglalkozás-egészségügyi és Munkahigiénés Központjában kerül sor. **Adatok és módszerek:** Elvárás, hogy a munkaképesség elbírálása objektív alapokra épülő összetett folyamat legyen, melyben a fizikális állapotmeghatározás mellett a pszichés-mentális tényezők is a vizsgálat tárgyait jelentik. A komplex vizsgálatok lehetőséget adnak egészségügyi és foglalkozási rizikófaktorok azonosítására, pszichometriai alapú állapotmeghatározásra. **Eredmények:** A munkaképesség pontos meghatározása társadalmi szempontból fontos kihívás, jelentős szociális, gazdasági és egészségügyi vonatkozásokkal bíró, gyorsan fejlődő terület. Az aktuálisan előttünk álló legfontosabb feladat az objektív alapokra épülő munkaképességmeghatározás, az egységes mérési normák kialakítása, az eredmények validálása, és a sztenderdek felállítása. **Következtetések:** A munka világában a terhelhetőség és teljesítőképesség mértékét nem kizárólag a fizikai tényezők, sokkal inkább a fizikai és pszichológiai tényezők együttese határozza meg. A munkaképesség megítélésének fontos összetevői az objektív vizsgálatok, melyek átgondolt használatával fontos adatokhoz juthatunk. A munkapszichológia gyakorlata több, egymásra épülő módszertant használ fel az információk összegyűjtése során, melyben kérdőíves és számítógépes vizsgálatok egyaránt szerepelnek. Az Ergoscope munkaszimulátor alkalmazása egy új lehetőség, mely objektív és validált adatméréssel támogatott módszertant vezethet be a munkaképesség meghatározás vizsgálati folyamatába.

Kulcsszavak: munkaképesség vizsgálat, ergoscope, fizikai állapotmérés, pszichometria, ergonómia

¹PTE KK Foglalkozás-egészségügyi és Munkahigiénés Központ

Dr. Rétsági Erzsébet¹

TUDATOS TESTEDZÉST SZENIORKORBAN IS!

Bizonyított tény, hogy a mozgásszegény életmód több krónikus betegség kockázati tényezője. A fizikailag aktív populációk tagjai általában tovább élnek, mint inaktív társaik. A mozgásszegény életmóddal felhagyó, fizikailag aktívabbá váló emberek arról számolnak be, hogy egészségi és mentális szempontból egyaránt jobban érzik magukat, és javult az életminőségük. Az emberi szervezet a rendszeres testedzés következtében olyan alaki és funkcionális változásokon megy keresztül, amelyek megelőzhetik és késleltethetik bizonyos betegségek megjelenését, és javíthatják az ember fizikai erőfeszítésre irányuló képességét. Bizonyított tény, hogy ha valaki fokozza fizikai aktivitását, még hosszabb inaktív időszakokat követően is egészségi előnyökhöz juthat, függetlenül attól, hogy mennyi idős. Ez az utóbbi mondat legyen megerősítő visszajelzés az egészséges életmódot folytatók számára, és irányítúje az éppen most érte tenni akaró idősödők gondolkodásának és tevékenységének. Legyen tudatos a testedzés! A tudatos testedzés= tudatos cselekvés. Milyen jellemzői lehetnek a tudatos cselekvésnek? Vannak céljaink. Tudjuk, mire törekszünk, és miért. Rendelkezünk a szabad választás lehetőségével. Megválaszthatjuk a célok elérését szolgáló tevékenységeket. A tettek, a tevékenységek mögött tehát ott van az önálló döntés lehetősége és a megvalósításra irányuló szándék. Soha nem késő elkezdni a testedzést!

Kulcsszavak: testmozgás, testedzés, egészségkultúra, életminőség, aktív öregedés

¹PTE ETK Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet

Rimai Dávid¹

A "TECHNOKID" TERMINUS - GENERÁCIÓS ELMÉLET VAGY GLOBÁLIS IDŐSÍK?

Az előadásom rövid bevezetőjeként a technokid fogalom bemutatását és értelmezését fogom megkísérelni, ehhez kiindulópontként a generációs elméleteket veszem alapul (Tari 2010, McCrindle 2009, Tapscott 2001), és rámutatok, hogy a technokid jelenség létrejöttében kulturális és szocializációs hatások sora érhető tetten. A Z generáció már a munkaerőpiacra került, így fontosnak tartom bemutatni azokat a jellemző kortüneteket, amelyeket előítéletek formájában jellemzően a technokid fiatal felnőttek mellé szokott rendelni a társadalom. A generációs sajátosságok mellett sokszor vádolják meg az érintett korcsoportot azzal, hogy érzelmeiket elnyomva, elszigetelten élnek, a kommunikációjuk kizárólag a technikai eszközök révén jön létre, a valós élet kihívásaival nehezen birkóznak meg. Az iskolai légkörben is komoly aggodalmat jelent a pedagógusok számára, hogy a technokid korcsoport milyen pszichés sajátosságokkal küzd és milyen módokon lehetséges motiválni őket. További érdekes felvetés lehet, miszerint a „technokid” problémák és aggályok kizárólag a születési dátum szerint volnának azonosíthatóak és valóban csak az úgy nevezett y, z és alfa generáció sajátosságai lennének? Vagy inkább magyarázható-e a terminus egy globális idősík jelenlétével, amelyen mindenki „átcsúszik”, aki az adott korban él, függetlenül generációs hovatartozásától? Milyen hatással van ez a különböző korban született emberekre? Mi jellemző egy-egy generáció IKT használatára? Hogy tud egy fedél alatt tanulni, tanítani, dolgozni és élni ennyi különböző generáció?

Kulcsszavak: technológia, szubkultúra, generációs kutatások

¹PTE BTK „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola

Schizler Bence¹, Tóth Balázs², Pandur Attila², Dr. Radnai Balázs²

VAN ESÉLYÜNK A STROKE-AL SZEMBEN? A GYORS FELISMERÉS ÉLETET MENTHET.

A stroke világszerte egyre gyakrabban előforduló agyi vérellátási zavarral járó betegség. Ennek oka, hogy az emberek élettartama rohamosan nő, ami magával vonzza a cardiovascularis rendszer megbetegedéseit is. Ez magyarországi viszonylatban is jelentős, ugyanis a KSH 2017. januári adatai alapján a teljes magyar lakosság mintegy 32,45%-a 55 év felett van, ami azt jelenti, hogy fokozott figyelmet kell fordítani ezen populáció egészségügyi kérdésére. A mortalitási mutatók az egyre jobb egészségügyi ellátás miatt globálisan csökkennek, így Magyarországon is, ám a stroke-on átesettek száma növekszik. Előre mutató tanulmányok szerint pár éven belül a stroke-os betegek száma megkétszereződik, így az ellátásuk is még inkább előtérbe fog kerülni. A stroke betegek magyarországi ellátásában – a hatásosság, eredményesség és hatékonyság terén – jelentősek a területi különbségek. A kórfolyamat kialakulását követő néhány órás időablak döntő jelentőségű a beteg további sorsát illetően. Emiatt is kell hangsúlyozni az „arany óra” fogalmát. A legfontosabb cél az első tünetek észlelése és a definitív kezelés megkezdése közötti idő minimalizálása. Ennek a mentőellátás tekintetében azt kell jelentenie, hogy a beteget az ellátást követően a lehető leghamarabb olyan helyre kell szállítani, ahol definitív ellátásban tud részesülni. Emellett a hospitális ellátás célja is -az időt figyelembe véve-, a célzott vizsgálatok, illetve a végző terápia közti idő lecsökkentése. Azonban az idővesztés minimalizálásának ugyancsak kulcsfontosságú eleme a laikusok által történő stroke tünetek minél korábban történő felismerése, majd a mentők hívása. Az előadás célja bemutatni a stroke-ot mint kórfolyamatot, felhívni a figyelmet a jelentkező tünetekre, illetve bemutatni milyen módon javíthatók a beteg életkilátásai, az egészséges életévek eltöltése céljából.

Kulcsszavak: laikus ellátás, stroke tünetek, időszenzitivitás

¹PTE ETK, Egészségtudományi Doktori Iskola, PTE ETK Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet

² PTE ETK Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet

Tardi Péter^{1,2}, Szilágyi Brigitta^{1,2}, dr. Ács Pongrác¹, dr. Hock Márta¹, dr. Járomi Melinda¹

FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE IDŐSKORBAN, EVIDENCIÁKON ALAPULÓ MOZGÁSPROGRAMOK

Az előadás az aktív, sikeres idősödés elérésére fókuszál és olyan életminőség szempontjából alapvető fontosságú kérdéssel foglalkozik, mint a megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás. A World Health Organization (WHO), európai és amerikai ajánlások az egészséges élethez szükséges fizikai aktivitás mennyiségi szintjei hasonlóak és a különböző korosztályok számára meghatározottak. Napjainkban evidenciának számít, hogy felnőtt korban (18–64 év) hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzív vagy 75 perc intenzív gyakorlatok elvégzése indokolt, de optimális hatás a fenti mozgásmennyiség duplájával érhető el, ezen túl hetente legalább kétszer rezisztenciaedzés végezendő. 65 év felett a fizikai aktivitás mértéke és minősége nem csökkenhet, de az ajánlás kiegészítendő. Amennyiben a mobilitás korlátozott, ajánlott hetente háromszor olyan fizikai aktivitás végzése, mely fejleszti az egyensúlyozási képességet és csökkenti az elesések kockázatát. Az előadás során bemutatásra kerülnek idősödéssel összefüggő kórképek, melyek megelőzésében kiemelt szerepe van a fizikai aktivitásnak és a mozgásterápiának. Ilyen az osteoporosis, amely gyakoriságának emelkedése közegészségügyi problémát jelent. Világszerte megközelítőleg 200 millió regisztrált betegről tudunk, Európában 22 millió nő és 5.5 millió férfi szenved osteoporosisban. A kórkép talaján létrejövő elesések meglehetősen magas száma, nagyjából 9 millió törést okoz évente. 50 év felett minden 3. nő és minden 5. férfi szenved el csonttörést csonttritkulás miatt. Becslések szerint 2050-re 310%-kkal nő a férfiak, míg 240%-kkal a nők csípőtáji töréseinek száma. Evidenciákon alapuló orvoslás szerint a mozgásterápia hatékony a törések megelőzésében és a funkcionális állapot javítás érdekében. Kinematikailag statikus- és dinamikus-, terhelés szempontjából testsúlyterheléssel-, valamint nem testsúlyterheléssel történő-, míg erő kifejtés szempontjából alacsony- és magas intenzitású gyakorlatokra csoportosíthatóak. Ezen túl kiemelten fontosak az egyensúly és koordinációfejlesztő feladatok, valamint a járó gyakorlatok.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, osteoporosis, életminőség, funkcionális mobilitás

¹PTE Egészségtudományi Kar, Fiziotherápiás és Sporttudományi Intézet

²PTE Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola

Dr. Emil C. Toescu¹

HEALTHY AGEING – INTERVENTIONS AND INTERACTIONS WITH ELDERLY COMMUNITIES

Healthy ageing is not only the promotion of healthy living but also the prevention and management of illness and disability associated with ageing. If we can design and execute effective interventions to prevent or delay the onset of chronic disease and increase healthy life expectancy, there will be social, economic and health dividends for us all. It is important to understand that the prevention and management of many chronic diseases lies not only with the medical system but also with the individual through their behaviour and the recognition that a range of factors – socio-economic, environmental and cultural – influences this behaviour. This points to one of the key challenges for the preventive approach: the establishing of a range of collaborations between the various academic and social institutions and the elderly population: it is not just about providing good information and services, but also reaching out and persuading people of the healthy ageing argument. Only when we have managed this will they adapt or change their behaviour to adopt a healthy approach. This presentation will review a number of such ongoing initiatives.

¹Institute of Transdisciplinary Discoveries (ITD), Pecs, Hungary

Prof. dr. Töröcsik Mária¹

GENERÁCIÓK EGYMÁSRÓL, EGYMÁSÉRT

Céltűzés: Napjainkban élénk érdeklődés kíséri a generációk magatartását számos vetületben. A legtöbb publikáció fókuszra a különbözőségeket, a konfliktusok feltárása, viszonylag kevés figyelem irányul a generációk együttműködésének kérdéseire. Az előadásban a generációk egymáshoz való viszonyának értékelését tárgyaljuk az együttműködés-feszültség dimenziókban. **Adatok és módszerek:** Lehetőségünk volt 2018-ban arra, hogy az EFOP-3.6.1-16-2016-00004 projekt keretén belül két országos reprezentatív megkérdezést folytassunk le, amely megkérdezések vizsgálatunkra alkalmas kérdéssorokat is tartalmaztak. *2001 fős személyes megkérdezés* mintája reprezentatív a 15-74 éves magyar lakosságra nem, korcsoportok (10 éves intervallumok) és a lakóhely régiója szerint. Emellett egy *1038 fős online reprezentatív megkérdezést is* végeztünk ugyancsak 2018-ban. Mindkét adatbázis eredménye segítette az előadás kérdéseinek megválaszolását. **Eredmények:** Nincs egységes álláspont a generációk számát, az azokat elválasztó korhatárok tekintetében sem az irodalomban, sem a megkérdezettek véleményében. Világosan megmutatkozott, hogy az *öreg*, az *idős* negatív megítélésű a társadalomban, míg a *fiatal* pozitív értelmezésű, így akár ebből is indulhat a konfliktusok megjelenése. Megállapítható, hogy az idősebbek a nehezebb életkörülményekkel jellemezhető életstíluscsoportokban jelennek meg, megítélésükre ez is hatással van. A megkérdezettek szerint több feszültség, mintsem együttműködés jellemző a generációk között, de a generációs együttélésből a többségnek nem származik alapvető gondja. Minél jobb anyagi körülmények között él valaki, minél magasabb iskolai végzettsége van, annál inkább együttműködőnek értékeli a generációk viszonyát. **Következtetések:** A ma emberének alapvető gondja van saját korával, saját generációs helyzetével. Miután a társadalom nem szimpatizál az idősekkel, így az időskor felé közeledő középgenerációnak adódik legtöbb problémája saját magával, de akár az idős generációval kapcsolatban is. A marketingmunkában tekintettel kell lenni a lakosság korhoz való ambivalens viszonyulására, a generációk társadalmi megítélésére, ami jelzi, hogy csak érzékeny közelítéssel érhető el bármilyen kitűzött cél.

Kulcsszavak: ageing, generációk, idős generációra irányuló marketing

¹PTE Közgazdaságtudományi Kar Marketing és Turizmus Intézet

Dr. TÓTH Miklós¹

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN LIFE STYLE MEDICINE

Physical inactivity is a major independent risk factor in overall mortality and morbidity. The increase in human life expectancy in the last century combined with the environmental hazards constitute an evolutionary challenge. Physical activity seems to be the best and most complex answer to this challenge. All major causes of death can be prevented or their progression delayed by regular physical activity. It seems currently that we underestimate the effect of daily exercise, as little as 30 minutes per day can have beneficial effects, even regular household activity reduces for example cancer risk. Physical activity combined with body weight control, healthy food and stress management are the major components of lifestyle medicine which gives us the best chance for longevity.

Keywords: longevity, physical activity, lifestyle medicine

¹University of Pécs Faculty of Health Sciences

Tóthné Rádai Viktória¹, Fullér Noémi¹, Karamánné dr. habil. Pakai Annamária PhD¹, Dr. Váradyné Horváth Ágnes², Dr. habil. Oláh András PhD¹

A TÁPLÁLÁSTÁMOGATÁS LEHETŐSÉGEI IDŐSKORBAN

Célkitűzés: Hazai és nemzetközi felmérések alapján a kórházban, az ápolási otthonokban és az otthon kezelt/ápolott betegek 15-30%-a kóros tápláltsági állapotú. Számos adat arról tanúskodik, hogy a táplálkozni képes betegek, különböző ismert okok miatt nem fogyasztják el a részükre elkészített ételek 50–70%-át, tehát a kezelés, ápolás alatt még önálló táplálkozásra képes betegek is a tápláltsági állapotuk miatt veszélyeztetetté válhatnak. Bizonyos kórállapotokban és rizikócsoportok esetén ez hangsúlyosabb problémává válik, szükséges lehet a táplálás kiegészítése, illetve teljes pótlása. Előadásunk célja az idős páciensek körében fellépő malnutrició kezelési lehetőségeinek, a legfrissebb nemzetközi szakmai irányelveknek megfelelő bemutatása és a táplálástámogatásban alkalmazható okoseszközök alkalmazási lehetőségeinek ismertetése.

Adatok és módszerek: A kutatásban a mesterséges táplálás ápolási vonatkozásait ismertető, külföldi szakmai irányelvek (ASPEN, ESPEN, NICE, SASPEN - tudományos szervezetek irányelvei) áttekintését és összehasonlítását végeztük el. Beválasztásra kerültek az említett szervezetek 5 évnél nem régebbi ajánlásai, segédletei és gyakorlati útmutatói. Emellett bemutatásra kerültek a legújabb, innovatív táplástámogatást szolgáló okoseszközök. Eredmények: A mesterséges táplálás formáinak, indikációs körének, döntési algoritmusainak pontos és naprakész ismerete és a kockázatnak kitett csoportok (stroke-on átesett betegek, gyengült ízérzékeléssel és/vagy beszűkült mozgástartománnyal rendelkező betegek) azonosításának fontos szerepe van az időskori malnutrició megelőzésében, kezelésében és a lehetséges szövődmények kivédésében. Jelen célt szolgálja a bemutatott, korszerű ápolást segítő okoseszközök széleskörű alkalmazása is (Smart Plate, Self-Stabilizing Spoon and Fork (Liftware, Gyenno) Smart Water Bottle (Hidrate Spark 2.0), CMAM mHealth app). **Következtetések:** A nemzetközi tudományos szervezetek aktuális irányelveinek és az okoseszközök magyar viszonylatba történő integrálásával, az időskori malnutrició és az ebből adódó szövődmények megelőzésében, felismerésében és megfelelő menedzselésében jelentős eredményeket érhetünk el.

Kulcsszavak: mesterséges táplálás, időskor, táplálástámogatás, irányelvek, okoseszközök, malnutrició

¹PTE ETK Ápolástudományi, Alapozó Egészségtudományi és Védőnői Intézet

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Ungár Tamás Lászlóné dr. Polyák Éva¹

AZ ÉTREND JELENTŐSÉGE AZ EGÉSZSÉGES IDŐSÖDÉS FOLYAMATÁBAN

Az öregedés soklépcsős biológiai folyamat, amely a fiziológia teljesítőképesség csökkenésével jár, valamennyi szervet és szervrendszert érint. A jelenlegi WHO kategóriák szerint az idősödés folyamatát az alábbi kategóriákra lehet felosztani: az 50-60 év az áthajlás-, a 60-75 év az idősödés kora, 75-90 év az időskor, a 90 év felett aggkor, 100 év felett pedig matuzsálemi kor. Az idősödéssel változik a kognitív és szenzoros funkció, a testtömeg és a testösszetétel, lassulnak az anyagcsere-folyamatok, csökken az energiaszükséglet, egyes tápanyagok szükséglete változik. Számos étkezést nehezítő betegség, probléma, élethelyzet alakulhat ki, ami miatt az étrendet módosítani kell. Az összefoglaló célja bemutatni az idősödés folyamatához köthető természetes változásokat, melyek szorosan kapcsolódnak a táplálkozáshoz, vagy nagy mértékben befolyásolják azt. Az előadás kiemeli a táplálkozástudomány szerepét az egészséges idősödés folyamatában és az életkorral összefüggő betegségek kialakulásának megelőzésében, lassításában. Az idősödés során a legfontosabb szakmai feladat, megtartani az egészséget, és az életminőséget, melyben a kiegyensúlyozott táplálkozásnak nagy szerepe van.

Kulcsszavak: idősödés, táplálkozás,

¹PTE ETK Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

Dr. VARGA Zoltán¹

REKREÁCIÓS TURIZMUS SZEGMENSEINEK VIZSGÁLATA

Célkitűzés: Bemutatni az egészségturizmus komplexitását, és azt, hogy az egészségturizmus preventív ága miként jelenik meg a kultúrában. A vizsgálatok középpontjában a prevenció, rekreációs turizmus három különböző szegmensének (wellness, fitness, élményfürdő) vizsgálata állt. **Adatok, módszerek:** A kutatásban a primer megkérdezés módszerét alkalmaztuk. A kérdőívek felvétele személyes megkérdezés alapján történt több egészségturisztikai létesítményben. A kérdőív az igénybe vett szolgáltatásokra, annak rendszerességére/rendszerterelésére irányult, elsősorban a rekreáció területén (wellness, fitness, élményfürdő). A kérdőíveket a Nyugat-Dunántúl területén található élményfürdőkben és wellness szállodákban töltötték ki. 3550 értékelhető kérdőív kitöltésére került sor, mely kiértékelése SPSS 19,0 program segítségével történt. **Eredmények:** A minta életkor szerinti megoszlása alapján megállapítható, hogy a preventív szolgáltatásokat főleg a 26-40 év közötti korosztály veszi igénybe (64,8%), ugyanakkor az egészségmegőrző szolgáltatásokat a 41-60 év közötti korosztály helyezi előtérbe (78,8%). A 18 év alatti korosztály esetében legalacsonyabb a preventív szolgáltatások igénybe vétele (1,9%). Az egészségturisztikai szolgáltatást döntő többségében a családok gyermekkel együtt veszik igénybe (1807 esetben), míg párjukkal együtt 715 eset fordult elő. 40 éves kor felett egyre gyakoribb a barát, ismerőssel történő szabadidő eltöltés. Az élményfürdőbe, wellness szállodába érkező vendégek 62%-a a jakuzzi, 38%-ban a finn szauna, 36%-ban a gőzkamra, 26%-ban a masszázs és 19%-ban a játszóház szolgáltatásait veszik igénybe. A fitness szolgáltatásnál az arányok a következők: 73%, 57%, 47%, 32%, ugyanakkor családok a játszóházat csak 7%-ban veszik igénybe. **Következtetések:** A vendégek jövedelem kategóriák szerinti besorolása alapján az 1-3, illetve a 4-7 nap közti időintervallum a legkeresettebb. A magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők az egészségmegőrző szolgáltatásokat veszik igénybe. A két vagy többgyermekes és magasabb jövedelemmel rendelkező családok jobban kedvelték a preventív, élményt nyújtó szolgáltatásokat. A kedvezmények csak részben befolyásolják a szolgáltatások igénybe vételét. Érdemes a minőségi szolgáltatásokra koncentrálni. A magasabb jövedelemmel rendelkezők többször vesznek részt rekreációs pihenéseken.

Kulcsszavak: wellness, fitness, élményfürdő, igény-szolgáltatás

¹PTE ETK Egészségbiztosítási Intézet

ELŐADÓK NÉVMUTATÓJA
AUTHORS LIST

Vezetéknév <i>Surname</i>	Keresztnév <i>First name</i>	Absztrakt <i>Abstract</i>
Ács	Pongrác	23
Alpek	B. Levente	14
Armitage	Graham	11
Csóka	László	12
Fullér	Noémi	27
Hegedűs	Réka	13
Hock	Márta	23
Hoványi	Gábor	14
Járomi	Melinda	23
Karamánné Pakai	Annamária	27
Kubányi	Jolán	15
Lukács	Miklós	16
Novák	Pál	17
Nyers	Szilvia	18
Oláh	András	27
Pandur	Attila	22
Pankász	Balázs	19
Radnai	Balázs	22
Rétsági	Erzsébet	20
Rimai	Dávid	21
Schiszler	Bence	22
Szilágyi	Brigitta	23
Tardi	Péter	23
Tésits	Róbert	14
Toescu	Emil C.	24
Tóth	Balázs	22
Tóth	Miklós	26
Tóthné Rádai	Viktória	27
Töröcsik	Mária	25
Ungár Tamás Lászlóné Polyák	Éva	28
Váradyné Horváth	Ágnes	27
Varga	Zoltán	29

TARTALOMJEGYZÉK
TABLE OF CONTENT

ELŐSZÓ/ <i>FOREWORD</i>	3
RÉSZLETES PROGRAM/ <i>FINAL PROGRAM</i>	7
ELŐADÁS KIVONATOK/ <i>ABSTRACTS</i>	10
ELŐADÓK NÉVMUTATÓJA/ <i>AUTHORS LIST</i>	30
TARTALOMJEGYZÉK/ <i>TABLE OF CONTENT</i>	31

A rendezvény szervezésében résztvevő kollégák:

Dr. Deák Máté

Goldbach Julianna

Illés Annamária

Krizsán Nikolett

Dr. habil. Lampek Kinga

Ripp Adrienn

Tóth Krisztina