EGÉSZSÉGESEBB SIÓAGÁRDÉRT PROGRAM

2010 decemberében indult el Sióagárdon az Egészségesebb Sióagárdért Program, amely a település lakosságának egészségi állapotát és életvitelét hivatott javítani.
A program több elemből tevődött össze: előadássorozatok (egészséges táplálkozás, daganatos megbetegedések, dohányzás, stresszkezelés, reiki) családi sportnapok, anyatejes világnap, egészségnapok, baba-mama klub, a kisiskolások úszásoktatása valamint eszközbeszerzés (sebimitációs készlet, sportszerek, kiállító paraván stb.) valósult meg az elnyert pályázati összegből.
A projekt szeptember végéig tartó programjain összesen 1858 személy vett részt, a projekt együttműködésben valósult meg a helyi közoktatási, egészségügyi intézményekkel, önkormányzatokkal valamint civil szervezetekkel, a pályázat során elnyert és felhasznált összeg: 3. 676.000 Ft.

Egészségesebb Sióagárdért Program 2010.december-2011.szeptember

Január 28.	Előadás az egészséges táplálkozásról
Február 28.	Előadás a táplálkozás valamint a daganatos megbetegedések összefüggéseiről
Április 11.	Előadás a stresszkezelésről
Április 14.	Előadás a test energiáiról
Április 30.	Tavaszköszöntő családi sportnap-majális
Június 18.	Egészségnap- előadás az allergiás megbetegedések, homeopátiás gyógymódok
Augusztus 24.	Anyatejes Világnap
Augusztus 27.	Nyárbúcsúztató családi Sportnap
Szeptember 22.	Egészségnap az Iskolában
Szeptember 29.	Egészségnap az Óvodában
Szeptember 30.	Idősek napja
Január-június	Úszás kisiskolásoknak heti rendszerességgel
Január-szeptember	Baba-mama klub heti rendszerességgel

Egészségügyi állapotfelmérés a Sióagárdiak körében

Felmérését végeztünk a sióagárdiak körében, ahol arra voltunk kíváncsiak, mi jellemző a sióagárdiak életvitelére,felmérésünket két alkalommal végeztük el, összehasonlítási alapot véve a projekt kezdeti és záró időszakában.
A nemek arányát tekintve a megkérdezett több mint fele nő volt, a legtöbb válaszadó a 15-59 év közötti, lakóhelyüket tekintve falusiak. A legtöbben (megközelítve a 30 %-ot) szakmunkás, közép- és főiskolai vagy
egyetemi végzettséggel rendelkeznek, szinte valamennyi háztartásban van vezetékes- és melegvíz ellátás,valamint fürdőszoba. Életvitelüket, a ma emberét jellemzően főként a stressz és a mozgásszegény életmód, ennél kisebb arányban a helytelen táplálkozás jellemzi, mindemellett meg kell említenünk, hogy a válaszadók 56% vallja úgy, hogy egészséges életmódot folytat.

Örömteli, hogy a válaszadók több, mint 70 %-nak nincs semmilyen betegsége, a fennmaradó mintegy 30 százalék szív és érrendszeri, mozgásszervi, és cukorbetegsége van. Betegség kezelésére 26 %-uk szed valamilyen gyógyszert és vitaminkészítményt.
Közel 50 %-uk végez valamilyen megerőltető fizikai munkát hetente 1-3 alkalommal.
Az egészséges életmódhoz azonban nemcsak a helyes táplálkozás, hanem a rendszeres testmozgás is hozzátartozik, a felmérés szerint azonban 40 %-uk végez valamilyen sportot heti 1-3 alkalommal 30 percet meghaladó időtartamban.
70 %-uk egyáltalán nem, vagy csak alkalmanként kevés alkoholt fogyaszt és mellőzi a dohányzást, emellett igen csekély arányban isznak kávét. Kábítószert is csupán a megkérdezettek 1-2 %-a használt már eddig.
A mai embert számtalan stresszhelyzet éri, ami kihat a mentális és a fizikai egészségünk állapotára is. A felmérés során kiderült, hogy a megkérdezettek mintegy 40 %-át éri valamilyen stresszhatás, amit főként a kikapcsolódás valamilyen formájával próbálnak meg kezelni, és csak nagyon kevesen vagy egyáltalán nem fordulnak szakemberhez segítségért.
Egészségük megőrzése érdekében megpróbálnak odafigyelni a helyes táplálkozásra, és a rendszeres testmozgásra, mindemellett rendszeresen vesznek részt szűrővizsgálatokon.
Arra, hogy milyen megelőző programon vennének részt Sióagárdon, több mint 40%-ban jelölték meg a szűrővizsgálatok és a mozgással kapcsolatos programok lehetőségét. Szabadidejüket főként TV nézéssel, internetezéssel és kirándulással töltik, emellett szabadidejükben szívesen horgásznak, végeznek kerti munkát, vagy éppen kézimunkáznak.
A megkérdezettek fele utazik el évente legalább egyszer kikapcsolódás céljából valahova, és csak igen kevés azon válaszadók száma, akik havonta, vagy hetente tesznek hasonlóképpen.
A táplálkozás az egészséges életmód szerves része, nem mindegy azonban, hogy mit eszünk és milyen mennyiségben. Arra kérdésre, hogy naponta fogyasztanak-e öt alkalommal gyümölcsöt, a válaszadók 83 %-a válaszolt nemmel, 60 %-uk havonta eszik halat, és 52 %-uk fogyaszt mindennap rostot, igaz nem megfelelő mennyiségben.
Nassolni a megkérdezettek fele nem szokott, és nem is eszik unalomból.
A megkérdezettek harmada érzi magát napközben is gyakrabban kimerültnek, és több a fele van kitéve rendszeresen a stressz, cigarettafüst, a napsütés és a szennyezett levegő káros hatásainak.
Testünk 70%-a víz, ebből fogyasztunk azonban a legkevesebbet, holott napi minimum 1,5 litert kéne bejuttatnunk a szervezetünkbe, annak helyes működéséhez. A válaszadók háromnegyede fogyasztja el a szervezet zavartalan működéséhez szükséges vízmennyiséget, és a válaszadók 65%-nak nem jelent gondot a testsúlyuk megőrzése.

Készítette: Gergely Judit
projektvezető

A projekt az Európai Unió támogatásával és az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával valósul meg.