

Oszteoporózis Civil Fórum Balatonfüreden

„Nem az számít, hogy mennyi idős vagy, hanem az, hogy hogyan lettél annyi...” címmel tartotta meg 2011. június 1-jén az Anna Grand Hotelben Balatonfüreden az Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesülete, együtt a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társasággal az Oszteoporózis Civil Fórumot, csatlakozva a XII. Magyar Osteologiai Kongresszushoz. A fórumon több mint 150 beteg, érdeklődő vett részt Zalaegerszegről, Hévízről, Székesfehérvárról, Párkányból és Budapestről.



A beszélgetést – a hagyományoknak megfelelően – Endrei Judit, az „Egészséges Csontok Nagykövete” vezette. Beszélgető partnerek voltak: Balla Éva, dr. Barna Judit, dr. Bors Katalin, dr. Forgács Katalin, dr. Hanák Péter, dr. Ortutay Judit és dr. Szekeres László.

Barna Judit beszélt arról, hogy mindent meg kell tennünk azért, hogy fittekk maradjunk, aktívan és egészségesen öregedjünk meg. Változtatni kell az idősekről kialakult gondolkodásunkon; nem minden időszedéssel járó betegséget tudunk meggyógyítani, de a megmaradt funkciókat kell erősíteni. A 21. század az idősek százada lesz; nemcsak az idősek száma fog megnőni, de a várható élettart-



Dr. Bors Katalin

tam is hosszabb lesz. Az Európai Unióban is kiemelik az aktív idősödés kérdését.

Bors Katalin az idős korban előforduló szembetegségekre hívta fel a figyelmet, a szürke hályogra, a kor előrehaladtával járó látásromlásra. Hangsúlyozta, hogy nem szabad visszautasítani a segédeszközök (bot, szemüveg...) használatát.

Szekeres László és Ortutay Judit az elesések megelőzésének fontosságáról tett említést.

Az esések megelőzésben, az idősödő emberek elszigetelődésének megakadályozásában fontos infokommunikációs eszközök és az Internet használatáról Hanák Péter tartott rövid előadást, bemutatva néhány példát: segélyhívót, alvásérzékelőt. Bátorított arra, hogy ki kell használnunk a modern technika nyújtotta előnyöket.



Dr. Hanák Péter

Sajnos azonban – ahogyan Barna Judit megjegyezte – ezek az eszközök Magyarországon még alig ismertek. Barna Judit említést tett egy olyan eszközről, amely segítségével követni lehet a beteg járását. Az esetleges járászavart regisztrálva, a betegnek pontos tanácsokat lehet adni az esetleges rendellenesség korrekciójára.

Balla Éva az OBME 88 éves tiszteletbeli tagja személyes tapasztalatai alapján elmondta, milyen fontos a függetlenség megőrzése mellett a beszélgetés, állandó kapcsolat a gyerekekkel, unokákkal és barátokkal.

Az Osteoporosis Civil Fórum záró akkordja volt a közös torna Árva Eszterrel, majd a Szikriszt Éva pszichológus által vezetett nagyon népszerű relaxációs program, és tánc, Németh Krisztinával (Amira Art Company).

Az Oszteoporózis Civil Fórumról készült videó itt látható:

<http://www.youtube.com/watch?v=bJFPLYQciSg>

*Zalatnai Klári,
az OBME elnöke*