

Képzeld el!

Imagine!

Nemrég jelent meg egy cikk, amelynek a bevezető sorait idézzük most fel. Kedves Olvasó, ön is tapasztalhatja, hogy ezek a képsorok milyen erősen hatnak a fantáziájára:

„Képzeld el, hogy egyik délután egyszer csak szűrni kezd az oldala, majd egyre fokozódik a fájdalom, már felegyenesedni is alig tud. Megijedve attól, hogy talán vakbélgyulladásra van, mentőt hív, amely 10 perc múlva már csönget is önnél. A kedves mentőápoló besegíti önt a korszerű járműbe, negyed óra múlva már a közeli kórház a Vészhelyzet sorozatból ismert színvonalú sürgősségi osztályán várakozik, ahol pár percen belül meg is vizsgálja a kipihent és felkészült orvoscsapat. Azonnali diagnosztikai vizsgálatok sora után kiderül, nem akut a helyzet, de azért jobb lesz kivenni a vakbelét. A betegápoló a tiszta, modern, szállodakörülményekkel vetekedő kórterembe kíséri, a mosolygós nővér mindenről tájékoztatja, megnyugtatta önt, hogy teljesen felesleges azon aggódnia, van-e önnél szappan, kéztörölő és WC-papír, hiszen az minden kórteremben alapfelszerelés. Bár ön már nem ehét reggelig, egyetlen szobatársa vacsoráját látva összefolyik a nyál a szájában, sebj, reggel már meg is műtötték, mire felébred, éttermi minőségi ebéd várja a kisasztalon. Kiszáratva az önt operáló orvos megérkezik, részletesen tájékoztatja a műtétről, minden kérdésére válaszol, a későbbiekben pedig még többször benéz, hogy jól van-e. Másfél nap múlva, amikor hazamehet, csak köszönnie kell a még mindig mosolygós dolgozóknak. Nem, borítékra egyáltalán nem lesz szüksége: a hálapénz eszükbe sem jut, hiszen nagyon jól keresnek, örülnek, hogy segíthettek önön.

Nos, megcsípni nem tudjuk, de felébredhet. Ugyan bizonyára rájött, hogy ez nem a valóság, de nem is álom...” ([Az ígéretek földje – hogy húznák ki a pártok a gödörből az egészségügyet?](#) 2018 02 17. hvg.hu)

LAZULJON EL!

Kedves Olvasó, maradjon még egy kicsit az álom és a valóság határmezsgyéjén! Az Egészségfejlesztés folyóirat szerkesztői szabadjára engedték fantáziájukat: most az általuk megálmodott „hétköznapi ember” számol be önnek egy pihenőnapjáról.

Képzeld el - így szól -, nemhogy nem szúr az oldalam, hanem inkább bizsergést érzek! Mozgom kellene! Egy pillanatig mérlegelem a szombat reggeli programot: az önkormányzat sportpályáján fussak pár kört, az közel van, használjam az edzőtermet, vagy kocogjak a tó körül, a parkban? Az utóbbi mellett döntök. Az idő éppen jó a futáshoz, és szeretem a zöldet, a vizet. A gyerekek még alszanak, legalábbis a nagyok: az iskolai dekatlonon töltötték a fél éjszakát, hadd pihenjenek! Nem úgy a legkisebb, ő már a közösségi ház kakaókoncertjén csápol a nagyival, míg a párom zöldségek és halak tisztogatása közben a mediterrán étrend előnyei mellett sorolja az érveket a közösségi tankonyhában.

A futás felfrissített, jöhet a reggeli. Délelőtt a környéken összegyűjtött használt ruhákat csomagoljuk a templomban a többi önkéntes segítővel. A használsruha-gyűjtés mellett a közösség minden tavasszal jótékonyági futást rendez, amire a résztvevők a rászorulóknak szánt ajándécsomagokkal neveznek. Hazafelé sétálva felhívom falun élő bátyámat; fontos a család, de csak ritkán találkozhatunk személyesen. „Szia, tesó, a focipályán vagyunk a *Mozdulj meg!* versenyen – lihegi a telefonba. – A múlt héten 15 ezer lépéssel rávertünk a szomszéd falura! Ha nyerünk, a falu minden lakosa ingyenes éves uszoda- és élményfürdőbérletet kap. Bocs, mennem kell!” És egyébként hogy vagytok? – kérdezném még, de minek, hallhatóan jól.

Az ebédhez a szomszédos téren szombatonként megjelenő *Mozgó piac* sátraiban veszi meg a párom

a zöldséget és a gyümölcsöt. A közeli kertgazdaságok terményeit a mozgó piacot üzemeltető vállalkozás gyűjti be, és naponta a város különböző pontjain felállított sátraiban kínálja frissen. A vállalkozás sikeréhez az is hozzátesz, hogy főzéshez előkészített zöldséget és gyümölcsöket szállítanak a közétkeztető cégeknek.

Otthon már mindenki a konyhában sürgölődik, készül az ebéd, persze „mediterrán”, azt mind szeretjük. Az öt éves az asztalt teríti, ahogy az oviban tanulták, a kamaszok az iskolában begyakorolt salátával virítanak, párom a tűzhelynél varázsol, nekem csak a tálalás marad. A családi ebéd a lazítás ideje. Senki sem pattog, ha leesik egy villa vagy kiborul a pohár, arcizmunk se rándul, ha az abroszra cseppen az olajos dresszing. Evés közben esik a legjobban a beszélgetés, és nálunk egymás szavába vágni is ér.

Délután elmegyek a közösségi házba, egy tévés beszélgetésre hívtak meg, ahol a Kertvárosi Közösséget képviselem. A beszélgetésre a polgármestert és a régiós egészségügy vezetőjét is meghívták, ugyanis az országos adatgyűjtés alapján a mi városunk nyert el a háromévente megítélt „A régió legegészségesebb települése” vándorserleget. Nemcsak a lakosság egészsége javult a városban a többiekéhez képest kiemelkedően, hanem a települési boldogságmutató értéke is jócskán megelőzi a versenytársakét – tájékoztat a régiós vendég. Elmondja még, hogy országos kampányban fogják a város példáját bemutatni, és megígéri, a díjjal járó komoly összeg a napokban megérkezik a városháza számlájára. A riporter kérdésére válaszolva a polgármester arról beszél, hogy egyelőre nem tudja, mire fogja a város a pénzt elkölteni, hiszen erről az Egészségügyi fórum hozza meg a döntést. A valamennyi ágazatot képviselő szervezet feladata volt eddig is olyan intézkedéseket kezdeményezni, melyek e szép sikerhez vezettek. Jelentőségénél fogva elsőként említi a gyermekek és fiatalok egészségfejlesztését, amibe nemcsak a pedagógusokat és a szülőket sikerült bevonni, hanem sok vállalkozás is támogatást nyújtott iskolán kívüli programok, sport- és kulturális rendezvény megvalósításához. Az önkormányzat például úgy vette ki a részét, hogy az iskolák 500 méteres körzetéből kitiltotta a cigaretta, az alkohol, az üdítők és más egészségtelen ételek-italok árusítását. Ezenkívül a gyalogos és kerékpáros

forgalom növelése érdekében közlekedéscsillapító és biztonsági fejlesztéseket valósított meg az iskolákhoz vezető közutakon. Azután beszél még a gyermeket tervező és nevelő családok egészség-szempon-tú támogatásáról, a lakosság fizikai aktivitását és egészséges táplálkozását elősegítő fejlesztésekről, a helyi szabályozásról. A riporter ezután engem kérdez: „Mit tehet a lakosság a saját egészsége javításáért?” „A város lakosai családjukban, lakóhelyükön és munkahelyükön egyaránt tehetnek a maguk és a körülöttük élők egészségéért: példát mutathatnak, támogathatnak másokat, gondoskodhatnak az arra rászorulókról. Mindezt tehetik szomszédként, munkatársként, főnökként, de akár önkéntesként egy közösségi szervezetben is.”

A nap hátralévő része nyugalmasan telik: a nagy a senior zumba óráról hazafelé jövet beadja a délelőtt nála felejtett plüssnyulat; a két nagy a tóhoz ment baráti körben romantikázni, de gyanítom, hogy közben meggondolták magukat, és egyiküknél a garázsban közös e-sportba kezdtek. Az este valahogy mindig felpörög; a plüssnyúl gazdijával tánclépést gyakorolva négyszer meghallgatjuk a Rock and roll csigát, utoljára már a fürdőszobában. A kád szélén fürdőhabos pudingok és legóautók sorakoznak, még nevetünk egy kicsit, aztán ideje csendesedni. Egy darabig kettesben maradunk.

ÜDVÖZÖLJÜK A VALÓSÁGBAN!

Kedves Olvasó, most rázza meg magát kissé, és huppanjon vissza a székére. Vagyis inkább ellenkezőleg! Pattanjon fel, és kezdjen járkalni a szobában! Mi volt ez a képtelenség az előbb? Melyik évtized? Melyik ország? Ez valami a Mátrixból? Hívja fel a barátját, a kollégáját, és mesélje el a nem hétköznapi látomást! Nem, ez túl szép, túlidealizált. Vagy nem? Valamit meg lehetne valósítani belőle? Persze nem egymagunkban. Az egészséges életmódhoz szükséges képességek, motiváció és a támogató életkörülmények előmozdítása ugyanis elsősorban a népegészségügy feladata. E feladatok ellátásához azonban nem nélkülözhető az alapellátás és a szakellátás támogató tevékenysége, ahogy más szektorok, szakterületek részvétele sem. Az egészség társadalmi beágyazottsága miatt sokszereplős, összehangolt cselekvésre van szükség helyben, regionálisan és országosan is.