

A Magyar Sportorvos Társaság 2021. évi Kongresszusa



DokiSéta, avagy Gyalogoljon egyet orvosával!

Lászikné Nagy Ágnes ⁽¹⁾, Hegyi Gabriella ⁽¹⁾, Prémusz Viktória ⁽¹⁾, Lászik András ⁽²⁾, Koszta Ágnes ⁽³⁾

- (1) Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Egészségtudományi kar;
- (2) Semmelweis Egyetem, Igazságügyi Orvostani Intézet;
- (3) PASAMED

Bevezetés:

A gyaloglás ideális formája a sportolásnak, mely egyszerű, egészséges és szórakoztató is egyben. Jelen előadással célunk egy 2005-ben indult amerikai program - **Sétálj az Orvosoddal!** - bemutatása, melynek magyarországi adaptációját 2019-ben indítottuk el. Célunk a szakmai körökben való bemutatása és a kapcsolódásra való buzdítás.

1 Exercise
Walking is one of the most important things we can do for our health. It's good for the heart, brain, bones, lungs, muscles, and even helps prevent many diseases.

2 Education
Our docs will give you tips on maintaining a healthy lifestyle and you can also ask them health-related questions while you walk.

3 Social Connection
Research suggests that connectedness with others can improve your quality of life, boost your mood, and decrease depression.

4 Nature
Spending time outdoors can be very beneficial for both your physical and mental health.

www.walkwithadoc.org



Anyagok és módszerek:

A programot Dr. David Sabgir, az ohioi Columbus kardiológus orvosa indította el, mely mára már több, mint 500 közösségre terjed ki szerte a világon.

A "Walk with a Doc" néven működő nemzetközi nonprofit szervezet elkötelezett a betegségmegelőző, egészséges életmódra törekvő közösségek inspirálására, mozgással és beszélgetésekkel segítenek az érdeklődőknek, melyet orvosok vezetnek a sétálócsoportok élén.

Magyarországon **elsőként Budapesten**, a Római-parton indítottuk el hasonló orvos-beteg sétáinkat. Havi egy alkalommal, fél éven keresztül szerveztünk közösségi gyaloglást, melynek a Covid-veszély vetett véget.

Budapest, Hungary



City and State:
Budapest, Hungary, Europe

Powered By:
M6 Sport&Medical and Midlife

Upcoming Walks:
Walking the 1st Saturday of every month at 10:00 AM.

Eredmények:

A magyar regisztrációt követően felkerültünk a WWAD honlapjára (www.walkwithadoc.org) és követve az ottani javaslatokat megtartottuk az önkéntes sétákat. A **szabadban végzett mozgás szórakoztató, ingyenes és biztonságos az első lépések megtételéhez**, az egészséges életmód megismertetéséhez és új barátokkal való találkozáshoz.

A viselkedésváltozásra buzdító **edukációs** munkánkat gyakorlati példamutatásunkkal segítettük, melyhez a jövőben **dietetikus** bevonását is szükségesnek tartjuk. A közösségi gyaloglás előnyös élettani hatásain túl, a **beszélgetés a stresszlevezetés** kiváló módszerének is bizonyult.



AROUND THE WORLD:

ARGENTINA	AUSTRALIA	BAHRAIN	BARRADOS	BRAZIL
CANADA	CANADA	CHINA	COLOMBIA	COSTA RICA
HUNGARY	NIGERIA	INDIA	ISRAEL	ITALY
JAPAN	KENYA	LITHUANIA	MALAYSIA	MEXICO
THE NETHERLANDS	NEW ZEALAND	NICARAGUA	PARAGUAY	THE PHILIPPINES
POLAND	PORTUGAL	RUSSIA	SAUDI ARABIA	SINGAPORE
SOUTH KOREA	SPAIN	THE UNITED STATES	UNITED KINGDOM	

Következtetések:

Az amerikai minta minden érdeklődő számára **ingyenesen** elérhető, ám itthoni meghonosításához újfajta gondolkodásra, sportorvosi példamutatásra, kollegiális összefogásra van szükség.

Elkerülendő a **gyógyszeres** terápiákat, a gyaloglás egyszerűen, költségkímélően és önkéntesen végezhető.



Dr. Lászikné Dr. Nagy Ágnes
MD

<https://walkwithadoc.org/join-a-walk/locations/budapest-hungary-europe/>
doktoragnes@gmail.com

