

Egészségmegőrzés a székesfehérvári nagycsaládosok körében

A Székesfehérvári Regionális Nagycsaládosok Egyesülete 2002 tavaszán lakossági kérdőíves vizsgálatot végzett a székesfehérvári nagycsaládosok körében a szülők és a gyerekek egészségmegőrzési szokásairól. A vizsgálat során összesen 153 családnál jártak a kérdezőbiztosok.

Családi háttér

A nagycsaládosok háztartása átlagosan öt főből áll, a vizsgált családok 60 százalékában öten, 15 százalékában ennél kevesebben, egynegyedében pedig ennél többen (6-11 fő) laknak együtt. Ezen családokban az átlagos gyermekszám három (67 százalékuk három gyermekes) 15 százalékuknál négy, 11 százalékuknál pedig öt vagy annál több gyermeket nevelnek. A fehérvári nagycsaládok 13 százalékának szerkezete csonka, vagy az apa, vagy az anya hiányzik, két százalékuk újrastrukturált (pl. válás után nevelőszülő érkezett). A szülők az átlagnál képzetebbek, 30 százalékuk diplomás s további 40 százalékuk érettségizett.

A nagycsaládosok 55 százaléka lakótelepi lakásban él, mely többnyire három lakóhelységből áll és átlagosan 61 négyzetméter alapterületű. Az önálló családi házban élőknek (41 százalék) közel kétszer ekkora lakásuk van, 110 négyzetméter és négy szoba áll rendelkezésükre. Néhány család ikerházban vagy sorházban él, az átlagos szobaszám itt a legalacsonyabb (2.8), de ezek a lakások nagyobbak mint a lakótelepiek. A legrosszabb lakóköörülmények között élő nagycsalád a mintában egy szobában, 42 négyzetméteres lakásban él, a legtágasabban több mint 200 négyzetméteres házban és hat szobában élnek.

A családok anyagi helyzetéről elmondható, hogy mindössze négy százalékuk él gond nélkül, és 47 százalékuk ügyes beosztással, megszorításokkal jön ki a keresetből. Minden ötödik családnak néha, s egyharmaduknak pedig kifejezetten gyakran vannak anyagi gondjaik.

Egészségmegőrzés

A családok egynegyedében a szülők soha semmilyen formában nem szoktak mozogni, sportolni, 25 százalékukban pedig csak egyféle módon (kirándulás vagy kerékpározás). Ezzel szemben a gyerekek jóval sportosabb életet élnek, 83 százalékuk legalább havonta egyszer kerékpározik, háromnegyedük játszik valamilyen labdajátékot, kétharmaduk kirándulni megy. A nagycsaládokban a gyerekek átlagosan négyféle formában mozognak, sportolnak.

Az egészségmegőrzéshez szorosan hozzátartozik az egészségkárosítás. A vizsgált családokban a 18 éven felüliek között 84 százalékban fordul elő olyan személy, aki

rendszeresen kávézik, 47 százalékban dohányos is van, a családokban a 18 éven felüli tagok között 40 százalékban van olyan, aki rendszeresen fogyaszt alkoholt. Energia italt a családok 7 százalékában, nyugtatókat egytizedükben szed valaki legalább kéthetente.

	azon szülők aránya, akik legalább havonta mozognak	azon gyerekek aránya, akik legalább havonta mozognak
kirándulás	53 %	67 %
kerékpározás	47 %	83 %
labdajátékok	32 %	75 %
úszás	19 %	58 %
futás, kocogás	15 %	47 %
kondi terem, izomerősítés	8 %	16 %
fitness, aerobic	7 %	14 %
egyéb formában	22 %	60 %

Az is jellemző, hogy a szülők 40 százaléka saját megítélése szerint nem szokott éjszakánként eleget aludni, ugyanakkor a gyerekek 94 százaléka igen. Családokban a 18 éven felüli tagok között 34 százalékban található olyan, aki rendszeresen fogyókúrázik, s 10 százalékban a gyerekek között is vannak ilyenek.

A szülők véleménye szerint egészségmegőrzés érdekében sok mindent kell tenni, ezek közül a legfontosabbakat az alábbi táblázat mutatja.

	A fontosság mértéke százfokú skálán
Rendszeresen fogmosás	99
Védekezni a szexuális betegségek ellen	98
Jó világítás mellett tanulni	98
Rendszeresen szabad levegőn lenni	97
Éjszakánként 7-8 órát aludni	96
Évente egyszer fogászati szűrésre elmenni	96
Elég gyümölcsöt fogyasztani	95
Nem dohányozni	95
Elkerülni az idegeskedést	95
Rendszeres önvizsgálat a rák jeleinek felismerésére	95
Jó önismerettel rendelkezni	95
Napozásnál védőkrémet használni	94
Rendszeres testedzés	91
Minden nap reggelizni	89
Nem túl sok állati zsiradékot fogyasztani	83
Tanácsadók segítségének igénybevétele	72
Tartózkodni a koffeintől	72
Sokat diétázni	43

Az iskolai egészséges életmódra nevelés színvonalát a szülők közepesnek minősítették, ellenben az egészségmegőréssel kapcsolatos saját tájékozottságukat 4.5-re, a gyerekeik tájékozottságát pedig 4.2-re értékelték az iskolai osztályzatok szerint.

A családok többségében a szülők többször is beszélgettek már a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a drogozás káros hatásairól, s mindenhol esett szó az alapvető tisztálkodási szokásokról.

A szülők tapasztalata, véleménye szerint annak, hogy egyes emberek nem óvják kellően az egészségüket, többféle oka van. A legfontosabb ebben a rossz, negatív családi minta, illetve az egyéni felelőtlenség (84-90 százalékuk említette), de nagyon sokan mondták az anyagi okokat (82 százalék) és kortárs csoportot illetve baráti társaság hatását is. A tudatlanság, tájékozatlanság, az időhiány, a divat és a média hatása csak minden második család szerint lehet oka annak, hogy az emberek nem óvják egészségüket.

Táplálkozás

A fehérvári nagycsaládosok gyermeki napi háromszor vagy többször rendszeresen étkeznek, de ugyan az a szüleiknek már csak kétharmadáról mondható el. Otthon elindulás előtt a gyerekek 80 százaléka szokott reggelizni minden nap, 17 százalékuk csak hétvégre teszi ezt, s a gyerekek 3 százaléka soha nem reggelizik. A szülőknél ez az arány még rosszabb, 18 százalékuk soha sem, s további egyharmaduk is csak hétvégén reggelizik.

Hétköznapon a gyerekek 72 százaléka az iskolai menzán ebédel, egyötöde otthon teszi ezt, ellenben a szülők fele ebédel otthon, 39 százalékuk a munkahelyén, három százalékuk egyéb helyen, s három százalékuk sehol sem szokott ebédelni.

Milyen gyakran fogyaszt a család...	minden nap	hetente többször	hetente egyszer	ritkábban mint hetente	soha
húst tartalmazó ételt	16	72	8	3	1
gyümölcsöt	42	44	12	2	0
zöldséget	32	57	8	3	0
tejterméket	80	16	2	1	1
porból készült (instant) ételt	1	2	7	61	29
édességet	27	48	16	9	0
állati zsírral készült ételt	5	13	9	27	46

százalékos megoszlás

A családok 80 százaléka minden nap fogyaszt tejterméket, ugyanakkor gyümölcs már csak 42, zöldség 32 százalékuknál kerül minden nap az asztalra. Ezeket, csakúgy, mint a húst tartalmazó ételeket jellemzően hetente többször fogyasztják a családok. Édességet a családok egynegyede minden nap, fele hetente többször eszik. Instant készítményeket, porból készült ételeket egytizedük fogyaszt heti rendszerességgel, 61 százalékuk úgy nyilatkozott, hogy fogyaszt ugyan, de ritkábban mint hetente, s közel egyharmaduk teljesen elutasítja ezeket.

Állati zsírral készült ételt a családok közel fele soha nem készít, de 27 százalékuk rendszeresen, hetente süt, főz állati zsírral.

(Domokos Tamás)