

Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Szent Ferenc Kórház által létrehozott „Út az egészséghez” program kiindulópontján.

A tanösvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegek számára készült, ugyanakkor egészséges résztvevőink számára is ajánljuk, betegségmegelőző céllal. A program megismerteti a túrázót néhány alapvető egészségügyi mutatóval és mérési módszerrel.

Lehetséges túraútvonalak

**Rövidebb túra – táv: 2,7 km
emelkedés: 90 m
kb. 1 óra**

**Hosszabb túra – táv: 5,1 km
emelkedés: 201 m
kb. 2 óra 20 perc**

Adatainak dokumentálása, kiértékelése

Túráink kikölcsönözhető eszközök segítségével, de akár a nélkül is egyéni állapotfelmérést tesznek lehetővé, melyek kiértékelésére is módja van, amennyiben ezt a nyomtatványt a túra végeztével a kórház portáján leadja. A helyes adatok és a kiértékelés érdekében alább segítünk meghatározni az Ön személyes tréningzónáját, valamint kérjük, töltsse ki a következőkben kért adatokat.

Az Ön tréningzónája

Az Ön tréningzónája az Ön aktuális életkorának megfelelő normál pulzustartomány. Egészségi állapotától függően Önnek ettől eltérhet a terhelés során ajánlott pulzustartománya.

A pulzusértékeket a túra során folyamatosan mérheti.

A. Ha Ön kardiológiai gondozás alatt áll, vagy ismert szívbetegsége, illetve más ismert betegsége van, vagy betöltötte a 40. életévét és most kezd sportos életmódot, úgy biztonságosabb, ha tréningzónáját orvosa, gyógytornásza határozza meg, rendszerint terheléses EKG vizsgálat alapján. Kezelőorvosa dönti el, hogy önnél szükséges-e ez a vizsgálat. Igény esetén ezt a vizsgálatot kórházunkban is el tudjuk végezni. Amennyiben ismeri ezeket az értékeket, kérjük, írja be az alábbi táblázatba:

Tréningzóna alsó határértéke

Tréningzóna felső határértéke

Amennyiben ezen értékeket most nem ismeri, a túraösvényen érdemes olyan tempóval mennie, hogy közben enyhén megizzadjon, kicsit szaporábban vegye a levegőt és a túra végére kellemes fáradtságot érezzen. A legjobb eredményhez és a kiértékeléshez azonban a fenti értékek ismerete is szükséges.

Kérjük, jelölje -szel betegségeit!

- Cukorbetegség
- Dohányzás
- Ismert koszorúér-betegség
- Magasvérnyomás-betegség
- Magas koleszterinszint
- Magas trigliceridszint

B. Ha Ön egészséges és nem szed pulzuscsökkentő gyógyszert, életkorának megfelelő pulzustartományát megtalálja ebben a táblázatban:

Életkor [év]	Tréningzóna alsó határértéke (percenként)	Tréningzóna felső határértéke (percenként)
30	133	152
35	129	148
40	126	144
45	122	140
50	119	136
55	115	132
60	112	128
65	108	124
70	105	120
75	101	116
80	98	112

Pulzusmérés túra közben

A túraútvonalainkon kihelyezett, táblákkal jelölt helyeken mérje pulzusát 15 mp-ig, szorozza meg 4-gyel, és jegyezze fel a pontos idővel együtt. Ha pulzusszáma 10-zel meghaladja az Ön tréningzónája felső határát, tartson pihenőt, míg a pulzusszáma ismét eléri a tréningzónát.

	Pulzus-szám	Pontos idő	Megállások száma
INDULÁS (NYUGALMI)	/perc	:	
I. PIHENŐ	/perc	:	
II. PIHENŐ	/perc	:	
III. PIHENŐ	/perc	:	
IV. PIHENŐ	/perc	:	
ÉRKEZÉS	/perc	:	

Amennyiben leadja ezt a nyomtatványt, mi kiértékeljük. Ha eltérést észlelünk, felvesszük Önnel a kapcsolatot, és igény esetén kórházi ambuláns rendelésünkre időpontot egyeztetünk Önnel.

NÉV:	<input type="text"/>
ÉLETKOR:	<input type="text"/>
TESTMAGASSÁG:	<input type="text"/>
TESTSÚLY:	<input type="text"/>
TELEFON:	<input type="text"/>
EMAIL:	<input type="text"/>

Adataim megadásával hozzájárulok, hogy a Kórház adataimat kezelje, kapcsolatba lépjen velem.

.....
Dátum aláírás

Túra közben egészségügyi vészhelyzet esetén hívja a 104-es vagy a 112-es segélyhívót, és tájékoztassa a kezelőt, hogy a Szent Ferenc Kórház túraútvonalára kéri a segítséget.

1021 Budapest, Széher út 73.
<http://www.szentferenckorhaz.hu/>

Amennyiben hasznosnak találta túraösvényünket, fenntartásához és fejlesztéséhez támogatását szeretettel fogadjuk: CIB Bank: 10702019-42000608-52000001.