



Boross Barnabás

az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet szabadon választható - „Szabadidő és egészség” című - tehetséggondozó kurzusának mentorált hallgatója.

Rezümé: A rekreációs mozgás hatása az IBD betegekre

Dolgozatomban az IBD betegekkal, ezen belül is a Crohn, illetve a colitis ulcerosa-ban szenvedő betegekkal foglalkozom, vizsgálva, hogy a betegek életminősége és pszichológiai jólléte javul-e a rendszeres mozgás hatására. Ezt a betegség csoportot az utóbbi 20-30 évben fedezték fel, így kevés rendelkezésre álló kutatás van jelen, ezeknek a betegségeknek a kialakulását nem ismerik pontosan, így ténylegesen kezelni sem tudják.

Az első kutatási kérdésem az volt, hogy a betegek lelki állapota rosszabb-e, mint az egészséges egyéneké? Második kutatási kérdésem az, hogy a betegek szociodemográfiai változóik befolyásolják-e az életminőségüket? Harmadik kutatási kérdésem pedig, hogy az IBD betegek mozgásos szabadidő eltöltésének van-e szerepe a betegek életminőségének javításában?

A feltevéseim bizonyításához kérdőívet készítettem, melyet 40 IBD betegségben szenvedő emberrel töltöttem ki és ezt egy 37 fős elemszámú kontroll csoporttal hasonlítottam össze. A kontrollcsoport ugyanazt a kérdőívet töltötték

ki, azonban a betegségekre vonatkozó kérdések nélkül.

A kutatás bizonyította, hogy az IBD betegek életminősége, lelki állapota rosszabb, mint a betegségben nem szenvedőké. A szociodemográfiai változók vizsgálata esetén kiderült, hogy a vizsgált férfiak és nők, ill. a városban és falvakban lakók életminősége közt nincs különbség. A középkorú betegek életminősége nem rosszabb, mint a 18 és 44 év közötti betegeké, viszont a magasabb iskolai végzettségű betegek kevésbé mutatják a depresszió jeleit, mint az alacsonyabban képzett betegek. Bizonyítást nyert az is, hogy az IBD betegségben szenvedők sokkal kevesebbet mozognak, mint egészséges társaik.

Vizsgálatom azt mutatja, hogy az IBD betegek pszichológiai életminőségével, ezen belül is a rendszeres mozgás lelki egészségre tett hatásaival érdemes foglalkozni, mert – ahogy ezt más kutatások is bizonyították - a beteg gyógyulásában a rendszeres testmozgás meghatározó szerepet játszik.