

Eljutni a gyanútól a gyógyulásig

Az Egészség Világnapjának célja, hogy felhívja a figyelmet, mennyire fontos odafigyelnünk, és a tőlünk telhető legtöbbet megtennünk saját magunk és családjunk egészségének megőrzése érdekében. Számos egészségbiztosítási lehetőség áll rendelkezésre, hogy csökkentsük az egészségi kockázatainkat.

Április 7-e a WHO 1948-as megalakulása óta az Egészség Világnapja. Az egészség kérdéséhez a magyarok világviszonylatban rosszul állnak. A felnőtt lakosságnak több mint fele súlytöbblettel él, minden harmadik felnőtt dohányzik és csak minden hatodik felnőtt végez a WHO ajánlásainak megfelelő testmozgást.¹ Sokan nem gondolnak arra, hogy az egészségtelen életmód nem csak különféle betegségek okozója, hanem a megromlott egészségi állapotban leélt hetek, hónapok, vagy akár évek lelki és anyagi is hatalmas terhet rónak a betegre és családjára egyaránt. Bár a különféle környezeti tényezők is hatással vannak ránk, nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy mi magunk is mennyit tehetünk egészségünk megőrzése érdekében.

1. Genetikai teszt a kockázatok felmérésére

Külön-külön is komoly anyagi erőforrást igényelnek a különböző vizsgálatok, gyógykezelések, netán műtéti beavatkozások, így pénzügyi szempontok mentén is célszerű az egészségtudatos életmódot követnünk. Egy személyre szabott DNS tesztel már megtudhatjuk, hogy a saját génjeink alapján milyen ételek, italok vagy vitaminok fogyasztásával tehetünk a legtöbbet egészségünk megőrzése érdekében, vagy melyik sportág felel meg legjobban szervezetünk felépítésének, és milyen kockázatoknak vagyunk leginkább kitéve.

Ez a szolgáltatás Magyarországon biztosítási szerződés keretében kizárólag az Allianz Hungária Zrt. tavaly bevezetett egészségbiztosítási kiegészítő fedezeteként, Genetika+ néven vehető igénybe. Egy DNS vizsgálatot követően személyre szabott étrend- és életmódtervet kapnak az ügyfelek, amely tanácsokat is nyújt, hogy milyen egészségi kockázatokra érdemes odafigyelniük.

2. Az vagy, amit megesszel

Nagyon fontos, hogy ha birtokában vagyunk a szervezetünk állapotával kapcsolatos információnak, akkor már egy lépéssel beljebb járunk a tudatos szemléletváltás területén. Legtöbbször az étkezésüket kezdik el megváltoztatni, hogy minél hamarabb formába lendüljenek.

Fel kell hívni a figyelmet, hogy ha hosszú távon szeretnénk megváltoztatni az étrendünket, akkor célszerű dietetikussal, vagy a háziorvosunkkal egyeztetni, hogy a legmegfelelőbb hatást ériük el. De az alapokkal nem tévedhetünk: a megfelelő folyadék-, zöldség és gyümölcs bevitelt biztosítsuk napi szinten, és étkezzünk változatosan. Emellett érdemes pár napra előre megtervezni az étkezésünket, hogy elkerüljük a felesleges zsír-, cukor- és kalória (stb.) bevitelt. Utóbbival nem utolsó sorban elkerülhetjük a felesleges költségek is.

3. Rendszeresen sportoljunk

A fiatal generációk célja a sportolással, hogy vonzó, sportos külsővel rendelkezzenek, a hosszú távú egészségmegőrzés nem igazán domináns szempont a mindennapokban. De legyen az akár egy kosárcsapat a barátokkal, vagy egy aerobik óra, már heti 5 alkalommal végzett kb. fél órás könnyű mozgás is pozitívan hat az egészségünkre. A testmozgás előnye többek között, hogy oldja a szorongást, javítja a hangulatot, és csökken a daganatos, szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata.

¹ Forrás: Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet: Egészségjelentés 2015

A mindennapi testmozgáshoz tartozik a séta, a kertészkedés, a takarítás, de még a kutyasétáltatás is, bár ezekkel természetesen kevesebb kalóriát lehet elégetni. A sportos életmód elkezdéséhez már az is segítséget jelent, ha egy megállóval hamarabb szállunk le a buszról és hazasétálunk.

4. Káros szenvedélyek legyőzése

Nem könnyű leszokni egészségkárosító szokásainkról, hiszen egyes esetekben akár több évtizedes beidegződéstől kell megszabadítanunk magunkat. Viszont, ha elkerüljük a túlzott alkoholfogyasztást vagy dohányzást, a szervezetünket megkíméljük számtalan komolyabb, akár daganatos megbetegedéstől, emellett befolyásolni tudjuk öregedésünk folyamatát.

A leszokásban segítséget kérhetünk rokonainktól, barátainktól, hogy álljanak mellettünk a nehéz időszakban, de amire elsősorban szükségünk van, az az akaraterő és elszántság. Ha van rá lehetőségünk, vegyünk valamit, és ajándékozzuk meg magunkat a leszokás által megspórolt pénzből, ezzel is tudatosítva, hogy minden egyes szenvedélymentes nap ajándék önmagunknak és természetesen a pénztárcánknak.

5. Célszerű szűrővizsgálatokra járni

A szűrővizsgálatok a betegségek felismerésében óriási jelentőséggel bírnak, mivel a korán felismert betegségeket könnyebben és vélhetően gyorsabban lehet kezelni. Az egészségmegőrző vizsgálatok nem csak azok számára javasoltak, akikben felmerült a gyanú egy betegségre, hanem teljesen egészséges embereknek is.

+1. Ha már felmerült a gyanú

Hazai felmérések alapján a lakosság három betegségtípustól tart a leginkább, melyek közül is vezető helyen a daganatos betegségektől való félelem áll. A lakosság e betegség esetén tartja a legfontosabbnak az azonnali és szakszerű segítséghez való hozzájutást. Európában a rákbetegségek gyakoriságát tekintve a 10. helyen állunk, viszont a halálozási adatsorokat nézve Magyarország áll az „élen”.²

A rákbetegségeknek egyharmada megelőzhető lenne a megfelelő életmóddal, és legalább egyharmada gyógyítható is az időben történő diagnosztizálással és a megfelelő kezeléssel. Az Onkomplex Kft. által összeállított nemzetközi adatok szerint a kezeléshez minél rövidebb úton történő eljutás a túlélési esélyeket akár 50 százalékkal is növelheti.³

„Éppen emiatt tartjuk mi is kiemelkedően fontosnak, hogy ügyfeleinknek teljes körű, gyors és szakszerű segítséget tudjunk nyújtani a betegséggel folytatott küzdelemben. Ha már felmerült a betegség gyanúja, akkor az Allianz Hungária Zrt. legújabb egészségbiztosításában ügyfelünk onkológiai vizsgálaton és szaktanácsadáson, ezt követően pedig a legkorszerűbb diagnosztikus vizsgálatokon vehet részt” – hívja fel a figyelmet Kozek András, az Allianz Hungária Zrt. vezérigazgató-helyettese.

Amennyiben a diagnózis rákbetegséget állapít meg, neves szakemberekből álló szakértői csoport állítja össze a személyre szabott kezelési és terápiás javaslatot is, mindezt akár napokon belül. Minden betegség – így a daganatos betegségek – rehabilitációja során is fontos odafigyelnünk a megfelelő életmódra, így az előző 5 pont betartására. Mindez sokkal könnyebben megy, ha több idő jut ránk és segítő személyzet is támogat minket a gyógyulásban.

² Forrás: WHO, Globocan 2012

³ Forrás: British Journal of Cancer 2011

További Információ:

Szabó Linda
PR és rendezvény osztály
Allianz Hungária Zrt.
1087 Budapest Könyves K. krt. 48-52.
Tel.: +36-1-301-6526
Mob.: +36 20 468 8782
e-mail: linda.szabo@allianz.hu

Az Allianzról

Ügyfeleivel és értékesítési partnereivel az Allianz az egyik legerősebb pénzügyi közösséget alkotja.

A pénzügyi lehetőségek kiaknázása és a kockázatok elleni védelem terén világszerte több mint 83 millió magán- és vállalati ügyfél támaszkodik az Allianz szaktudására, tőkeerejére, globális jelenlétére és stabilitására.

2015-ben az Allianz a világ több mint 70 országában 148 ezer alkalmazottal 125,2 milliárd eurós díjbevételt és 10,7 milliárd eurós működési eredményt ért el.

Az Allianz magyarországi csoportjának tagjai az Allianz Hungária Zrt., az Allianz Hungária Nyugdíjpénztár, az Allianz Egészség- és Önségélyező Pénztár, az Allianz Foglalkoztatói Nyugdíjszolgáltató Zrt., valamint az Allianz Alapkezelő Zrt. termékeikkel és szolgáltatásaikkal széles körű pénzügyi megoldásokat nyújtanak. Az Allianz Hungária Zrt. a Nemzetközi Számviteli Szabályok (IFRS) szerint 119,55 milliárd forint bruttó díjbevételt ért el 2015-ben, a Mabisz által közzétett adatok szerint 13,72 százalékkal az első számú szereplők között található a biztosítási piacon, 19,55 százalékkal piacvezető a nem-életbiztosítások területén.

A közlemények mindenkor az alábbiak figyelembe vételével értelmezendők

Figyelmeztetés a jövőre vonatkozó állításokkal kapcsolatban

A sajtószoba közleményeiben szereplő állítások között előfordulhatnak jövőre vonatkozó várakozások és egyéb prognózisok, amelyek a vezetőség jelenlegi elképzeléseinek és feltételezéseinek alapszanak, valamint tartalmazhatnak ismert és nem ismert kockázatokat és bizonytalan tényezőket, amelyek miatt a tényleges eredmények, teljesítmény vagy események lényegesen eltérhetnek az ilyen állításokban kifejezettektől vagy sugallattól. A kontextus okán a jövőre vonatkozó állításokon kívül a jövőre vonatkozó állításokat olyan szavak jelölik, mint „ esetleg”, „majd ... fog”, „kellene”, „elvár”, „tervez”, „szándékozik”, „vár”, „vél”, „becsül”, „előrejelez”, „potenciális”, vagy „folytatódik” és hasonló kifejezések. A tényleges eredmények, teljesítmény vagy események lényegesen eltérhetnek az ilyen állításokban szereplőktől a következők miatt, de nem kizárólag: (i) általános gazdasági feltételek, ide értve különösen a gazdasági feltételeket az Allianz Csoport fő üzleti tevékenységében és fő piacain, (ii) a pénzügyi piacok teljesítménye, ide értve a feltörekvő piacokat, és ideértve a piac volatilitását, a likviditást és a hitelezési eseményeket (iii) a biztosított káresemények gyakoriságát és súlyosságát, többek között természeti katasztrófákból eredően, és ide értve a károkkal kapcsolatos kiadások alakulását, (iv) halálzási és megbetegedési szinteket és tendenciákat, (v) a megújítási arányokat, (vi) a hitel-nemteljesítések mértéke, (vii) kamatlábak szintje, (viii) devizaárfolyamok, ide értve az Euro/U.S. dollár árfolyamot, (ix) a verseny változó szintjei, (x) törvények és szabályozások változásai, ide értve a monetáris konvergenciát és az Európai Monetáris Uniót, (xi) a központi bankok és/vagy külföldi kormányok politikáinak változásai, (xii) az akvizíciók hatása, ide értve a kapcsolódó integrációs kérdéseket, (xiii) átszervezési intézkedések, és (xiv) általános versenytényezők, minden esetben helyi, regionális, nemzeti és/vagy globális alapon. Az ilyen tényezők közül sok előfordulása valószínűbb vagy határozottabb lehet terroristák tevékenysége és azok következményei eredményeképpen.

Nincs frissítési kötelezettség

Az Allianz nem vállal kötelezettséget az itt közölt információk frissítésére.