

A MAGYAR SZERVÁTÜLTETETTEK SZÖVETSÉGÉNEK SAJTÓKÖZLEMÉNYE
2020. december 16.

Szervátültetettek a Holdon
Magyarország 64 ország között a második helyen végzett

A Szervátültetettek Világjátéka Szövetségének Egymilliárd lépés elnevezésű kihívásán Magyarország 86 csapattal, 384 résztvevővel és mintegy 160 millió lépéssel a második helyen végzett, megelőzve az Egyesült Államokat, Németországot vagy Franciaországot. A 64 ország 3263 résztvevőjével zajló versenyen az első Hong Kong lett.

A Szervátültetettek Világjátékának Szövetsége (World Transplant Games Federation – WTGF) sajátos kihívásra invitálta a szervátültetetteket, donorokat, egészségügyi dolgozókat, szimpatizánsokat: **„Gyalogolj velünk a Holdra és vissza, mert együtt sikerülhet! Egymilliárd lépés – 10 hét alatt”**. Ezzel a teljesítménnyel kívánták felhívni a figyelmet a szervadományozás és a szervátültetés fontosságára, bátorítani a világ transzplantált közösségét, hogy éljenek teljes és aktív életet, ünnepeljék azt, amit elértek az élet újbóli ajándékával.

Az Egymilliárd lépés kihívás október 5-én indult, és december 13-án zárult. Magyarország 86 csapattal, 384 résztvevővel és mintegy 160 millió lépéssel a második helyen végzett, megelőzve az olyan nagy országokat, mint az Egyesült Államok, Németország vagy Franciaország. Az első helyezést Hong Kong vitte el a 64 ország 3263 résztvevőjével zajló versenyben.

„A Covid19 járvány idején különösen fontos, hogy megőrizzük edzettségünket, fizikai aktivitásunkat – emelte ki Berente Judit, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének elnöke, aki az első percben a megmozdulás élére állt. – Sikerült megszólítanunk és versenyre hívnunk nemcsak a szervátültetetteket, hanem orvosokat és szakdolgozókat is. Ötfős csapatokat kellett alakítani, amelyben együtt gyalogolt orvos, beteg, szakdolgozó, családtag. Természetesen nemcsak gyalogolni lehetett, hanem gyakorlatilag bármilyen mozgásforma átszámolható volt lépésekre egy megadott táblázat segítségével. Teljesítményét mindenki követhette az okostelefonja programján, amely egyben a központba továbbította az adatokat.”

Dr. Grózli Csaba, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének stratégiai és orvos igazgatója kiemelte, hogy a rendszeres testmozgás mindenki számára fontos. A WHO legalább heti 150 percnyi mozgást ír elő. Különösen fontos ez a szervátültetettek esetében, hiszen bizonyított tény, hogy náluk a rendszeres testmozgással élet éveket lehet nyerni. Az Egymilliárd lépés mozgalommal erre is felhívtuk a figyelmet. A csatlakozók elkötelezetté váltak a folytatásra is, ez a program hosszú távú sikere.

Rendszeres testmozgással csökkenthető a magas vérnyomás, a cukorbetegség inzulin szükséglete, csökken a csontritkulás mértéke, gyakorlatilag az egész szervezet működésére jótékony hatású. Orvosilag bizonyított tény az is, hogy számos daganatos betegség esetén is javíthatja a túlélést. Így például prosztatatarák esetén kifejezetten javasolják a napi 10 ezer lépés megtételét. „Mi magunk is ezt valljuk: napi 10 ezer lépéssel vagy ezzel egyenértékű

mozgással már olyan mérhető edzettséget lehet elérni, amely például most, a járvány idején komoly túlélési tartalékot jelenthet annak, aki kórházba kerülne” – tette hozzá dr. Grózli Csaba

...

LEGYEN NEKIK IS KARÁCSONY!

Segélyalap a szervátültetett gyermekek és felnőttek megsegítésére

A járvány a szervátültetettek számára még nagyobb csapást jelent, mint az „átlagembereknek”, hiszen mesterségesen legyengített immunrendszerrel kell szembenéznük a vírussal.

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége **adománygyűjtést szervez a halmozottan hátrányos helyzetbe került szervátültetettek és az érintett családok megsegítésére**, hogy a karácsony az otthon melegéről, és ne a nélkülözésről szóljon. Szeretnénk, ha advent negyedik gyertyagyújtásáig minden rászorulóknak lehetősége lenne egy nagybevásárlásra, amelyhez anyagi segítséget nyújtunk. Több mint 100 család, magányos, idős ember került látókörünkbe eddig, és számuk napról napra nő.

Kérjük, adományával segítsen elhozni számukra az otthon melegét!

Felajánlásokat az alábbi módon lehet megtenni:

Banki átutalás: Magyar Szervátültetettek Szövetsége OTP Bank 11709002-20045106

Bankkártyával: <https://www.trapilap.hu/egyen-tamogatas/PayPal-rendszer>

A közleménybe kérjük beírni: karácsony

A befolyt összegeket és a kifizetett adományokat rendszeresen közzétesszük.

A segélyalapból egyszerűsített kérelmek útján lehet segílyt kérni, amelynek feltételei a www.trapilap.hu oldalon olvashatók. A kérelmek elbírálását öttagú bizottság végzi. A munkában 20 regionális tagszervezetünk is részt vesz, akik helyismerettel rendelkeznek. A kifizetések banki átutalással történnek.

Minden segítséget köszönünk!

Képaláírás

Berente Judit, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének elnöke az első percben a megmozdulás élére állt – fotó: MSZSZ

Információ: mszsz@trapilap.hu

Berente Judit
elnök
+3630 634 8982

Dr. Grózli Csaba
stratégiai és orvos igazgató
+3620 458 5562