

A MAGYAR SZERVÁTÜLTETETTEK SZÖVETSÉGÉNEK SAJTÓKÖZLEMÉNYE

Millió lépés az életért! – 10 hétre szóló kihívás nem csak szervátültetetteknek

Egyéni fődíj: Berente Judit – az év parasportolója – világbajnoki aranyérme

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége 10 hetes versengésre invitálja mindazokat, akiknek fontos a saját egészségük, és bátorítanak, segítenék a transzplantáltak közösségét is. Akár egyénileg, akár csapatban ki-ki tegyen meg tízezer lépést mindennap – vagy amennyit bír! A programban a gyalogláson kívül több mint 100 mozgásforma lépésszámmá alakítására is mód van. A verseny győztese az lesz, aki a 10 hetes összesítésben a legnagyobb lépésszámot produkálja. Várják az egészségükért tenni akaró magánszemélyeket, és mindazon vállalatokat, cégeket, amelyek csapatot indítanak és/vagy támogatnak a rászoruló szervátültetetteket.

„A rendszeres mozgás kulcsfontosságú az egészség megőrzésében, az ellenállóképesség növelésében, ráadásul számos krónikus betegség állapotát javítja, a szervátültetettek életkilátását pedig évekkel meghosszabbítja. Ez a szakmai alapja minden aktivitásra felhívó akciónknak – mondta el dr. Grózli Csaba, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének (MSZSZ) stratégiai és orvos igazgatója. – Mostani programunk alapötletét az Egymilliárd lépés a Holdra nemzetközi kihívás adta, amelyben Magyarország 86 csapata és 384 egyéni résztvevője mintegy 160 millió lépéssel a második lett.”

Ezúttal nemcsak megmozgatni kívánják az embereket, az alkalmat felhasználják az ismeretterjesztésre és az adománygyűjtésre is. Céljuk tudatosítani a lakosság legszélesebb rétegeiben, hogy a napi testmozgás az egészségmegőrzés egyik legfontosabb tényezője. Mivel világszinten minden tizedik felnőtt érintett valamilyen vesekárosodásban, ezért a mostani versengés kiegészítő témája a vese szerepéről és megóvásának mikéntjéről szól. Emellett több országon átívelő, virtuális orvostörténeti utazásra hív a szervátültetés történetének megismerésére. „10 hét rendszeres mozgás már szignifikáns változást hoz az egészségben és edzettségben is” – hangsúlyozta az orvos igazgató.

Az eseménysorozat kihívója Berente Judit, az év parasportolója, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének elnöke. Mint kiemelte, ő maga 25 éve veseátültetett, saját példája is igazolja, hogy a rendszeres testmozgás meghosszabbítja a szervtúlélés idejét is. A kanadai Szervátültetettek Téli Világjátékán szerzett három aranyérmével (biatlon és két sífutó szám) vívta ki a sportújságírók elismerését. Egyik aranyérmét felajánlotta a verseny egyéni győztesének.

A start augusztus 23-án, a Tokiói Paralimpia kezdetével egy időben lesz. A 10 hétig tartó program 10 szakaszból áll. Mindegyiknek lesz egy kihívó csapata, köztük a hazai veseátültetési programot elindító Perner Ferenc professzoré. Hétfőnként egy-egy szervátültetéssel kapcsolatos korszakalkotó történetet és történelmi helyszínt is megismerhetnek a résztvevők.

A hét további napjain pedig *Tudtad-e?* üzeneteket kapnak, amelyek egészségmegőrzéssel kapcsolatos jó tanácsok. Az egyes szakaszok végén ismertetik a részteljesítményeket, és az összesített eredmények alapján hirdetnek egyéni és csapatgyőztest.

A díjátadás 2021 novemberében lesz a Magyar Sportok Házában. A kihívás teljesítői – függetlenül a megtett lépések számától – elismerő oklevelet vehetnek át.

Regisztrálni a milliolepes.hu weboldalon lehet, ahol további információk is megtalálhatók többek között a díjakról és a versenyzés technikai részleteiről. A regisztráció ingyenes, ám lehetőséget kínál a Covid19 sújtotta szervátültetettek megsegítésére létrehozott Összefogás az életért segélyalap, valamint a betegedukációs és egészségeséletmód-programok különböző összegekkel történő támogatására.