

Mestna občina Nova Gorica, 10. 2. 2016

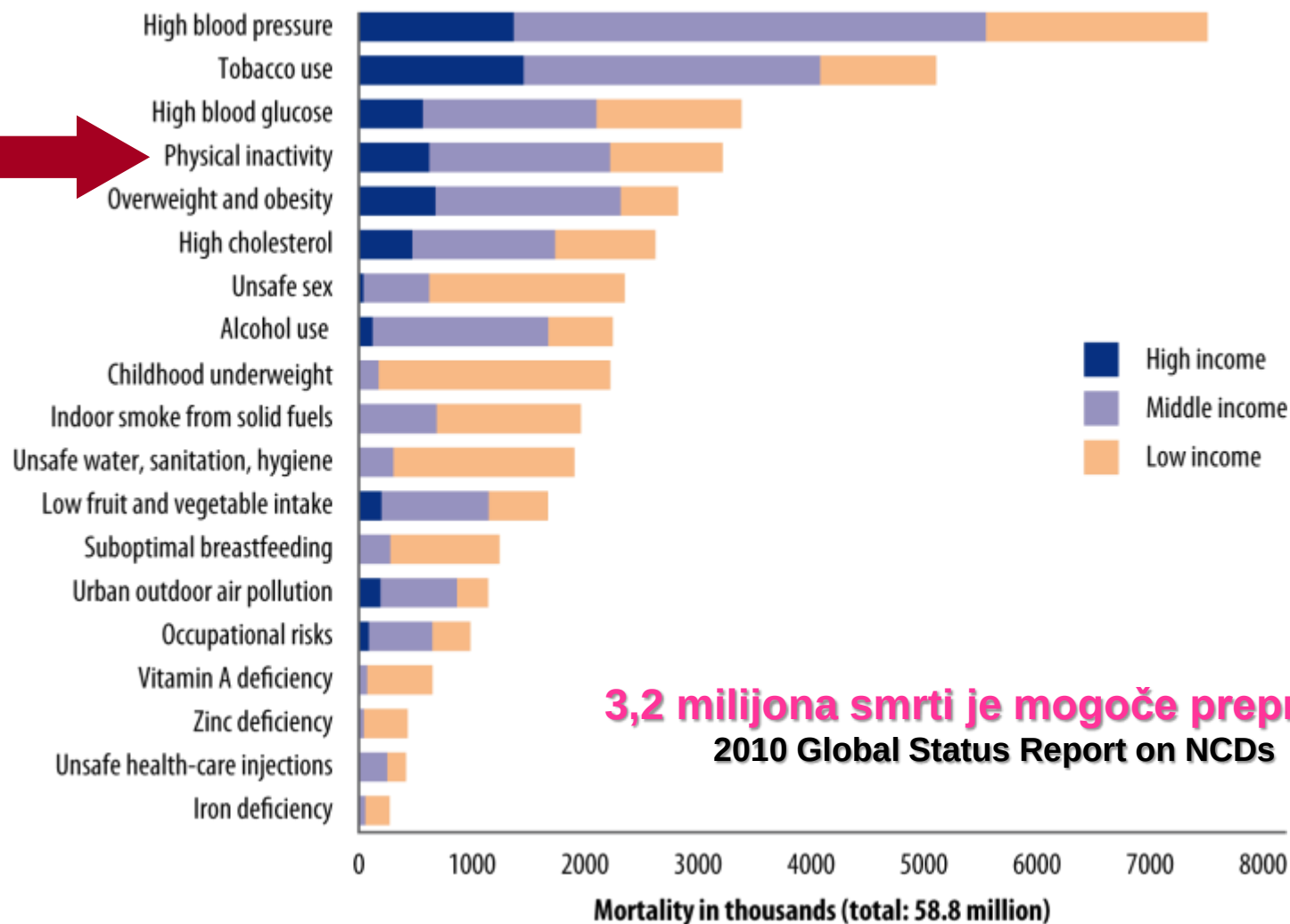
PROMOCIJA MOBILNOSTI IZ VIDIKA JAVNEGA ZDRAVJA



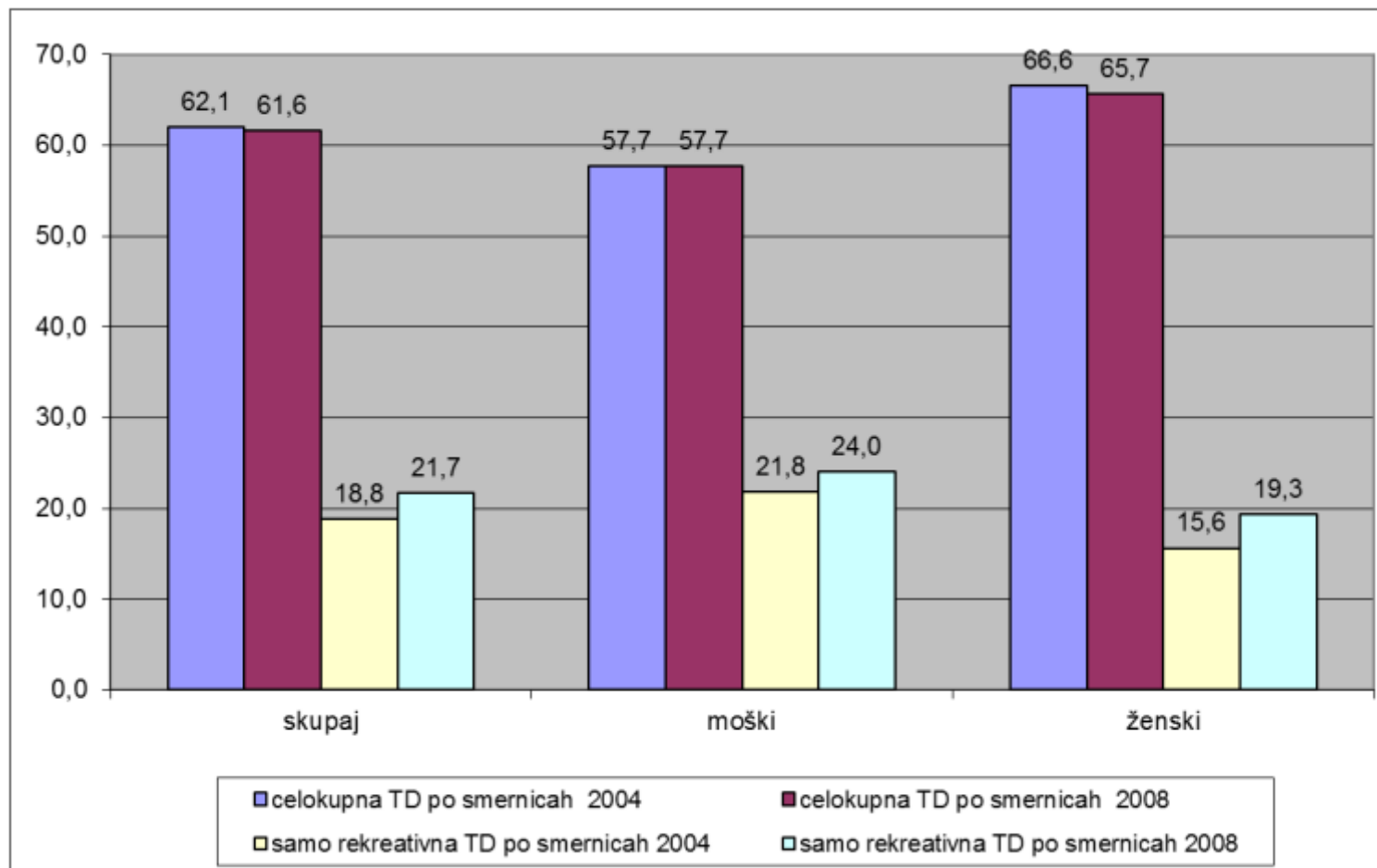
Pripravila: Andrea Backovič Juričan
Predstavili: Irena Jerič & Jana Skrt

TELESNA NEAKTIVNOST:

4. vodilni dejavnik tveganja za umrljivost



Telesna dejavnost v Sloveniji



Vir: Trendi raziskav "Z Zdravjem povezan vedenjski slog 2004-2008"

Telesna nedejavnost stane evropsko gospodarstvo več kot 80 bilijonov € na leto

Ta strošek naj bi se v prihodnje še povečeval, ocenjuje se do leta 2030 povečanje stroškov na več kot **125 bilionov € na leto** (v cenah iz leta 2012).

- V Evropi prispeva telesna nedejavnost, izmed vseh dejavnikov tveganja za umrljivost, **kar 500.000 smrti na leto**.
- Tem stroškom bi se lahko izognili, če bi vsi Evropejci izvajali **povprečno 20 minut na dan** zmerno intenzivno telesno dejavnost kot so **hoja, tek ali kolesarjenje**.
- **Negativne zdravstvene posledice nedejavnosti** najbolj bremenijo **ranljive skupine prebivalstva**.
- To kaže na dejstvo, da spodbujanje promocije zdravja in **bolj aktivnega življenjskega sloga** lahko bistveno prispeva k reševanju neenakosti na področju zdravja.
- Na podlagi tega lahko vidimo, da je **telesna nedejavnost resen javno zdravstveni izziv**, ki si zasluži **takojšnje ukrepanje**.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

(sprejeta avgusta 2015, s strani Vlade Republike Slovenije)

Namen:

- Za izboljšanje prehrane in prehrabnih navad ter telesne dejavnosti slovenskega prebivalstva v vseh starostnih skupinah.
- Za zaustavitev in zmanjševanje trenda naraščanja telesne mase prebivalstva v Sloveniji in za zniževanje pojavnosti neprenosljivih bolezni, ki posledično vplivajo na vzdržnost zdravstvenega sistema.
- Vplivati na izenačenje možnosti za zdravje za vse prebivalce, tudi za socialno in ekonomsko ranljive skupine.



Debelost

- problem celotne EU

SLOVENIJA

- **otroci in mladostniki:** delež čezmerno hranjenih in debelih se je v zadnjih tridesetih letih podvojil, bolj izrazito je bilo to povečanje pri fantih
- **odrasli:** telesna masa večja od priporočene ima malo manj kot polovica žensk in skoraj 70 % moških.



Spremenjen način življenja-telesna dejavnost



Vse manj smo telesno dejavni → debelost → bolezen



Okolje, v katerem se odvija naše vsakdanje življenje je vse manj naklonjeno telesni dejavnosti, pogosto jo celo ovira.

Telesna dejavnost za krepitev zdravja

≠ samo šport

= vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalni sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja.

Dejaven življenjski slog je način življenja, ki povezuje telesno dejavnost z rednimi vsakodnevnimi opravili.

Mobilni transport je obenem tudi način, ki nam omogoča več gibanja.



Telesna dejavnost kot aktivni transport za povečevanje trajnostne mobilnosti in povečanje zdravja

UKREPI:

- VKLJUČITI AKTIVNI TRANSPORT MED VSAKODNEVNE DEJAVNOSTI IN PRISPEVATI K TRAJNOSTNI MOBILNOSTI (NPR. PRIHOD IN ODHOD V SLUŽBO, VRTEC, ŠOLO)
- ZAGOTOVITI POGOJE ZA VAREN, UČINKOVIT IN PRIJETEN AKTIVEN TRANSPORT
- OHRANJANJE IN VZPOSTAVLJANJE SISTEMOV TER INFRASTRUKTURE V LOKALNEM OKOLJU, KI SPODBUJAJO TELESNO DEJAVNOST ZA ZDRAVJE
 - spodbujanje udeležencev v prometu k **varnemu** aktivnemu transportu (npr. pešačenje in kolesarjenje) in h **kombiniranju** aktivnega transporta z javnim prevozom (**trajnostna mobilnost**),
 - umestitev pogojev za aktiven transport v vrtce, šole in na delovna mesta (kolesarjenje, hoja) v **prostorske načrte**,
 - zagotovitev ustrezne **infrastrukture** (npr. ureditev kolesarskih stez, kolesarnic, kolesarskih poti, povezav kolesarskih pasov in ureditev pločnikov ter pešpoti - tudi v manjših naseljih ter med občinami).
- UREJENOST ŠIRŠE OKOLICE BIVALIŠČ LAHKO SPODBUDI PRILOŽNOSTNO VSAKODNEVNO GIBANJE LJUDI

Nacionalne in regijske intervencije telesne dejavnosti za krepitev zdravja ter športne intervencije z dolgo tradicijo

Ciljne skupine / okolja	Ime programa / mreže / pobude
OTROCI IN MLADOSTNIKI 	Slovenska mreža zdravih šol Zlati sonček Krpan Z vetrom v laseh – S športom proti drogam
ODRASLI IN STAREJŠI 	Z gibanjem do zdravja Nacionalni program primarne preventive SŽB Raje migaj z nami Živimo zdravo
DELOVNO OKOLJE 	Zdravi na kvadrat 2
TRANSPORT IN OKOLJE 	Slovenska mreža Zdravih mest Evropski teden mobilnosti
LOKALNA SKUPNOST, TURIZEM, PROSTI ČAS 	Zdravo društvo Slovenija teče (za zdravje) Slovenija kolesari (za zdravje) Program MURA

390 000 udeležencev v 12 letih

ZDRAVSTVENO IZOBRAŽEVANJE DELAVNICE & INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA ODRASLE

pri 61
Zdravstveno vzgojni centri

Spoznajte in osvojite
možnosti za boljše življenje!



PROGRAMI SVETOVANJA ZA ZDRAVJE



Center za preprečevanje kroničnih
bolezni CNDI
Inštitut za varovanje zdravja RS
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
T: 01/5477 360, F: 01/5477 364
<http://www.cndi-slovenija.net>

Ohranjanje zdravja

Poznate dejavnike,
ki neugodno
vplivajo na
naše zdravje?



Test hoje

Telesno
zmožljivost
vam lahko
izmerimo
s preizkusom
hoje na
dva kilometra.



Dejavniki tveganja

Ali veste vse,
kar je potrebno vedeti
o zvišanem
krvnem tlaku,
sladkorju v krvi
in holesterolu?



Zdrava prehrana

Pogosto
začnete dan
brez zajtrka?



Da, opuščam kajenje

Bi radi prenehali kaditi?
Ste že večkrat
poskušali,
pa vam
ni uspelo?



Zdravo hujšanje

Ali imate
zvišano telesno
težo in ogroženo
zdravje?



Telesna dejavnost – gibanje

Ste že poskušali
biti bolj telesno
dejaven?



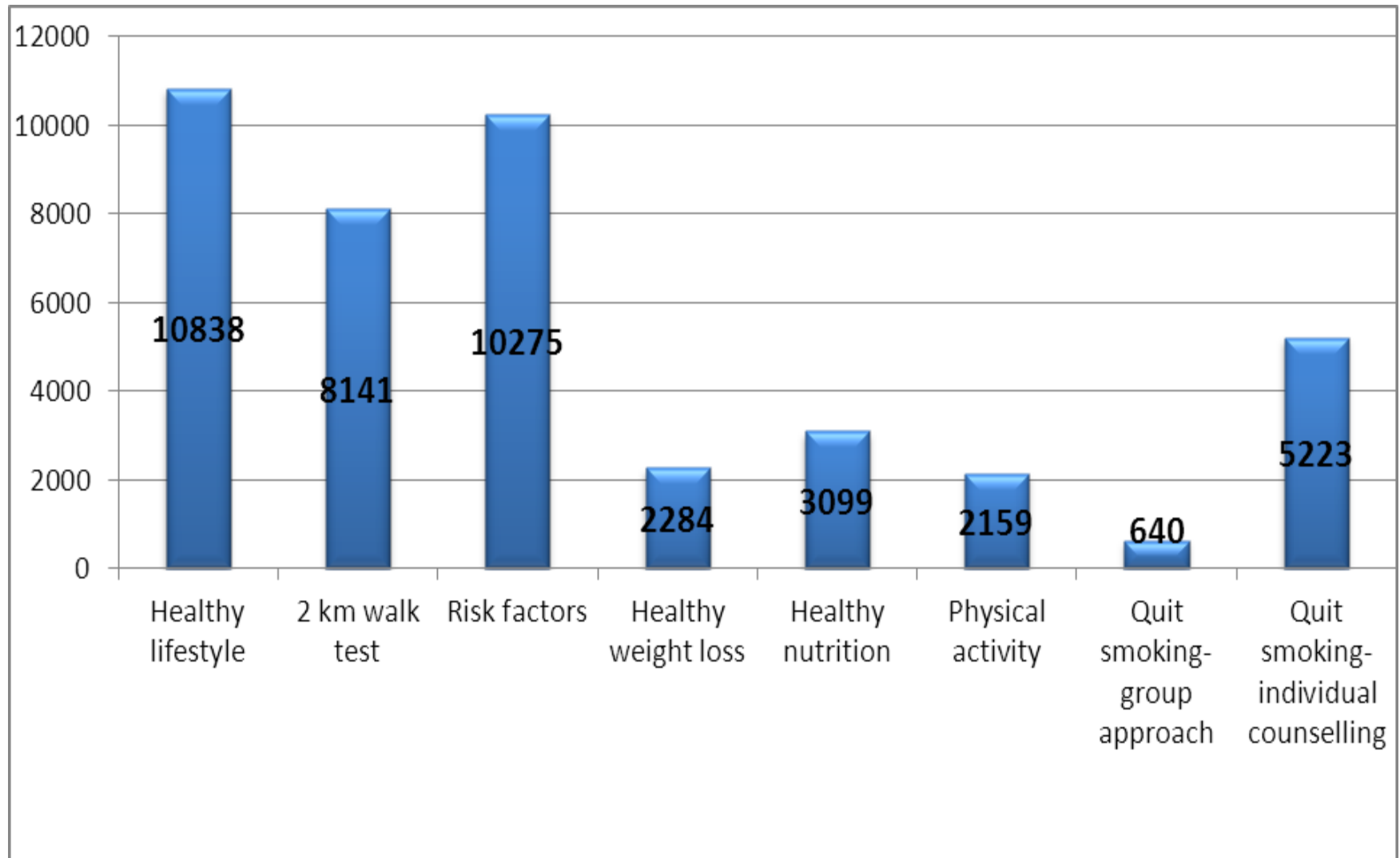
Individualno svetovanje

Prevenite ali vaše piske navade
ogrožajo vaše zdravje!

Posvetujte se
s svojim zdravnikom!

Udeležite se programov svetovanja za zdravje, ki se izvajajo v vašem zdravstvenem domu.

Skupno število posameznih krajših in daljših zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih konzultacij v obdobju 2002-2013 = **42.659**



Vir: ZZZS

Evropski teden mobilnosti je priložnost za promocijo boljšega zdravja

Aktivni transport (hoja, kolesarjenje, javni prevoz, kombiniran prevoz) poleg čistejšega zraka in manj hrupa pomeni tudi več gibanja in posledično več zdravja.



Kolesarjenje in pešačenje žal še zmeraj nista uveljavljena načina prihoda na delovno mesto ali npr. v šolo in ju večinoma povezujemo zgolj s športom oz. aktivnim preživljanjem prostega časa ter ju ne izvajamo kot način transporta, čeprav je to odlična priložnost za vključitev gibanja v vsakodnevne obveznosti in je tako časovno kot stroškovno ugodna rešitev za nezanemarljiv del populacije.



Mavrični program hoje

Hoja za dobro telesno pripravljenost in zdravje

izdano 1

IVZ

IZDANJE ZA VARNOSTNO OBNOVO
KOTIZIRANJE SLOVENIJE

ČMUR
Zdravje



"Tečaj varne vožnje na kolesu za odrasle in starejše odrasle"

- aktivni odrasli
- starejši odrasli (65+)
- edukatorji



Kje lahko dobite primerna zdravstvena sporočila?

- Ministrstvo za zdravje RS
- Nacionalni inštitut za javno zdravje- centralna enota in območne enote
- Zdravstvenovzgojni centri v zdravstvenih domovih
- Spletna stran ETM

Kdo lahko uporablja zdravstvene argumente/informacije pri spodbujanju aktivnega transporta?

- lokalna skupnost (občine, krajevne skupnosti)
- vzgojno-izobraževalne ustanove
- zdravstvene ustanove
- načrtovalci prostora
- trajnostna mobilnost
- šport in rekreacija
- turizem
- mediji



Prava sporočila za prave ciljne skupine

- **Delodajalci:** podatki o koristi aktivnega transporta pri izboljšanju rezultatov in zmanjševanju stroškov (cost benefit)
- **Zaposleni:** učinki na zdravje posameznika
- **Starši:** pozitivni učinki na telesni/psihični/socialni razvoj otroka
- **Starejši:** učinki na zdravje in funkcijsko zmožnost
- **Kronični bolniki:** možnost vplivanja na potek bolezni



Kakšna naj bodo zdravstvena sporočila?



- **jasna** (pol ure pešačenja ali kolesarjenja dnevno zadosti osnovnim potrebam po telesni dejavnosti)
- **enostavna** (kolesarjenje v službo šteje kot telesna dejavnost za krepitev zdravja)
- **preverjena** (Svetovna zdravstvena organizacija priporoča 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko)
- **prilagojena potrebam** (hoja kot način transporta je primerna za starejše in kronične bolnike)



Zaključki



- Zdravstvena sporočila naj bodo jasna, enostavna, preverjena, prilagojena potrebam.
- Sodelovanje in povezovanje zdravstvenih in drugih sektorjev (izobraževanje, šport, promet, okolje) in nevladnih organizacij, je nujno za vsako uspešno izvajanje strategije.
- Pomembno je, da se izvajajo strategije v lokalnem okolju.



Center za upravljanje programov preventive in krepitve zdravja
Zaloška 29, Ljubljana

andrea.backovic-jurican@nijz.si

