



Mjesec rekreacije i tjelesne aktivnosti

U Prelogu je 4. rujna, u sklopu niza manifestacija koje Međimurska zdrava županija organizira povodom dvadesete obljetnice projekta Zdravi grad u Hrvatskoj, prezentirano nordijsko hodanje, u organizaciji EPSA iz Čakovca. Profesor Ante Dragić ističe kako je nordijsko hodanje najprimjenjivija tjelovježba za sve dobne skupine, posebno za osobe koje se zbog težine, bolnih zglobova ili problema s ravnotežom ne kreću dovoljno, a ni učenje hodanja sa štapovima nije za okupljene rekreativce bilo teško. Da je tjelesno vježbanje korisno svim dobnim skupinama, pokazali su dan kasnije štitenici Doma za starije i nemoćne osobe Čakovec, koji su vježbali na otvorenom, kod fontane u parku. Nije im bilo teško jer dio njih redovito vježba, bar dva puta tjedno. Na Gradskim je bazenima u Čakovcu svakog četvrtka u rujnu organizirano plivanje za osobe s invaliditetom, a Mjesec rekreacije i tjelesne aktivnosti obilježen je, između ostaloga, i rekreativnim hodanjem za osobe s mentalnom retardacijom. U Žiškovcu je bila organizirana i radionica terapijskog jahanja, u Maloj Subotici su prezentirane streličarske vještine, a u Podturnu organizirane rekreativne obiteljske igre. Udruga žena iz Donjeg Viđovca organizirala je 13. rujna 13. međimurski festival sportske rekreacije žena, sa oko dvjesto sudionica iz petnaest udruga, koje su se natjecale u pikadu, vođenju lopte nogom, visećoj kuglanju, bacanju loptice, odbijanju balona i bacanju kolutova. U Belici je otvorena trim staza uz belički potok na kojoj su prvo vježbali učenici osnovne škole i štitenici dječjeg vrtića. U drugoj polovici rujna u Čakovcu je održana i manifestacija »Biciklizam i zdravlje« na kojoj su uz domaće bicikliste sudjelovali i gosti iz Slovenije te iz Koprivnice. Međimurska županija, Zavod za javno zdravstvo, Policijska uprava međimurska i Savez klubova liječenih alkoholičara organizirali su i stručni skup o preveniranju ovisničkog ponašanja mladih, namijenjen prvenstveno voditeljima sportskih i drugih udruga. Skup je bio uvod u program »Pokrenimo zajednicu u borbi protiv ovisnosti«. Naglašeno je kako mladi počinju redovito izlaziti već sa trinaest godina, pa su već tada dodatno izloženi rizičnim ponašanjima, a čak tri četvrtine srednjoškolaraca bilo je pijano više od tri puta, što se

ne smatra incidentom već ponavljajućim ponašanjem. Sve više djevojaka redovito puši. Skup je organiziran prvenstveno za voditelje sportskih i drugih udruga jer se smatra da i djeca uključena u te aktivnosti piju i puše, a kako se često identificiraju sa svojim trenerima i voditeljima, valja iskoristiti i tu mogućnost za odvratanje od rizičnih i ovisničkih ponašanja.

Međimurska županija smještena je u sjevernom dijelu Republike Hrvatske, između rijeka Drave i Mure, a graniči sa Slovenijom i Mađarskom. Najmanja je hrvatska županija, sa samo 1,3% od ukupnog teritorija Hrvatske, ali ima poslije Zagreba najvišu stopu naseljenosti sa 162,3 stanovnika po četvornom kilometru. Na području županije su tri grada i 22 naselja, a tu živi oko 120 tisuća stanovnika, od čega 38% u gradovima.

Od veljače 2004. godine Međimurska županija pridružila se projektu Zdrave županije, kada je formiran međusektorski tim sastavljen od predstavnika županijskih političkih i upravnih tijela, zdravstvenih eksperata, stručnjaka iz područja socijalne skrbi, nevladinih organizacija i medija. Tim je prošao intenzivnu obuku u četiri modula od ožujka do rujna 2004. godine, a istodobno je prikupljao demografske, socijalne, ekonomske, zdravstvene i druge podatke i indikatore na kojima se temelji procjena zdravlja na području županije. Provedene su i potrebne studije i istraživanja kako bi se ustanovile zdravstvene potrebe stanovništva. Tako je odabrano pet prioriteta među kojima su rak dojke, bolesti srca i krvnih žila, alkoholizam, pušenje kod mladih i pretilost. Uz izradu županijskog Profila zdravlja i utvrđivanje zdravstvenih prioriteta u rujnu 2004. godine sačinjen je i Strateški okvir Županijskog plana za zdravlje, te su izrađeni godišnji planovi aktivnosti za iduće četiri godine.

Poznato je da se Europa i dobar dio svijeta suočavaju s pravom epidemijom nedovoljne tjelesne aktivnosti, koja dovodi do porasta oboljenja i smrtnosti među stanovništvom. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje kako je nedovoljna tjelesna aktivnost uzročnik smrti kod oko 600.000 ljudi u Europi, odnosno da je zbog toga izgubljeno čak 5,300.000 godina života, zbog prerane smrti ili onesposobljenja.

U Međimurskoj županiji gotovo svako naselje organizira sportska i rekreacijska događanja povodom lokalnih svečanosti, a za vrijeme vikenda među pojedincima od njih organiziraju se razna natjecanja. Sve je više i sportsko-rekreacijskih centara s igralištima za nogomet, odbojku, kuglanje, atletiku i druge sportove. Sredstva za izgradnju takvih sportskih i rekreacijskih igrališta stižu uglavnom od sponzora, a u manjoj mjeri od lokalnih i županijskih izvora. Uz sportske i rekreacijske sadržaje, to su i mjesta druženja, socijalizacije koja pozitivno utječe na čvršće povezivanje unutar zajednice.

Projekt unapređenja nedovoljne tjelesne aktivnosti u Međimurskoj županiji pokazao je kako je zahvaljujući njemu povećan broj nevladinih udruga uključenih u sport i rekreaciju, povećan broj sudionika u povremenim i redovitim sportsko-rekreacijskim aktivnostima, te broj obučanih voditelja sportsko-rekreacijskih sadržaja, a povećana je i razina njihova znanja i sposobnosti. Razgranata je distribucija edukativnih i promotivnih materijala, stanovništvo dodatno naučeno o važnosti tjelesnih aktivnosti te motivirano na prihvaćanje zdravijih životnih navika. Uspostavljena je i međusektorska suradnja kineziologa, sportskih profesionalaca, nevladinih udruga iz sportske domene, javnozdravstvenih eksperata, političara, medija i sponzora. Konačno, unaprijeđena je društvena povezanost unutar zajednice, posebno u susjedstvu, i stvorene su nove društvene mreže.

Projekt unapređenja nedovoljne tjelesne aktivnosti, kao jedan od pet prioriteta zadatka u Međimurskoj županiji, već je ostvario zapažene rezultate. Prije njegova pokretanja nevladine udruge iz oblasti sporta i rekreacije primale su znatno manje financijskih potpora za svoj rad, a 2007. godine Županija je za financiranje projekta osigurala 180.000 kuna, što je više od 50% svih sredstva namijenjenih provedbi programa Zdrava županija. Uz povećanje broja nevladinih udruga koje nude sportske i rekreacijske programe, te povećanje broja njihovih korisnika, znatno je povećan broj stanovnika koji samoinicijativno sve više rekreativno pješčače ili voze bicikl.

Duško Popović
popovicdj@yahoo.com

EpoHa zdravlja
Glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova

Izdaje
Hrvatska mreža zdravih gradova

Predsjednik HMZG
Prof. dr. Slobodan Lang
slobodan.lang@hzg.hr

Glavna urednica
Doc. dr. sc. Selma Šogorić ssogoric@snz.hr

Odgovorni urednik
Duško Popović popovicdj@yahoo.com

Izvršni urednik
Nenad Goll nenad@goll.hr

Grafičko oblikovanje
Dipl. ing. Ivan Gluhak ivan.gluhak@vjesnik.hr

Redakcija: Škola narodnog zdravlja
"Andrija Štampar", Rockefellerova 4, 10000 Zagreb, telefon 4590 100 telefax 4684 213
List izlazi periodično. Rukopise i fotografije ne vraćamo. Glasilo je otvoreno za suradnju. Prilozi se ne honoriraju.
Priprema i tisak
VJESNIK d.d.
Naklada 10.000 primjeraka