



Rekreacija i tjelesna aktivnost



Danas smo suočeni s epidemijom nekretnosti, kako u profesionalnom radu, tako i u svakodnevnom životu, a i slobodno vrijeme sve češće i sve veći broj osoba provodi na pasivan način. Nažalost, ni djeca, a ni mladi, ne ostvaruju potrebnu količinu dnevne tjelesne aktivnosti važne za njihovo zdravlje. Nedostatak tjelesne aktivnosti odraz je užurbanog, modernog stila života, kao i ubrzanog tehnološkog razvoja, no još niz drugih čimbenika pogoduju tjelesnoj neaktivnosti kao što su individualne osobine ljudi koje uključuju njihove sposobnosti, stavove, očekivanja i motivaciju te faktore iz mikro (tamo gdje ljudi žive, uče i rade) i makrookruženja (socioekonomski status, kultura, tradicija, transport, prirodni okoliš).

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje na temelju brojnih provedenih studija da u zemljama Europske regije dvije trećine odraslog stanovništva nije dovoljno tjelesno aktivno, što uzima sve veći danak u smrtnosti i obolijevanju. Sedentarni način života tako je svrstan među deset vodećih svjetskih uzroka smrtnosti, pobola i invalidnosti. Procjenjuje se da tjelesna neaktivnost uzrokuje u zemljama članicama Europske regije Svjetske zdravstvene organizacije godišnje oko 600.000 smrti (oko 6% ukupne smrtnosti), a debljina i prekomjerna tjelesna težina još preko milijun smrti. Nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti može se također pripisati svake godine 5,3 milijuna izgubljenih godina života zbog prerane smrti ili godina produktivnog života izgubljenih zbog

invalidnosti. Zato se porast tjelesne aktivnosti u stanovništvu može smatrati »današnjom najboljom investicijom za opće zdravlje«.

Doprinos tjelesne aktivnosti zdravlju danas je dobro dokumentiran. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizike za pojavu bolesti srca i krvnih žila, raka debelog crijeva, šećerne bolesti neovisne o inzulinu i osteoporozu, pomaže u održavanju poželjne tjelesne težine i u korigiranju debljine, važna je u prevenciji padova kod starijih osoba, te u prevenciji depresije, osamljenosti i tjeskobe. Podržava nezavisan život starijih osoba, te jača osjećaj pripadnosti grupi, a što je neobično važno zbog starenja populacije, promjena u strukturi obitelji te sveopćeg slabljenja socijalnih mreža u današnjem društvu.

Redovita tjelesna aktivnost u svakoj životnoj dobi tako unapređuje i štiti fizičko, psihičko i socijalno zdravlje kako pojedinaca, tako i cijele zajednice, omogućuje normalan rast i razvoj djece i mladih, povećava funkcionalnu sposobnost starijih osoba i radnu produktivnost aktivnog stanovništva te smanjuje stope bolovanja i potrošnju u zdravstvu.

Stoga je potrebno promovirati važnost aktivnog načina života, sportske rekreacije i redovite tjelesne aktivnosti za kvalitetan život, od najranije dobi pa do duboke starosti. Sve su to razlozi zbog kojih je rekreacija i tjelesna aktivnost odabrana kao jedna od 12 značajnih tema u sklopu kampanje »Povezani zdravljem« Hrvatske mreže zdravih gradova.

Međimurska županija bila je nositelj ove teme u rujnu, a u organizaciju i provedbu aktivno-

sti i događanja uključili smo različite sektore u društvu, od lokalne zajednice, nevladinog sektora, zdravstva, školstva, vjerskih zajednica do političkog sektora i medija, a i pojedinci su neprestano poticani u preuzimanju dijela vlastite odgovornosti za zdravlje.

Aktivnosti u rujnu osmišljavao je Tim za zdravlje Međimurske županije sa svojim proširenim timom za nedovoljnu tjelesnu aktivnost, kao i Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu zaštitu i nacionalne manjine te Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, u suradnji s mnogobrojnim partnerima i suradnicima.

Aktivnosti u rujnu bile su namijenjene svim građanima, ali i posebnim ciljanim skupinama stanovništva kao što su djeca predškolske i školske dobi, trudnice, osobe s invaliditetom, zaposlene osobe i osobe starije životne dobi. Kako u kreiranju zdravlja populacije treba početi od najranije životne dobi, u sklopu kampanje održane su 4 baby fitness radionice (dvije u gradu Čakovcu, a po jedna u Prelogu i Murskom Središću), koje su sastavni dio UNICEF-ovog programa »Prve tri su najvažnije«. Rast i razvoj djeteta može se uvelike stimulirati upravo u tom najranijem djetinjstvu. Stimulacija pokreta i njegov pozitivan utjecaj na razvoj dječjeg mozga, dobro je poznat. Radionice su bile namijenjene roditeljima i njihovim malim bebama, provodili su ih pedijatar, psiholog i fizioterapeut, pod vodstvom pedijatrice prim. mr. sc. Marije Hegeduš Jungvirth, rukovoditeljice Dječjeg odjela Županijske bolnice Čakovec, a program je uključivao razvojnu gimnastiku i stimulaciju glasovne komunikacije, masažu cijelog tijela bebe i psihološku podršku roditeljima. Program je izazvao veliki interes javnosti, kao i populacije kojoj je bio namijenjen. U radionicama su sudjelovala dvadeset i četiri roditeljska para sa svojim bebama.

Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom čak je deset dana posvetila različitim vidovima sportske rekreacije. Tako je bilo organizirano terapijsko jahanje, rekreativno pješačenje i plivanje te natjecanje u stolnom tenisu, pikadu i visećoj kuglani. Na svakoj od tih aktivnosti sudjelovalo je oko dvadeset osoba, uz izuzetno pozitivne dojmove, puno smijeha, radosti i veselja. Međimurski športski savez osoba s invaliditetom također se pridružio kampanji te je organizirao županijsko natjecanje u stolnom tenisu, odnosno kuglanju i boćanju, a rekreativno plivanje na gradskim bazenima u Čakovcu održavalo se jednom tjedno. Osamdesetak aktivnih članova sudjelovalo je na svim održanim aktivnostima koje će se nastaviti i u narednim mjesecima.

Veliku pozornost kako lokalnih medijskih kuća, tako i nacionalne televizije, izazvalo je



vježbanje osoba starije životne dobi u parku u Čakovcu, kojim smo željeli poručiti da godine nisu važne za uživanje u tjelovježbi. Uz vježbanje na otvorenom, štíćenici Doma za starije i nemoćne osobe u Čakovcu, zajedno s udrugama umirovljenika, organizirali su rekreativne susrete osoba treće životne dobi kako bi pokazali da je dobru kondiciju moguće održati do duboke starosti i da je važno družiti se bez obzira na rezultate natjecanja. Za uživanje u starosti, uz tjelesnu aktivnost, potrebni su i ostali vidovi rekreacije kao što je sviranje, pjevanje, plesanje i druge društvene igre, a sve to dostupno je štíćenicima domova za starije i nemoćne kao i članovima udruga umirovljenika u Međimurskoj županiji, o čemu su tijekom rujna pisali lokalni županijski tjednici.

U mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti bila su organizirana dva nagradna natječaja. Natječaj »Pješke ili biciklom na posao« je bio namijenjen odraslim zaposlenim osobama koje su u tri tjedna natjecanja trebale barem tri radna dana u svakom tjednu doći na posao pješke ili biciklom. Na natječaj se prijavila 71 osoba, 56 biciklista i 15 pješaka koji su ukupno prošli više od 10.000 kilometara. Zahvaljujući sponzorima, najuspješniji pješak i biciklist dobili su kao nagradu bicikl, 2. i 3. biciklist i pješak poklon bonove za kupnju sportske opreme, a 50 najuspješnijih sudionika, dnevne karte za gradske bazene. Kroz ovaj natječaj željeli smo dati svoj doprinos smanjenju onečišćenja okoliša ispušnim plinovima automobila, a s druge strane, željeli smo potaknuti zaposlene osobe da u svoju dnevnu rutinu unesu više aktivnosti, s obzirom na to da se često kao razlog neaktivnosti navodi nedostatak slobodnog vremena. Drugi je natječaj »Živimo zdravlje zajedno« bio namijenjen osnovnim školama koje su trebale organizirati zajedničke sportsko-rekreativne aktivnosti za djecu i njihove roditelje. Uspješnost se procjenjivala po broju uključenih roditelja. Tri najuspješnije škole dobile su po deset pilates lopti, a učenici najuspješnijeg razreda sportske majice s logom kampanje »Povezani zdravljem«. Kako se 10. rujna u Hrvatskoj obilježava Hrvatski olimpijski dan, mnogobrojne osnovne škole su ga i obilježile na razne načine, dok su se srednje škole, uz obilježavanje Hrvatskog olimpijskog dana, priključile kampanji organiziranjem krosa za svoje učenike na kojem je sudjelovalo više od 2.000 učenika. U mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti Međimurska županija postala je bogatija za još jednu trim stazu koja je na Hrvatski olimpijski dan bila otvorena u Općini Belica, na kojoj se okupilo četiristotinjak djece vrtičke dobi i osnovnoškolaca, te pedesetak mještana. U rujnu je održan i 1. vrtički višeboj za djecu iz vrtića Mala Subotica, koji će, zahvaljujući angažmanu Udruge sport za sve iz Male Subotice, postati tradicionalan zbog velikog zadovoljstva vrtičkih mališana i njihovih odgojiteljica. Važno je napomenuti da je upravo zahvaljujući velikom naporu Udruge Sport za sve iz Male Subotice, kao i općine

te drugih udruga i nekih privatnih poduzeća, u aktivnostima u rujnu sudjelovalo oko 40% mještana općine Mala Subotica.

Osim sportsko-rekreativnih sadržaja, u rujnu je bilo organizirano i puno aktivnosti edukativnog karaktera, poput seminara »Živimo zdravo – spriječimo ovisničko ponašanje«, namijenjenog voditeljima sportskih i drugih udruga koje se bave mladima, predavanja i radionica o važnosti tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane za osobe starije životne dobi te za djecu predškolskog i školskog uzrasta, kao i njihove roditelje. U istom je mjesecu tradicionalno obilježen Svjetski dan srca, uz sportsko-rekreativne sadržaje te kontrolu zdravstvenog stanja našeg stanovništva.

U cilju promocije biciklizma kao značajnog vida sportske rekreacije, u rujnu su bile postavljene dvije izložbe, »Moj bicikl« i »Biciklizam i zdravlje«, te promovirane dvije knjige, »Uloga biciklizma u sportskoj rekreaciji« Udruge kineziologa grada Koprivnice i pretpisak knjige »O vožnji na biciklu« Frana Gundruma Oriovčanina u izdanju Old timer Kluba »Biciklin« iz Koprivnice. Zahvaljujući dolasku dvadesetak članova te udruge iz susjedne Koprivničko-križevačke županije, kao i dvadesetak gostiju iz Slovenije – Kluba ljubitelja starih bicikala »Dimeki« iz Beltinca, građani Čakovca mogli su uživati u promotivnoj vožnji prekrasno uređenih i ušćuvanih starih bicikala (neki su proslavili 80. rođendan), a njihovi vozači bili su obučeni u prekrasne »stare oprave«.

To je samo dio onoga što se u Međimurskoj županiji odvijalo tijekom rujna u kampanji »Povezani zdravljem«, a ukupno je bilo održano 60 sportsko-rekreativnih i edukativnih aktivnosti, u koje se uključilo 12.500 osoba, što je 12% stanovništva Međimurske županije. U ovaj broj nisu uključeni volonteri koji su sudjelovali u organizaciji cijele kampanje, što je još oko 1.000 osoba.

Ova je kampanja pokazala kako stanovnici Međimurja i te kako imaju sluha za suradnju, ali i da znaju kako je zdravlje naša najveća vrijednost. Uz već spomenute organizatore i

koordinatore kampanje »Povezani zdravljem« u Međimurskoj županiji, aktivnosti su podržali i Grad Čakovec te Grad Prelog, uz šest općina, 50 udruga i klubova, 3 saveza te 17 ustanova i poduzeća. U kampanju se uključilo 15 osnovnih i 4 srednje škole, a gotovo sve su akcije izuzetno dobro popratili mediji. Svjesni smo da je održano i daleko više aktivnosti, no mi smo evidentirali samo one za koje smo dobili izvješće i foto - dokumentaciju.

U mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti brojna događanja u sklopu obilježavanja Europskog tjedna kretanja (16. - 22. rujna) i Dana bez automobila (22. rujna) organizirali su Grad Zagreb, Dubrovnik, Karlovac, Čakovec, Koprivnica, Bjelovar i drugi, a Hrvatski olimpijski dan bio je u cijeloj Hrvatskoj obilježen u gotovo svim osnovnim i srednjim školama te u mnogim vrtićima.

Tako su diljem Hrvatske u tom tjednu bile organizirane različite aktivnosti, od sportsko-rekreativnih do natjecateljskih, aktivnosti promocije vožnje biciklom kao transportnog sredstva, poticanja stanovništva na korištenje javnog prijevoza, čišćenja okoliša, edukacije o ponašanju u prometu, promoviranja sportova na zraku, kontrola zdravstvenog stanja, poligoni sigurne vožnje i drugo. U svim se gradovima vodilo računa da aktivnosti budu usmjerene i ciljanim skupinama, osobito najmlađima, starima i osobama s invaliditetom, ali i cjelokupnom pučanstvu.

Sve navedeno ukazuje da je kampanja »Povezani zdravljem« bila iznimno uspješna i da smo postigli gotovo sve zacrtane ciljeve radi kojih je ona osmišljena i pokrenuta, značajno smo podigli vidljivost projekta »Zdravi grad/zdrava županija«, poboljšali suradnju mnogobrojnih sektora u društvu i potaknuli brojne građane da preuzmu aktivnu ulogu u brizi za svoje zdravlje i u brizi za bolji i kvalitetniji život u Međimurskoj županiji, ali i u cijeloj Hrvatskoj.

Renata Kutnjak Kiš, dr. med.

renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr

