

Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti (HEPA-e) u Republici Hrvatskoj (Health Enhancing Physical Activity in Croatia)

Stjepan Heimer

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Europa se suočava s novom epidemijom - epidemijom neaktivnosti. Čovjek je stvoren za kretanje, za hodanje i za tjelesnu aktivnost. Povijesno gledano, fizička je sposobnost bila uvjet preživljavanja i opstanka pojedinca, obitelji i društva. Danas je povećana i snažna tendencija obrnutog smjera. Većina muškaraca i žena u industrijaliziranim zemljama vode sedentarni život ili su pak aktivni samo povremeno. Tehnički noviteti oslobađaju više slobodnog vremena, ali tjelesna aktivnost koja se je ranije koristila za obavljanje kućanskih poslova, rekreaciju i odlazak na posao sve više opada. U svom svakodnevnom radu ljudi sve više sjede za stolom ili računalom. I odrasli i djeca u toku svog slobodnog vremena sve više daju prednost gledanju televizije. Nove mogućnosti, kao što je kupovanje i obavljanje bankarskih poslova preko računala (teleshopping i telebanking), pojačavaju taj trend. Jedan od alarmantnih rezultata je brzo povećanje prekomjerne težine i pretilosti u većini europskih zemalja, posebno među djecom i mlađim ljudima.

Zdravstvene posljedice takvog razvoja su goleme. Tjelesna neaktivnost povećava rizik najuobičajenijih ozbiljnih bolesti kao što su koronarna bolest srca, moždani udar, visoki krvni tlak, dijabetes, rak debelog crijeva, a možda i rak dojke, te osteoporoza i s njom povezane frakture stvarno se udvostručuju. Nadalje, tjelesna neaktivnost uzrokuje pad fizičkih funkcija u osoba srednje dobi i povećava rizik smanjene neovisnosti u kasnijem životu. Tjelesna neaktivnost jedan je od vodećih čimbenika bolesti i smanjene kvalitete života Europljana, a povećanjem neaktivnosti ovi rizici nastavljaju rasti.

Brojna su znanstvena istraživanja dokazala nezamjenjivu ulogu tjelesne aktivnosti u unapređenju zdravlja stanovništva i produženju trajanja života. Tjelesna aktivnost postaje sve važnija za većinu razvijenih i manje razvijenih nacija širom svijeta (McGinnis, 1992), što potvrđuje i tema Svjetskog dana zdravlja 2002, "Kretanje za zdravlje", kojeg je proglasila Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) u Sao Paulu, Brazil, 7. travnja 2002.

Na području Republike Hrvatske organizirana zaštita i unapređenje zdravlja ima stoljetnu tradiciju. Možda će čitatelja iznenaditi činjenica, da i promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti u nas također ima stoljetnu tradiciju. Početkom 20. stoljeća Radovan Marković u svojoj knjizi "Nauka o zdravlju" (Naklada kr. hrv. slav. dalm. zem. vlade, Zagreb, 1909.) iznosi vrlo suvremene stavove koji se odnose na povezanost tjelesne aktivnosti, sposobnosti i zdravlja. On kaže: "Kretati se tijelom isto je tako od prijekne potrebe kao jesti i piti. Svaki organizam ne radeći gine, radeći razvija se i jača. Radom i vježbom bivaju mišice snažne i ustrajne, kretanje sigurnije, brže, slobodnije i spretnije, a čitavo tijelo čilo i krepko. Dok se krećeš, radi gotovo čitav organizam, zato je življa tvorna izmjena i snažnija je djelatnost pluća i srca, a po tome se podražava i naspornije zdravlje, jača životna snaga i otpornost".

Živko Prebeg u svom predavanju "Tjelesno vježbanje i narodno zdravlje" (Liječnički vjesnik, br. 7, srpanj 1941.) ukazuje na mehanizme i značaj tjelesne aktivnosti za pravilan i skladan razvoj i rad pojedinih organa, kao i na negativan utjecaj neaktivnosti (hipokinezije), koji pogoduje razvoju degenerativnih promjena u različitim sustavima čovječjeg organizma. On izričito kaže: "Tjelesna aktivnost i boravak u prirodi mogu uspješno preventivno i kurativno djelovati na posljedice nedostatnog kretanja modernog čovjeka. Biološki cilj tjelesnog vježbanja vidimo u traženju ravnoteže u životu, da se nadoknadi ono što današnji život uskraćuje, da se uklone štetni utjecaji života u gradu i u modernim zvanjima. Prema tome, tjelesno vježbanje u prirodi moramo smatrati jednim od bioloških faktora, koji kao hrana, stan, odjeća i čistoća stvara povoljne uvjete i daje potrebne podražaje za normalni duhovni i tjelesni razvoj čovjeka".

Ova dva primjera iz prve polovice 20. stoljeća ukazuju na gledišta naših istaknutih liječnika o povezanosti tjelesnog vježbanja i zdravlja. Prije i nakon II. Svjetskog rata u Hrvatskoj je djelovao akademik Andrija Štampar, div preventivne medicine u nas i u svijetu, osnivač i prvi predsjednik Svjetske zdravstvene organizacije. Njegov nasljednik, dugogodišnji direktor zagrebačke Škole

narodnog zdravlja, koja je po A. Štamparu dobila i ime, akademik Branko Kesić bio je izuzetan zagovornik i primjer osobe koja je do visokih godina vježbala i bila aktivna.

Od kraja šezdesetih do pred kraj prošlog stoljeća prof. dr. Mirko Relac sa svojom ekipom znanstvenika i stručnjaka različitih oblasti s tadašnjeg Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu (među kojima je bio i autor ovog teksta) istraživanjima, tečajevima i društvenim djelovanjem širi spoznaje o sanogenom djelovanju tjelesnog vježbanja i potiče u Hrvatskoj otvaranje i djelovanje brojnih centara aktivnog odmora. Zauzimanjem dr. Milice Tonković-Lojović i razumijevanjem i susretljivošću tada vodećih osoba u Ministarstvu zdravstva (dr. Mladen Radmilović, ministar i dr. August Gliha, pomoćnik ministra) u Zakon o zdravstvenoj zaštiti unose se u jedan od članaka i odredbe o Medicinski programiranim aktivnim odmorima kao specifičnoj mjeri zaštite i unapređenja zdravlja.

Kineziološki fakultet (bivši Fakultet za fizičku kulturu) Sveučilišta u Zagrebu i danas nastavlja tradiciju povezivanja tjelesnog vježbanja i zdravlja. Unutar usmjerenja Sportske rekreacije u redovitom studiju, kao i na poslijediplomskim studijima područje sportsko-rekreacijske medicine zauzima značajno mjesto. Brojni radovi, članci, udžbenici i društveno djelovanje prof. dr. Marjete Mišigoj-Duraković, te autora ovog teksta, kao i više mlađih suradnika značajno doprinose širenju znanja i ideje značaja tjelesnog vježbanja u zaštiti i unapređenju zdravlja u Republici Hrvatskoj.

Hrvatski savez sportske rekreacije "Sport za sve" u suradnji s Olimpijskom akademijom Hrvatskog olimpijskog odbora provodi osposobljavanje kadrova u području sportske rekreacije, jer će samo dovoljno veliki broj voditelja različitih oblika rekreacije moći zadovoljiti potrebe organiziranog vježbanja, a što daleko premašuje i broj i razinu potrebe za kadrovima u sportskoj rekreaciji s fakultetskom diplomom.

Različiti organizacijski oblici i sadržaji redovitog tjelesnog vježbanja danas su dominantni oblik tjelesne aktivnosti odraslih osoba. Europske su zemlje (u EU i izvan nje) shvatile i prihatile tjelesnu aktivnost kao nezamjenjivi oblik zaštite i unapređenja zdravlja, koji je dobio i svoje mjesto u ministarstvima zdravstva pojedinih zemalja, ali i u Europskoj komisiji (Vladi EU). Ministarstvo zdravstva RH bilo je krenulo istim smjerom pa je osnovalo i posebno Povjerenstvo za promicanje tjelesne aktivnosti, čiji se je propagandni rad neko vrijeme i osjećao.

Ako bismo željeli taksativno navesti moguće redovite poslove liječnika primarne zdravstvene zaštite koji u suradnji sa Sportom za sve mogu doprinijeti unapređenju zdravlja povjerene im populacije, onda bi to bilo:

- dijagnostika zdravlja i fizičkih sposobnosti te utvrđivanje mogućih kontraindikacija za sportsko-rekreacijske aktivnosti, posebno osoba srednje i starije dobi.
- suradnja sa savjetovalištim za sportsku rekreaciju u dijagnostici, savjetovanju i usmjeravanju prema najprimjerenijim programima ili društvima.
- savjetovanje o tjelesnoj aktivnosti kod specifičnih zdravstvenih stanja, kao što su trudnoća, starija životna dob, osobe s posebnim potrebama ili mentalno retardirane osobe.
- preporučivanje ili odvrćanje od korištenja različitih fizičkih medicinsko-preventivnih postupaka, kao što su masaže, sauna, turska kupelj, ultrazvuk, aero-ionizacija, solarij ili druge.
- sudjelovanje u sustavu edukacije volontera u Sportu za sve
- sudjelovanje u zajedničkoj politici planiranja i provođenja interventnih mjera na mikro- (pojedinci i obitelji), mezo- (škole, tvornice, poduzeća, naselja, zajednice) i makro-razini (županije, zemlja)
- sudjelovanje u stvaranju, provođenju i održanju kvalitete u Sportu za sve, odnosno u pojedinim programima i društvima.
- sudjelovanje u zajedničkom djelovanju prema političarima, Vladinim i nevladinim organizacijama koje mogu doprinijeti unapređenju zdravstveno-preventivne uloge Sporta za sve. Tu spada lobiranje za političku i društvenu potporu, za potporu i suradnju javno-zdravstvene službe, za prilagodbu zakona i pravilnika, borba za mjesto Sporta za sve u javnim glasilima, kao i borba za sponzorstva i pokroviteljstva.

Iskustva iz nekih razvijenijih zemalja ukazuju da borba za približavanje i suradnju zdravstvene službe i Sporta za sve nije nimalo lagana. Na primjeru SR Njemačke moguće je spoznati da je i u zemlji visoke svijesti o mjestu i ulozi tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu Sportu za sve bilo potrebno više od 15 godina organiziranog uvjeravanja zdravstva o mjestu i ulozi tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja i dobivanja suglasnosti o zajedničkom djelovanju. Tek udruženim snagama danas uspijevaju na svoju stranu dobivati neophodne partnere, politiku, javna glasila i sponzore. Za nadati se je da u našim sredinama neće trebati toliko napora i vremena za započinjanje i provođenje zajedničkog djelovanja na unapređenju zdravstveno-preventivne sportsko-rekreacijske djelatnosti.

To naravno ovisi o mnogim objektivnim i subjektivnim faktorima. Mi ovdje danas predstavljamo subjektivni faktor. O nama, našem znanju, uvjerenosti, umješnosti i podršci stanovništva ovisi koliko

ćemo uspješno mijenjati objektivne faktore i koliko ćemo vremena trebati da dostignemo zemlje koje smatramo uzorom u primjeni zdravstvene tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja, prevenciji bolesti koje su dominantni javno-zdravstvene probleme.

Naši će se uspjesi sasvim sigurno odraziti na unapređenju kvalitete života građana, na uštedi sredstava za zdravstvenu zaštitu, a da o povećanju produktivnosti i ekonomskom napretku zemlje i ne govorimo.

Promicanje HEPA-e

Jedan od ciljeva redovite tjelesne aktivnosti je njen dokazani utjecaj na očuvanje i unapređenje zdravlja. Tko može predstavljati veći autoritet u preporučivanju tjelesne aktivnosti od liječnika, bez obzira da li se radi o zdravoj ili bolesnoj osobi? Znatan dio liječnika primarne zdravstvene zaštite i liječnika specijalista u bolnicama i klinikama u nas ima vrlo općenite informacije o vrijednostima tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja te prevenciji određenih kroničnih nezaraznih bolesti, pa, u pravilu, poznavanje ovog područja u naših liječnika nije gotovo ništa veće nego kod osoba opće populacije. Stoga je potrebno razmišljati o zdravstveno-kineziološkoj edukaciji liječnika i drugih zdravstvenih kadrova i realizirati odgovarajuće programe njihove edukacije.

Prvo, dakako, treba utvrditi o čemu se zapravo radi. Radi se o tome, da se liječnici s jedne strane upoznaju s osnovama područja sportske rekreacije, oblicima aktivnosti, programima i ponudama, posebno tzv. zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti, a s druge da upoznaju utjecaj redovite tjelesne aktivnosti na čovječji organizam, njegove psiho-fiziološke, funkcionalne, motoričke i radne sposobnosti te na zaštitu i unapređenje zdravlja, prevenciju određenih bolesti kao i na povećanje kvalitete života. Ovaj pristup predstavlja spoznajnu osnovu za planiranje i djelovanje zdravstvenih radnika, odnosno zdravstva u korištenju tjelesne aktivnosti kao faktora zdravlja.

Djelovanje zdravstva u području HEPA-e (Helth Enhancing Physical Activity – HEPA) ne odnosi se samo na individualno djelovanje liječnika pojedinca, upravo kao što niti djelovanje zdravstva ne podrazumijeva samo liječnika u ambulanti ili u bolnici. Zdravstvo obuhvaća daleko širi pojam sa državnim organima uprave, zavodima za javno zdravstvo, medicinskim centrima i domovima zdravlja (ako još negdje postoje), poliklinikama, bolnicama, institutima i sustavom državnog i privatnog zdravstvenog osiguranja.

Sportsko-rekreacijska medicina (SRM) nerazdvojni je dio i HEPA-e i zdravstvene djelatnosti (ili bi to barem trebala postati), koji povezuje sportsko-rekreacijsku i drugu zdravstveno-preventivnu tjelesnu aktivnost sa zaštitom i unapređenjem zdravlja i kvalitete života. Sportsko-rekreacijska medicina zapravo je interdisciplinarno područje medicine i kineziologije, a po logici stvari, dio je suvremene medicine sporta. Bavi se zdravstvenim aspektima redovite sportsko-rekreacijske aktivnosti i mogućnostima primjene sportsko-rekreacijskih aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja, funkcionalnih i radnih sposobnosti, prevenciji i komplementarnom liječenju nekih poremećaja zdravlja i bolesti, kao i unapređenjem kvaliteta života.

Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti zahtijeva interdisciplinarni pristup, organizaciju, educirane kadrove, objekte, opremu, te političku, društvenu i financijsku podršku. Stoga je neophodno u planiranju promicanja i provođenja zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti djelovati timski i usklađeno. Uz naša vlastita iskustva danas postoji veliko znanje i iskustvo stručnjaka različitih profila u europskim zemljama. Radna grupa pod vodstvom istaknutih europskih stručnjaka izradila je Uputstvo za razvoj nacionalne politike i strategije za promicanje zdravlja tjelesnom aktivnošću. To će Uputstvo sasvim sigurno olakšati pristup promicanju i provođenju zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti, kako u lokalnim sredinama, tako i na razini Republike Hrvatske. Stoga je autor ovog teksta odlučio, uz dozvolu autora, prenijeti našim liječnicima i stručnjacima sportske rekreacije europska iskustva i preporuke.

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Dr. sc. Stjepan Heimer, redoviti profesor sportsko-rekreacijske medicine

PROMICANJE ZDRAVSTVENO-PREVENTIVNE TJELESNE AKTIVNOSTI (HEPA-e) U REPUBLICI HRVATSKOJ

HEPA I EDUKACIJA ZDRAVSTVENIH KADROVA

(uvodno predavanje na međunarodnom seminaru „Značaj, stanje i perspektive zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti (HEPA-e)“, Čakovec 22.-24- 9. 2006.

Europa se suočava s novom epidemijom - epidemijom neaktivnosti. Čovjek je stvoren za kretanje, za hodanje i za tjelesnu aktivnost. Povijesno gledano, fizička je sposobnost bila uvjet preživljavanja i

opstanka pojedinca, obitelji i društva. Danas je povećana i snažna tendencija obrnutog smjera. Većina muškaraca i žena u industrijaliziranim zemljama vode sedentarni život ili su pak aktivni samo povremeno. Tehnički noviteti oslobađaju više slobodnog vremena, ali tjelesna aktivnost koja se je ranije koristila za obavljanje kućanskih poslova, rekreaciju i odlazak na posao sve više opada. U svom svakodnevnom radu ljudi sve više sjede za stolom ili računalom. I odrasli i djeca u toku svog slobodnog vremena sve više daju prednost gledanju televizije. Nove mogućnosti, kao što je kupovanje i obavljanje bankarskih poslova preko računala (teleshopping i telebanking), pojačavaju taj trend. Jedan od alarmantnih rezultata je brzo povećanje prekomjerne težine i pretilosti u većini europskih zemalja, posebno među djecom i mlađim ljudima.

Zdravstvene posljedice takvog razvoja su goleme. Tjelesna neaktivnost povećava rizik najuobičajenijih ozbiljnih bolesti kao što su koronarna bolest srca, moždani udar, visoki krvni tlak, dijabetes, rak debelog crijeva, a možda i rak dojke, te osteoporoza i s njom povezane frakture stvarno se udvostručuju. Nadalje, tjelesna neaktivnost uzrokuje pad fizičkih funkcija u osoba srednje dobi i povećava rizik smanjene neovisnosti u kasnijem životu. Tjelesna neaktivnost jedan je od vodećih čimbenika bolesti i smanjene kvalitete života Europljana, a povećanjem neaktivnosti ovi rizici nastavljaju rasti.

Brojna su znanstvena istraživanja dokazala nezamjenjivu ulogu tjelesne aktivnosti u unapređenju zdravlja stanovništva i produženju trajanja života. Tjelesna aktivnost postaje sve važnija za većinu razvijenih i manje razvijenih nacija širom svijeta (McGinnis, 1992), što potvrđuje i tema Svjetskog dana zdravlja 2002, "Kretanje za zdravlje", kojeg je proglasila Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) u Sao Paulu, Brazil, 7. travnja 2002.

Na području Republike Hrvatske organizirana zaštita i unapređenje zdravlja ima stoljetnu tradiciju. Možda će čitatelja iznenaditi činjenica, da i promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti u nas također ima stoljetnu tradiciju. Početkom 20. stoljeća Radovan Marković u svojoj knjizi "Nauka o zdravlju" (Naklada kr. hrv. slav. dalm. zem. vlade, Zagreb, 1909.) iznosi vrlo suvremene stavove koji se odnose na povezanost tjelesne aktivnosti, sposobnosti i zdravlja. On kaže: "Kretati se tijelom isto je tako od prijekne potrebe kao jesti i piti. Svaki organizam ne radeći gine, radeći razvija se i jača. Radom i vježbom bivaju mišice snažne i ustrajne, kretanje sigurnije, brže, slobodnije i spretnije, a čitavo tijelo čilo i krepko. Dok se krećeš, radi gotovo čitav organizam, zato je življa tvorna izmjena i snažnija je djelatnost pluća i srca, a po tome se podražava i naspornije zdravlje, jača životna snaga i otpornost".

Živko Prebeg u svom predavanju "Tjelesno vježbanje i narodno zdravlje" (Liječnički vjesnik, br. 7, srpanj 1941.) ukazuje na mehanizme i značaj tjelesne aktivnosti za pravilan i skladan razvoj i rad pojedinih organa, kao i na negativan utjecaj neaktivnosti (hipokinezije), koji pogoduje razvoju degenerativnih promjena u različitim sustavima čovječjeg organizma. On izričito kaže: "Tjelesna aktivnost i boravak u prirodi mogu uspješno preventivno i kurativno djelovati na posljedice nedostatnog kretanja modernog čovjeka. Biološki cilj tjelesnog vježbanja vidimo u traženju ravnoteže u životu, da se nadoknadi ono što današnji život uskraćuje, da se uklone štetni utjecaji života u gradu i u modernim zvanjima. Prema tome, tjelesno vježbanje u prirodi moramo smatrati jednim od bioloških faktora, koji kao hrana, stan, odjeća i čistoća stvara povoljne uvjete i daje potrebne podražaje za normalni duhovni i tjelesni razvoj čovjeka".

Ova dva primjera iz prve polovice 20. stoljeća ukazuju na gledišta naših istaknutih liječnika o povezanosti tjelesnog vježbanja i zdravlja. Prije i nakon II. Svjetskog rata u Hrvatskoj je djelovao akademik Andrija Štampar, div preventivne medicine u nas i u svijetu, osnivač i prvi predsjednik Svjetske zdravstvene organizacije. Njegov nasljednik, dugogodišnji direktor zagrebačke Škole narodnog zdravlja, koja je po A. Štamparu dobila i ime, akademik Branko Kesić bio je izuzetan zagovornik i primjer osobe koja je do visokih godina vježbala i bila aktivna.

Od kraja šezdesetih do pred kraj prošlog stoljeća prof. dr. Mirko Relac sa svojom ekipom znanstvenika i stručnjaka različitih oblasti s tadašnjeg Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu (među kojima je bio i autor ovog teksta) istraživanjima, tečajevima i društvenim djelovanjem širi spoznaje o sanogenom djelovanju tjelesnog vježbanja i potiče u Hrvatskoj otvaranje i djelovanje brojnih centara aktivnog odmora. Zauzimanjem dr. Milice Tonković-Lojović i razumijevanjem i susretljivošću tada vodećih osoba u Ministarstvu zdravstva (dr. Mladen Radmilović, ministar i dr. August Gliha, pomoćnik ministra) u Zakon o zdravstvenoj zaštiti unose se u jedan od članaka i odredbe o Medicinski programiranim aktivnim odmorima kao specifičnoj mjeri zaštite i unapređenja zdravlja.

Kineziološki fakultet (bivši Fakultet za fizičku kulturu) Sveučilišta u Zagrebu i danas nastavlja tradiciju povezivanja tjelesnog vježbanja i zdravlja. Unutar usmjerenja Sportske rekreacije u redovitom studiju, kao i na poslijediplomskim studijima područje sportsko-rekreacijske medicine zauzima značajno mjesto. Brojni radovi, članci, udžbenici i društveno djelovanje prof. dr. Marjete

Mišigoj-Duraković, te autora ovog teksta, kao i više mlađih suradnika značajno doprinose širenju znanja i ideje značaja tjelesnog vježbanja u zaštiti i unapređenju zdravlja u Republici Hrvatskoj.

Hrvatski savez sportske rekreacije "Sport za sve" u suradnji s Olimpijskom akademijom Hrvatskog olimpijskog odbora provodi osposobljavanje kadrova u području sportske rekreacije, jer će samo dovoljno veliki broj voditelja različitih oblika rekreacije moći zadovoljiti potrebe organiziranog vježbanja, a što daleko premašuje i broj i razinu potrebe za kadrovima u sportskoj rekreaciji s fakultetskom diplomom.

Različiti organizacijski oblici i sadržaji redovitog tjelesnog vježbanja danas su dominantni oblik tjelesne aktivnosti odraslih osoba. Europske su zemlje (u EU i izvan nje) shvatile i prihvatile tjelesnu aktivnost kao nezamjenjivi oblik zaštite i unapređenja zdravlja, koji je dobio i svoje mjesto u ministarstvima zdravstva pojedinih zemalja, ali i u Europskoj komisiji (Vladi EU). Ministarstvo zdravstva RH bilo je krenulo istim smjerom pa je osnovalo i posebno Povjerenstvo za promicanje tjelesne aktivnosti, čiji se je propagandni rad neko vrijeme i osjećao.

Ako bismo željeli taksativno navesti moguće redovite poslove liječnika primarne zdravstvene zaštite koji u suradnji sa Sportom za sve mogu doprinijeti unapređenju zdravlja povjerene im populacije, onda bi to bilo:

- dijagnostika zdravlja i fizičkih sposobnosti te utvrđivanje mogućih kontraindikacija za sportsko-rekreacijske aktivnosti, posebno osoba srednje i starije dobi.
- suradnja sa savjetovalištim za sportsku rekreaciju u dijagnostici, savjetovanju i usmjeravanju prema najprimjerenijim programima ili društvima.
- savjetovanje o tjelesnoj aktivnosti kod specifičnih zdravstvenih stanja, kao što su trudnoća, starija životna dob, osobe s posebnim potrebama ili mentalno retardirane osobe.
- preporučivanje ili odvratanje od korištenja različitih fizičkih medicinsko-preventivnih postupaka, kao što su masaže, sauna, turska kupelj, ultrazvuk, aero-ionizacija, solarij ili druge.
- sudjelovanje u sustavu edukacije volontera u Sportu za sve
- sudjelovanje u zajedničkoj politici planiranja i provođenja interventnih mjera na mikro- (pojedinci i obitelji), mezo- (škole, tvornice, poduzeća, naselja, zajednice) i makro-razini (županije, zemlja)
- sudjelovanje u stvaranju, provođenju i održanju kvalitete u Sportu za sve, odnosno u pojedinim programima i društvima.
- sudjelovanje u zajedničkom djelovanju prema političarima, Vladinim i nevladinim organizacijama koje mogu doprinijeti unapređenju zdravstveno-preventivne uloge Sporta za sve. Tu spada lobiranje za političku i društvenu potporu, za potporu i suradnju javno-zdravstvene službe, za prilagodbu zakona i pravilnika, borba za mjesto Sporta za sve u javnim glasilima, kao i borba za sponzorstva i pokroviteljstva.

Iskustva iz nekih razvijenijih zemalja ukazuju da borba za približavanje i suradnju zdravstvene službe i Sporta za sve nije nimalo lagana. Na primjeru SR Njemačke moguće je spoznati da je i u zemlji visoke svijesti o mjestu i ulozi tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu Sportu za sve bilo potrebno više od 15 godina organiziranog uvjeravanja zdravstva o mjestu i ulozi tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja i dobivanja suglasnosti o zajedničkom djelovanju. Tek udruženim snagama danas uspijevaju na svoju stranu dobivati neophodne partnere, politiku, javna glasila i sponzore. Za nadati se je da u našim sredinama neće trebati toliko napora i vremena za započinjanje i provođenje zajedničkog djelovanja na unapređenju zdravstveno-preventivne sportsko-rekreacijske djelatnosti.

To naravno ovisi o mnogim objektivnim i subjektivnim faktorima. Mi ovdje danas predstavljamo subjektivni faktor. O nama, našem znanju, uvjerenosti, umješnosti i podršci stanovništva ovisi koliko ćemo uspješno mijenjati objektivne faktore i koliko ćemo vremena trebati da dostignemo zemlje koje smatramo uzorom u primjeni zdravstvene tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja, prevenciji bolesti koje su dominantni javno-zdravstvene probleme.

Naši će se uspjesi sasvim sigurno odraziti na unapređenju kvalitete života građana, na uštedi sredstava za zdravstvenu zaštitu, a da o povećanju produktivnosti i ekonomskom napretku zemlje i ne govorimo.

Promicanje HEPA-e

Jedan od ciljeva redovite tjelesne aktivnosti je njen dokazani utjecaj na očuvanje i unapređenje zdravlja. Tko može predstavljati veći autoritet u preporučivanju tjelesne aktivnosti od liječnika, bez obzira da li se radi o zdravoj ili bolesnoj osobi? Znatan dio liječnika primarne zdravstvene zaštite i liječnika specijalista u bolnicama i klinikama u nas ima vrlo općenite informacije o vrijednostima tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja te prevenciji određenih kroničnih nezaraznih bolesti, pa, u pravilu, poznavanje ovog područja u naših liječnika nije gotovo ništa veće nego kod

osoba opće populacije. Stoga je potrebno razmišljati o zdravstveno-kineziološkoj edukaciji liječnika i drugih zdravstvenih kadrova i realizirati odgovarajuće programe njihove edukacije.

Prvo, dakako, treba utvrditi o čemu se zapravo radi. Radi se o tome, da se liječnici s jedne strane upoznaju s osnovama područja sportske rekreacije, oblicima aktivnosti, programima i ponudama, posebno tzv. zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti, a s druge da upoznaju utjecaj redovite tjelesne aktivnosti na čovječji organizam, njegove psiho-fiziološke, funkcionalne, motoričke i radne sposobnosti te na zaštitu i unapređenje zdravlja, prevenciju određenih bolesti kao i na povećanje kvalitete života. Ovaj pristup predstavlja spoznajnu osnovu za planiranje i djelovanje zdravstvenih radnika, odnosno zdravstva u korištenju tjelesne aktivnosti kao faktora zdravlja.

Djelovanje zdravstva u području HEPA-e (Helth Enhancing Physical Activity – HEPA) ne odnosi se samo na individualno djelovanje liječnika pojedinca, upravo kao što niti djelovanje zdravstva ne podrazumijeva samo liječnika u ambulanti ili u bolnici. Zdravstvo obuhvaća daleko širi pojam sa državnim organima uprave, zavodima za javno zdravstvo, medicinskim centrima i domovima zdravlja (ako još negdje postoje), poliklinikama, bolnicama, institutima i sustavom državnog i privatnog zdravstvenog osiguranja.

Sportsko-rekreacijska medicina (SRM) nerazdvojni je dio i HEPA-e i zdravstvene djelatnosti (ili bi to barem trebala postati), koji povezuje sportsko-rekreacijsku i drugu zdravstveno-preventivnu tjelesnu aktivnost sa zaštitom i unapređenjem zdravlja i kvalitete života. Sportsko-rekreacijska medicina zapravo je interdisciplinarno područje medicine i kineziologije, a po logici stvari, dio je suvremene medicine sporta. Bavi se zdravstvenim aspektima redovite sportsko-rekreacijske aktivnosti i mogućnostima primjene sportsko-rekreacijskih aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja, funkcionalnih i radnih sposobnosti, prevenciji i komplementarnom liječenju nekih poremećaja zdravlja i bolesti, kao i unapređenjem kvaliteta života.

Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti zahtijeva interdisciplinarni pristup, organizaciju, educirane kadrove, objekte, opremu, te političku, društvenu i financijsku podršku. Stoga je neophodno u planiranju promicanja i provođenja zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti djelovati timski i usklađeno. Uz naša vlastita iskustva danas postoji veliko znanje i iskustvo stručnjaka različitih profila u europskim zemljama. Radna grupa pod vodstvom istaknutih europskih stručnjaka izradila je Uputstvo za razvoj nacionalne politike i strategije za promicanje zdravlja tjelesnom aktivnošću. To će Uputstvo sasvim sigurno olakšati pristup promicanju i provođenju zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti, kako u lokalnim sredinama, tako i na razini Republike Hrvatske. Stoga je autor ovog teksta odlučio, uz dozvolu autora, prenijeti našim liječnicima i stručnjacima sportske rekreacije europska iskustva i preporuke.

Kontakt adresa:

Dr. sc. Stjepan Heimer, redoviti profesor sportsko-rekreacijske medicine

stjepan.heimer@zg.t-com.hr

