

Primarij Tatjana Erjavec, dr.med.,  
specialistka interne medicine

## **POROČILO O IZVEDBI PROJEKTA »PREVENTIVNI PROGRAM OSEB Z MOŽGANSKO KAPJO« – MOBILNA DELAVNICA**

### **Telesna aktivnost v bivalnem okolju**

Pred vami so rezultati našega skupnega aktivnega dela v zadnjem letu. Moram se zahvaliti vsem tistim, ki ste vztrajali do konca v našem programu, sodelovali pri meritvah in vodenju dnevnikov. Vse čestitke, z upanjem, da smo vas malo okužili s takim načinom življenja. Pohvale tudi vsem, ki ste tako ali drugače izkoristili dneve za sprehode, plavanje, izlete, vaje. In obljuba vsem tistim, ki nimate možnosti ali priložnosti, da bomo v tem letu nekaj storili tudi za vas.

### ***Analiza izvajanja učinkov samostojne, redne telesne aktivnosti v bivalnem okolju***

Program smo pričeli v letu 2006 in ga nadaljevali v letu 2007, ko smo predvidevali končno oceno. Še pomnite ?

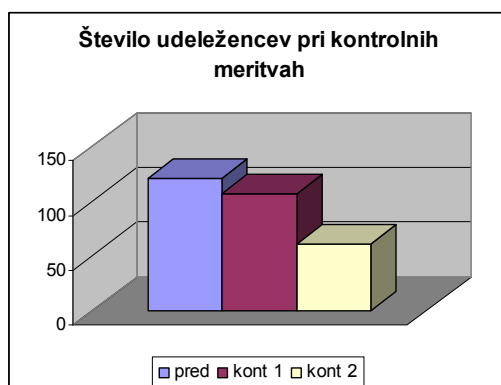
Obiskali smo vas v Klubih po Sloveniji, predstavili priporočene vaje, se pogovarjali o telesni aktivnosti in izvedli meritve telesne teže, obsega trebuha, krvnega sladkorja, holesterola, izmerilo smo krvni tlak in hodili 6 min. Prosili smo vas, da ocenite svoje počutje s šolskimi ocenami od 1 do 5.

Tisti, ki ste želeli sodelovati, ste prejeli dnevnik telesnih aktivnosti, priložene so bile vaje in navodila za izvajanje. Po dveh do treh mesecih smo meritve ponovili in bili nadvse zadovoljni z rezultati.

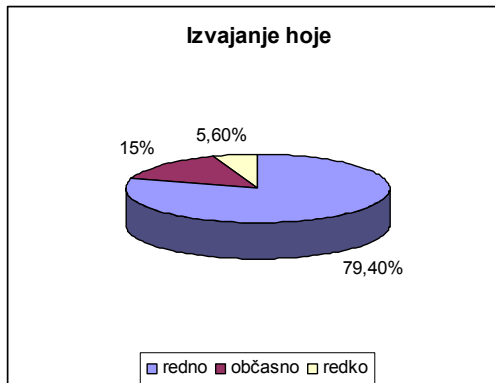
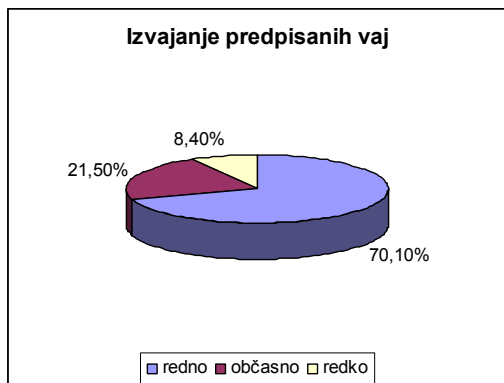
V začetku vas je bilo 121. Prve meritve smo izvedli po dveh do treh mesecih. Ker je bila jesen je nekaj listov z našega drevesa odpadlo. Bilo vas je še 107.

Od takrat naprej ste bili prepuščeni svoji volji, vztrajnosti in aktivnosti svojih Klubov.

Devet mesecev po pričetku ste meritve ponavljali. Prejeli smo meritve in dnevnik telesnih aktivnosti 61 bolnikov. To pomeni, da je bila redno telesno aktivna še vedno polovica udeležencev kar sploh ni slabo.

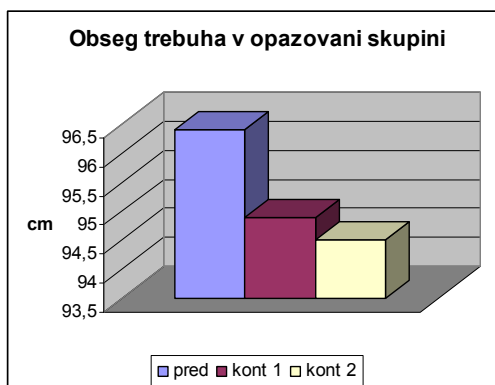
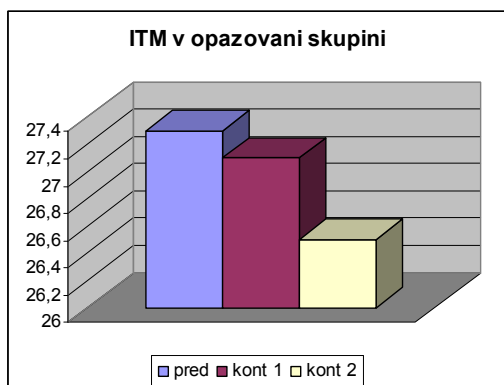


Med 61 udeleženci, ki so vztrajali v programih je več kot 75 % izvajalo program v celoti, približno 20 % je program izvajalo delno ali manj pogosto, manj kot 5 % je program izvedlo občasno v okviru organizirane telesne vadbe v Klubih.



### Kako je bilo s težo in obsegom trebuha ?

Obseg trebuha se je še zmanjšal na ( 96, 4 cm na 94,5 cm). Temu primerno se je v povprečju znižal indeks telesne mase ( 27,3 na 26,5 ).



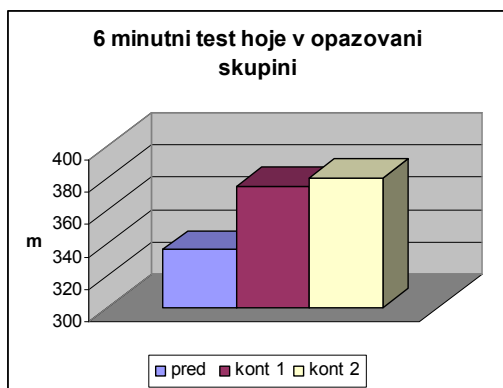
Dosegli ste veliko. Verjetno veste, da obseg trebuha odraža stopnjo tveganja za pojav bolezni srca in ožilja. Maščoba, ki jo vidimo okoli pasu se nabira tudi okoli notranjih organov in srca. Izloča snovi, ki neposredno vplivajo na razvoj sladkorne bolezni, motenj v presnovi holesterola in povišan krvni tlak.

Če pogledate stolpce na grafu boste videli, da je bil uspeh največji v prvih treh mesecih, vendar se je trend nadaljeval do konca naših meritev.

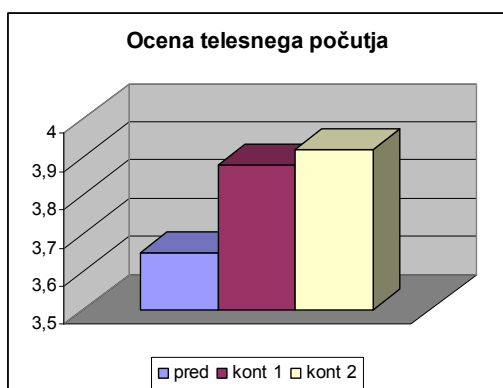
### Kako se je spreminjala dolžina prehojene razdalje v 6 minutah ?

Tudi tu je bil rezultat očiten. Od začetnih 335 m ste po devetih mesecih hoje v povprečju zmogli 380 m.

Rezultati so bili podobni. Največ ste pridobili v prvih mesecih, razdalja pa se je z nadaljevanjem večala.



Pričakoval smo, da se bo s telesno aktivnostjo izboljšalo tudi vaše telesno počutje. Res je bilo tako. Začetna šolska ocena 3,65 se je dvignila na 3,92.



Z meritvami smo dokazali vse tisto, kar je napisano v knjigah. Telesna aktivnost izboljša zmogljivost, vpliva na naše zdravje in počutje.

Zanimalo nas je, kaj je vplivalo na to, da ste nekateri vztrajali in drugi ne.

Pri analizi oseb, ki so v programu vztrajali vseh 9 mesecev smo ugotovili odvisnost od:

- Dejavnosti v klubih (tam, kjer je bila organizirana telesna vadba je sodelovalo več bolnikov )
- Starosti bolnikov (starejši so prej prenehali)
- Funkcionalnega statusa (bolniki, ki so lažje hodili so tudi program izvajali bolj redno)
- Zadovoljstva (tisti, ki so bili manj zadovoljni s svojim telesnim počutjem so bili bolj prizadevni)

Klubi so torej jedro, ki lahko s svojimi aktivnostmi največ naredijo in prav je tako. Želeli bi, da bi pod njihovim okriljem spodbujali zdrav način življenja po vsej Sloveniji.

Vendar ne gre samo za organizirane in vodene aktivnosti ali bivanje v zdravilišču. Gre za prevzem delčka odgovornosti za lastno zdravje. Strokovnjaki vam lahko svetujemo in pomagamo, vi pa odločate ali boste 3 do 5 krat tedensko za pol ure vzeli pot pod noge, kolesarili ali naredili nekaj priporočenih vaj.

Tak je bil tudi naš namen – telesna aktivnost kot način življenja za vsakega posameznika.

