

Uvodni dogodek ETM 2015, Ljubljana, 2. 4. 2015

MOBILNOST IN ZDRAVJE

Mag. Janja Križman Miklavčič, Ministrstvo za zdravje

Janet Djomba, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Andrea Backović Juričan, Nacionalni inštitut za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO



Mestna občina Ljubljana



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





Vizija = ustvariti pogoje in oblikovati okolje, ki bo prebivalcem omogočalo boljše prehranjevalne in gibalne navade oziroma več telesne dejavnosti ter zdravo izbiro, s tem pa boljše zdravje in kakovost življenja.



Debelost - problem celotne EU



SLOVENIJA

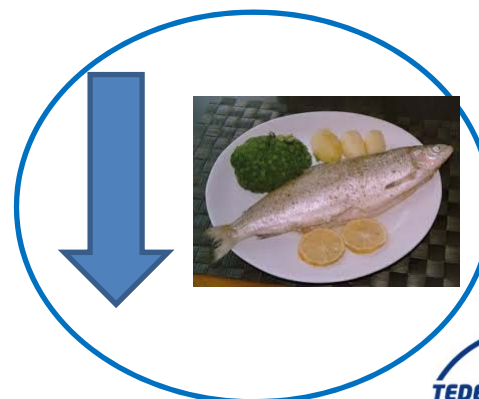
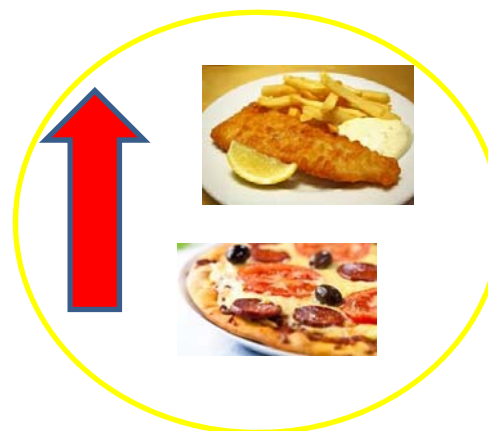
- **otroci in mladostniki:** delež čezmerno hranjenih in debelih se je v zadnjih tridesetih letih podvojil, bolj izrazito je bilo to povečanje pri fantih
- **odrasli:** telesna masa večja od priporočene ima malo manj kot polovica žensk in skoraj 70 % moških.



Spremenjen način življenja – vpliv na prehranjevanje

tradicionalen način
prehranjevanja: uporaba osnovnih
živil, lokalna pridelava

visoko predelana hrana,
hitra hrana, pripravljeni obroki



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.

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

Priporočilo SZO za ohranjanje zdravja:

- vsaj 2,5 ure zmerno intenzivne do intenzivne telesne dejavnosti na teden



RESOLUCIJA O NACIONALNEM PROGRAMU O PREHRANI IN TELESNI DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE 2015-2025 – CILJI NA PODROČJU ZAGOTAVLJANJA TRAJNOSTNE MOBILNOSTI

Cilj 1: Urejanje širše okolice bivališč in pripadajoče infrastrukture na način, ki spodbuja priložnostno vsakodnevno gibanje ljudi oz. telesno dejavnost za zdravje

- Npr. dostopnost parkov, ozelenjene ulice, otoki športa, otroška igrišča, varne peš poti, športne površine v naravi, trim steze, vzdrževane sprehajalne poti ipd.

Cilj 2: Spodbujanje aktivnega transporta kot telesne aktivnosti za boljše zdravje

- Spodbujanje pešačenja in kolesarjenja, uporabe kombiniranega prevoza, javnega prevoza
- Umestitev pogojev za aktivni transport v prostorske načrte
- Zagotavljanje in vzdrževanje ustrezne infrastrukture (kolesarnic, kolesarskih poti, povezav kolesarskih pasov in ureditev pločnikov ter pešpoti)



Evropski teden mobilnosti je priložnost za promocijo boljšega zdravja.

Zdravje nastaja povsod tam, kjer živimo – kjer delamo in preživljamo svoj prosti čas.

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



nepravilno prehranjevanje in
pomanjkanje telesne dejavnosti



debelost
kronične nenalezljive bolezni
prezgodnje smrti

osnovni razlog za prekomerno težo in debelost je

ENERGIJSKO NERAVNOVESJE



Zakaj je koristno poudarjati koristne učinke aktivnega transporta na zdravje?

- Nezadostna telesna dejavnost je dejavnik tveganja za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni
- Aktivni transport je pomembna komponenta telesne dejavnosti za krepitev zdravja
- Zdravje je močan motivacijski faktor pri spreminjanju navad, tudi glede mobilnosti
- Spodbujanje aktivnega transporta je učinkovito orodje za povečanje skupne količine telesne dejavnosti



Zdravje nastaja tam, kjer živimo.



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

- lokalna skupnost (občine, krajevne skupnosti)
- vzgojno-izobraževalne ustanove
- načrtovanje prostora
- trajnostna mobilnost
- šport
- turizem
- mediji

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)

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, prihranek časa
- **Starši:** pozitivni učinki na telesni/psihični/socialni razvoj otroka
- **Starejši:** učinki na zdravje in funkcijsko zmožnost
- **Kronični bolniki:** možnost vplivanja na potek bolezni

Cost-benefit analyses of walking and cycling track networks taking into account insecurity, health effects and external costs of motorized traffic

Kjartan Selensminde *

Institute of Transport Economics, P.O. Box 6110, Ertstad, Oslo N-0602, Norway
Received 3 July 2003; received in revised form 22 April 2004; accepted 28 April 2004

Guidelines
for promoting
healthy transport
to older people



Patent Education and Counseling 33 (1998) 587-594

Daily walking and cycling to work: their utility as health-enhancing physical activity

Pekka Oja^a, Ilkka Vuori, Olavi Paronen

UKK Institute for Health Promotion Research, P.O. Box 30, FIN-00001 Tampere, Finland

The co-benefits for health of investing in active transportation

Billie Giles-Corti^{A,B}, Sarah Foster^A, Trevor Shilton^B and Ryan Falconer^C

^ACentre for the Built Environment and Health, School of Population Health, The University of Western Australia

^BTruett Foundation of Australia, Perth

^CFormerly, now Sinclair Knight Merz, Perth

^DCorresponding author. Email: billie.giles-corti@uwa.edu.au

and it often forms part of a trip chain for public transport users.³ A number of reviews emphasise the importance of active transportation from health, economic, social, environmental and traffic management perspectives.⁴⁻¹¹ They highlight environmental interventions that would facilitate a shift from motor vehicle-dependent suburbs to communities accessible by active modes, supported by high quality public transport (Box 1).

PATENT EDUCATION AND COUNSELING

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity



Research

Cost-effectiveness of active transport for primary school children - Walking School Bus program

Marjory Moodie^{a,1}, Michelle Haby², Leah Galvin³, Boyd Swinburn⁴ and Robert Carter¹

Open Access

REVIEW

Children's Active Commuting to School: Current Knowledge and Future Directions

Kirsten K. Davison, PhD, Jessica L. Werder, MPH, Catherine T. Lawson, PhD



Kje lahko dobite primerna zdravstvena sporočila?

- Nacionalni inštitut za javno zdravje- centralna enota
- Ministrstvo za zdravje
- Nacionalni inštitut za javno zdravje- območne enote
- Centri za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih
- Spletna stran ETM



MOŽNOSTI POVEZOVANJA Z NIJZ

- ETM aktivnosti v letu 2014
- priložnosti za sodelovanje (npr. LifeCycle –junij 2015)



Mag. Janja Križman Miklavčič
e-mail: janja.krizman@gov.si
tel: 01 400 6964



Andrea Backović Juričan
e-mail: andrea.backovic-jurican@nijz.si
tel: 01 547 7368



Janet Djomba
e-mail: janet-klara.djomba@nijz.si
tel: 01 5437 546

Hvala za pozornost!

