



Promocija telesne dejavnosti in zdravja gibal

Dejan Georgiev, Lara Pančur, Špela Trojanšek, Tim Vončina

Zdravstveni dom Ljubljana, 2024



Povezava do spletnega vprašalnika:



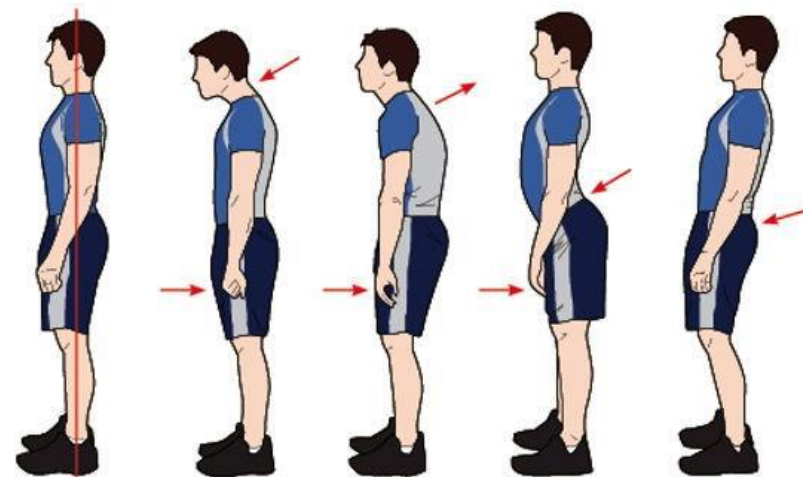
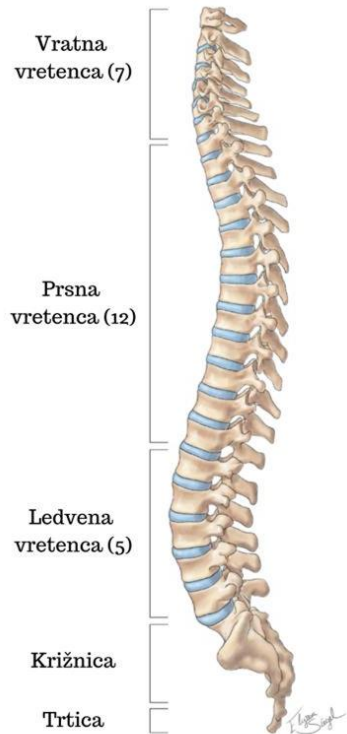


1. del

ZDRAVJE GIBAL



„PRAVILNA“ telesna drža?



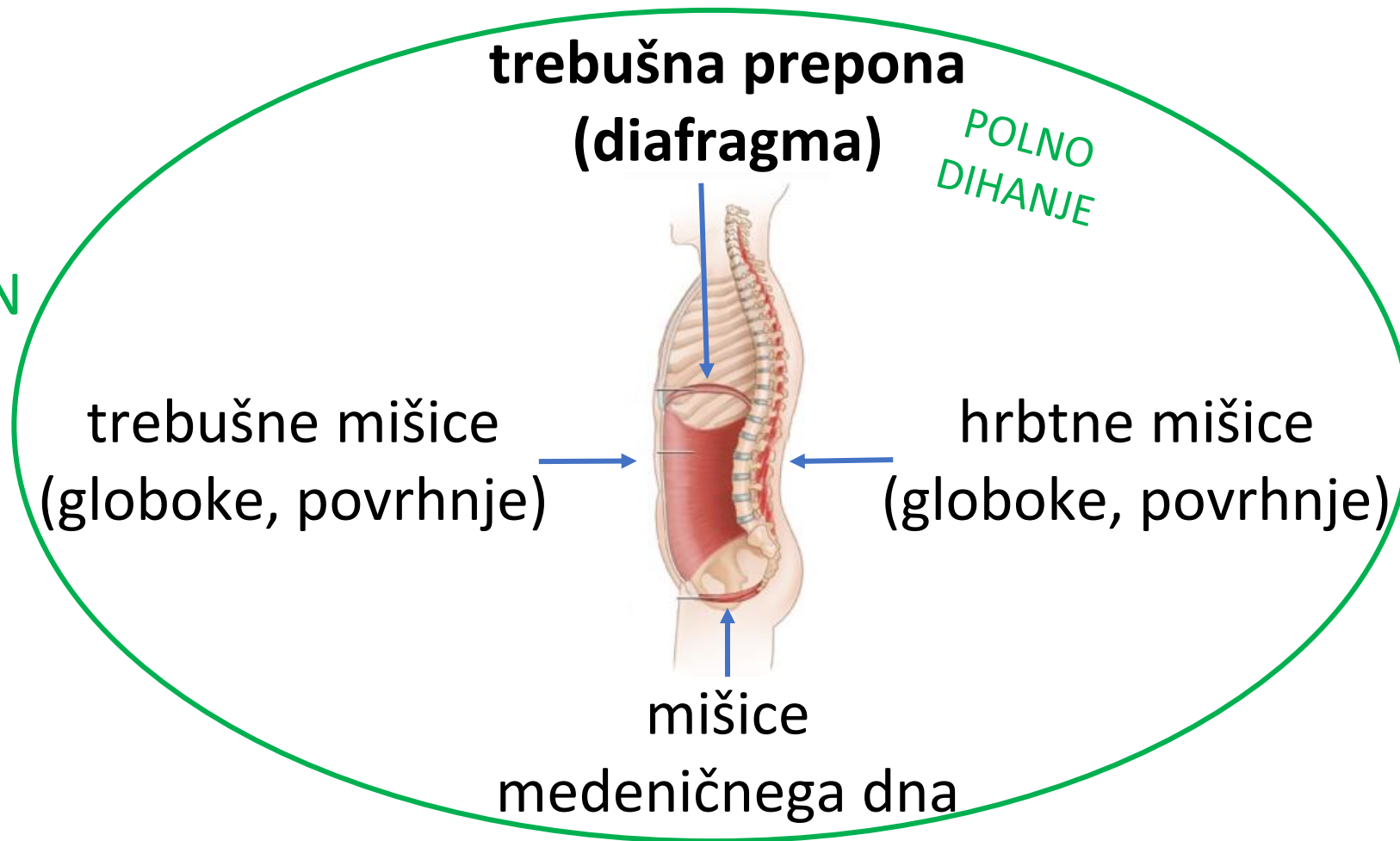
Vir slike: <https://cuadromedico.pro/salud/medicina-del-trabajo/>

- **Nevtralni** položaj hrbtenice in medenice
- **Oblika dvojne črke S:**
 - vratni in ledveni del - ukrivljenost navznoter
 - prsni in križnični del - ukrivljenost navzven



MIŠICE TRUPA: dihanje, drža in gibanje

STABILNOST
HRBTENICE IN
MEDENICE



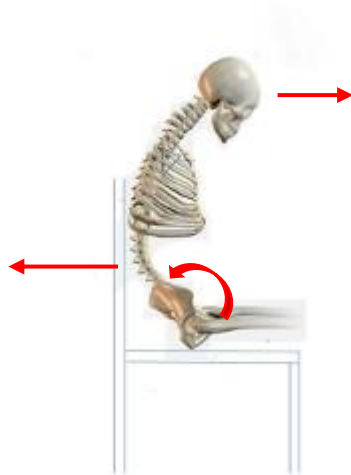


Kako najti nevtralni položaj hrbtenice in medenice med sedenjem?

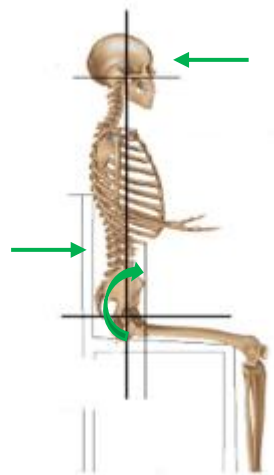


POLOŽAJ HRBTENICE MED SEDENJEM

Usločena drža



Pokončna drža



Pri vzravnani drži:

- **Večja** aktivnost hrbtnih in stranskih mišic trupa
- **Manjša** obremenitev pasivnih struktur hrbtenice
- **Manjši** občutek togosti med in po sedenju

KAKO SEDETI, ko je treba sedeti?

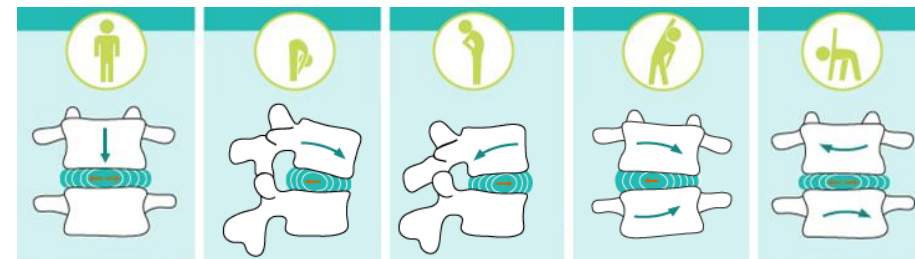
- Spreminjanje telesne drže med sedenjem:



✓ **REDNI, MANJŠI** premiki in ne le **občasne** menjave položajev v **velikem** obsegu.

- Prekinjanje sedenja:

✓ **VSTATI** vsaj vsakih 50 minut za 10-20 sekund, iztegniti hrbtenico in, če je mogoče, par minut hoditi.



SEDENJE ZA RAČUNALNIKOM

Pri delu z računalnikom je priporočljivo, da:

- je ekran od oči oddaljen za **dolžino iztegnjene roke**
- je vrh ekrana v višini oči
- je zagotovljena podpora rok
- so sklepi v osrednjih položajih
- oprema na mizi dela za vas



Vir slike: iStock



2. del

ZA DOBRO POČUTJE

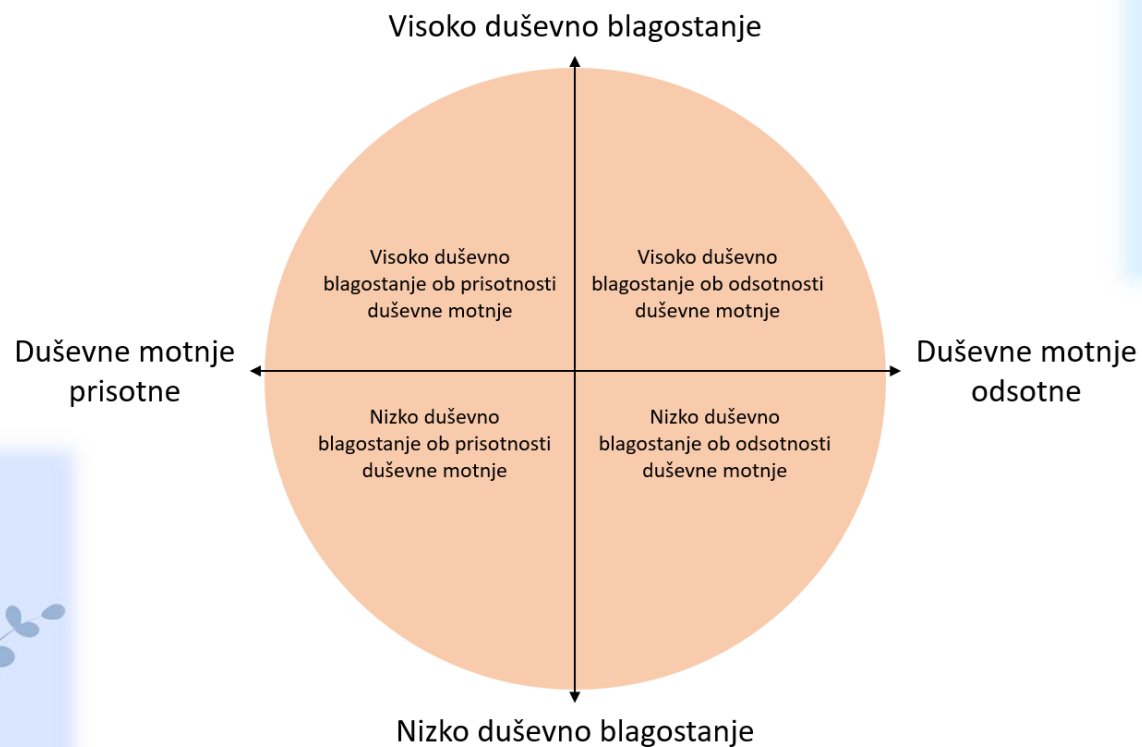
DUŠEVNO ZDRAVJE

- je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem
- vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo, doživljamo in delujemo
- določa naš odnos do sebe, do drugih ljudi in sveta





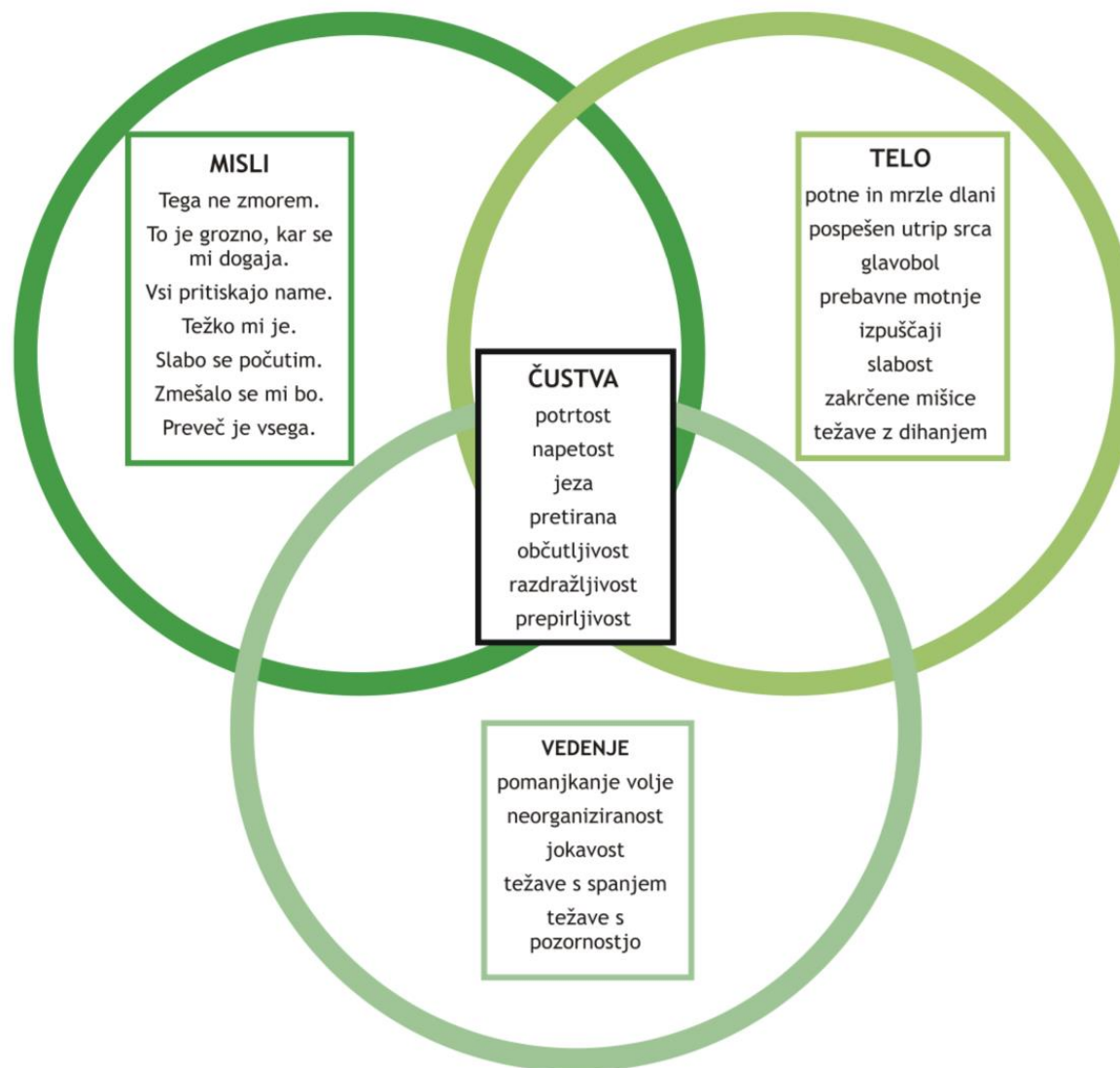
DUŠEVNO ZDRAVJE \neq ZGOLJ ODSOTNOST DUŠEVNIH BOLEZNI





STRES





STRES IN MIŠIČNOSKELETNA OBOLENJA

Kronični stres → mišice v telesu v bolj ali manj stalnem stanju napetosti

Možne posledice:

- tenzijski in migrenski glavobol (povezana s kronično mišično napetostjo v predelu ramen, vratu in glave)
- bolečine v križu in zgornjih okončinah (povezane zlasti stresom na delovnem mestu)



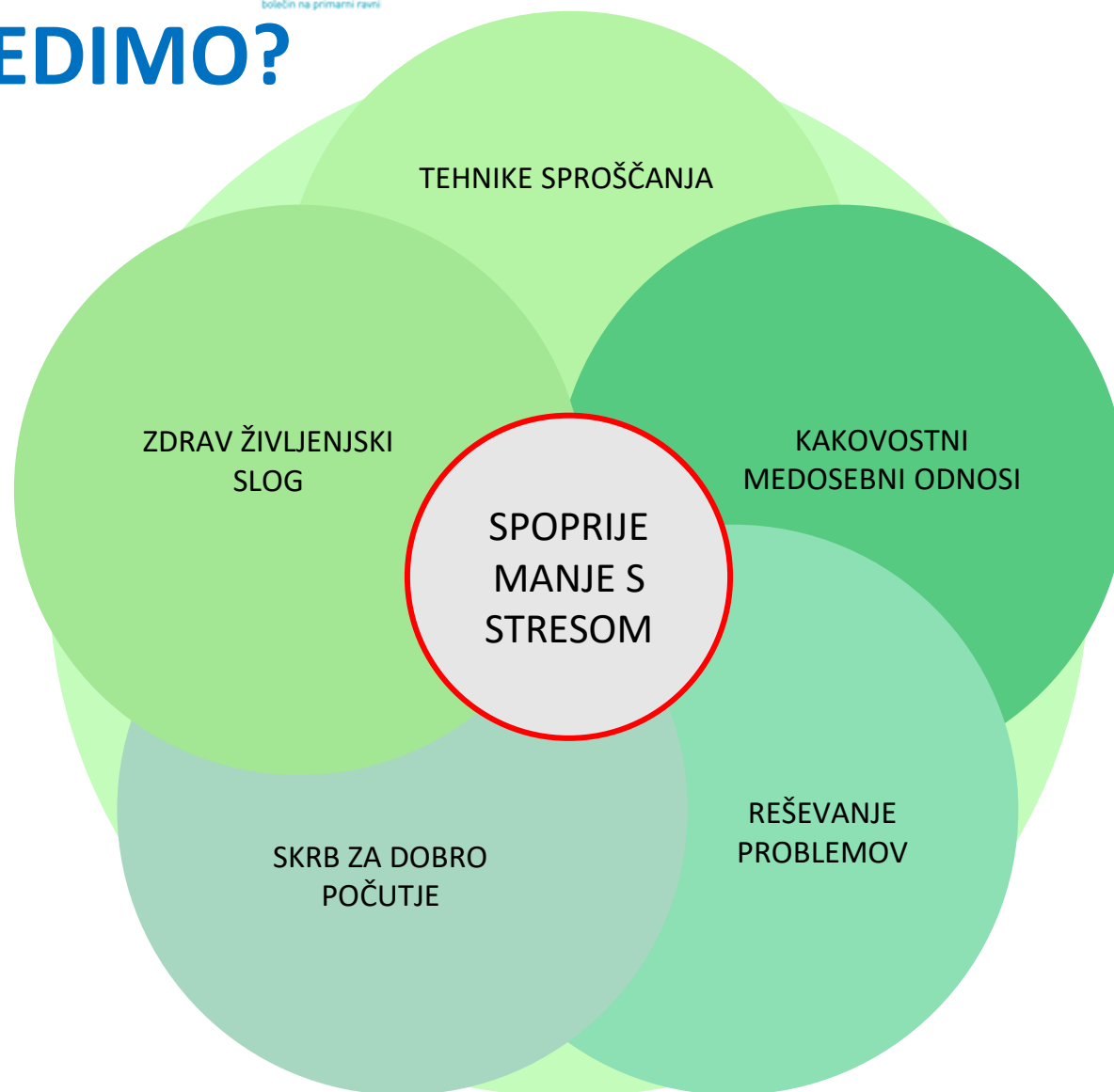
STRES NA DELOVNEM MESTU

- prekomerne delovne zahteve in nizka avtonomija dela
- premalo odmorov ali možnosti za spremembo drže pri delu
- hiter tempo dela (neupoštevanje varnostnih ukrepov in položajev)
- dolg delovnik ali delo v izmenah
- monotono delo
- ustrahovanje, nadlegovanje in diskriminacija na delovnem mestu ter pomanjkanje podpore s strani zaposlenih
- nezadovoljstvo z delovnim mestom...

Neučinkoviti, škodljivi načini spoprijemanja s stresom → nezdrav življenjski slog → povečano tveganje za zdravstvene težave!



KAJ LAHKO NAREDIMO?





Posodobitev obravnave mišičnih
bolečin na prostoru



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG





Posodobitev obravnave mišično-skeletnih
bolečin na primarni ravni



POMEMBNA TAKO KOLIČINA KOT KAKOVOST SPANCA !



Vedno hodite
spat ob isti uri
in tudi vstajajte
ob isti uri.

1



Če imate
navado
zadremati čez
dan, naj bo
počitek kratek
(do 30 minut).

2



Izogibajte
se pitju
alkoholnih
pijač in ne
kadite.

3



Izogibajte se
kofeinu šest ur
pred spanjem.
Vsebujejo ga
kava, pravi/zeleni
čaj, energijske in
nekateri osvežilni
pijače ter temna
čokolada.

4



Izogibajte se
mastni, pekoči
ali sladki hrani.
Morebiten
obrok pred
spanjem naj
bo lahek, lažje
prebavljiv.

5



Redno se
ukvarjajte s
telesno
dejavnostjo,
vendar ne tik
pred spanjem.

6



Uporabljajte
primerno
ležišče,
vzglavnik in
posteljnino.

7



Ugotovite,
katera je
najbolj prijetna
temperatura
spanja za vas
in spalnico
vedno dobro
prezračite.

8



Ugasnite vse
moteče zvoke
in zatemnite
sobo najbolj,
kot je možno.

9



Posteljo
namenite
samo spanju in
spolnosti. Ne
uporabljajte je
kot delovno
sobo ali
telovadnico.

10



Telefon, računalnik, tablica, televizor in druge **elektronske naprave** motijo naše spanje s svetlobo, zvoki in vsebino, zato jih umaknimo iz prostora, kjer spimo. Prav tako omejimo njihovo uporabo vsaj uro pred predvidenim uspavanjem.

KAKOVOSTNI MEDOSEBNI ODNOSI

- preživljanje časa z osebami, ki nas osrečujejo
- asertivnost (postavljanje mej) - tudi na delovnem mestu
- ustrezna komunikacija (aktivno poslušanje, sočutje, jaz sporočila idr.)





TEHNIKE SPROŠČANJA

Sproščanje blagodejno vpliva na naše zdravje

- lažje soočanje s stresom
- lajšanje bolečine
- izboljšanje spanja in manjši občutek utrujenosti
- izboljšanje pozornosti in spomina
- večje zaupanje vase
- večja učinkovitost in
- zmanjšujejo mišično napetost, zmanjšujejo pojav nekaterih s stresom povezanih motenj, kot je glavobol, in povečujejo dobro počutje



Program SKUPAJ ZA ZDRAVJE



AKTIVNOSTI ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA V CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ) IN ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTRIH (ZVC) V ZD

INDIVIDUALNI POSVETI S PSIHOLOGOM

DELAVNICE

Tehnike sproščanja (eno srečanje)

Zdravi odnosi (več srečanj)

Spoprijemanje s stresom (več srečanj)

Spoprijemanje s tesnobo (več srečanj)

Spoprijemanje z depresijo (več srečanj)

AKTIVNOSTI V LOKALNI SKUPNOSTI

UPORABNA ORODJA

Splošna priporočila za izvajanje tehnik sproščanja



Dihalne vaje



Postopno mišično sproščanje



Vizualizacija pomirjujočega kraja – Morska obala





Program MIRA



Ste v stiski? **Poiščite**

pomoč!



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Duševno zdravje ▾ Pomagam sebi ▾ Pomagam drugemu ▾ Na delovnem mestu ▾ Kam po pomoč ▾ Aktualno ▾

O programu ▾



Prva pomoč v duševni stiski ob poplavah

Nasveti za boljše počutje

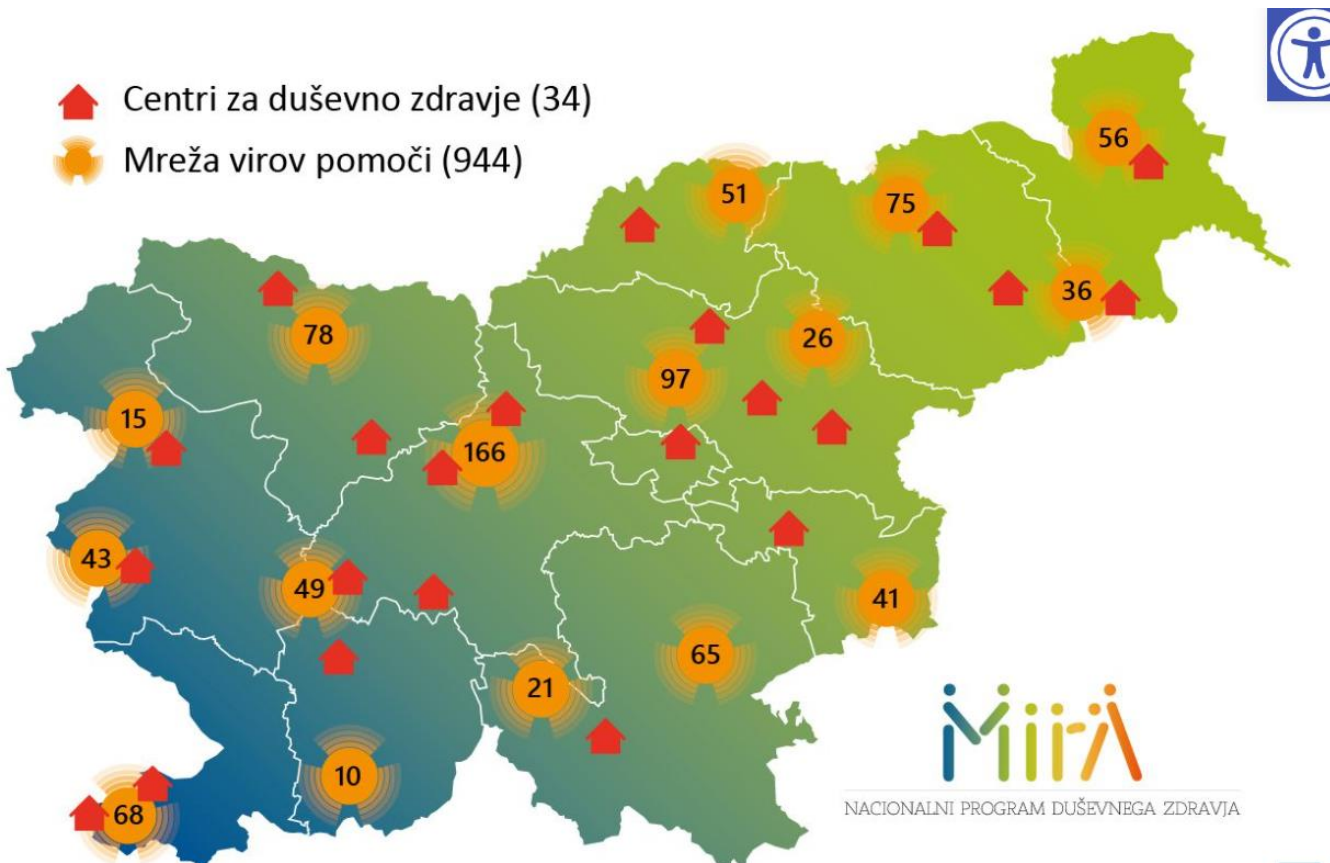
Pri soočanju z vsakodnevnimi obveznostmi



VIRI POMOČI

🏠 Centri za duševno zdravje (34)

🌟 Mreža virov pomoči (944)



Pot do pomoči

Pomoč v primeru duševne stiske

Takošnja nujna pomoč v primeru hude duševne stiske

Poiščite vire pomoči glede na vaše potrebe

Izberite regijo, obliko pomoči in ciljno skupino. V kolikor vaš izbor ne bo ponudil ustreznih zadetkov, prilagodite iskalne pojme.

Statistična regija

Obalno-kraška

Oblika pomoči

Demenca

Ciljna skupina

Družine / Starši

Tekstovno iskanje po vsebini (opcijsko)

Vnesite iskalni pojem

PRIKAŽI



3. del

AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG



Naj štejeje cel dan!



VEČ SE GIBAJTE

Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje. Bodite redno telesno dejavni. V vsaki uri vsakdanjega življenja vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vajami za mišično moč.

Upoštevajte smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih.



SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA

Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti ter redno prekinjajte sedenje.



POSKRbite ZA UREJEN SPANEC

Poskrbite, da bo vaše spanje urejeno vsako noč (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja).

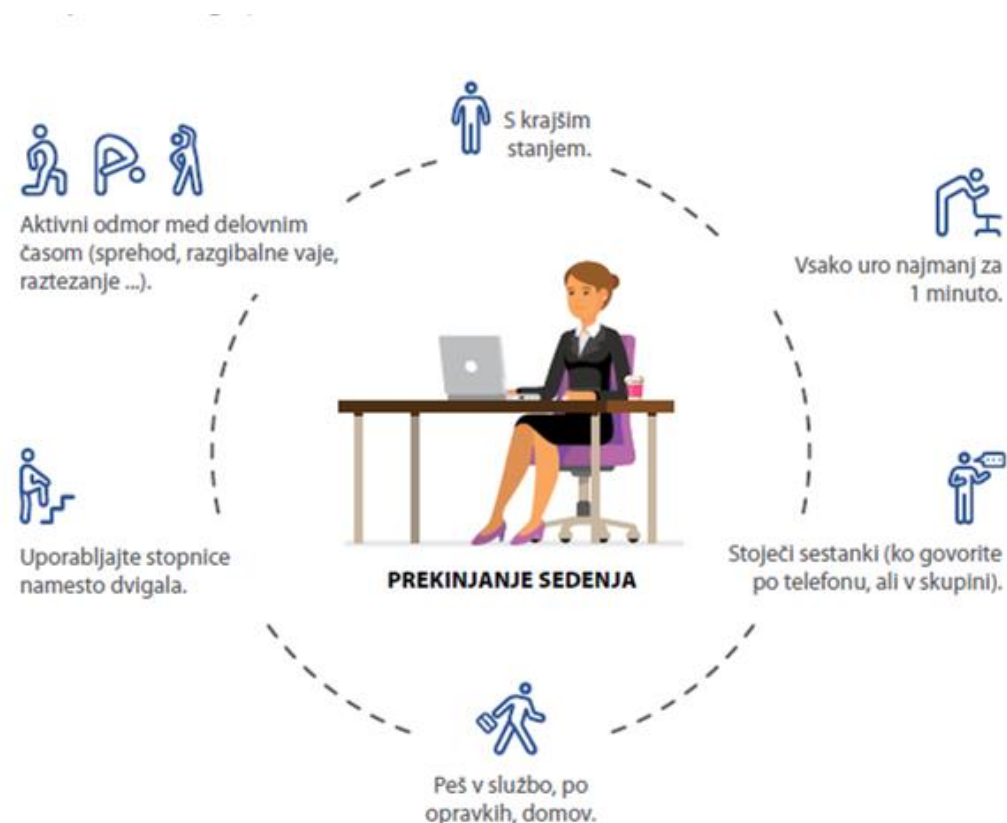
Upoštevajte priporočila za zdravo spanje odraslih.

Vsako uro opravite krajši aktivni odmor (do 3 min) in dva- do trikrat dnevno nekoliko daljši (do 5-minutne) aktivni odmor.

Krajši aktivni odmori: izvedete le posamezne raztezne, krepilne, stabilizacijske ali sprostilne vaje.

Daljši aktivni odmori: nekoliko daljši sklop razteznih, krepilnih, stabilizacijskih in sprostilnih vaj.

**ODMORE UMESTITE V TISTI DEL
DNEVA, KO SE POČUTITE NAJMANJ
PRODUKTIVNE**





NAMEN AKTIVNEGA ODMORA

- Splošna sprostitvev telesa + preusmeritev misli
- Sprostitev/raztezanje mišično-tetivnih struktur, ki so zaradi prisilne drže skrajšane
- Aktivacija + krepitev neaktivnih/raztegnjenih mišičnih struktur
- Korekcijske vaje za telesno držo/zavedanje telesne drže



Projekt PKMO PKMO

Promocija aktivnosti za
preprečevanje kostno-mišičnih
obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu

PRIPOROČILA ZA PRILAGODITEV DELA



AKTIVNI ODMORI MED DELOM



PRIPOROČILA ZA MANJ STRESA NA DELU



Dobro jutro

- Pred vstajanjem je smiselno “zbuditi tudi hrbet”
- Imate jutranje težave - vstajanje preko boka
- Jutranje sklanjanje?





AKTIVNI TRANSPORT

= vse oblike transporta, kjer je
za premikanje uporabljen človeški
pogon.



SMERNICE Svetovne zdravstvene organizacije

150-300 min zmerno intenzive TD ali 75-150 min visoko intenzivne TD



Program SKUPAJ ZA ZDRAVJE



SKUPA
ZA ZDRAVJE

- PREVENTIVNI PREGLED



- AKTIVNOSTI ZA KREPITEV
ZDRAVJA V ZD (CKZ)



- AKTIVNOSTI ZA KREPITEV
ZDRAVJA V VAŠEM KRAJU



Program SKUPAJ ZA ZDRAVJE



PREVENTIVNE OBRAVNAVE NA PODORČJU TELESNE DEJAVNOSTI V CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ) IN ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTRIH (ZVC) V ZD

DELAVNICE IN TESTIRANJA

- Gibam se (več srečanj)
- Ali sem fit 1 (eno srečanje)
- Ali sem fit 2 (test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše) (eno srečanje)



INDIVIDUALNI POSVETI S FIZIOTERAPEVTI IN KINEZIOLGI



AKTIVNOSTI V LOKALNI SKUPNOSTI

- Občinski preizkus hoje na 2 km
- Varna vadba v nosečnosti
- Delavnice, predavanja ipd. v delovnih organizacijah, krajevnih skupnostih, NVO,...



Program SKUPAJ ZA ZDRAVJE



• Temeljne delavnice:

- Zdrav življenjski slog
- Ali sem fit 1?
- Ali sem fit 2?
- Koliko še zmorem?
- Zvišan krvni sladkor, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi
- Tehnike sproščanja
- Spoprijemanje s stresom
- Zdravi odnosi

• Poglobljene delavnice/svetovanja:

- Zdrava mera (hujšanje)
- Zdravo jem
- Gibam se
- Varna vadba v nosečnosti
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
- Skupinsko ali individualno svetovanje za opuščanje kajenja
- Opuščanje alkohola



Povezava do spletnega vprašalnika:



Kontaktne podatki

Center za krepitev zdravja Šiška

E-pošta:

- dejan.georgiev@zd-lj.si
- spela.trojansek@zd-lj.si
- lara.pancur@zd-lj.si
- tim.voncina@zd-lj.si



Spletna stran CKZ (Zdravstveni dom Ljubljana)



Spletna stran Skupaj za zdravje