



Bsport+

SMERNICE

Smernice za HEPA monitor

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



Smernice za HEPA¹ monitor**Bsport+**

¹ * Nastanek teh smernic je za zgled imel "Smernice za programe za spodbujanje telesne dejavnosti, ki izboljšujejo zdravje" (Charlie Foster, Univerza v Oxfordu), pripravljenimi s finančno podporo Evropske komisije in drugimi dragocenimi viri, objavljenimi na uradni spletni strani [World Health Organization](#) / [HEPA Europe](#).

Te kratke smernice so namenjene promotorjem in praktikom, ki so aktivni v okviru najrazličnejših področij oziroma programov za krepitev telesne dejavnosti (HEPA)² ali podobnih pobud na lokalni, nacionalni in evropski ravni. Dodatni namen teh smernic je, da služijo kot podpora razvoju, oblikovanju, izvajanju ter spremljanju programov HEPA v organizacijah partnerskih držav v okviru dela z njihovimi ciljnim skupnostmi.

Kaj je fizična aktivnost za zdravje (HEPA)?

Telesna dejavnost za zdravje (HEPA) je kakršnakoli oblika telesne dejavnosti, ki krepí zdravje in funkcionalne zmogljivosti brez povzročanja škode ali tveganja. V povprečju bi naj 30 minutna aktivnost zmerne intenzivnosti na dan ustrezno pozitivno vplivala na zdravje – te aktivnosti so lahko karkoli od naslednjega: hitra hoja, kolesarjenje, plavanje, ples, vrtnarjenje, sprehajanje psa, domača opravila, hoja na delo ali v trgovino itn. Omenjene aktivnosti v nobenem primeru ne predstavljajo izčrpnega oziroma zaključenega seznama telesnih dejavnosti za zdravje in nakazujejo zgolj na možnost številnih različnih dnevnih aktivnosti, ki lahko koristijo zdravju in dobremu počutju ljudi.

Spodbujanje telesne dejavnosti na ravni skupnosti je zahteven podvig, ki zahteva celovite nacionalne politike in strategije ter visoko zavezo več zainteresiranih strani oziroma deležnikov (kot so civilna družba, organizacije javnega in zasebnega sektorja, šole, oblikovalci politik, zdravstveni strokovnjaki, nutricionist, itn.) ter sektorjev (kot so šport, zdravje, delo, izobraževanje, okolje in promet). Vključitev fizičnih aktivnosti se lahko na primer uporabi kot zelo učinkovito orodje za ozaveščanje o pomenu gibanja za zdravje (in programa HEPA); omenjeni deležniki ter sektorji so lahko med ciljnim akterji za izvajanje ukrepov v zvezi s tem. Pomembno je, da strategije promocije HEPA vključijo ciljno usmerjene intervencije, namenjene povečanju telesne aktivnosti med najbolj neaktivnimi in ogroženimi družbenimi skupinami. Po drugi strani pa je zasledovanje cilja »biti aktiven v celotnem življenjskem obdobju« najpomembnejše za preprečevanje mnogih zdravstvenih stanj oziroma poslabšanj le-teh (vključno s srčno-žilnimi boleznimi, debelostjo, sladkorno boleznijo, težavami v duševnem zdravju, kognitivnimi procesi itn.) in ga svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča kot pomembnega za vse starostne skupine

² V povezavi z zdravjem pogosto uporabljamo izraz »telesna dejavnost za krepitev zdravja« (angl. Health Enhancing Physical Activity ali skrajšano HEPA)



Zakaj je fizična aktivnost tako pomembna?

Telesna aktivnost je eden izmed najboljših načinov, da ostanemo zdravi. Prav tako danes obstaja širok konsenz glede načel, ki jih določajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) za fizično aktivnost in njenih koristih v smislu ohranjanja aktivnega načina življenja ko pogoja za izboljšanje in preprečevanje številnih zdravstvenih stanj. Duševno zdravje je na primer pozitivno povezano s telesno aktivnostjo; redna vadba pa lahko pomaga pri lažanju stresa, tesnobe, depresije in jeze, po drugi strani pa v splošnem pripomore k zdravemu duhu. Večina ljudi opaža izboljšanje počutja skozi čas, ko fizična aktivnost postane redni del njihovega življenja. Brez redne aktivnosti telo počasi izgublja svojo moč, vzdržljivost in sposobnost za pravilno delovanje. Gibanje je pomembno za vse starostne skupine, še posebej za otroke, delovno prebivalstvo in starejše osebe.

Kako lahko HEPA pripomore k naslavljanju pomanjkanja gibanja v Evropi?

Fizična neaktivnost je bila opredeljena kot vodilni dejavnik tveganja za prezgodnjo umrljivost in bolezni v številnih državah po vsem svetu. Fizična neaktivnost in sedentarni način življenja sta že dolgo dokazana kot dejavnik tveganja za nenalezljive bolezni in različne zdravstvene izide. V Evropi so se v preteklosti že okrepila prizadevanja za spodbujanje telesnih dejavnosti za krepitev zdravja s strani javnih institucij kot prizadevanja za boj proti slabi telesni aktivnosti in povabilo prebivalstvu k aktivnejšemu načinu življenja.

WHO ocenjuje, da bo neaktiven način življenja vplival letno na približno 1,9 milijona prezgodnjih smrti. Če bi se ljudje bolj ukvarjali s telesno aktivnostjo in

dosegli splošne zdravstvene cilje, se lahko to pričakovanje zniža tudi do 70 %. HEPA je celovit okvir, ki ga je mogoče zlahka vključiti in sprejeti v različnih državah in skupnostih ter lahko pomaga pri obravnavanju neaktivnosti po vsej Evropi.

Kako pripraviti HEPA Program?

Prvi in najpomembnejši kazalnik uspešnega programa HEPA, ki bo omogočil kar najširši sprejem in (želen) vpliv, je jasna opredelitev zadevnih zainteresiranih strani/deležnikov ter poti medsebojnega sodelovanja. Jasno mapiranje zainteresiranih strani in stopnja njihove zaveze oziroma sodelovanja so tisti elementi, ki bodo zagotovili priznavanje tega programa tako na politični kot na socialni ravni. Vsaka država ima svoje posebne kazalnike zdravstvenega stanja, statistiko, politike, razpoložljiv proračun in financiranje, kulturno podporo/ovire itd., zato je treba zasnovati prilagojene posebne programe HEPA ob upoštevanju več dejavnikov.

Korak 1: Identifikacija in mapiranje zainteresiranih strani oziroma deležnikov.

Korak 2: Prepričljivo upravičiti zdravstvene, gospodarske in socialne koristi HEPA za vsako opredeljeno zainteresirano stran.

Korak 3: Uporabiti ugotovljene koristi in spoznanja za iskanje podpore različnih politik in finančne podpore.

Korak 4: Umestitev HEPA in njegovega prispevka v okvir obstoječih nacionalnih strategij in načrtov.

Kako zasnovati HEPA program?

Identifikaciji ključnih zainteresiranih strani in njihovih posebnih koristi v okviru HEPA sledi oblikovanje ustreznega HEPA programa, ki bo ustrezal okoliščinam države in potrebam skupnosti.

1. korak: Raziščite odnos med promocijo HEPA in dvema ključnima deležnikoma: športnimi in zdravstvenimi strokovnjaki.

2. korak: Stopite v stik z drugimi ustreznimi organizacijami in izvajalci, ki lahko podpirajo promocijo HEPA na nacionalni ravni in ravni skupnosti (kot so strokovnjaki za telesno vadbo in fitnes, športni učitelji in trenerji, zdravstveno osebje v javnem zdravstvu, osebje za promocijo zdravja itd.).

3. korak: Oblikujte vizualno identiteto (vključno z imenom in logotipom) programa promocije HEPA.

4. korak: Ugotovite ali ustvarite in uporabite kateri koli ustrezen pilotni HEPA promocijski program.

5. korak: Lokalno, nacionalno in mednarodno mreženje z namenom izmenjave znanja, izkušenj in najboljših praks v HEPA programih promocije.

Kako oblikovati HEPA Program?

Po postopku mapiranja vseh zainteresiranih strani in oceni konteksta države in potreb skupnosti lahko oblikovanje programa HEPA sledi več korakom, ki jih običajno najdemo v državah in skupnostih HEPA.

1. korak: Organizirajte delavnice, seminarje, okrogle mize in druge diskusije s strokovnjaki, zainteresiranimi stranmi, oblikovalci politik in drugimi strokovnjaki, da zberete ustrezne prispevke o oblikovanju programa HEPA.

2. korak: Oblikujte in pripravite celovit načrt trajnosti za program HEPA.

3. korak: Oblikujte kontekstualni teoretični okvir za program HEPA (modeli ali pristopi, intervencijske metode, vključevanje in sodelovanje itd.).

4. korak: Jasno opredelite cilje, cilje in kazalnike programa HEPA.

5. korak: Oblikujte HEPA sporočilo.

Izvedba HEPA Programa?

Po določitvi teoretičnih osnov programa HEPA je naslednji korak uresničitev teh načrtov.

1. korak: Oblikujte organizacijsko strukturo (soodvisnost in povezanost aktivnosti) programa HEPA.

2. korak: Oblikujte organigram programa HEPA in razdelite odgovornosti / lastništva morebitne intelektualne lastnine med vključenimi zainteresiranimi stranmi.

3. korak: Vzpostavite in negujte mrežo sodelavcev programa HEPA.

4. korak: Usklajevanje in spremljanje izvedbenih dejavnosti na nacionalni ravni in na ravni skupnosti.

5. korak: Negujte nenehne povratne informacije o napredku pri izvajanju in temu prilagodite program HEPA (upoštevanje posebnih geografskih in demografskih potreb različnih skupnosti).

Kako vrednotiti in spremljati izvajanje HEPA Programa?

Spremljanje napredka pri izvajanju programa HEPA in neprekinjeno ocenjevanje sta ključnega pomena za uspešno uvedbo takih pobud.

- 1. korak:** Zavedajte se pomena stalnega spremljanja in vrednotenja programa.
- 2. korak:** Oblikujte načrt spremljanja in vrednotenja programa HEPA.
- 3. korak:** Uporabite obstoječe metode in strukture spremljanja in vrednotenja za program HEPA.
- 4. korak:** Imenovanje neodvisnega mehanizma za ocenjevanje kakovosti programa HEPA.
- 5. korak:** Spodbujajte lokalne / regionalne prakse samoevalvacije.
- 6. korak:** Učite se iz slabe izvedbe in spodbujajte nenehne izboljšave.
- 7. korak:** Oblikujte načrt razširjanja in izkoriščanja rezultatov ocenjevanja programa.

Učinek in vrednost: Promocija HEPA v vaših skupnostih

Regionalni urad WHO za Evropo je za vse članice sestavil informativne liste za podporo izmenjavi izkušenj, razvoju politike in ukrepanju na področju telesne dejavnosti. Eno ključnih priporočil je vključevanje izvajalcev zdravstvenih storitev kot posrednikov za lažje kampanje ozaveščanja in dostop do pobud za telesno dejavnost. Druga pomembna vprašanja se nanašajo na vključevanje socialno-ekonomsko prikrajšanih skupin in povečanje njihovega dostopa do rekreacijskih ali vadbenih objektov. Izvajanje smernic je prav tako razvila HEPA Europe. Do zdaj so bili po izvajanju programa HEPA in podobnih pobud po Evropi zabeleženi pomembni dosežki. Z uvajanjem teh praks v določene ciljne skupnosti je mogoče doseči več.

Več o HEPA Europe:

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>

Več o projektu B-SPORT+ Project:

<https://www.bsportplus.eu/>

Bsport+

SMERNICE

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



SO

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
European i
Tiranës**
maiora premunt / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


SINAPSI
Shkollimi i Gazetarëve
Evropianë të Kosovës

TRENDS


IAAD

 **Wonca**
WORLD OF NEWS AND COMMUNICATIONS ACADEMY


ozara


KTH
KTHN


INFAD