



Bsport+

UDHËZUES
për monitorimin e HEPA-S

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



UDHËZUES PËR MONITORIMIN E HEPA-S¹

**Bsport+**

1 Ky udhëzues është frymëzuar nga 'Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity Promotion Programmes' (Charlie Foster, University of Oxford), përgatitur dhe publikuar me mbështetjen financiare të Komisionit Europian, dhe materiale të tjera të vlefshme të publikuara në faqen zyrtare të [Organizatës Botërore të Shëndetësisë / HEPA Europe](#)

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ky udhëzues i shkurtër i drejtohet individëve që merren me promovimin dhe organizimin e aktiviteteve fizike (HEPA) ose iniciativave të ngjashme në nivelet lokale, kombëtare dhe Evropiane. Për më tepër, ky udhëzues synon të mbështesë zhvillimin, hartimin, zbatimin dhe monitorimin e programeve HEPA në organizatat e vendeve partnere brenda komuniteteve të synuara.

Çfarë është HEPA?

HEPA është çdo formë e aktivitetit fizik që ndikon pozitivisht tek shëndeti. Mesatarisht, rekomandohet rreth 30 minuta në ditë aktivitet fizik, psh ecje e shpejtë, çiklizëm, not, kërcim, kopshtari, shëtitje etj. Lista e lartpërmendur nuk përfshin të gjitha aktivitet fizike por tregon disa prej tyre që ndikojnë pozitivisht tek shëndeti.

Promovimi i aktiviteteve fizike është një nismë sfiduese, që kërkon zhvillimin e politikave dhe startegjive gjithëpërfshirëse kombëtare dhe një angazhim të lartë nga aktorë të shumtë (të tilla si shoqëria civile, shkollat, politikëbërësit, ekspertët e shëndetit, nutricionist, etj) dhe sektorë (të tilla si sporti, shëndetësia, arsimiti, mjedisi dhe transporti). Edukimi fizik në shkollë për shembull mund të përdoret si një mjet shumë efektiv për rritjen e ndërgjegjesimit mbi rëndësinë e aktivitetit fizik (dhe programin HEPA), dhe këto institucione mund të jenë ndër aktorët e synuar për të ndërmarrë nisma të tilla. Megjithatë, të qenit aktiv gjatë gjithë jetës është thelbësore për të parandaluar sëmundjet shëndetësore (si sëmundjet kardiovaskulare, mbipesha, diabeti, shëndeti mendor etj.)

Pse është i rëndësishëm aktiviteti fizik?

Aktiviteti fizik është një nga mënyrat më të mira për të mbajtur trupin tonë të shëndetshëm. Sipas OBSH, aktiviteti fizik ndikon në përmirësimin dhe parandalimin e kushteve të shumta shëndetësore. Aktiviteti fizik për shembull ndikon tek shëndeti mendor, duke lehtësuar nivelin e stresit, ankthit, depresionit. Shumica e njerëzve shprehen se ndihen më mirë pasi kryejnë aktivitet fizik në mënyrë të rregullt.

Si mund të mbështesë HEPA në trajtimin e pasivitetit fizik në të gjithë Evropën?

Pasiviteti fizik/Mënyra joaktive e jetesës është identifikuar si një faktor kryesor që shkakton vdekshmërinë e parakohshme. Pasiviteti fizik dhe stili pasiv i të jetuarit konsiderohen si faktorë kryesorë që shkaktojnë sëmundje të ndryshme. Kohët



e fundit, janë rritur përpjekjet për të promovuar aktivitetin fizik nga autoritetet publike në të gjithë Evropën si një përpjekje për të luftuar aktivitetin e ulët fizik dhe për të ftuar popullatën të përfshihen në një mënyrë të shëndetshme të të jetuarit.

OBSH vlerëson se do të ketë afërsisht 1.9 milion vdekje të parakohshme në vit për shkak të mënyrës joaktive të jetës. Nëse njerëzit do të merreshin më shumë me aktivitet fizik, kjo prirje mund të ulët deri në 70%. HEPA është një kornizë gjithëpërfshirëse që mund të integrohet dhe miratohet lehtësisht në kontekste të ndryshme të vendeve dhe komunitetit dhe të ndihmojë në adresimin e pasivitetit në të gjithë Evropën.

Si të përgatitni një Program HEPA?

Treguesi i parë dhe kryesor i një programi të suksesshëm HEPA që do të sigurojë një pranim dhe ndikim të gjerë është identifikimi i qartë i palëve të interesuara dhe mënyrat e bashkëpunimit. Identifikimi i qartë i palëve të interesuara dhe angazhimi i tyre do të garantojë njohjen e programit në të dy nivelet politike dhe sociale. Secili vend ka treguesit e tij specifik si: angazhimi shëndetësor, statistikën, politikën, buxheti dhe fondet e disponueshme, mbështetjen / barrierat etj. Prandaj programet specifike të hartuara HEPA duhet të hartohen duke marrë parasysh shumë faktorë.

Hapi 1: Identifikimi i palëve të interesuara.

Hapi 2: Arsyetoni në mënyrë bindëse përfitimet shëndetësore, ekonomike dhe sociale të HEPA për secilin palë të interesuar.

Hapi 3: Raportoni përfitimit që sjell HEPA për të marrë miratimin dhe mbështetje financiare.

Hapi 4: Përfshirja e HEPS-s brenda strategjive dhe planeve ekzistuese kombëtare

Si të zhvillojmë një Program HEPA?

Identifikimi i aktorëve kryesorë pasohet nga hartimi i një programi HEPA që do të përshtatet me kontekstin e vendit dhe nevojat e komunitetit.

Hapi 1: Shqyrtoni mundësitë të promovimit të HEPA tek dy aktorëve kryesorë: profesionistëve të sportit dhe shëndetit.

Hapi 2: Kontaktoni organizatat që mund të mbështesin promovimin e HEPA-s në nivelet kombëtare dhe të komunitetit (të tilla si profesionistë të fitnesit, mësues dhe trajnerë sporti, personel mjekësor në shëndetin publik).

Hapi 3: Dizenjoni identitetin vizual (përfshirë emrin dhe logon) e programit promovues HEPA.

Hapi 4: Identifikoni, krijoni dhe përdorni çdo program përkatës të promovimit të HEPA.

Hapi 5: Rrjetet lokale, kombëtare dhe ndërkombëtare që synojnë shkëmbimin e njohurive, përvojave dhe praktikave më të mira në programet e promovimit të HEPA.

Si të hartojmë një Program HEPA?

Pas procesit të identifikimit të të gjithë aktorëve të interesuar dhe vlerësimit të kontekstit të vendit dhe nevojave të komunitetit, hartimi i programit HEPA mund të ndjekë disa hapa që gjenden zakonisht në të gjithë vendet dhe komunitetet HEPA.

Hapi 1: Organizoni trajnime, seminare, tryeza të rrumbullakëta dhe me ekspertë, aktorë të interesuar, politikëbërës dhe praktikues të tjerë për të mbledhur inputet përkatëse për hartimin e Programit HEPA.

Hapi 2: Hartimi dhe zhvillimi i një plani gjithëpërfshirës për Programin HEPA.

Hapi 3: Hartimi i kornizës teorike specifike për Programin HEPA (modele ose

qasje, metoda ndërhyrjeje, angazhim dhe pjesëmarrje, etj.).

Hapi 4: Përcaktoni qartë qëllimet, objektivat e programit HEPA

Hapi 5: Dizajnimi i mesazhit kryesorë të programit HEPA

Zbatimi i një Programi HEPA

Pas hartimit të kornizës teorike të Programit HEPA, hapi i dytë është zbatimi i tyre në praktikë.

Hapi 1: Hartimi i strukturës organizative të programit HEPA

Hapi 2: Hartimi i organigramës të Programit HEPA dhe caktimi i përgjegjësive ndërmjet palëve të interesuara të përfshira.

Hapi 3: Krijimi i rrjetit të bashkëpunëtorëve të Programit HEPA

Hapi 4: Koordinimi dhe monitorimi i aktiviteteve të zbatimit në nivel kombëtar dhe të komunitetit.

Hapi 5: Feedback i vazhdueshëm për ecurinë e zbatimit të programit HEPA në përputhje me rrethanat (adresimin e nevojave të veçanta gjeografike dhe demografike të komuniteteve të ndryshme).

Si të vlerësoni dhe monitoroni një Program HEPA?

Monitorimi i progresit në zbatimin e Programit HEPA dhe vlerësimi i vazhdueshëm është një proces i rëndësishëm në zhvillimin e kësaj iniciative.

Hapi 1: Të njohim rëndësinë e monitorimit dhe vlerësimit të vazhdueshëm të programit.

Hapi 2: Hartimi i një plani monitorimi dhe vlerësimi për Programin HEPA.

Hapi 3: Përdorimi i metodave dhe strukturave ekzistuese të monitorimit dhe vlerësimit për Programin HEPA.

Hapi 4: Emërimi i një mekanizmi të pavarur të vlerësimit të cilësisë për Programin HEPA.

Hapi 5: Inkurajohen praktikat e vetë-vlerësimit lokal / rajonal.

Hapi 6: Mësimi nga performanca e mëparshme dhe inkurajoni përmirësime të vazhdueshme.

Hapi 7: Hartimi i një plani shpërndarjeje për rezultatet e vlerësimit të programit.

Ndikimi dhe vlera: Promovimi i HEPA në komunitetet tuaja

Zyra Rajonale e OBSH-së për Evropën ka përpiluar një fletë me informacionin e nevojshëm për të gjithë anëtarët e Bashkimit Europian, për të mbështetur shkëmbimin e përvojave dhe zhvillimin e politikave në fushën e aktivitetit fizik. Një nga rekomandimet kryesore është përdorimi i profesionisteve të shëndetit si ndërmjetës për të lehtësuar fushatat e ndërgjegjësimit mbi rëndësinë e aktivitetit fizik tek shëndeti. Çështje të tjera të rëndësishme kanë të bëjnë me përfshirjen e grupeve të disavantazhuar socio-ekonomike dhe rritjen e aksesit të tyre në ambientet sportive. Deri më tani arritje të rëndësishme janë regjistruar në të gjithë Evropën falë zbatimit të programit HEPA dhe iniciativave të ngjashme. Më shumë mund të arrihet duke vendosur këto praktika në komunitetet specifike të synuara.

Më shumë informacion rreth HEPA Europe mund të lexoni në:

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

Më shumë informacion rreth projektit B-SPORT+ mund të lexoni në:

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

Bsport+

UDHËZUES

për monitorimin e HEPA-S

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



JANË

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
European i
Tiranës**
majora promunt / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential

 **SINAPSI**
UNIVERSITETI I SHKUPIT
CENTRO DI ATLETO

IRENDHUIS


IAAD

 **Wonca**
WONCA


ozara


KTH
KTH


INFAD