Tjelesno vježbanje u starijoj dobi; Lijek s 0% PDV-a i pacijenti ga mrze dok ga ne zavole

Damir Sekulić, Sveučilište u Splitu

dado@kifst.hr

Funded by the European Union
NextGenerationEU

. . .

Krenimo redom

- Starenje populacije → povećana potreba za prilagođenim programima tjelesnog vježbanja
- Tjelesna aktivnost
  - poboljšava kardiovaskularno zdravlje
  - povećava mišićnu snagu i fleksibilnost
  - smanjuje rizik od padova i ozljeda
  - poboljšava mentalno zdravlje i kognitivne funkcije
  - poboljšava kvalitetu života

Krenimo redom

- Starenje populacije → poveć
  programima tjelesnog vježba
- Tjelesna aktivnost
  - poboljšava kardiovaskularno
  - povećava mišićnu snagu i fle
  - smanjuje rizik od padova i oz
  - poboljšava mentalno zdravlje
  - poboljšava kvalitetu života

WHO preporuka

- 150–300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75–150 minuta aktivnosti visokog intenziteta tjedno
- uz vježbe jačanja mišića najmanje dva dana tjedno



150 – 300 minuta

aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno

← ILI →



75 – 150 minuta

aktivnosti visokog intenziteta tjedno





uz vježbe jačanja mišića najmanje dva dana tjedno

Životni primjer



30 min brze šetnje
5 dana u tjednu

P	U	S	Č	P	S	N
✓	✓	✓	✓	✓		



2 dana lagane vježbe snage

P	U	S	Č	P	S	N
✓	✓					

Jednostavne aktivnosti u svakodnevici!

Krenimo redom

- Starenje populacije → povećana potreba za prilagođenim programima tjelesnog vježbanja
- Tjelesna aktivnost
  - poboljšava kardiovaskularno zdravlje
  - povećava mišićnu snagu i fleksibilnost
  - smanjuje rizik od padova i ozljeda
  - poboljšava mentalno zdravlje i kognitivne funkcije
  - poboljšava kvalitetu života

Manje od 25% odrasle populacije u Hrvatskoj je dostatno tjelesno aktivno!!!

Gdje je problem?

Gdje je problem?

E, da je samo jedan

Gdje je problem?

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. Prostor i uvjeti
3. Primjerenost
4. Redovitost
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)
6. … još jedan (koji je i problem i istovremeno je i rješenje)

Gdje je problem?

1. **Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)**
2. Prostor i uvjeti
3. Primjerenost
4. Redovitost
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)
6. … još jedan

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)

- Odrasli i stariji ljudi kod nas još uvijek ne vjeruju u to da im TA treba!
- Moguće da vi ne vjerujete da je situacija takva, ali …
- Istraživanja pokazuju kako čak i AKTIVNE osobe iz URBANIH sredina imaju objektivno malo znanje iz područja „tjelesne pismenosti"
  - Zamislite onda kakvo je stanje u „drugim" populacijama
- S tim u vezi, ne treba objašnjavati koliko ljudi onda „prihvaćaju potrebu" da budu tjelesno aktivni

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)

- Odrasli i stariji ljudi kod nas još uvijek ne vjeruju u to da im TA treba!
- Moguće da vi ne vjerujete da je situacija takva, ali …
- Istraživanja pokazuju kako čak i AKTIVNE osobe iz URBANIH sredina imaju objektivno malo znanje iz područja „tjelesne pismenosti"
  - Zamislite onda kakvo je stanje u „drugim" populacijama
- S tim u vezi, ne treba objašnjavati koliko ljudi onda „prihvaćaju potrebu" da budu tjelesno aktivni
- Zašto je to tako?
- Ima puno razloga, ali evo „spolno specifično" dva najvažnija
- **MUŠKARCI: Misle da je tjelesna aktivnost samo i isključivo sport!**
- **ŽENE: Misle da su tjelesno aktivne dovoljno jer „rade po kući"**

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)

- Odrasli i stariji ljudi kod nas još uvijek ne vjeruju u to da im TA treba!
- Moguće da vi ne vjerujete da js situacija takva, ali …
- Istraživanja pokazuju kako čak i AKTIVNE osobe iz URBANIH sredina imaju objektivno malo znanje iz područja „tjelesne pismenosti"
  - Zamislite onda kakvo je stanje u „drugim" populacijama
- S tim u vezi, ne treba objašnjavati koliko ljudi onda „prihvaćaju potrebu" da budu tjelesno aktivni

- Zašto je to tako?
- Ima puno razloga, ali evo „spolno specifično" dva najvažnija
- **MUŠKARCI: Misle da je tjelesna aktivnost samo i isključivo sport!**
- ŽENE: Misle da su tjelesno aktivne [illegible]

Iz ovog proizlazi:

- Ako nemam ekipu za sport, ne mogu biti aktivan
- Ako se više ne mogu baviti sportom, džaba mi sve (jer samo sport vrijedi)

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)

- Odrasli i stariji ljudi kod nas još uvijek ne vjeruju u to da im TA treba!

Zapravo

- Žene su definitivno aktivnije od muškaraca na račun „kućnih poslova", i onda logično …
- Teško im je shvatiti da „kućni poslovi" nisu ono što se zove „adekvatna i transformacijski efikasna tjelesna aktivnost"

- Zašto je to tako?
- Ima puno razloga, ali evo „spolno specifično" dva najvažnija
- MUŠKARCI: Misle da je tjelesna aktivnost samo i isključivo sport!
- **ŽENE: Misle da su tjelesno aktivne dovoljno jer „rade po kući"**

Gdje je problem?

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. **Prostor i uvjeti**
3. Primjerenost
4. Redovitost
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)
6. … još jedan

2. Prostor i uvjeti

- Kod nas fali prostora i uvjeta za PRIMJERENU tjelesnu aktivnost starijih osoba
- Ali to nije opravdanje sve dok potpuno ne iskorištavamo one prostore i one uvjete koje imamo (a definitivno ih ne iskorištavamo!)
- Primjer grada Splita

Gdje je problem?

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. Prostor i uvjeti
3. **Primjerenost**
4. Redovitost
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)
6. … još jedan

3. Primjerenost

- Starije osobe definitivno imaju svoje zdravstvene specifičnosti (pored svega ostalog)
- Vrlo teško je imati „univerzalni program vježbanja”
- Ma zapravo nije toliko teško, nego **to nije ono što su ljudi navikli u mlađim godinama** (koje su „formativne” za naviku tjelesnog vježbanja)
- Teško se riješiti starih navika i uvjerenja!

3. Primjerenost

- Starije osobe definitivno imaju svoje zdravstvene specifičnosti (pored svega ostalog)
- Vrlo teško je imati „univerzalni program vježbanja"
- Ma zapravo nije toliko teško, nego **to nije ono što su ljudi navikli u mlađim godinama** (koje su „formativne" za naviku tjelesnog vježbanja)
- Teško se riješiti starih navika i uvjerenja!

- Tko je kriv za to?
- Pa vjerojatno, svi pomalo…
  - Mediji
  - Marketing
  - Školski sistem
  - Moja struka (jer ne vidimo pravo stanje stvari)
  - Konačno i vi (jer niste dovoljno kritični prema ovom gore)

Gdje je problem?

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. Prostor i uvjeti
3. Primjerenost
4. **Redovitost**
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)
6. … još jedan

4. Redovitost

- Vježbanje i tjelesna aktivnost nisu „injekcija”
- Redovitost je (pored primjerenosti) osnovni uvjet efikasnosti
- Jedna ili dvije sesije vježbanja „ne znače ništa”
  - Čak štoviše, često mogu biti doživljene kao „odbijajuće” u smislu daljnjeg participiranja
- **To treba ljudima objasniti i ponavljati!**
- Ovdje ne važi ono da se „starog psa **ne može** naučiti novim trikovima” jer (danas) MOŽE

Gdje je problem?

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. Prostor i uvjeti
3. Primjerenost
4. Redovitost
5. **Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)**
6. … još jedan

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - **Nemam vremena**

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - **Nemam vremena**

Prosječni umirovljenik provodi približno 3–4 sata dnevno gledajući televiziju, odnosno oko 20–28 sati tjedno!

Barnett, I., van Sluijs, E., Ogilvie, D., & Wareham, N. J. (2014). Changes in household, transport and recreational physical activity and television viewing time across the transition to retirement: longitudinal evidence from the EPIC-Norfolk cohort. Journal of Epidemiology & Community Health, 68(8), 747–753.

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - **Nemam gdje**

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - Nemam gdje
  - **Nemam s kime**

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - Nemam gdje
  - **Nemam s kime**

Zapravo je problem što ljudi tjelesnu aktivnost doživljavaju kao „grupnu” jer je povezuju sa sportom i uvijek misle da treba biti „više njih”

Treba izaći iz tog začaranog kruga!

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - Nemam gdje
  - Nemam s kime
  - **Što će mi?**

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - Nemam gdje
  - Nemam s kime
  - **Što će mi?**

Ovo je realan problem

- Puno ljudi zapravo ne zna da im vježbanje treba!
- Kod nas je problem nedostatak „community centers” gdje bi tu informaciju ljudi mogli sustavno dobiti
- S druge strane, informacija se brzo širi ako je dobro plasiramo

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - Nemam gdje
  - Nemam s kime
  - Što će mi?
  - **Nikad se nisam bavio (bavila) sportom, ne mogu sad početi**

5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - Nemam gdje
  - Nemam s kime
  - Što će mi?
  - Nikad se nisam bavio (bavila) sportom, ne mogu sad početi
  - Mogu ja to to sam (sama) → **Ja bi se samo trebao (trebala) malo više kretati**

5. Negativna iskustva i ustaljene r ponašanja („fiks ideje”)

- Ima ih puno i jako su različite
- Evo nekih
  - Nemam vremena
  - Nemam gdje
  - Nemam s kime
  - Što će mi?
  - Nikad se nisam bavio (bavila) sportom, ne mogu sad p
  - Mogu ja to to sam (sama) → **Ja bi se samo trebao (trebala) malo više kretati**



Gdje je problem?

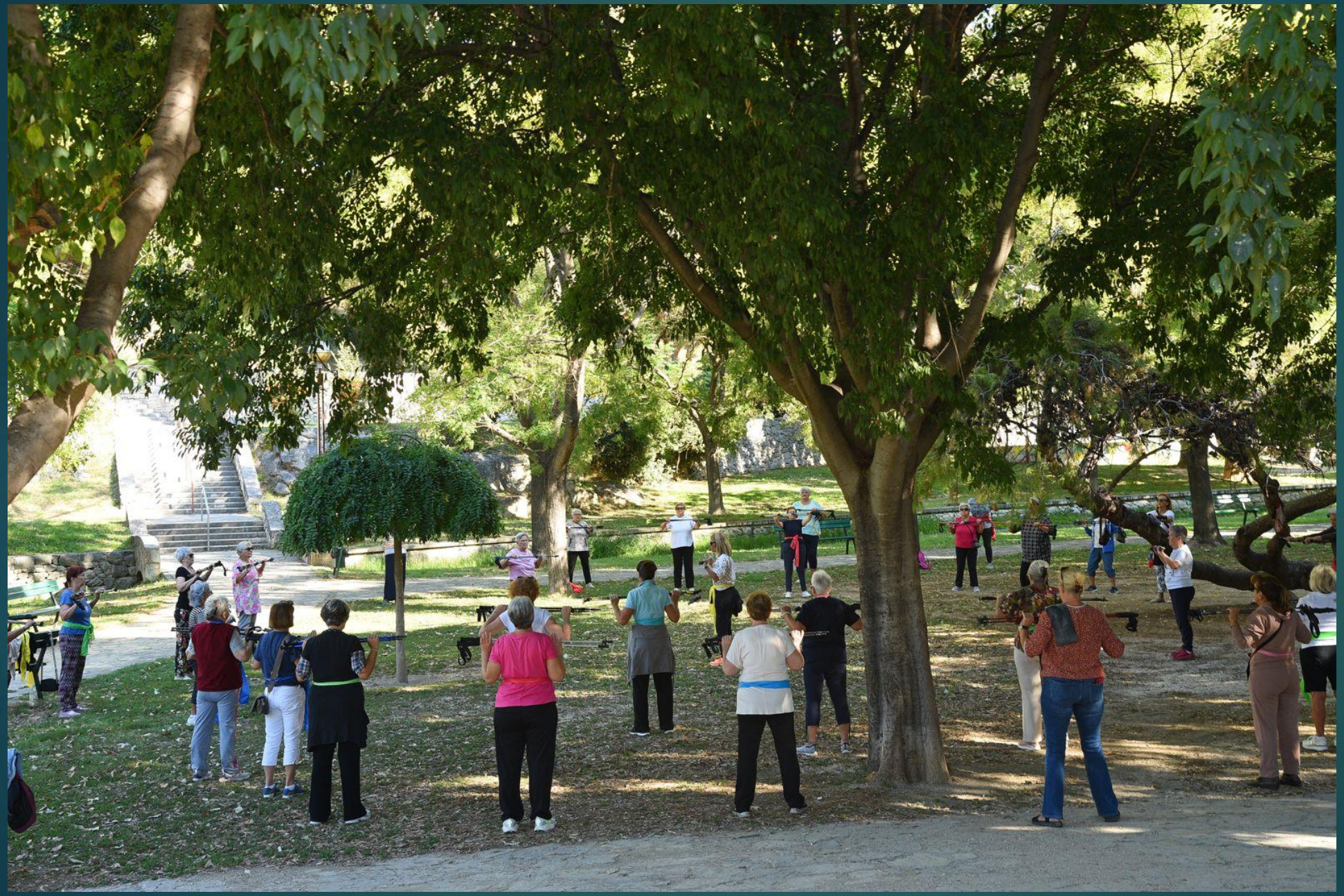
1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. Prostor i uvjeti
3. Primjerenost
4. Redovitost
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)
6. … još jedan (koji je i problem i istovremeno je i rješenje)

O tome ćemo primjerom…

. . .

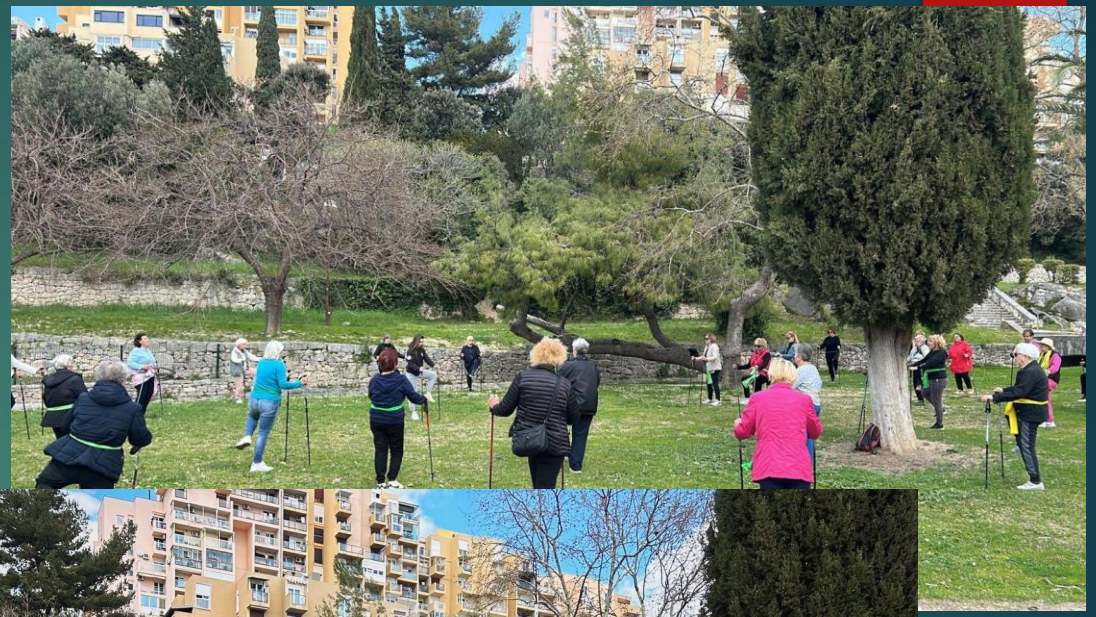
- Prije 4 godine…

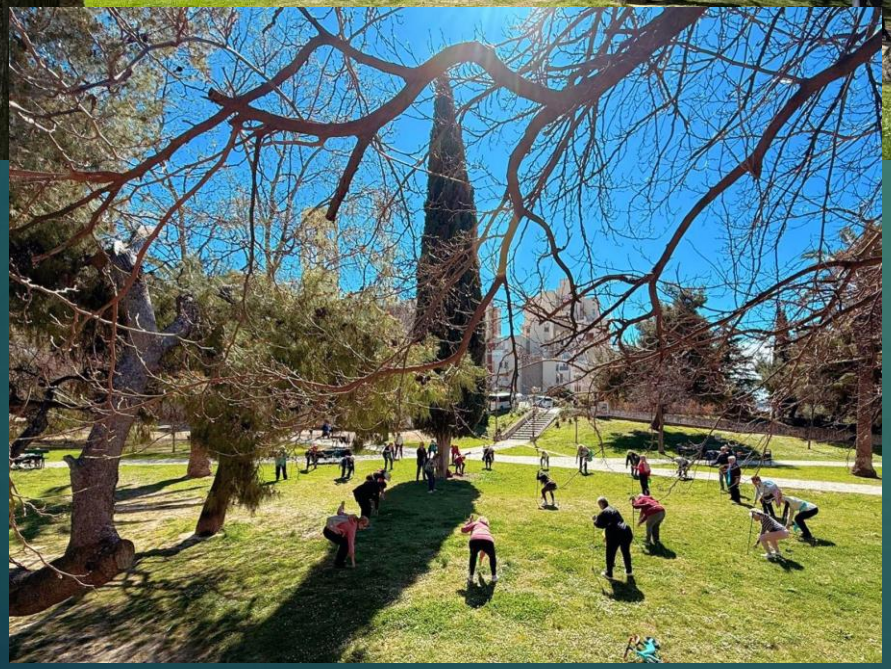














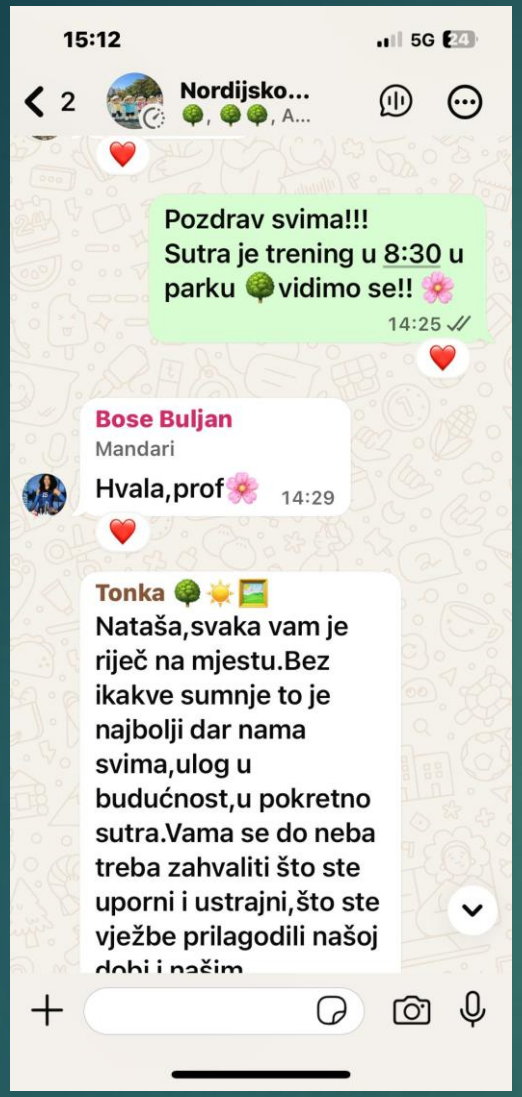
Kako to da ovo funkcionira?

Kako to da ovo funkcionira?

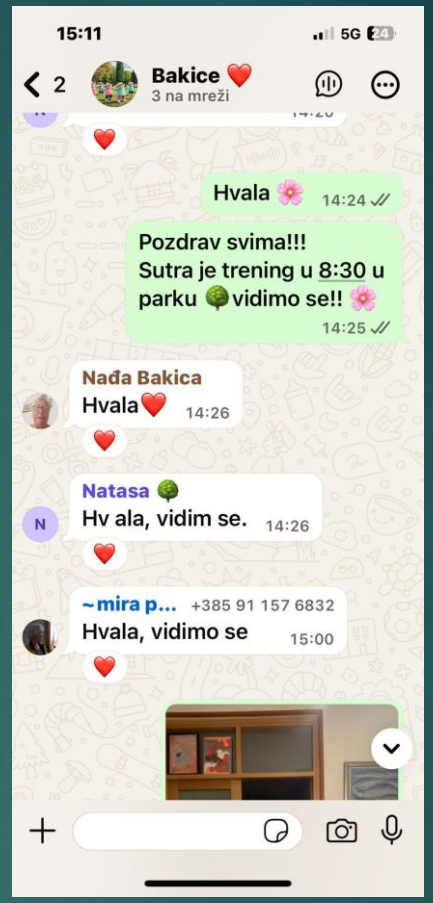
- Komunikacija!

Razlog 1

- Termini vježbanja su po navici u pravilu „fiksni” (pon-sri-pet)
- Vježbanje na otvorenom to „ne trpi” (vremenski uvjeti!!!)
- Nesigurnost rasporeda vježbanja vodi „nepouzdanosti”
- Osjećaj „nepouzdanosti” dovodi do odustajanja


15:12
5G
2
Nordijsko...
Pozdrav svima!!!
Sutra je trening u 8:30 u parku vidimo se!!
14:25
Bose Buljan
Mandari
Hvala,prof
14:29
Tonka
Nataša,svaka vam je riječ na mjestu.Bez ikakve sumnje to je najbolji dar nama svima,ulog u budućnost,u pokretno sutra.Vama se do neba treba zahvaliti što ste uporni i ustrajni,što ste vježbe prilagodili našoj


15:12
5G
2
Motivacija
Biserka, G...
srijeda
15°
Oblačno
Očekuju se kišni uvjeti oko 18:00.
Sada 08 09 10 11
15° 15° 16° 17° 18°
10-DNEVNA PROGNOZA
danas 70 % 15° 19°
čet 14° 21°
pet 15° 23°
Planirajte trening u četvrtak i petak ujutro ...tijekom dana javim u koliko sati. hvala!!!!!
07:14
Dragi svi
Trening je sutra i u petak u 10:30
..vidimo se!!!!
12:51


15:11
5G
2
Bakice
3 na mreži
Hvala
14:24
Pozdrav svima!!!
Sutra je trening u 8:30 u parku vidimo se!!
14:25
Nađa Bakica
Hvala
14:26
Natasa
Hv ala, vidim se.
14:26
~mira p...
+385 91 157 6832
Hvala, vidimo se
15:00

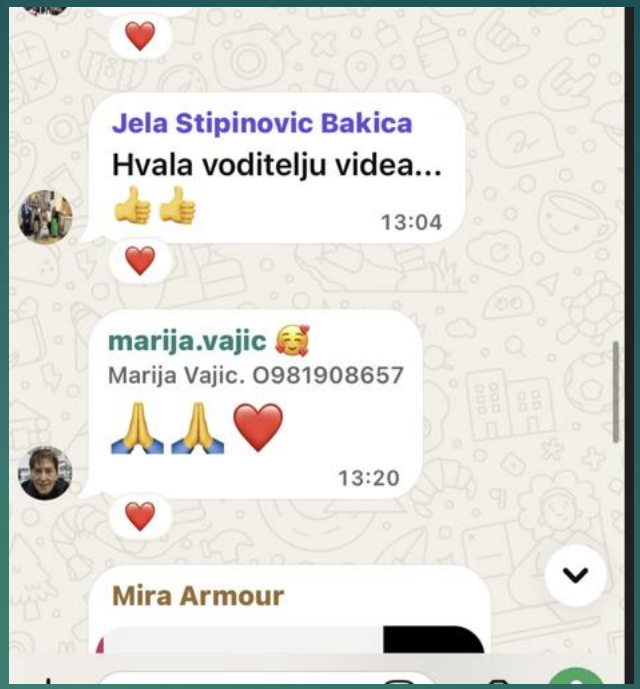
Primjer 2

- Svatko voli kad mu se posveti pažnja!
- Kod vježbanja to je **posebno važno** jer se neki ljudi osjećaju nesigurno
- Podijelite informaciju o tome što radite, što mogu napraviti sami,…
- Svatko misli da je to „baš njemu" upućeno, ili se barem tako osjeća
- **Ovo stvarno puno znači!**

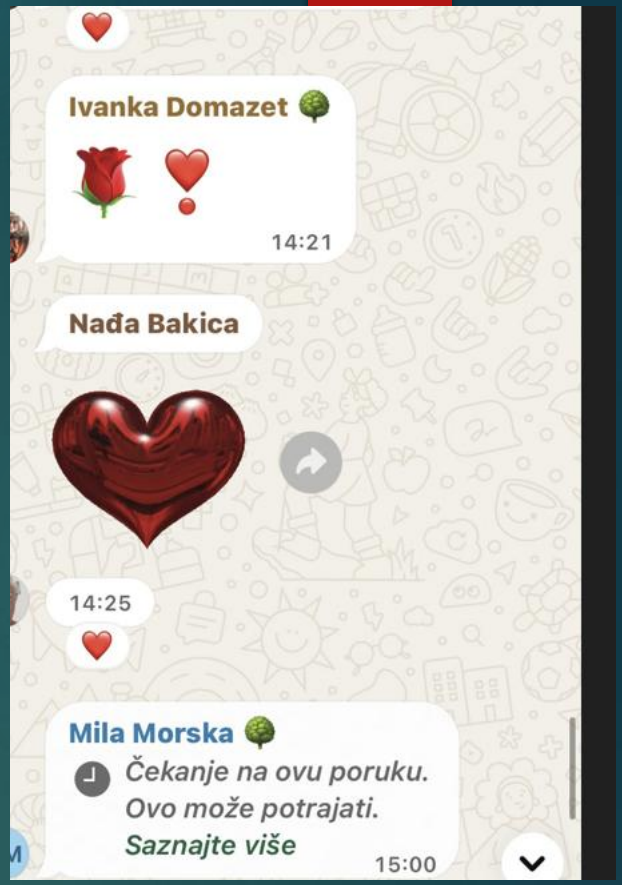



16:36
5G 91
1
Bakice
2 na mreži
Danas
dobr parka odete bolje nego što ste došle. Vidimo se sutra u 9!
09:54
Proslijeđeno
9:20
09:54
~zlata92... +385 98 941 3015
10:06


10:06
Thea Milić
10:22
~mira pollć +385 91 157 6832
11:08
Bose Buljan


Jela Stipinovic Bakica
Hvala voditelju videa...
13:04
marija.vajic
Marija Vajic. O981908657
13:20
Mira Armour


Mira Armour
Vi
Video
Vrlo poucno i korisno za znati, hvala puno
14:03
Ivanka Domazet
14:21


Ivanka Domazet
14:21
Nađa Bakica
14:25
Mila Morska
Čekanje na ovu poruku. Ovo može potrajati.
Saznajte više
15:00

Gdje je problem?

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. Prostor i uvjeti
3. Primjerenost
4. Redovitost
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje”)
6. **… još jedan (koji je i problem i istovremeno je i rješenje)**

6. Informacija

- Ako je „nema" sve pada u vodu
- Ako je „ima" sve probleme možete riješiti

6. Informacija

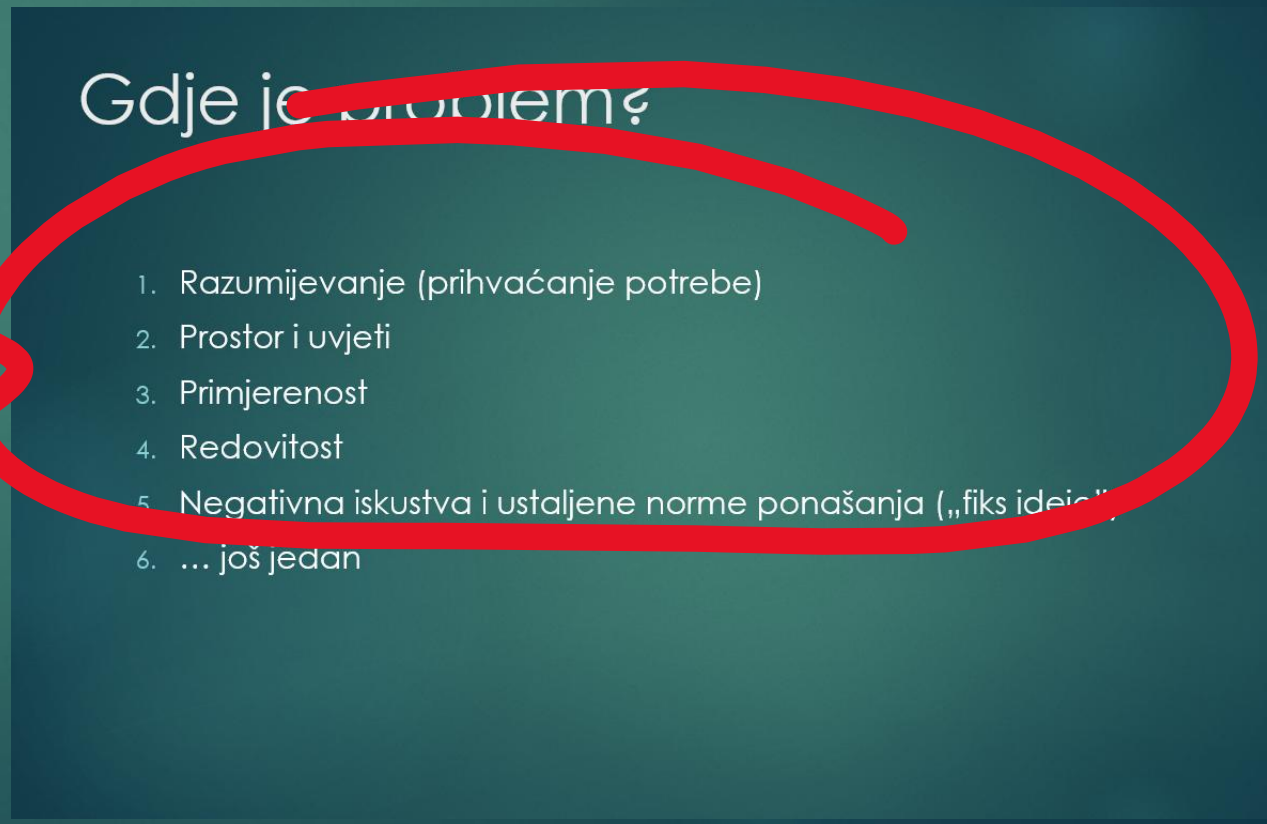
- Ako je „nema" sve pada u vodu
- Ako je „ima" sve probleme možete riješiti

Gdje je problem?

1. Razumijevanje (prihvaćanje potrebe)
2. Prostor i uvjeti
3. Primjerenost
4. Redovitost
5. Negativna iskustva i ustaljene norme ponašanja („fiks ideje")
6. … još jedan

6. Informacija

- Ako je „nema" sve pada u vodu
- Ako je „ima" sve probleme možete riješiti



Danas je informaciju lakše poslati nego ikad prije!

- Digitalna pismenost se povećala
- Preko 90% žena u „ovoj" grupi koristi smartphone (whatsapp, viber, itd.)
- To treba iskoristiti

Još važnije…



Mostar







Tuzla





EFEKT VALA

Kako se ideja širi i postaje prihvaćena



1 RANI PRIHVATITELJI

Prvi pojedinci ili organizacije koji prepoznaju vrijednost ideje i počinju je koristiti.

2 VIDLJIV USPJEH

Rani rezultati postaju vidljivi i pokazuju da ideja funkcionira u praksi.

3 OPONAŠANJE I LEGITIMNOST

Drugi počinju oponašati, raste povjerenje i ideja dobija na legitimnosti.

4 ŠIRENJE U DRUGE SREDINE

Ideja se širi u nove timove, organizacije, sektore ili geografska područja.

5 NOVA NORMA

Ideja postaje uobičajena praksa i podrazumijevani način rada u široj zajednici.

KAUZALNI LANAC: više prihvaćanja → veća legitimnost → manji rizik → još više prihvaćanja

Kad ideju prihvati dovoljno ljudi ili organizacija, ona se širi kao val i postaje nova uobičajena praksa.

U teoriji

1. mali krug ljudi
2. njihovi neposredni kontakti
3. susjedne grupe
4. druge organizacije ili sredine
5. šira kultura
6. "to se sada normalno radi"

U teoriji

1. mali krug ljudi
2. njihovi neposredni kontakti
3. susjedne grupe
4. druge organizacije ili sredine
5. šira kultura
6. “to se sada normalno radi”

Da probam zaključiti

Da probam zaključiti

- Tjelesna aktivnost u starijoj dobi donosi ogromne benefite
- Tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje nisu isto što i sport
- Ovo je pogotovo važno osvijestiti kod starijih osoba
- Teško da će stariji ljudi bez organiziranog tjelesnog vježbanja biti tjelesno aktivni
- Trebamo svi skupa tražiti načine da im se to osigura
- Prvi i najvažniji korak je informiranje, ali to treba biti sustavno i stalno
- Rezultati su doslovno nevjerojatni!
















YUMMY!

Hvala na pažnji!