



## Promicanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA-e) – ulog u zdravlje i blagostanje stanovništva MŽ

Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec. epidemiolog  
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije



# Uloga ZZJZ

- Praćenje epidemioloških pokazatelja
- Praćenje stručne literature i preporuka za TA
- Izrada strategija i provođenje istraživanja
- Stručno usavršavanje
- Inovativnost
- Prijenos znanja (komunikacijske strategije)
- Interdisciplinarna i međusektorska suradnja (stvaranje mreža)
- Koordinacija i provođenje lokalnih, regionalnih, nacionalnih i međunarodnih aktivnosti, programa i projekata (kontinuiranih i povremenih)
- Za sve to neophodni su dovoljni financijski i ljudski resursi





## Promicanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA-e) – ulog u zdravlje i blagostanje stanovništva MŽ

- redovita tjelesna aktivnost i vježbanje imaju ogroman potencijal u unapređenju zdravlja te prevenciji brojnih bolesti i stanja koja se danas nalaze na vrhu ljestvice po obolijevanju i smrtnosti
- brojni znanstveni dokazi potkrepljuju učinkovitost propisivanja tjelovježbe u liječenju čak 26 različitih kroničnih nezaraznih bolesti i stanja
- osim zdravstvenih i psiholoških dobrobiti TA postoje brojne ekonomske, ekološke i društvene dobrobiti
- promicanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA) jedan od prioriteta javnog zdravstva

# Ekonomski teret nedovoljne tjelesne aktivnosti

- **1-4 % ukupnih izravnih troškova zdravstvene zaštite**
- Prema studiji „Ekonomski teret tjelesne neaktivnosti: globalna analiza glavnih nezaraznih bolesti“, procijenjeno je da je tjelesna neaktivnost povezana uz pet glavnih kroničnih nezaraznih bolesti, svjetsku ekonomiju u 2013. godini koštala više od **67,5 milijardi USD**
- **53,8 milijardi** odnosi na izravne troškove (**rashodi zdravstvene skrbi**) i **13,70 milijardi USD** na neizravne troškove ( **smanjena produktivnosti zbog smrtnosti i preranog mortaliteta**).
- Izravni se troškovi u iznosu od 53,8 milijardi USD odnose na: **dijabetes tipa 2 (37,6 milijardi USD), moždani udar (6,0 milijardi USD), koronarnu bolest srca (5,0 milijardi USD), rak dojke (2,7 milijardi USD) i rak debelog crijeva (2,5 milijardi USD)**. Studijom su bile obuhvaćene 142 zemlje što predstavlja 93,2% svjetske populacije.
- Istraživanjem je obuhvaćena i **RH - opterećenje od preko 38,57 milijuna USD**
- **izravni zdravstveni troškovi u RH su 26,6 milijuna USD plus 12 milijuna USD neizravnih troškova**

# Utjecaj TA na smrtnost

## HEALTH IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY

10%

*Premature  
mortality*

3.2-5.1million

attributable deaths per year

6%

*Coronary Heart  
Disease*

7%

*Diabetes*

10%

*Colon Cancer*

10%

*Breast Cancer*



MOVE Congress 2019: Dr Fiona Bull (World Health Organization) More Active People for a Healthier World

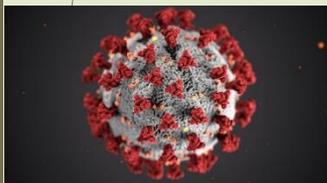
# Utjecaj TA na smrtnost

Rang ljestvica te udio deset vodećih uzroka smrti u Međimurskoj županiji u 2020. godini **UKUPNO**

Izvor podataka: Državni zavod za statistiku, obrada ZZJZ MŽ ( DEM-2/2020.)

MKB-X ŠIFRA	DIJAGNOZA	BROJ	%
U07	Šifre za posebnu namjenu (COVID-19)	170	12.1
I 20-I25	Ishemične bolesti srca	160	11.4
I60-I69	Cerebrovaskularne bolesti	134	9.5
E10-E14	Dijabetes melitus	110	7.8
C 33-C34	Zloćudna novotvorina dušnika, dušnica (bronha) i pluća	79	5.6
I10-I15	Hipertenzivne bolesti	64	4.6
C18-C21	Zloćudne novotvorine debelog crijeva	58	4.1
I70	Ateroskleroza	52	3.7
J40-J47	Bronhitis, emfizem i astma	32	2.3
K70-K74	Kronične bolesti jetre i ciroza	32	2.3
G20	Parkinsonova bolest	22	1.6
Ukupno	Prvih 10 uzroka smrti	913	65
<b>SVEUKUPNO</b>	<b>UMRLI</b>	<b>1404</b>	<b>100</b>

## TJELESNO AKTIVNE OSOBE IMAJU NIŽU STOPU ZDRAVSTVENIH KOMPLIKACIJA I SMRTNOSTI USLIJED ZARAZE SARS-CoV-2 VIRUSOM OD TJELESNO NEAKTIVNIH OSOBA



- u odnosu na tjelesno neaktivne osobe (<10 min umjerene tjelesne aktivnosti tjedno), osobe koje su tjelesno aktivne (>150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno) unatrag 2 godine imaju:
  - 2,3 x manji rizik hospitalizacije
  - 1,7 x manji rizik liječenja na jedinici intenzivne njege
  - 2,5 x manji rizik smrtnosti

Tjelesna neaktivnost je u ovom istraživanju bila veći čimbenik rizika zdravstvene ugroze COVID-19 bolešću od svih do sada navođenih rizičnih čimbenika poput, pušenja, pretilosti, dijabetesa, hipertenzije, kardiovaskularnih oboljenja i karcinoma (objavio prof. [Goran Markovic](#))

Original research

Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients

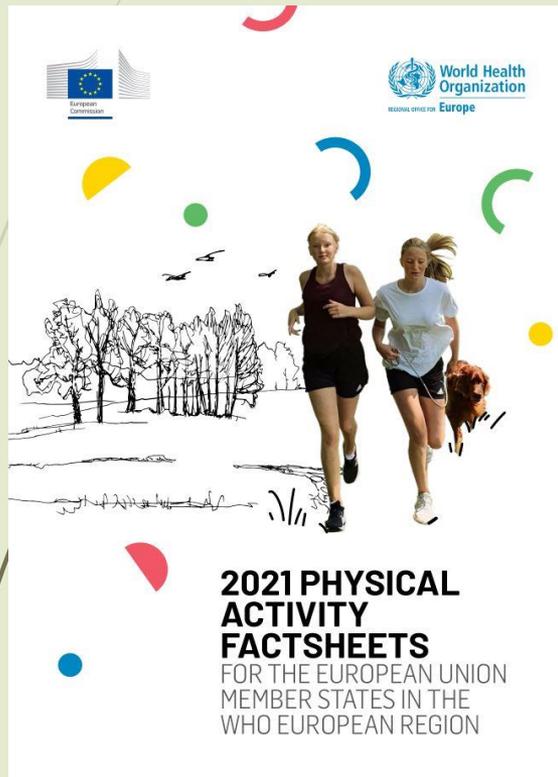
Robert Sallis <sup>1</sup>, Deborah Rohm Young,<sup>2</sup> Sara Y Tartof,<sup>2</sup> James F Sallis,<sup>3</sup> Jeevan Sall,<sup>1</sup> Qiaowu Li,<sup>2</sup> Gary N Smith,<sup>4</sup> Deborah A Cohen<sup>2</sup>



## Praćenje epidemioloških pokazatelja



## Prevalencija nedovoljne TA je visoka osobito među mladima ali i odraslim te starijim osobama



### CROATIA PHYSICAL ACTIVITY FACTSHEET 2021



#### Monitoring and surveillance of physical activity

##### SECTORS WITH SURVEILLANCE SYSTEMS



#### Estimated prevalence of sufficient physical activity levels



Levels of physical activity among adolescents were assessed in the Health Behaviour of School-aged Children survey in 2017/2018; data for adults aged 15-65+ were collected through the European Health Interview Survey in 2019.

# Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

 28.031 interviews  
 02 > 11 / 12 / 2017  
 1.031 interviews  
 02 > 09 / 12 / 2017  
 Methodology: face-to-face

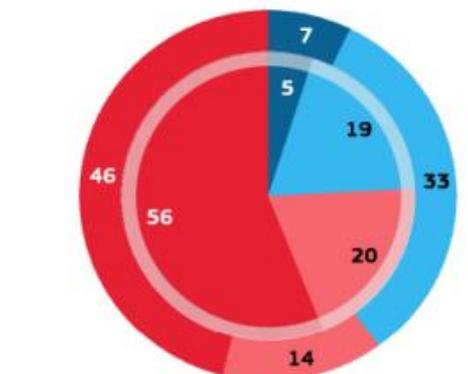


Croatia

Special Eurobarometer 472  
 Sport and physical activity  
 December 2017

## 1. FREQUENCY OF EXERCISE OR PLAYING SPORT

QB1 How often do you exercise or play sport? (%)



EU28  Outer pie HR  Inner pie

	EU28		HR	
	EB88.4	EB88.4-EB80.2	EB88.4	EB88.4-EB80.2
Regularly	7	-1	5	-4
With some regularity	33	=	19	-7
Seldom	14	-3	20	-16
Never	46	+4	56	+27
Don't know	0	=	0	=

Evolution 12/2017 (EB88.4) - 11-12/2013 (EB80.2)

QB1 How often do you exercise or play sport? (%)

	 EU28	 HR
Never or seldom		
TOTAL	60	76
 Gender		
Men	56	75
Women	64	78
 Gender * Age		
Men 15-24	29	44
Men 25-39	49	68
Men 40-54	59	88
Men 55+	70	82
Women 15-24	47	62
Women 25-39	59	67
Women 40-54	64	74
Women 55+	72	90
 Respondent occupation scale		
Self-employed	54	76
Managers	46	59
Other white collars	56	74
Manual workers	65	79
House persons	77	100
Unemployed	63	71
Retired	72	87
Students	27	40

Socio-demographic breakdown

QB1 How often do you exercise or play sport? By "exercise", we mean any form of physical activity which you do in a sport context or sport-related setting, such as swimming, training in a fitness centre or sport club, running in the park. 4 "Regularly" means the respondent exercises at least 5 times a week; "with some regularity" means 1 to 4 times a week; and "seldom" means 3 times a month or less often.

Dostupno na: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>

# Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.



28.031 interviews  
02 > 11 / 12 / 2017



1.031 interviews  
02 > 09 / 12 / 2017

Methodology: face-to-face

European  
Commission

Special Eurobarometer 472

Sport and physical activity

Croatia

December 2017

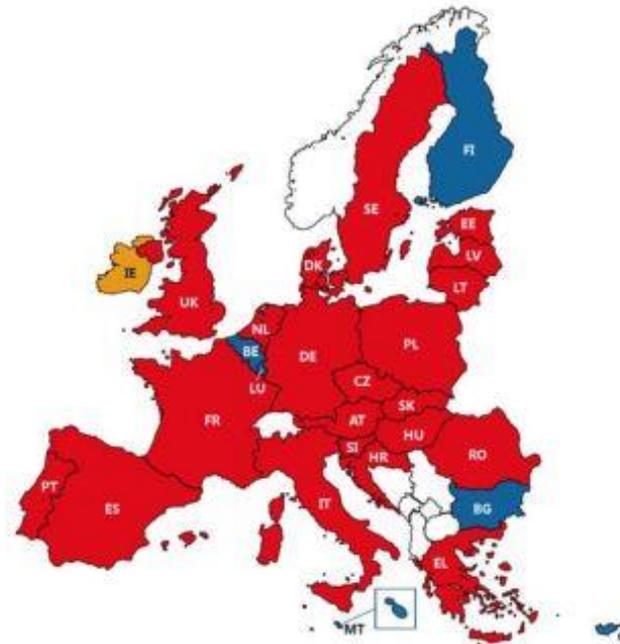
There have been some large changes since 2013 in the proportions of people in different countries that never exercise or play sport. The largest increases can be seen in Croatia (+27pp), Latvia (+17pp), Austria (+13pp), and Estonia (+12pp).

There are only six countries that have seen a decrease in the proportion that never exercises or plays sport. The largest decreases are found in Malta (-19pp), Bulgaria (-10pp) and Cyprus (-8pp).

Country	2013 (%)	2017 (%)	Change (pp)
HR	29	56	▲ 27
LV	39	56	▲ 17
AT	27	40	▲ 13
EE	36	48	▲ 12
EL	59	68	▲ 9
HU	44	53	▲ 9
DE	29	38	▲ 9
SK	40	49	▲ 8
CZ	35	41	▲ 6
DK	14	20	▲ 6
SE	9	15	▲ 6
LT	46	51	▲ 5
PT	62	68	▲ 4
PL	52	56	▲ 4
FR	50	46	▲ 4
EU28	50	46	▲ 4
RO	60	63	▲ 3
IT	58	62	▲ 2
ES	44	46	▲ 2
UK	35	37	▲ 2
NL	29	31	▲ 2
SI	22	24	▲ 2
IE	34	34	=
BE	31	29	▼ 2
LU	29	27	▼ 2
FI	15	13	▼ 2
CY	54	46	▼ 8
BG	78	68	▼ 10
MT	73	58	▼ 19

Q81 How often do you exercise or play sport?  
(% - NEVER)

Map Legend  
■ Increase  
■ Stable  
■ Decrease



Base: All respondents (N=28,031)

Dostupno na: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>

Stručna konferencija, Čakovec, 11. veljače 2022.

# Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.



28.031 interviews  
02 > 11 / 12 / 2017



1.031 interviews  
02 > 09 / 12 / 2017

Methodology: face-to-face



European Commission

Special Eurobarometer 472

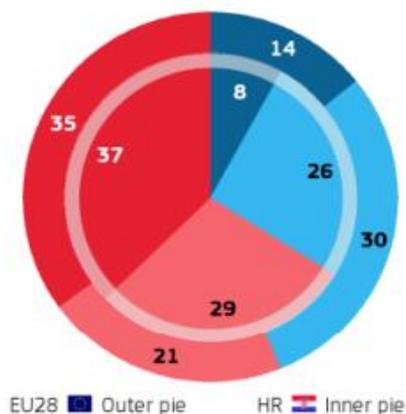
Sport and physical activity

Croatia

December 2017

## 2. FREQUENCY OF ENGAGING IN PHYSICAL ACTIVITY OUTSIDE SPORT

**QB2** And how often do you engage in other physical activity such as cycling from one place to another, dancing, gardening, etc.? (%)



	EU28		HR	
	EB88.4	EB88.4-EB80.2	EB88.4	EB88.4-EB80.2
Regularly	14	-1	8	-7
With some regularity	30	-3	26	-6
Seldom	21	-1	29	-7
Never	35	+5	37	+20
Don't know	0	=	0	=

Evolution 12/2017 (EB88.4) - 11-12/2013 (EB80.2)

**QB2** And how often do you engage in other physical activity such as cycling from one place to another, dancing, gardening, etc.? (%)

	EU28	HR
Never or seldom	56	66
<b>Gender</b>		
Men	53	67
Women	59	65
<b>Gender * Age</b>		
Men 15-24	43	55
Men 25-39	52	72
Men 40-54	55	75
Men 55+	56	63
Women 15-24	53	65
Women 25-39	59	68
Women 40-54	56	57
Women 55+	63	66
<b>Respondent occupation scale</b>		
Self-employed	51	74
Managers	46	69
Other white collars	58	69
Manual workers	57	66
House persons	69	67
Unemployed	59	56
Retired	61	66
Students	44	60

Socio-demographic breakdown

Dostupno na: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>

QB2 And how often do you engage in other physical activity such as cycling from one place to another, dancing, gardening, etc.? By 'other physical activity' we mean physical activity for recreation or non-sport-related reasons.

"Regularly" means the respondent engages in other physical activity at least 5 times a week; "with some regularity" means 1 to 4 times a week; and "seldom" means 3 times a month or less often.

# Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

December 2017

Special Eurobarometer 472

Report

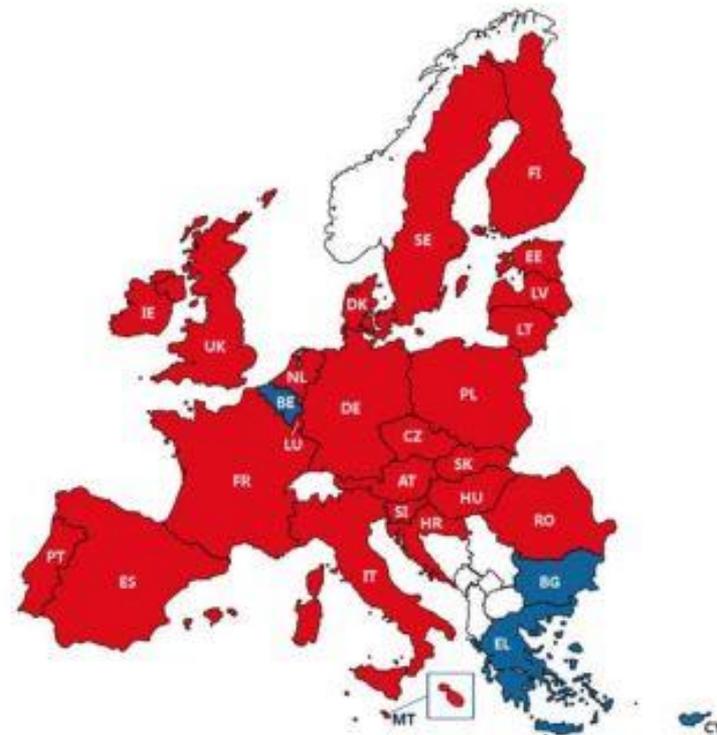
With regards to the evolution of this tendency since 2013, there has been an increase in most countries in the proportion of people who never engage in other physical activities, most notably in Croatia (+20pp), Romania (+15pp), Austria (+12pp), Malta (+11pp) and the Czech Republic (+10pp).

There are only four countries where there has been a decrease in the proportion of those who never engage in this kind of activity: Bulgaria (-6pp), Cyprus (-5pp), Greece (-4pp) and Belgium (-2pp).

HR	37	▲ 20
RO	51	▲ 15
AT	27	▲ 12
MT	68	▲ 11
CZ	29	▲ 10
UK	32	▲ 9
IE	37	▲ 8
HU	36	▲ 8
SK	27	▲ 8
IT	57	▲ 7
LT	35	▲ 7
SI	20	▲ 7
DE	20	▲ 6
LV	19	▲ 6
EU28	35	▲ 5
FR	34	▲ 5
EE	23	▲ 5
LU	21	▲ 5
PT	64	▲ 4
PL	39	▲ 4
FI	11	▲ 4
DK	10	▲ 4
SE	8	▲ 4
ES	51	▲ 2
NL	7	▲ 1
BE	18	▼ 2
EL	45	▼ 4
CY	52	▼ 5
BG	45	▼ 6

**QB2** And how often do you engage in other physical activity such as cycling from one place to another, dancing, gardening, etc?  
(% - NEVER)

**Map Legend**  
■ Increase  
■ Stable  
■ Decrease

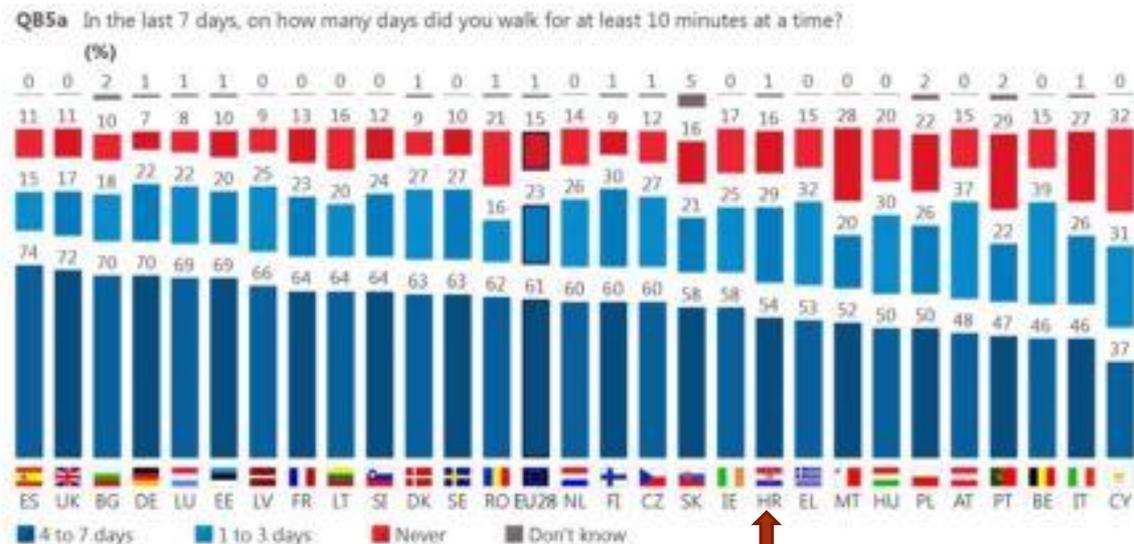


Base: All respondents (N=28,031)

## ii. Findings by individual countries

The countries where people are most likely to walk for ten minutes or more on at least four days per week are Spain (74%), the UK (72%), Bulgaria, Germany (both 70%), Luxembourg and Estonia (both 69%).

By contrast, there are five countries where less than half of respondents have walked for ten minutes or more on at least four days: Cyprus (37%), Italy, Belgium (both 46%), Portugal (47%) and Austria (48%). Respondents in Cyprus (32%), Portugal (29%), Malta (28%), Italy (27%) Poland (22%), Romania (21%) and Hungary (20%) are most likely to say they did not walk for ten minutes or more on any day during the previous week.



## Prevalence and correlates of physical inactivity in adults across 28 European countries

Katerina Nikitara<sup>1</sup>, Satomi Odani <sup>1</sup>, Nektarios Demenagas<sup>1</sup>, George Rachiotis<sup>2</sup>, Emmanouil Symvoulakis<sup>1</sup>, Constantine Vardavas<sup>1,3\*</sup>

<sup>1</sup> School of Medicine, University of Crete, Heraklion, Greece

<sup>2</sup> Department of Hygiene and Epidemiology, Medical Faculty, University of Thessaly, Larissa, Greece

<sup>3</sup> Department of Oral Health Policy and Epidemiology, Harvard School of Dental Medicine, Boston, MA, USA

Based on the IPAQ criteria, respondents' physical activity level was classified into the following three categories:

high (vigorous activity on at least 3 days achieving 1500 MET-min/week OR 7 days of any combination of walking, moderate activity achieving 3000 MET-min/week):

moderate (3 days of vigorous activity and/or walking at least 20 min per day OR 5 days of moderate activity and/or walking at least 30 min per day OR 5 days of any combination of walking, moderate/vigorous activity achieving 600 MET-min/week; and

low (not meeting high/moderate criteria).

**Table 1** Level of physical activity of individuals aged 18–64 across the 28 European countries expressed in percentages, 2017 (n = 19 645)

Countries	N	Low % (95% CI)	Moderate % (95% CI)	High % (95% CI)
EU 28*	19 645	36.2 (35.1–37.3)	40.8 (39.7–42)	23 (21.9–24)
Southern Europe				
Croatia	844	42.2 (38.7–45.6)	38.6 (35.2–41.9)	19.3 (16.5–22)
Cyprus	328	55.2 (49.2–61.1)	27.8 (22.5–33.2)	17 (12.4–21.7)
Greece	729	44 (40.1–47.9)	40.2 (36.3–44.1)	15.8 (12.9–18.7)
Italy	830	55.6 (52.1–59.2)	36.4 (32.9–39.9)	8 (6–9.9)
Malta	300	62.8 (56.5–69.1)	27.2 (21.4–33)	10 (5.8–14.3)
Portugal	790	63.7 (60.2–67.2)	25.7 (22.5–28.8)	10.7 (8.3–13)
Slovenia	715	34.5 (30.9–38.2)	42.6 (38.8–46.4)	22.8 (19.5–26.2)
Spain	724	30.2 (26.8–33.7)	49.3 (45.5–53.1)	20.4 (17.4–23.5)
Western Europe				
Austria	819	38.8 (35.3–42.3)	37.5 (34–41)	23.7 (20.6–26.8)
Belgium	746	40.2 (36.4–44.1)	37.2 (33.4–41)	22.6 (19.2–25.9)
France	700	37.8 (34–41.5)	40.6 (36.7–44.4)	21.7 (18.4–25)
Germany	1056	21.1 (18.2–24.1)	41.1 (37.5–44.8)	37.7 (34.1–41.4)
Luxembourg	367	27 (21.8–32.2)	38.1 (32.5–43.8)	34.9 (29.1–40.6)
The Netherlands	647	22.5 (19–26)	46.8 (42.5–51.1)	30.7 (26.8–34.7)
Northern Europe				
Estonia	579	23.7 (19.9–27.5)	41.5 (37.1–45.8)	34.8 (30.6–39.1)
Denmark	581	25.2 (21.4–29)	47.9 (43.4–52.5)	26.8 (22.7–30.9)
Finland	574	26.8 (23–30.6)	45.7 (41.4–50.1)	27.5 (23.6–31.4)
Ireland	776	39.2 (35.6–42.9)	41.3 (37.6–45)	19.5 (16.6–22.4)
Latvia	727	24.6 (21.1–28.1)	41.1 (37.1–45.2)	34.2 (30.4–38.1)
Lithuania	615	35.6 (31.5–39.7)	40.3 (36–44.7)	24 (20.3–27.8)
Sweden	545	19.2 (15.3–23.1)	51.3 (46.2–56.3)	29.6 (24.9–34.2)
UK*	896	30.9 (27.4–34.3)	43 (39.2–46.7)	26.2 (22.8–29.5)
Eastern Europe				
Bulgaria	820	42.8 (39.2–46.3)	39.6 (36.1–43.1)	17.6 (14.8–20.4)
Czechia	806	35.9 (32.4–39.5)	43.8 (40.1–47.6)	20.2 (17.1–23.3)
Hungary	746	35.5 (31.8–39.2)	38.2 (34.3–42)	26.3 (22.8–29.9)
Poland	744	46.1 (42.1–50.1)	36.4 (32.4–40.3)	17.5 (14.2–20.8)
Romania	801	46.4 (42.8–50.1)	37.2 (33.7–40.7)	16.3 (13.6–19.1)
Slovakia	840	38.9 (35.3–42.5)	36.4 (32.9–40)	24.7 (21.4–28)

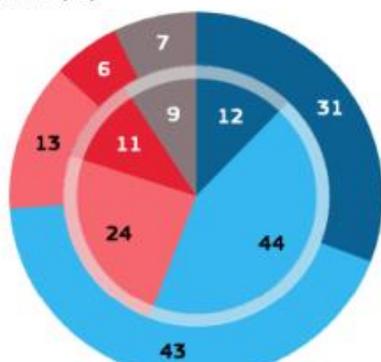
a: This represents the 28 European countries before Brexit.

# Dostupnost/podrška za vježbanje u lokalnoj sredini

## 7. AVAILABLE SUPPORT FOR SPORT PARTICIPATION IN CITIZENS' LOCAL AREA

**QB11.1** To what extent do you agree or disagree with the following statements about sport and physical activity?

**The area where you live offers you many opportunities to be physically active (%)**



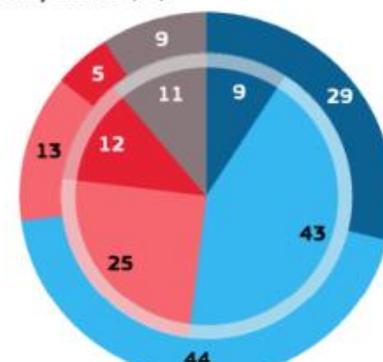
EU28 Outer pie HR Inner pie

	EU28		HR	
	EB88.4	EB88.4-EB80.2	EB88.4	EB88.4-EB80.2
Totally agree	31	- 8	12	- 17
Tend to agree	43	+ 6	44	+ 4
Tend to disagree	13	=	24	+ 7
Totally disagree	6	- 1	11	- 1
Don't know	7	+ 3	9	+ 5

Evolution 12/2017 (EB88.4) - 11-12/2013 (EB80.2)

**QB11.2** To what extent do you agree or disagree with the following statements about sport and physical activity?

**Local sport clubs and other local providers offer many opportunities to be physically active (%)**



EU28 Outer pie HR Inner pie

	EU28		HR	
	EB88.4	EB88.4-EB80.2	EB88.4	EB88.4-EB80.2
Totally agree	29	- 7	9	- 13
Tend to agree	44	+ 6	43	+ 2
Tend to disagree	13	+ 1	25	+ 5
Totally disagree	5	- 2	12	+ 2
Don't know	9	+ 2	11	+ 4

Evolution 12/2017 (EB88.4) - 11-12/2013 (EB80.2)

28.031 interviews  
02 > 11 / 12 / 2017

1.031 interviews  
02 > 09 / 12 / 2017

Methodology: face-to-face



Special Eurobarometer 472

Sport and physical activity

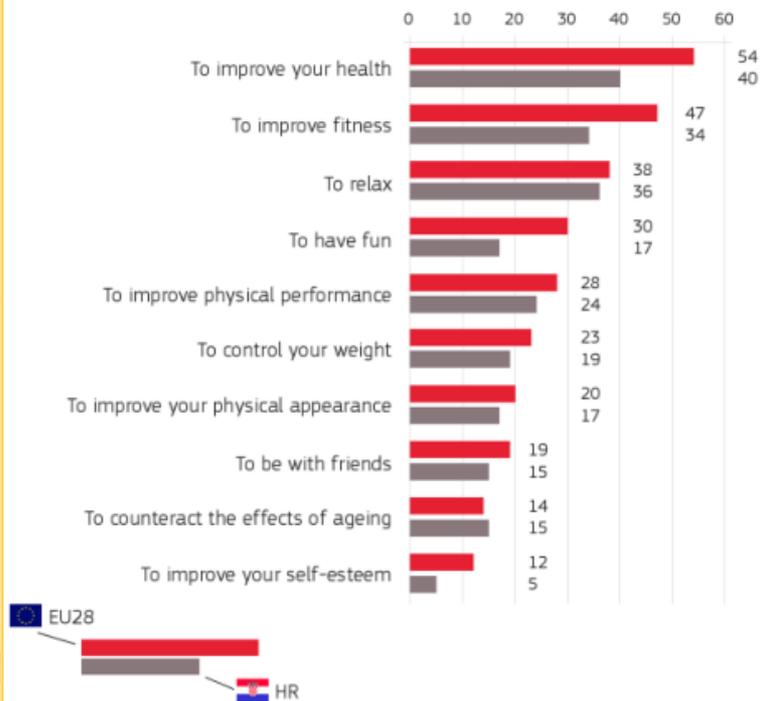
December 2017

Croatia

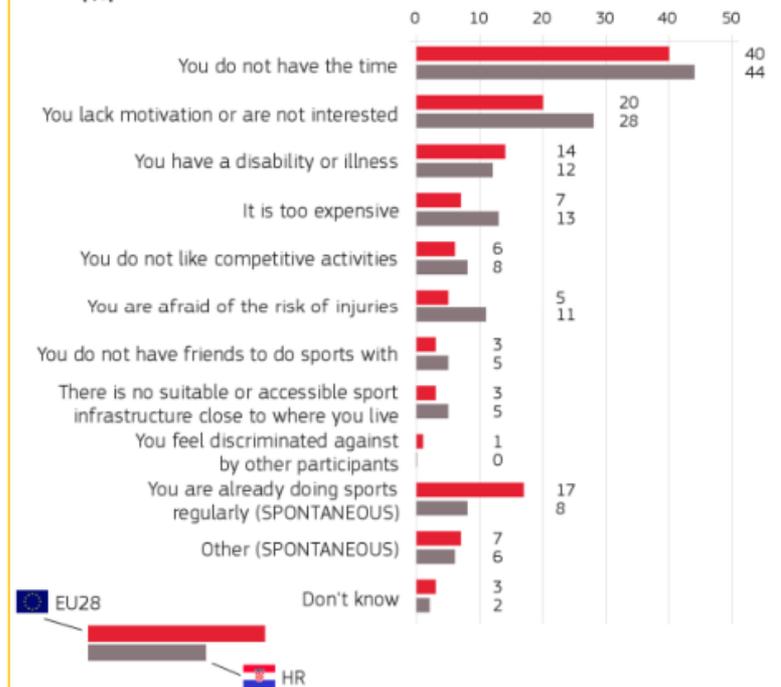
# Motivacija i prepreke za TA i vježbanje

## 6. MOTIVATORS AND BARRIERS TO SPORT PARTICIPATION

**QB8** Why do you engage in sport or physical activity? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) (%)



**QB9** What are the main reasons currently preventing you from practising sport more regularly? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) (%)



Answers obtaining more than 10% at EU level  
 Base: respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity

28,031 interviews  
 02 > 11 / 12 / 2017  
 1,031 interviews  
 02 > 09 / 12 / 2017  
 Methodology: face-to-face



Special Eurobarometer 472  
 Sport and physical activity

Croatia

December 2017

# Motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti

Rezultati upućuju na to da se muškarci i žene razlikuju prema motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, općenito te ovisno o dobi (važno znati za povećanje učinkovitosti motiv. tehnika):

- ▶ muškarci više ističu važnost poboljšanja opće kondicije, izgradnje mišićne mase, poboljšanja fizičkog izgleda i socijalizacije,
- ▶ muškarci mlađe odrasle dobi znatno češće ističu važnost izgradnje mišićne mase i poboljšanja izgleda, dok su muškarcima srednje odrasle dobi važniji opuštanje, druženje i ublažavanje zdravstvenih tegoba.
- ▶ žene znatno češće ističu važnost reguliranja tjelesne težine i ublažavanja specifičnih zdravstvenih tegoba.
- ▶ mlađe žene u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju radi unapređenja tjelesnog izgleda, dok žene srednje odrasle dobi češće ističu važnost ublažavanja zdravstvenih tegoba i relaksacijski učinak tjelesne aktivnosti.

Radi povećanja učinkovitosti motivacijskih tehnika važno je u razgovoru s pacijentima analizirati i **barijere za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti** te predložiti načine na koje se one mogu svladati.

**Motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti odraslih osoba u Hrvatskoj: populacijsko presječno istraživanje**

*Motives for Participation in Physical Activity Among Adults in Croatia: A Population-based Cross-sectional Study*

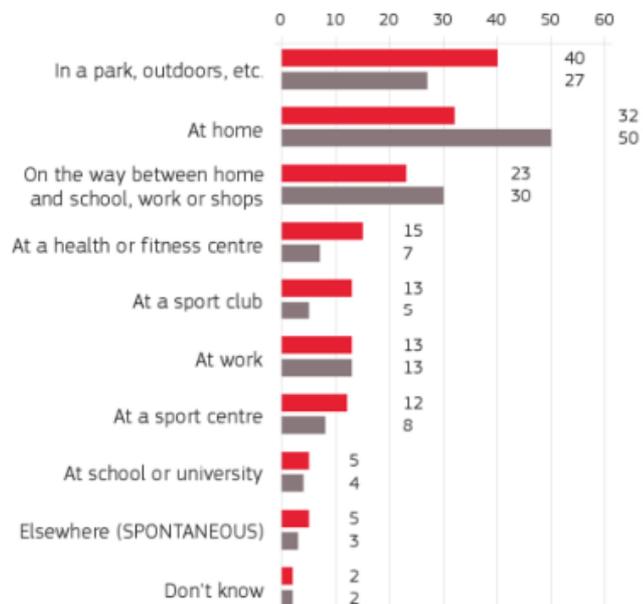
ZRINKA GREBLO JURAKIĆ i DANIJEL JURAKIĆ\*

\*Odsjek za psihologiju, Hrvatski studij Sveučilišta u Zagrebu; \*Kinesološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

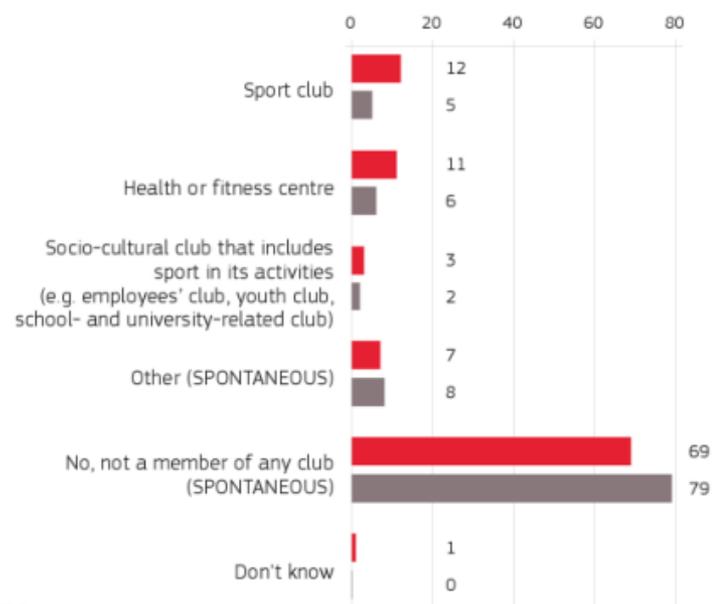
## Mjesta na kojima ljudi provode TA

### 5. SETTINGS WHERE CITIZENS ENGAGE IN SPORT OR OTHER PHYSICAL ACTIVITY

**QB7** Earlier you said you engage in sport or another physical activity, vigorous or not  
Where do you do this? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)  
(%)



**QB10** Are you a member of any of the following clubs where you participate in sport or recreational physical activity? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)  
(%)



Base: respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity

28.031 interviews  
02 > 11 / 12 / 2017

1.031 interviews  
02 > 09 / 12 / 2017

Methodology: face-to-face



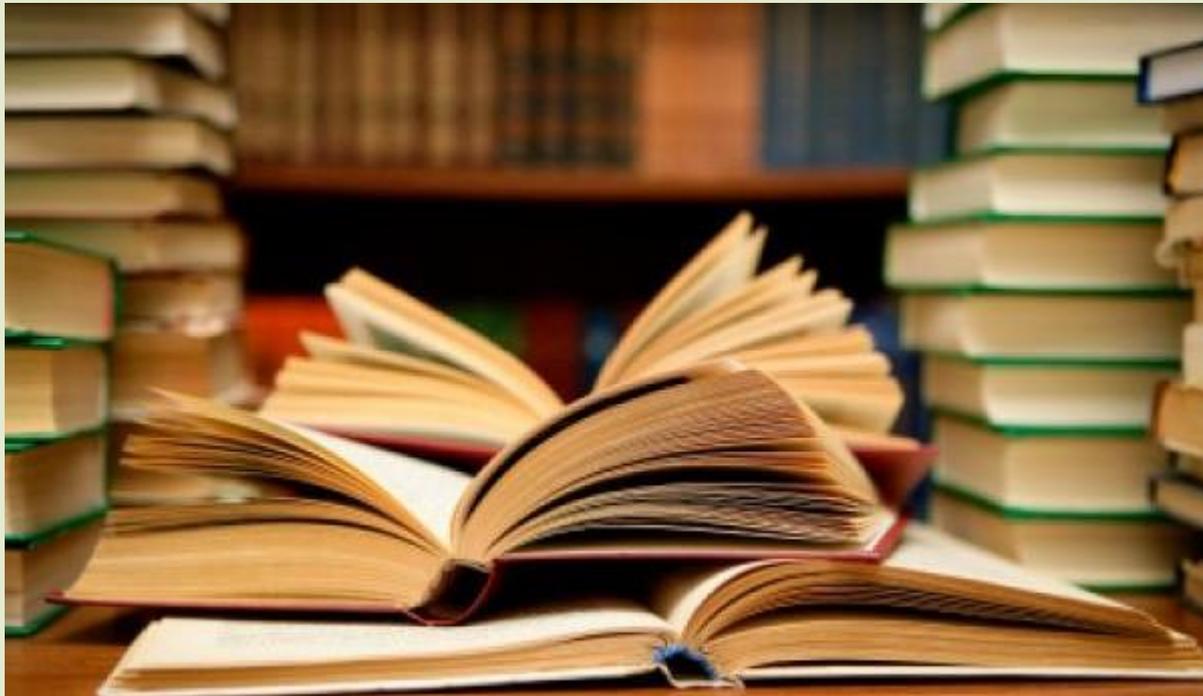
Croatia

Special Eurobarometer 472

Sport and physical activity

December 2017

## Praćenje stručne literature i preporuka za TA





Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

# Međunarodni, županijski i nacionalni dokumenti

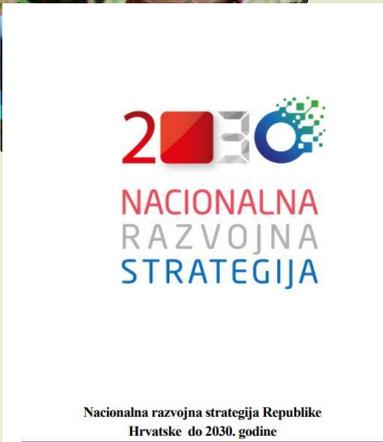
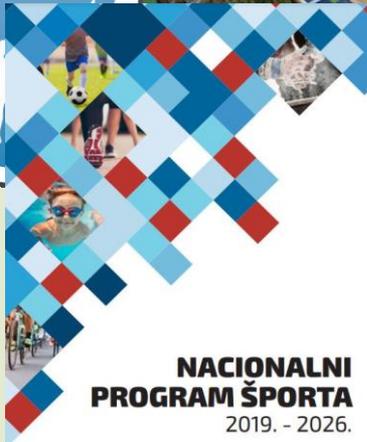


**NONCOMMUNICABLE DISEASE IS LEADING CAUSE OF DEATH AND A GLOBAL HEALTH PRIORITY**

**71%** of all deaths are due to Noncommunicable diseases (NCD's)

**41 Million** deaths each year are due to NCDs

**15 Million** Are premature deaths each year (that is between ages of 30-70 years)



# Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

## Medunarodni dokumenti



### 1 CREATE ACTIVE SOCIETIES

#### SOCIAL NORMS AND ATTITUDES

Create a paradigm shift in all of society by enhancing knowledge and understanding of, and appreciation for, the multiple benefits of regular physical activity, according to ability and at all ages.

### 2 CREATE ACTIVE ENVIRONMENTS

#### SPACES AND PLACES

Create and maintain environments that promote and safeguard the rights of all people, of all ages, to have equitable access to safe places and spaces, in their cities and communities, in which to engage in regular physical activity, according to ability.

### 3 CREATE ACTIVE PEOPLE

#### PROGRAMMES AND OPPORTUNITIES

Create and promote access to opportunities and programmes, across multiple settings, to help people of all ages and abilities to engage in regular physical activity as individuals, families and communities.

### 4 CREATE ACTIVE SYSTEMS

#### GOVERNANCE AND POLICY ENABLERS

Create and strengthen leadership, governance, multisectoral partnerships, workforce capabilities, advocacy and information systems across sectors to achieve excellence in resource mobilization and implementation of coordinated international, national and subnational action to increase physical activity and reduce sedentary behaviour.

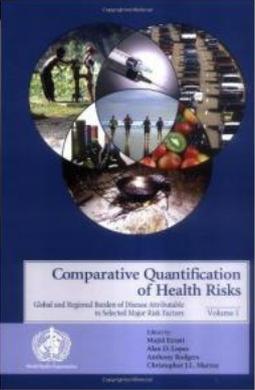
## GOAL TO REDUCE PHYSICAL INACTIVITY

BY 2025	BY 2030
<b>10%</b>	<b>15%</b>

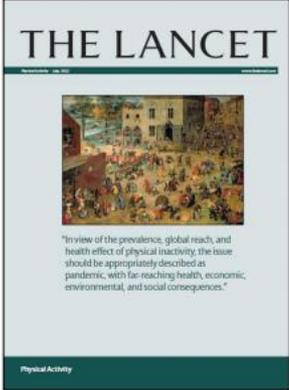
# Praćenje stručne literature i preporuka za TA

## KEY MILESTONES IN PHYSICAL ACTIVITY AND GLOBAL HEALTH

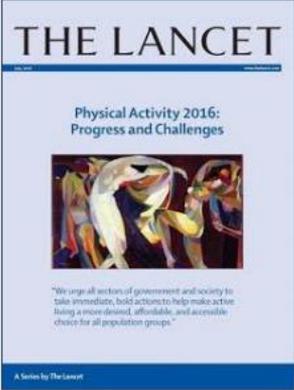
2004



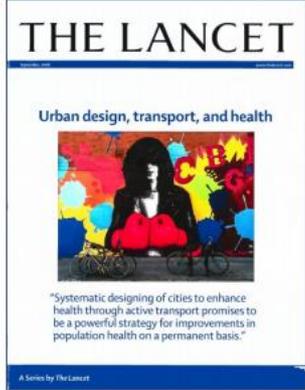
2012



2016



2016



Physical Activity 2021  
thelancet.com

منظمة الصحة العالمية | 世界卫生组织 | World Health Organization | Organisation mondiale de la Santé | Всемирная организация здравоохранения | Organización Mundial de la Salud



Physical Activity 2021  
thelancet.com

# Praćenje stručne literature i preporuka za TA



## GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH



World Health Organization

## HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY IS NEEDED FOR GOOD HEALTH?

FOR ADULTS AND OLDER ADULTS

MINUTES PER WEEK

**75** OR **150**

More is better and provides additional health benefits

Something is better than nothing

Vigorous Intensity

Moderate Intensity

OR

a combination of both

FOR CHILDREN

AIM FOR AT LEAST

**60**

Minutes everyday

FOR OLDER ADULTS with poor mobility

PERFORM PHYSICAL ACTIVITY

**3** or more days per week

to enhance balance and prevent falls on

EVERYONE

PERFORM MUSCLE-STRENGTHENING ACTIVITIES

Involving major muscle groups, on

**2** or more days a week

Start small and increase gradually

A technical package for increasing physical activity

## GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE



World Health Organization

# Preporuke za tjelesnu aktivnost, spavanje i vrijeme provedeno sjedeći

Tjelesna aktivnost kao lijek / Physical Activity as Medicine

## Hrvatske 24-satne preporuke za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje: prijedlog utemeljen na sustavnom pregledu literature

*Croatian 24-Hour Guidelines for Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep: A Proposal Based on a Systematic Review of Literature*

DANIJEL JURAKIĆ<sup>1\*</sup> I ŽELJKO PEDIŠIĆ<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska

<sup>2</sup>Institute for Health and Sport (IHES), Victoria University, Melbourne, Australija



# Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

TABLICA 2. 24-satne preporuke za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje djece i mladih od 0 do 17 godina

Komponenta potrošnje vremena	Starosna podskupina	Preporuke
Tjelesna aktivnost	< 1 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se nekoliko razdoblja tjelesne aktivnosti raspoređenih kroz cijeli dan.</li> <li>- Važno je da kretanja ne budu jednolika, nego da se potiče izvođenje raznovrsnih pokreta.</li> <li>- Preporučene aktivnosti jesu: hvatanje, doseganje, guranje, vučenje i puzanje, ovisno o stupnju motoričkog razvoja djeteta.</li> <li>- Poseban naglasak valja dati interaktivnoj igri na tlu.</li> <li>- Da bi se potaknula aktivacija različitih mišićnih skupina, djeca koja još ne znaju puzati trebaju provoditi 30 minuta na dan ležeći na trbuhu, pri čemu je ukupno vrijeme u takvoj aktivnosti raspoređeno u niz kraćih perioda tijekom dana.</li> <li>- Nužno je da se sve aktivnosti provode u sigurnom okruženju i uz nadzor odrasle osobe.</li> </ul>
	1 – 2 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se najmanje 180 minuta na dan tjelesne aktivnosti raspoređene kroz cijeli dan.</li> <li>- Tjelesna aktivnost treba uključivati energičnu igru i ne smije biti jednolična, nego usmjerena na poticanje izvođenja raznovrsnih pokreta.</li> <li>- Važno je dopustiti djetetu što je moguće veću slobodu kretanja, ali ne narušavati pritom nužnu razinu njegove sigurnosti.</li> <li>- Preporučene aktivnosti jesu: puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, udaranje, hvatanje, bacanje i valjanje.</li> </ul>
	3 – 4 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se najmanje 180 minuta na dan različitih tjelesnih aktivnosti raspoređenih kroz cijeli dan.</li> <li>- Najmanje 60 minuta na dan dijete treba provoditi u energičnoj igri.</li> <li>- Važno je dopustiti djetetu što je moguće veću slobodu kretanja, ali ne narušavati pritom nužnu razinu njegove sigurnosti.</li> <li>- Preporučene aktivnosti jesu: hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, penjanje, udaranje, hvatanje, bacanje i kotrljanje.</li> </ul>
	5 – 17 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se najmanje 60 minuta na dan tjelesnih aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta (aktivnosti u kojima se dijete/mlada osoba zadiše i bar malo oznoji).</li> <li>- Primjeri aerobnih aktivnosti jesu: trčanje, vožnja biciklom, koturaljkanje i plivanje.</li> <li>- Važno je da dijete/mlada osoba svakodnevno provodi vrijeme u aerobnim tjelesnim aktivnostima, a najmanje 3 puta na tjedan u aktivnostima za jačanje mišića i kosti.</li> <li>- Primjeri aktivnosti za jačanje kosti jesu: skakanje, preskakivanje uzeta te sportske igre poput košarke i odbojke.</li> <li>- Primjeri aktivnosti za jačanje mišića jesu: penjanje po spravama u parku, vježbanje s težinom vlastita tijela, vježbanje s gumama ili vrpcama koje pružaju otpor i vježbanje s utezima primjerene težine.</li> <li>- Važno je provoditi vrijeme u visokointenzivnim tjelesnim aktivnostima najmanje 3 puta na tjedan.</li> <li>- Primjeri aktivnosti visokog intenziteta jesu: brzo trčanje, brza vožnja biciklom, energično igranje sportskih igara poput nogometa, košarke, rukometa i tenisa.</li> <li>- Uz navedeno preporučuje se provoditi i nekoliko sati na dan u tjelesnim aktivnostima niskog intenziteta poput hodanja, igre u pješčaniku, šetnje s kućnim ljubimcem i slično.</li> </ul>

Komponenta potrošnje vremena	Starosna podskupina	Preporuke
Sedentarno ponašanje	< 2 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se ograničiti dugotrajno sjedenje (npr., u hranilici, ležaljci, kolicima ili autosjedalici) na najviše 1 sat u kontinuitetu.</li> <li>- Važno je potpuno izbjegavati gledanje u ekrane (npr., TV, računalo, tablet ili mobitel).</li> <li>- Tijekom razdoblja koje dijete provodi u sjedenju preporučuje se provođenje aktivnosti koje potiču intelektualni i/ili motorički razvoj kao što su čitanje i pričanje priča, crtanje, lijepljenje naljepnica, slaganje kocaka i primjerenih slagalica i sl.</li> </ul>
	2 – 4 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se ograničiti dugotrajno sjedenje (npr., u hranilici, ležaljci, kolicima ili autosjedalici) na najviše 1 sat u kontinuitetu.</li> <li>- Važno je da vrijeme pred ekranima (npr., pred TV-om, računalom, tabletom ili mobitelom) bude ograničeno na najdulje 1 sat na dan.</li> <li>- Tijekom razdoblja koje dijete provodi u sjedenju preporučuje se provođenje aktivnosti koje potiču intelektualni i/ili motorički razvoj kao što su crtanje, bojenje, igranje s plastelinom i kinetičkim pijeskom, lijepljenje naljepnica i sl.</li> </ul>
	5 – 17 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se da vrijeme pred ekranima (npr., pred TV-om, računalom, tabletom ili mobitelom) bude ograničeno na najdulje 2 sata na dan.</li> <li>- Važno je da se kontinuirani periodi sjedenja prekidaju što je češće moguće.</li> </ul>
Spavanje	0 – 3 mjeseca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 14 – 17 sati spavanja na dan, uključujući drijemanje tijekom dana.</li> </ul>
	4 – 11 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 12 – 16 sati spavanja na dan, uključujući drijemanje tijekom dana.</li> </ul>
	1 – 2 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 11 – 14 sati spavanja na dan, uključujući drijemanje tijekom dana.</li> <li>- Važno je uspostaviti rutinu koja podrazumijeva približno jednako vrijeme odlaska na spavanje i buđenja svaki dan.</li> </ul>
	3 – 4 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 10 – 13 sati spavanja na dan koje može uključivati drijemanje tijekom dana.</li> <li>- Važno je uspostaviti rutinu koja podrazumijeva približno jednako vrijeme odlaska na spavanje i buđenja svaki dan.</li> </ul>
	5 – 13 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 9 – 11 sati neprekinutog spavanja tijekom noći.</li> <li>- Važno je uspostaviti i/ili održavati rutinu koja podrazumijeva približno jednako vrijeme odlaska na spavanje i buđenja svaki dan.</li> </ul>
	14 – 17 g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 8 – 10 sati neprekinutog spavanja tijekom noći.</li> <li>- Važno je uspostaviti i/ili održavati rutinu koja podrazumijeva približno jednako vrijeme odlaska na spavanje i buđenja svaki dan.</li> </ul>

TABLICA 3. 24-satne preporuke za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje za odrasle osobe (18 – 64 g.) i osobe starije dobi (65+ g.)

Starosna skupina	Komponenta potrošnje vremena	Preporuke
Odrasle osobe (18 – 64 g.)	Tjelesna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se provoditi 150 – 300 minuta na tjedan u aerobnim aktivnostima umjerenog intenziteta ili 75 – 150 minuta na tjedan u aerobnim aktivnostima visokog intenziteta ili kombinirati aerobne aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta u odgovarajućem ukupnom trajanju.</li> <li>- Aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta jesu one koje iziskuju umjeren tjelesni napor i pri kojima se osoba zadiše i/ili lagano oznoji, a primjeri takvih aktivnosti jesu: žustro hodanje, umjereno brza vožnja biciklom, aerobika u vodi i sl.</li> <li>- Aerobne aktivnosti visokog intenziteta su one koje iziskuju težak tjelesni napor i pri kojima se osoba znatno zadiše i oznoji, a primjeri takvih aktivnosti jesu: trčanje, žustro nordijsko hodanje, plivanje, grupna aerobika i sl.</li> <li>- Poželjno je da se aerobna aktivnost ravnomjerno rasporedi kroz cijeli tjedan te da pojedinačne epizode aktivnosti traju najmanje 10 minuta u kontinuitetu.</li> <li>- Aktivnosti za jačanje mišića trebaju se provoditi najmanje 2 puta na tjedan i uključivati sve velike mišićne skupine. Primjeri takvih aktivnosti jesu: vježbanje s utezima, vježbanje pri kojem se svladava vlastita tjelesna masa (npr., sklekovi, žučnjevi, trbušnjaci) i vježbanje na spravama u teretani.</li> <li>- Preporučena razina tjelesne aktivnosti može se ostvariti sudjelovanjem u aktivnostima tijekom slobodnog vremena, ali i u ostalim domenama svakodnevnog života (u transportu, kućanstvu i na poslu).</li> <li>- Važno je da se ne pretjera s kontinuiranim periodima statičnog stajanja ili niskointenzivne tjelesne aktivnosti.</li> </ul>
	Sedentarno ponašanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se učestala izmjena razdoblja sjedenja sa stajanjem i niskointenzivnim tjelesnim aktivnostima.</li> <li>- Vrijeme sedentarnoga gledanja TV-a treba ograničiti na najviše 3 sata na dan.</li> <li>- Osobe sa sedentarnim zanimanjima trebale bi akumulirati 2 – 4 sata statičnog stajanja i/ili niskointenzivne tjelesne aktivnosti (npr., sporo hodanje) tijekom radnog vremena.</li> </ul>
	Spavanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 7 – 9 sati spavanja na dan.</li> </ul>
Osobe starije dobi	Tjelesna aktivnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se jednaka količina i tip aktivnosti kao i odraslim osobama mlade dobi (aerobne aktivnosti i vježbe jačanja mišića), uz napomenu da pojedinci koji ne mogu udovoljiti tim preporukama, trebaju biti aktivni onoliko koliko im to njihove sposobnosti i stanje dopuštaju te nastojati izbjegavati neaktivnost.</li> <li>- Važno je izvoditi vježbe namijenjene održavanju/unaprjeđenju ravnoteže i prevenciji padova (npr., hodanje po uskoj ravnoj crti, stajanje na jednoj nozi, stajanje na dasci za održavanje ravnoteže) najmanje 3 puta na tjedan.</li> <li>- Važno je ne pretjerati s kontinuiranim periodima statičnog stajanja ili niskointenzivne tjelesne aktivnosti.</li> </ul>
	Sedentarno ponašanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se učestalo izmjenjivati razdoblja sjedenja sa stajanjem i niskointenzivnim tjelesnim aktivnostima.</li> <li>- Važno je da se ne pretjera s kontinuiranim periodima sedentarnoga gledanja u ekrane (npr., TV, računalo, tablet ili mobitel).</li> </ul>
	Spavanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preporučuje se 7 – 8 sati spavanja na dan.</li> </ul>

# Uloga ZZJZ

- Praćenje epidemioloških pokazatelja
- Praćenje stručne literature i preporuka za TA
- Provođenje istraživanja
- **Stručno usavršavanje**
- Prijenos znanja
- Komunikacijske strategije
- Inovativnost
- **Interdisciplinarna i međusektorska suradnja (stvaranje mreža)**
- Koordinacija i provođenje lokalnih, regionalnih, nacionalnih i međunarodnih aktivnosti, programa i projekata (kontinuiranih i povremenih)
- Dovoljni financijski i ljudski resursi – LJUDI KOJI ZNAJU, ŽELE, MOGU (uz dovoljno entuzijazma)



Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

Stručno usavršavanje, umrežavanje – prijenos znanja, ideja, dogovor oko zajedničkih aktivnosti, projekata...



Zagreb, studeni 2017. g.  
(HEPA kongres)



Budimpešta, listopad 2019. g.  
(MOVE CONGRES)



Zagreb, studeni 2017. g.  
(HEPA kongres)



MOVE Congress 2019

Powered By *Uihova*



Budimpešta, listopad 2019. g.  
(MOVE CONGRES)

Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

## Stručno usavršavanje, umrežavanje – prijenos znanja, ideja, dogovor oko zajedničkih aktivnosti, projekata...



Split 2017. g.



Zagreb 2018. g.

Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

# Izrada Strategija i provođenje istraživanja



# Provođenje istraživanja – 2018. g.

## Cilj istraživanja:

- Ispitati stavove, trenutnu situaciju i prepreke za uključivanje savjetovanja i propisivanja tjelesne aktivnosti u rutinsku zdravstvenu praksu
- dobiveni rezultati služe za unapređenje suradnje zdravstvenog sektora i sektora kineziologije
- istraživanje provela Djelatnost za javno zdravstvo i promicanje zdravlja ZZJZ MŽ (Renata Kutnjak Kiš, dr.med. gl. istraživač)

### Propisivanje tjelesne aktivnosti u liječničkoj praksi

Podložano kolegice i kolege,

Redovita tjelesna aktivnost i vježbanje imaju ogroman potencijal u unapređenju zdravlja te prevenciji, liječenju, i rehabilitaciji brojnih bolesti i stanja koja se danas nalaze na vrhu ljestvice po oboljevanju i smrtnosti. Nažalost, taj ogroman potencijal nije dovoljno iskorišten, te smo danas suočeni s pandemijom tjelesne neaktivnosti. Zdravstveni sustav ima vrlo važnu ulogu, ali i učinkovito sredstvo u promicanju zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA), jer zdravstveni djelatnici tijekom provođenja brojnih mjera zdravstvene zaštite svake godine dolaze u kontakt s velikim brojem osiguranih, koji bi prilikom svake posete trebali biti savjetovani o brojnim dobitnim tjelesne aktivnosti.

U Medicinskoj županiji smo još 2006. godine uspjeli implementirati savjetovanje o tjelesnoj aktivnosti i vježbanju u zdravstveni sustav, uz propisivanje tjelesne aktivnosti i upućivanje u



# Propisivanje TA u liječničkoj praksi 2018. g.

## Rezultati:

- još 2006. godine je više od trećina liječnika u MŽ koristilo „recept za TA“,
- 47,6% liječnika provodi savjetovanje o TA uz pisanu preporuku, a još 38,1% liječnika provodi samo usmeno savjetovanje,
- 57,1% liječnika upućuje pacijente u programe vježbanja i TA koje provode fitness centri, udruge sport za sve i drugi klubovi
- liječnici imaju vrlo pozitivne stavove o učinkovitosti TA i smatraju da je njihova uloga u procesu savjetovanja vrlo važna
- više od polovice njih zadovoljava preporuke za dostatnom razinom TA, što će se pozitivno odraziti na savjetovanje o TA, budući da aktivni liječnici i liječnici pozitivnih stavova češće savjetuju pacijente nego neaktivni i oni koji su manje uvjereni u učinkovitost savjetovanja i propisivanja TA

### Propisivanje tjelesne aktivnosti u liječničkoj praksi

Prezentacija na kongresu

Radionica: "Tjelesna aktivnost" održana je 11. listopada 2018. godine u organizaciji Hrvatske udruge za prevenciju i rehabilitaciju (HUP) u sklopu projekta "Promicanje zdravlja i prevencija bolesti". Radionica je bila dio projekta "Promicanje zdravlja i prevencija bolesti" koji je financiran iz sredstava HUP i Hrvatske udruge za prevenciju i rehabilitaciju (HUP). Radionica je bila dio projekta "Promicanje zdravlja i prevencija bolesti" koji je financiran iz sredstava HUP i Hrvatske udruge za prevenciju i rehabilitaciju (HUP). Radionica je bila dio projekta "Promicanje zdravlja i prevencija bolesti" koji je financiran iz sredstava HUP i Hrvatske udruge za prevenciju i rehabilitaciju (HUP).

U Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, 11. listopada 2018. godine održana je radionica o tjelesnoj aktivnosti i receptima za zdravu prehranu, koju su organizirali: docent dr. sc. Miroslav Šušteršič i dr. sc. Miroslav Šušteršič.



## Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

Što smatrate najznačajnijom preprekom za upućivanje pacijenata u programe tjelesne aktivnosti i vježbanja koje provode udruge "Sport za sve", fitnes centri ili drugi sportski klubovi? (uz mogućnost višestrukih odgovora i dodavanje odgovora) ?

Odgovori liječnika	N	%
liječnici nemaju dovoljno informacija o programima koji se nude	11	52
programi su preskupi za korisnike	7	33
nedostatak programa TA i vježbanja za pacijente s kroničnim bolestima	5	24
nedostatak programa TA i vježbanja – premala ponuda	5	24
strah od odgovornosti i/ili ozljeda budući liječnici nisu sigurni da programe vode dovoljno educirani kineziolozi, treneri, voditelji programa, fitnes instruktori	3	14
nezainteresiranost pacijenata i drugi izgovori	2	10
nedostatak standardiziranih usluga te certificiranih programa tjelesne aktivnosti i vježbanja u udrugama "Sport za sve", fitnes centrima, sportskim klubovima	1	5

# Uloga ZZJZ

- Praćenje epidemioloških pokazatelja
- Praćenje stručne literature i preporuka za TA
- Provođenje istraživanja
- Stručno usavršavanje
- Prijenos znanja
- Komunikacijske strategije
- Inovativnost
- Interdisciplinarna i međusektorska suradnja (stvaranje mreža)
- Koordinacija i provođenje lokalnih, regionalnih, nacionalnih i međunarodnih aktivnosti, programa i projekata (kontinuiranih i povremenih)
- Dovoljni financijski i ljudski resursi – LJUDI KOJI ZNAJU, ŽELE, MOGU (uz dovoljno entuzijazma) - ČINE RAZLIKU



**Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.**

**Prijenos znanja - povezivanje zdravstvenog sektora i kineziologije (lokalno) – ZZJZ MŽ je 2019. god. organizirao konferenciju**



Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

Prijenos znanja - povezivanje zdravstvenog sektora i kineziologije uz predstavljanje knjige prof. Heimera „Zdravstvena kineziologija”



# Uloga ZZJZ

- Praćenje epidemioloških pokazatelja
- Praćenje stručne literature i preporuka za TA
- Provođenje istraživanja
- Stručno usavršavanje
- Prijenos znanja
- **Komunikacijske strategije**
- **Inovativnost**
- Interdisciplinarna i međusektorska suradnja (stvaranje mreža)
- Koordinacija i provođenje lokalnih, regionalnih, nacionalnih i međunarodnih aktivnosti, programa i projekata (kontinuiranih i povremenih)
- Dovoljni financijski i ljudski resursi – **LJUDI KOJI ZNAJU, ŽELE, MOGU (uz dovoljno entuzijazma) - ČINE RAZLIKU**



**Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.**

**Multidisciplinarni tim stručnjaka Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine (od 2007. g.) – kontinuirani program – propisivanje tjelesne aktivnosti na recept**



**Djelatnost za javno zdravstvo i promicanje zdravlja, Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja i izvanbolničko liječenje ovisnosti uz podršku ravnateljice**

Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

## Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – individualni tretman



Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

## Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – grupa za potporu



zavod za javno zdravstvo sredimurske županije



Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

## Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine (od 2007. g.)



Grupa za nordijsko hodanje  
svaki utorak

Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

# Projekt „Živjeti zdravo” – „Hodanjem do zdravlja” (Udruga umirovljenika Prelog i Grad Prelog)



Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

# Obilježavanje Svjetskog dana šećerne bolesti 2018. godine („Volonteri u parku“)



Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

„Volonteri u parku” (Zajednica sportskih udruga i ZZJZ MŽ)



# „Živjeti zdravo“ Promicanje TA i pravilne prehrane u školama



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 27.05.2019. – 31.05.2019.

Dan	Mliječni obrok	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
27.05.2019. ponedjeljak	kukuruzni savitak sa sirom čaj s medom i limunom kruška	juha od rajčice meksički rižoto s piletinom salata od matovilca i rotkvice	biskvitni kolač s jagodama mlijeko	1264,77
28.05.2019. utorak	buhtla s marmeladom mlijeko	krem juha od brokule i cvjetače panirani pureći file pirjani kupus s mrkvom i lukom kruh sa sjemenkama	mliječni sladoled	1217,87
29.05.2019. srijeda	griz na mlijeku s višnjama jabuka	mesna štruca u umaku od rajčice pire od krumpira i tikvica zeleno salata s mladim lukom	voćni jogurt sa zobenim pahuljicama	1091,48
30.05.2019. četvrtak	štrukli sa sirom čaj s medom i limunom jagode	pileći ujušak s povrćem i noklicama integralni kruh	bio pecivo maslac mlijeko	1185,84
31.05.2019. petak	kukuruzni kruh namaz od tune s maslinama acidofilno mlijeko	riblja juha s rižom riblji file u umaku od kopra kuhani krumpir zeleno salata s rajčicom	banana	1167,53



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.  
Sadržaj ovog dokumenta isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

**Svakodnevno 10 minutno tjelesno vježbanje**

**ŽIVJETI ZDRAVO**

**A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE**

**B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS**

**C TRUP I RUKE**

**D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS**

**Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece**

**ŽIVJETI ZDRAVO**

## NowWeMOVE kampanja, Europski tjedan sporta, Svjetski dan srca; Biciklijada tri grada, Pješke ili biciklom na posao... - POPULACIJSKI PRISTUP

- Od 2017. godine u sklopu NowWeMOVE kampanje, Europskog tjedna sporta i Svjetskog dana srca organiziramo „BeACTIVE sat tjelesne i zdravstvene kulture na otvorenom i FlashMOVE plesni događaj” (FlashMOVE od 2014.g.)
- Multisektorski pristup – organizatori
  - Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije,
  - Informacijski centar EUROPE DIRECT Čakovec,
  - Školski preventivni programi osnovnih i srednjih škola,
  - Stručni aktiv profesora tjelesne i zdravstvene kulture,
  - Zajednica sportskih udruga Čakovca,
  - Gimnastički klub Marijan Zadravec Mačan te
  - Plesni studio Vivona.



## Promicanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA-e) – ulog u zdravlje i blagostanje stanovništva MŽ - zaključak

- Promicanje ZUTA-e treba biti jedan od prioritetnih zadataka javnog zdravstva temeljeno na međunarodnim, nacionalnim i lokalnim strategijama
- Neophodno je donošenje učinkovitih nacionalnih politika, ali uz uvažavanje lokalnih specifičnosti
- Za učinkovitu implementaciju tih politika je neophodno osigurati:
  - kadrovske i financijske resurse
  - kvalitetnu dodiplomsku i kontinuiranu poslijediplomsku edukaciju i usavršavanje o zdravstveno usmjerenoj tjelesnoj aktivnosti - u zdravstvenom sektoru te u sektoru kineziologije
  - ostvariti odličnu interdisciplinarnu i multisektorsku suradnju



## Promicanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA-e) – ulog u zdravlje i blagostanje stanovništva MŽ (Inicijativa „Tjelesna aktivnost je lijek”) - zaključak

- Snažno **povezati** sektor zdravstva i zdravstvene kineziologije - specijalista zdravstvene kineziologije
- Društva “Sport za sve” i fitness centri moraju **ponuditi programe i za pacijente s određenim kroničnim bolestima**, programi se trebaju provoditi **pod stručnim vodstvom** kvalificiranih kadrova, uz nadzor, potporu i vrednovanje programa
- Programi moraju biti **dostupni** (za mnoge i besplatni) i sigurni za klijente, kako bi ih liječnici s punim povjerenjem uputili u takve programe vježbanja, a sve u cilju pozitivnog utjecaja na zdravlje korisnika
- Neophodna je **standardizacija usluga** društava “Sport za sve” i fitness centara uz ponudu u skladu s potrebama te s kriterijima kvalitete rada uz **certificiranje programa** te stalni nadzor
- Nužna je **evaluacija** programa vježbanja i provedba kontinuiranih istraživanja o zadovoljstvu korisnika i o učestalosti propisivanja TA i upućivanju u programe vježbanja
- Potrebno je **provesti istraživanje o prevalenciji nedovoljne tjelesne aktivnosti u Međimurju**



# Uloga ZZJZ

- Praćenje epidemioloških pokazatelja
- Praćenje stručne literature i preporuka za TA
- Provođenje istraživanja
- Stručno usavršavanje
- Prijenos znanja
- Komunikacijske strategije
- Inovativnost
- Interdisciplinarna i međusektorska suradnja (stvaranje mreža)
- Koordinacija i provođenje lokalnih, regionalnih, nacionalnih i međunarodnih aktivnosti, programa i projekata (kontinuiranih i povremenih)
- Dovoljni financijski i ljudski resursi – **LJUDI KOJI ZNAJU, ŽELE, MOGU (uz dovoljno entuzijazma) - ČINE RAZLIKU**



Okrugli stol, Čakovec, 11. veljače 2022.

# LJUDI KOJI ZNAJU, ŽELE, MOGU, ENTUZIJASTI - ČINE RAZLIKU - PARTNERI



**HVALA!**

# Dovoljni financijski i ljudski resursi – LJUDI KOJI ZNAJU, ŽELE, MOGU, ENTUZIJASTI - ČINE RAZLIKU

- već niz godina ukazujemo na potrebu proširenja kadrovskog normativa Tima javnog zdravstva te potrebu stalnog zapošljavanja mag. nutricionizma i mag. kineziologije (spec. zdravstvene kineziologije) u Zavodima za javno zdravstvo, kao dio multidisciplinarnog tima javnog zdravstva uz osiguravanje financijskih sredstava za njihov rad
- nažalost, do sada nije sustavno riješeno!!
- velika podrška Djelatnosti za unapređenje mentalnog zdravlja te ravnateljice (i drugih djelatnosti Zavoda)



**Zahvaljujem na pažnji!**

email: [renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr](mailto:renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr)