

<https://vecer.com/v-nedeljo/ni-pomanjkanja-casa-je...>

1 / 8

Ni pomanjkanja časa, je samo pomanjkanje energije

Saša Dragoš | 04.05.2025 06:00

Slovenci s športno in rekreacijsko aktivnostjo prednjačijo pred številnimi narodi, a žal tudi z boleznimi. Množici spodbudnih programov so dodali še recept za gibanje.



Dodaj med priljubljene



Poslušaj



Pobudniki in promotorji recepta za gibanje (z leve) Mateja in Matej Kokalj Kokot, Igor E. Bergant, Jasna in Vedran Hadžić ter Ana Žličar  ŽIGA KOREN

Snovalci projekta **Gibanje na recept** - društvo onkoloških bolnikov, onkologi, družinski zdravniki in strokovnjaki **fakultete za šport** - so recept za gibanje zasnovali za vso populacijo gibalno neaktivnih Slovencev. Takih naj bi bilo med odraslimi po različnih raziskavah od petine do polovice. Možnosti za organizirano rekreacijsko in športno dejavnost so v Sloveniji velike. Recept naj bi motiviral nedejavne, da poiščejo katero od zanje ustreznih aktivnosti. Najbližje jim bodo dejavnosti, ki jih v okviru projekta **Gibanje za zdravje** priporoča Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), dejavnosti društva Šola zdravja, Centrov za krepitev zdravja (CKZ) v

<https://vecer.com/v-nedeljo/ni-pomanjkanja-casa-je...>

2 / 8

zdravstvenih domovih in strokovno podprte dejavnosti v različnih društvih. Z zelenim receptom bodo družinski zdravniki ogrožene največkrat napotili v katero od anaerobnih dejavnosti. Predvsem jih bodo motivirali, potem se bodo morali nedejavni znajti sami.

Nadpovprečno dejavni, a tudi nadpovprečno bolni

Na genetiko, kot manjšinski vzrok za obolevanje, ni mogoče vplivati. Večinske vzroke za bolezni - sedeče življenje, neprimerno prehranjevanje, higieno spanja in zlorabo škodljivih snovi - je mogoče urediti z znanjem in voljo. Gibanje, na katero se nanaša recept, je torej le del zdravega načina življenja z znanstveno dokazanimi rezultati. Statistike obolevnosti in prehranjevalnih navad v okviru Eurostata in OECD kažejo, da zdrava hrana Slovencem ne pomeni veliko. S količino pojedenih škodljivih sladkorjev in belih mok so nad povprečjem, s količino pojedenega rdečega mesa pa tik pod vrhom držav OECD. Zato jih ima že skoraj 60 odstotkov prekomerno težo, 20 odstotkov pa je predebelih. Nadpovprečnost Slovencem pripada tudi pri zlorabi alkohola. So pa med tistimi, ki so znatno zmanjšali kajenje. Povsem zanemarjena je v Sloveniji higiena spanja. Slovenci so med narodi, ki najmanj spijo in ob nepravem času.



Daleč najbolj popularnemu pohodništvu po množičnosti sledi kolesarjenje. Strokovnjaki menijo, da je lažje začeti in vztrajati v organiziranih skupinah ali vsaj v družbi.  SAŠA DRAGOŠ

80 odstotkov Slovencev med 18. in 74. letom starosti z gibanjem dosega znatne koristi za zdravje

Z gibalnimi in športnimi dejavnostmi segajo nad povprečje, a očitno zaradi preostalih pomanjkljivosti nadpovprečno zbolevajo. Za raki in srčno-žilnimi boleznimi umirajo znatno nad povprečjem. Za zdravo prehranjevanje recepta še ni, gibanje na recept pa lahko pomembno zmanjša težave neaktivnim in olajša okrevanje obolelim. "Telesna dejavnost je eno najučinkovitejših naravnih zdravil. Redna vadba zmanjšuje tveganje za bolezni srca, sladkorno bolezen, rakave bolezni in druge kronične zdravstvene težave," je na predstavitvi recepta poudaril zdravnik, prodekan na **Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani** in sosnovelec recepta dr. Vedran Hadžić.

"Raziskave potrjujejo, da ljudje nasvet za telesno dejavnost dojemajo bolj resno, če ga prejmejo v obliki strukturiranega zapisa in od zdravnika. To je ključni razlog za zasnovo recepta," je dodal specialist medicine dela Matej Kokalj Kokot.

Z receptom ne bo treba v lekarno

V satirični oddaji Kaj dogaja je imetnik recepta v lekarni dobil telesno trenerko za tri mesece. Gibanje mu je hitro postalo prenaporno. Z receptom ne bo treba v lekarno. S trdno voljo se bo nujno zgolj odločiti za izvajanje športne dejavnosti, ki jo bo ob kopici na receptu zapisanih nasvetov priporočil zdravnik.

TELESNA DEJAVNOST
ima pomembno vlogo
pri zmanjševanju tveganja
za nastanek rakavih obolenj,
onkološkim bolnikom pa pomaga
pri obvladovanju bolezni,
izboljšanju psihofizične kondicije
in zmanjšanju stranskih učinkov
ter posledic onkološkega
zdravljenja.

RECEPT ZA GIBANJE
0004619
1 - ZDRAVNIK
☐ Izbrani osebni ☐ Nadomestni ☐ Drugo
2 - ZAVAROVANA OSEBA
(Priimek in ime)
(Datum rojstva)
Rp./Telesna dejavnost (metabolno zdravje)
VRSTA
☐ Hoja ☐ Kolesarjenje ☐ Tek
(Drugo)
INTENZIVNOST
☐ zmerna
(Komajda lahko te neprekinjeno govorimo oz. dihamo skozi nos. Se spiramo.)
☐ intenzivna
(Smo zadahani, ne moremo neprekinjeno govoriti, a je dihanje enakomerno.)
☐ visoko intenzivna
(Smo močno zadahani še več minut po prenehanju dejavnosti.)
Pogostost
Trajanje
(Datum)
(Podpis in imeniki lig zdravnika)

DRUŠTVO ONKOLOGOV SLOVENIJE
Gibanje na recept
FŠ

<https://vecer.com/v-nedeljo/ni-pomanjkanja-casa-je...>

4 / 8



Recept za gibanje, ki ga bodo na pobudo društva onkoloških bolnikov Slovenije premalo dejavnim predpisovali družinski zdravniki  ŽIGA KOREN

V svetu tovrstne recepte poznajo več desetletij. Rekorderka Nova Zelandija je 40. obletnico recepta Green prescription nedavno praznovala z znatno izboljšanim zdravstvenim stanjem uporabnikov. V Sloveniji aktualnih raziskav o tem, koliko ljudi se ne giblje, ni. V eni starejših so na **Fakulteti za šport** leta 1997 izmerili, da je povsem neaktivnih kar 55 odstotkov odraslih Slovencev. Statistični urad je pred petimi leti objavil precej boljše anketne podatke. Vsaj pet ur na teden, dvakrat toliko kot znaša minimalno priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), naj bi se aktivno rekreiralo več kot 40 odstotkov Slovencev, prav toliko pa manj ur.

Podobno je v svojih anketah ugotavljal NIJZ v celovitem programu preventive kroničnih bolezni CINDI. Zato so tudi predstavitve recepta uvedli s podatki NIJZ, "da 80 odstotkov Slovencev med 18. in 74. letom starosti z gibanjem dosega znatne koristi za zdravje. Dodatne aerobne koristi pa je doseglo 59 odstotkov te populacije."

Aerobna vadba koristi predvsem dihalnemu in srčno-žilnemu sistemu pri daljšem pospešenem dihanju in s kisikom ustvarjeni energiji s porabo glukoze ("sladkorja"). Predvsem to - hitro hojo, lahen tek, kolesarjenje, plavanje ... - bodo na recept predpisovali zdravniki. Prav vsem lahko koristi tudi strokovno zasnovana anaerobna, bolj intenzivna vadba za krepitev moči mišic s hitrim, krajšim sprintom, dvigovanjem uteži, dvigovanjem z močjo telesa ... Ta vadba za gorivo ne porablja kisika, pač pa v jetrih in mišicah prisoten glikogen.

Ne samo za onkološke bolnike, ampak za vse pretirano sedeče

V vseh omenjenih anketah so pretežno sedeči Slovenci kot razlog za nedejavnost navajali pomanjkanje časa. Poznavalci odgovarjajo, da pomanjkanje časa ne obstaja. Podobno pravijo, da ni slabega vremena in skoraj ne bolezenskega stanja, ki ne bi dopuščalo razgibavanja. Po njihovem obstaja samo pomanjkanje energije, ki jo gibanje kakopak okrepi.

Predvsem hitro hojo, lahen tek, kolesarjenje in plavanje bodo na recept predpisovali zdravniki

<https://vecer.com/v-nedeljo/ni-pomanjkanja-casa-je...>

5 / 8

Pripravo recepta za gibanje so spodbudili prav najtežji, onkološki bolniki oziroma njihovo društvo DOBSLO. "V društvu veliko pozornosti posvečamo ozaveščanju članov o odgovornosti za svoje zdravje. Zavedamo se, da je gibanje ključno pri preprečevanju bolezni in za bolnike med okrevanjem," je povedala predsednica Ana Žličar.



1000 gibov je strokovno zasnovana jutranja vadba, ki je dostopna v 251 skupinah v 90 občinah po Sloveniji (na fotografiji skupina v Idriji).  SAŠA DRAGOŠ

Čeprav je gibanje pomembna preventiva pri raku, recept v DOBSLO namenjajo vsem. "Ljudje, ki so bolj telesno dejavni, imajo znatno manjše tveganje za razvoj onkološke bolezni. Po nekaterih raziskavah se pri raku dojke tveganje zmanjša do 25 odstotkov, pri raku debelega črevesa pa celo do 50 odstotkov. Poleg tega telesna dejavnost med zdravljenjem in po njem zmanjšuje stranske učinke zdravljenja in prispeva k boljšemu splošnemu počutju bolnikov," je pojasnila onkologinja, profesorica dr. Jasna But Hadžić.

Ob preobremenjenih družinskih zdravnikih bo potrebna le trdna volja

Po recept za gibanje smo se odpravili v idrijski zdravstveni dom. Ker v njem družinskih zdravnikov skoraj ni, smo se zanj pozanimali pri vodstvu doma. "Takega recepta pa še nimamo," je povedal direktor Tomaž Glažar. Na javni predstavitvi recepta so avtorji zdravstvene domove napotili, naj ga naročijo v društvu onkoloških bolnikov. Dolgoročno je cilj vseh sodelujočih v projektu oblikovati še jasne usmeritve za rekreativne centre in druge tovrstne športne organizacije za skupno povečanje aktivnega življenjskega sloga Slovencev. Zaradi pomanjkanja družinskih zdravnikov ti prav gotovo ne bodo imeli veliko časa za pogovor s pacienti o gibanju. Sosnovalka recepta, družinska zdravnica Mateja Kokokalj Kokot meni drugače: "Družinski zdravniki vsakodnevno spodbujamo gibanje, saj vemo, da lahko bistveno izboljša zdravstveno stanje posameznika. Z receptom bomo bolnikom lažje svetovali in jih usmerili na ustrezno telesno dejavnost."

<https://vecer.com/v-nedeljo/ni-pomanjkanja-casa-je...>

6 / 8

Bržčas bo prvo napotilo v centre za krepitev zdravja. Ti oziroma še starejši zdravstvenovzgojni centri delujejo pri večini zdravstvenih domov, tudi v vseh večjih krajih na Primorskem. Čeprav tudi njim primanjkuje sodelavcev, v večini delujejo kineziologi, ki bodo znali pomagati ali vsaj usmeriti v najprimernejšo vadbo. Možnosti je v Sloveniji veliko. Ključna bo volja za premagovanje zasedenosti. Ni lahko, kot je povedal televizijski novinar in voditelj Igor E. Bergant. Pred nekaj leti smo ga ugledali v povsem prevetreni podobi. "Moja odločitev za bolj aktiven življenjski slog ni bila lahka. Bila pa je ena najboljših, kar sem jih sprejel. Začetek je vedno težek, a je z vztrajnostjo in podporo okolice sprememba mogoča," je bil jasen voditelj.

Jutranjih tisoč gibov z društvom Šola zdravja

"Če bi lahko vadbo 1000 gibov stisnili v eno samo tabletko, bi bila ta najpogosteje predpisana zdravniška terapija na recept," je že pred desetletjem dejal zdravnik, pobudnik društva Šola zdravja dr. Nikolay Grishin. Z njegovim mnenjem so v društvu pospremili uvedbo recepta. V vrste okrog 6000 vsako jutro vadečih članov vabijo zainteresirane z receptom ali brez njega. V 90 občinah imajo organiziranih 251 skupin.

Vadba 1000 gibov poteka zjutraj, torej skladno s človekovim dnevnim cirkadialnim ritmom. Ta vadba zahteva zjutraj ali vsaj dopoldne, kar seveda mnogim ni omogočeno. Velik športni napor ni smiselni zvečer, ko telo zahteva počitek in pripravo na v Sloveniji zanemarjeno vzgojo spanja in tvorbe ključnih



Upokojenci vseh generacij od 60 let naprej zagotavljajo, da so v organizirani pohodni skupini svojega društva pridobili veliko gibalne in zdravstvene kondicije. SAŠA DRAGOŠ

hormonov med njim. Izjema so seveda raztezanje in druge vaje za sproščanje.

<https://vecer.com/v-nedeljo/ni-pomanjkanja-casa-je...>

7 / 8

"Vadimo ob vsakem vremenu, pet dni na teden in veseli smo prav vsakega, ki se nam pridruži. Da vadbo vodimo strokovno, se nas je usposobilo šest voditeljic, ki se izmenjujemo," je povedala Branka Režun, ki je 1000 gibov vodila ob našem obisku v Idriji. Streljaj stran se je skupna pohodnikov društva upokojencev pripravljala na pohod iz Idrije v 12 kilometrov oddaljeni in 400 metrov višji Zadlog. "Vse več nas je in vse več zmoremo," je povedala Danica Logar. Pohodništvo, ki je med Slovenci z naskokom najbolj priljubljena rekreacija, utegne pritegniti tudi največ sedečih. Po priljubljenosti sledijo kolesarstvo, fitnes in tek. Številna društva, med njimi tudi upokojenska, imajo vadbo organizirano s strokovnim vodstvom.

Od SLOfit do vAdBeCeDe

Možnosti za strokovno vadbo so v Sloveniji velike. Fakulteta za šport, ki ima s šolami že desetletja razvit program SLOfit - merjenje telesne pripravljenosti za šolarje, sedaj tega ponuja tudi odraslim. Telesno pripravljenost je mogoče izmeriti v različnih krajih po Sloveniji (seznam na strani SLOfit). Na fakulteti že nekaj let opozarjajo, da telesni fitnes otrok upada. Najvišji fitnes, zdrava razgibanost otrok in dijakov, je na Gorenjskem in Goriškem. V obeh je 54 odstotkov otrok gibalno učinkovitih v prid zdravju. Najmanj, 46 odstotkov, takih je v Prekmurju. Fakulteta je zamen predlagala dodatno uro športne vzgoje, sicer pa je razvila vrsto programov za boljšo gibljivost. Več programov imajo v IVZ - Inštitutu varnosti in zdravja in v številnih društvih, zlasti upokojencev v sodelovanju z NIJZ.

NIJZ je v okviru projektov Gibanje za zdravje razvil množico programov za gibanje vseh generacij in bolezenskih stanj. Gre za programe za otroke, otroke in odrasle z oviranostmi, ženske po porodu, za kronično obolenje in najstarejše. Med množico izpostavljam program vAdBeCeDa. S spletom vaj za ravnotežje in stabilnost po smernicah WHO je namenjen aktivnemu in zdravemu staranju starejših. V Sloveniji je med starejšimi največji problem, ki povsem ali zelo okrne kakovost življenja, zlom kolkov. V različnih državah so z meritvami dokazali, da so v skupinah najstarejših s sistematičnim izvajanjem vaj ravnotežja korenito zmanjšali število padcev. Rekorderki Švedski je to uspelo zmanjšati pri kar 78 odstotkih sodelujoče populacije.

Vsak gib šteje, a je vsak lažji v skupini

Ker si NIJZ z lani začetim novim vseevropskim projektom Gibanje za zdravje prizadeva s svojimi programi prodreti v šole, centre za krepitev zdravja, lokalne skupnosti, jih bodo lahko deležni tudi vsi z receptom za gibanje. Precej vaj za ravnotežje vsebuje omenjeni široko dostopen program 1000 gibov. Šola zdravja mu je že dodala program Dihajmo z naravo za umirjanje in umsko sprostitvev.

Programi Šole zdravja, NIJZ, društva onkoloških bolnikov in drugih strokovnih organizacij so na voljo preko spleta. Čeprav so strokovnjaki soglasni, da šteje čisto vsak gib, so sočasno prepričani, da je izvajanje strokovno zasnovanega gibanja v skupini lažje. To velja celo za daleč najbolj popularno ali vsaj največkrat izvajano hojo kot gibalno aktivnost. Zato menijo, da bodo zlasti najmanj razgibani z receptom za gibanje lažje uspeli v organizirani skupinski vadbi.

<https://vecer.com/v-nedeljo/ni-pomanjkanja-casa-je...>

8 / 8

Naj šteje cel dan!

TELESNA DEJAVNOST

SEDEN-TARNOST

SPANJE

VEČ SE GIBAJTE

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

Upoltevajte 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.

POSKRBITI ZA UREJEN SPANEC

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

Nasveti, ki jih je vredno upoštevati. NIJZ