

## FIZIČKA NEAKTIVNOST-EDUKACIJA PACIJENATA

RAJKA MAKSIMOVIĆ

DOM ZDRAVLJA BANJALUKA

### Uvod

Fizička neaktivnost je zbog modernog načina života poprimila pandemijske razmjere, ne privlači toliku pažnju kao ostale bolesti, pa se ovaj problem često potcjenjuje i ne vrši se adekvatna prevencija. Još veći zdravstveni problem predstavljaju podaci koji govore da je sve više djece i mladih osoba fizički neaktivno. Po pojedinim istraživanjima, broj umrlih od posljedica fizičke neaktivnosti se izjednačava sa brojem umrlih od posljedica pušenja! Fizička aktivnost ima ulogu u prevenciji povišenog krvnog pritiska, dijabetesa, osteoporoze, utiče i na imuni sistem, ima ulogu u prevenciji nekih vrsta karcinoma(dojka,debelo crijevo,prostata). Pozitivno utiče na psihu čovjeka, pomaže u usporavanju gubitka pamćenja (demencije) i doprinosi oslobađanju od stresa, doprinosi smanjivanju prekomjerne tjelesne težine (prevencija gojaznosti), smanjuje rizik razvoja bolesti srca, pomaže izgradnji i održanju zdravih mišića, kostiju i zglobova. Ne postoji biološka i psihička funkcija organizma na koju odgovarajuća fizička aktivnost ne djeluje pozitivno.

### CILJ

Značaj edukacije pacijenata za fizičku aktivnost

### METOD

Deskriptivna metoda sa ilustracijama

### DISKUSIJA

Kod raznih oboljenja najbitnije je vježbe prilagoditi tjelesnom stanju oboljelog i pravilno dozirati opterećenje. Kod hipertenzije tjelesne aktivnosti treba da budu prilagođene tjelesnom stanju oboljelog i preporučuje se 30-45min. umjerenih aerobnih aktivnosti (šetnja, vožnja bicikla) minimum 3x nedeljno, kod dijabetesa aktivnost mora biti prilagođena pojedincu, i ne preporučuju se veći naponi koji dovode do većih oscilacija nivoa glukoze u krvi, kod osteoporoze vježbe nižeg intenziteta su povoljnije (šetnje, plivanje, hodanje). Osobe koje boluju od osteoporoze trebalo bi da izbjegavaju trčanje, kao i vježbe koje uključuju nagle promjene pravca, ali i vježbe u kojima je veliko savijanje kičme i abdomena (npr.veslanje).

Savjeti za fizičku aktivnost

U svakom je danu 1440 minuta, od njih planirajte 30 min. za vašu aktivnost. Koristite snagu nogu – pravite male pješačke izlete kako biste se kretali. Vježbajte dok gledate televiziju (na primjer, koristite

bućice, bicikl-ergometar ili sprave za istezanje). Držite u automobilu ili u kancelariji par ugodne obuće za hodanje ili trčanje. Bićete spremni za aktivnost gdje god išli. Hodajte, vozite bicikl, trčite, kličite, plivajte itd.u svim prikladnim prilikama. Parkirajte automobil dalje od vašeg odredišta. Uđite u autobus ili siđite nekoliko stanica dalje. Koristite stepenice umjesto lifta ili pokretnih stepenica. Igrajte se s djecom ili s kućnim ljubimcima. Uzmite pauzu za aktivnosti – hodajte ili vježbajte za stolom umjesto cigarete ili kafe.

## ZAKLJUČAK

Najčešći razlozi odraslih osoba da se ne uključe u fizičku aktivnost su:

Nedostatak vremena za vježbanje. Nedostatak motivacije. Pogled na vježbanje kao neprikladno. Pogled na vježbanje kao nedovoljno zabavno. Pogled na vježbanje kao dosadno. Nedostatak povjerenja u svoje sposobnosti za fizičku aktivnost. Strah od povrede ili nedavne povrede. Nedostatak sposobnosti samoorganizovanja. Nedostatak hrabrosti, podrške društva članova porodice ili prijatelja. Nepostojanje prikladnih parkova, staza, pješačkih zona, biciklističkih staza. Medicinske sestre savjetovanjem mogu uticati na motivaciju pacijenata i spriječiti progresiju bolesti ili je prevenirati. Vježbanje je najbolja stvar koju možemo da uradimo za emocionalnu, mentalnu i fizičku dobrobit, a samim tim i jedan od ključnih elemenata ličnog rasta i razvoja.

Fizička aktivnost štiti i unapređuje zdravlje.