



OLIMPIJSKI KOMITE
SLOVENIJE
ZDRUŽENJE ŠPORTNIH
ZVEZ

Recept za zdravo življenje z gibanjem in športom

Pobuda OKS-ZŠZ – MZ in MIZŠ

NACIONALNI PROJEKT

Janez Matoh

26.06.2013

KONCEPTUALNA POBUDA

Državi in zainteresirani javnosti

Za nacionalni trajnostni projekt:

“Recept za zdravo življenje z gibanjem in športom”

NABOR VSEBINSKIH ELEMENTOV IZ IDEJNE PLATFORME „ KAKOVOSTNI ŽIVLJENJSKI SLOG PREBIVALCEV SLOVENIJE“

- **mentalno zdravje**
- **telesno zdravje**
- **zdrava in kakovostna prehrana**
- **zdravo življenjsko okolje**

“Ljudje za ljudi – človek je naše največje bogastvo”

- **kakovostna temeljna zdravstvena preventiva**
- **ozaveščena potreba in možnosti po telesni kulturi: gibanje, telesna vzgoja, rekreacija , šport....**
- **ustvarjanje in uživanje duhovnih vrednot**

“Ljudje za ljudi”

- **uravnavanje svojih pozitivnega miselnega vzorca**
- **harmonija medgeneracijskega sodelovanja**
- **svoboda duha in ustvarjalnost**
- **radostno, osmišljeno in harmonično prepletanje vseh življenjskih obdobj**

“Ljudje za ljudi”

„Kakovostni življenjski slog prebivalcev Slovenije“

Stopnja ozaveščenosti

Elementi:

informiranje

izobraževanje

usposabljanje

evalvacija segmentnih vsebin

“Ijudje za ljudi”

- **INTERESNA OKOLJA**

Promocijski programi za posamezna starostna obdobja:

osebni interesi

interesi družine

interesi socialnega okolja

interesi delodajalcev

interesi države

“Ljudje za ljudi”

Zdravje:

zasebna kategorija

družinska kategorija

socialna kategorija

razvojna kategorija

ustvarjalna kategorija

kategorija – stalnica na življenjski poti

kategorija kakovostni poti v starost

“Ljudje za ljudi”

Zdravje vrednota:

**psihosocialnih razsežnosti
intenzivnost fizične potence
varovalo energetskega potenciala življenja**

Zdravje strošek:

**osebni
družinski
delodajalcev
države**

“Ljudje za ljudi”

HOTETI

MOČI

ZNATI

GIBANJE JE ŽIVLJENJE – ŽIVLJENJE JE GIBANJE

STARANJE JE ŽIVLJENJE – ŽIVLJENJE JE STARANJE

“Ljudje za ljudi”

Doktrina!

„Preventiva – Preventive“

Naravna - Konvencionalna
RECEPT

Cilji:

**Ozaveščen in kakovosten življenjski slog po
meri in zmožnostih slehernega prebivalca
Slovenije**

“Ljudje za ljudi”

Pogojnik za udejanjanje doktrine „Preventiva – Preventive“ (RECEPT)

Spoznanje in razpoložljiva energija za eliminacijo sistemskih stereotipov dandanašnjega življenjskega sloga v stresni informacijsko potrošniški družbi in odtujenih medčloveških odnosih.

Zdravje: strateški strošek vseh nivojev

“Ljudje za ljudi”

Investiranje pogojnika v simbiozo in skupni potencial „ Preventive – Preventive“ strok medicine in kineziologije (RECEPT)

**„GIBANJE JE ŽIVLJENJE – ŽIVLJENJE JE GIBANJE“
Nacionalni trajnostni projekt
„Recept za zdravo gibanje in šport“**

Nacionalna nosilca:

Ministrstvo za zdravje

Ministrstvo za šolstvo, izobraževanje in šport

Strateški partner: OKS ZŠZ s članicami

“Ljudje za ljudi”

**Mrežna okolja vsebin izvajanja podpore
prebivalcem Slovenije:**

Mreža osnovnega zdravstvenega zavarovanja Slovenije

**Mreža športnih in drugih ponudnikov športnih
programov za prebivalce Slovenije**

**Mreža medijskega prostora Slovenije
Medmrežne povezave !**

“Ljudje za ljudi”

Ekonomska platforma:

ilustracija:

**18 mio letno izdanih klasičnih receptov za zdravila,
0 receptov za gibanje. N I Č !**

**Optimalni pogoji za „ povečanje stroškov „ za celotno zdravstvo
na nacionalni ravni:**

porast bolezni srca in ožilja,

porast rakavih obolenj,

stagnacija duševnega zdravja,

daljšanje življenjske dobe,

intenzivni prirastek starejših,

nezadostna gibalna kultura in prehrambene navade,

erozija psihosocialnega skeleta prebivalcev Slovenije

“Ljudje za ljudi”

Pragmatika izhodišč za motivacijo k pristopu k nacionalnemu projektu – procesne dinamike:

Stroški zdravstva v Sloveniji cca 2 milijardi EUR.

Stroški izpada delovnih dni zaradi bolezni 600 milijonov EUR

Ocena slabe storilnosti zaradi ne zdravja in bolezni:

2 milijardi EUR zdravstvo

0.6 milijard EUR bolezenskih dni

0.5 milijard EUR izpad storilnosti

SKUPAJ: 3.1 milijarde EUR

Vložek „Preventiva – Preventive“ v petih letih 10% letnega stroška

40% - izvajalci zdravstvo

40% - izvajalci šport

20% - promocija in ozaveščanje

Viri za financiranje projekta:

MZ - sredstva za preventivo, MIZŠ – sredstva za rekreacijo

“Ljudje za ljudi”

Simulacija:
zmanjšanje stroškov države za zdravstvo
zmanjšanje bolezenskih dni
stabilnejše zdravje - večja storilnost
ocena vrednosti - sinergija samofinaciranja
gibalne preventive prebivalcev Slovenije
Obdobje – uvajanja 3 let-sledi trajno- procesno

“Ljudje za ljudi”

Strukturiranje izvajalskih okolij projekta

Medicinsko okolje:

Mreža osnovnega zdravstva

Ambulante splošne prakse

Druge ambulante

Usposabljanje zdravnikov splošne prakse

uporaba športnih programov za recepte

usposabljanje kadrov za testne baterije

Športno okolje:

naravne lekarne 7500 ŠD in drugi izvajalci:

ŠZO – organizacijske in strokovne povezave

NPŠZ – generatorji strokovnih programov

Izdelava katalogov športno gibalnih programov za potrebe

zdravnikov in koristnikov

usposabljanje izvajalcev v društvih

programi

testiranja

SINERGIJSKE VSEBINE OBEH PODROČJI !

“Ljudje za ljudi – gibanje je življenje in življenje je gibanje”

Oblikovanje mešanega „ Strokovnega sveta projekta“

- **Obravnava strokovnih vsebin**
- **Upravljanje sinergijskih učinkovin partnerstva medicine in športa**

Izdelava normativov projekta

- **medicina**
- **šport**

Izdelava pilotske aplikacije

- **analiza – korekcije (2 leti)**

Izdelava programskih vsebin

- **trajnostni nacionalni projekt: SISTEMSKE APLIKACIJE**

“Ljudje za ljudi – gibanje je življenje in življenje je gibanje”

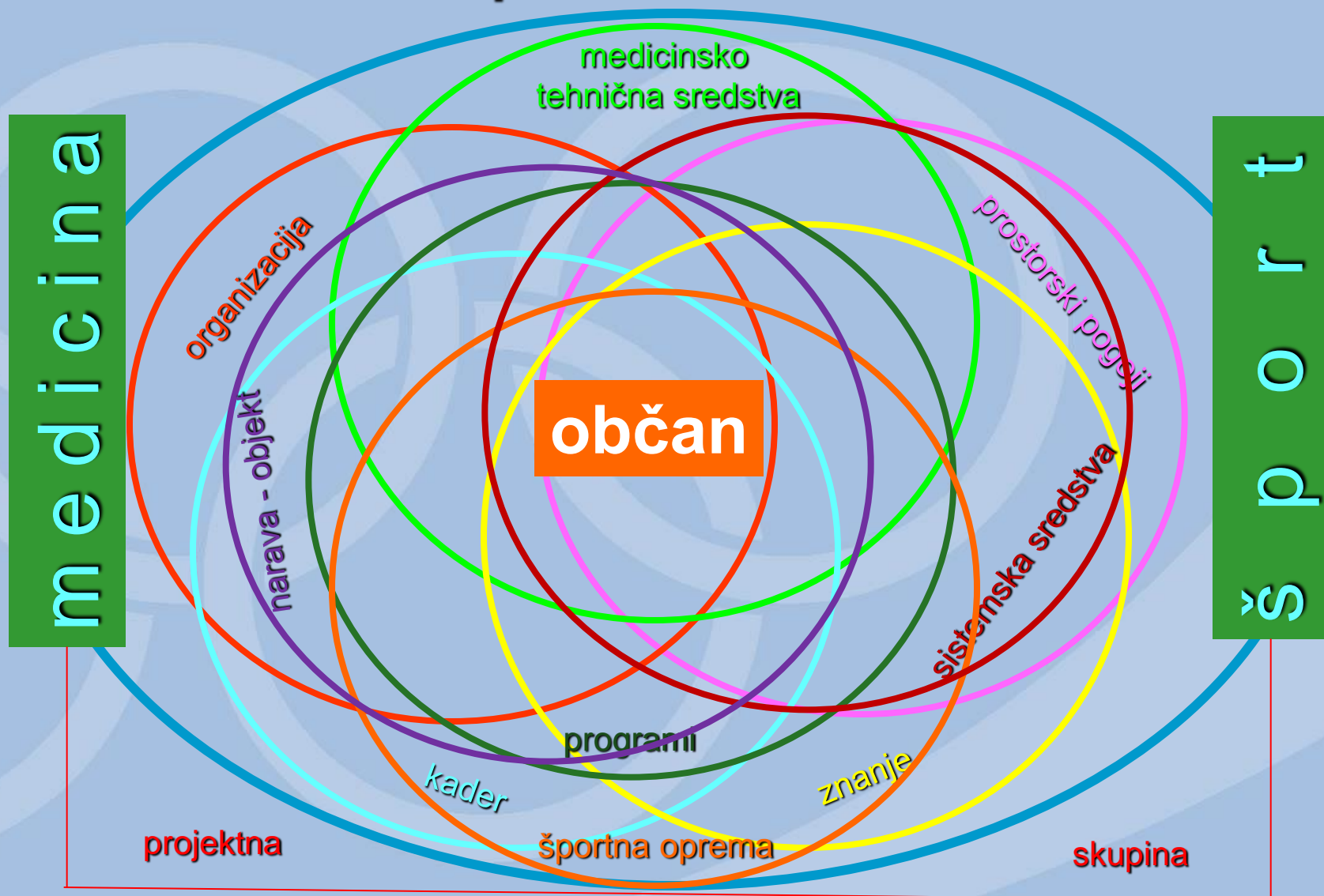
Recept za zdravo življenje z gibanjem in športom

- **Usposabljanje**
- **Dokumentarne podlage**
- **Info programi**
- **Promocijski programi**
- **Izvajanje, nadzor**
- **Korekcije vsebin - strokovni svet**
- **Prevzem vsebin (medicinska in športna okolja)**

Zagotovitev dispozicije projektnega managementa

“Ljudje za ljudi – gibanje je življenje in življenje je gibanje”

Sinergija partnerstva občana, medicinske in športne stroke



PRIČAKOVANJA POBUDNIKOV

- **Razmislek v okoljih obeh nosilcev**
- **Dogovor o izhodiščih**
- **Definiranje koncepta pristopa**
- **Idejna predloga z oceno vložka**
- **Projektni team**
- **Eksperimentalni program –pilotska instalacija**
- **Implementacija procesnega projekta**

AKTUALNOST TRENUTKA ZA PROJEKT

- **POBUDE IN ZAHTEVE CIVILNE DRUŽBE ZA REFORMO ZDRAVSTVA!**
- **STOPNJEVANJE OZAVEŠČENOSTI PREBIVALSTVA ZA GIBANJE**
- **RACIONALIZACIJA STROŠKOV NA VSEH NIVOJIH!**
- **NARAVA- NAJVEČJI ŠPRTNI OBJEKT**
- **MOŽNA SINERGIJA STROK**
- **PLEMENITENJE SINERGIJSKIH MOŽNOSTI VSEBIN „PARTNERSTVA DRŽAVE IN CIVILNE DRUŽBE“**

- **13 LET IZKUŠENJ ZA TO IDEJO**
- **MEDNARODNO PRIZNANA IDEJA**
- **POSNEMANJA V TUJINI**
- **ZRELI ZA PRISTOP-ZAKAJ „JA“**
- **V igri je veliko večja –potrebna-
dodana vrednost kot pa vložek, ki se
sicer samofinancira iz prihranka na
stroških za zdravstvo.**

Dodatek kartici zdravstvenega zavarovanja

RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE S ŠPORTOM

V LETU 2013

PAMETNO, VARNO, ZDRAVO

Primek

Ime

Datum rojstva

NEGOVAVSKOVOSTNIŠKA
ŽIVLJENSKEGA SLOGA PRIBIVALCIV
SLOVENIJE.

OSRNI DOKUMENT
PODIKORA ŠPORTNA DRUŠTVA,
OSNOVNA ZDRAVSTVENA MREŽA.

Podpis

RP/ *Agencija RS za šport*

Migaj
raje z zdravjem
www.migaj.raininja.si

Unitur
veleprodajna družba
www.unitur.eu

OLIMPIJSKI KOMITEJ
SLOVENIJE
ZDRAVSTVENO ŠPORTNIŠKI
ZVEZ

Hvala!

OKVIRNA NAVODILA ZA VADBO - A, B, C, PROGRAM

REDNO, KORISTNO, VSESTRANSKO

A TELESNA DEJAVNOST, KI KREPI ZDRAVJE

Poliurke zmerne gibanje dneva ojača naša hrana ogreje o in globlje zadiramo) je dovolj, da koristimo zdravje. Primer takih aktivnosti: hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, hoja in tek na smučeh, vrtnarjenje, košenje trave, porivanje okoli in avta, hoja do službe in trgovine...

Dodatno koristno živemu zdravju nudijo **vadba vsakodnevno**. To je vadba, pri kateri se močnejše dihamo in oznojamo. Izvajamo jo 3 do 5 krat tedenko, vsakič vaje 20 minut. Pred vadbo se ogrejemo in po vadbi ohladimo. Po drobnejše navodila najdimo na zadnji strani objave. Programi v 1) portnih družb.

X|B|C|

B VADBA MOČI

Vadba je naj vaje za roke in noge, upogibanje, lumbogenje in odločanje t napu. Uporabljamo gimnastične vaje, vaje z utežmi in vaje na trenažerjih. Za vsako mišično skupino opravimo 2 do 3 krat po 12 do 15 ponovitev.

A|B|C|

C VADBA GIBLJIVOSTI

Vadba je naj naravnostje tekih mišičnih skupin kot pri vadbi moči. Za vsako mišično skupino opravimo 3 x 20 do 30 sekund na zbiranje v ravni obliki nem položaju.

A|B|C|

V prazen okolišek označite dneve, ko ste bili bolni. Za dneve aktivnih odidlov obkrožite datum.

A|B|C|X

Vsaka vadba (A, B, C) naj pride na vrsto vaje dvakrat tedensko po možnosti ali adrušeno.

P

PREBRANJE SPOSOBNOSTI, OPTIMALNICA OBSEG TER INTENZIVNOSTI VADBE PRED ZAČETKOM VADBE IN VSKLJUTNO SVETUJEMO PREGLED ZDRAVSTVENEGA STATUSA IN TELESNIH SPOSOBNOSTI TER SVETOVANJE PROGRAM A VADBE SVETUJE NAJ VAM USTREZEN STROKOVNIK ZDRAVSTVENE ALI ŠPORTNE ORGANIZACIJE.

Uporabljajte lastno odgovornost pri izbiri programa v Navodila so pripravili strokovnjaki inštituta za šport.