

**PRIMER DOBRE PRAKSE / ZDRAVJE**

# Skupaj za zdravje

Program v Sloveniji

## **NAMEN IN CILJI:**

Gre za celovit program celostnega preprečevanja kroničnih bolezni, ki je na voljo vsem polnoletnim prebivalcem Slovenije. Glavni cilj je opolnomočiti ljudi, da sami skrbijo za svoje zdravje, postanejo bolj aktivni in izboljšajo kakovost življenja.

## **CILJNA SKUPINA:**

Trenerji in člani športnih društev, učitelji in otroci, voditelji skupnosti in državljani, zdravstveni delavci in pacienti/klienti

## **KLJUČNI DELEŽNIKI:**

Zdravstveno-vzgojni centri in centri za krepitev zdravja v Sloveniji

## **OPIS:**

Skupinske delavnice so organizirane na naslednji način:

- Ali sem fit 1? (test aerobne vzdržljivosti – 6 minutni test hoje, 2 minutni test stopanja)
- Ali sem fit 2? (testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/starejše - test aerobne vzdržljivosti, gibljivosti, mišične zmogljivosti, ravnotežja)
- Gibam se (delavnica pod vodstvom fizioterapevtov, kjer se ljudje opolnomočijo za aktivno življenje ter samostojno, varno in učinkovito vadbo)
- Zdrava mera - (multidisciplinarna delavnica, kjer se ljudje opolnomočijo za zdravo hujšanje)
- Individualne obravnave se izvajajo pri pacientih/klientih, ki potrebujejo individualno svetovanje ali meritve.

- Zdravstveni delavci izvajajo tudi individualne obravnave, imenovane Koliko še zmorem? (Presejanje za funkcijsko manjzmožnost, presejanje za padce).
- Centri za zdravstveno vzgojo in krepitev zdravja organizirajo dejavnosti tudi v lokalni skupnosti, glede na potrebe. Nekatere od teh dejavnosti so preizkusi hoje na 2 km (test aerobne vzdržljivosti), demonstracije nordijske hoje, tečaji vadbe itd.

## **DODANA VREDNOST:**

Gre za edinstven, več kot 20 let star in dobro sprejet preventivni program za odrasle, ki se izvaja v zdravstvu in je priznan s strani Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). Program ima pozitivne rezultate (napredek se spremlja s subjektivnimi in objektivnimi orodji/metodami). Združuje teorijo in prakso ter podpira spremembo vedenja in oblikovanje navad, prav tako pa povezuje zdravstvene intervencije s trajnostnimi zdravimi dejavnostmi lokalne skupnosti.

## **PRIDOBLENA ZNANJA IN VEŠČINE:**

Ljudje imajo ob koncu delavnic, predvsem po daljših delavnicah, boljšo telesno pripravljenost in se bolje počutijo (objektivne in subjektivne meritve na začetku in ob koncu delavnic). Hkrati so bolj zdravstveno in gibalno pismeni ter opolnomočeni z novim znanjem in lahko zaradi tega ohranijo nov in aktiven življenjski slog. Znajo poiskati prave informacije in vedno lahko ponovno poiščejo pomoč.

## **VIR:**

<https://www.skupajzazdravje.si/o-programu/>

**PRIMER DOBRE PRAKSE/ ZDRAVJE**

# Gibalna pismenost za skupnosti (angl. Physical Literacy for Communities)

Agencija za javno zdravje Kanada (angl. Public Health Agency Canada) in Šport za življenje (angl. Sport for Life)

**NAMEN IN CILJI:**

Dolgoročni pristop k podpori ljudem in ustvarjanju zdravih skupnosti s podpiranjem razvoja gibalne pismenosti pri otrocih in mladini po vsej Kanadi.

**CILJNA SKUPINA:**

Otroci in mladina

**KLJUČNI DELEŽNIKI:**

Voditelji skupnosti, mesta

**OPIS:**

Vzpostavljanje partnerstev v skupnosti in sektorskega sodelovanja, izboljšanje ozaveščenosti o gibalni pismenosti pri ciljni populaciji, razvoj lokalnih kapacitet za podporo dejavnosti gibalne pismenosti in povečanje telesne dejavnosti v izbranih skupnostih - »Izobražuj, usposablaj in vzdržuj«

**DODANA VREDNOST:**

Ta obsežen projekt obravnava zelo veliko populacijo in je zato zelo učinkovit in tudi trajnosten

**PRIDOBLEJENA ZNANJA:**

"Gibalna pismenost pripelje vsakogar k mizi". Ko nacionalni organi prevzamejo pobudo ter zagotovijo sredstva in smernice za lokalna omrežja, se lahko veliko premakne!

**VIR:**

[physicalliteracy.ca/national-initiative](https://physicalliteracy.ca/national-initiative)



# Knjižnica zdravstvene pismenosti (Biblioteca de Literacia em Saúde)

Nacionalni zdravstveni sistem (angl. National Health System – SNS)

## **NAMEN IN CILJI:**

Knjižnica zdravstvene pismenosti je namenjena spodbujanju dostopa do zdravstvenih informacij, zaradi česar so ljudje bolj avtonomni glede svojega zdravja in zdravja ljudi okoli sebe.

## **CILJNA SKUPINA:**

Splošna populacija - ne glede na starost

## **KLJUČNI DELEŽNIKI:**

Skupnost in ponudniki zdravstvenih storitev

## **OPIS:**

Knjižnica zdravstvene pismenosti zbira, analizira in diseminira vire zdravstvene pismenosti. Vsak vir vključuje tehnični list, vire potrjuje strokovnjaki za zdravstveno pismenost. Repozitorij je organiziran po življenjskih obdobjih in posebnih zdravstvenih temah, kar zagotavlja enostaven dostop in ustreznost.

## **DODANA VREDNOST:**

Celovit in dostopen pristop k spodbujanju zdravstvene pismenosti s strogim postopkom potrjevanja uporabljenih virov.

## **PRIDOB LJENA ZNANJA:**

To zagotavlja zelo zanimivo smernico za strukturo repozitorija virov, pa tudi vizualno organizacijo tem.

## **VIR:**

[biblioteca.sns.gov.pt](http://biblioteca.sns.gov.pt)