

NAZIV PROGRAMA

BICIKLOM DO ZDRAVLJA

Tvorac programa

Dom zdravlja Zagreb-Zapad

Udruga Biciklom do zdravlja

Zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar,

i **suorganizatori** Dom zdravlja Gospić kao partner, te Zavod za javno zdravstvo Osječko baranjske županije, Dom zdravlja bjelovarsko bilogorske županije

i **suradnici** Daruvarske toplice, Klinika Vuk Vrhovec, Hrvatski savez dijabetičkih udruga, Hrvatska komora zdravstvenih radnika, Škola za medicinske sestre Vrapče, Udruga tertraplegičara i paraplegičara, Društvo sportaša veterana i rekreativaca, Veleučilište Velika Gorica.

AKTIVNOSTI

Program „Biciklom do zdravlja“ zamišljen je prvenstveno kao javnozdravstvena akcija s ciljem promoviranja bicikliranja kao zdravoga načina života i uključivanja bicikla u svakodnevni život građana/pacijenta.

Program je generalno planiran kroz organiziranje javnozdravstvenih manifestacija i edukativnih biciklijada.

Vrijeme i lokacija održavanja programa:

- Gospić – lipanj 2022
- Bjelovar – rujan 2022
- Osijek – rujan 2022
- Zagreb – Sveta Nedjelja – rujan 2022

U sklopu svakog događaja u pojedinom gradu aktivnom participacijom stručnjaka i zdravstvenih ustanova organizira se na prikladnim mjestima (otvorenim terenima, sportskim dvoranama, adekvatnim prostorima zdravstvenih ustanova) sljedeći sadržaj:

- edukativno predavanje o bicikliranju te pozitivnom utjecaju istoga na zdravlje
- antropometrijska mjerenja (tjelesna masa, indeks tjelesne mase (ITM), postotak masnog i mišićnog tkiva, visceralna mast)
- medicinsko savjetovanje i terapijsko tretiranje građana po dobnim skupinama
- testne vožnje te uključivanje građana/pacijenata u vožnje biciklima uz pratnju i pomoć sportskih i medicinskih edukatora i stručnjaka
- edukativno predavanje o sigurnom kretanju biciklom kroz promet
- mobilni servis koji će besplatno pregledavati i vršiti manje popravke bicikala sudionika.

Daljnji program Biciklom do zdravlja podrazumijeva organiziranje istih aktivnosti po cijeloj Hrvatskoj u suradnji sa lokalnim jedinicama vlasti, gradskom i lokalnom upravom, zavodima za javno zdravstvo i lokalnim Domovima zdravlja, sportskim i zdravstvenim asocijacijama.

Paralelno bi se utvrdila međudržavna i regionalna suradnja u organizaciji istih aktivnosti (promocija, edukacija bicikla, biciklijade i sl.) koju uključuje aktivno sudjelovanje međudržavnih nadležnih zdravstvenih ustanova i jedinica lokalnih vlasti kao i sportsko-zdravstvenih asocijacija.

Jedan od ciljeva je otvaranje nacionalnog centra za bicikle i bicikliranje, promociju zdravlja bicikliranjem, terapijskog i sportsko-zdravstvenog kampa

Planira se u svim ili većini lokalnih zajednica, ispred nositelja pružanja zdravstvene zaštite (domovi zdravlja ili zavodi za javno zdravstvo) organiziranje pilot projekata tzv. „zdravstvenih centara“ za prevenciju i promociju zdravlja (bicikliranjem, trčanjem, hodanjem i drugim sličnim alternativnim i suportiranim načinima liječenja uz osiguravanje potrebne prateće infrastrukture i stručnjaka).

BICIKLOM DO ZDRAVLJA

Javnozdravstvena akcija s ciljem promoviranja BICIKLIRANJA kao zdravoga načina života i uključivanja bicikla u SVAKODNEVNI ŽIVOT građana/pacijenta.

VRIJEME I LOKACIJA održavanja programa:

- GOSPIĆ - lipanj 2022
- BJELOVAR- rujan 2022
- OSIJEK - rujan 2022



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt BICIKLOM DO ZDRAVLJA

KRATAK OPIS PROJEKTA:

KORISNIK:

Dom zdravlja Zagreb - Zapad

PARTNERI:

Udruga Biciklom do zdravlja,
Dom zdravlja Gospić

Ugovor o dodjeli bespovratnih financijskih sredstava potpisan je između Ministarstva zdravstva, Hrvatskog zavoda za zapošljavanje i korisnika bespovratnih sredstava Doma zdravlja Zagreb - Zapad.

Prema pokazateljima smrtnosti i pobola u Republici Hrvatskoj vodeći uzrok su kronične, nezarazne bolesti. Na prvom mjestu to su kardiovaskularne bolesti i novotvorine (3/4 uzroka smrti u 2018.g.), te dijabetes (5,4% u ukupnom broju umrlih). Nastanak kroničnih nezaraznih bolesti povezan je sa zajedničkim čimbenicima rizika, a među vodećim je tjelesna neaktivnost. Povećanje tjelesne aktivnosti javnozdravstveni je imperativ današnjice. Dosadašnja istraživanja tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj pokazuju da je oko 60% odrasle populacije ne sudjeluje ni u kakvom obliku tjelesne aktivnosti. Sve zemlje članice SZO-a odlučile su tjelesnu neaktivnost smanjiti za 10% do 2025., sukladno globalnim ciljevima suzbijanja kroničnih, nezaraznih bolesti. Čimbenike rizika moguće je prevenirati, te je nužno promicati tjelesnu aktivnost i brigu o vlastitom zdravlju. Cilj projekta je promocija zdravih navika i važnosti brige o vlastitom zdravlju, te promocija tjelesne aktivnosti kao prevencije i terapije KNB u zdravstvenim ustanovama.

Cilj projekta se ostvaruje kroz aktivnosti pripreme i tiskanja edukativnog priručnika sa smjernicama u kojem bi se istaknule sve prednosti aktivnog načina života na zdravlja pojedinca, te utvrdile smjernice zdravstvenim radnicima u odabiru prevencije i terapije propisivanjem aktivnog

FINANCIRANJE:

Bespovratna sredstva osigurana su iz
Europskog socijalnog fonda

RAZDOBLJE PROVEDBE PROJEKTA: 12 mjeseci

načina života. Priručnik, na temelju analiza i stručnih znanja, priprema 5 stručnjaka Doma Zdravlja Zagreb Zapad, a uz edukaciju će biti podijeljeni liječnicima obiteljske medicine i drugim zdravstvenim djelatnicima ustanova partnera Dom zdravlja Gospića i suradnika Doma zdravlja Bjelovarske- bilogorske županije i HZJZ Osječko-baranjske županije. Položaj liječnika obiteljske medicine, zbog bliskog i kontinuiranog kontakta s populacijom, omogućuje važnu ulogu u primarnoj prevenciji, odnosno, savjetovanje o promjenama životnih navika te kontinuirano praćenje izvršenja plana prevencije. Tjelesna aktivnosti uvijek mora biti prilagođena dobi, fiziološkom stanju organizma, zdravstvenom stanju.

U planu projekta su i tri edukativno-sportske manifestacije – biciklijade na kojima će sudjelovati 600 sudionika. Na manifestacijama će se održati edukacije i podijeliti brošure o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti u prevenciji bolesti i očuvanju zdravlja u svrhu promocije tjelesne aktivnosti kao zdravog načina života i brige o vlastitom zdravlju, te uključivanja ljudi u tjelesne aktivnosti/ biciklizam (u transportu i u slobodno vrijeme).

Biciklizam pridonosi smanjenju rizika obolijevanja od kroničnih bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti neovisne o inzulinu, raka debelog crijeva, osteoporoze, smanjuje prekomjernu tjelesnu težinu. Tjelesna aktivnost pridonosi smanjenju rizika obolijevanja od depresije i razvoj ovisnosti. Zamjena kratkih putovanja automobilom s biciklom uglavnom je istovjetna s preporučenim razinama dnevne tjelesne aktivnosti umjerena intenziteta.

Provedba projekta pridonosi svijesti građana o važnosti tjelesne aktivnosti i brige za zdravlje što pridonosi poboljšanju zdravstvenog stanja stanovništva, pridonosi smanjenju opterećenja zdravstvenog sustava, utječe na smanjenje troškova, te posljedično pozitivno utječe na socijalni i ekonomski razvoj države.

Ciljana skupina jesu 25 liječnika obiteljske medicine i drugih zdravstvenih radnika kao osoba koja će praktički primijeniti iskustva stečena projektom u svakodnevnom poslu i pružanju zdravstvene skrbi pacijentima Položaj liječnika obiteljske medicine, zbog bliskog i kontinuiranog kontakta s populacijom, omogućuje važnu ulogu u primarnoj prevenciji, odnosno, savjetovanje o promjenama životnih navika i terapiju. Tjelesna aktivnosti uvijek mora biti prilagođena dobi, fiziološkom stanju organizma, zdravstvenom stanju i vlastitim sklonostima.

Krajnji korisnici jesu 600 građana RH u dobi od 15 do 99 godina.

Nositelj i partneri u projektu će tijekom projekta prikupljati i analizirati rezultate projekta u svrhu razvoja programa i diseminacije rezultata projekta. Promocijom projekta i rezultata projekta podiže se svijest o važnosti brige o vlastitom zdravlju i pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti u prevenciji bolesti. Sudjelovanjem pojedinaca u sportskim manifestacijama i edukacijama pridonosi osvješćivanju vlastite brige za zdravlje i potiče na uključivanje u redovitu tjelesnu aktivnost, te redovite sportske manifestacije (biciklijade) u organizaciji Udruge Biciklom do zdravlja. Stručnjaci Doma zdravlja Zagreb Zapad u svrhu provedbe projekta sačinili su pisane smjernice-priručnik u kojem se istaknule sve prednosti aktivnog načina života na zdravlja pojedinca, te utvrdili smjernice zdravstvenim radnicima u odabiru terapije propisivanjem aktivnog načina života koje će se primjenjivati i nakon prestanka trajanja projekta. Smjernice su primjenjive za realizaciju ovog i razvoj drugih programa poticanja tjelesne aktivnosti na istim i drugim zdravstvenim ustanovama.

Ulaganjem EU sredstva u ovaj projekt pridonijet će se povećanju znanja o zdravim navikama i brige o vlastitom zdravlju.

