



## SKRB ZA ZDRAVJE V ROMSKI SKUPNOSTI - ORGANIZIRANA TELESNA VADBA V ROMSKEM NASELJU PUŠČA



**Sandra Gaber Flegar in Mitja Dišič**

Strokovno srečanje / Strunjan, 16. 6. 2017

# Začetek sodelovanja z romsko skupnostjo ...

KDAJ?



Ne vem točno ... bilo je NEKOČ, traja in se nadaljuje!!!



**I don't know.**



I don't know



## ... moji začetki sodelovanja

- ▶ Odraščanje v bližini naselja Pušča (mama je bila šivilja in nekatere romske ženske so redno prihajale k nam domov)
- ▶ Patronažna medicinska sestra (2007 - 2013) (teren z 8 romskih naselij)
- ▶ Sodelovanje v projektu Sastipe / ŽIVLJENJSKI SLOG ROMOV GORIČKEGA (2008 - 2011)
- ▶ Magistrsko delo "Primerjava vzgojne funkcije patronažne medicinske sestre v skrbi za zdravje posameznika v različnih kulturnih in socialnih okoljih (2011)
- ▶ Sodelovanje v projektu Zdravje v jeseni življenja - poleg Pomurja, vključena nekatera naselja tudi na Dolenjskem in Podravju (2015)
- ▶ Gostja (vsaj 1 x na leto) - Radio Romic ...
- ▶ Sodelovanje z Zvezo Romov Slovenije - Romani union Murska Sobota
- ▶ CINDI delavnice Zdravo hujšanje, Telesna dejavnost - gibanje, Preizkus hoje na 2 km ... vključevanje romskih posameznikov in tako se pot nadaljuje ...





# Uvod

- ▶ Slabe socialno ekonomske razmere dodatno obremenjujejo družbene vrednote in prepričanja skupin prikrajšanih prebivalcev - Romov.
- ▶ Njihov način življenja je tesno povezan s socialnimi in ekonomskimi razmerami, te pa seveda z njihovim zdravstvenim stanjem.
- ▶ Na zdravstveno stanje, pa vplivajo vrednote, ki so se izoblikovale v različnih romskih skupnostih pri nas in se med sabo bistveno razlikujejo.

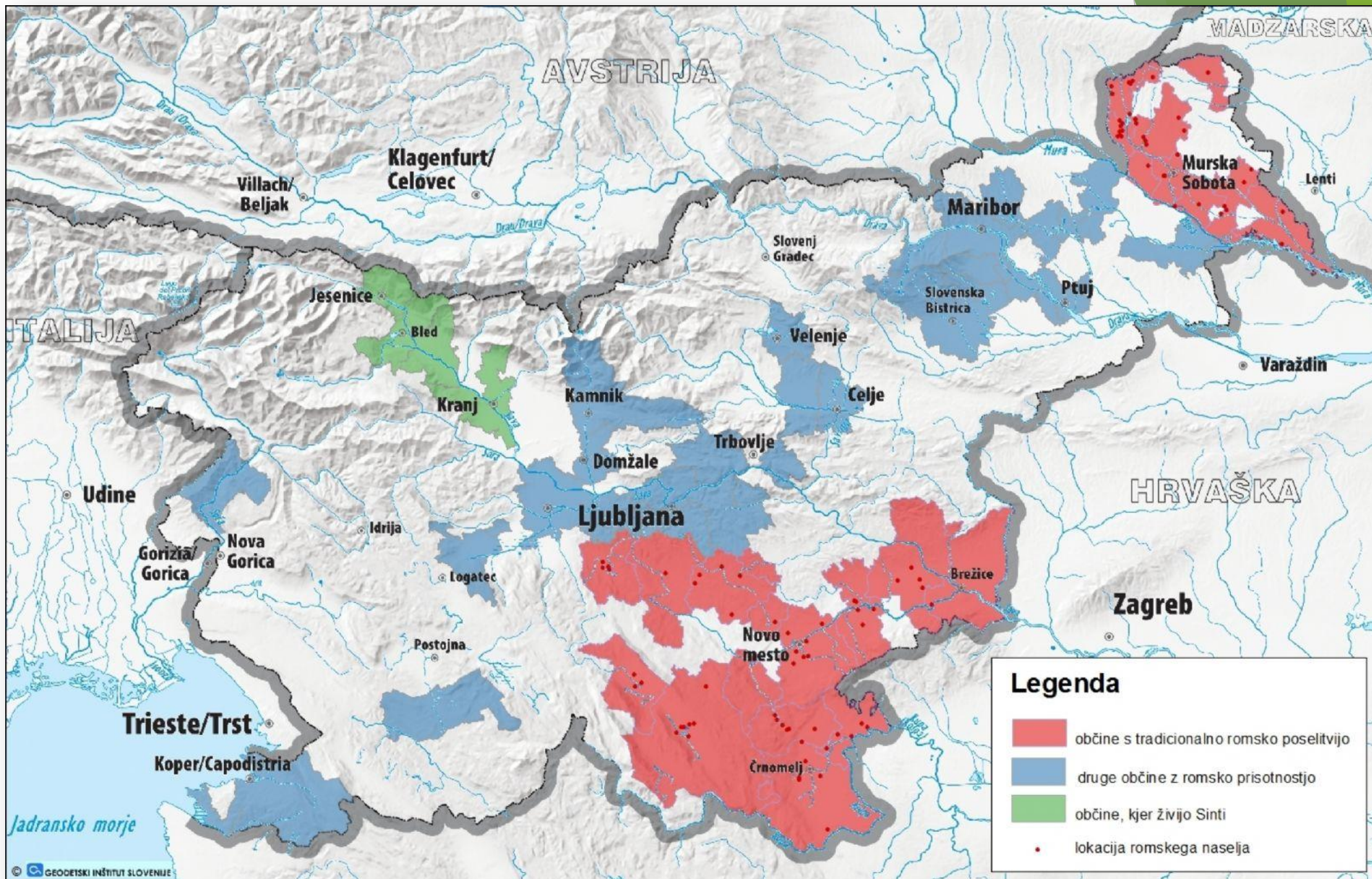


# Teoretična izhodišča



- ▶ Splošno o romski skupnosti:
  - ▶ ob popisu prebivalstva leta 2002 (**3.246 prebivalcev opredelilo za pripadnike romske skupnosti**)
  - ▶ v **Pomurju** se jih je pri zadnjem popisu leta 2002 po narodni pripadnosti za Rome opredelilo **980**.
  - ▶ Najpomembnejša naselja, kjer živijo Romi so: Pušča-Černelavci-M.Sobota, Vanča vas-Borejci, Serdica - Sotina - Gornji Slaveci, Dolga vas- Dolgovaske gorice-Lendava, Pertoca-Ropoca, Ropoca-Krasci - Gornji Crnci- Cankova-Domajinci, Zenkovci-Lemerje.
  - ▶ Po podatkih centrov za socialno delo iz leta 2003 naj bi bilo v Sloveniji **6.264 Romov**.
  - ▶ Po podatkih občin (iz leta 2004), v katerih so Romi zgodovinsko poseljeni, pa v teh občinah živi **6.448 pripadnikov romske etnicne skupnosti**.
  - ▶ Ocenjuje se, da v Republiki Sloveniji živi med 7.000 in 10.000 Romov, največ v Prekmurju, na Dolenjskem, v Beli krajini in Posavju.





**Legenda**

- občine s tradicionalno romsko poselitvijo
- druge občine z romsko prisotnostjo
- občine, kjer živijo Sinti
- lokacija romskega naselja



# Teoretična izhodišča

- ▶ *Zakon o romski skupnosti v Republiki Sloveniji* - romska skupnost v naši državi poseben položaj:
  - ▶ zagotavlja uresničevanje posebnih pravic na področju izobraževanja, kulture, zaposlovanja, urejanja prostora in varstva okolja, zdravstvenega in socialnega varstva, obveščanja in soodločanja v javnih zadevah, ki se nanašajo na pripadnike romske skupnosti.



# Teoretična izhodišča



## ► Neenakost v zdravju:

- je velik problem pri zadovoljevanju skrbi za lastno zdravje

Medregijske neenakosti (prebivalci pomurske regije).

Znotrajregijske (razlike v zdravstvenem stanju pomurskega prebivalstva - nižja izobrazba, brezposelnost, starejši, pripadniki romske skupnosti).

... Romi = ogrožene skupine s povečanim tveganjem na področju zdravja...



# Telesna dejavnost - kot del skrbi za zdravje

- ▶ **Redna in zadostna telesna dejavnost krepi in varuje zdravje.**
- ▶ Podatki iz 2015/ Z zdravjem povezan življenjski slog Romov (Belović, Zaletel Kragelj in Farkaš Lainščak):
  - ▶ Romi - telesno aktivnih vsaj pol ure tako, da se preznojijo, 5 in več dni tedensko = **21%**.
  - ▶ Več jih je med moškimi (24,0%) kot med ženskami (19,1%).
  - ▶ Odstotek telesno aktivnih vsaj pol ure 5 in več dni tedensko s starostjo pada.
  - ▶ **Najvišji odstotek je med najmlajšimi anketiranci (33,3%)**, najnižji pa med najstarejšimi (18,5%).
- ▶ **V PRIMERJAVI S PREBIVALSTVOM POMURJA: Delež prebivalcev Pomurja, ki so telesno dejavni pet in več dni tedensko v trajanju vsaj pol ure je 59,9%.**
- ▶ Ta delež v romski populaciji znaša 21%!!!



# KINEZIOLOGIJA

Kineziologija je veda o gibanju

- Vadba za zdravje in preventivna vadba, kot del interdisciplinarne obravnave.
- Kondicijska priprava športnikov.
- Vadba za starostnike.
- Vadba pri kroničnih nenalezljivih boleznih.
- Športno rekreativna vadba.
- Individualna vadba / osebno trenerstvo.

# VSEBINE

- ▶ Izhodišča za vadbo z Romi
- ▶ Udeleženci
- ▶ Cilj vadbe ( SMART )
- ▶ Program vadbe na osnovi principov FITT
- ▶ Primer vadbene enote



# UDELEŽENCI

- ▶ PREBIVALCI PUŠČE, MOTIVIRANI ZA VADBO S CILJEM POVEČATI KOLIČINO SVOJE TELESNE AKTIVNOSTI NA STROKOVNO VODEN NAČIN. (nekdanji udeleženci CINDI delavnic Zdravo hujšanje in Telesna dejavnost - Gibanje, preostali vabljeni ustno)
- ▶ Oblikovala se je zelo heterogena skupina
  - ▶ ŽENSKE VSEH STAROSTI
  - ▶ PREKOMERNO TEŽKI IN DEBELI
  - ▶ OTROCI

# IZHODIŠČA ZA VADBO

- ▶ TELESNA NEDEJAVNOST = BOLEZEN ( ? )
- ▶ Ekonomski vidik in cilj vadbe je zmanjšanje stroškov, zaradi bolezni, ki so povezane s telesno nedejavnostjo, ter izboljšanje počutja prebivalcev Pušče .
  
- ▶ TELESNA VADBA:
- ▶ Izboljšuje telesno zmogljivost,
- ▶ zmanjšuje tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni ( srčna obolenja, sladkorna bolezen tipa II, nekatere vrste raka, arterijska hipertenzija, debelost in osteoporoza).
- ▶ zmanjšuje potrebo po jemanju zdravil ( sekundarna preventiva ),
- ▶ zmanjšuje anksioznost in depresivno razpoloženje,
- ▶ izboljšuje pomnenje in koncentracijo.

## CILJI VADBE Z ROMI:

- ▶ Povečevanje stopnje telesne aktivnosti in s tem zdravja, telesnih sposobnosti in boljšega počutja v sodobnem/delovnem okolju, za katerega je značilno premalo gibanja.
- ▶ Rome motivirati, da postanejo redno telesno aktivni.
- ▶ Jim predstaviti in jih spoznati z različnimi načine vadbe za razvoj **najpomembnejših telesnih in funkcionalnih sposobnosti** ( aerobna vadba, vadba za moč, gibljivost in ravnotežje ) ter s **principi vadbe (FITT)**.





# PROGRAM VADBE

- CILJ: povečanje telesne aktivnosti skladno s priporočili in principi FITT.
- Vadeče spoznati z vadbo moči, gibljivosti in ravnotežja ter te sposobnosti razvijati.

## Svetovna zdravstvena organizacija priporoča

### Odrasli (od 18 do 65 let) ter starejši (65+)

- \* Za vzdrževanje zdravja naj bo vaš cilj vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustreza kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- \* Za izboljšanje zdravja naj bo vaš cilj vsaj 300 minut zmerno intenzivne ali vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustreza kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- \* Telesno dejavnost lahko razdelite na manjše sklope, vendar naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut.
- \* Vsaj 2-krat na teden je potrebno izvajati vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.
- \* Starejši od 65 let v redno vadbo vsaj 3-krat na teden vključite tudi vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.
- \* Če iz zdravstvenih razlogov ne morete dosegati zgoraj opisanih priporočil, bodite telesno dejavni v skladu s svojimi zmognostmi in zdravstvenim stanjem.

### Otroci in mladostniki (od 5 do 17 let)

- \* Za zdrav razvoj potrebujejo vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan.
- \* Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne. Visoko intenzivna telesna dejavnost vključno z vajami za krepitev mišic in kosti naj bo vključena vsaj 3-krat na teden.

[http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/z\\_gibanjem\\_do\\_zdravja\\_2017.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/z_gibanjem_do_zdravja_2017.pdf)

## Učinkovita vadba = vadba po načelu FITT

Kratica FITT označuje štiri ključne dimenzije vadbe: frekvenco (pogostost), intenzivnost, trajanje in tip (vrsto) vadbe.

### FITT ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

**F**rekvenca (pogostost): redno, vsak dan

**I**ntenzivnost: zmerna, da se ogrejete in nekoliko zadihate (3–6 MET\* ali poraba energije 4–7 kcal/min) do visoko intenzivna, da se spotite in zadihate (najmanj 6 MET ali poraba energije najmanj 7 Kcal/min)

**T**rajanje: najmanj 60 minut

**T**ip (vrsta): raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost ter sprostitev

### FITT ZA ODRASLE

**F**rekvenca (pogostost): redno, vsaj 5-krat na teden

**I**ntenzivnost: vsaj zmerna, da se rahlo ogrejete in nekoliko zadihate (3–6 MET\* ali poraba energije 4–7 kcal/min)

**T**rajanje: 150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden, oziroma najmanj 30 minut na dan (lahko tudi 2-krat po 15 minut na dan)

**T**ip (vrsta): raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost ter sprostitev

\*MET (metabolični ekvivalent) je merska enota za izražanje intenzivnosti telesne (gibalne) dejavnosti, ki se izraža v porabi KJ na časovno enoto. Količinsko pomeni 1 MET 3,5 ml porabljenega kisika na minuto na kilogram telesne mase.

## Upoštevanje načela uravnotežene vadbe

- Vadba za vzdržljivost (izvedena samostojno za doseganje količin po priporočilih 150 min; hoja, ples, delo v gospodinjstvu in na vrtu, igranje športa )
- Vadba za moč in gibljivost
  - vodena s strani kineziologa.

## Načelo uravnotežene vadbe



Uravnotežena vadba je del aktivnega življenjskega sloga, kot prikazuje piramida telesne dejavnosti.

# Vsebine vodene vadbe

## Vadba za moč, gibljivost in ravnotežje

- **FREKVENCA (POGOSTOST):**  
2 X TEDENSKO
- **INTENZIVNOST** (priporočilo za začetnike 8 - 12 RM, eno izmed meril intenzivnosti pri vadbi za moč ( ACSM, 2009 )
- **TIP:** vadba za živčno - mišični sistem; proste vaje za moč brez pripomočkov, vaje za moč z elastičnim trakom, vaje za moč z lažjimi bremenami ( ročne uteži )
- **TRAJANJE:** 30 - 45 min

### ▶ UVODNI DEL

- ▶ Ogrevanje
- ▶ Vaje za povečanje aktivne gibljivosti
- ▶ Vaje za ravnotežje in koordinacijo

### ▶ GLAVNI DEL

- ▶ Vaje za moč
  - ▶ Stabilizacija trupa
  - ▶ stabilizacija akcija
  - ▶ funkcionalna vadba

### ▶ ZAKLJUČNI DEL

- ▶ Raztezne vaje za povečanje gibljivosti



# Organizacija vadbene enote

- ▶ Frontalno
- ▶ Vadba v parih
- ▶ Krožna vadba po postajah



# Primer vadbene enote

## Ogrevanje:

- Hoja z vajami za aktivno gibljivost rok in nog ( dvigovanje rok, kroženje z rokami, dvigovanje pet, dvigovanje kolen ).
- Hoja vzvratno
- Hoja po prstih in petah, tandemska hoja, zelo počasna hoja.
- Stoja na 1 nogi ( dodajanje gibanja z rokami )

**Glavni del ( krožna vadba, aktivni del 30 sec, odmor 30 sec, 8 - 10 vaj, 1 - 2 obhoda ):**

1. Skleci ob steni
2. Dvigi bokov
3. Upogibi trupa leže
4. Iztegovanje trupa leže
5. Držanje opore - „deska“
6. Polčepi
7. „Veslanje“ z elastiko v različnih ravninah
8. Dvigovanje malih ročnih uteži v različnih ravninah

## Zaključni del/ohlajanje:

- Raztezne vaje za mišice rok, ramenskega obroča in nog,





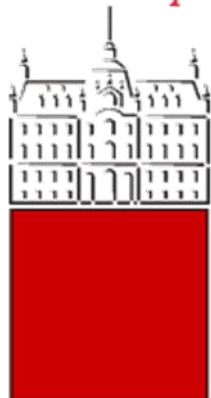
REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport



## SPOSOBNOST & SAMOSTOJNOST

NAPREDEK

ZDRAVJE

DRUŽENJE

VESELJE

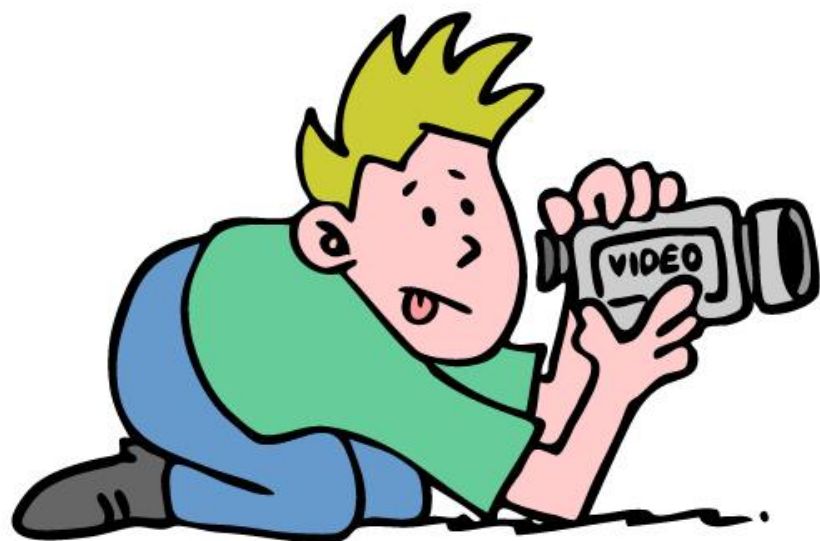
...VADBA Z ROMI SE NADLAJUJE!



"Operacijo Razvoj kadrov v športu 2016–2022 delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014 –2020, prednostna os 10. Znanje, spretnost in vseživljenjsko učenje za boljšo zaposljivost; prednostna naložba: 10.1: Krepitev enake dostopnosti vseživljenjskega učenja za vse starostne skupine v formalnem, neformalnem in priložnostnem okolju, izpopolnjevanje znanj, spretnosti in kompetenc delovne sile ter spodbujanje prožnih možnosti učenja, vključno preko poklicnega usmerjanja in validiranja pridobljenih kompetenc, specifični cilj 2: Izboljšanje kompetenc zaposlenih za zmanjšanje neskladij med usposobljenostjo in potrebami trga dela".



# Intervju ... (6:22)





***Naša pot ni mehka trava, temveč gorska steza,  
posuta s skalami.***

***Vendar se vzpenja, gre naprej, proti soncu.***

***Ruth Westheimer***

***Imejmo lep dan...***

