

# Vključevanje kineziologa v delovanje Zdravstveno-vzgojnega centra ZD Črnomelj (primer dobre prakse)

*Inclusion of a kinesiologist into the practice of healthcare and educational center Črnomelj  
(practice example)*

Darjan Spudić, dipl. kin. in Tatjana Gregorič, dipl. m. s.



**Nadgradnja in razvoj preventive – kaj prinaša?**

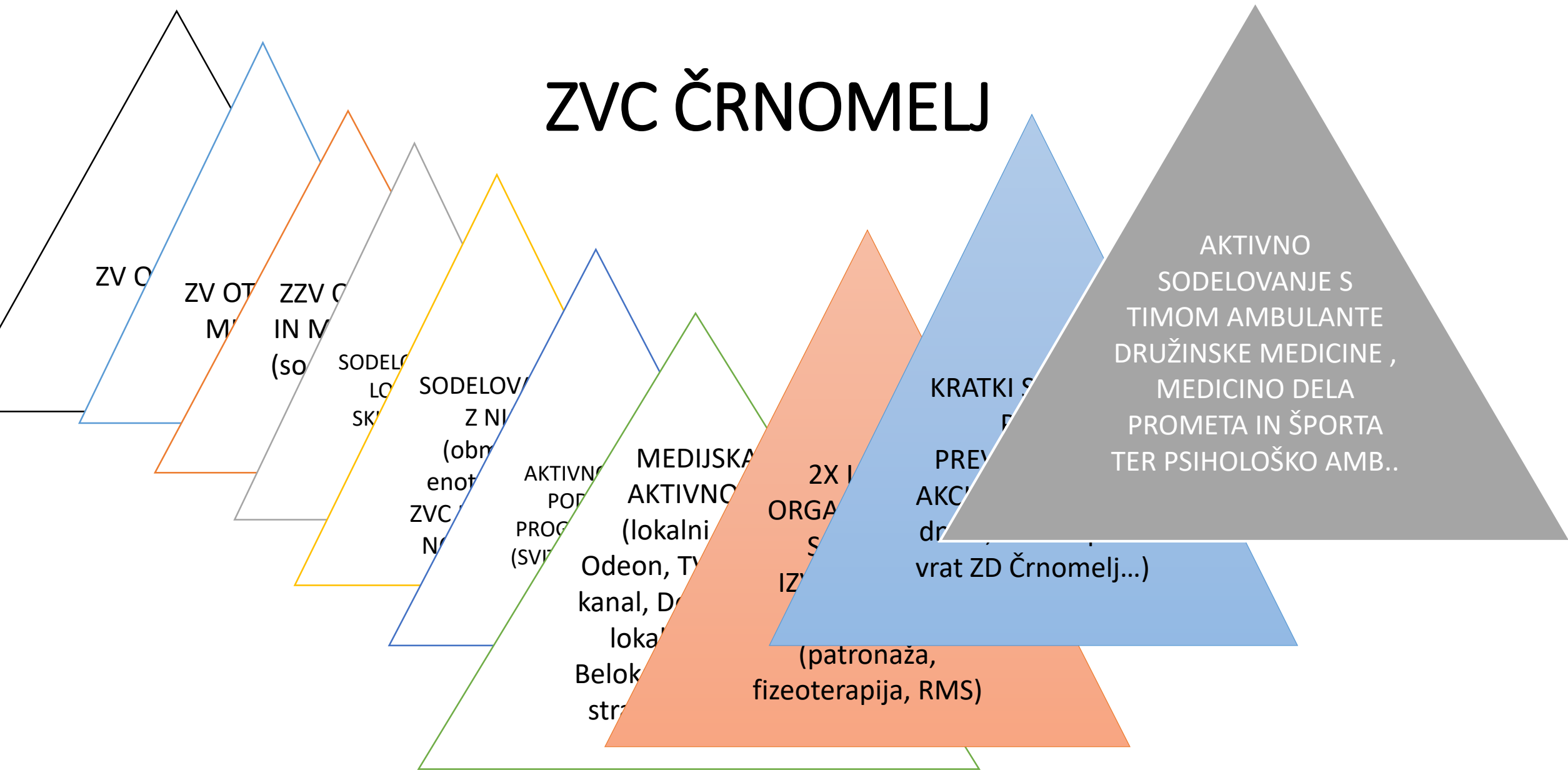
*Strunjan, 16. 6. 2017*

# ZVC ČRNOMELJ

- ZD Črnomelj opravlja zdravstveno varstvo prebivalcev občine Črnomelj in Semič
- Skrbimo za približno 18.700 prebivalcev
- Na površini 487 km<sup>2</sup> (obe občini) je 173 naselij.
- Najbolj oddaljen kraj našega terena je 30 km od matične ustanove
- Velikost: majhen ZVC
- CKZ ?



# ZVC ČRNOMELJ



# SODELOVANJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO

O  
te  
av  
m

DRUŠTVA (Ozara društvo)

ZIK

KOI  
miz

AVT

**SLOVENSKA VOJSKA - VOJAŠNICA  
NOVO MESTO** (vključevanje v  
aktivnosti ki jih izvajajo na temo  
Postani vojak SV - Zdrav vojak je  
junak, ...)

**AKTIVNO SODELOVANJE IN  
VKLJUČEVANJE KINEZIOLOGA**



# Physical activity as medicine: time to translate evidence into clinical practice

Mai-Lis Hellénus,<sup>1</sup> Carl Johan Sundberg<sup>2</sup>



Follow-up investigations of large cohorts of men and women in USA demonstrate that a low cardiorespiratory

The prescription can be used for prevention and/or treatment. All healthcare professionals can prescribe physical activity. It is essential that the prescription be

recommendations for physical activity in diseases and conditions within cardiovascular and metabolic medicine, psychiatry, orthopaedics, neurology, gastrointestinal medicine, nephrology, rheumatology, pulmonary medicine and more. The handbook is especially tailored to help health professionals prescribe physical activity. The method is currently used by well over half of all general practice units in Sweden; our international colleagues see no reason why that should not be the case in many parts of the world. The book (in English) is available for personal use from <http://>

- Pozitivni učinki telesne dejavnosti?!
- Pomanjkanje gibanja oziroma sedeči življenjski slog je pomemben vzrok za mnoge kronične bolezni sodobnega časa, zato se kar sama po sebi ponuja ideja, da bi bilo telesno aktivnost potrebno sistematično vključiti v sistem zdravja.

# Kineziologija

- Kineziologija je veda o človeškem gibanju, ki s pomočjo gibalne in športne vadbe s povezovanjem znanj na področju mehanike telesa, mišično-skeletne anatomije in živčno-mišične fiziologije <sup>(a)</sup>**vzdržuje in izboljšuje telesno zmogljivost**, <sup>(b)</sup>**preprečuje nastanek oziroma upočasnjuje razvoj določenih bolezenskih pojavov** ter <sup>(c)</sup>**vzpostavlja mehanizme za uspešno po-rehabilitacijo pacienta**.
- Je akademska disciplina, ki vključuje proučevanje telesne dejavnosti ter kako le-ta vpliva na zdravje, družbo in kakovost življenja.

*(AKA, 2017; Lipert, 2011; Ontario Kinesiology association, 2017)*



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
HALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



# Namen in cilji

- Seznanitev zdravstvenih delavcev z delom kineziologa v ZD Črnomelj.
- Predstaviti uporabno vrednost kineziologa pri vključevanju v zdravstveni sistem.
- Predstavitev organizacijske oblike „Vadba na napotnico“ v ZD Črnomelj



# Vsebina

- Vključevanje kineziologa v delovanje ZD Črnomelj
  - Delovanje ZVC Črnomelj in sodelovanje s kineziologom
  - Sodelovanje s fizioterapijo ZD Črnomelj
  - Vadba za specifične skupine
- Kineziološka obravnava
- Vloga zdravnika, medicinske sestre in fizioterapevta



# Delovanje ZVC in sodelovanja

- Zastavljene smernice NIJZ
  - Promocija zdravja, skrb za krepitev zdravja sistema in podjetjih
  - Temeljne (kratke) delavnice in poglobljene
- Koordinatorica ZVC, dipl. m. s., fizoterapevtka
- Napotitve v ZVC preko obrazca



Telefon: (07) 30 61 723

E-naslov: tatjana.gregoric@zd-crnomelj.si

## OBRAZEC ZA NAPOTITEV V ZDRAVSTVENO-VZGOJNE DELAVNICE

Ime in priimek:	Datum rojstva:
Naslov:	Telefon:
Napotil (zdravnik ali dipl. m. s. iz RA):	Datum napotitve:

## ZDRAVSTVENO-VZGOJNE DELAVNICE

BREZ NAPOTITVE ZDRAVNIKA:	POTREBNA NAPOTITEV ZDRAVNIKA:
1. ŽIVLJENJSKI SLOG	1. ZDRAVO JEM
2. DEJAVNIKI TVEGANJA RR: _____ mm/Hg HOL: _____ mmol/L KS: _____ mmol/L	2. TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE
3. PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S STRESOM	3. ZDRAVO HUJŠANJE
4. TEHNIKE SPROŠČANJA	4. SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA
5. PREIZKUS HOJE NA 2 km	5. INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA
6. TEČAJ NORDIJSKE HOJE	6. PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO (Dg.: _____ )
	7. PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO (Dg.: _____ )
	8. KINEZILOG – VADBA - priloga NAPOTITEV KINEZILOG (zadaj)

Ostale pomembne informacije, ki vplivajo na vključitev v delavnico:

---

---

Podpis: \_\_\_\_\_

M.P.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

# VAJE ZA RAZBREMENITEV NA DELOVNEM MESTU



## VESA\*

1. Prijem z dlanmi za oporo nad glavo.
2. Noge na tleh s stopali pred trupom.
3. Z izdihom sproščanje trebušnih mišic.
4. Zadrževanje položaja 3x10 sekund.

**NAMEN:** Raztezanje ledvenega dela hrbtenice.

## NAGIBANJE MEDENICE V SEDU

1. Vzravnan položaj trupa z nagibom medenice naprej.
2. Uločen položaj trupa z nagibom medenice nazaj.
3. Izvedemo 20 počasnih tekočih ponovitev.

**NAMEN:** Mobilizacija ledvenega dela hrbta.



## VESA V OPORI SPREDAJ NA ROKAH

1. Opora spredaj na stegnenih rokah.
2. Noge na tleh s stopali na trupom.
3. Z izdihom sproščanje trebušnih mišic.
4. Zadrževanje položaja 3x10 sekund.

**NAMEN:** Raztezanje ledvenega dela hrbtenice.



## ODKLONI TRUPA

1. Razkoračna стоja. Ena roka v bok, druga nad glavo.
2. Odklon v stran.
3. Zadrževanje položaja 3x10 sekund v vsako stran.

**NAMEN:** Raztezanje stranskih trebušnih, obhrbteničnih in hrbtnih mišic.



Vse vaje so izbrane s ciljem kompenzacije negativnih učinkov obremenitev na delovnem mestu. Vaje je priporočeno izvajati vsaj enkrat dnevno, vsakodnevno, oz. ko pride do občutka nelagodja v hrbtenici. V primeru znanih večjih okvar hrbtenice se je pred izvedbo vaj priporočeno posvetovati z zdravnikom ali kineziologom. Slike so simbolične - za izvedbo posamezne vaje si mora posameznik izbrati primeren prostor glede na pogoje. Podrobna navodila za izvedbo vaj zaposlenim posreduje promotor aktivnega odmora. Vaje se izvajajo v navedenem zaporedju.

# delovanje

## Razvoj kadrov

lovanju z vodjo d

adbe za določene sku

anje posameznikov.

ena vzgoja v šola

na sedečih in fiz

10 minutna telovadba na delovnem mestu

# PROSTE VAJE IN VAJE OB STENI

Oblika vaj:  
raztezne 1-4  
kretilne 5-7

Število ponovitev:  
1-3 nize  
vsake vaje

Vmesni odmor:  
do 30 sekund

Statične vaje:  
10-20 sekund  
vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:  
8-12 ponovitev

**POMEMBNO:**  
Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice  
(kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo,  
med lopaticami ter križnico).



1 Predklon glave (statično)



2 Zasuk trupa in potisk rame naprej s podlahtjo na steni (statično)



3 Izmenični odkloni trupa s hrbtom na steni



4 Zamahi nasprotno noge in roke nazaj (nato dotik kolena s komolcem) z oporo na steno



5 Obracanje palcev nazaj v polčepu predklonjeno z odročenjem



6 Dvigi trupa v polčepu z vzročenjem (potisk dlani ob dlan)



7 Počepi z dlanmi na notranji strani stegna



Operativni Programi izobraževanja, mladostništva in športa 2014-2020, ki so del Evropskega socialnega sklada in Evropskega sklada za regionalni razvoj, so namenjeni izobraževanju, mladostništvu in športu. Operativni programi izobraževanja, mladostništva in športa 2014-2020, ki so del Evropskega socialnega sklada in Evropskega sklada za regionalni razvoj, so namenjeni izobraževanju, mladostništvu in športu. Operativni programi izobraževanja, mladostništva in športa 2014-2020, ki so del Evropskega socialnega sklada in Evropskega sklada za regionalni razvoj, so namenjeni izobraževanju, mladostništvu in športu.

Nagrade so pripravili Kineziologi Mitja Džek, Nata Milošič, Oujan Spudic, ter Ajla Vašk, pod mentorstvom prof. dr. Mag. Dolenec, Kineziologinja je vedela o dnevno v gibanju, ki s pomočjo glabne in športne vadbe vzdržuje in izboljšuje telesno zmogljivost, preprečuje nastanek oz. upočasnjuje razvoj različnih bolezenskih pojavov in vzpostavlja mehanske ali urgodne posturalne prilagoditve.

# Sodelovanje s fizioterapijo ZD Črnomelj

- Delo kineziologa v primeru poškodb in obrab lokomotornega sistema kronološko sledi opravljenem delu fizioterapevta, zato je kineziološka obravnava poimenovana tudi po-rehabilitacijska vadba.
- Tipično fizični in sedeči delavci, športniki, osebe s kroničnimi bolečinami v kolenih, kolkih, ramenih ali hrbtenici in otroci z nakazano slabo držo.
- Poznavanje kompetenc obeh strok s strani osebnih zdravnikov, ki so vodilni akterji napotitev, v drugi vrsti pa je zelo pomemben medsebojni odnos, komunikacija in dopolnjevanje na relaciji fizioterapevt – kineziolog.

# Vadbe za specifične skupine v sklopu projekta

- Specifične skupinske ali individualne kinezioterapevtske obravnave za osebe, ki so funkcijsko manjzmožne.
- Individualne ali skupinske obravnave:
  - starostniki, prekomerno težki, diabetiki, hipertoniki, dislipidemije, depresija, revmatični bolniki, bolečine v hrbtenici, slaba drža, obrabe sklepov, športniki ali fizični delavci, osteoporoza, povišani dejavniki tveganja, funkcionalna diagnostika in drugo.
- Povezovanje z lokalno skupnostjo (športna društva in klubi, javna podjetja, domi starejših občanov in ostalo)

# Kineziološka obravnava

- a. Preverjanje pripravljenosti na vadbo z zdravstvenim vprašalnikom o pripravljenosti na vadbo (The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone, 2011).
- b. Začetne in končne meritve fizičnih sposobnosti posameznika, telesne sestave in zdravstvenih kazalcev.
  - Glede na cilje vadbe je posebej za posamezno ciljno skupino izbrana baterija testov motoričnih sposobnosti, spremljajo pa se tudi kazalci zdravja (krvna slika).
- c. Priprava programa vadbe (kinezioterapije) na podlagi rezultatov začetnih meritev in zdravstvenega stanja.
- d. Vodenje vadbe (individualno ali skupinsko).
- e. Analiza opravljene vadbe in kazalnikov zdravja na podlagi končnih meritev.
- f. Poročanje.

# Vloga zdravnika, medicinske sestre in fizioterapevta v sklopu sodelovanja s kineziologom



Trenutna klinična pot posameznika/bolnika pri napotitvi na Kineziološko obravnavo – napotnica za vadbo.

# Vloga zdravnika, medicinske se v sklopu sodelovanja s kineziolo

- Izpolnitev rubrike »napotitev – Kineziolo za napotitve na delavnice ZVC.
- Usmeritev posameznika na kineziološko obr
- Osebni kontakt.
- Priporočitev kineziološke obravnave – posar kineziološko obravnavo.

## PRILOGA NAPOTITEV – KINEZIOLOG

### KRVNA SLIKA

PARAMETER	VREDNOST
Glukoza (mmol/l)	
Holesterol (mmol/l)	
Trigliceridi (mmol/l)	
HDL-holesterol (mmol/l)	
LDL-holesterol (mmol/l)	
Hb (g/l) – če obstaja	

KRVNI PRITISK (mmHg)	/
FSU v mirovanju (u/min)	

### PRILOGA KINEZIOLOGU (če obstaja):

- Rezultati obremenitvenega testiranja
- Recept/Navodila za vadbo
- Posebni cilji obravnave

# Kineziolog v ZD Črnomelj

- Pomoč projekta MIZŠ »Razvoj kadrov v športu«.
- Učinkovito uporabno in v zadovoljstvo posameznikom

**Prihodnost osnovnega zdravstvenega varstva je v interdisciplinarni, posledično celostni obravnavi bolnika/posameznika, ki se mu nudi pomoč v tej smeri, da sam bolje skrbi za svoje zdravje.**

(Zdravje 2020: temeljna evropska izhodišča za vsevladno in vseživljenjsko akcijo za zdravje in blagostanje, 2014)

- Ključno sodelovanje med strokami in poznavanje kompetenc kineziologa.





## Hvala za pozornost!

"Operacijo 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".



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT**



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST