

# TJELESNA AKTIVNOST

U HRVATSKIM ZDRAVIM GRADOVIMA I ŽUPANIJAMA

Doc.dr. Selma Šogorić



# Još je “rana” socijalna medicina

razumjela da na zdravstveno stanje stanovništva utječe mnogo faktora koji se nalaze izvan domene sustava zdravstva, i da upravo ti, vanjski, makro-socijalni faktori (kulturalni, politički, socioekonomski, okolišni, edukacijski) imaju **značajno veći upliv na zdravlje nego sam sustav zdravstva**



# Loši uvjeti vode lošijem zdravlju

I u najrazvijenijim zemljama, **najpovlašteniji žive nekoliko godina duže i manje boluju od siromašnih**

Stilovi života ljudi i uvjeti u kojima žive i rade snažno utječu na njihovo zdravlje i duljinu života

Medicinska skrb može produžiti preživljavanje od nekih ozbiljnih bolesti, ali **društveni i ekonomski uvjeti koji djeluju na pojavu bolesti, mnogo su važniji za zdravstvenu dobrobit populacije u cjelini**

# Loši uvjeti vode lošijem zdravlju

Bitna je **osobna odgovornost za zdravlje** – adekvatna prehrana, dovoljno vježbanja, izbjegavanje pušenja i prekomjernog pijenja alkohola, odgovorno seksualno ponašanje ...

No ipak su društvene i ekonomske okolnosti (**društvene odrednice zdravlja**) često izvan kontrole pojedinca, a oblikuju pojedinačne izbore i odluke i utiču na samo zdravlje (**društvena odgovornost za zdravlje**)

# Loši uvjeti vode lošijem zdravlju

Loši društveni i ekonomski uvjeti utječu na zdravlje kroz cijeli život. Ljudi koji su niže na društvenoj ljestvici obično imaju najmanje dvostruki rizik za ozbiljne bolesti i prijevremenu smrt od onih koji su bliže vrhu

**Društveni i psihološki uvjeti mogu uzrokovati dugotrajan stres.** Trajna tjeskoba, nesigurnost, nisko samopoštovanje, društvena osamljenost i manjak kontrole nad radom i životom kod kuće imaju snažan negativni utjecaj na zdravlje



World Health Organization  
Regional Office for Europe

## nejednakosti u zdravlju nastaju kao posljedica nejednakih životnih mogućnosti

- SZO strategija Zdravlja za sve za 21. stoljeće ima kao centralnu nit vodilju ideju promicanja zdravlja kroz socijalni i ekonomski razvoj

**Društvena podrška i dobri međuljudski odnosi čine važan doprinos zdravlju.**

Društvena pomoć daje ljudima emocionalni i stvarni prostor koji im je potreban.

**Pripadnost društvenoj mreži** suobraćanja i uzajamnih obaveza ljudima stvara osjećaj da je do njih nekome stalo, da su voljeni, cijenjeni i vrijedni

**To ima moćan utjecaj na zdravlje.**

# Healthy places – healthy people

Dakle pojedinci (i njihovo loše zdravlje) ne mogu se razumjeti jedino promatranjem unutrašnjosti njihovih tijela i mozgova nego pogled treba skrenuti i vidjeti što se zbiva unutar njihovih zajednica, socijalnih mreža, radnih mjesta, škola, obitelji pa tako danas intervencije idu od modifikacije rizičnog ponašanja pojedinaca prema očuvanju integriteta socijalnih struktura u kojima živimo

# Socijalni sistem zajednice

relevantan za  
zdravlje sastoji se  
od najmanje tri  
elementa:

- fizikalne strukture
- socijalne strukture
- socijalne kohezije



# Fizikalna struktura zajednice



određena urbanim dizajnom naselja ima utjecaj na zdravlje kroz **izravnu izloženost** riziku neadekvatnog stanovanja, zagađenja zraka, buke i indirektan, kroz **stvaranje ili zanemarivanje stvaranja fizikalnog okoliša koji podržava zdravlje** (između ostalog izgradnjom šetnica, biciklističkih staza, parkova i drugih zelenih površina, objekata i terena za rekreaciju ...)

# Socijalna struktura zajednice

odražava se u stvarima kao što su postojanje mjesta za susretanje, mogućnost interakcije i izmjene iskustva žitelja, postojanje mehanizama preraspodjele dohotka i slično. Ona također ima **neposredan učinak na zdravlje, stvaranjem bazičnih preuvjeta za zdravlje, i indirektni, kroz facilitiranje zajedničkog rješavanja problema ili putem formiranja zajedničkog identiteta.**



# Socijalna kohezija

proizvod adekvatne fizikalne i socijalne strukture zajednice te će kroz njih **učvrstiti ili onemogućiti** postojanje međusobne brige i podrške, stvoriti osjećaj samopouzdanja i pripadanja, te obogatiti socijalne odnose (značajni čimbenik jačanja zdravlja članova zajednice)



**JA SAM VRŠNJAK POMAGAČ!  
A TI?**

VOLONTERI ZDRAVOG GRADA - POREČ



# Što je s našim, ratnim migracijama i ekonomskom tranzicijom, potrganim socijalnim mrežama?



**Iskustva projekta  
Zdravi grad u  
Hrvatskoj praktično  
daju potvrdu  
važnosti navedenih  
triju dimenzija.**

# Što je s našim, ratnim migracijama i ekonomskom tranzicijom, potrganim socijalnim mrežama?



Najznačajnija područja intervencije su programi **zdravog urbanog planiranja** (koji naglašavaju značaj fizikalne strukture zajednice), programi **jačanja socijalnih mreža**, **jačanja međugeneracijske povezanosti**, programi **podrške obiteljima te veće uključivanje grupa s posebnim potrebama** (koji naglašavaju značaj socijalne strukture zajednice).

# Projekt Zdravi gradovi

Kompleksne zdravstvene izazove današnjice ne možemo riješiti sami kroz sustav zdravstva

Kardiovaskularni rizici pa tako i tjelesna (in) aktivnost populacije rješivi su samo uz

- **potporu i razumijevanje političke komponente** (lokalne samouprave) koja svojim odlukama ostvaruje preduvjete za zdravlje



# Projekt Zdravi gradovi

- umrežavanje i  
strateško  
povezivanje s  
drugim sektorima  
(međuresorna  
suradnja  
gospodarstva, rada,  
prostornog planiranja,  
komunalnih službi,  
sustava zdravstva i  
socijalne skrbi,  
školstva, kulture i  
fizičke kultura  
zajedno)



# Projekt Zdravi gradovi

- uključivanjem zajednice  
(nevladinog i društvenog  
sektora, medija)

Javnost mora prepoznati važnost problema i dobitak od njegovog rješavanja. Dobitak od sudjelovanja javnosti biti će masovnost i ponuda promotivnih programa upravo iz nevladinog (planinari, rekreativci, grupe pacijenata, udruge umirovljenika, sportska društva) i privatnog (profitnog ili neprofitnog) sektora (proizvođači hrane i pića, vlasnici fitness centara, oglašivači).



# Projekt Zdravi gradovi

Četvrta faze Europskog projekta zatvorena je Zagrebačkom konferencijom u listopadu 2008. godine usvajanjem deklaracije koja oblikuje vodeći izazov projekta u petoj fazi: „Zdravi grad prije svega treba biti grad za sve svoje stanovnike, inkluzivan, suportivan, socijalno osjetljiv i sposoban odgovoriti na različite potrebe i očekivanja svojih građana“.

