

Protokol selekcije in usmerjanja udeležencev v projektu »Zmigaj se do vadbe«

Projekt »Zmigaj se do vadbe« je namenjen spodbujanju telesne aktivnosti in izboljšanja telesne pripravljenosti odraslih prebivalcev Slovenije, s poudarkom na telesno nedejavnih posameznikih. Ključni cilj projekta je zagotoviti varno, učinkovito in strokovno utemeljeno vključevanje posameznikov v vadbene programe, prilagojene njihovim zmožnostim in zdravstvenemu stanju.

Za identifikacijo ciljne skupine ter njihovo varno vključitev v program se uporabljata dva standardizirana vprašalnika:

- vprašalnik o telesni dejavnosti,
- vprašalnik o pripravljenosti za vadbo (PAR-Q+), z dopolnitvijo ePARmed-X+.

Vprašalnika sta vključena v spletni prijavitni postopek in omogočata razvrščanje posameznikov glede na stopnjo telesne dejavnosti ter morebitna zdravstvena tveganja.

Posamezniki, ki izpolnjujejo pogoje, se vključijo v programe športno-rekreativne vadbe. Posamezniki, pri katerih vključitev v vadbo trenutno ni varna ali primerna, se usmerijo v druge preventivne programe za krepitev zdravja, ki potekajo v območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), in sicer v Centrih za krepitev zdravja (CKZ) ali Zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC).

Presejalni postopek je večstopenjski in temelji na samooceni posameznika. Namenjen je osnovni oceni pripravljenosti za vključitev v vadbo ter prepoznavanje morebitnih zdravstvenih tveganj. Postopek ne nadomešča strokovnega zdravstvenega pregleda ali posveta z zdravnikom.

PRESEJALNI POSTOPEK

1. Ocena trenutne telesne dejavnosti

Namen tega koraka je ugotoviti, ali posameznik dosega priporočeno raven telesne dejavnosti in ali sodi v ciljno skupino projekta.

Pri oceni se upoštevajo vse oblike gibanja v običajnem tednu (delo, transport, prosti čas). Ocena temelji na pogostosti izvajanja zmerno intenzivne telesne dejavnosti (najmanj 30 minut dnevno), visoko intenzivne telesne dejavnosti (najmanj 25 minut na posamezno vadbeno enoto)

Na podlagi odgovorov se ugotavlja skladnost s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), pri čemer so posamezniki razvrščeni v tri skupine:

- nezadostno telesno dejavni,
- mejno telesno dejavni,
- zadostno telesno dejavni.

Posamezniki z nezadostno ali mejno telesno dejavnostjo nadaljujejo postopek.

Posamezniki z zadostno telesno dejavnostjo ne sodijo v ciljno skupino in se v program ne vključijo.

2. Ocena pripravljenosti za vadbo (PAR-Q+)

Namen tega koraka je prepoznati morebitna zdravstvena tveganja, ki bi lahko vplivala na varnost vključitve v vadbeni program. Vprašalnik vključuje 7 vprašanj tipa DA/NE, s katerimi se ocenjuje prisotnost zdravstvenih

tveganj (srčno-žilne bolezni, bolečine v prsih, omotica, kronične bolezni, jemanje zdravil, poškodbe, omejitve pri vadbi).

Na podlagi odgovorov:

- če večja tveganja niso zaznana, lahko posameznik nadaljuje s prijavo na vadbo,
- če so zaznana morebitna tveganja, se postopek nadaljuje z dodatno strokovno oceno.

3. Dodatna strokovna presoja (ePARmed-X+) in vstopno testiranje

Namen tega koraka je podrobnejša ocena zdravstvenega stanja in varnosti vključitve v vadbo pri posameznikih z zaznanimi tveganji. Presoja temelji na razširjenem vprašalniku ePARmed-X+ in po potrebi vključuje dodatni vstopni test telesnih zmogljivosti – ustani s stola.

Na podlagi odgovorov:

- če je posameznik ocenjen kot primeren, se lahko vključi v vadbeni program,
- če je tveganje preveliko, se posameznika ne vključi v vadbo.

USMERJANJE POSAMEZNIKOV

Posamezniki, ki trenutno niso primerni za vključitev v vadbeni program, se usmerijo v programe za spremembo življenjskega sloga in krepitev zdravja, ki potekajo v Centrih za krepitev zdravja (CKZ) in Zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC).

Po uspešno zaključenem programu se lahko posamezniki ponovno vključijo v presejalni postopek, izberejo ustrezno vadbo in se po uspešno opravljenem presejanju vključijo v vadbeni program.

Kraj in datum: Ljubljana, september 2025

Slika: Algoritem presejanja za zdravstveno tveganje

