



PREVENCIJOM I AKTIVNOŠĆU DO ZDRAVLJA BRANITELJA



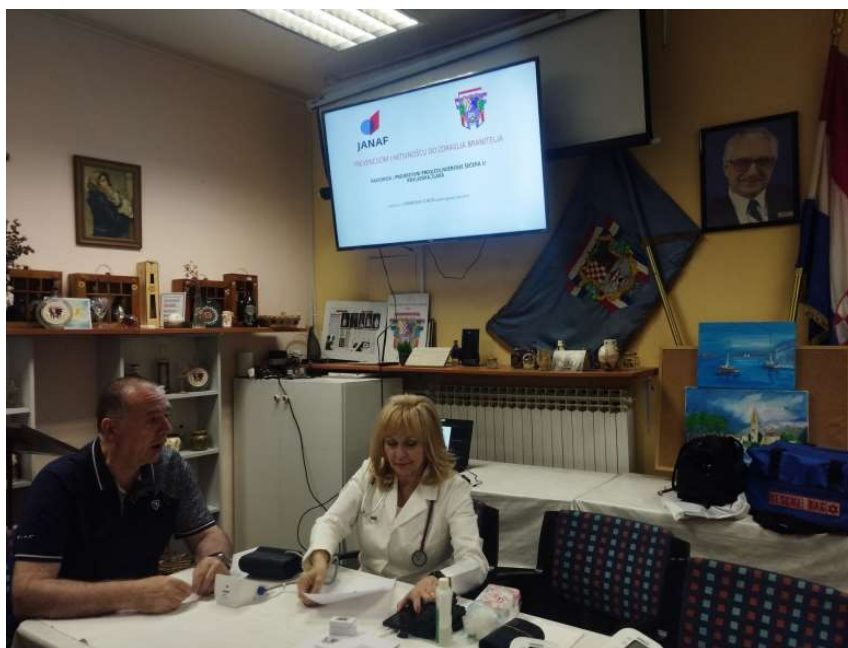
RJEŠAVANJE PROBLEMA

Programi:

- a) **Važnost preventivnih pregleda, mjerenja krvnog tlaka i razine šećera**
- b) **Utjecaj pravilne prehrane na zdravlje branitelja**
- c) **Sportske aktivnosti i aktivnosti druženja u prirodi**
- d) **Kulturno-umjetničke aktivnosti**

Projektom „Prevencijom i aktivnošću do zdravlja branitelja“ omogućiti će se izravan pozitivan utjecaj na zdravlje krajnjih korisnika projekta: branitelja, njihovih obitelji, ratnih veterana i civilnih invalida rata. Zdravstveni problemi postaju izraženiji zbog starenja populacije, oboljenja, izloženosti traumatskim događajima, nezaposlenosti te teškoj materijalnoj situaciji posebice u vrijeme Covid-19 pandemije.

Osnovni cilj projekta je poboljšati psihičko i fizičko zdravlje te kvalitetu života hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji i osnažiti svijest o zdravstvenom stanju krajnjih korisnika i ciljne skupine.



Braniteljska populacija danas sačinjava oko 10% hrvatskog stanovništva. Zbog izloženosti izravnom ratnom stresu, dobar postotak branitelja još uvijek se teško prilagođava društvu. Osim njihovih osobnih teškoća poput narušenog zdravstvenog stanja, dodatnom osjećaju izostavljenosti iz društva potpomažu vanjske okolnosti kao što su nezaposlenost i česta stereotipizacija braniteljske populacije u očima javnosti.

Populacija hrvatskih branitelja polako ulazi u treće životno razdoblje koje samo po sebi donosi određene zdravstvene poteškoće, a psihofizičke traume kojima su bili izloženi tijekom rata imaju dodatni negativan utjecaj na njihovo zdravlje. Stoga je provođenje projekata ovoga profila od iznimne važnosti za podizanje kvalitete života hrvatskih branitelja kao bi i dalje mogli biti aktivni sudionici društva. Uključivanje branitelja u društvene segmente korisno je i za njih same ali posebno je korisno za društvo u cjelini, jer oni mogu prenijeti svoje domoljubne i ljudske vrijednosti mladima. Prenosjenjem vrijednosti s generacija na generaciju omogućuje da se ne izgubi hrvatski identitet za koji su mnogi branitelji dali svoj život.

Ovaj projekt ima interdisciplinarni pristup što će u budućnosti davati jako dobre rezultate. Naime u projekt su pored kineziologa uključeni kineziterapeut, liječnici i instruktori rekreacije. Slične struke, a opet svatko ima svoje područje djelovanja. To je važno jer se svakom branitelju pristupa holistički. Dakle radi se na njegovoj psihologiji, fizikalnoj medicini, pokretu, tjelovježbi.

Branitelji s obzirom na sve što su prošli imaju kraći životni vijek i možemo im pomoći s nekim tjelovježbenim aktivnostima direktno povezanim sa zdravljem i dugovječnošću.

Osim grupnih aktivnosti svaki korisnik će dobiti program i vježbe za rad kod kuće.

U ovo vrijeme nepoznatih virusa, bakterija, karcinoma, svijetom hara i jedna druga pandemija, a to je pandemija tjelesne neaktivnosti i pretilosti. Jako velik broj ljudi u Hrvatskoj i svijetu nije dovoljno tjelesno aktivan. Preporuke za tjednu tjelesnu aktivnost minimalno je 100 do 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti. Dakle minimalno pola sata dnevno kretanja. To su preporuke, a jako malo ljudi ih zadovoljava, osobito među starijom populacijom. Razina tjelesne aktivnosti direktno je povezana s kvalitetom života – sa zdravljem, s imunološkim sustavom, s boljim srčano-žilnim sustavom. Ukratko – ljudi koji se bave tjelesnom aktivnošću dulje žive. To je potvrdio niz istraživanja.

Neke od poteškoća s kojima se braniteljska zajednica susreće posljednjih 10 godina jesu socijalna isključenost, zdravstveni problemi, siromaštvo i nezaposlenost.

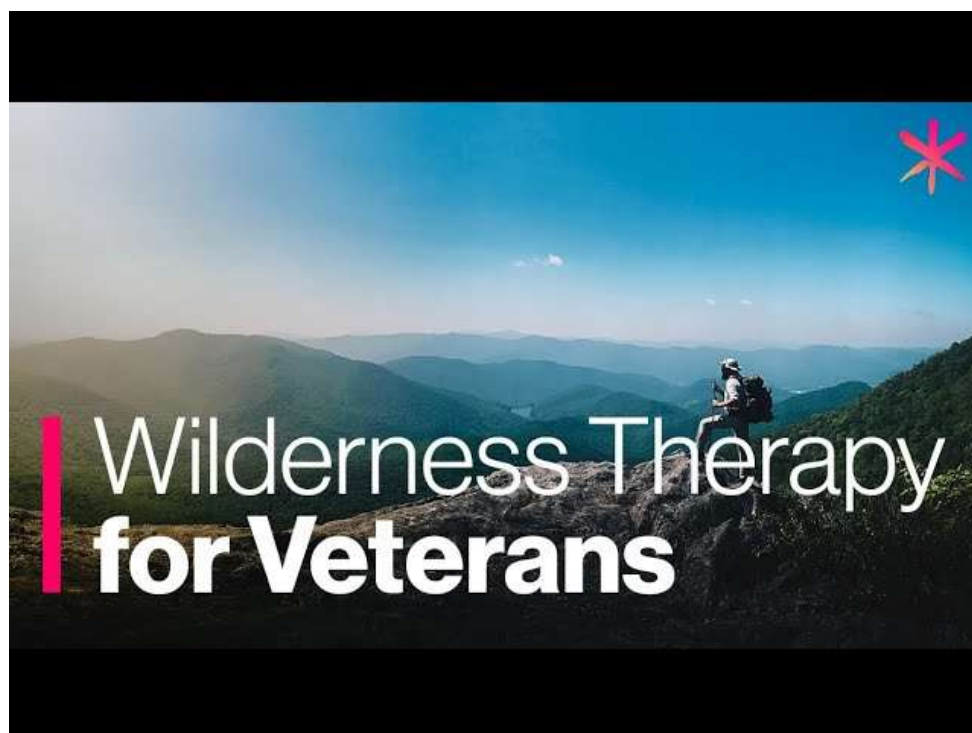
Prema očekivanom, među braniteljima je zastupljenije narušeno zdravstveno stanje, kako fizičko tako i psihičko. Od fizičkih teškoća najviše prevladavaju oštećenja organa i organskih sustava te teškoće s kretanjem, a u manjoj mjeri teškoće s vidom, sluhom ili glasovno – govornom komunikacijom. Mentalna oboljenja su također uobičajena, poput posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP) i depresije.

Tjelesnim vježbanjem unaprjeđuju se procesi i razvijaju pojedini organi pa se smanjuje rizik od bolesti. Aktiviraju se svi sustavi organizma, a posebno mišićni, krvožilni i dišni sustav. Nekretanje dovodi do poremećaja i različitih funkcionalnih promjena poput promjena aerobnog kapaciteta, promjene u ravnoteži i hodu, gubitka mišićne mase, jakosti i snage. Ljudsko tijelo građeno je za kretanje, a pod utjecajem redovite tjelesne aktivnosti ljudski organizam doživljava morfološke i funkcionalne promjene koje sprječavaju pojavu određenih bolesti. Bolesti ne nastaju slučajno i svaki čovjek može sam utjecati na svoje zdravlje, kondiciju, radnu sposobnost, duševno zadovoljstvo i duljinu života. Ljudi pasivno provode vrijeme uz televiziju, igrice ili druge tehnološke uređaje koji su im dostupni. Na pravilan razvoj antropološkog statusa čovjeka veliki utjecaj ima svakodnevno kretanje. Ukoliko se smanjuje razina i trajanje osnovnih motoričkih gibanja, dolazi do pretilosti (debljanja). Ukoliko se bavimo sportom, povećavamo udio mišićnog rada u svakodnevnom životu. Važno

je ostvariti pozitivan odnos i navike prema tjelesnom vježbanju jer ono mijenja razinu osobina i sposobnosti i njihove međusobne odnose.

Gotovo sve što se događa u području tjelesnog vježbanja ostavlja pozitivne posljedice na cjelokupni antropološki status čovjeka. Aktivan život pruža mnoge društvene i psihološke koristi, a aktivne osobe pokazuju bolje fizičko i psihičko osjećanje i imaju bolju kvalitetu života. Moderno društvo i informatizacija imaju za posljedicu čovjeka koji se manje kreće što može ostaviti negativan trag na njegovo zdravlje.

Prema analiziranim podacima može se zaključiti da su tjelesno vježbanje i tjelesna aktivnost važni za svačije zdravlje. Pravilnim tjelesnim vježbanjem događaju se strukturalne promjene i utječe se na razvoj kostiju i rad mišića. Najveći je učinak na odnos mišićnog tkiva prema ukupnoj masi tijela.



Istraživanja u USA pokazala su da si svaki dan oko 22 vojna veterana oduzmu život. Veterani također imaju 50 posto veću vjerojatnost da će počiniti samoubojstvo od civila, prema studiji koja je izašla u siječnju. Za mnoge od ovih veterana život nakon službe može biti izoliran, zbunjujući i depresivan. Kako bi se nosili, mnogi se okreću alkoholu i drogama, a onima kojima je dijagnosticiran PTSP prepisuje se niz recepata koji nemaju uvijek željeni učinak.

Veterani su počeli tražiti alternativna rješenja za lijekove na recept za liječenje svog PTSP-a i drugih psiholoških problema. Jedan od najpopularnijih lijekova nije akupunktura, hipnoza ili terapija - to je avantura na otvorenom. Dr. Dan Dustin, profesor i vijetnamski veteran na Sveučilištu Utah, napisao je mnogo članaka na temu kako rekreacija u prirodi može doprinijeti procesu ozdravljenja veterana koji se vraćaju iz rata.



Vrijeme provedeno u prirodi oporavlja duh i povezuje nas međusobno i s nama samima.

SADRŽAJ STRANICE ISKLJUČIVA JE ODGOVORNOST ZBORA UDRUGA HRVATSKIH RATNIH VETERANA