



Bsport+

***POKYNY PRE
MONITOROVANIE
PROJEKTU HEPA***

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pokyny pre monitorovanie projektu HEPA 1



1 "Promotion Programmes" (Charlie Foster, University of Oxford), vydané s finančnou podporou Európskej komisie a ďalšími významnými zdrojmi uverejnenými na oficiálnej webovej stránke [World Health Organization](#) / [HEPA Europe](#).

Tento krátky návod je určený pre organizácie a lekárov zainteresovaných a zapojených v rôznych projektoch podpory fyzickej aktivity na zlepšenie zdravotného stavu alebo podobných iniciatív na miestnej, štátnej alebo európskej úrovni. Okrem toho sa tento návod zameriava na podporenie rozvoja, projektovanie a sledovanie projektov HEPA v organizáciách partnerskej krajiny v rámci svojich cieľových komunit a skupín.

Čo je fyzická aktivita zlepšujúca zdravie (HEPA)?

Fyzická aktivita zlepšujúca zdravotný stav (HEPA) je akákoľvek fyzická činnosť, ktorá podporuje zdravie a funkčnú schopnosť bez ujmy či rizika. V priemere venovanie sa fyzickej aktivite 30 minút denne by stačilo v prospech zdravia, a týmito aktivitami sa môžu považovať: rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie, tanec, práce v záhrade, prechádzka so psom, umývanie okien alebo auta, ísť do práce alebo obchodov peši, atď. Toto v žiadnom prípade nie je celý zoznam cvičení v prospech zdravia, ale naznačuje mnoho rôznych denných činností, ktoré môžu byť prospešné pre zdravie a duševnú pohodu ľudí.

Podpora fyzických aktivít na úrovni komunity je náročnou iniciatívou, ktorá si vyžaduje napríklad komplexné štátne politiky a stratégie a silný záväzok viacerých zainteresovaných strán (ako sú napríklad občianske spoločnosti, školy, zákonodarcovia, odborníci v oblasti zdravia, odborníci v oblasti výživy, a pod.) a odvetví (ako je napr. šport, zdravie, vzdelávanie, životné prostredie a doprava). V roku 2012 bola prijatá koncepcia štátnej politiky v oblasti športu – Slovenský šport 2020 (uznesenie vlády SR č. 726/2012).

Obsahové zameranie kapitoly Šport pre všetkých na aktivity celej populácie je účinným nástrojom prevencie chronických neprenosných ochorení. Okrem tohto konceptu bol prijatý 1. januára 2016 Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v ktorom je šport pre všetkých športom určeným pre obyvateľstvo na účely naplnenia sociálneho, kultúrneho a zdravotného prospechu športu. Napríklad telesná výchova v škole môže byť veľmi účinným nástrojom pre zvyšovanie povedomia o dôležitosti fyzickej aktivity (a projekt HEPA), a tieto inštitúcie môžu byť medzi cieľovo riadenými činiteľmi, aby sa v tejto súvislosti implementovali opatrenia. Je dôležité, aby boli do podporných stratégií projektu HEPA zapracované cieľovo orientované zásahy navrhnuté na zvýšenie fyzickej aktivity medzi najneaktívnejšími a rizikovými komunitami.

Predsa však, byť aktívny v priebehu celého života je najdôležitejšie pre prevenciu vzniku viacerých problémov v súvislosti so zdravotným stavom (ako napr. srdcovocievne ochorenia, obezita, cukrovka, duševné zdravie a kognitívne procesy, atď.) a odporúča to Svetová



Prečo je fyzická aktivita dôležitá?

Fyzická aktivita je jedným z najlepších spôsobov udržiavania zdravia svojho tela. Existuje silný súhlas s princípmi zavedenými odporúčaniami Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) pre fyzickú aktivitu a prínosy aktívneho života pre zlepšenie zdravia a prevenciu vzniku viacerých zdravotných problémov. Napríklad medzi duševným zdravím a fyzickou aktivitou je pozitívny vzťah a pravidelné cvičenie môže pomáhať pri uvoľňovaní stresu, úzkosti, depresie a hnevu, a na druhej strane to pomáha lepšiemu a zdravšiemu duševnému stavu. Väčšina ľudí si všimne, že sa časom cíti lepšie, keď sa fyzická aktivita stane pravidelnou súčasťou ich života. Bez pravidelnej aktivity telo pomaly stráca svoju silu, vytrvalosť a schopnosť fungovať správne. To je dôležité pre všetky vekové kategórie, ale má to osobitný význam pre deti, pracujúcu populáciu a staršie osoby.

Ako môže projekt HEPA pomôcť pri riešení nečinnosti v rámci Európy?

Fyzická nečinnosť bola v mnohých krajinách sveta označená za hlavný rizikový faktor predčasnej úmrtnosti a chorôb. Fyzická nečinnosť a sedavý životný štýl sa už dlho považujú za rizikové faktory pre vznik neprenosných chorôb a zdravotných následkov. Verejné orgány v celej Európe zintenzívnili úsilie zamerané na podporu fyzickej aktivity zlepšujúcej zdravie ako snahu bojovať proti nízkej fyzickej aktivite a vyzvať obyvateľstvo, aby sa zapojilo do aktívnejšieho životného štýlu.

Organizácia WHO odhaduje, že ročne dôjde k približne 1,9 miliónu predčasných úmrtí v dôsledku neaktívneho životného štýlu. Ak by sa ľudia viac venovali fyzickej aktivite a dosiahli všeobecné zdravotné ciele, je možné znížiť túto očakávanú mieru až na 70%. Projekt HEPA je komplexný rámec, ktorý je možné ľahko integrovať a prijať v kontexte rôznych krajín a komunít a pomôcť pri riešení nečinnosti v rámci celej Európy.

Konkrétne, na Slovensku, to znamená zamerať sa predovšetkým na poskytovanie lepšieho poradenstva a koordinácia fyzickej aktivity s vysokou úrovňou vedenia zo strany zdravotníctva a zaviesť koordinačné mechanizmy a podporovať zväzy. Rozvoj detí a dospelých (podpora pohybovej aktivity v priebehu tehotenstva a raného detstva a fyzickej aktivity v školách, rekreačnej fyzickej aktivity detí a dospelých). Ale tak isto podporiť fyzickú aktivitu u všetkých dospelých ako súčasť každodenného života, či už pri preprave, vo voľnom čase, na pracovisku, až po systém zdravotnej starostlivosti (znížiť cestnú premávku a propagovať chôdzu a bicyklovanie). Hlavné ciele sú: zlepšovať úroveň verejného zdravia podporovaním fyzickej aktivity v rámci všetkých odvetví a podporovanie školení odborníkov v oblasti fyzickej aktivity s cieľom udržať primeraný typ fyzickej aktivity v priebehu celého života našich občanov (relatívne zníženie prevahy nedostatočnej fyzickej aktivity o 10%, čo je v súlade s globálnymi cieľmi).

Ako pripraviť projekt HEPA?

Prvým a najdôležitejším ukazovateľom úspešného projektu HEPA, ktorý zaistí rozsiahle prijatie a dopad, je jasné určenie zainteresovaných subjektov a kanálov spolupráce. Jasné mapovanie zainteresovaných strán a ich úroveň záväzku zaručí uznanie projektu na politickej, ako aj na sociálnej úrovni. Každá krajina má svoje konkrétne ukazovatele angažovanosti v aktivitách na zlepšenie zdravia, svoje štatistiky, politiky, dostupný rozpočet a financovanie, kultúrnu podporu/bariéry a pod., a preto musia byť navrhnuté projekty HEPA upravené tak, aby zohľadnili niekoľko faktorov.

- 1. krok:** Identifikácia a mapovanie zainteresovaných strán.
- 2. krok:** Presvedčivo odôvodniť zdravotné, ekonomické a sociálne výhody projektu HEPA pre každú identifikovanú a cieleňú zainteresovanú stranu.
- 3. krok:** Použiť určené dôkazy o výhodách projektu HEPA na získanie politických opatrení a finančnej podpory.
- 4. krok:** Zapracovať projekt HEPA a jeho prínos do existujúcich štátnych stratégií a plánov.

Ako vypracovať projekt HEPA?

Po identifikácii kľúčových zainteresovaných strán a ich konkrétnych výhod pre projekt HEPA nasleduje návrh príslušného projektu HEPA, ktorý bude vyhovovať kontextu krajiny a potrebám komunity.

1. krok: Preskúmajte vzťah medzi propagáciou HEPA a dvoma významnými zúčastnenými

stranami: športom a zdravotníkmi.

2. krok: Oslovte iné relevantné organizácie a lekárov, ktorí môžu podporiť propagáciu HEPA na štátnej a komunitnej úrovni (napr. ako profesionálnych inštruktorov v oblasti cvičenia a fitness, športových učiteľov a trénerov, zdravotnícky personál vo verejnom zdravotníctve, personál propagujúci zdravie a pod.).

3. krok: Navrhňte vizuálnu identitu (vrátane názvu a loga) propagačného projektu HEPA.

4. krok: Určte alebo vytvorte a použite akýkoľvek pilotný propagačný projekt HEPA.

5. krok: Miestne, štátne a medzinárodné siete zamerané na vymieňanie znalostí, skúseností a osvedčených postupov v propagačných projektoch HEPA.

Ako navrhnuť projekt HEPA?

Po zmapovaní všetkých dotknutých zainteresovaných strán a posúdení kontext krajiny a potrieb komunity môže navrhovanie projektu HEPA prijať niekoľko krokov, ktoré sú bežne zaužívané v rámci jednotlivých krajín a komunit v súvislosti s projektom HEPA.

1. krok: Zorganizujte workshopy, semináre, posedenie za okrúhlym stolom a iné diskusné podujatia s odborníkmi, zainteresovanými stranami, tvorcami politik a stratégií a ďalšími odborníkmi, aby sa zhromaždili všetky relevantné vstupné informácie pre navrhnutie projektu HEPA.

2. krok: Navrhňte a vypracujte komplexný plán udržateľnosti pre projekt HEPA.

3. krok: Navrhňte teoretický rámec projektu HEPA konkrétny pre daný kontext (modely alebo prístupy, spôsoby/metódy intervencie, angažovanosť a účasť a pod.).

4. krok: Jasne definujte ciele, zámery a ukazovatele

Ako implementovať projektu HEPA?

Po zavedení teoretických základov projektu HEPA je ďalším krokom prenesenie týchto plánov do praxe.

1. krok: Navrhňte organizačnú štruktúru (vzájomné súvislosti medzi jednotlivými aktivitami) projektu HEPA.

2. krok: Navrhňte diagram organizačnej štruktúry projektu HEPA a priradte zodpovednosti/vlastníctvo medzi zainteresovanými zúčastnenými stranami.

3. krok: Zaveďte a nepretržite vzdelávajte sieť tých, ktorí spolupracujú na projekte HEPA.

4. krok: Koordinujte a monitorujte implementačné aktivity na národnej a komunitnej úrovni.

5. krok: Aktívne podporujte nepretržité podávanie spätnej väzby o prograse implementácie a podľa toho upravujte projekt HEPA (riešenie konkrétnych geografických a demografických potrieb rôznych komunit).

Ako hodnotiť a monitorovať projekt HEPA?

Monitorovanie progresu implantácie projektu HEPA a nepretržité hodnotenie je zásadne dôležité pre úspešné nasadenie týchto iniciatív.

1. krok: Dávajte najavo dôležitosť nepretržitého monitorovania a hodnotenia projektu.

2. krok: Navrhňte plán monitorovania a hodnotenia projektu HEPA.

3. krok: Používajte existujúce monitorovacie a hodnotiace metódy a štruktúry pre projekt HEPA.

4. krok: Stanovte nezávislý mechanizmus hodnotenia kvality projektu HEPA.

5. krok: Povzbudzujte vlastné postupy hodnotenia na miestnej/regiónálnej úrovni.

6. krok: Poučte sa z nedostatočných výsledkov a podporujte nepretržité zlepšovania.

7. krok: Navrhňte plán propagácie a diseminácie na základe výsledkov hodnotenia projektu.

Dopad a hodnota: Propagácia projektu HEPA vo vašich komunitách

Regionálny úrad WHO pre Európu dal dokopy dokumenty o základných informáciách o krajine pre všetkých členov únie na podporu výmeny skúseností, rozvoja politiky a opatrení v oblasti fyzickej aktivity. Jedným z významných odporúčaní je zapájať poskytovateľov zdravotnej starostlivosti ako sprostredkovateľov na sprostredkovanie kampaní zvyšovania povedomia a pre prístup k iniciatívam v súvislosti s fyzickou aktivitou. Ďalšie dôležité problémy sa týkajú včlenenia sociálno-ekonomicky znevýhodnených skupín a zvýšiť ich prístup k rekreačným alebo cvičebným zariadeniam. Implementáciu týchto usmernení vypracovala európska organizácia projektu HEPA. A preto boli v rámci celej Európy zaznamenané značné úspechy vďaka implementácii projektu HEPA a podobným iniciatívam. Viac je možné dosiahnuť zavedením týchto postupov na konkrétne cieľové skupiny.

Slovensko sa v posledných 4 rokoch zameralo predovšetkým na rozvoj cyklistickej dopravy a cykloturistiky prostredníctvom štátnej stratégie, ktorá spája viacero ministerstiev. Jej víziou je, aby sa cyklistická doprava vyrovnala s ostatnými druhmi dopravy tak, aby sa stala plnohodnotnou súčasťou v systémoch mestskej a regionálnej dopravy. Zameriava sa tiež na zlepšenie povedomia širokej verejnosti o prínose cyklistiky, ako niečoho, čo predstavuje typ dopravy do škôl, práce, na rekreáciu, ktorá je ekologicky, ekonomicky a pre zdravie výhodná. Ministerstvo dopravy a výstavby využíva každú príležitosť (rôzne podujatia ako napríklad Týždeň mobility a projekty ako HEPA, a pod.) na zvýšenie povedomia občanov a užívateľov cestnej premávky o výhodách a prínose používania bicyklov v každodennom živote, ako súčasť naplňovania a implementácie jednotlivých opatrení stratégie v oblasti cyklistiky.

Viac informácií o projekte HEPA na úrovni Európy nájdete tu:

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>

Viac informácií o projekte B-SPORT + nájdete tu:

<https://www.bsportplus.eu/>



Bsport+

***POKYNY PRE
MONITOROVANIE
PROJEKTU HEPA***

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

