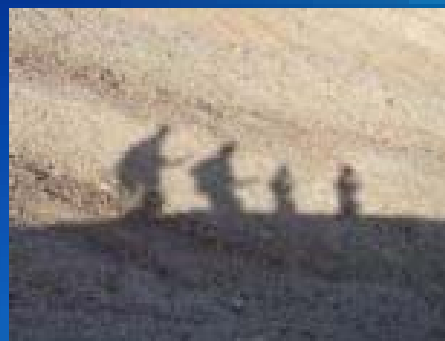


KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST



Dubravka Kruhek Leontić

Inge Heim, Vladimir Jonke, Iva Henezi, Mirjana Jembrek-Gostović

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

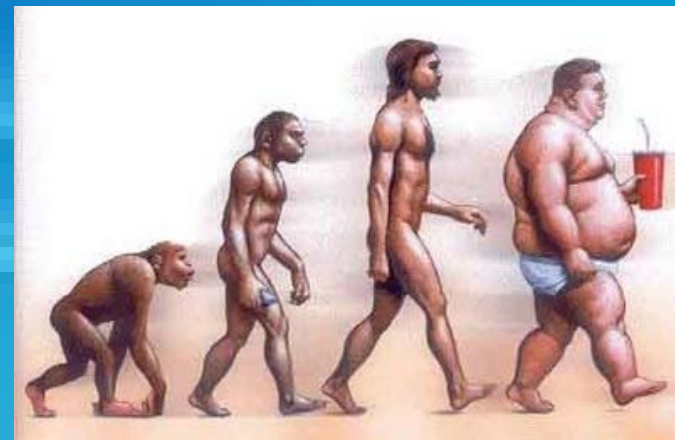
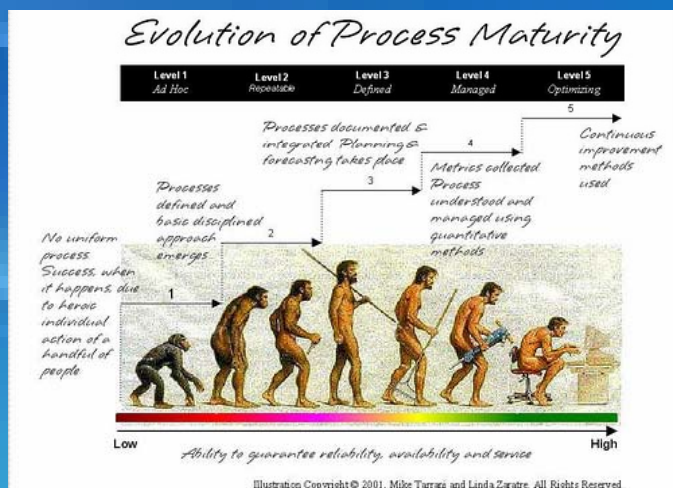


“Jedna od prvih čovjekovih težnji je samostalno hodanje, a jedna od posljednjih želja - ostati na vlastitim nogama do kraja života.”

(nepoznati autor)

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

- tjelesna aktivnost je jedna od osnovnih ljudskih potreba
- čovjek je evoluirao kao ljudska vrsta prije 100 000
- prije 10 000 godina počinje uporaba kamenog alata
- u 19. st. industrijska revolucija
- druga polovina 20. st. - sedentarni način života



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

ČINJENICE O TJELESNOJ (NE)AKTIVNOSTI

- **globalno** (procjena WHO za 2002.)
 - 1,9 milijuna smrti na svijetu zbog tjelesne neaktivnosti
 - u 22% slučajeva ishemijske bolesti srca uzrok je tjelesna neaktivnost
 - u 10 - 16% karcinoma dojke, debelog crijeva i dijabetesa uzrok je neaktivnost
- **opća populacija razvijenih zemalja**
 - oko 70% stanovnika je nedovoljno tjelesno aktivno



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST



ČINJENICE O TJELESNOJ (NE)AKTIVNOSTI

- kardiovaskularni bolesnici - Europa (2009.):
 - samo oko 25-30% KV bolesnika ostaje tjelesno aktivno 1 god. nakon KV rehabilitacije
 - samo 24% KV bolesnika je redovito tjelesno aktivno kada dobije jasan i jednoznačan savjet o tjel. aktivnosti nakon koronarnog događaja
- Hrvatska
 - HZA 2003. god. - u populaciji odraslog stanovništva RH > 1/3 nedovoljno tjel. aktivno



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

ZDRAVSTVENA DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI

- poboljšanje kondicije
- poboljšanje plućne funkcije i cirkulacije
- povećanje proizvodnje eritrocita
- poboljšanje statusa imunološkog sustava
- prevencija osteoporoze
- trošenje kalorija (mršavljenje)
- bolji san
- manji rizik od KVB, nekih malignih bolesti, dijabetesa tipa 2
- veća očekivana dužina života
- poboljšanje psihičkog statusa - samopouzdanje, smanjenje depresivnosti i tjeskobe, bolje suočavanje sa stresom, opće poboljšanje kvalitete života



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI ZA KARDIOVASKULARNE BOLESNIKE



- smanjenje rizika za napredovanje koronarne bolesti
- smanjenje mortaliteta od koronarne bolesti (30-50%)
- bolja regulacija ostalih čimbenika rizika - tlak, masnoće, dijabetes, tjelesna težina

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

ZAŠTO LJUDI NISU TJELESNO AKTIVNI?

– osnovne prepreke:



- **organizacija života** (prijevoz, sedentaran posao, pomagala u kući, slobodno vrijeme = TV, novine...)
- **stavovi** (Vježbanje je za mlade. Samo žene cupkaju u dvoranama. Nisam ja za bildanje. Dosadno je.)
- **vjerovanja** (Neću to moći; nisam vježbala od škole, već 50 godina. I ovako me boli kralježnica, a još da se saginjem valjda bi mi i pukla. Nemam vremena za vježbanje. To je skupo. Znojenje znači bolest.)
- **nedostatak socijalne podrške** (Kupila sam već i trenirku, a muž mi je rekao da izgledam smiješno i da se pogledam u ogledalo pa sam odustala.)
- **prethodni neuspjeh** (Krenula sam na vježbanje, ali sam odustala nakon nekoliko puta. Kupio sam sobni bicikl, i sada stoji i skuplja prašinu.)

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

ZAŠTO SRČANI BOLESNICI NISU TJELESNO AKTIVNI UNATOČ ZNANJU I PREPORUKAMA LIJEČNIKA?



- preporuka liječnika neće nužno dovesti do promjene ponašanja (10-20%)
- asimptomatski bolesnici manje su spremni na svaku promjenu ponašanja
- pritisak na bolesnika dok on sam još nije spreman za promjenu ponašanja
- nepostojanje sveobuhvatnog multidisciplinarnog pristupa u savjetovanju
- nedostatak individualnog pristupa bolesniku
- nedostatak vremena za temeljito savjetovanje (najmanje 2-3x >5 min.)
- nedostatan praćenje i provjera slijeđenja preporuka



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

RAZUMIJEVANJE I PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

– teorije i modeli:

- teorije učenja
- model zdravstvenog vjerovanja
- transteoretski model
- model prevencije relapsa
- teorija razložnog djelovanja
- teorija planiranog ponašanja
- teorija socijalnog učenja



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

RAZUMIJEVANJE I PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

– rezultati istraživanja:

- **pozitivne determinante tjelesne aktivnosti su:**

- **samoefikasnost** = vjerovanje u vlastite sposobnosti izvođenja preporučenog ponašanja (posebno važno u početku ponašanja)
- **očekivanje pozitivnog ishoda**, dobiti od preporučenog ponašanja
- **pozitivan stav** prema tjelesnoj aktivnosti
- **podrška socijalne sredine**
- **zadovoljstvo** tijekom tjelesne aktivnosti (naročito je važno za održavanje ponašanja)



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

RAZUMIJEVANJE I PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI KARDIOVASKULARNIH BOLESNIKA

– moгуćnosti intervencije:

- **TJELESNA AKTIVNOST MORA BITI (SUBJEKTIVNO) SVRHOVITA!
(autonomna motivacija)**



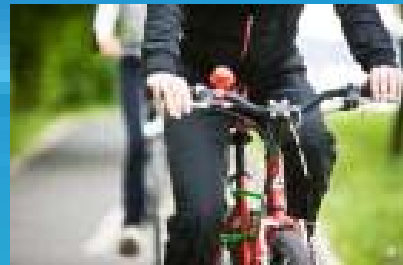
- **povećati pozitivne čimbenike za tjelesnu aktivnost**
- **smanjiti prepreke za tjelesnu aktivnost**
- **omogućiti sveobuhvatnu, multidisciplinarnu, individualiziranu, organiziranu tjelesnu aktivnost za posebno ugrožene bolesnike i/ili one koji žele na taj način trajno provoditi sekundarnu prevenciju koronarne bolesti**

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

RAZUMIJEVANJE I PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

– moгуćnosti intervencije:

- **podizanje osjećaja samoefikasnosti** kroz:
 - jasne i konkretne upute o tjelesnoj aktivnosti primjerenoj određenom bolesniku
 - organiziranje treninga za razvoj tjelesnih vještina
 - upoznavanje s pozitivnim modelima - drugim bolesnicima koji uspješno vježbaju, hodaju, voze bicikl...



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

RAZUMIJEVANJE I PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

– moгуćnosti intervencije:

- **poticanje očekivanja pozitivnog ishoda - dobrobiti** od preporučenog ponašanja kroz
 - usmjeravanje pozornosti na poboljšanje pokretljivosti i kondicije uslijed vježbanja
 - razvoj osjećaja kontrole čimbenika rizika za bolest
 - mjerenje učinaka tjelesne aktivnosti (npr. test opterećenja)
- **razvoj pozitivnog stava prema tjelesnoj aktivnosti**
 - prezentiranje različitih mogućnosti za tjelesnu aktivnost
 - poticanje izbora aktivnosti koja pojedincu najviše odgovara
 - neposredno upoznavanje s pozitivnim modelima (pogodnim za identifikaciju)
 - postupno produžavati trajanje i intenzitet tjelesne aktivnosti

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

RAZUMIJEVANJE I PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

– moгуćnosti intervencije:

- **poticanje socijalne sredine na podršku bolesniku**

- obitelj i prijatelji kao operativna i emocionalna podrška te kao sudionici u prepoznavanju uspjeha i nagrađivanju pozitivnog ponašanja - iniciranja, prakticiranja i održavanja tjelesne aktivnosti
- eventualna zajednička aktivnost

- **zadovoljstvo tijekom tjelesne aktivnosti**

- preduvjet je odsustvo pritiska izvana pri izboru aktivnosti
- mogućnost promjene odabrane aktivnosti, ako ona ne zadovoljava osobu



KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

RAZUMIJEVANJE I PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI KARDIOVASKULARNIH BOLESNIKA

– nove spoznaje:

- **samoefikasnost nije jedinstveni psihološki konstrukt**
 - ovisi o fazi promjene ponašanja te govorimo o samoefikasnosti pri započinjanju s preporučenim oblikom tjelesne aktivnosti (uvođenje novog ponašanja), vjerovanju u sposobnosti održavanja preporučene aktivnosti i sposobnost povratka aktivnosti unatoč prekidima (npr. gripa) ili relapsu
- **praćenje i kontrola povećavaju vjerojatnost ustrajanja u aktivnosti**
 - samostalno: dnevnik tjelesne aktivnosti
 - medicinsko: obiteljski liječnik, povremene telefonske kontrole

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

ZAKLJUČAK

- 1.) Malen udio tjelesno aktivnih koronarnih bolesnika u svijetu i u nas predstavlja značajan problem sekundarne prevencije koronarne bolesti.
- 2.) Čimbenici koji doprinose tjelesnoj aktivnosti koronarnih bolesnika su osjećaj samoefikasnosti, pozitivan stav prema aktivnosti, očekivanje pozitivnih učinaka aktivnosti, podrška socijalne sredine i zadovoljstvo tijekom tjelesne aktivnosti.

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE - PSIHOSOCIJALNI ČIMBENICI I TJELESNA AKTIVNOST

ZAKLJUČAK

3.) Činjenica o tjelesnoj neaktivnosti velikog broja koronarnih bolesnika, s jedne strane, te o mogućnostima aktivnog i efikasnog utjecaja na taj čimbenik rizika, s druge strane, ostavlja prostor optimizmu.

Ako sustavno i dosljedno, multidisciplinarnim pristupom, povećamo udio tjelesno aktivnih koronarnih bolesnika možemo očekivati znatno efikasniju sekundarnu prevenciju koronarne bolesti.