



# **ПОЛИТИКИ, СТРАТЕГИИ И ДОБРИ ПРАКТИКИ В ЕС ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ**



Ниската физическа активност е фактор на риска за здравето, имащ съществен принос за влошаването на популационния здравен статус на населението в нашата страна. Той е причина за 7.7% от всички смъртни случаи и формира 4.3% от глобалното бреме на болестите (по DALY's).



Ситуационният анализ за нивото на физическа активност сред населението в България, по данни на Националното изследване на факторите на риска за здравето, проведено през 2014 г. потвърждава факта, че е налице сериозен проблем за общественото здравеопазване:

- Нараства бездвижването на населението в страната, което в съчетание с другите фактори на риска обуславя високата заболяемост и смъртност от заболявания с голяма социална значимост - хипертонична болест, исхемична болест на сърцето, мозъчно-съдова болест, някои форми на онкологични заболявания и др.



- Съществува дефицит за здравно-образователна информация относно ролята на физическата активност за здравето. Недостатъчни са знанията, уменията и мотивацията сред населението за превенция и контрол на предотвратимите рискови фактори, включително и ниската физическата активност.
- Социално-икономическата и културна среда оказват влияние върху здравословния избор на значителна част от населението, особено за това, което е с ниско ниво на доходи и образование.



- Налице са изолирани действия за повишаване на физическата активност сред населението, в рамките на различни обществени структури, което затруднява преодоляването на този проблем. Традиционните инструменти за приобщаване на населението към физически активен начин на живот до този момент се оказват недостатъчни.



Всичко това показва, че се налага разработването и реализирането на съответна политика в тази област с участието всички обществените структури, ангажирани с този проблем (здравеопазване, образование, транспорт, околна среда, градско планиране, бизнес структури, спорт и туризъм и др.), което ще позволи провеждането на популационно базирани, нормативно подкрепени действия както в държавния, така и в частния сектор и неправителствените организации, съобразени с културата на хората, с възрастта и начина им на живот в ежедневието.



## ***Действия на национално ниво:***

- Включване на физическата активност, като задължителен елемент на здравната политика и важна съставна част от общественото здравеопазване;
- Осъществяване от страна на МЗ и неговите структури на мерки за повишаване информираността на населението и на ръководителите на политическо ниво относно протективната роля на физическата активност, както и във връзка с организацията на междусекторните действия;



- Осигуряване на политическа, техническа и икономическа подкрепа за инициативите на местно ниво, които притежават най-голям потенциал за стимулиране на физическата активност на населението;
- Интегриране на физическата активност навсякъде в ежедневието на хората - на работното място, в училището, по пътя към работното място и училището, в дома, на местата за отдих и т.н.





- Организиране на междусекторните действия и участие в тях на всички нива (национално, регионално, местно) – умения и мотивация за привличане на различни сектори и партньори.
- Изграждане на капацитет сред лекарите и медицинските сестри по въпросите на мотивационното консултиране относно ролята на физическата активност за целите на профилактиката и лечението.



# ***Осигуряване на възможности за здравословен избор:***

- Интегриране в ежедневието на възможности за избор на физически активен начин на живот, като естествена и желана алтернатива;
- Разпространяване на информация относно ползата и възможностите за физическа активност и поощряване на хората да бъдат физически активни;
- Създаване на достатъчна инфраструктура, адекватна на изискванията за физически активен начин на живот, така че физическата активност да се превърне в норма на живот;



- Осигуряване на социална подкрепа за положителни практики – пешеходни зони в градовете, алеи за велосипедисти и др.
- Необходимо да бъде изградена стандартизирана система за мониторинг и оценка на физическата активност. Това ще даде възможност да бъде извършвана обективна оценка на действията за превенция и контрол, както и да бъде повишена ефективността на мерките за намаляване на нейното въздействие върху здравето на населението.



# **Основополагащите принципи при разработване на национални стратегии в областта на физическата активност са:**

1. Популационен подход
2. Многостранен характер
3. Вертикална и хоризонтална интеграция
4. Взаимно допълване с други стратегии
5. Устойчивост
6. Резултати, основани на доказателства
7. Разпространение на информация



Подходите за насърчаване на физическата активност се променят драстично през последните години. В продължение на няколко десетилетия почти всички интервенции са предназначени да образуват и мотивират хората да бъдат физически активни. Интервенциите през 21-ви век се разширяват с оглед интегрирането на двигателната активност в ежедневието на хората чрез дейности по време на отдых, придвижване, работа и обучение. Физическата активност трябва да бъде вградена в ежедневието и начина на живот.



В Насоките на ЕС за физическа активност се набляга на това, че повишаването на нивото на физическа активност на населението попада в обхвата на няколко важни сектора, а именно организиран и неорганизиран спорт, здравеопазване (особено общественото здравеопазване), образование, транспорт, околна среда, градоустройство и обществена безопасност, труд и услуги за граждани в по-напреднала възраст.



# **Добри практики в рамките на междусекторното сътрудничество и на отделните сектори**



# **Ефективно междусекторно сътрудничество**

- **В Люксембург** четири министерства (на образованието, здравето, спорта и младежта) стартират междуведомствен план за действие „Gesond iessen, méi bewegen“ („Храни се здравословно, движи се повече“). Местните заинтересовани страни се насърчават да започнат дейности, свързани по възможност, както с храненето, така и с физическата активност. Над 60 заинтересовани страни, представляващи различни общности, клубове, работодатели, здравни асоциации, получават правото да използват логото на Националния план за действие.





# Спорт

- **В Англия** е събрана информация за над 50 000 съоръжения за спорт и отдих, достъпна чрез интернет. Базата данни „Активни места“ включва информация за широка гама от спортни съоръжения — от спортни зали до ски писти, от плувни басейни до места за здравословни дейности и фитнес. Тя включва съоръжения за отдих на местни организации, търговски и клубни обекти. Понастоящем местното самоуправление също така се подлага на оценка с оглед на процента от населението, което живее на не повече от 20 минути пеша (в градски зони) или 20 минути с кола (в селски райони) от висококачествени спортни съоръжения.



- **В Австрия** програмата „В добра форма за Австрия“ е публично-частно партньорство. Тя се финансира с бюджетни средства, но се ръководи от Австрийската спортна федерация (неправителствена организация за организирани спортове в Австрия).  
Партньорството си сътрудничи с Министерство на здравето, Държавната агенция за здравно осигуряване и органите на държавно управление.



За да се осигури общонационална експертна подкрепа за клубовете с цел повишаване на качеството и количеството на програмите за физическа активност със здравословна цел е изградена мрежа от 30 координатора на програмата „В добра форма за Австрия“. Ежегодна конференция „В добра форма за Австрия“ играе ролята на борса с практическа насоченост за обмен на идеи сред треньорите. „Значка за качество“ за физическа дейност със здравословна цел се присъжда на програми, които отговарят на специални изисквания за управление, съдържание и квалификация на ръководството.



- **В Унгария** правителството финансира програма „Отворени врати“, в рамките на която някои спортни съоръжения остават отворени извън официалното си работно време (през почивните дни и вечер), за да се предостави възможност на семейства, хора от околността и други да спортуват. Освен нея, програма „Лунна светлина“ цели да предлага безплатни вечерни или нощни спортни дейности (например тенис на маса) на групи от млади хора, които живеят в райни с твърде неравносгодно положение. Клубовете, които организират тези дейности, се подпомагат от правителството.



# Здравеопазване

- През 2007 г. правителството на **Словения** приема Национален план за обществено здраве относно физическа активност за укрепване на здравето (НЕРА, Словения 2007—2012 г.). Трите основни стълба на този план са физическа активност в свободното време, физическа активност в училищата и на работните места и физическа активност, свързана с транспортирането.



Основната цел на националната програма за НЕРА е насърчаването на всички форми на редовна физическа активност, която да бъде поддържана през целия живот. Програмата има широк обхват от области и целеви групи, включително деца и младежи, семейства, работно място, хора в напреднала възраст, хора със специални потребности, здравен/социален сектор, транспортен сектор и спортни организации.



- **В Англия** „Хайде да се раздвижим“ е името на клинична пътека за физическа активност, която се е прилагала пилотно в петнадесет кабинета на общопрактикуващи лекари в Лондон. Общопрактикуващите лекари измерват нивото на спортна и физическа активност на пациента посредством Въпросник на общопрактикуващия лекар за физическа активност. След това те помагат на своите пациенти да променят поведението си, като им дават съвети и ги насърчават да си поставят цели за активност.



Здравните специалисти работят с пациенти за преодоляване на пречки за извършването на упражнения, помагат за определяне на индивидуални цели, известяват пациентите за възможности за физическа активност по места и следят техния напредък.

Пациентите, готови да се променят, са насърчавани да намират свои собствени решения във връзка с пречките по отношение на активността си, като бъдат съветвани да се стремят към осъществяване на 5 x 30 минути умерена активност седмично.





Пътеката разширява възможностите за физическа активност от аеробика на закрито и в спортни зали до здравословни разходки в местни зелени площи и други упражнения на открито сред местната природа. Ако пациентите искат да станат по-активни физически след оценката, те получават пакет „Хайде да се раздвижим“, който включва личен план за упражнения, информация за дейностите по места, към които могат да се присъединят, карта на най-близкия парк и открити площи и съвети за хранителен режим и упражнения. Общопрактикуващите лекари следят напредъка на пациента на три и шест месеца.



- **В Швеция** основните институции за здравеопазване в провинция Östergötland предписват физическа активност на пациентите. При извършването на оценка е установено, че след 12 месеца 49 % от получените предписанието лица са заявили, че го спазват, а други 21 % са редовно активни.



- През последните две десетилетия **Австрия** разработи различни оферти за клиентите на дружествата за социално осигуряване. Дружествата за социално осигуряване предлагат на всеки клиент годишен медицински преглед. Освен това, заедно с различни неправителствени организации и спортни клубове, дружествата са разработили превантивни програми за специфични ситуации (например профилактика на диабет).



# Образование

- **Във Франция ICAPS** (Инициатива за физическата активност и преодоляване на заседналия начин на живот при подрастващите) е многостепенна програма с множество участници, в която са включени млади хора, училища, родители, учители, специалисти, които работят с младежи, младежки клубове, спортни клубове и др. Целта е да се насърчат младите хора да са по-активни физически и да се предложат възможности за това, както във, така и извън училищата. Резултатите от първите четири години са положителни и показват, че действията, насочени към намаляване на нивото на затлъстяване, могат да бъдат успешни.



# Транспорт

- Общинските органи в Одензе, **Дания**, популяризират колоезденето чрез различни инициативи, което е довело до увеличаване броя на пътуванията с велосипед с над 20 % в рамките на пет години. Същевременно броят на инцидентите с колоездачи е бил с 20 % по-нисък в сравнение с останалата част от държавата.



Процентът на пътни произшествия с колоездачи е по-нисък, тъй като в тези държави (най-вече Холандия и Дания) е налице инфраструктура с безопасни маршрути за колоездене, а водачите на моторни превозни средства са свикнали да се съобразяват с колоездачите. В някои градове се използват публично-частни партньорства, които предлагат безплатни публично достъпни велосипеди, поради факта, че те служат като превозни средства за реклами. Пример за това е градската система от велосипеди в датския град Аархус и Копенхаген.



- От 2003 г. водачи на моторни превозни средства в **Лондон** заплащат по 8 лири, за да шофират в централната част на града (такса за задръстване в Лондон). Макар че основната цел на тази такса е била да се намалят задръстванията, тя значително е допринесла за увеличаване на колоезденето в града, наред с новите инвестиции в инфраструктура за колоездене. По изчисления на „Транспорт за Лондон“ нивото на колоездене се е увеличило с над 80 % след въвеждане на таксата, без нещастните случаи да са нараснали значително.



# Работна среда

- **В Люксембург** Министерство на здравеопазването присъжда ежегодни награди на предприятия, които предлагат програми за укрепване на здравето на работното място, включително програми и инициативи във връзка с физическа активност. Наградата се нарича „Prix Santé en entreprise“ („Награда за здраве на работното място“) и е присъдена за първи път през 2008 г.





- **В Обединеното кралство**, в двугодишна пилотна схема, наречена „Well@Work“ са участвали 32 работодатели. Схемата обхваща различни по вид предприятия - от голям производител на хранителни стоки и окръжна болница до малко предприятие в селски регион. По време на пилотния проект на оценка са били подложени редица дейности, които биха насърчили спорта и физическата активност на работното място. Инициативата „Активирай работното си място“ се базира на успеха на „Well@Work“.



Този проект представлява едногодишна програма за обучение и подпомагане на проектирането, прилагането и проследяването на здравословни дейности на работните места, като същевременно се изгражда вътрешен капацитет, за да се гарантира, че програмите са устойчиви.

След завършване на програмата, включените организации разполагат с политика за активни и здравословни работни места и член на персонала, който е обучен и запознат със здравните условия на работното място, плюс квалификация от Кралския институт по общественото здраве.



Партньорската работа която се води от Центъра за здраве на работното място към St Mary's University College, Twickenham, **Лондон**, в партньорство със „Спорт Англия“, „Транспорт за Лондон“, Агенция за развитие на Лондон, Асоциацията на фитнес индустрията и NHS Лондон, е в основата на „Активирай работното си място“. Партньорите осигуряват финансиране или предлагат пакети за стимулиране и достъп до своя експертен опит и услуги.



# Услуги за старите хора

- **„Европейската мрежа за действия във връзка с остаряването и физическата активност (EUNAARA)“, финансирана от Европейската комисия, е набелязала добри практики за насърчаване на физическа активност сред хората в напреднала възраст. Тук се включват добри практики по програми и курсове за упражнения за хора в напреднала възраст, които се осъществяват в различните държави-членки.**



- **Германската асоциация по олимпийски спортове** провежда програма, наречена „В наистина добра форма от 50 години нататък“, която цели да привлече по-възрастните хора да се присъединят към специално организирани часове с упражнения. **Правителствени организации в Нидерландия** успешно свързват темата за физическата активност с инициативи, които са били насочени изцяло към насърчаване на елитни спортове преди олимпийските летни игри.

- **Във Финландия** е разработена национална програма за здравословни упражнения за по-възрастни граждани „Сила в напреднала възраст“, която насърчава самостоятелността и качеството на живот при живеещите сами по-възрастни хора с намалени функционални способности чрез увеличаване на силата на мускулите на краката и упражнения за баланс, както и чрез разработване на услуги за целевата група.



Деяностите се осигуряват специално за хора над 75-годишна възраст. Програмата е голям съвместен проект, осъществен от Министерство на социалните грижи и здравето, Министерство на образованието, финландската Асоциация за машини за хазартни игри и няколко други участника. Тя се координира от Института по възрастта. В рамките на програмата се разработват подходящи форми на групови упражнения, включително упражнения в спортна зала, както и гимнастика в домашни условия. Публичният, частният и други сектори се насърчават за участие в дейностите за повишаване физическата активност на възрастните хора.



# Кампании за обществена осведоменост

- **Мрежата НЕРА Европа** провежда ежегодни срещи, открити за всички организации или отделни лица, които се интересуват от насърчаване на физическа активност за укрепване на здравето с европейска перспектива. Членовете и заинтересованите страни са редовно уведомявани за текущите дейности и прояви чрез уебсайт на НЕРА Европа. Посредством мрежата се разпространяват брошури, препоръчващи физическа дейност и здравословен начин на живот с ключови за разработването на стратегии факти.





Редовно се актуализират съществуващите подходи, стратегическите документи и цели, свързани с насърчаване на физическа активност в различни европейски страни.

Мрежата взима участие в събирането на данни за конкретни случаи на сътрудничество между общността за физическа активност и транспортния сектор, като прави преглед на опита на европейско равнище. Един от текущите проекти е „Преглед на методологията за анализ на съотношението разходи-ползи във връзка с ходенето пеш и колоезденето“, като се разработва и инструмент за такъв анализ.



Предвид изброените добри практики в ЕС можем да кажем, че у нас е необходимо реализирането на целенасочени действия за утвърждаване на физическата активност и нейното повишаване сред населението от всички възрастови групи.

**Показатели за успешността на тези действия могат да бъдат:**

- участие на представители на здравеопазването при планиране на транспортната система и регулация на терените в населените места;
- проектиране на паркове, съобразени с предпочитаната от жителите на района физическа активност:



- безопасни общински пешеходни и велосипедни маршрути на кратки разстояния, проектиране на сгради, които насърчават използването на стълбища;
- осигурени с добра материална база и проследявани часове по физическо възпитание, които гарантират физическата активност на учениците;
- включване на обективно измерване на физическата активност в различни национални проучвания;



- редовно представяне на образователни и информационни материали за насърчаване на физическата активност по всички медии;
- разработване и прилагане на Национален план за действие за физическата активност с подкрепа от правителството, неправителствените организации и частния сектор.



## **Здравният сектор трябва да има водеща роля при изготвянето на политическите решения по отношение повишаването на физическата активност сред населението:**

- Осигуряване на национална подкрепа, базирана на доказателства за здравните, социалните и икономическите ползи от физическата активност.
- Развитие на действено ориентирани мрежи с други сектори и лица, имащи отношение към физическата активност.
- Промоция на интегрирана мултисекторна обществена политика.



- Подготовка на здравни специалисти и по-специално специалисти в областта на физическата активност и развитието на програми.
- Организиране на специфични програми за физическата активност в здравните служби.
- Участие в глобални дейности за промоция на физическата активност.



*Едно от главните предизвикателства в промоцията на физическа активност е да се предаде посланието за **важността от действията сега, като предпоставка за ползи в бъдеще.***