

Tel/Fax: 040/310 338

Ravnatelj: 040/311 790

Djelatnost za javno zdravstvo

Čakovec, 08.05.2016. godine

**Poziamo Vas da se uključite u kampanju Krećimo se sada (NowWeMove) i u obilježavanje**

## **EUROPSKOG DANA BEZ DIZALA (EUROPEAN NO ELEVATORS DAY)**



### **Zašto je potrebno promicanje tjelesne aktivnosti?**

*u Europi* i svijetu stavlja se sve veći fokus na pandemijski rast tjelesne neaktivnosti, naročito u urbanim sredinama, gdje sedentarni način života postaje svakodnevica. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da jedna četvrtina odraslih osoba ne dostiže potrebnu razinu aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta od najmanje 150 minuta tjedno, a četiri petine adolescenata ne dostižu potrebnu razinu tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta u trajanju od najmanje 60 minuta svaki dan.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, nedovoljna tjelesna aktivnost se smatra 4. vodećim rizičnim faktorom za ukupnu smrtnost te 600.000 ljudi u Europi svake godine umire zbog posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti. Procjenjuje se da godišnji troškovi tjelesne neaktivnosti iznose preko 80 milijardi eura godišnje. Taj iznos jednak je 6,2% udjelu ukupnih godišnjih troškova zdravstvene zaštite u Europi, odnosno iznosi 5 milijardi eura više nego što cijeli svijet troši na lijekove potrebne za liječenje karcinoma. Nažalost, može se pretpostaviti da će troškovi rasti te će 2030. godine iznositi 125 milijardi eura. Stoga nedovoljna tjelesna aktivnost danas predstavlja vrlo važan javnozdravstveni problem koji zahtjeva angažman svih sektora društva.

## Što možemo učiniti?

Obzirom da sedentarni način života postaje sve učestalija, a opasna navika suvremenog društva, sasvim je jasno da je potrebna hitna promjena – usvajanje aktivnog stila života. Kako bi podržali i promovirali takvu promjenu, 2015. godine je pokrenuta nova Europska inicijativa – **Dan bez dizala**.

**Dan bez dizala** je pan-Europska inicijativa i dio kampanje „**Krećimo se sada**“ (**NowWeMove**) koju je pokrenula Međunarodna organizacija za sport i kulturu (International Sports and Culture Association -ISCA) uz podršku Europskog tjedna sporta.

**Dan bez dizala** je inicijativa koju je moguće provesti u zgradi Vaše ustanove/ureda, u trgovačkom centru, u stambenoj zgradi, u hotelu, na javnim prostorima s pokretnim stepenicama, na parkiralištima, sveučilištima te ostalim javnim ili privatnim institucijama. Osnovna je ideja promoviranje korištenja stepenica umjesto dizala (ili pokretnih stepenica) uz slanje poruke da je kretanje jednostavno i lako te da ga je moguće „uklopiti“ u svakodnevnu rutinu.

## Kad će se obilježavati Europski dan bez dizala i na koji način?

**Drugi po redu Europski dan bez dizala** će se obilježiti diljem Europe 13. svibnja 2016. godine. Međunarodna organizacija za sport i kulturu (ISCA), u suradnji sa svojim lokalnim partnerima iz Belgije, Bugarske, Hrvatske, Irske, Italije, Grčke, Njemačke, Portugala, Slovačke, Srbije, Slovenije i Turske će pozvati građane, ustanove, tvrtke, udruge ... da zatvore neka od svojih dizala (ili da samo uz dizala postavite promotivne materijale) te da pozovu svoje zaposlenike te druge korisnike da umjesto dizala u to vrijeme koriste stepenice **poštujući pri tome potrebe osoba s invaliditetom i osoba koje imaju određena ograničenja zbog nekih bolesti i stanja**.

U organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije te u suradnji sa Srednjom školom Čakovec, Županijskom bolnicom Čakovec, Trgovačkim društvom Međimurka d.d. Čakovec, Udrugom za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Međimurske županije te Domom za starije i nemoćne osobe Novinščak Čakovec, 13. lipnja 2016. godine (petak), od 10-12h obilježiti će se drugi po redu Europski dan bez dizala. U glavnom holu novog dijela Županijske bolnice Čakovec, u holu Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije te u prostorima Trgovačkog centra Međimurka u Čakovcu, učenici Srednje škole Čakovec – smjer fizioterapeut, te članovi Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Međimurske županije će prolaznicima dijeliti promotivne materijale te će ih motivirati da umjesto dizala koriste stepenice, a svim zainteresiranim osobama će pokazati kako pravilno disati tijekom penjanja po stepenicama, u cilju što uspješnijeg svladavanja tog vida tjelesne aktivnosti.

Srednja škola Čakovec će dati i dodatni doprinos promicanju aktivnog - zdravog stila života kod učenika i zaposlenika svoje škole. Tako će u prostorima škole, učenici smjera fizioterapeut, zajedno sa svojim nastavnicama, organizirati kardiovježbe i vježbe disanja uz hod po stepenicama. U edukativne svrhe će pripremiti letke koje će podijeliti u školi, promovirajući tako brojne dobrobiti penjanja po stepenicama, a sve u cilju poticanja što češćeg korištenja stepenica.

U obilježavanje Dana bez dizala će se uključiti i Dom za starije i nemoćne osobe Novinščak u Čakovcu. Fizioterapeuti te radni terapeuti će tijekom Dana bez dizala upoznati korisnike doma sa dobrobitima fizičke aktivnosti, napose dobrobitima korištenja stepenica umjesto lifta te će ih poticati na korištenje stepenica, ovisno o njihovoj fizičkoj spremi, pokretljivosti i uporabi ortopedskih pomagala.



Pozivamo i Vas da se uključite te obilježite 2. po redu Europski dan bez dizala, kako bismo što lakše postigli naš zajednički cilj - obraćanje pozornosti javnosti na važnost tjelesne aktivnosti i njezinog utjecaja na psihičko i mentalno zdravlje te da zajedno pokažemo kako je jednostavno biti tjelesno aktivan unatoč zauzetom rasporedu.

Više informacija o **Danu bez dizala** uz praktične ideje o mogućnostima obilježavanja tog dana uz promotivne materijale dostupno je na slijedećoj web stranici: <http://no-elevators-day.nowwemove.com/how-to/> na kojoj ujedno možete i prijaviti svoju aktivnost.

Unaprijed Vam zahvaljujemo na suradnji!

Koordinatorica NowWeMOVE kampanje  
u ZZJZ MŽ  
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Ravnateljica Zavoda  
prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

### **Pridruži se Europskom danu bez dizala**

**13. svibnja 2016. godine**

#### ***Kako?***

- hodaj stepenicama umjesto da koristiš pokretne stepenice ili dizala
- pozovi prijatelje i kolege da ti se pridruže
- zatvori neka od svojih dizala ili samo uz dizala postavi promotivne materijale, poštujući pri tome potrebe osoba s invaliditetom i osoba koje imaju određena ograničenja zbog nekih bolesti i stanja
- posjeti slijedeću web stranicu <http://no-elevators-day.nowwemove.com>
- pridruži nam se na Facebooku: No Elevators Day
- ili Twitteru koristeći hashtag *#NowWeTakeTheStairs*

#### ***Nekoliko činjenica o penjanju po stepenicama:***

- penjanjem po stepenicama trošimo duplo više kalorija nego hodanjem
- za jednu minutu penjanja po stepenicama potrošimo od 8-11 kilokalorija, što je više u usporedbi s ostalim oblicima tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta
- osoba koja ima tjelesnu masu od 70 kilograma može dnevno potrošiti 30 kilokalorija ako se 3x dnevno popne stepenicama na drugi kat (broj potrošenih kalorija bit će još veći u osoba s većom tjelesnom masom)

- osoba koja se tjedno popne stepenicama na više od 55 katova (ako se npr. svaki dan popne stepenicama na 6. kat ili se 6x dnevno popne na prvi kat) može smanjiti svoj rizik za pojavu bolesti povezanih s tjelesnom neaktivnošću. Takva aktivnost može pomoći u postizanju i održavanju gustoće kostiju te mišićne mase i jakosti, a pomaže i u održavanju primjerene tjelesne težine
- penjanje po stepenicama podiže razinu "dobrog kolesterola", pojačava snagu u nogama i smanjuje rizik od padova u starijih osoba
- za penjanje po stepenicama nije potrebna posebna oprema
- penjanjem po stepenicama u više navrata možete značajno doprinjeti postizanju potrebne minimalne razine tjelesne aktivnosti od 30 minuta dnevno
- upotrebom stepenica nerijetko možete uštedjeti vrijeme – naime, u zgradama koje imaju 7 katova ili manje, penjanje stepenicama je najbrži način dolaska do određenog odredišta, posebno u vrijeme navjećih gužvi

**Međunarodna organizacija za sport i kulturu (ISCA)** je međunarodna platforma za organizacije koje se bave sportom općenito, rekreacijskim sportom i fizičkom aktivnošću. Osnovana 1995., ISCA danas djeluje globalno sa 140 partnerskih organizacija iz cijelog svijeta, međunarodnim NGO-ima i drugim sudionicima iz privatnog i javnog sektora.

