

ZDRAV SLOG ŽIVLJENJA PARAPLEGIKOV JE TREBA NENEHNO SPODBUJATI

Piše: dr. Herman Berčič

V zadnjem obdobju so vse bolj v ospredju razprave o zdravem in tudi nezdravem slogu življenja različnih skupin prebivalcev Slovenije, med katere uvrščamo tudi ljudi s posebnimi potrebami. Paraplegiki in drugi huje gibalno ovirani, ki so ena od skupin s posebnimi potrebami, so prav tako vključeni v strokovne razprave in celostno obravnavo. **Tudi pri paraplegikih se zavzemamo za zdrav slog življenja, ki naj poleg drugega vključuje zadosti vsakodnevnega gibanja in redne športne rekreacije.**

Že dolgo je znano dejstvo, da redna telesna dejavnost in športna rekreacija ohranjata in krepiata zdravje ljudi (tudi paraplegikov). Tudi to je znano, da že precej ljudi s posebnimi potrebami v Sloveniji, med katerimi je vidno število paraplegikov, v svoj življenjski slog vnaša različne telesne dejavnosti oziroma športno rekreacijo. Žal pa jih še vse preveč ostaja zunaj športno-rekreativnih tokov, ne da bi se rekreativno ukvarjali z enim izmed športov ali pa bi bili tako ali drugače telesno dejavni. Raven osveženosti in pripravljenosti za vsakodnevno zdravo in sproščujoče gibanje je pri mnogih ljudeh s posebnimi potrebami še vedno prenizka. Zato so še vedno potrebne spodbujevalne akcije in še celo več: kaže se namreč potreba po zagotovitvi trajnega sistema, ki naj pri ljudeh s posebnimi potrebami z vključevanjem različnih telesnih in športno-rekreativnih dejavnosti zagotavlja zdrav slog življenja. Zapisano velja tudi za paraplegike oziroma huje gibalno ovirane.

Ker je zdravje močno povezano s telesnim gibanjem oziroma športno rekreacijo, je tudi v Sloveniji sprejeta pobuda za promocijo zdravja s telesnim gibanjem (**tako imenovana HEPA - Health - Enhancing Physical Activity**). Odkar so v raziskovalnem inštitutu v Tampereh na Finskem pripravili evropski program za promocijo zdravja s telesnimi dejavnostmi, je nastala Evropska mreža, v katero je vključena tudi Slovenija. V Evropi so tako razširjeni posamezni programi, ki spodbujajo ne dovolj telesno dejavne ljudi, tudi posameznike in skupine ljudi s posebnimi potrebami, da bi koristili svojemu zdravju. Tako teče na Finskem program »Fit for life«, v Angliji »Active for life«, na Nizozemskem »Netherlands on the move« in v Švici »Allez hop«. V Sloveniji naj bi stekel program »Gibanje za zdravje«. V ta program, ki ga podpira Ministrstvo za zdravje, naj bi zajeli tudi vse skupine ljudi s posebnimi potrebami.

Telesno dejavnost oziroma športno rekreacijo naj bi tako promovirali kot potencial za zdravje slehernega posameznika. Zato naj znova poudarimo, kako velik pomen ima redno telesno gibanje oziroma športna rekreacija za ljudi s posebnimi potrebami. Vendar se ob tem zastavlja vprašanje, kako pogosto naj bo posameznik aktiven in s kakšnimi dejavnostmi naj se ukvarja, da bo v resnici krepil in ohranjal svoje zdravje pa tudi različne sposobnosti. Danes strokovnjaki zagovarjajo (izsledki številnih raziskav pa so to potrdili) zmerno telesno dejavnost, vsaj pol ure na dan ali večino dni v tednu. Na ta način se bistveno zmanjšajo dejavniki tveganja, ki prav tako ogrožajo zdravje ljudi s posebnimi potrebami. Za paraplegike bi bila torej sila koristna vsakodnevna vožnja z vozičkom, da bi se malo globlje zadihali, poleg tega pa naj bi redno izvajali različne gimnastične vaje ter se, kolikor je to mogoče, ukvarjali s kakšno razvedrilno športno dejavnostjo.