

„Zielona” fizjoprofilaktyka jako element budowania odporności społeczeństwa.

Fizjoprofilaktyka dąży do poprawienia ogólnego stanu zdrowia poprzez wyrabianie nawyku regularnej aktywności fizycznej i jest adresowana do ogółu społeczeństwa. Istotne jest, że działania w jej zakresie stosowane są w celu zapobiegania chorobom, a nie tylko leczenia ich skutków i wspierania procesu uzdrowienia. Zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawnymi dotyczącymi samodzielnego zawodu metodycznego jakim jest fizjoterapia, specjaliści z tej dziedziny posiadają ogólną wiedzę medyczną, którą wykorzystują do prowadzenia diagnostyki funkcjonalnej i realizacji świadczeń medycznych, ale również w celu prowadzenia edukacji zdrowotnej.

W oparciu o zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia, która rekomenduje minimum jedną godzinę dziennie spędzoną aktywnie na dworze (tzw. Zielona godzina), większość aktywności fizjoprofilaktycznych powinna być wykonywana świeżym powietrzem wśród terenów zielonych.

W kontekście zwalczania skutków pandemii, kluczowe będzie skupienie się na grupach ryzyka. Jedną z takich grup są dzieci. To właśnie one ponoszą bardzo duży koszt zdrowotny. Relacje społeczne są szczególnie istotne dla nich, aby dobrze funkcjonować i w przyszłości tworzyć odpowiedzialne społeczeństwo. Aktualnie dzieci w każdym wieku mają umożliwiony prawidłowy rozwój przez ograniczenia w interakcjach społecznych. Nie mają też możliwości wyrabiania sobie dobrych nawyków zdrowotnych. Kształtowanie prawidłowych postaw z zakresu ruchu, diety, higieny snu oraz umiejętności społecznych, jest priorytetem w celu budowania odporności osobniczej oraz populacyjnej.

Rekomenduję zatem:

- Wprowadzenie do wszystkich przedszkoli fizjoterapeutów, którzy będą mogli ocenić potrzeby ruchowe najmłodszych i na tej podstawie opracują odpowiedni program ruchowy profilaktyki zdrowotnej najmłodszych.

Odpowiedzialność za realizację rekomendowanego programu profilaktyki zdrowotnej powinna spoczywać na dyrekcji danego przedszkola, a codzienne zajęcia będzie prowadzić dla każdej z grup dzieci osoba posiadająca odpowiednie kwalifikacje w tym obszarze.

Zgodnie z rekomendacjami najważniejszych organizacji zdrowotnych, codzienne zajęcia ruchowe prowadzone będą głównie na dworze - niezależnie od pory roku czy

warunków atmosferycznych (wykluczając te skrajne). To właśnie ruch na świeżym powietrzu usprawniania pracę układu odpornościowego. Przebywanie na zewnątrz zmniejsza również ryzyko transmisji różnych patogenów, nie tylko koronawirusa SARS-Cov-2. Aktualnie otrzymujemy bardzo dużo zgłoszeń od rodziców, że w okresie jesienno-zimowym wiele dzieci w ogóle nie wychodzi na dwór. Jest to nie tylko bardzo niepokojące, ale również stanowi zagrożenie dla zdrowia.

- Tworzenie ogrodów społecznych finansowanych ze środków samorządów gminnych i rad osiedli, które to ogrody będą miejscem spotkań lokalnej społeczności oraz edukacji zdrowotnej.

Wspólne dbanie o roślinność to doskonały katalizator relacji międzyludzkich. Jest to platforma do tworzenia więzi, które stanowią podstawę wsparcia społecznego, ponieważ w ogrodzie społecznym mogą spotkać się rodzice z niemowlętami, nastolatki i seniorzy.

Zgodnie z teorią biofilii, każdy z nas ma wewnętrzną potrzebę kontaktu z naturą, dlatego kluczowe jest, abyśmy podejmowali działania mające na celu zapobieganie jej deficytowi i dodatkowo propagujące edukację przyrodniczą.

Ogrody społeczne spełniają powyższe założenia m.in. przez:

- Wspólne hodowanie jadalnych roślin i edukację na temat zrównoważonej uprawy;
- Możliwość prowadzenia edukacji ekologicznej na drodze konkretnych przykładów jak zbieranie deszczówki czy założenie biokompostownika;
- Prowadzenie regularnych zajęć ruchowych dla wszystkich grup wiekowych.

Zaangażowanie fizjoterapeutów w lokalne działania społeczne, pozwoli na prowadzenie regularnego screeningu populacji i wdrożenie kompleksowego programu edukacji i profilaktyki zdrowotnej. Wyjście z gabinetów "do ludzi" stanowi podstawowy element zwiększenia odporności populacyjnej i prewencji m.in. chorób cywilizacyjnych czy zakażeń wirusowych.

- Zobligowanie każdego ośrodka POZ do zatrudnienia dodatkowej osoby w charakterze edukatora zdrowotnego.

Jest powszechnie wiadome, że zdecydowanie taniej jest zapobiegać chorobom niż je leczyć. Lekarz, do którego trafia pacjent na wizytę nie ma czasu, aby prowadzić usystematyzowaną i dostosowaną do jego potrzeb edukację zdrowotną. Finalnie pacjenci przyjmują liczne środki farmakologiczne, które są olbrzymim kosztem dla nich samych oraz dla budżetu. Profesor Wiktor Dega mawiał, że ruch jest w stanie zastąpić wiele tabletek, ale żadna tabletką nie jest w stanie zastąpić ruchu.

Wskazane jest, żeby osoba pełniąca rolę edukatora zdrowotnego była z zawodu na przykład fizjoterapeutą i podczas spotkań z każdym pacjentem dobierała właściwą

aktywność fizyczną dla niego - nawet, gdy zgłasza się z dolegliwościami innymi niż ruchowe.

Właściwa edukacja zdrowotna ma szczególne znaczenie dla rodziców najmłodszych dzieci, ponieważ to właśnie w pierwszych trzech latach życia bardzo intensywnie rozwija się mózg i nawyki związane z ruchem oraz dietą. Wiadomości przekazane podczas takich spotkań powinny skupiać się na wspieraniu rozwoju ruchowego i tworzeniu środowiska sprzyjającego zdobywaniu kolejnych kamieni milowych przez dziecko. Dodatkowo, niezwykle ważnym aspektem edukacji rodziców najmłodszych dzieci, jest pokazanie jak istotne dla prawidłowego rozwoju jest znaczne ograniczenie czasu spędzonego przed ekranami. Powinno się to odbywać na rzecz czasu aktywnie spędzonego na świeżym powietrzu pośród terenów zielonych. Dlaczego warto pozwolić dziecku "się pobudzić" i jak to wszystko, wraz z odpowiednio zróżnicowaną dietą i zachowaną higieną snu, są podstawą odporności przyszłych pokoleń.

dr nauk o zdrowiu Joanna Nawrocka-Rohnka

Fizjoterapeutka, Prezes Fundacji Leśne Dziki

Mama dwójki przedszkolaków, mieszkanka wsi Miękowo