

“KAMPAŇ – PACIENTI SE UMÍ POHYBOVAT“ ZA GRAZ, RAKOUSKO





“Kampaň – Pacienti se umí pohybovat“ za Graz

Popis úlohy

Vlivy způsobené dopravou, jako jsou emise, hluk, nehodovost, ale také nedostatek fyzických aktivit, způsobují různé zdravotní problémy. Používání dopravních prostředků pro dopravu i na krátké vzdálenosti během posledních dvou dekad způsobilo výrazné snížení chůze při denních přesunech. V Rakousku tak došlo k menšímu používání bicyklů a vlastní chůze u dětí z 48 % na 41 %, a proto se během posledních dvaceti let zdvojnásobil počet dětí trpících obezitou. (zdroje VCO 2004).

Popis kampaně / záměr

Nejprve došlo ke spojení cílů projektu v oblasti dopravní a zdravotní. Ukázkový projekt GOAL (www.goal-graz.at) kombinoval některé zásadní akce přenesení fyzických aktivit do každodenního způsobu mobility. V projektu STEP BY STEP byly úspěšné cíle ještě vylepšeny a osoby, které již začaly s novými návyky nich pokračovaly tak, že se změnilo na dlouhodobé každodenní způsoby.

Cíle projektu STEP BY STEP:

- Najít nejlepší způsoby jak upravit nové přepravní zvyklosti.
- Zajistit další uplatňování nových zvyklostí v praxi.
- Přesvědčit ty, kteří jsou pouhými chodci, aby používali i jiné způsoby dopravy (cyklistiku).
- Přejít na způsob nemotoristické přepravy těch, kteří již praktikují všechny druhy cvičení. (osoby ve sportovních klubech, fitness centrech apod.).
- Získat další strategické partnery pro tyto cíle (pojišťovací společnosti, lékaře, politiky atd..)

V Rakousku byly prováděny některé kampaně tohoto druhu, jejímž cílem bylo vést obyvatele k novým životním způsobům. Změn lidského chování a určitých pokroků bylo dosaženo.

Kampaň I: Stabilizace návyků osob, které již v programu zapojili

Sto osob, které se již zúčastnilo programu pořádaného projektem GOAL (ukončeném v roce 2003), bylo kontaktováno a tito byli pozváni k účasti na novém fitness testu (včetně měření tělesného tuku. Kromě toho byli požádáni, aby sdělili své návyky týkající se jejich fyzických aktivit a jejich zvyklostí ve věci přepravy. Každý z nich byl podrobně dotázán a úspěšné zvyklosti, stejně tak jako bariéry byly zevrubně analyzovány. Na základě vyhodnocení byly připraveny speciální motivační programy, které se soustředily na tři různé skupiny lidí podle strukturované analýzy jednotlivých osob:

1) *Osoby, které mají rády společnou aktivní činnost:*

Pro ně je kontakt s dalšími velmi důležitý. Nejsou totiž mentálně schopni se pohybovat sami. Získávání zkušeností ve skupinách je pro ně velmi důležité. Rádi se sdružují v přátelské

atmosféře. Jsou to většinou komunikativní lidé, a proto jsou rádi, když si mohou vyměňovat zkušenosti s dalšími, jim podobnými lidmi.

Pro tyto skupiny lidí se organizovala pravidelná setkání. Ta byla potom základem pro další aktivity. Kromě toho byly pořádány besedy o získaných zkušenostech t.j. ze společných turistických a cyklistických cest

2.) *Osoby, které se rády zúčastňují soutěží:*

K motivaci těchto lidí se organizují různé soutěže a vítězové s nejlepšími výsledky v oblasti fitness jsou odměňováni.

3) *Osoby, které mají rády porovnávání jednotlivých statistických údajů a přejí se tyto informace využít:*

Těmto osobám je umožněno seznámit se s jednotlivými články na toto téma, získávají adresy na www. stránky a další materiály spojené s náměty Doprava a zdraví. Tím si mohou ověřit na sobě výsledky svých aktivit a jejich rozsah. Je zde k dispozici nová brožurka pro vyhodnocování jednotlivě na každou osobu. Slouží také jako deník k zapisování cvičení v minutách. Tím se zjistí, jestli nedochází k větším zátěžím cvičení. Za pomoci této brožurky potom účastník může snadno ohodnotit svoje aktivity s předpokládaným cílem, t.j. 30 min. fyzických cvičení za den.

Další možností bylo organizování a uskutečnění pěších odpočinkových výletů, kombinovaných s použitím veřejné dopravy.

Samozřejmostí bylo, že účastníci v jednotlivých skupinách byli zváni k účasti na všech jednotlivých aktivitách.

Kampaň 2: Motivace lidí pro fyzické aktivity

Tato kampaň se prováděla ve spolupráci s lékaři. Lidé začali více používat pohybových aktivit předepsaných v informačních letáčkách. Tyto obsahovaly následující postupy:

1) *Collection Seznam možností pro fyzické aktivity organizovaných různými institucemi.*

2) *Hodnocení těchto aktivit pro možnosti použití v projektu.*

Aby se poskytovaly potřebné aktivity pro různé cílové skupiny lidí, byl proveden výběr, který bral v úvahu věk osob (důchodci a ostatní) a místo, kde je umístěna ordinace jednotlivých lékařů.

3) *Na základě těchto zjištění byl sestaven speciální leták.*

4) *Lékaři, (jako autority pro pacienty) potom předávali tyto letáky spolu s předpisy na "chůzi a cyklistiku".*

Tato kampaň kombinuje v sobě náměty dopravy a zdraví v programu se sociálními aspekty. (zabránit sociální izolaci starších lidí.) Pacienti/lidé byli pozváni k účasti na aktivitách uvedených v kampani č. 1.



AWARENESS FOR CLEAN URBAN TRANSPORT

Kampaň 3: Zavést myšlenku “řešení dopravy bez použití motorových vozidel” do každodenního života těch, kteří již mají pozitivní poměr k fyzickým cvičením (osoby, navštěvující sportovní kluby, fitness centra atp.)

Při zajišťování této kampaně byly kontaktovány různé organizace a organizace sportovní, kde byly k dispozici již zmíněné letáky. (sportovní kluby, taneční kluby atd.) Zvláštní pozornost byla věnována provádění změn v chování při cestování.

Při zajišťování jsme také kontaktovali společnosti, které již provádějí program týkající se “fitness v práci (cvičení za psacím stole atd.) Nabídli jsme také myšlenku zavádět fyzické aktivity do každodenního života tím, že jsme finančně podporovali vyjížděky na kolech a chůzi pěšky. Tyto aktivity byly pořádány Steiermärkische Gebietskrankenkasse GKK, což je zdravotní pojišťovací společnost, pomocí které by se tyto myšlenky rozšiřování přepravy bez aut neuskutečnily.

Kombinace zdravotních a mobilních prvků v nové kampani zasáhla také cílenou skupinu lidí, kteří trpí obezitou. Jak už bylo zmíněno iniciativy se ujala GKK a zahájení akce je plánováno na únor 2005. V této dlouhodobé kampani, bude sledováno 80 lidí cílené skupiny po dobu jednoho roku. Projekt bude také podporován Rakouskou televizí ORF, která na začátku a na konci projektu tato televize bude vysílat pořad o cílech a výsledcích v hlavním vysílacím čase vždy v 21 hod.

Kdo je hnací silou? Kdo je příjemcem?

Iniciátorem projektu je Austrian Mobility Research FGM-AMOR. FGM-AMOR, který na jedné straně pracuje s hlavními cílovými skupinami, t.j. občany s cílem stabilizovat a udržet dopravní návyky, na druhé straně FGM-AMOR se zaměřuje na oblasti politiky a udržení partnerství. Jak orgány politické, tak vedení města, působení medií, včetně strategických partnerů (pojišťovací společnosti), zabezpečují další rozšiřování a hlavně udržování těchto aktivit.

Hlavní heslo / sdělení

Pouze třicet minut fyzických aktivit denně může výrazně snížit rizika koronárních srdečních chorob, diabetes typu 2, vysokého krevního tlaku a osteoporózy.

Výsledky

Výsledky kampaně č.1 : Stabilizace návyků osob, které již spolupracovaly na programu “vyzkoušení nových návyků”

Z celkového množství osob zúčastněných na programu zavádění nových návyků spolupracovalo asi 40 osob v novém stabilizačním programu. Asi jenom 14 % účastníků mělo horší hodnoty měření fitness než při původním měření. Naproti tomu 49 % vykázalo zlepšení těchto hodnot. Zbytek měl stabilizované výsledky při porovnání počátečních a konečných výsledků měření.

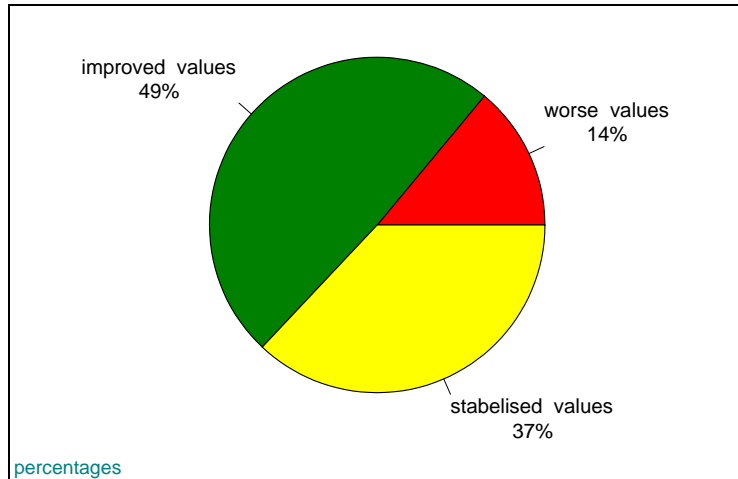


Figura 1: Změny v hodnotách měření fitness

Tato situace je obdobná při měření hodnoty tělesného tuku: 21,4 % si zlepšilo svoje hodnoty, naproti tomu 28,6 % si pohoršilo v porovnání s posledním měření. Zbytek 50 % měl stabilizované hodnoty.

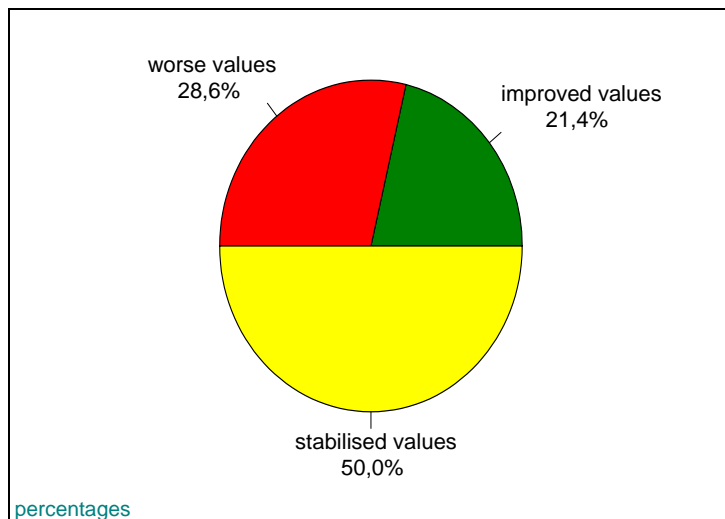


Figura 2: Změny v hodnotách měření tělesného tuku

Dopad nových dopravních návyků byl velmi podobný při dlouhodobém měření (vyhodnocení po jednom roce.) si 11,1 km na osobu a týden bylo ušetřeno tím, že tyto osoby nejely autem, ale šly pěšky, nebo jely na kolech. Tím bylo ušetřeno životní prostředí zlepšilo se zdraví u těchto osob. Ve městě Graz toto představuje 4 – 5 krátkých cest autem po dobu jednoho týdne.

Zorganizovalo se a provedlo šest společných výletů na kolech a šest vycházek (spojených s veřejnou dopravou.)

Dá se říci, že se tento nový systém velmi osvědčil u těch lidí, kteří spolupracovali na programu. Také nabídka různých informačních materiálů přispěla k výborné propagaci pro jednotlivé účastníky.

Záměr vyhodnotit nejlepší výsledky u jednotlivců se nezdařil. Účastníci vesměs odmítli publikovat individuálně dosažené výsledky, ale souhlasili uveřejnit výsledky za celou skupinu. Tyto jsou následující.

Výsledky:

- Pro 68 % účastníků podpora ve skupině znamenala, že tito účastníci pokračovali na programu i nadále.
- 61 % účastníků prohlásilo, že zavedení tělesných aktivit do každodenního života je pro ně již automatické a budou v něm pokračovat i nadále bez další podpory
- 84 % všech účastníků věří, že vliv pravidelných fyzických aktivit konaných pod dohledem lékařů a využití nemotorových způsobů dopravy jsou daleko efektivnější a hodnotnější.

Výsledky kampaně: Motivace lidí pro fyzické aktivity

Osoby, které již mají pozitivní vztah k pravidelným fyzickým aktivitám, jsou buď:

- Lidé, kteří jsou členy sportovních klubů a spolupracují na pravidelných setkáních.
- Lidé v podnicích a společnostech, jejichž cílem jsou různá cvičení, včetně snížení počtu cest automobilem.

Motivace osob, které jsou již členy sportovních klubů a aktivně spolupracují na pravidelných sportovních setkáních. Více jak 180 lidí bylo kontaktováno. Těmto lidem byly vysvětleny na jednotlivých prezentacích pozitivní účinky snížení krátkých cest autem ve prospěch jízdy na kolech a chůze pěšky. Účastníci těchto setkání byli seznámeni s výhodami chůze pěšky, nebo jízdy na kolech s tím, k jakému zlepšení dochází z hlediska životního prostředí. Tito účastníci potom obdrželi speciální deník – „Mobilita-zdraví“.

Téměř všichni účastníci věří, že zaváděním těchto fyzických aktivit (chůze pěšky, nebo jízda na kole) do každodenního života, se docílí výborným způsobem upevnění zdraví a také jde o jeden ze způsobů snižování emisí a další negativních vlivů vzniklých dopravou. 9 z 10 účastníků vidí příležitost jak pro sebe, tak pro své zdraví snižovat používání automobilů ve prospěch chůze a jízdy na kolech. Snížení krátkých cest auty v průměru o 4 bylo dosaženo mezi lidmi, kteří měli průměrný věk 30 let, a více jak o 7 mezi lidmi s průměrným věkem 55 let.

Zdravotní pojišťovna GKK sehrála důležitou roli v zavádění programů, protože nabídla programy fyzických cvičení nejen pro jednotlivé podniky a instituce, ale i pro své pacienty. Téměř 50 osob /2500 ročně se zúčastnilo těchto programů. Jednotlivé semináře byly rozděleny na „začátečníky“ se čtyřmi vyučovacími jednotkami á 90 min. a pokročilé s deseti vyučovacími jednotkami. Oba semináře obsahovaly z jedné třetiny na teorii a ze dvou třetin se prováděla praktická cvičení. Výsledkem těchto seminářů bylo, že asi 27 % účastníků změnilo svůj životní styl dlouhodobě ve prospěch většího využití fyzických cvičení.

Příležitosti / bariéry

Faktory vlivů a kritéria úspěchu

- Skupiny by neměly být příliš velké, počet kolem 10 – 20 osob je ideální.
- Osobní kontakty a správné vedení je základem pro dlouhodobý úspěch, i když to bude ekonomicky méně výhodné..
- Měly by být poskytnuty možnosti zpětné vazby.

Měl by být vyzdvihován osobní prospěch. Tedy nejenom odborné rady cvičitelů, ale také měření hodnoty tělesného tuku patří mezi kritéria úspěchu. Zapůjčení všech druhů pomůcek a technických zařízení do domácího prostředí bylo velmi oceňováno.

Velice se doporučuje opakovat celou kampaň - čím více opakování, tím lepších výsledků je dosahováno.

Možné překážky

- Smíšené skupiny (muži a ženy) - zde velmi často dochází k tomu, že někteří muži odcházejí (pokud se nejedná o dvojice)
- Spojení různých skupin není snadné. Pokud by to mělo správně fungovat, skupiny musí mít podobnou úroveň schopností cvičení. Také integrace nových členů do stávající skupiny často selhává.

Implementační kroky – nejčastěji pokládáné otázky

Pracovní postupy k zavádění

- Navrhnutí programu a jeho obsahu
- Nalezení strategických partnerů
- Vyhledání a zařazení jednotlivých účastníků
- Udržování kampaně včetně zjišťování a hodnocení zpětné vazby
- Ohodnocení kampaně včetně kontroly kvality programů
- Vyhodnocení/publikace výsledků

Doba uskutečnění / často kladené otázky

Jak dlouho by měl být program prováděn, aby se mohly získat hodnověrné výsledky fitness a hodnot stavu tělesného tuku?

Předpokládá se, že program by měl trvat nejméně 12 týdnů.



Informace

Můžete získat více informací v německém a anglickém jazyce od pana Roberta Pressla, FGM-AMOR Austrian Mobility Research;
Schönaugasse 8a; A-8010 Graz, Rakousko:
Tel: +43 316 81 04 51 13; Fax: +43 316 81 04 51 75; e-mail: pressl@fgm.at

Náklady / užitek

Je velmi obtížné odhadovat nebo kalkulovat náklady a zisky na tyto činnosti. Všechno hodně závisí na schopnostech a snaže jednotlivých vedoucích a provádění všech druhů činnosti. Např. jednoduchý program pro 15-20 osob včetně měření fitness a hodnot tělesného tuku stojí kolem 15 Euro na osobu. Intenzivnější kampaň s třemi setkáními během 3 měsíců (včetně prezentací) a účast na dalších dvou setkáních stojí okolo 150,- Euro na osobu pro skupinu 35 osob. Toto zahrnuje 2 x měření fitness a hodnot tělesného tuku (před – po) dokumentaci a vysvětlení jak používat „deník“, stejně tak jako osobní a společnou analýzu výsledků (tři osoby vedou skupinu).

Linky a články pro více informací

Více informací může být získáno ze závěrné zprávy programu STEP BY STEP, která je uveřejněna na webových stránkách: www.eu-stepbystep.org