

## “Pacientai Grace nesiliauja judėti“ Kompanijos



# “Pacientai Grace nesiliauja judėti“ Kompanijos

## Problemos apibūdinimas:

Transporto daromą poveikį aprašo ne tik oro tarša, triukšmas, avarijos, bet ir fizinės veiklos trūkumas, o tai įtakoja įvairias sveikatos problemas. Motorinių transporto priemonių išaugimas net ir trumpoms kelionėms per pastarąsias 2 dekadas privedė prie ženklaus kelionių, atliekamų pėsčiomis, sumažėjimo. Net ir Austrijos vaikų kelionės pėsčiomis ar dviračiu, nuo 1995 iki 2003 sumažėjo nuo 48% iki 41,5%. Tuo tarpu vaikų, kenčiančių nuo nutukimo, skaičius per paskutiniuosius 20 metų padvigubėjo (šaltinis VCÖ 2004).

## Kompanijų / naudotų priemonių apibūdinimas

Pirmame projekte buvo sujungti transporto ir sveikatos tikslai. Demonstracinis projektas GOAL ([www.goal-graz.at](http://www.goal-graz.at)) apėmė keletą bandomųjų akcijų, turėjusių įnešti fizinės veiklos į kasdieninį judrumą. STEP BY STEP'e šie, pasisekimo sulaukę būdai buvo pagerinti, o žmonės, kurių elgesys jau buvo pakeistas, buvo motyvuojami, stengiantis, kad tokie elgesio pokyčiai būtų ilgalaikiai.

STEP BY STEP tikslai buvo tokie:

- Atrasti tinkamą priartėjimą prie žmonių, norint stabilizuoti jų judrumą.
- Išlaikyti žmonių, kartą jau pradėjusių naudotis bevariklėmis transporto priemonėmis skaičių.
- Skleisti informaciją apie patogumą judėti pėsčiomis / dviračiu tarp jų draugų ir artimųjų.
- Perkelti “bevariklio transporto išaiškinimo” idėją į kasdienybę tų, kurie jau yra teigiamai nusiteikę dėl fizinių pratimų (žmonės, kurie lankosi sporto klubuose, fizinės būklės gerinimo centruose ir t.t.)
- Surasti kitų veiklių ir strategiškai naudingų partnerių (tokių kaip kitos sveikatos apsaugos kompanijos, gydytojai, politikai ir t.t.) šiam tikslui.

Apart Austrijos demonstracijos bus / buvo prarastos dar keletas panašių kompanijų.

Kadangi nėra nieko žinoma apie tas kompanijas, kurios būtų prarastos transporto įtakoje esančiuose plotuose ir kurios būtų buvę nukreiptos į žmonių elgesio stabilizavimą, tinkami būdai priartėti prie žmonių turi būti rasti

## 1 kompanija: Stabilizuoti elgesį žmonių, kurie jau dalyvavo programoje “Išbandyk naują gyvenimą”

Buvo susisiekiama su 100 žmonių (projekto GOAL, pasibaigusio 2003 m. dalyvių). Šie žmonės buvo pakviesti dalyvauti naujoje fizinės būklės gerinimo programoje, įtraukiant į ją ir svorio matavimą. Papildomai žmonės buvo apklausti, siekiant gauti informaciją apie jų įpročius, susijusius su fizine veikla ir transportiniu judėjimu. Nuodugnių apklausų ir grupės susitikimų metu buvo išanalizuoti sėkmę įtakojantys veiksniai (beje ir kliūtys tam). Remiantis šiais rezultatais buvo pasiūlytos specialios motyvavimo programos. Šios motyvavimo programos buvo nukreiptos į tris, skirtingus žmonių tipus, remiantis jų bio struktūros analize:

### 1.) Žmonės kurie mėgsta veiklą grupėse:

Tokiems žmonėms yra labai svarbūs kontaktai su kitais asmenimis. Jie nesugeba tęsti to ką pradėję, jei jie turi tai daryti vieni. Jiems patirtis grupėje yra esminė. Jiems patinka drauge ateiti į malonią



## AWARENESS FOR CLEAN URBAN TRANSPORT

atmosferą. Tokie žmonės yra komunikabilūs, todėl jie noriai keičiasi idėjomis ir patirtimi su kitais žmonėmis.

Tokioms grupėms buvo organizuojami reguliarūs susitikimai. Šie neformalūs susirinkimai yra bazė tolimesnei veiklai. Čia be kalbų apie jų patirtį, jiems buvo organizuojami ir bendri užsiėmimai, pvz. serija bendrų žygių dviračiais.

### 2.) Žmonės, kurie mėgsta rungtyniauti:

Tokiems žmonėms motyvuoti buvo suorganizuotos varžybos, po kurių žmogus, turėjęs geriausius fizines būklės rezultatus, turėjo būti apdovanotas.

### 3.) Žmonės, kuriems patinka statistika ir kurie nori gauti kuo daugiau informacijos:

Šie žmonės yra aprūpinti straipsniais, nuorodomis į internetinius puslapius, bei visa kita medžiaga (susijusia su transportu ir sveikata), tokiu būdu jie gali gauti papildomas informacijos apie savo elgesį ir to įtaką jų fizinei būklei. Kiekvienam buvo sukurti specialūs bukletai. Šis bukletas gali būti naudojamas kaip dienoraštis, kur kiekvienas gali pažymėti kiek minučių darė pratimus, o taip pat nurodyti ar tos minutės buvo "papildomos fizinės veiklos minutės" ar tai buvo "kelionės automobiliu pakaitalas". Šio dienoraščio pagalba kiekvienas gali lengvai pamatuoti ir įvertinti savo veiklą sau iškeltų uždavinių prizmėje (pvz. 30 minučių fizinių pratimų kiekvieną dieną).

Buvo organizuojamos, reklamuojamos ir pravestos bendros laisvalaikio kelionės (žygiai pėsčiomis ir visuomeniniu transportu).

Be abejo, visų tipų žmonės buvo kviečiami dalyvauti visose aprašytose kitų grupių veiklose.

## **2 kompanija: Motyvuoti žmones fizinei veiklai.**

Ši kompanija buvo organizuota susikooperavus su gydytojais. Žmonės, kuriems jų gydytojas paskiria „daugiau fizinių pratimų“ kartu gauna ir paketą būdų tai daryti ir jau minėtą bukletą savistabai ir savęs tyrimui. Paketas buvo sukurtas remiantis tokiais žingsniais:

- 1.) Sąrašas egzistuojančių galimybių fizinei veiklai (organizuojamų įvairių institucijų)
- 2.) Šių veiklų tinkamumo projektui tyrimas. Tam, kad parūpinti tinkamą veiklą skirtingoms tikslinėms grupėms, buvo padaryta atranka, įvertinant žmonių amžių (veiklos vyresniems miestiečiams ir veiklos likusiems suaugusiems žmonėms) ir gyvenamąją vietą / vietą, kur įsikūręs juos stebintis gydytojas (idėja buvo pasiūlyti užsiėmimus, vykstančius aplinkiniuose rajonuose).
- 3.) Remiantis šia atranka buvo sukurti specialūs paketai.
- 4.) Gydytojai (kaip autoritetai savo pacientams) išplatino šiuos paketus drauge su paskyrimu daugiau vaikščioti / važinėti dviračiu.

Ši kompanija apjungia transporto ir sveikatos tikslus su socialinių aspektų turinčia programa (tam kad pasipriešinti vyresnių žmonių izoliavimui).

Susidomėję pacientai / žmonės buvo pakviesti dalyvauti renginiuose aprašytuose "1 kompanijoje".

## **3 kompanija: Perkelti "bevariklio transporto išaiškinimo" idėją į kasdienybę tų, kurie jau yra teigiamai nusiteikę dėl fizinių pratimų (žmonės, kurie lankosi sporto klubuose, fizinės būklės gerinimo centruose ir t.t.)**

Šios kompanijos metu buvo susisiekti su skirtingomis organizacijomis / organizatoriais iš sporto srities (sporto klubų, šokių klubų ir t.t.). Buvo padalinta informacinė medžiaga ir dienoraštis savistabai ir savęs tyrimui. Specialus dėmesys buvo skiriamas tam, kad įtakoti žmonių elgesį kelionių metu.

Šios kompanijos metu taip pat buvo susisiekti su kompanijomis, kurios jau turi programų susijusių su „fizine būkle darbe“, pvz. sveika laikysena prie stalo ir t.t. Mes pasiūlėme idėją įnešti daugiau fizinės veiklos į kiekvieno kasdienybę pakeičiant trumpas keliones automobiliu į keliones pėsčiomis ir dviračiu. Vėliau tuo užsiėmė Steiermärkische Gebietskrankenkasse GKK - sveikatos draudimo



## AWARENESS FOR CLEAN URBAN TRANSPORT

kompanija, labiausiai skleidusi idėjas apie bevariklio transporto naudojimą kaip dalį fizinės veiklos kiekvieno kasdieninėje programoje.

**Kaip labai pasitvirtinęs svarstomų sveikatos ir judrumo problemų apjungimo rezultatas, nauja kompanija tikslinei grupei** – žmonėms, kenčiantiems nuo nutukimo buvo inicijuota jau minėtos GKK ir prasidėjo 2005 vasario mėnesį. Ši kompanija bus ilgai trunkantis projektas, kurios metu 80 žmonių tikslinė grupė bus treniruojama vienerius metus. Projektą parėmė Austrijos Televizija ORF, todėl pradžioje ir pabaigoje šios kompanijos, televizija suteikia tiesioginį eterį, televizijos žiūrimiausiu metu (21:00 val.). Laida bus skirta projekto pristatymui ir rezultatų apibendrinimui.

### **Kas yra viso to varomoji jėga? Kas yra naudos gavėjas?**

Kompanijos iniciatorius yra Austrian Mobility Research FGM-AMOR.

FGM-AMOR dirba su pagrindinėmis tikslinėmis grupėmis, daugiausiai su miestiečiais, turėdama tikslą stabilizuoti jų naują (subalansuotą) transportinį elgesį. Iš kitos pusės FGM-AMOR skiria didelį dėmesį politikos / partnerystės lygiui. Tiek politikai, tiek sprendimus miesto viduje primantys asmenys, drauge su informacijos skleidimu per visuomenės informavimo priemones ir strateginiai partneriai tokie, kaip draudimo kompanijos turi būti įtikinti strategiškai bendradarbiauti ir nuolatos priimti aukščiau paminėtų institucijų veiklą kaip savo pagrindinius tikslus.

### **Pagrindinis šūkis / pareiškimas:**

Tik 30 minučių fizinių pratimų kiekvieną dieną gali sumažinti širdies kraujagyslių ligų, aukšto kraujospūdžio, diabeto ir osteoporozės riziką.

### **Rezultatai**

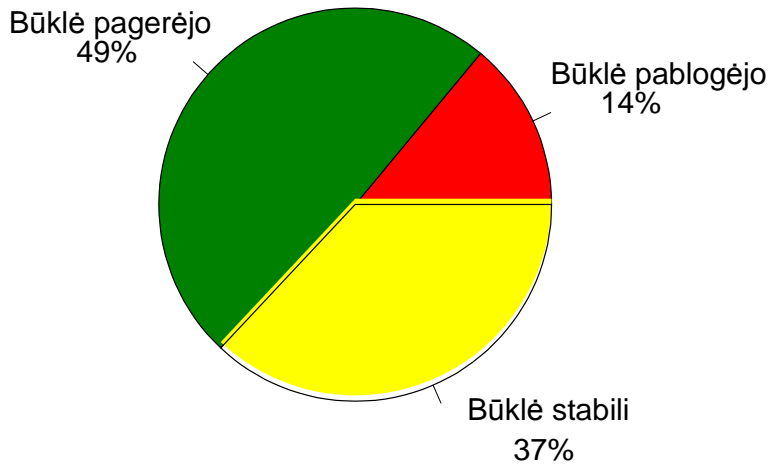
#### **1 kompanijos rezultatai: Stabilizuotas žmonių, dalyvavusių programoje “Išbandyk naują gyvenimą” elgesys**

Iš 100 žmonių, dalyvavusių programoje “Išbandyk naują gyvenimą”, 40 dalyvavo ir šioje naujoje stabilizavimo programoje. Tik 14% dalyvių parodė prastesnius fizinės būklės rezultatus nei per paskutinį patikrinimą. 49% pagerino savo fizinę būklę. Likusiųjų būklė stabilizavosi (pav.1).

Panaši situacija pastebėta matuojant dalyvių svorį: 21,4% svoris sumažėjo, o 28,6% padidėjo lyginant su paskutiniu patikrinimu. Likusiųjų svoris išliko stabilus (pav.2).

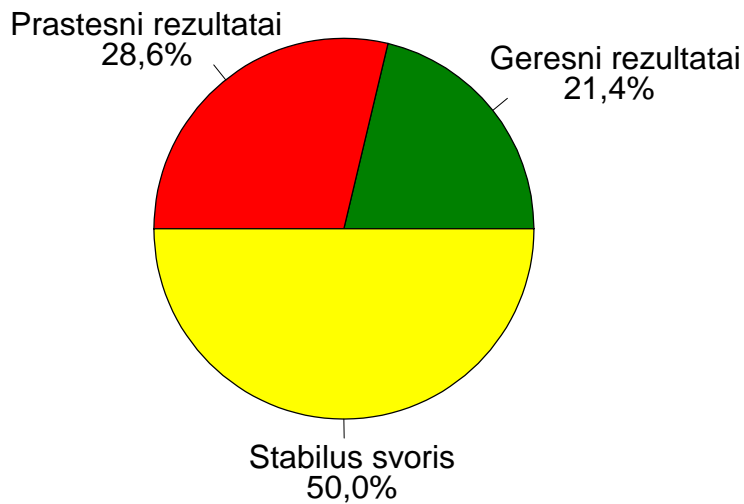
Transporto poveikio tyrimai rodo labai panašius rezultatus kaip ir ilgalaikiai naujos gyvenimos programos tyrimai (tyrimai buvo atlikti po metų). Įmanoma, kad apie 11,1 km keliavimo per savaitę buvo pakeista vaikščiojimu arba važiavimu dviračiu vietoj kelionės automobiliu. Po vieno metų, tai sudarė jau 11,6 km per savaitę, nors tas skaičius galėjo būti dar mažesnis nei prieš tai. Tai prilygsta 4-5 trumpoms kelionėms Grace automobiliu per savaitę.

## AWARENESS FOR CLEAN URBAN TRANSPORT



procentais

Pav. Dalyvių fizinės būklės pokyčiai



procentais

Pav: Dalyvių svorio pokyčiai

Buvo organizuoti, reklamuoti ir praversti 6 bendri žygiai dviračiu ir 6 bendros laisvalaikio kelionės (pasivaikščiojimas kartu su kelione visuomeniniu transportu).

Visumoje „Klubo“ idėją žmonės, kurie dalyvavo programoje įvertino labai gerai. Taip pat buvo įvertintos ir prezentacijos bei informacinė medžiaga išdalinta reguliarių susirinkimų ir neformalių „apskritų stalų“ metu.

## AWARENESS FOR CLEAN URBAN TRANSPORT

Varžybos, surengtos siekiant apdovanoti geriausios fizinės būklės žmogų – patyrė nesėkmę. Dalyviai nenorėjo viešai demonstruoti savo asmeninės fizinės būklės, jiems užteko viešai aptarti visos grupės fizinę būklę.

### Rezultatai:

68% dalyvių grupės parama buvo svarbi norint tęsti judėjimo programą.

61% dalyvių teigia, kad fizinės veiklos įnešimas į kasdieninį gyvenimą jau tampa natūraliu – svarstymas “už ar prieš vaikščiojimą / važiavimą dviračiu” tampa vis retesniu.

84% visų dalyvių tiki, kad informacija, susijusi su bevariklėmis transporto priemonėmis ir reguliarios fizinės veiklos įtaka, suteikta medicinos daktarų yra labiau patikima ir efektyvi, nei tokia pati gauta iš kitų šaltinių / žmonių / institucijų.

### **2 kompanijos rezultatai: Perkelti “bevariklio transporto išaiškinimo” idėją į kasdienybę tų, kurie jau yra teigiamai nusiteikę dėl fizinių pratimų (žmonės, kurie lankosi sporto klubuose, fizinės būklės gerinimo centruose ir t.t.)**

Žmonės, kurie jau turi teigiamą požiūrį į fizinę veiklą buvo įtikinami dviem skirtingais būdais priklausomai nuo to ar tai:

- 1.) Žmonės, sporto klubų nariai, reguliariai dalyvaujantys su sportu susijusiuose renginiuose
- 2.) Žmonės dirbantys kompanijose, kuriose fizinė veikla įtraukta kaip priemonė kelionių motorizuotu transportu skaičiaus sumažinimui.

Žmonės, sporto klubų nariai, reguliariai dalyvaujantys su sportu susijusiuose renginiuose.

Buvo susisiekiama su daugiau nei 180 žmonių. Žmonės pristatymų metu jau buvo susipažinę su idėja trumpas keliones automobiliu pakeisti į keliones pėsčiomis ar dviračiu. Žmonėms buvo pateikti tokio pakeitimo pranašumai ir privalumai jų sveikatai bei aplinkai. Jie gavo judrumo – sveikatos dienoraštį.

Beveik visi dalyviai sutinka su tuo, kad fizinis veiklumas kasdieniniame gyvenime, naudojant bevarikles transporto priemones yra naudinga priemonė, mažinanti taršą ir kitokią automobilių eismo sukeltą transporto įtaką. Potencialių (įmanomų pakeisti) kelionių skaičius per savaitę kinta nuo vidurkio 4 (tarp žmonių, kurių amžiaus vidurkis 30 metų) ir daugiau nei vidurkio 7 (tarp žmonių, kurių amžiaus vidurkis 55 metai).

GKK (draudimo kompanija) buvo įtikinta veikti kaip informacijos skleidejas. Jie siūlė fizinių pratimų programą ne tik savo pacientams, bet ir kitoms kompanijoms. Apie 50 žmonių kas savaitę dalyvaudavo tokiose programose, o tai sudaro apie 2500 žmonių per metus. Seminarai buvo padalinti į „pradedančiųjų seminarus“ iš 4 paskaitų po 90 minučių ir „pasekėjų seminarus“ iš 10 paskaitų po 90 minučių. Abiejuose seminaruose 1/3 sudarė teorija ir 2/3 praktiniai pratimai. Po šių seminarų apie 27 % dalyvių pakeitė savo gyvenimo stilių į fiziškai aktyvesnį ir panašu, kad tai ilgama.

### Galimybės/ kliūtys:

#### Įtakojoantys veiksniai ir prielaidos sėkmei:

- Grupės neturėtų būti per didelės – apie 10 – 20 asmenų yra idealu.
- Asmeniniai kontaktai ir treniravimas yra būtini ilgalaikiam stabilizavimui. Net jei tai kainuoja daugiau pinigų.
- Turi būti suteiktos galimybės kiekvieno asmens atsakomajai reakcijai.

## AWARENESS FOR CLEAN URBAN TRANSPORT

- Turi būti pristatyta asmeninė nauda. Asmeniniai patarimai tokiais temomis kaip fizinės veiklos gerinimo priemonės ir kūno svorio mažinimas yra pagrindinės sėkmės prielaidos. Taip pat visų rūšių menkniekiai, daiktai išsinešimui ir techninės įrangos nuoma būtų didelis plusas.
- Kompanijų kartojimas yra labai rekomenduojamas – kuo daugiau pakartojimų, tuo geresni rezultatai.

### Įmanomos kliūtys:

- Mišrios grupės (vyrų ir moterų), kartais moterų viską meta dėl vyrų ir grupės išyra (išskyrus tuos atvejus, kai grupėse yra poros).
- Nėra lengva suvienyti skirtingas grupes. Kad viskas būtų gerai, grupėse turėtų vyrauti panašus fizinio pasirengimo lygis. Bet kuriuo atveju labai dažnai būna tiesiog neįmanoma integruoti naujų narių į egzistuojančias grupes.

### Įgyvendinimo žingsniai – Dažniausiai užduodami klausimai::

#### Susipažinimo su darbu žingsniai:

- Programos parinkimas (turinio suderinimas)
- Strateginių partnerių suradimas
- Dalyvių pakvietimas ir(ar) atranka
- Kompanijų pravedimas (prieš tai pagalvojant apie taikomas priemones ir atsakomosios reakcijos galimybes)
- Programos įvertinimas (įtraukiant ir kokybės kontrolę)
- Rezultatų sklaida / publikavimas

#### Įgyvendinimo laikas ir dažniausiai užduoti klausimai:

Kiek turi trukti programa, kad būtų galima įvertinti fizinės būklės ir svorio pokyčius?

Siūloma, kad programa truktų bent jau 12 savaičių.

### Informacija

Daugiau informacijos anglų ar vokiečių kalba Jūs galite gauti iš Roberto Pressl, FGM-AMOR Austrian Mobility Research; Schönaugasse 8a; A-8010 Graz, Austria: Tel.: +43 316 81 04 51 13; Fax: +43 316 81 04 51 75; e-mail: [pressl@fgm.at](mailto:pressl@fgm.at)

### Kaštai / Nauda:

Labai sunku įvertinti tokios rūšies kompanijos išlaidas. Tai labai priklauso nuo programos turinio ir pastangų asmeniškai treniruoti, taip pat nuo to kas numatoma išsinešimui. Pvz. paprasta grupė iš 15 – 20 žmonių, įskaičiavus fizinės būklės ir svorio pokyčių matavimą kainuotų apie 15 Eurų asmeniui.

Intensyvesnė kompanija, besitęsianti 3 mėnesius (3 susitikimai, įskaitant prezentacijas) ir papildomai rengiami 2 neformalūs pasisėdėjimai kainuotų apie 150 Eurų asmeniui, kai grupėje 35 žmonės. Į šią programą įtraukti 2 fizinės būklės ir svorio pokyčių matavimai (prieš – po), padalomoji medžiaga ir asmeniniai paaiškinimai kaip naudoti dienoraštį, taip pat bendra rezultatų analizė (grupėje 3 instruktoriai).



## AWARENESS FOR CLEAN URBAN TRANSPORT

Lyginant su vidutiniais vienos nedarbo dienos kaštais, ši programa atsipirktų, jei priimtume, kad žmogus bet vieną dieną dėl ligos neišeis į darbą (kaip pagrindas priimama 2000 Eurų mėnesinis atlyginimas, o tai sudaro apie 161 Eurą per dieną).

### **Nuoroda į internetinį puslapį ir (ar) daugiau informacijos**

Daugiau informacijos galima gauti atsikėlus galutinę projekto STEP BY STEP ataskaitą iš projekto tinklalapio: [www.eu-stepbystep.org](http://www.eu-stepbystep.org)