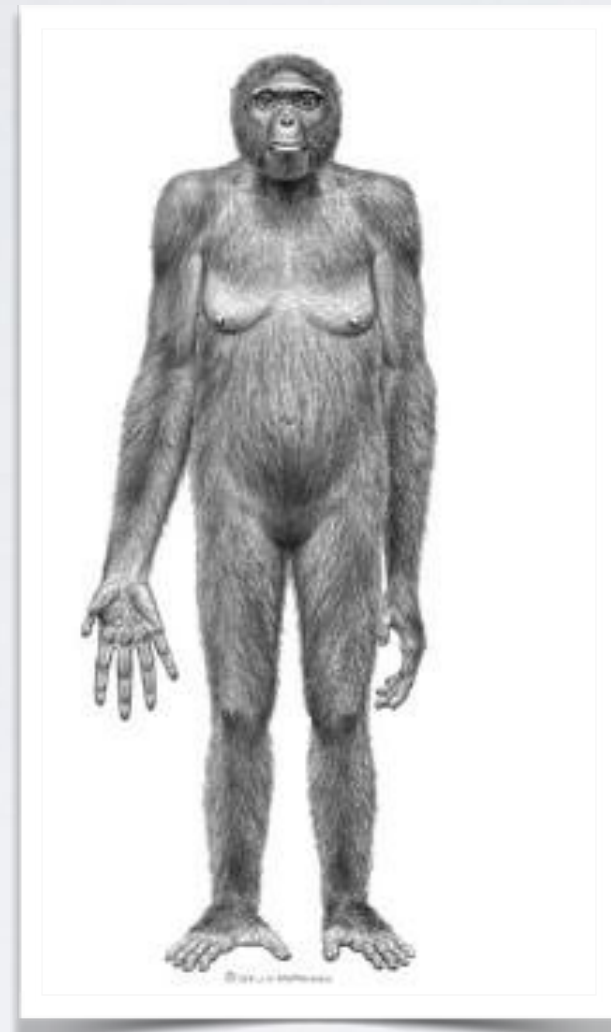


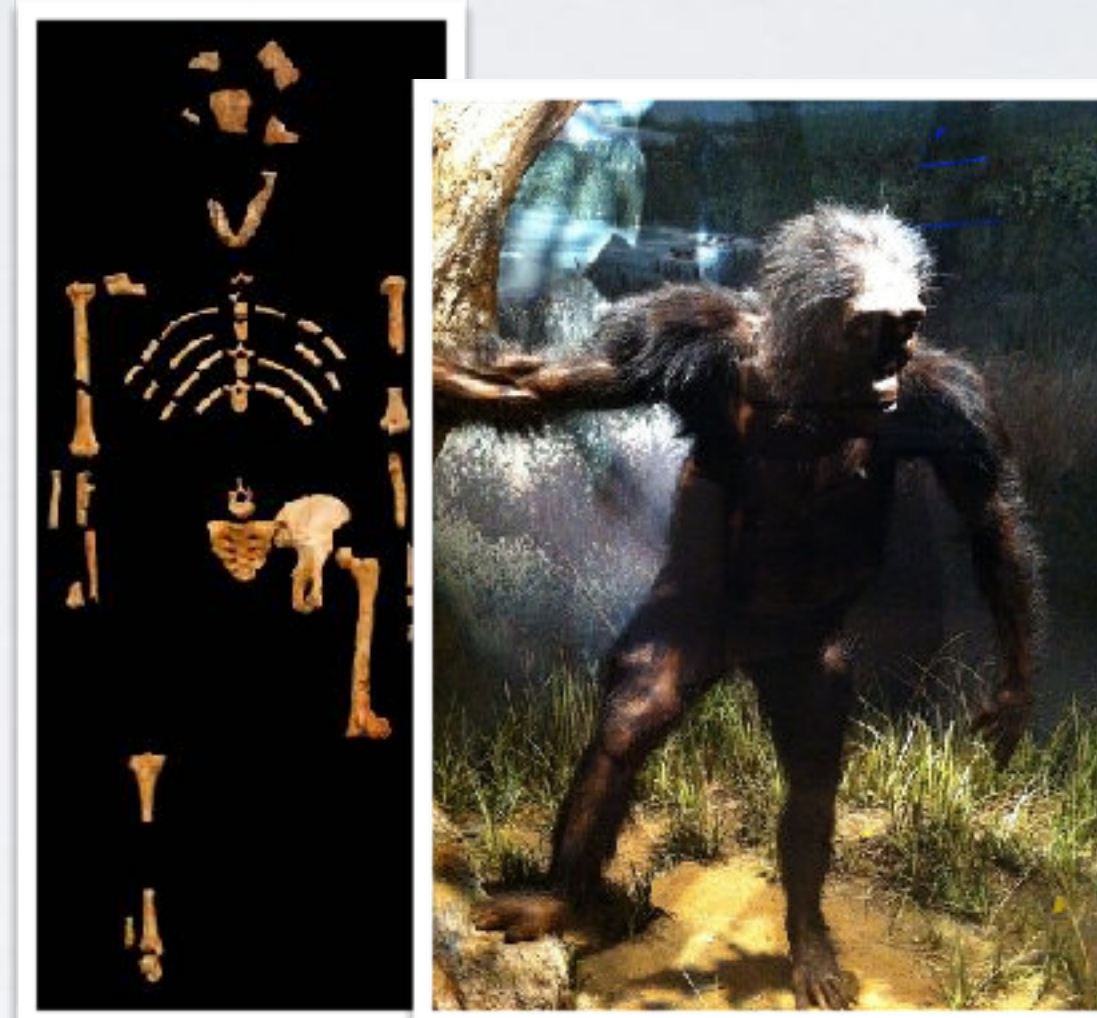


**Telesna aktivnost v preventivi
in zdravljenju**

Matej K. Kokot, dr.med.
avg. 2019; matej.k.kokot@meditip.si



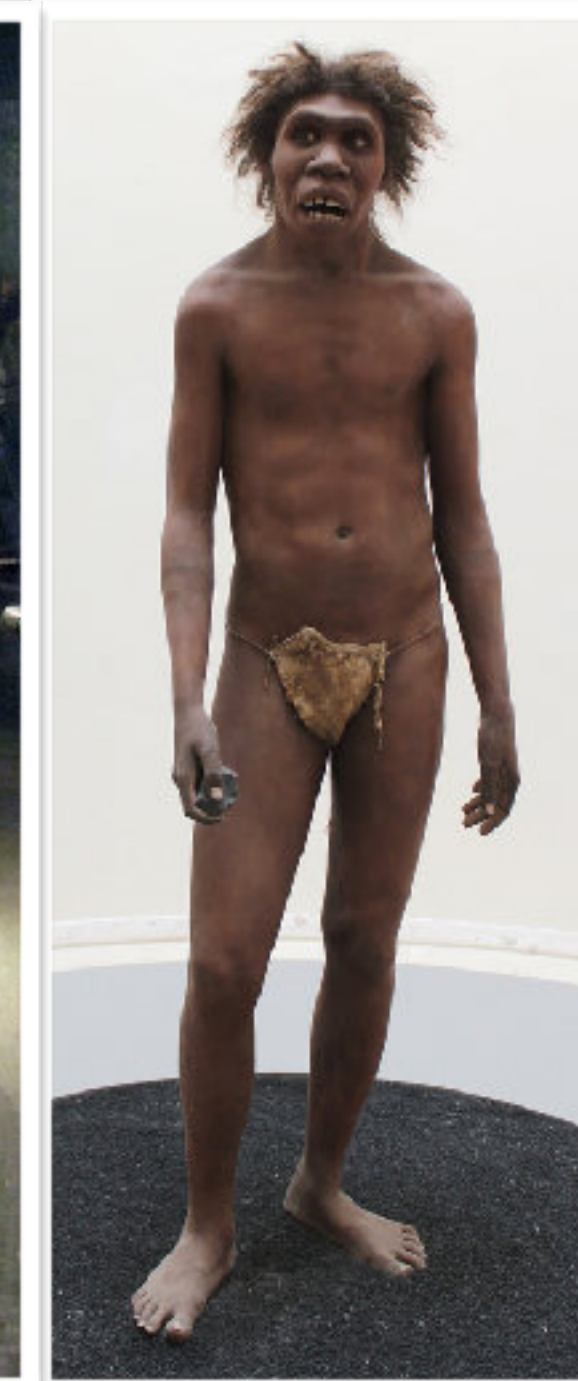
Ardi; ardipitek



Lucy; Avstralopitek



Turkana boy; homo erectus



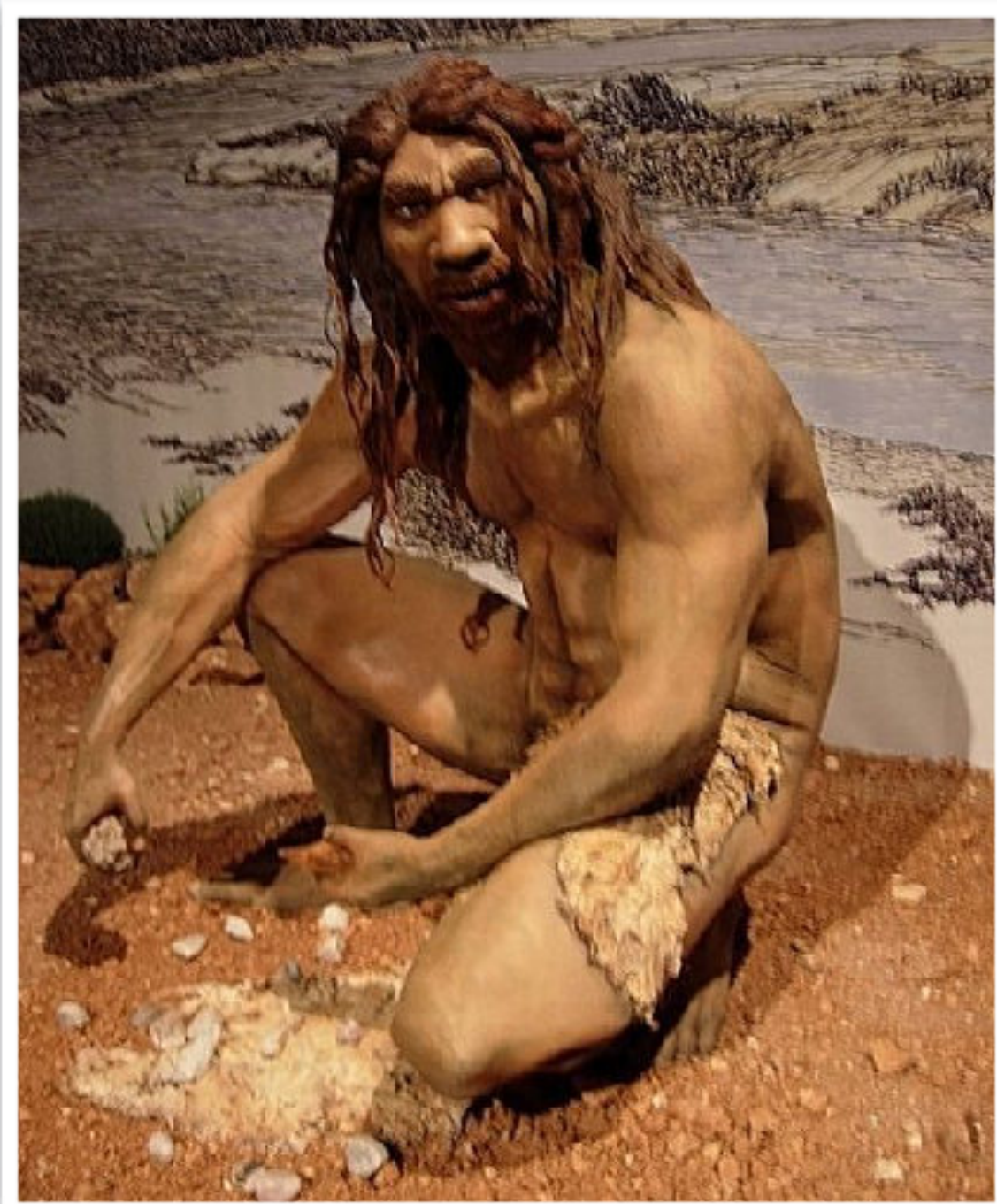
homo erectus

7mio p.n.š.

4,4mio p.n.š.

3,2 mio p.n.š.

1,6 mio p.n.š.



Homo Heidelbergensis

600k p.n.š.

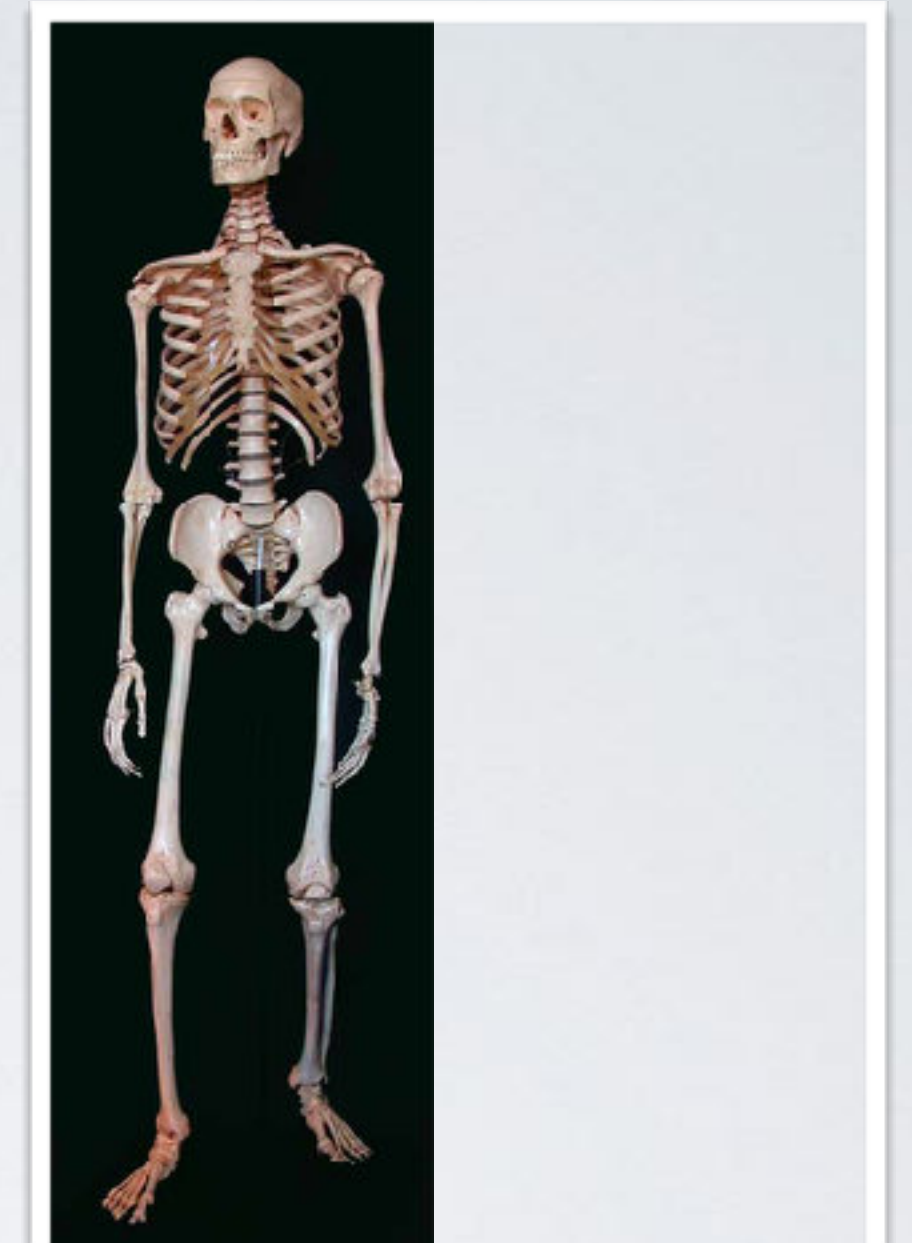


500k p.n.š.



NeandertalecHomo Sapiens

300k p.n.š.



200-100k pn.š.

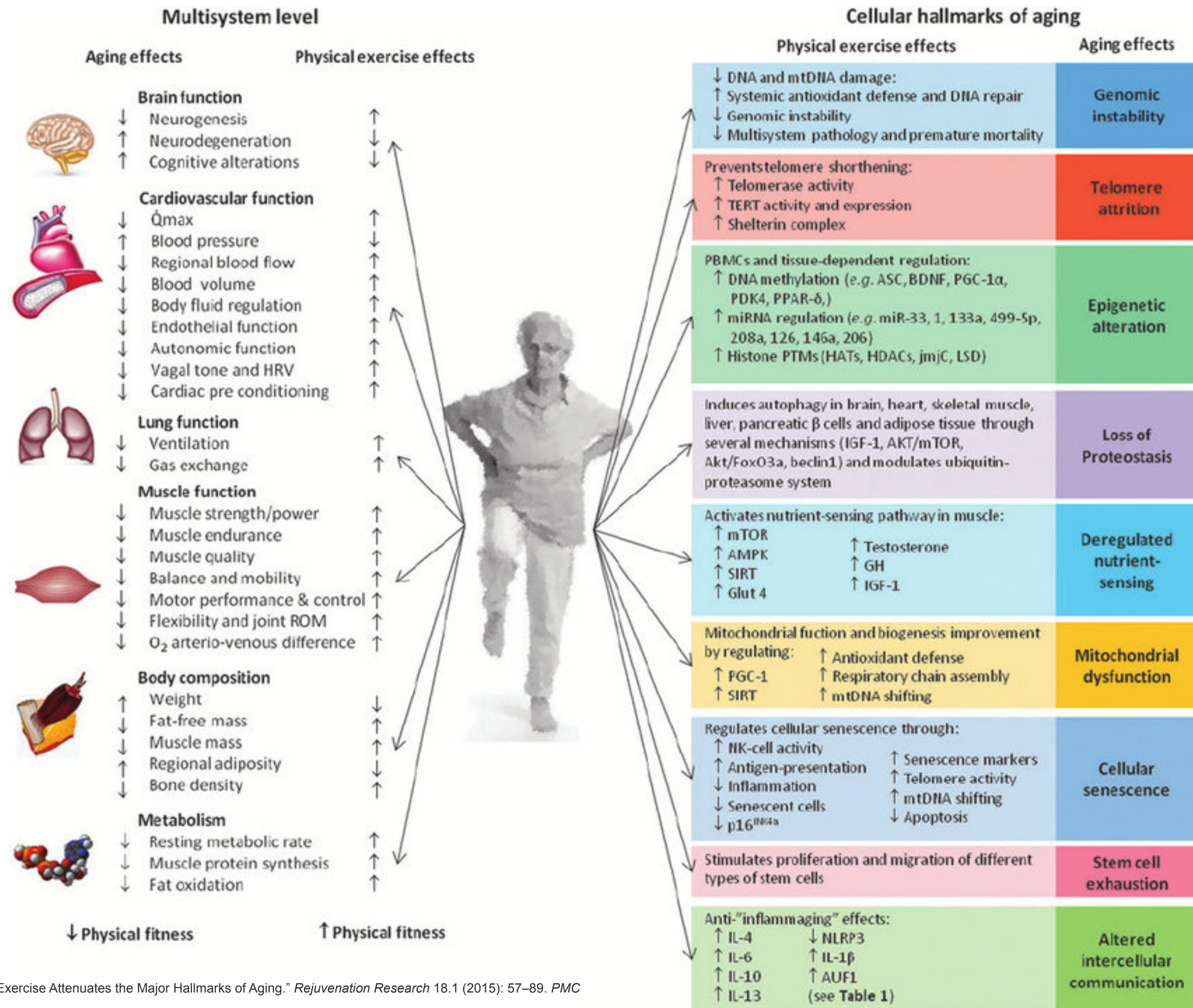


2019

Dokazi

- Ishemična bolezen srca IA
- povišan krvni tlak IA
- Srčno popuščanje IA
- Rak (debelo črevo, dojka, prostata) IA
- Osteoporoza IA
- Metabolni sindrom, Diabetes IA
- Kronična ledvična bolezen IA
- PAOB IA
- Kognitivna funkcije, demenca IA
- Nevrološke bolezni (kap, parkins.) IA
- Depresija IB
- KOPB IIB
- Kronične črevesne bol (Chron, UC) IIB
- Bipolarna motnja IIB

(Löllgen, DMW 2013)





**Telesna aktivnost ZA ZDRAVJE
ogrožene vrste (DRUŽINSKIH
ZDRAVNIKOV)**

Matej K. Kokot, dr.med.

avg. 2019; matej.k.kokot@meditip.si

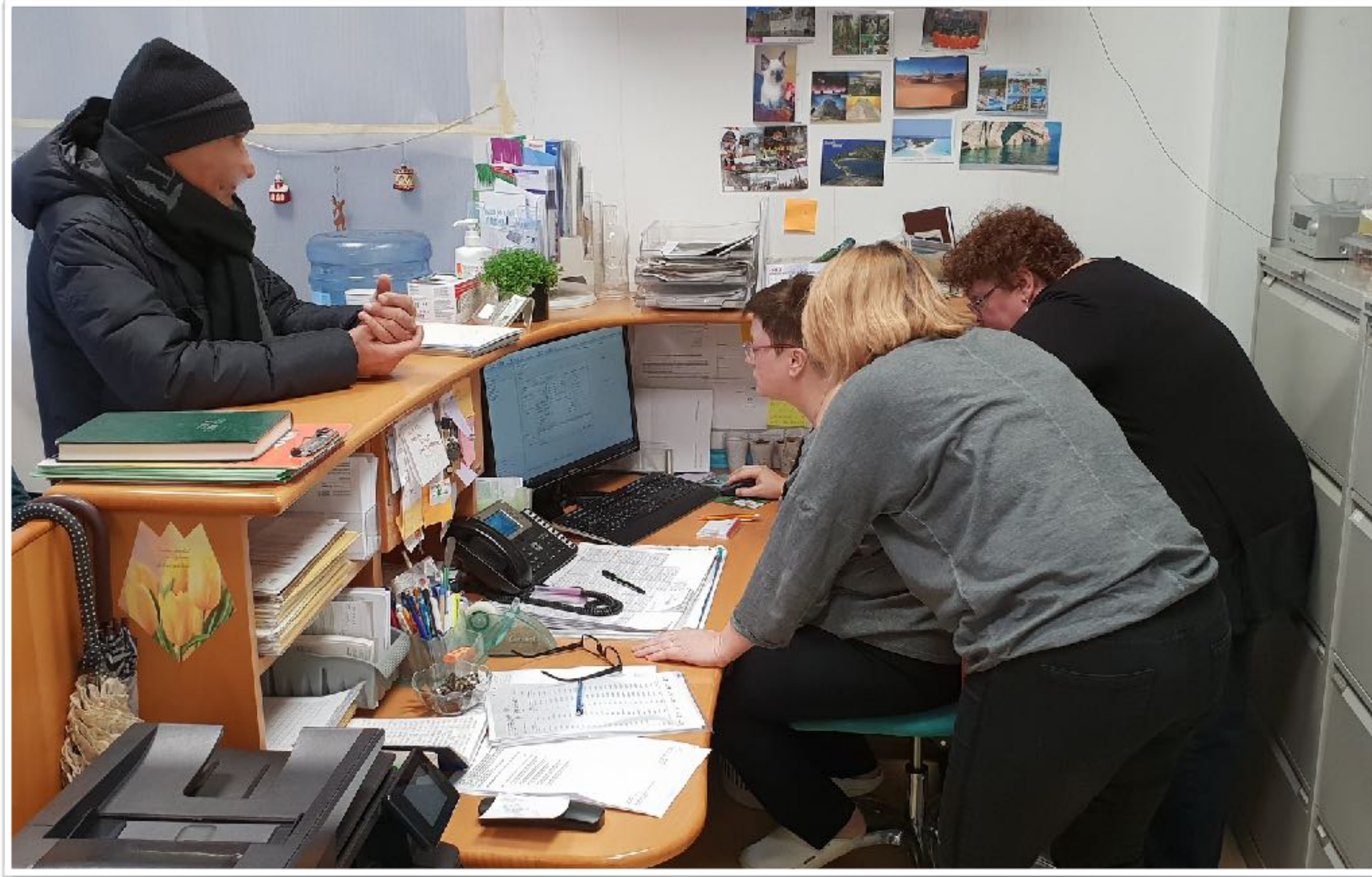
8: Kazalniki bolniškega staleža po skupinah bolezni in gospodarskih dejavnostih (SKD), Slovenija,

letno po spremenljivkah: Leto, Gospodarska dejavnost, Skupine MKB-10 in Kazalnik

		II Neoplazme (C00-D48)	IV Endokrine, prehranske in presnovne bolezni (E00- E90)	V Duševne in vedenjske motnje (F00-F99)	VI Bolezni živčevja (G00-G99)	IX Bolezni obtočil (I00-I99)	XI Bolezni prebavil (K00-K93)	XIII Bolezni mišičnoskeletnega sistema in vezivnega tkiva (M00-M99)	XIX_A Poškodbe in zastrupitve pri delu (S00-T98)
		Število primerov na 100 zaposlenih (IF)	Število primerov na 100 zaposlenih (IF)	Število primerov na 100 zaposlenih (IF)	Število primerov na 100 zaposlenih (IF)	Število primerov na 100 zaposlenih (IF)	Število primerov na 100 zaposlenih (IF)	Število primerov na 100 zaposlenih (IF)	Število primerov na 100 zaposlenih (IF)
2018	Dejavnost - SKUPAJ	1,39	0,58	2,39	1,12	1,69	5,42	10,63	1,69
	F GRADBENIŠTVO	0,64	0,33	0,71	0,37	1,11	2,48	6,57	2,52
	C25 Proizvodnja kovinskih izdelkov, razen strojev in naprav	1,00	0,48	1,90	0,93	1,90	5,02	11,65	3,17
	I56 Dejavnost strežbe jedi in pijač	0,63	0,21	1,48	0,61	0,99	2,70	6,02	1,24
	R93 Športne in druge dejavnosti za prosti čas	0,64	0,21	0,93	0,32	0,77	1,89	3,40	1,78
	M70 Dejavnost uprav podjetij, podjetniško in poslovno svetovanje	0,85	0,34	1,44	0,42	0,67	2,41	4,20	0,44
	P85 Izobraževanje	2,13	0,87	2,90	1,61	1,84	7,25	10,84	0,90
	Q86 Zdravstvo	2,10	0,85	3,37	1,67	2,17	7,45	12,55	0,95
	M69 Pravne in računovodske dejavnosti	0,89	0,21	1,13	0,59	0,65	2,13	2,29	0,13

MIŠIČNOSKELETNE/BOLEZNI ŽIVČEVJA

VRATNA HRBTENICA / UTESNITVENI SINDROMI

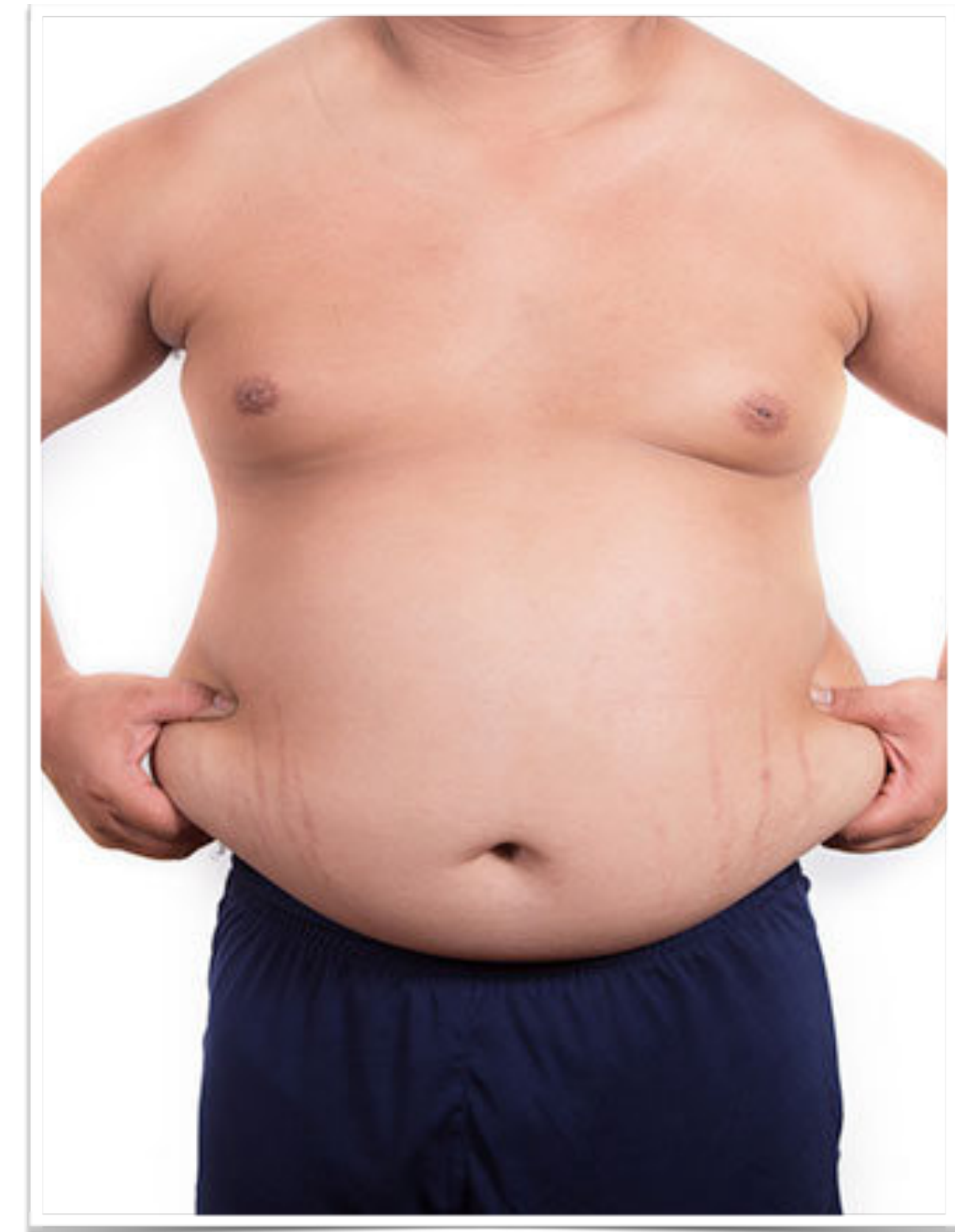




**PROTIUTEŽ vsakdanjim fizičnim
obremenitvam**

METABOLNE MOTNJE IN SRČNOŽILNI DOGODKI/RAK

- *zaseden življenjski slog je samostojen dejavnik tveganja za razvoj srčnožilnega dogodka!*
- **OSTAJA TUDI ČE SMO AKTIVNI PO SLUŽBI** (Hidde P et al. *Sitting time and all cause mortality risk in 222497 avstralian adults. Arch Intern Med. 2012;172(6): 494-500*)
- *krvni tlak, holesterol, inzulinska rezistenca, zamaščena jetra, kopičenje trebušne maščobe, debelost, sladkorna bolezen, nato še rakave bolezni in alzheimerjevoa demenca...*
- **STOL JE NOVA CIGARETA**





**izogibanje zasedenemu
življenjskemu slogu**

**PROTIUTEŽ vsakdanjim fizičnim
obremenitvam**

STRES, IZGORELOST/DEPRESIJA/DUŠEVNE MOTNJE

TRIJE NAČINI ZA POT V IZGORELOST

1. pretiravanje z obremenitvami / pomanjkanje regeneracije (spanja)
2. odsotnost smisla / povratnih informacij o koristnosti naših dejanj
3. "moralna poškodba" - neujemanje dejanj z lastnimi vrednotami

najhitrejša pot v okvaro zdravja - prekratko/nekvalitetno spanje!

MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
REPUBLIKA SLOVENIJA



«Vzpostavitev interoperabilne hrbtenice IS e-Zdravje»
Konceptualna zasnova

STRES, IZGORELOST/DEPRESIJA/DUŠEVNE MOTNJE

4 STEBRI OBVLADOVANJA STRESA

1. SPANJE

2. REDNA TELESNA AKTIVNOST

3. AKTIVNA TEHNIKE SPROŠČANJA

4. ZAUPNIK

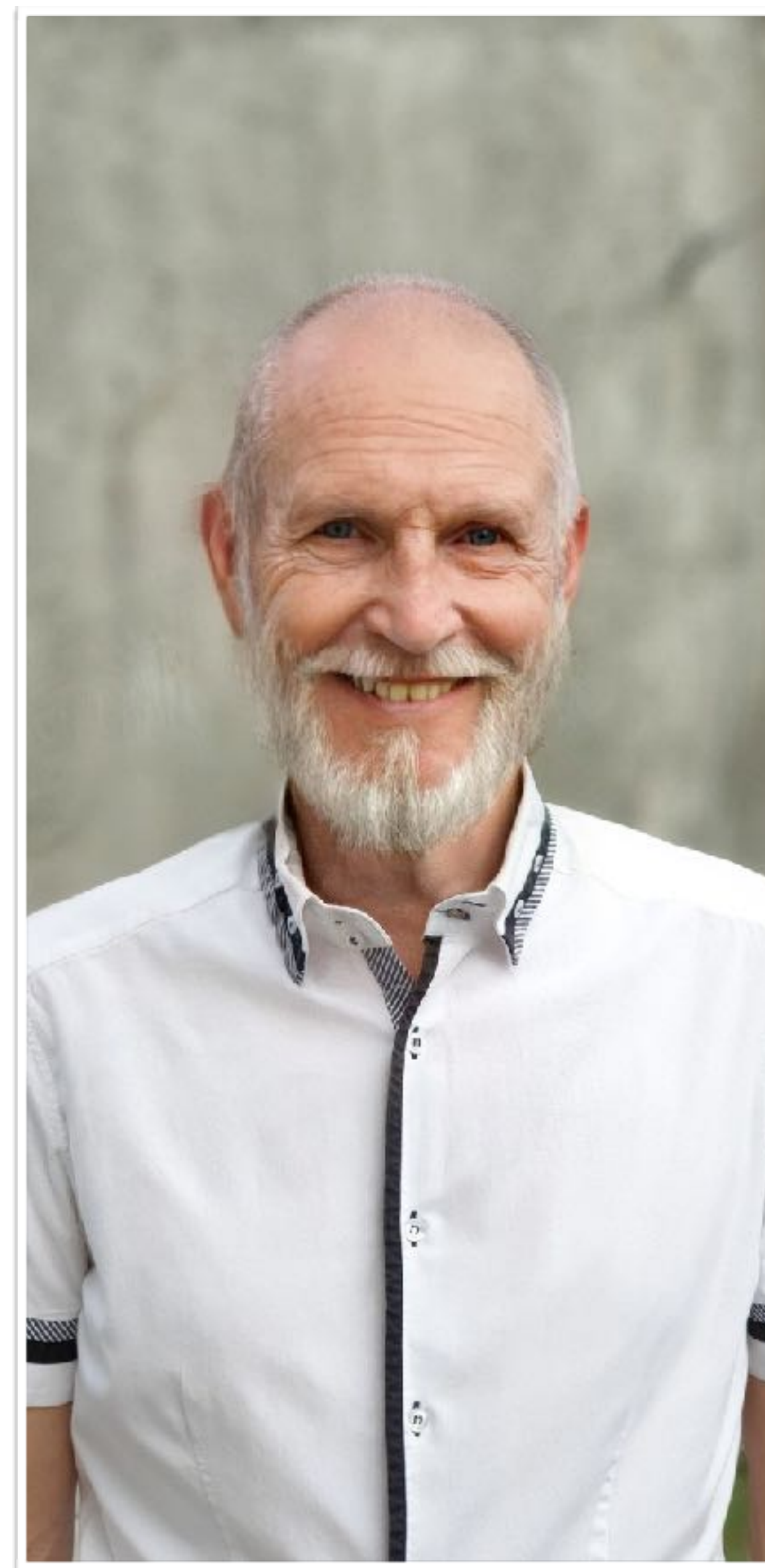


✓ podaljšanje let brez
bolezni

✓ izogibanje bolečine

✓ samooskrba/
neodvisnost

✓ kognicija





- 2007 objavljena študija (melov S.) - Vadba za moč obrne procese staranja v človeški skeletni mišici.
- od 306 specifičnih (skupno od 596) genov, ki se drugače izrazijo v starosti, kot v mladosti. 179 od teh se vrne v "mladostno" ekspresijo po 26 tednih!
- edina doslej znana metoda, ki obrne staranje!
- izboljšana tako mitohondrijska funkcija, kot spremenjena transkripcija genov.

**vadba za moč in vadba v
območju zadihanosti
(mitohondrijska vadba)**



**izogibanje zasedenemu
življenjskemu slogu**

**PROTIUTEŽ vsakdanjim fizičnim
obremenitvam**



Vadba kot zdravilo - osnovna modrost



REFERENCE OZ. NADALJNJE BRANJE

- **Razširjen seznam referenc s povezavo na Cochrane pregledne članke in metaanalize najdete v prispevku Vadba na recept v Zborniku 43. srečanja timov v osnovnem zdravstvu 2017 in prispevku Vadba na recept -dileme specialistov na primarnem nivoju v zborniku Fajdigovih dni 2018.**
- <http://www.humankinetics.com/products/all-products/acsms-exercise-management-for-persons-with-chronic-diseases-and-disabilities-4th-edition>
- fyss book: http://fyss.se/wp-content/uploads/2011/06/fyss_2010_english.pdf
- 2018 Physical activity guidelines advisory committee scientific report, dosegljivo na: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report.aspx?>
- Khan, K. Prescribing exercise in primary care - 10 practical steps on how to do it. BMJ. 2011;343:d4141
- Lieberman DE. Is Exercise Really Medicine? An Evolutionary Perspective. Current sports medicine reports. 2015;14(4):313-9.
- Hamlin, MJ. Long-term effectiveness of the New Zealand Green Prescription primary health care exercise initiative. Public Health (2016).
- fotografije: www.pixabay.com, osebni arhiv (fotografij predavatelja ni dovoljeno uporabljati brez njegovega dovoljenja)