

Vzgoja za zdravje za bodoče starše in starše dojenčkov

Varna vadba v nosečnosti - izvedbeni in vsebinski vidiki programa



Ljubljana, januar 2022

Vzgoja za zdravje za bodoče starše in starše dojenčkov: Varna vadba v nosečnosti – izvedbeni in vsebinski vidiki programa

Besedilo pripravile: dr. Zalka Drglin, Vesna Pucelj, Maja Dakskobler

Pri pripravi programa sta sodelovali: Tanja Križman Vezočnik, Darija Ščepanovič

Fotografije: Shutterstock

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, januar 2022

Besedilo ni lektorirano.

Publikacija je dostopna na: www.nijz.si

Elektronska izdaja

Projekt Model skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (akronim: MoST) sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Kohezijskega sklada - Evropskega socialnega sklada.

Zaščita dokumenta

© 2022 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

Namen programa Varna vadba v nosečnosti.....	4
Potek programa Varne vadbe v nosečnosti	5
Izvajalci programa	5
Usposabljanje izvajalcev	5
Promocija in obveščanje o programu Varna vadba v nosečnosti	5
Udeležba na vadbi.....	6
Izvajanje programa Varna vadba v nosečnosti	6
Poročanje o posamezni vadbi	7
Gradiva.....	8
Priloga	9

V okviru projekta *Krepitev zdravja za vse – Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih* smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) izvajali strokovno podporo, usmerjanje pri izvajanju projektnih aktivnosti ter vsebinsko spremljanje skozi podporni projekt *Model skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih* (v nadaljevanju MoST).

V okviru podpornega projekta MoST smo razvili in evalvirali program vodene telesne vadbe, namenjene zdravim nosečnicam in ga predlagali v izvedbo 25-tim zdravstvenim domovom. Program nosi naslov *Varna vadba v nosečnosti* (v nadaljevanju VVN) in je del nadgradnje prenovljenega programa *Priprava na porod in starševstvo* (v nadaljevanju PPS) v integriranih centrih za krepitev zdravja (v nadaljevanju iCKZ).

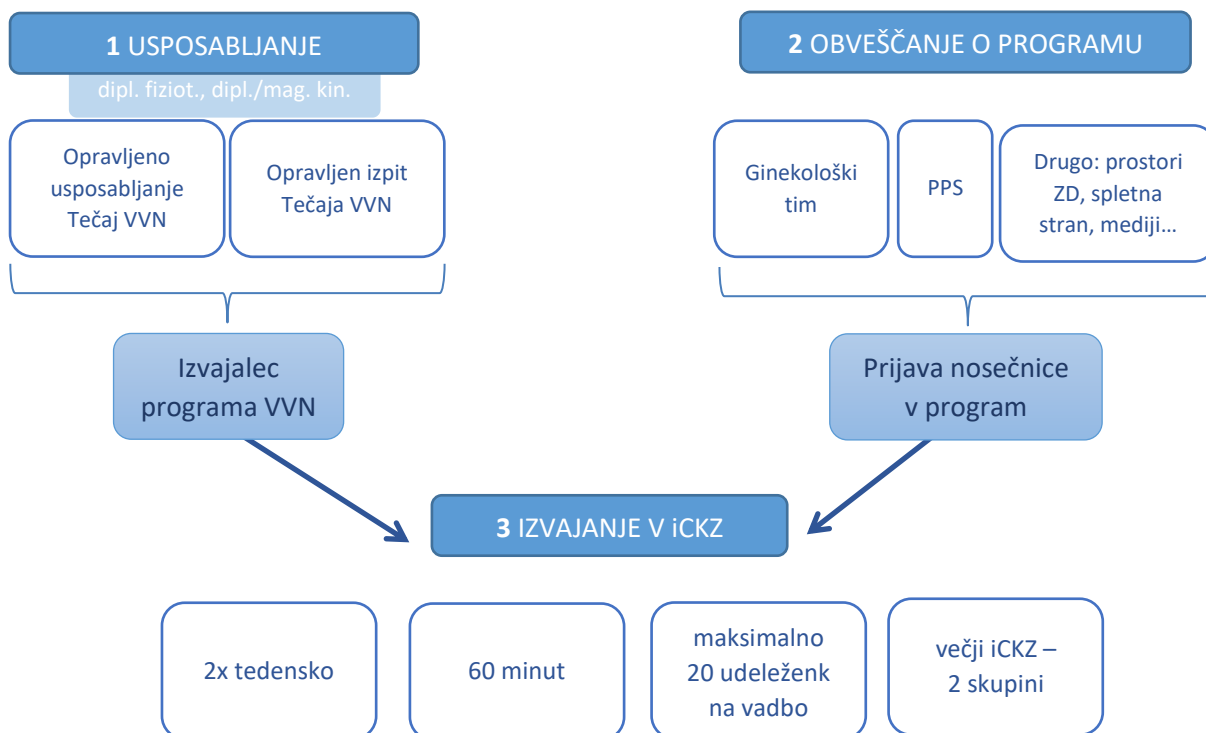
Namen programa Varna vadba v nosečnosti

Namen programa VVN je:

- opolnomočiti ženske o pomenu telesne dejavnosti v nosečnosti in njenega vpliva na zdravje tako matere kot ploda;
- omogočiti brezplačno vodeno in varno vadbo v nosečnosti vsem zdravim nosečnicam pod strokovnim vodstvom fizioterapevta/-ke (v nadaljevanju fizioterapevt) ali kineziologa/-inje (v nadaljevanju kineziolog);
- izvajanje vadbe v nosečnosti v iCKZ kot del rednega preventivnega zdravstvenega programa v okviru prenove in nadgradnje Priprave na porod in starševstvo.

Eden od namenov predloga programa VVN je bil tudi vključitev žensk iz ranljivih skupin in tistih z nižjim socialno-ekonomskim statusom, ki se plačljive telesne vadbe težje udeležijo ali pa je zanje sploh nedostopna. Pri teh skupinah je tveganje za manj zdrav življenjski slog, vključno s premalo gibanja, povečano.

Potek programa Varne vadbe v nosečnosti



Slika 1: shema programa Varna vadba v nosečnosti

Izvajalci programa

Izvajalca programa VVN sta fizioterapevt in/ali kineziolog iz standardnega tima iCKZ, ki sta dodatno usposobljena s področja telesne vadbe v nosečnosti.

Usposabljanje izvajalcev

Izvajalci programa morajo opraviti tečaj in izpit iz VVN pri Združenju fizioterapevtov Slovenije. Tečaj poteka predvidoma enkrat letno. Več na: <http://sfzz.si/izobrazevanja>.

Promocija in obveščanje o programu Varna vadba v nosečnosti

Izvajalci programa VVN informacijo o izvajanju programa posredujejo ginekološkim timom v zdravstvenem domu in ginekologom koncesionarjem v njihovem lokalnem okolju. Prav tako se program VVN predstavi udeleženkam na srečanjih programa PPS.

Program VVN se predstavi tudi preko oglasih desk, spletne strani ali družabnih omrežij.

Udeležba na vadbi

Vadba je namenjena zdravim nosečnicam od 12. tedna nosečnosti dalje. Vsaka nosečnica pred nastopom vadbe izpolni *Presejalni vprašalnik o zdravju nosečnice* (priloga). Presejalni vprašalnik o zdravju nosečnice zajema podatke, ki se navezujejo na zdravstveno stanje nosečnice in morebitne bolezenske znake ter stanja.

Presejalni vprašalnik o zdravju nosečnice izpolni vsaka nosečnica na prvem srečanju programa PPS ali pred prvo vadbo programa VVN, v kolikor program PPS zanjo ni bil vstopna točka za udeležbo na vadbi. Na podlagi rezultatov vprašalnika izvajalec programa VVN presodi, ali se nosečnica lahko udeleži vadbe in se seznanji z morebitnimi posebnostmi, na katere mora biti pozoren v času izvajanja programa. V primeru zdravstvenih težav ter določenih kroničnih bolezni ali stanj izvajalec nosečnico usmeri na posvet z izbranim ginekologom, ki oceni, ali je udeležba na vadbi zanjo primerna ali ne.

Izvajanje programa Varna vadba v nosečnosti

Posamezne ure vključujejo:

- ogrevanje,
- aerobno vadbo,
- vaje za moč,
- vaje za krepitev mišic medeničnega dna,
- raztezanje,
- učenje dvigovanja bremen,
- učenje prehajanja med položaji,
- dihalne vaje,
- sproščanje.

V vadbeno skupino se lahko vključi največ 20 nosečnic.

Vadba se organizira dvakrat tedensko. V večjih zdravstvenih domovih se lahko izvede tudi večkrat glede na interes udeleženk.

Posamezna vadba traja 60 minut.

Če je zanimanje za vadbo večje kot je razpoložljivih mest, je največje število vadb na posameznico 16, kar pomeni, da v tem primeru nosečnica obiše vadbo 16-krat.

Glede na evalvacijo programa v okviru projekta Krepitev zdravja za vse se je izkazalo, da bolje, da se vadbo organizira v popoldanskem ali večernem času.

Če je skupina majhna in relativno homogena, vadbo vodi en izvajalec. Če pa gre za večje skupine, ki so nehomogene, pa se priporoča, da vadbo vodita dva izvajalca.

Poročanje o posamezni vadbi

Izvajalec programa VVN za vsako vadbeno enoto izpolni *Poročilo o posamezni vadbi*. Poročilo zajema podatke o zdravstvenem domu, profilu izvajalcev, datumu in času vadbe, trajanju vadbe ter interesu za vadbo (število udeleženk na vadbi).

Izvajalec poroča sproti po vsaki zaključeni vadbi. Poročilo je dostopno na naslednji povezavi:

<https://anketa.nijz.si/vadba-porocilo>.

Gradiva

Gradiva za izvajalce programa:

Ščepanović D, Žgur L. **Telesna dejavnost v nosečnosti**: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-strokovnjake.pdf> (poglavje 5., str.78-92)

Videmšek M, Bokal Vrtačnik E, Ščepanović D, Žgur L, et al. **Priporočila za telesno dejavnost nosečnic**. *Zdrav Vestn* 2015, 84: 87-98, Ljubljana. Dostopno: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-Y3GUERIC/7e9dd927-db87-4c20-b84f-5280452fb1aa/PDF>

Držlin Z, Pucelj V (ur): **Razvoj sodobne vzgoje za zdravje za bodoče starše in starše dojenčkov** – potek implementacije posodobljenih in novih programov v sklopu vzgoje za zdravje za bodoče starše in starše dojenčkov na primarni ravni zdravstvenega varstva, analize, ugotovitve in usmeritve. Dostopno: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/razvoj_sodobne_vzgoje_za_zdravje_drzlin_pucelj_2021.pdf

Gradiva za udeleženke tečaja (nosečnice):

Telesna dejavnost v nosečnosti: <https://zdaj.net/nosecnost/za-zdravo-nosecnost/telesna-dejavnost-v-nosecnosti-2/>

Ščepanović D, Žgur L. **Telesna dejavnost v nosečnosti**: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-bodoce-starse.pdf> (5. poglavje, str. 73-92)



Priloga

VARNA VADBA V NOSEČNOSTI PRESEJALNI VPRAŠALNIK O ZDRAVJU NOSEČNICE

Splošni podatki o nosečnici in njeno zdravstveno stanje

Ime in priimek: _____

Starost: _____ let

SPLOŠNO ZDRAVSTVENO STANJE

Ali imate katero koli od spodaj naštetih kroničnih bolezni ali stanj, ki so se pojavila že pred nosečnostjo? Prosimo, obkrožite/dopišite.

1. astma
2. kronični bronhitis ali druge bolezni pljuč
3. visok krvni tlak
4. sladkorna bolezen tipa I
5. sladkorna bolezen tipa II
6. epilepsija
7. bolezni ščitnice
8. kronične bolezni srca (ishemična bolezen, bolezen srčnih zaklopk, motnje srčnega ritma, prirojene srčne napake)
9. revmatične bolezni (lupus eritematosus, scleroderma, antifosfolipidni sindrom, ankilozirajoči spondilitis ...)
10. druge kronične bolezni: _____
11. _____

Telesna teža (pred nosečnostjo): _____ kg

Telesna višina: _____ cm

Ali kadite? Koliko cigaret na dan?

NE 0-9 10-19 20+

Ali pijete alkoholne pijače? NE DA

PREJŠNJE NOSEČNOSTI

Ali ste v preteklosti doživeli spontani splav?

NE DA, v 1. tromesečju DA, v 2. tromesečju

Ali ste v preteklosti prezgodaj rodili? NE DA

Ali ste v preteklosti imeli druge zaplete v nosečnosti?

NE DA

Prosimo, na kratko opišite zaplete: _____

Število predhodnih porodov: _____

Ali so pri vas ugotovili katero od naslednjih stanj? Prosimo, obkrožite/dopišite.

1. krvavitev iz nožnice v 1. tromesečju
2. krvavitev iz nožnice v 2. ali 3. tromesečju
3. grozeč prezgodnji porod
4. zastoj plodove rasti
5. huda slabokrvnost (Hb <100)
6. predležea posteljica
7. slabost materničnega vratu
8. visok krvni tlak
9. preeklampsija (visok krvni tlak, beljakovine v urinu, otekanje gležnjev, rok ali obraza)
10. globoka venska tromboza
11. drugo: _____

SEDANJA NOSEČNOST

Teden nosečnosti: _____

Predviden datum poroda: _____

Načrtovan porod s carskim rezom: NE DA

Število plodov (prosimo, obkrožite):

enojček dvojčka trojčki ali več

Na delovnem mestu večinoma (izberete lahko več odgovorov):

1. sedim
2. stojim
3. hodim
4. prenašam bremena
5. nisem zaposlena
6. sem v bolniškem staležu

TELESNA DEJAVNOST PRED/MED NOSEČNOSTJO

Ali ste bili pred nosečnostjo redno telesno dejavni?

NE DA

Katere telesne dejavnosti ste opravljali pred nosečnostjo?

1. vodena skupinska telesna vadba (pilates, aerobika, body pump, joga ...)
2. tek
3. hoja, nordijska hoja
4. plavanje
5. nobene

Označite pogostost vaše telesne dejavnosti pred nosečnostjo:

INTENZIVNOST	POGOSTOST (vadba na teden)			TRAJANJE (minut/dan)		
	1-2	3-4	5+	<30	30-60	60+
nizka						
srednja						
visoka						

Kako se počutite med telesno dejavnostjo v nosečnosti? Prosimo obkrožite/dopišite.

1. sem izjemno utrujena/zadihana
2. imam ponavljajoče se krče
3. imam hude bolečine
4. drugo: _____

Opombe:

IZJAVA

Seznanjena sem, da je **Varna vadba v nosečnosti** namenjena zdravim nosečnicam. V vprašalniku sem navedla svoje zdravstveno stanje. V primeru omejitev za vadbo, na katere me bo na podlagi tega vprašalnika opozoril voditelj vadbe, se bom pred vadbo posvetovala z izbranim ginekologom. Prav tako bom o morebitnih spremembah svojega zdravstvenega stanja opozorila voditelja vadbe.

Kraj in datum: _____

Podpis: _____