

Globalna recesija – trikrat večja raba antidepressivov

Duševna obolenja in telesna dejavnost: Projekt LeoShape prinaša izobraževalni program za strokovne delavce.

Miha Rubin, Maribor
pet, 04.01.2013, 09:00
Projekt LeoShape

Dve leti, 100.000 evrov

Evropski projekt LeoShape bo trajal dve leti, stal pa bo okrog 100.000 evrov, ki si jih bodo v enakomernih deležih razdelili partnerji. Že sestavljenka imena projekta odstira njegovo vsebino: Leo zato, ker gre za projekt Leonardo da Vinci, Shape pa predstavlja osnovni cilj – radi bi dosegli, da bo ciljna populacija in shape, torej v dobri kondiciji.

Partnerji evropskega projekta LeoShape bodo poskrbeli za dodatno usposabljanje delavcev na področju duševnega zdravja, ki bodo svoje strokovno znanje dopolnili še z znanjem potencialnega osebnega trenerja.

Ti tako imenovani osebni trenerji bodo osebam z duševnimi težavami svetovali v vsakdanjem življenju in ga poskušali izboljšati. Po predvidevanjih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) bo do leta 2020 depresija drugi najpogostejši bolezenski vzrok, ki zahteva prilagoditve življenjskega sloga, pojasnjujejo v nacionalnem združenju za kakovost življenja Ozara Slovenija. Globalna recesija bo po ocenah vplivala na trikrat večjo letno porabo antidepressivov, posledično pa stanje na področju duševnega zdravja v EU ocenjujejo kot resnično skrb vzbujajoče.

Osebno trenerstvo

Ker je pri osebah z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju zaradi narave bolezni in stranskih učinkov zdravlil tveganje za pojav čezmerne telesne teže še večje, v Ozari menijo, da je dodatno usposabljanje strokovnih delavcev nujno. Izobraževalni program bo vključeval specializirana znanja o najpogostejših duševnih motnjah, zdravem načinu življenja, zdravi prehrani, različnih vrstah vadbe (individualna, skupinska, fitness, pilates itd.), fizioterapiji in osebno trenerstvu.

Pri projektu LeoShape sodeluje pet partnerjev – iz Slovenije poleg Ozare še športno društvo Bodifit iz Maribora, preostali trije pa so iz Madžarske, Portugalske in Španije. V Ozari si od projekta obetajo pomembne rezultate. »Glavni cilj je ta, da bomo pripravili kurikulum za izobraževanje strokovnih delavcev, ki bo sestavljen iz petih različnih vsebinskih modulov,« pojasnjuje Mateja Kramberger iz Ozare.

V okviru projekta (za zdaj so opravili uvodno srečanje) bodo izvedli pilotska usposabljanja v vseh štirih sodelujočih državah. Po besedah Krambergerjeve bodo ti strokovni delavci (socialni delavci, psihologi, psihiatri ...), usposobljeni z novimi znanji, posledično tudi bolj konkurenčni na trgu delovne sile.

Po vzoru dobrih praks

Kot pojasnjujejo v Ozari, je pri projektu pomembno povezovanje partnerjev. »Z našimi strokovnimi sodelavci bomo odšli v tujino, kjer si bomo ogledali primere dobrih praks. Spomladi gremo na obisk k španskim partnerjem, jeseni na Portugalsko, spomladi 2014 na Madžarsko. V maju in juniju 2014 pa bodo partnerji spet prišli k nam, da bomo zaključili projekt in predstavili rezultate,« napoveduje Krambergerjeva.

Po besedah Marka Geršaka iz športnega društva Bodifit je projekt LeoShape zanje velik izziv; v tem društvu sicer že zdaj zagotavljajo rekreacijo določenim skupinam ljudi s posebnimi potrebami in poskušajo približati te aktivnosti njihovemu vsakdanjemu življenju. Tako kot vsi rekreativci seveda tudi ljudje s posebnimi potrebami potrebujejo program, ki jih uči, na kakšen način lahko izboljšajo kakovost življenja z aktivnostmi, pravi Geršak.

Naloga portugalskega partnerja, politehničnega inštituta Setúbal, bo predvsem strokovna oziroma znanstvena podpora. Po besedah Gabriele Colaco, predstavnice oddelka za fizioterapijo na omenjenem inštitutu, so raziskave pokazale, da so osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju, še bolj dovzetne za nastanek pridruženih obolenj, srčno-žilnih in drugih bolezni, denimo, ki nastanejo zaradi prevelike telesne teže. Tako je cilj inštituta, kot pravi Gabriela Colaco, da strokovnjaki, ki delajo s temi ljudmi, še dodatno poudarijo vidik fizične aktivnosti in njen vpliv na dobro počutje.

Posebni programi

Glede na vse večjo popularnost zdrave prehrane in gibanja madžarski partner, podjetje Premier Pilates, verjame, da bodo lahko prispevali svoj delež pri razvoju programa, pravi Gabor Fuzy iz tega podjetja. Njihovi športni centri so oblikovani posebej za potrebe športnikov invalidov in za osebe s težavami v duševnem zdravju. Kot je dejal Fuzy, so prepričani, da bodo skupaj pripravili kakovosten program, ki bo pozitivno vplival na to skupino ljudi.

Sara Marcos Isperto iz španske fundacije Intras – gre za podobno društvo, kot je Ozara, aktivno na področju socialne in poklicne rehabilitacije – pa verjame, da bodo s tem projektom pridobili orodje, s katerim bodo strokovni delavci lahko še dodatno motivirali ljudi s težavami v duševnem zdravju.