

24 ur za zdravje

Zdravo gibalno vedenje kot zaščita pred rakom debelega črevesa in danke

pred. Tjaša Knific, mag. fiziot.

viš. pred. Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter., univ. dipl. org.

Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja
Nacionalni inštitut za javno zdravje

A person wearing a red jacket and dark pants is walking away from the camera on a paved path. The path is flanked by tall grass and shrubs. In the background, there are large, rugged mountains under a clear sky. The entire image is framed by a film strip border with sprocket holes.

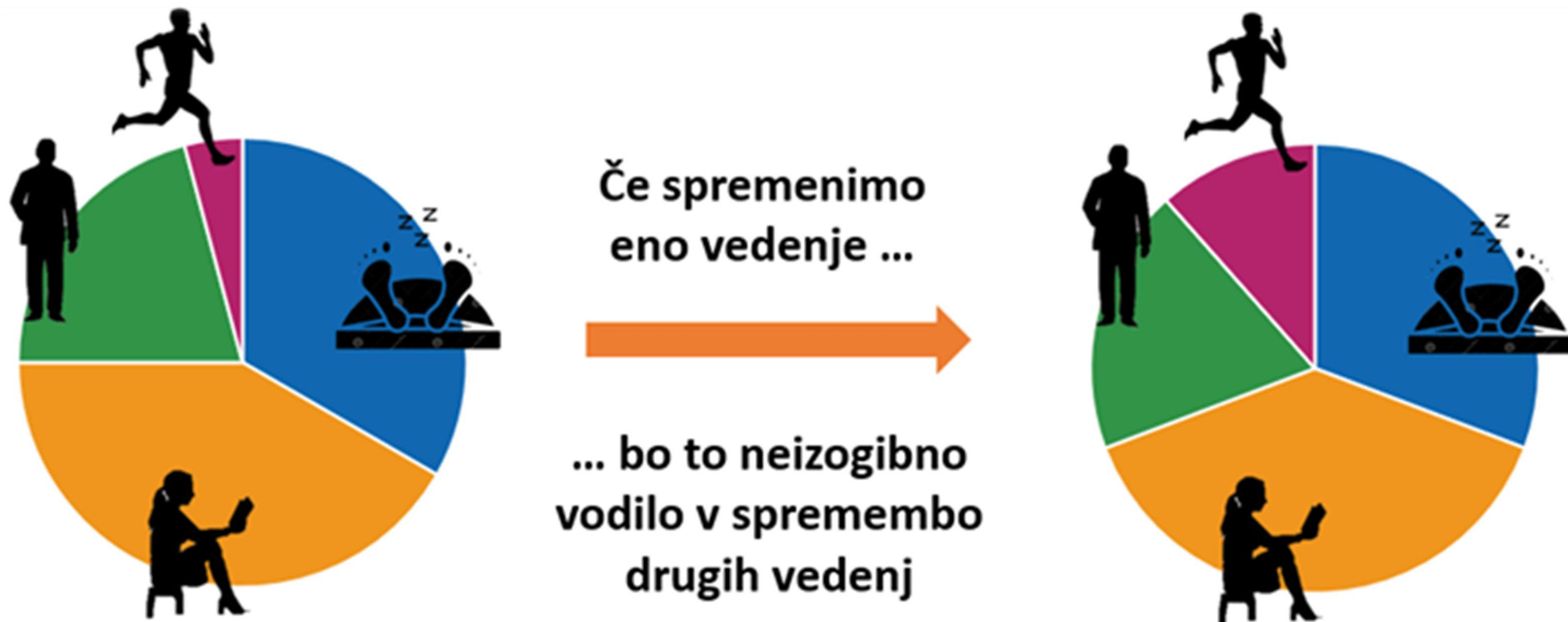
Zgodba o popolnem dnevu...

režija: **NIJZ** Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Zakaj 24-urno gibalno vedenje ?



24-urno gibalno vedenje



Telesna dejavnost + sedentarno vedenje + spanje = 24 ur

Slika 1: Telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje so so-odvisni deli celote (Kastelic, K., Pomen 24-urnega gibalnega vedenja za zdravje, in 16. letna konferenca preventive za odraslo populacijo : Preventiva kroničnih bolezni na stičišču populacijskih in individualiziranih pristopov. 2024, Nacionalni inštitut za javno zdravje: Laško.

Projekt GIB24 (CRP V3-2305)

- Cilji:

- ✓ Oblikovati slovenske nacionalne smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih
- ✓ Pripraviti orodje za vrednotenje 24-urnega gibalnega vedenja odraslih
- ✓ Preveriti veljavnost vprašalnika za vrednotenje 24-urnega gibalnega vedenja z merilniki gibanja (pospeškometri)
- ✓ Umetiti uporabo orodja in približati načelo 24-urnega gibalnega vedenja končnim uporabnikom na primarni ravni zdravstva in širše
- ✓ Promocija načela 24-urnega gibalnega vedenja v zdravstvu in širše.



Z zdravjem povezan vedenjski slog 2024

Prosimo vas, da pri vprašanjih, kjer ni posebnih navodil za izpolnjevanje, **obkrožite ustrezen odgovor**. Vprašalnik lahko izpolnjuje **samo oseba, izbrana v vzorec**. Če slabše vidite ali ga težje razumete, naj vam kdo pomaga. V vsakem primeru pa naj bodo odgovori vaši. Izpolnjen anketni vprašalnik čim prej vrnite po pošti v priloženi pisemski ovojnici.

OSNOVNI PODATKI

1. Spol:
☐ moški
☐ ženski

2. Leto rojstva:
□ □ □ □

3. Ali ste trenutno:
☐ samski
☐ poročen
☐ živi v zunajzakonski zvezi
☐ ovdvojeni
☐ ločeni

4. Koliko članov stare vaše gospodinjstvo?

5. Koliko oseb, mlajših od 18 let, živi v istem gospodinjstvu kot vi?

6. Kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje?
☐ zelo dobro
☐ dobro
☐ srednje
☐ slabo
☐ zelo slabo

7. Kako skrbite za svoje zdravje?
☐ zelo dobro
☐ kar dobro
☐ bolj malo, premalo
☐ skoraj nič
☐ na vem, kaj bi rekel

8. Kakšen je vaš zaposlitveni status?
(Prosimo, označite samo en odgovor.)
☐ zaposlen
☐ samozaposlen
☐ študent, dijak
☐ kmet/pomočnik družinski član
☐ upokojenec
☐ brezposeln
☐ drugo. Navedite, kaj?

9. Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

☐ nedokončana osnovnošolska izobrazba
☐ osnovnošolska izobrazba
☐ nižja ali srednja poklicna izobrazba
☐ srednja strokovna, splošna izobrazba
☐ višja strokovna izobrazba, višješolska izobrazba
☐ visokošolska strokovna izobrazba (tudi 1. bolonjske stopnje)
☐ visokošolska univerzitetna izobrazba (tudi 2. bolonjske stopnje)
☐ specializacija, magistrski, doktorski

10. Kateri družbeni skupini (sloje ali razredi) pripadate po svojem mnenju?
☐ nižji
☐ srednji
☐ višji srednji
☐ zgornji
☐ na vem

ZDRAVSTVENO STANJE

11. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli katero od naštetih težav?
(Označite an odgovor v vsaki vrsti. Tabelo izpolnjujte po vrstah.)

	da	na
☐ bolečina v prsih med telesno dejavnostjo	1	2
☐ bolečina v križu	1	2
☐ bolečina v vratu/ramenih	1	2
☐ bolečina v drugih sklepih	1	2
☐ vnetja napačne kašlja z izkašljevanjem sluzi	1	2
☐ otekanje nog	1	2
☐ energija	1	2
☐ zaspanje	1	2
☐ glavobol	1	2
☐ težave s spanjem	1	2
☐ depresivno stanje (poptrost, žalost)	1	2
☐ zobaobol	1	2
☐ težave pri uriniranju	1	2
☐ tekočina stanje (zračna zastojnost, stah)	1	2



V letošnjem letu raziskavo dopolnjujemo s poglobljenimi meritvami gibalnih navad in spanja (s pomočjo nosljivih merilnikov gibanja). Vabljeni k sodelovanju!



K sodelovanju v raziskavi

se lahko prijavite na naslovu <https://prijava-fvz.si>, kjer so na voljo tudi dodatne informacije o raziskavi, ali pokličite na telefon **031 448 431** (vsak delavnik med 16.00 in 18.00).



Fig. 1 Locations of data collection of the GIB study in 2024



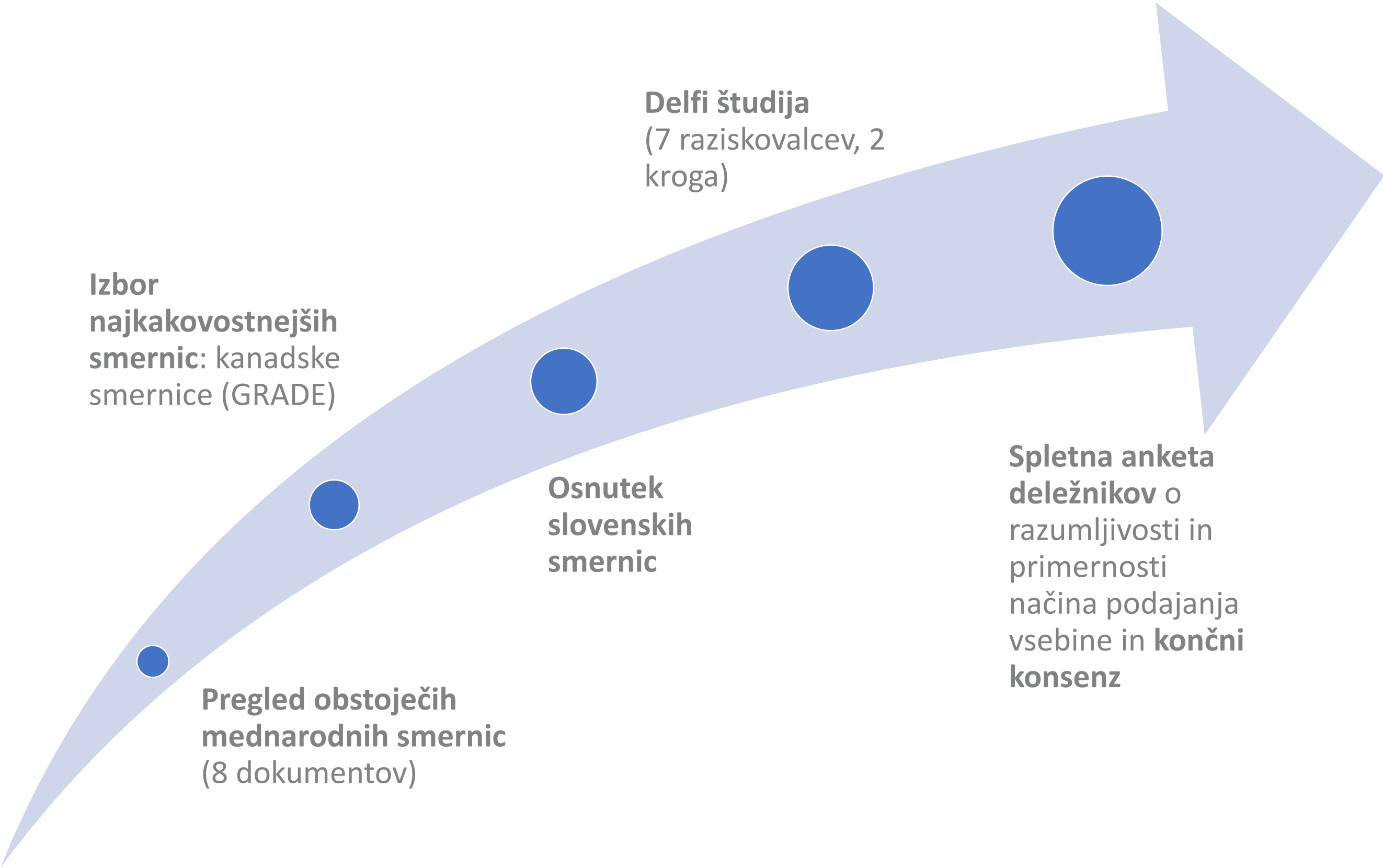
GIB24

Umeščanje načela 24-urnega gibalnega vedenja kot determinante zdravja v slovenski prostor



Prva tovrstna študija na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije, ki je ovrednotila količino telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in spanja z visoko veljavnimi merilniki gibanja (pospeškometri).

Metodologija nastanka smernic



Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih

Nagovor

Dokument s smernicami je namenjen strokovnjakom (na področju zdravstva, športa in drugim), odločevalcem, raziskovalcem, delodajalcem, predstavnikom nevladnih organizacij in medijem. Uporaben je lahko tudi za zainteresirano širšo javnost.

Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih so javnozdravstvene smernice, ki vključujejo priporočila za telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Namenjene so odraslim starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj. Smernice so pogojno (v primeru odsotnosti kontraindikacij za telesno dejavnost) namenjene tudi nosečnicam, osebam z zmanjšano zmarnostjo in/ali invalidnostjo ter osebam s kroničnimi obolenji. Osebe s kontraindikacijami za telesno dejavnost naj se o le-teh posvetujejo z zdravstvenim osebjem.

Doseganje smernic je povezano s številnimi koristmi za zdravje, med drugim z:

- nižjim tveganjem za zgodnjo smrt, srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, več vseh rakov, anksioznost, depresijo, demenco, prekomerno telesno maso, škodljivo raven maščob v krvi in
- izboljšanjem zdravja kosti in mišic, telesnih funkcij, spoznavnih sposobnosti in kakovosti življenja.

Koristi doseganja smernic so veliko večje od morebitnih tveganj.

Smernice temeljijo na najboljših razpoložljivih dokazih, soglasju strokovnjakov, posvetu z deležniki ter upoštevanju vrednot, izvedljivosti in pravičnosti. Več podrobnosti o smernicah, raziskavah, na katerih le-te temeljijo, vsebnostih, kako jih doseči, priporočilih za populacijsko spremljanje in oceno njihovega doseganja je na voljo [na spletni strani NIJZ](#), kjer se nahajajo tudi promocijski letaki in plakati.



Struktura dokumenta

- Nagovor
- Smernice
- Usmeritve dobre prakse
- Slovar pojmov

Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih



SMERNICE

Za ohranjanje in krepitev zdravja odraslih se priporoča vsakodnevna telesna dejavnost, omejevanje sedentarnega vedenja in urejeno spanje.

Zdrav dan vključuje:

TELESNA DEJAVNOST

Ukvarjanje s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, vključujoč:

- zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden;
- telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden;
- telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja vsaj 3-krat na teden (priporočilo za odrasle stare 65 let in več);
- nekaj ur na dan nizko-intenzivne telesne dejavnosti.



SEDENTARNO VEDENJE

Omejevanje sedentarnega vedenja na 7 ur na dan ali manj, vključujoč:

- omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj;
- pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

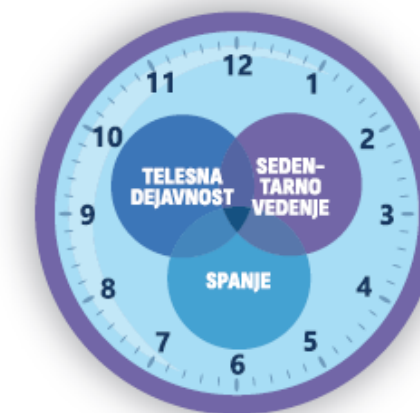
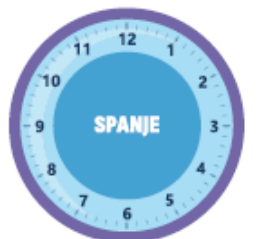


SPANJE

Redno zagotavljanje kakovostnega spanja:

- 7 do 9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let,
- 7 do 8 ur na dan za odrasle, stare 65 let in več,

vključujoč dosleden urnik spanja.



Dodatne koristi za zdravje lahko prinaša:

- nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo;
- nadomeščanje nizko-intenzivne telesne dejavnosti z zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnostjo.

Doseganje vseh priporočil je včasih lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje kateremukoli priporočilu prineslo nekaj koristi za zdravje.

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.



24-URNE SMERNICE



Odraslim za ohranjanje in krepitev zdravja priporočamo **vsakodnevno telesno dejavnost, omejevanje sedentarnega vedenja in urejeno spanje.**

TELESNA DEJAVNOST



Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur na dan nizko intenzivne telesne dejavnosti.

SEDENTARNO VEDENJE



Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobj dolgo - trajnega sedentarnega vedenja.

SPANJE



Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let.
- 7–8 ur na dan za starejše odrasle, stare 65 let in več.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje nizko intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE TELESNA DEJAVNOST



1 Redna telesna dejavnost

vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot le občasna.

2 Priporočeno raven telesne dejavnosti lahko dosežete

z rekreacijo ali s športom, pa tudi z vsakodnevnimi dejavnostmi v prostem času, na poti, na delovnem mestu in med domačimi opravili.

3 Telesna dejavnost v prostem času in v naravnem okolju

vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot telesna dejavnost na delovnem mestu in je koristna tudi za tiste, ki ste telesno dejavni na delovnem mestu.

4 Ukvarjajte se z različnimi oblikami

telesne dejavnosti, ki so vam všeč, ki so varne in prilagojene vaši telesni pripravljenosti.

5 Telesno nedejavni odrasli,

začnite z manjšo količino telesne dejavnosti in sčasoma povečujte njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.

6 Starejši odrasli poskrbite za večkomponentno telesno dejavnost,

ki izboljšuje ravnotežje in vzdržljivost ter krepi večje mišične skupine, s ciljem izboljšanja funkcionalne zmogljivosti in preprečevanja padcev.



DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE SEDENTARNO VEDENJE



1
Nekaj ur sedentarnega vedenja,
ki ga pogosto prekinjate, je del zdravega dne.
Pomembno je, da ohranjate pravo ravnovesje med telesno
dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.

2
Najprej omejite tisto obliko sedentarnega
vedenja, ki za posameznika nima posebne vrednosti,
na primer brezciljno brskanje po spletu ali gledanje
televizije zaradi dolgčasa (uporaba zaslonov v prostem
času naj bo zavestna in koristna).

3
Izkoristite drobne priložnosti tekom vsakdana
za prekinjanje sedentarnega vedenja
(npr. vsaj vsako uro) s pokončno stoji, hojo
ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.

4
Odrasli, ki ne zmorete ali ne želite
omejiti sedentarnega vedenja,
lahko tveganje zmanjšate z dodatno zmerno
do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.



DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE SPANJE



1
Vzpostavite rutine,
vedenja in okolja, ki spodbujajo
urejeno spanje.

2
Med svetlim delom dneva bodite
izpostavljeni naravni svetlobi.
**Spanje umestite v temni
del dneva.**

3
Pred spanjem se izogibajte
izpostavljenosti močni svetlobi,
uporabi zaslonov in zmerno do visoko
intenzivni telesni dejavnosti, kakor
tudi kofeinu, nikotinu, alkoholu in
večjim obrokom hrane.

4
Izogibajte se daljšim in
nenačrtovanim dnevnim dreamežem
(30 minut ali več), ki lahko motijo
vaše večerno uspavanje.

5
Prizadevajte si za zadostno količino
spanja vsak dan. Če med tednom kljub
temu pride do pomanjkanja spanja, lahko
dodatna ura do dve spanja med vikendom
delno omili posledice pomanjkanja.

6
Vaše spalno okolje
naj bo zatemnjeno, tiho, prezračeno
in nekoliko hladnejše od dnevnih
prostorov.



Pomen smernic

- Prve celovite slovenske smernice
- Mejnik v javnem zdravju
- Podpora strokovnjakom, odločevalcem, programom

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.

NAJŠTEJE CEL DAN!

TELESNA DEJAVNOST

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur na dan nizko intenzivne telesne dejavnosti.

SEDENTARNO VEDENJE

Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

SPANJE

Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let.
- 7–8 ur na dan za odrasle, stare 65 let in več.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje nizko intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

Doseganje vseh priporočil je včasih lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje kateremukoli priporočilu prineslo nekaj koristi za zdravje.

Doseganje smernic za 24-urno gibalno vedenje ima številne koristi za zdravje:

- Nižje tveganje za zgodnejšo smrt, srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, več vrst raka, anksioznost, depresijo, demenco, prekomerno telesno maso in škodljivo raven maščob v krvi.
- Izboljšanje zdravja kosti in mišic, telesnih funkcij, spoznavnih sposobnosti in kakovosti življenja.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

NAJŠTEJE CEL DAN!

TELESNA DEJAVNOST

Redna telesna dejavnost vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot le občasa.

Ukvarjajte se s različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so vam všeč, ki so vam in prijateljem všeč in se pripravite na izzive.

Prilagodite raven telesne dejavnosti lahko dnevno z izmenjavo aktivnosti v prostem času, na poti, na delovnem mestu in med domačimi opravili.

Telesna dejavnost v prostem času in v naravnem okolju vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot telesna dejavnost na delovnem mestu in je koristna tudi za tiste, ki sta telesno dejavni na delovnem mestu.

Ukvarjajte se s različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so vam všeč, ki so vam in prijateljem všeč in se pripravite na izzive.

Telesno nedejavni odrasli, začnite z manjšo količino telesne dejavnosti in se postopoma povečujte njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.

Starejši odrasli poskrbite za večkomponentno telesno dejavnost, ki izboljšuje ravnovesje in vzdržljivost ter krepi večje mišične skupine, s ciljem izboljšanje funkcionalne zmogljivosti in preprečevanje padcev.

SEDENTARNO VEDENJE

Nekaj ur sedentarnega vedenja, ki ga pogosto prekinjate, je del zdravega dne. Pomembno je, da ohranjate pravi ravnovesje med telesno dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.

Najprej omejite tisto obliko sedentarnega vedenja, ki za posameznika nima posebne vrednosti, na primer brezčasno brskanje po spletu ali gledanje televizije z dodatno uporabo zaslonov v prostem času naj bo zavezanca in koristna.

Izkoristite drobne prilikoze za prekinjanje sedentarnega vedenja (npr. vsaj vsako uro) s pokončno stopo, hojo ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.

Odrasli, ki ne zmoreto ali ne želijo omejiti sedentarnega vedenja, z dodatno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

SPANJE

Vzpostavite rutino, vedenje in okolje, ki spodbujajo umirjeno spanje.

Med svetlobno dnevno budno izpostavljajte naravno svetlobo. **Spanje uredite v temni okolici dneva.**

Prejeto spanje se kaže v boljši kakovosti spanja, kar pomeni, da boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.

Izboljšajte se s fizično in nenaravnimi dejavnostmi vsak dan. Če ste fizično in nenaravno dejavni vsak dan, boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.

Prilagodite se s fizično in nenaravnimi dejavnostmi vsak dan. Če ste fizično in nenaravno dejavni vsak dan, boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.

Vaše spalne okoliščine naj bodo prijazne, to pomeni, da boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.

NAJŠTEJE CEL DAN!

TELESNA DEJAVNOST

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur na dan nizko intenzivne telesne dejavnosti.

SEDENTARNO VEDENJE IN SPANJE

Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let.
- 7–8 ur na dan za odrasle, stare 65 let in več.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE

TELESNA DEJAVNOST

- Redna telesna dejavnost vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot le občasa.
- Ukvarjajte se s različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so vam všeč, ki so vam in prijateljem všeč in se pripravite na izzive.
- Prilagodite raven telesne dejavnosti lahko dnevno z izmenjavo aktivnosti v prostem času, na poti, na delovnem mestu in med domačimi opravili.
- Telesna dejavnost v prostem času in v naravnem okolju vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot telesna dejavnost na delovnem mestu in je koristna tudi za tiste, ki sta telesno dejavni na delovnem mestu.
- Ukvarjajte se s različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so vam všeč, ki so vam in prijateljem všeč in se pripravite na izzive.
- Telesno nedejavni odrasli, začnite z manjšo količino telesne dejavnosti in se postopoma povečujte njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Starejši odrasli poskrbite za večkomponentno telesno dejavnost, ki izboljšuje ravnovesje in vzdržljivost ter krepi večje mišične skupine, s ciljem izboljšanje funkcionalne zmogljivosti in preprečevanje padcev.

SEDENTARNO VEDENJE

- Nekaj ur sedentarnega vedenja, ki ga pogosto prekinjate, je del zdravega dne. Pomembno je, da ohranjate pravi ravnovesje med telesno dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.
- Najprej omejite tisto obliko sedentarnega vedenja, ki za posameznika nima posebne vrednosti, na primer brezčasno brskanje po spletu ali gledanje televizije z dodatno uporabo zaslonov v prostem času naj bo zavezanca in koristna.
- Izkoristite drobne prilikoze za prekinjanje sedentarnega vedenja (npr. vsaj vsako uro) s pokončno stopo, hojo ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.
- Odrasli, ki ne zmoreto ali ne želijo omejiti sedentarnega vedenja, z dodatno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

SPANJE

- Vzpostavite rutino, vedenje in okolje, ki spodbujajo umirjeno spanje.
- Med svetlobno dnevno budno izpostavljajte naravno svetlobo. Spanje uredite v temni okolici dneva.
- Prejeto spanje se kaže v boljši kakovosti spanja, kar pomeni, da boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.
- Izboljšajte se s fizično in nenaravnimi dejavnostmi vsak dan. Če ste fizično in nenaravno dejavni vsak dan, boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.
- Prilagodite se s fizično in nenaravnimi dejavnostmi vsak dan. Če ste fizično in nenaravno dejavni vsak dan, boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.
- Vaše spalne okoliščine naj bodo prijazne, to pomeni, da boste lažje zasli ali zaspali, da boste lažje zaspali ali zaspali.

Povezanost 24- urnega gibalnega vedenja in raka debelega črevesa in danke

Redna telesna dejavnost in vadba preprečujeta nastanek nekaterih rakov

RAK	VPLIV VADBE	MEHANIZEM DELOVANJA
Rak dojke	Zmanjšano tveganje (še posebej pri ženskah po menopavzi) za nastanek raka dojke. Vadba zmanjša vseživljenjsko tveganje	Vadba zmanjšuje raven serumskih estrogenov in androgenov, ki so dejavniki tveganja za raka dojke pri ženskah po menopavzi.
Rak prostate	Zmanjšano tveganje incidence. Telesna dejavnost je močno povezana z obratnim tveganjem za nastanek lokaliziranega raka prostate (torej manj agresivne oblike).	Pomaga pri preprečevanju debelosti in izboljšuje presnovo, kar posredno zmanjšuje tveganje, povezano s presnovnim sindromom.
Rak debelega črevesa	Močno zmanjšano tveganje. Višje ravni telesne dejavnosti so neposredno povezane z zmanjšanjem tveganja za nastanek tega raka.	Vadba izboljša peristaltiko črevesja, zmanjša čas prehoda hrane skozi črevesje in uravnava raven inzulina ter manjša vnetne procese preko miokinov.

Vir:

- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Br J Sports Med. 2020; 54(24): 1451-62.
- Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, May AM, Schwartz AL, Courneya KS, et al. *Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable*. Med Sci Sports Exerc. 2019; 51(11): 2375-90.

Z dokazi podprti pozitivni učinki telesne vadbe pri obolelih za rakom debelega črevesa

Udeleženci in potek raziskave

- ◆ 889 bolnikov iz 55 centrov v Kanadi, Avstraliji in Evropi
- ◆ Vsi po uspešni operaciji raka debelega črevesa in adjuvantni kemoterapiji:
 - 3 leta vključeni v raziskavo
 - 8 let spremljanja

Učinki vadbenega programa

- ◆ Manjše tveganje za ponovitev raka
 - Skupina z vadbo (N = 445) je imela **28 % manjše tveganje** za ponovitev raka ali nastanek novega raka
 - V primerjavi s skupino, ki je prejela le zdravstveno vzgojno gradivo (N = 444)
- ◆ Boljši izidi po 5 letih
 - **80 %** bolnikov v skupini z vadbo je bilo **brez bolezni**
 - V primerjavi s **74 %** v skupini brez vadbe
- ◆ Daljše preživetje po 8 letih
 - **90 %** "aktivnih" bolnikov je preživel 8 let
 - V primerjavi s **83 %** v »edukacijski« skupini

Širši vpliv vadbe

- Vadba ni zmanjšala le ponovitev raka debelega črevesa, temveč tudi tveganje za nastanek novih rakov.

Zaključek: Redna, strukturirana vadba po zdravljenju raka debelega črevesa pomembno prispeva k dolgoročnemu zdravju, preživetju in preprečevanju ponovitev bolezni.

❖ 3-letni strukturiran program vadbe, ki se je začel kmalu po adjuvantni kemoterapiji za raka debelega črevesa, je povzročil **bistveno daljše preživetje brez bolezni** in ugotovitve so skladne z daljšim celokupnim preživetjem.

Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer

A Research Summary based on Courneya KS et al. | 10.1056/NEJMoa2502760 | Published on June 1, 2025

WHY WAS THE TRIAL DONE?

For patients with stage III or high-risk stage II colorectal cancer, standard management includes surgery and adjuvant chemotherapy. However, 20 to 40% of patients have recurrent disease, and side effects of treatment undermine their quality of life. New interventions that improve survival and quality of life are needed.

HOW WAS THE TRIAL CONDUCTED?

Patients who had undergone complete resection of stage III or high-risk stage II colon cancer and had completed adjuvant chemotherapy in the previous 2 to 6 months were randomly assigned to participate in a structured exercise program (behavioral-support sessions and supervised exercise sessions held every 2 weeks or monthly for 3 years) or to receive health-education materials only. The primary end point was disease-free survival.

TRIAL DESIGN

- Phase 3
- Randomized
- Controlled
- Location: 55 sites (mostly in Canada and Australia)

RESULTS

During a median follow-up of approximately 8 years, disease-free survival was significantly longer in the exercise group than in the health-education group. Musculoskeletal adverse events occurred more often in the exercise group than in the health-education group.

LIMITATIONS AND REMAINING QUESTIONS

- Recruitment of patients was slow and spanned 15 years.
- Disease-free survival at 3 years was higher than expected, probably in part because of a selection bias toward higher-functioning patients.
- Whether beginning an exercise intervention earlier in the treatment course would further improve outcomes remains to be determined.

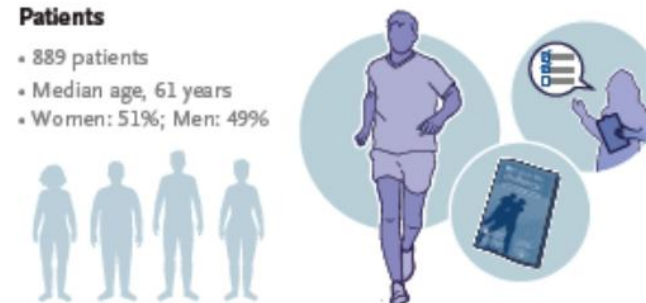
CONCLUSIONS

Among patients who had recently completed adjuvant chemotherapy for colon cancer, a 3-year structured exercise program led to significantly longer disease-free survival than health education alone.

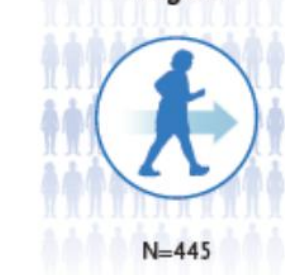
NEJM QUICK TAKE | EDITORIAL

Patients

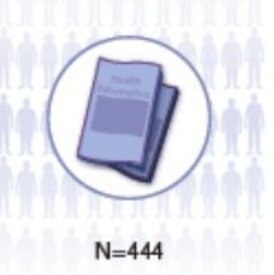
- 889 patients
- Median age, 61 years
- Women: 51%; Men: 49%



Structured Exercise Program

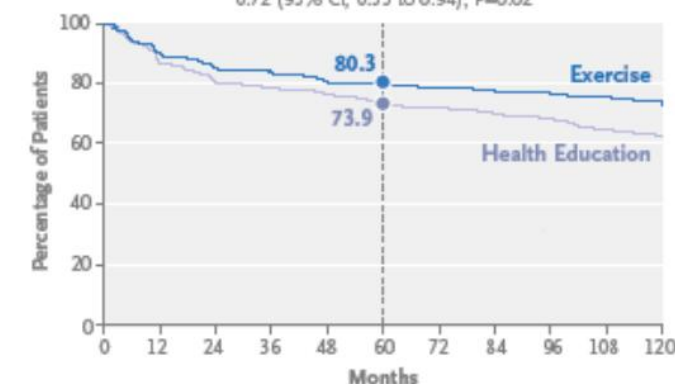


Health-Education Materials Alone

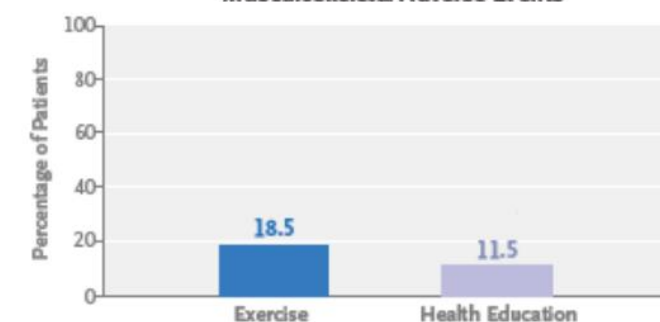


Disease-free Survival

Hazard ratio for disease progression or death, 0.72 (95% CI, 0.55 to 0.94); P=0.02



Musculoskeletal Adverse Events



Sedentarno vedenje in tveganje za raka debelega črevesa

Udeleženci raziskave

- ◆ Vključenih 8 študij:
6 kohortnih + 2 primerov in kontrol
- ◆ Skupno zajetih 2.159.304 bolnikov.

Ključna ugotovitev

- Sedentarno vedenje je povezano s povečanim tveganjem za raka debelega črevesa pri moških in ženskah
- Povezava je izrazita v vseh okoljih: doma, pri delu in v prostem času

☐ Sedentarno vedenje in tveganje

- ◆ **Skupni dnevni čas sedentarno vedenje**
 - 2 študiji sta pokazali **statistično pomembno povezavo** med dnevnim časom sedentarnega vedenja in rakom debelega črevesa.
- ◆ **Sedeče delo**
 - 3 študije so ugotovile **pomembno povezavo** med sedečim delom in rakom debelega črevesa.
- ◆ **Sedentarno vedenje v prostem času**
 - 3 študije so pokazale pomembno povezavo med gledanjem televizije in rakom debelega črevesa.

Zaključek:

Manj sedenja in več gibanja je ključno za zmanjšanje tveganja za nastanek raka debelega črevesa.

Kakovost spanja in tveganje za raka debelega črevesa in danke

😴 Kako motnje spanja vplivajo na zdravje?

- Povzročijo presnovne motnje.
- Povzročijo imunske motnje.
- Prispevajo k razvoju in napredovanju tumorjev.

📈 Trenutno stanje raziskav

- Malo je poročil o povezavi med motnjami spanja in tumorji.
- Posebej omejeni so podatki za kolorektalni rak.

🎯 Namen pregleda

- Povzeti in razložiti povezavo med različnimi motnjami spanja ter nastankom in napredovanjem kolorektalnega raka.

Glavni mehanizmi, ki jih raziskuje pregled:

1 Presnovno reprogramiranje

- Spremembe v presnovi, ki jih sprožijo motnje spanja, lahko pospešijo rast tumorjev.

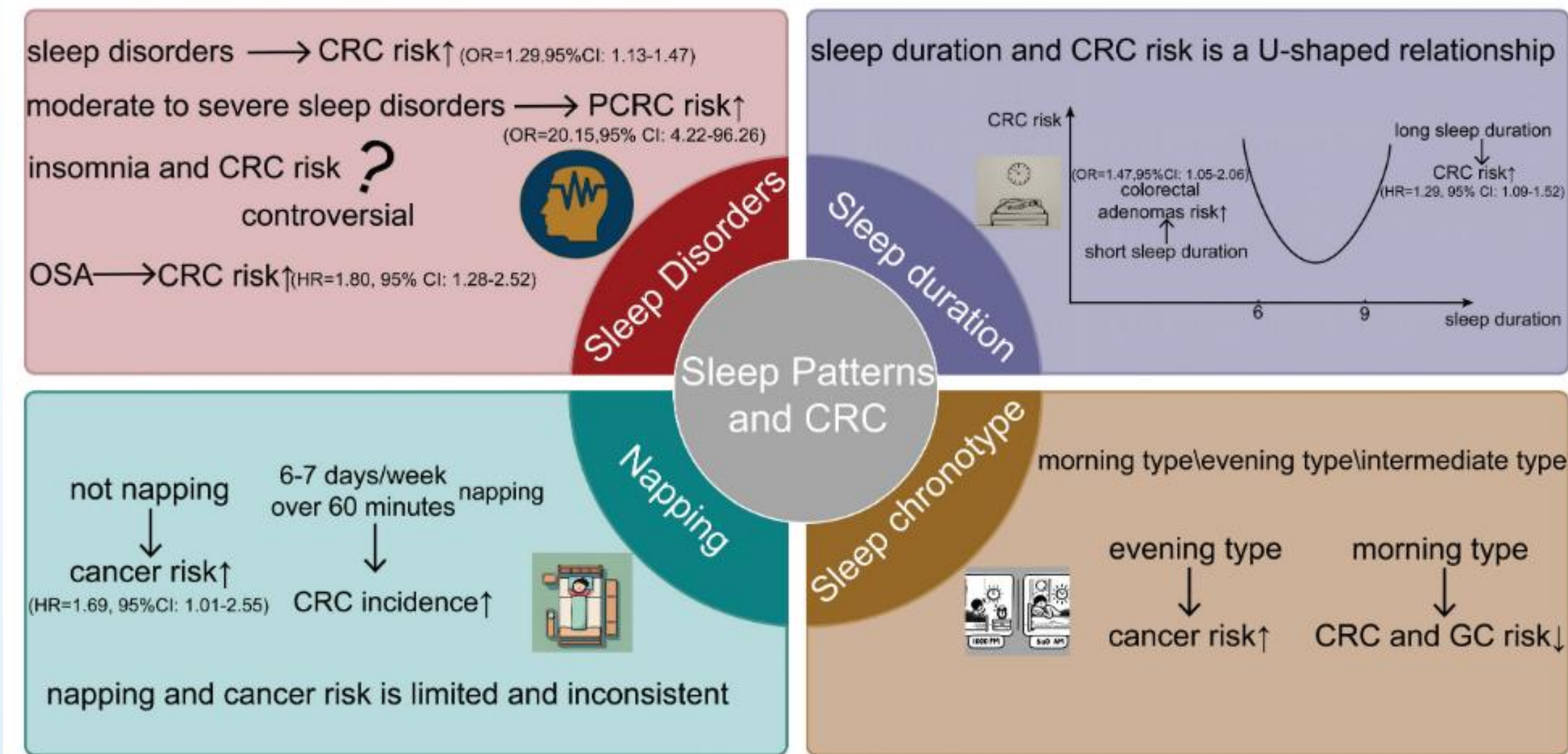
2 Motnje črevesne mikrobiotike

- Neravnovesje mikroorganizmov vpliva na vnetje in razvoj raka.

3 Sproščanje vnetnih dejavnikov

- Povečano vnetje spodbuja napredovanje kolorektalnega raka.

Povezava med 4 dimenzijami (motnjami spanja, časom spanja, dremežem in kronotipom spanja) ter pojavom in razvojem kolorektalnega raka z epidemiološkim vidikom



Zaključek: Izboljšanje kakovosti spanja, vzdrževanje uravnoveženega trajanja spanja, sprejetje rednega dremeža in vzpostavitev zgodnjih navad spanja in prebujanja lahko znatno zmanjšajo tveganje za pojav kolorektalnega raka.

Vloga fizioterapije pri obravnavi raka

'Rehabilitation services should be integrated at the point of cancer diagnosis through to cancer survivorship. Physiotherapeutic interventions offer a solution for many of the impairments experienced by patients living with and beyond cancer, such as declines in physical function and complex cancer-related side effects such as pelvic health dysfunction and lymphoedema.

Physiotherapists also play a central role in providing exercise guidance and programming, an essential component of cancer care.'

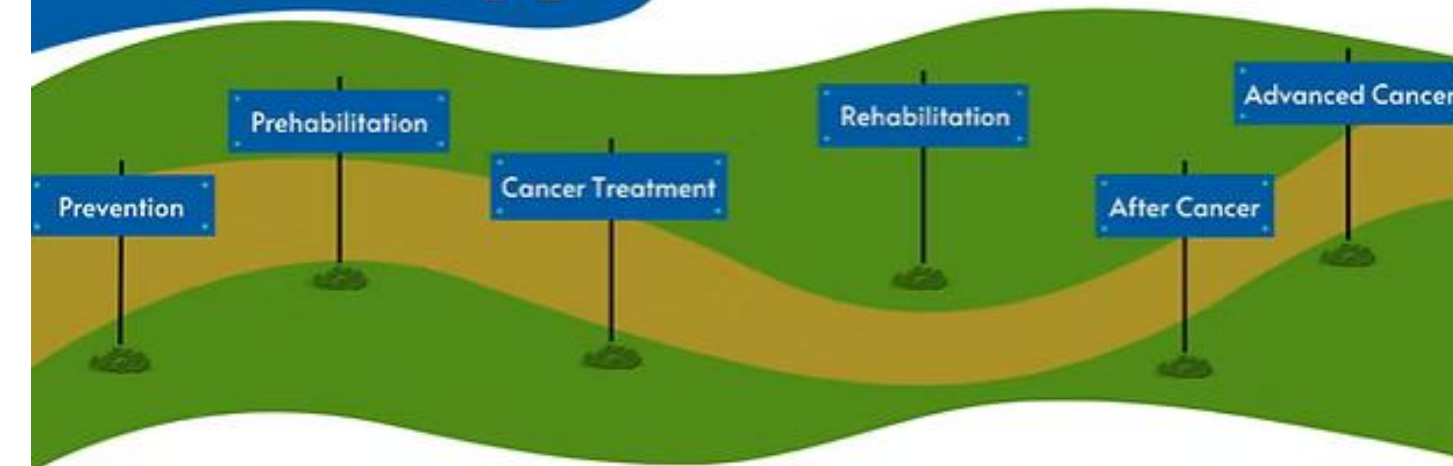
Cancer Working Group, Europe Region of World Physiotherapy



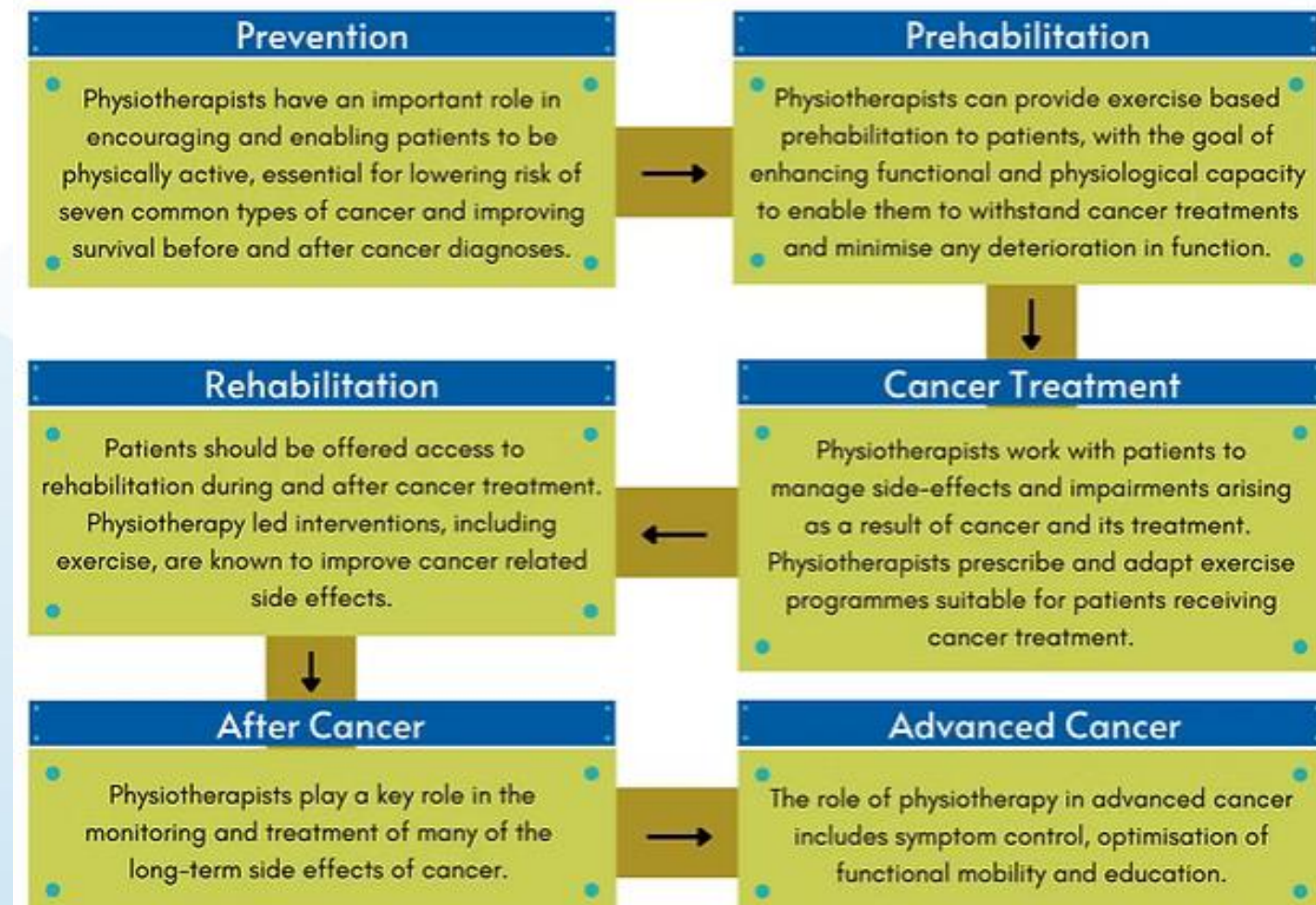
Več na: <https://www.erwcpt.eu/cancer>

Role of Physiotherapy In Cancer Care

PHYSIO & THERAPY
Experts in human performance **MOVES**



- Physiotherapists have strong knowledge and skills to deal with many of the functional problems that result from cancer treatment.
- Rehabilitation services, including physiotherapy, should be integrated at the point of diagnosis to assess an individual's baseline functional performance status and inform the cancer care plan.



Source: The role of Physiotherapy in Cancer Care in the European Region. Position Statement, Europe region World Physiotherapy Cancer Working Group 2020-2022

Namesto zaključka

↻ 24-urno gibalno vedenje – ključ za boljše izide pri raku

Telesna dejavnost + sedentarno vedenje + spanje skupaj tvorijo 24-urno gibalno vedenje, ki:

- deluje primarno preventivno,
- pomembno vpliva na **preživetje onkoloških bolnikov**,
- krepi **vseživljenjsko podporo** po zdravljenju.

→ □ Svetovanje za zdravo gibalno vedenje bi moralo biti **obvezen del celovite onkološke oskrbe.**

◆ Primer iz prakse: OREH

- V raziskavi **OREH (Onkološka rehabilitacija)** za rak dojke je bila telesna vadba ključni del intervencij *(Borovcic et al., 2022)*.
- Pravkar se zaključuje še **OREH za rak debelega črevesa**, kjer ima vadba enako osrednjo vlogo.

Zaključek: Gibanje je ena najučinkovitejših, varnih in dolgoročno vzdržnih oblik podpore onkološkim bolnikom – ne le med zdravljenjem, temveč skozi vse življenje.

Hvala za pozornost



Tjaša Knific

tjasa.knific@nijz.si

Vodja delovne skupine GIB24
NIJZ na Nacionalnem inštitutu za
javno zdravje, Slovenija



Andrea Backović Juričan

andrea.backovic-jurican@nijz.si

Strokovna sodelavka za področje telesne dejavnosti na Nacionalnem
inštitutu za javno zdravje, Slovenija