



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**
Angela Boškin Faculty of Health Care

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
FIZIOTERAPIJA

VLOGA FIZIOTERAPEVTOV PRI KREPITVI ZDRAVJA IN ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA – PREGLED LITERATURE

ROLE OF PHYSIOTHERAPISTS IN PROMOTING HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES: A LITERATURE REVIEW

Mentorica: izr. prof. dr. Sanela Pivač

Kandidatka: Eva Rekar

Jesenice, julij, 2025

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Saneli Pivač za strokovno vodenje, nasvete in podporo pri pisanju diplomskega dela.

Posebna zahvala gre tudi recenzentki Andrei Backović Juričan, viš. pred., za njene pripombe in konstruktivne predloge, ki so pripomogli k izboljšanju vsebine. Prav tako hvala tudi lektorici Mileni Furek, prof. slovenščine, za jezikovni pregled naloge.

Posebna zahvala pa gre moji družini, partnerju in prijateljem za vso podporo in spodbujanje skozi moje celotno študijsko obdobje.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Eden najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga je telesna dejavnost, ki omogoča boljše počutje. Pri spodbujanju telesne dejavnosti ima fizioterapevt ključni pomen, saj posredno vpliva na zdravje in zdrav življenjski slog pacientov. Namen diplomskega dela je predstaviti vlogo fizioterapevtov pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga.

Cilj: Cilj diplomskega dela je ugotoviti vlogo fizioterapevta pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga.

Metoda: Diplomsko delo temelji na pregledu domače in tuje znanstvene literature. Za iskanje smo uporabili podatkovne baze CINAHL, PubMed in spletni brskalnik Google Učenjak v slovenskem in angleškem jeziku. Za iskanje člankov smo uporabili naslednje besedne zveze v angleškem jeziku: »physical activity«, »physiotherapist«, »healthy lifestyle« ter v slovenskem: »telesna dejavnost«, »fizioterapevt«, »zdrav življenjski slog«. Uporabili smo Boolov operator AND v angleškem jeziku ter IN v slovenskem. Z namenom zožitve zadetkov so bila uporabljena omejitvena merila: recenzirani članki, prosto dostopni v celotnem besedilu, in leto objave med 2015 in 2025.

Rezultati: V polnem besedilu smo prebrali 25 člankov, od tega smo jih 15 izključili, ter jih v končno analizo vključili 10. Med vključenimi smo jih 7 uvrstili med neeksperimentalne/opazovalne raziskave, en članek v posamezne randomizirane klinične raziskave ter dva v kvalitativne/opisne raziskave. Določili smo 3 kategorije: »vloga fizioterapevta pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga«, »fizioterapevt kot promotor in svetovalec zdravja in zdravega življenjskega sloga« ter »ovire, s katerimi se fizioterapevti soočajo pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga«.

Razprava: Fizioterapevti imajo ključno vlogo pri krepitevi zdravja in spodbujanju zdravega življenjskega sloga, saj s svojim znanjem in z izkušnjami pomagajo posameznikom doseči boljše telesno in psihično počutje. Raziskave potrjujejo, da so ti ključni v različnih zdravstvenih ustanovah, tako pri preventivi kot promociji zdravja in zdravega življenjskega sloga. Za nadaljnji razvoj njihove vloge bi bilo smiselno okrepiti izobraževanje in jih bolje vključiti v zdravstvene programe, namenjene krepitevi zdravja.

Ključne besede: telesna dejavnost, zdravje, življenjski slog, fizioterapevt

SUMMARY

Theoretical background: One of the most important factors in a healthy lifestyle is physical activity, which contributes to improved well-being. Physiotherapists play a key role in promoting physical activity, thereby indirectly influencing patients' health and healthy lifestyle. The aim of this thesis is to present the role of physiotherapists in health promotion and the encouragement of a healthy lifestyle.

Aims: The aim of the diploma thesis was to determine the physiotherapist's role in promoting health and a healthy lifestyle.

Methods: This thesis is based on a review of national and international scientific literature. The databases used for the literature search were CINAHL, PubMed, and the search engine Google Scholar, in both Slovenian and English languages. The following search terms were used in English: "physical activity," "physiotherapist," and "healthy lifestyle"; and in Slovenian: "telesna dejavnost," "fizioterapevt," and "zdrav življenjski slog." Boolean operators AND (in English) and IN (in Slovenian) were applied. To narrow the search results, the following inclusion criteria were used: peer-reviewed articles, full-text open access, and publication years between 2015 and 2025.

Results: We reviewed the full texts of 25 articles, of which 15 were excluded, and 10 were included in the final analysis. Of those included, 7 were classified as non-experimental/observational studies, one article as individual randomized clinical trials, and two as qualitative/descriptive studies. Three main categories were identified: "the role of physiotherapists in promoting health and a healthy lifestyle," "physiotherapists as promoters and advisors for health and a healthy lifestyle," and "barriers physiotherapists face in health promotion and lifestyle enhancement."

Discussion: Physiotherapists play a crucial role in promoting health and encouraging a healthy lifestyle, as their knowledge and experience help individuals achieve better physical and mental well-being. Research confirms that physiotherapists are essential in various healthcare settings, contributing to both prevention and the promotion of health and a healthy lifestyle. To further develop their role, it would be beneficial to strengthen their education and more fully integrate them into healthcare programs aimed at health promotion.

Key words: physical activity, health, lifestyle, physiotherapist

KAZALO

1	UVOD.....	1
2	EMPIRIČNI DEL.....	8
2.1	NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA.....	8
2.2	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	8
2.3	RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....	8
2.3.1	Metode pregleda literature.....	8
2.3.2	Strategija pregleda zadetkov.....	9
2.3.3	Opis obdelave podatkov pregleda literature.....	9
2.3.4	Ocena kakovosti pregleda literature.....	10
2.4	REZULTATI.....	10
2.4.1	PRISMA diagram.....	11
2.4.2	Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah.....	12
2.5	RAZPRAVA.....	16
2.5.1	Omejitve raziskave.....	24
2.5.2	Doprinos za prakso ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo.....	25
3	ZAKLJUČEK.....	27
4	LITERATURA.....	30

KAZALO SLIK

Slika 1: PRISMA diagram.....	11
------------------------------	----

KAZALO TABEL

Tabela 1: Rezultati pregleda literature (primeri podatkovnih baz).....	9
Tabela 2: Hierarhija dokazov v znanstveno raziskovalnem delu	10
Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov	12
Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah.....	16

SEZNAM KRAJŠAV

APTA	American Physical Therapy Association
FZAB	Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin
LTCF	Long-term care facilities
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
WHO	World Health Organization
ZDA	Združene države Amerike

1 UVOD

Zdravje posameznika in celotne družbe je zelo pomembna vrednota, ki vpliva na kakovost življenja, delovno zmožnost ter socialno in ekonomsko stabilnost. V sodobni družbi je vse večji poudarek na pomenu zdravega življenjskega sloga, ki vključuje redno telesno dejavnost, uravnoteženo in zdravo prehrano, zadosten spanec, obvladovanje stresa ter preprečevanje škodljivih razvad, kot so kajenje, čezmerno uživanje alkohola in čezmeren sedeči način življenja (World Health Organization (WHO), 2022). Zdravje ima veliko vrsto različnih definicij. Ena on njih je ta, da je zdravje celovit in dinamičen proces, ki nam omogoča sposobnost prilagajanja delovanju zunanjega okolja, da smo zmožni opravljati svojo biološko, socialno in poklicno funkcijo ter onemogočiti bolezen, onemoglost in prehitro smrt. Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni in napak (Cesar, 2020). Če pa se osredotočimo na definicijo Svetovne zdravstvene organizacije, je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt (WHO, 2018). Kljub tolikšnim različnim definicijam o zdravju avtor poudarja, da nobena od teh ni napačna ali slaba, saj je bistvena samoocena zdravja, ki pa se pri ljudeh precej razlikuje (Cesar, 2020). Najboljša definicija zdravja je, da je zdravje življenje in nepopisno počutje (Pajtler, et al., 2019).

Ravno zaradi samoocene zdravja zdravstvenega stanja prebivalstva ni mogoče neposredno kvantitativno meriti. Zato v praksi uporabljamo posredne kazalnike, kot so: funkcionalnost organizma, integriteta organizma, sposobnost prilagajanja okolju in subjektivno doživljanje zdravja (Cesar, 2020).

Zdravje in skrb zanj ni samo interes posameznika, zdravstvenih institucij in medicinskih strok, temveč je odgovornost celotne družbe in skupnosti. Zdravje vpliva na socialni in gospodarski razvoj ter je kazalnik razmer v družbi. V pogled nam da pretekla in sedanja dogajanja, vpliv dednosti in okolja ter odziv človeka na celotno dogajanje. Zdravstveno stanje prebivalstva pa se normalno razlikuje glede na rodnost, kulturo, ekonomski status, obolevnost, invalidnost, umrljivost in povprečno pričakovano trajanje življenja, ki se iz

leta v leto spreminja. Zdravje dojemamo kot celovito stanje, vendar ga lahko za lažje razumevanje razdelimo na telesno, duševno in socialno. Telesno zdravje pomeni, da noben del telesa ni bolezensko spremenjen, duševno zdravje je duševna in psihična uravnovešenost v različnih okoliščinah ter korekten odnos do soljudi, socialno zdravje pa pomeni socialno in finančno varnost (Cesar, 2020).

Zdravje pa ni odvisno le od posameznika samega, temveč nanj vpliva več različnih dejavnikov, kot so: biološke, socialne, tehnološke, demografske in politične razmere, okolje, v katerem živimo, aktivnost, dednost, življenjske razvade, samo obnašanje posameznika, zdrav življenjski slog in prehrana, osebne lastnosti, socialni in kulturni dejavniki, civilizacijske razmere ter odzivanje zdravstvenega sistema na zdravstvene potrebe ljudi. Ti dejavniki se med seboj prepletajo. Če vzamemo primer: genskega zapisa ne more nihče spremeniti, je pa odvisno od načina življenja, kako bo ta vplival na posameznika v določenem časovnem obdobju (Lukanc, 2024).

Zdravje se navzven kaže kot lepota, moč, usklajenost gibov, korektno razmišljanje ter je predvsem povezano z notranjim zadovoljstvom in harmonijo posameznika. Pri zdravem odraslem človeku se zdravje v največ primerih kaže kot navdušenje, volja do dela in življenja, zdrava presoja, s tem da ima človek dovolj energije in s pozitivizmom (Pajtler, et al., 2019). Ne glede na različne definicije zdravja pa zdravje v današnjem času velja za eno najpomembnejših in najbolj cenjenih vrednot, saj ima izreden vpliv na kakovost posameznikovega življenja in delovanja.

Življenjski slog je način življenja oziroma obnašanje ljudi v določenem časovnem obdobju. Nanaša se na njihovo vsakodnevno vedenje v službi, domačem okolju in v njihovi prehrani (Farhud, 2015; Romero-Blanco, et al., 2020). Življenjski slog predstavlja posameznikove navade, vedenje in odločitve, ki se vsakodnevno odražajo v njegovem načinu prehranjevanja, telesni dejavnosti, obvladovanju stresa, pri spanju in medosebnih odnosih. Zato ima življenjski slog kot takšen precejšnji in neposreden vpliv na zdravje posameznika in celotne populacije (Farhud, 2015; Romero-Blanco, et al., 2020).

Življenjski slog v grobem delimo na zdrav in nezdrav življenjski slog. Zdrav življenjski

slog ima pozitiven vpliv na človekovo zdravje (Romero-Blanco, et al., 2020). Medtem pa nezdrav življenjski slog predstavlja večje tveganje za umrljivost zaradi kardiovaskularnih bolezni (Livingstone, et al. 2021). Med najpomembnejše dejavnike zdravega življenjskega sloga spadajo: telesna dejavnost, prehrana, čim manj stresa ter kakovostno spanje (Romero-Blanco, et al., 2020). Na zdravje in zdrav življenjski slog vplivata predvsem prehrana ter zadostna telesna dejavnost (Osojnik, 2023). Že telesna dejavnost v krajšem časovnem obdobju pozitivno prispeva k človekovemu zdravju, in sicer s tem, da uravnava njegov metabolizem in apetit. Dlje časa trajajoča redna telesna dejavnost pa prispeva k izboljšanju zdravja srca in ožilja ter povečanju skeletne mišične mase (Arčon & Šarabon, 2023).

Kljub razpoložljivim informacijam o zdravem načinu življenja pa večina posameznikov ne dosega priporočenih smernic, kar je povezano s številnimi osebnimi, kulturnimi in okoljskimi dejavniki (Espinosa-Salas & Gonzalez-Arias, 2023). Farhud (2015) ugotavlja, da milijoni ljudi živijo nezdrav življenjski slog in se soočajo z boleznijo, invalidnostjo in celo s smrtjo. Pojavljajo se zdravstvene težave, kot so presnovne bolezni, težave s sklepi in okostjem, bolezni srca in ožilja, hipertenzija in čezmerna telesna masa (Farhud, 2015). Espinosa-Salas in Gonzalez-Arias (2023) dodajata, da je bil samo v letu 2017 nezdrav življenjski slog oziroma posledice tega vzrok za več kot 23 milijonov smrti (Espinosa-Salas & Gonzalez-Arias, 2023). Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da bi bilo kar 80 % prezgodnjih smrti mogoče preprečiti z ustreznimi spremembami življenjskega sloga (WHO, 2018). Promocija zdravja in življenjski slog pa sta problem v današnjem času predvsem zato, ker se ljudje premalo zavedajo, da so za svoje zdravje najbolj odgovorni prav sami (Čakar, et al., 2019). Prav nezdrav življenjski slog in zmanjšana telesna dejavnost postajata velik zdravstveni izziv. Pri reševanju tega izziva imajo pomembno vlogo fizioterapevti. Fizioterapevti spodbujajo telesno dejavnost pri pacientih, njihova izobrazba in izkušnje jim omogočajo, da so dober vzornik zoper telesno nedejavnost (Jakopič, 2022). Raziskave kažejo, da imajo fizioterapevti ustrezno znanje o smernicah za telesno dejavnost ter strokovni odnos (Aditya Jadhav, et al., 2021).

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) vodi preventivni program »Skupaj za zdravje«, kjer fizioterapevti izvajajo preventivne obravnave, kot so individualni posveti

in skupinske delavnice za opolnomočenje posameznika ter za spremembo njegovih navad. V okviru programa se izvajajo tudi aktivnosti za krepitev zdravja v lokalni skupnosti. Bistvena pri tem je podpora posamezniku, spodbujanje in multidisciplinarno sodelovanje, da bi s tem spodbudili zdrav življenjski slog in zmanjšali tveganje za nastanek bolezni (NIJZ, 2025).

Sodobna literatura poudarja, da intervencije fizioterapevtov, ki so usmerjene v spremembo življenjskih navad, vodijo do pozitivnih učinkov na telesno in duševno zdravje pacientov. Sistematični pregledi so pokazali, da programi, ki vključujejo fizioterapevtsko svetovanje o telesni dejavnosti ter zdravi prehrani, zmanjšujejo dejavnike tveganja za razvoj kroničnih bolezni in povečujejo kakovost življenja (Bernardo, et al., 2019; Chung, et al., 2024). Fizioterapevti že desetletja uporabljajo telesno dejavnost in vadbo za zdravljenje določenih bolezenskih stanj, kot so: bolezni dihal, ortopedske, pediatrične, nenalezljive bolezni in druge (Sousa & Moor, 2023). Breznik (2023) ugotavlja, da so fizioterapevti bolj telesno dejavni kot ostali zdravstveni delavci. V raziskavi so želeli ugotoviti, kako telesno dejavni so fizioterapevti, zaposleni v zdraviliščih po Sloveniji, in ali poznajo smernice za izvajanje ustrezne količine telesne dejavnosti odraslih, ki jih priporoča Svetovna zdravstvena organizacija. Rezultati so pokazali, da je bila skoraj za polovico fizioterapevtov telesna dejavnost zelo pomembna. Največ fizioterapevtov je bilo telesno dejavnih 3-krat na teden, kar je več, kot se je to pokazalo pri ostalih zdravstvenih delavcih.

Življenjski slog fizioterapevtov v veliko primerih vpliva na njihovo svetovanje o promociji zdravja pri pacientih. Izvedena je bila raziskava, kjer so želeli preučiti, v kakšni meri življenjski slog fizioterapevtov vpliva pri svetovanju in promociji zdravja. Rezultati raziskave so pokazali, da fizioterapevti menijo, da njihov življenjski slog precej vpliva na samo promocijo in svetovanje. Predvsem pa poudarjajo, da bi se morali sami fizioterapevti kot tudi pacienti v tej smeri izobraževati (Sousa & Moor, 2023). Ravno o izobraževanju govorijo tudi avtorji naslednjega članka. Opozarjajo, da je pomembna predvsem preventiva ter izobraževanje pacientov o telesni dejavnosti, zdravi prehrani in obvladovanju stresa ter da pri tem igrajo ključno vlogo ravno fizioterapevti. Avtorji navajajo primere uspešnih intervencij fizioterapije v skupnosti in njihovo učinkovitost pri

zmanjševanju tveganja za nastanek kroničnih bolezni in vnetij ter pri splošnem izboljšanju imunskega sistema (Dean, et al., 2021).

Fizioterapevti so strokovnjaki za svetovanje o profesionalni, varni in učinkoviti vadbi, ki pa je bistvenega pomena za paciente s sladkorno boleznijo. V Kanadi je bila izvedena raziskava, kjer so preverjali, kakšno znanje imajo fizioterapevti o sladkorni bolezni. Fizioterapevti so izvajali predvsem kondicijske teste ter preverjali splošno aktivnost pacientov s sladkorno boleznijo, saj je ta podatek za fizioterapevte zelo pomemben. Na ta način namreč lahko preprečimo nastanek sladkorne bolezni oziroma jo omilimo. Malenkost pomembnejšo vlogo imajo fizioterapevti pri mišično skeletnih obolenjih, kot je predstavljeno v naslednjem članku. Avtor obravnava vlogo fizioterapije pri obvladovanju artritisa in drugih kroničnih stanj. Ugotovili so, da fizioterapevti ne zmanjšujejo le simptomov bolezni, temveč tudi spodbujajo zdrav življenjski slog in imajo velik vpliv pri preventivi (Janssen, 2022).

Raziskava, izvedena v Avstraliji, je pokazala, da skoraj vsi anketirani fizioterapevti verjamejo v to, da je promocija telesne dejavnosti in predpisovanje vadbe del njihovega strokovnega področja in kompetenc. Prav tako pa jih več kot tri četrtine meni, da je obvladovanje telesne mase, preprečevanje debelosti in preprečevanje stresa ravno tako del njihovih pristojnosti in bi se morali malenkost bolj zavzemati za to. Vendar pa tu nastane problem, saj skoraj tretjina fizioterapevtov ne ponuja teh nasvetov, ker menijo, da za to niso dovolj usposobljeni in izobraženi (Chung, et al., 2024).

Avtorji se strinjajo, da je fizioterapevt ključen za spodbujanje telesne dejavnosti in da bi hkrati moral biti vzor pacientom. Fizioterapevti prepoznajo svojo vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti, ampak velik problem nastane, ker fizioterapevtom med terapijo velikokrat zmanjka časa. Med drugim je ovira tudi pomanjkanje znanja fizioterapevtov o sami vadbi in telesni dejavnosti (Lowe, et al., 2018).

Fizioterapevti so poleg svetovanja o telesni dejavnosti zelo pomembni pri podpiranju in svetovanju o zdravi prehrani. Rezultati izvedene raziskave v Nigeriji so pokazali, da

fizioterapevti menijo, da bi vsekakor morali biti tudi oni del ekipe, ki pacientom svetuje oziroma jih pouči o zdravi prehrani, saj bi to precej pripomoglo k izboljšanju zdravega življenjskega sloga. Kljub temu pa se zavedajo, da imajo na tem področju dokaj malo znanja in bi se morali dodatno usposobiti (Abaraogu, et al., 2016).

Ti imajo pomembno vlogo pri promociji zdravega življenjskega sloga pri širši populaciji. Najpomembnejša preventiva je izobraževanje pacientov ter krepitev zdravja vključno z zdravo prehrano, telesno dejavnostjo in obvladovanjem stresa (Dean, et al., 2021). Enakega mnenja je tudi Bezner (2015), saj v svojem članku predstavi primere programov, ki vključujejo telesno dejavnost, prehrano in obvladovanje stresa kot tri tipične dejavnike zdravega življenjskega sloga. Ugotovil je, da imajo fizioterapevti s pomočjo promocije zdravega življenjskega sloga pomembno vlogo pri zmanjšanju kroničnih bolezni (Bezner, 2015).

V Sloveniji in drugod po svetu se krepí zavedanje o nujnosti vključevanja promocije zdravja v vse ravni zdravstvenega varstva. Fizioterapevti, ki delujejo v bolnišnicah, ambulantni fizioterapiji, domovih za starejše občane, šolah in raznih skupnostih, imajo izjemno pomemben potencial, da kot promotorji zdravja prispevajo k oblikovanju bolj zdravega okolja in odločanja posameznikov za boljše življenjske izbire (Wong, et al., 2017). V sodobni družbi postaja promocija zdravja ključno področje delovanja zdravstvenih delavcev. Med njimi imajo fizioterapevti zaradi svojega neposrednega dela z različnimi skupinami prebivalstva, od zdravih do bolnih, pomembno vlogo pri ozaveščanju, svetovanju in spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Z znanjem s področja gibanja, biomehanike, ergonomije in funkcionalne vadbe lahko bistveno pripomorejo k preprečevanju bolezni in izboljšanju kakovosti življenja (Dean, et al., 2021). Poleg tega pa fizioterapevti niso le izvajalci terapevtskih postopkov, temveč tudi strnijo k čim večji promociji in spremembam življenjskega sloga na bolje. Njihov vpliv presega okvirje rehabilitacije, saj z ustreznim pristopom lahko spodbudijo pacienta k redni telesni dejavnosti, zdravemu prehranjevanju in boljši skrbi zase. Kot navajajo Lalonde, et al. (2023a) zdrava prehrana, redna vadba, kakovosten spanec in obvladovanje stresa tvorijo temelje zdravega življenjskega sloga, pri čemer je podpora zdravstvenih strokovnjakov ključna.

Nezdrav življenjski slog je torej v porastu, posledično se povečuje nastanek bolezni, invalidnosti pa tudi smrti. Zato je pomembno raziskati in predstaviti kakšno vlogo oziroma pomen imajo fizioterapevti pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga ter samo vključevanje fizioterapevtov v zdrav življenjski slog pacienta. S tem želimo spodbuditi njihov potencial, izzive in priložnosti za nadgradnjo njihovega delovanja na področju promocije zdravja in preventive.

2 EMPIRIČNI DEL

V diplomskem delu je uporabljena metodologija pregleda domače in tuje znanstvene literature, ki je dostopna s celotnim besedilom v slovenskem in angleškem jeziku, objavljena v letih od 2015 do 2025.

2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je s pomočjo pregleda literature preučiti vlogo fizioterapevtov pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga pacientov.

Cilj diplomskega dela je:

- ugotoviti vlogo fizioterapevtov pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

1. Kakšna je vloga fizioterapevtov pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga?

2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

V diplomskem delu smo izvedli pregled slovenske in tuje literature.

2.3.1 Metode pregleda literature

Za metodo smo izbrali pregled literature po spletnih podatkovnih bazah. Za iskanje tuje literature smo uporabili podatkovni bazi: PubMed in CINAHL, za iskanje slovenske literature pa spletni brskalnik Google Učenjak.

Za iskanje člankov smo uporabili naslednje besede in besedne zveze v angleškem jeziku: »physical activity«, »healthy lifestyle«, »physiotherapist« ter v slovenskem: »telesna

dejavnost«, »zdrav življenjski slog«, »fizioterapevt«.

Uporabili smo Boolov operator AND v angleškem jeziku ter IN v slovenskem.

Z namenom, da bi zožili zadetke, so bili uporabljena omejitvena merila: recenzirani članki, prosto dostopni članki, objavljeni v celotnem besedilu, in leto objave med 2015 in 2025.

2.3.2 Strategija pregleda zadetkov

Iskanje literature in pregled zadetkov smo predstavili s pomočjo diagrama PRISMA (Moher, et al., 2015) in tabelarično (tabela 1), kjer smo po posameznih podatkovnih bazah in ključnih besedah prikazali število zadetkov ter izbrane zadetke za pregled v polnem besedilu. Pri pregledu literature, ki smo jo s pomočjo ključnih besed ter besednih zvez in glavnih omejitev, kot sta polno besedilo, recenzirani članki in časovna omejitev do 10 let dobili 814 zadetkov. Po pregledu naslovov in povzetkov smo se odločili za 25 člankov, ki smo jih prebrali v polnem besedilu. V končno analizo pa smo vključili 10 člankov.

Tabela 1: Rezultati pregleda literature (primeri podatkovnih baz)

Podatkovna baza	Ključne besede	Število zadetkov	Izbrani zadetki za pregled v polnem besedilu
CINAHL	Physical activity AND physiotherapist	96	4
	Healthy lifestyle AND physiotherapist	2	1
	Lifestyle AND physiotherapist	24	0
Google scholar	Telesna dejavnost IN fizioterapevt	54	2
	Zdrav življenjski slog IN fizioterapevt	9	3
PubMed	Physical activity AND physiotherapist	579	9
	Healthy lifestyle AND physiotherapist	8	0
	Lifestyle AND physiotherapist	42	6
SKUPAJ		814	25

2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature

V diplomskem delu smo uporabili kvalitativno analizo podatkov. Najprej smo pregledali

vsebino izbranih člankov, nato pa na podlagi ključnih spoznanj oblikovali 26 vsebinskih kod, ki smo jih kasneje združili v 3 kategorije. Pri izboru literature smo se osredotočili na vsebinsko ustreznost in dostopnost člankov v polnem besedilu ter časovnem obsegu 10 let. V pregled literature smo uvrstili le članke, ki obravnavajo vlogo fizioterapevta pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga. Analizo virov smo izvedli po principu kvalitativne vsebinske analize podatkov, ki je bila izvedena po usmeritvah avtorja Vogrinca (2008). Uporabili smo odprto kodiranje ter oblikovanje vsebinskih kod.

2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature

Kakovost pregleda literature smo določili s pomočjo osmih ravni hierarhije dokazov (Polit & Beck, 2021). V hierarhiji imamo osem ravni, kjer prva vključuje najkakovostnejšo literaturo, in sicer sistematični pregled/metaanalize randomiziranih kliničnih raziskav, osma raven pa najmanj kakovostno literaturo, in sicer neraziskovalne vire oziroma mnenja. Sedem naših izbranih člankov ($n = 7$) smo uvrstili v peto raven, in sicer neeksperimentalne/opazovalne raziskave. En članek je spadal v drugo raven posamezne randomizirane klinične raziskave ($n = 1$), dva pa v sedmo raven kvalitativne/opisne raziskave ($n = 2$) (tabela 2).

Tabela 2: Hierarhija dokazov v znanstveno raziskovalnem delu

Raven	Opis
1	Sistematični pregledi/metaanalize randomiziranih kliničnih raziskav ($n = 0$)
2	Posamezne randomizirane klinične raziskave ($n = 1$)
3	Nerandomizirane klinične raziskave (kvazi eksperimenti) ($n = 0$)
4	Sistematični pregledi neeksperimentalnih (opazovalnih) raziskav ($n = 0$)
5	Neeksperimentalne/opazovalne raziskave ($n = 7$)
6	Sistematični pregledi/metasinteze kvalitativnih raziskav ($n = 0$)
7	Kvalitativne/opisne raziskave ($n = 2$)
8	Neraziskovalni viri (mnenja...) ($n = 0$)

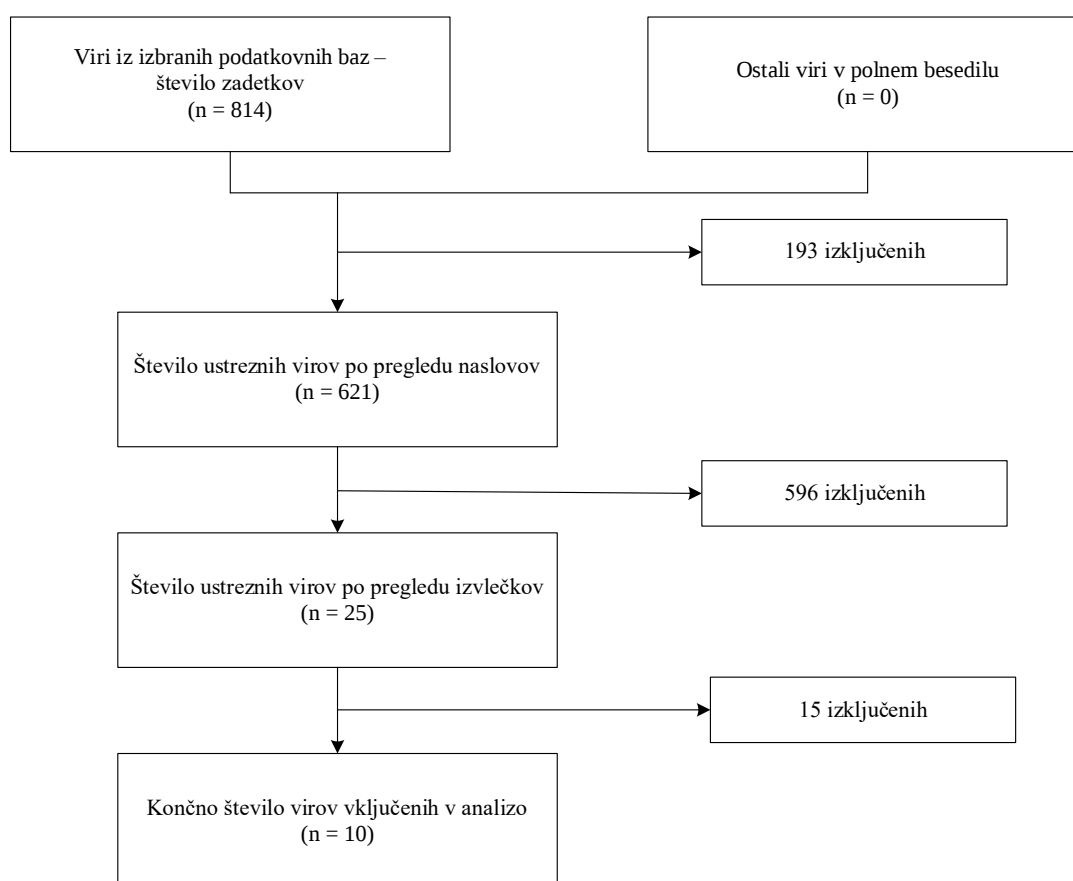
(Polit & Beck, 2021)

2.4 REZULTATI

Rezultati so predstavljeni shematsko in vsebinsko.

2.4.1 PRISMA diagram

S pomočjo PRISMA diagrama (Moher, et al., 2015) (slika 1) smo prikazali izbiro člankov, ki smo jih izbrali za končno analizo. V polnem besedilu smo prebrali 25 znanstvenih člankov, od tega smo jih 15 izključili, ker v njih ni bilo poudarka na same fizioterapevte ter ni bilo ključne vsebine o krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga. V končno analizo smo vključili 10 znanstvenih člankov. Sedem naših izbranih člankov ($n = 7$) smo uvrstili v peto raven, in sicer neeksperimentalne/opazovalne raziskave. En članek je spadal v drugo raven posamezne randomizirane klinične raziskave ($n = 1$), dva pa v sedmo raven kvalitativne/opisne raziskave ($n = 2$).



Slika 1: PRISMA diagram
(Moher, et al., 2015)

2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah

V tabeli 3 je predstavljenih 10 znanstvenih člankov, ki smo jih vključili v pregled in končno analizo. Navedli smo podatke o avtorju, letu objave članka, uporabljeni metodologiji, podatek, v kateri državi je bila raziskava izvedena, koliko je bilo udeležencev in kdo so ti bili ter ključna spoznanja posameznega članka oziroma raziskave.

Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Bai, et al.	2020	Posamezna randomizirana klinična raziskava	171 posameznikov, Kitajska	Izkazalo se je, da sta se indeks telesne mase in obseg pasu znatno zmanjšala pri posameznikih, kjer so fizioterapevti uvedli in predstavili nasvete o zdravem življenjskem slogu ter vadbi in razdelili zloženke z navodili.
Black, et al.	2016	Posamezna presečna raziskava, neeksperimentalna/opazovalna raziskava	230 pacientov, ZDA	Večina udeležencev se strinja, da jim mora fizioterapevt svetovati glede vzdrževanja telesne mase oziroma jih spodbujati pri telesni dejavnosti. APTA navaja, da so fizioterapevti ključni pri promociji zdravja in da je dokazano, da so učinkoviti svetovalci pri spodbujanju telesne dejavnosti. Obstajajo pa tudi potencialne ovire za fizioterapevte, ki želijo spodbujati telesno dejavnost, na primer: pomanjkanje časa in nizka samopodoba fizioterapevtov.
Chow, et al.	2016	Mešane metode, kvalitativne/opisne raziskave	74 študentov fizioterapije, Nova Zelandija	Fizioterapevti so ključni za poučevanje pacientov o zdravem življenjskem slogu in preprečevanju

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				nenalezljivih bolezni. Udeleženci so potrdili, da imajo fizioterapevti pomembno vlogo pri promociji zdravja in posledično krepitvi zdravega življenjskega sloga.
Freene, et al.	2017	Posamezna presečna raziskava, neeksperimentalna/opazovalna raziskava	257 fizioterapevtov, Avstralija	Fizioterapevti so glede kompetenc in znanja, ki bi ga morali imeti v dobrem položaju za spodbujanje telesne dejavnosti. Avstralski fizioterapevti, ki so odgovarjali na vprašalnik, pa čeprav bi to morali poznati, slabo sledijo smernicam za spodbujanje telesne dejavnosti.
Högstedt	2023	Mešane metode, kvalitativna/opisna raziskava	Fizioterapevti v LTCF (Long – Term Care Facility), Švedska	Raziskava je pokazala, da so fizioterapevti v domovih za starejše občane ključni za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga, saj s svojim znanjem in z izkušnjami ter različnimi metodami spodbujajo starejše k redni telesni dejavnosti. Hkrati pa so pomembni tudi za samo ustanovo, saj so ravno tako ključni člen pri promociji in spodbujanju zdravega življenjskega sloga.
Huijg, et al.	2015	Posamezna presečna raziskava, neeksperimentalna/opazovalna raziskava	268 fizioterapevtov, Nizozemska	Fizioterapevt ima pomembno vlogo pri spodbujanju in učinkovitosti telesne dejavnosti, ki je del zdravega življenjskega sloga. Je pa malo znanega, koliko spodbujajo telesno dejavnosti v praksi. Tu se odraža tudi kakovost fizioterapevtskega

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				znanja pri spodbujanju telesne dejavnosti.
Kgokong & Parker	2020	Posamezna presečna raziskava, neeksperimentalne/opazovalne raziskave	296 študentov fizioterapije, Južnoafriška republika	Fizioterapevti, ki v praksi in pri obravnavi pacienta ne izvajajo tega, za kar imajo kompetence in o čemer poučujejo, niso učinkoviti vzorniki in morda niso učinkoviti pri doseganju sprememb vedenja s promocijo zdravja, povezanega s telesno dejavnostjo. Fizioterapevti, ki spodbujajo posameznike k telesni dejavnosti in zdravemu življenjskemu slogu z lastnim zgledom, so pri tem veliko učinkovitejši. Fizioterapevti so bili opredeljeni kot ključni pri spodbujanju k telesni dejavnosti. Večina posameznikov se ne bo začela ukvarjati s telesno dejavnostjo in zdravim življenjskim slogom samo zato, ker je priporočljivo. Pri spremembi življenjskega sloga mora zato fizioterapevt sodelovati s posameznikom ter nanj vplivati z lastnim zgledom. Kljub temu pa je malo znanega o ravni telesne dejavnosti tako študentov fizioterapije kot fizioterapevtov.
Shaikh & Gad	2020	Posamezna presečna raziskava, neeksperimentalna/opazovalna raziskava	279 študentov zadnjega letnika fizioterapije in 321 fizioterapevtov, Indija	Strinjajo se, da je fizioterapevt ključen za spodbujanje telesne dejavnosti, hkrati pa bi moral biti vzor pacientom pri krepitvi zdravega življenjskega sloga. Fizioterapevti,

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				ki dolgo obravnavajo enega pacienta, bi pri njem še posebej morali spodbujati telesno dejavnost. Oviri za spodbujanje telesne dejavnosti pa sta v prvi vrsti pomanjkanje znanja in časa.
Shallwani, et al.	2024	Posamezna presečna raziskava, neeksperimentalna/opazovalna raziskava	62 fizioterapevtov, Kanada	Ugotovitve raziskave so pokazale, da kanadski fizioterapevti v onkologiji prepoznajo pomen telesne dejavnosti pri pacientih z napredovalim rakom, saj z izboljšanjem zdravega življenjskega sloga lahko izboljšajo kakovost življenja, ohranjajo funkcionalno sposobnost in seveda zmanjšajo utrujenost ter možnost za nastanek novih bolezni. Seveda pa obstajajo tudi ovire, kot so telesne omejitve pacienta, pomanjkanje znanja in sistemske omejitve v zdravstvu.
Tapley, et al.	2015	Posamezna presečna raziskava, neeksperimentalna/opazovalna raziskava	153 fizioterapevtov, ZDA	Fizioterapevt je visoko izobraženi strokovnjak, ki deluje s posamezniki, ki jim je v vsakdanjem življenju omejena sposobnost gibanja. Sodeluje pri različnih populacijah in jih spodbuja k zdravemu in aktivnejšemu življenjskemu slogu. Za fizioterapevte je pomembno, da prakticirajo, kar pridigajo. Najpogostejša ovira se kaže v pomanjkanju časa.

V tabeli 4 je predstavljen razporeditev kod po kategorijah. Določili smo 3 kategorije, in

sicer »vloga fizioterapevta pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga«, »fizioterapevt kot promotor in svetovalec zdravja in zdravega življenjskega sloga« ter »ovire, s katerimi se fizioterapevti soočajo pri izvajanju aktivnosti za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga«.

Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah

Kategorija	Kode	Avtorji
Vloga fizioterapevta pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga	Preventiva – rehabilitacija – izobraževanje pacientov – promocija – kar govorijo, naj izvedejo v praksi – svetovanje – spodbujanje – kakovost – znanje in spretnosti v praksi – dober položaj glede kompetenc in znanja – ključni za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga – zmanjšanje utrujenosti in bolezni s pomočjo gibanja.	Huijg, et al., 2015; Tapley, et al., 2015; Black, et al., 2016; Chow, et al., 2016; Freene, et al., 2017; Bai, et al., 2020; Kgokong & Parker, 2020; Shaikh & Gad, 2020; Högstedt, 2023; Shallwani, et al., 2024.
Fizioterapevt kot promotor in svetovalec zdravja in zdravega življenjskega sloga	Spodbuda – svetovanje pri aktivnosti – promocija zdravja – krepitev zdravega življenjskega sloga – spodbuda k telesni vadbi – spodbujanje zdravega življenjskega sloga – spodbuda z lastnim zgledom.	Huijg, et al., 2015; Tapley, et al., 2015; Black, et al., 2016; Chow, et al., 2016; Freene, et al., 2017; Kgokong & Parker, 2020; Shaikh & Gad, 2020; Högstedt, 2023; Shallwani, et al., 2024.
Ovire, s katerimi se fizioterapevti soočajo pri izvajanju aktivnosti za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga	Premalo znanja – premalo časa – slabo poznavanje smernic – nizka samopodoba – fizične omejitve pacienta – sistemska omejitev v zdravstvu.	Tapley, et al., 2015; Black, et al., 2016; Shaikh & Gad, 2020; Shallwani, et al., 2024.

2.5 RAZPRAVA

V diplomskem delu smo raziskovali vlogo fizioterapevtov pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga. S pomočjo pregleda tuje in slovenske znanstvene literature smo si pomagali pri odgovoru na raziskovalno vprašanje, ki se glasi »Kakšno vlogo imajo fizioterapevti pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga?«. Na podlagi pregleda literature smo oblikovali 3 kategorije: »vloga fizioterapevta pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga«, »fizioterapevt kot promotor in svetovalec zdravja in zdravega življenjskega sloga« in »ovire, s katerimi se fizioterapevti soočajo pri izvajanju aktivnosti za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga«.

Ugotovili smo, da vloga fizioterapevta pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga temelji predvsem na spodbujanju, svetovanju in lastnem zgledu fizioterapevtov. Ugotovitve potrjujejo, da je vloga fizioterapevta pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga ključna, vendar hkrati še vedno pogosto premalo prepoznana in izkoriščena v zdravstvenem sistemu. Fizioterapevti imajo zaradi svojega znanja in neposrednega dela s pacienti edinstveno priložnost za vplivanje na navade, vedenjske spremembe in splošno zdravje pacientov. Kljub temu se v praksi pogosto srečujejo z ovirami, kot so pomanjkanje časa, pomanjkanje znanja in nezadostna podpora sistemskih rešitev (Black, et al., 2016; Freene, et al., 2017).

Sam pregled literature je pokazal tudi, da fizioterapevti predstavljajo enega ključnih členov pri promociji zdravja in zdravega življenjskega sloga. Z obilico znanja, ki ga imajo, s strokovnostjo ter neposrednim delom s pacienti lahko pomembno vplivajo na posameznikovo vedenje, razmišljanje in motivacijo za aktivnejši in bolj zdrav način življenja in življenjski slog. Rezultati vključene literature potrjujejo, da fizioterapevti pogosto svetujejo glede telesne dejavnosti, zdrave prehrane in obvladovanja stresa, vendar se pri tem pogosto soočajo z ovirami, kot so pomanjkanje časa, premalo znanja in sistemske omejitve (Black, et al., 2016; Shaikh & Gad, 2020).

Na človekovo zdravje ima velik in pozitiven vpliv zdrav življenjski slog posameznika. Kot navaja avtor Lalonde, et al. (2023b) med najpomembnejše dejavnike zdravega življenjskega sloga spadajo: redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, čim manj stresa oziroma obvladovanje tega ter kakovostno spanje in izogibanje kajenju ter pretiranemu uživanju alkohola (Lalonde, et al., 2023b). Drugi avtorji dokazujejo, da je ravno telesna dejavnost v skladu z zdravo prehrano ključna za zdrav življenjski slog. Le ta prispeva k izboljššanemu delovanju imunskega sistema (Rotovnik Kozjek, 2021). Telesna dejavnost, pri kateri pomembno vlogo igrajo fizioterapevti, bistveno prispeva k ohranjanju in krepitvi zdravja tako na kratki kot tudi na dolgi rok. Kratkoročno ima telesna dejavnost ključno vlogo pri vsakodnevem uravnavanju metabolizma in apetita, takoj po aktivnosti opazimo izboljšanje razpoloženja, izboljšajo se kognitivne funkcije in zmanjša stres. Dolgoročno pa redna telesna dejavnost zmanjša tveganje za kronične bolezni, kot so na primer srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, maligna

obolenja... Vsakršna telesna dejavnost je koristna in že najmanjše spremembe življenjskega sloga pozitivno vplivajo na posameznikovo življenje (Warburton, 2023).

Poleg telesne dejavnosti in prehrane na zdrav življenjski slog precej vplivajo tudi dejavniki, ki jih pripisujemo bolj psihičnemu izvoru, in sicer: samoocena zdravja, radost, sreča, motivacija in veselje do življenja (Pajtler, et al., 2019).

Zdrav življenjski slog ni pomemben le pri zdravih posameznikih, temveč je ključen tudi pri bolnicah z rakom dojke. Te spremenijo svoj življenjski slog z namenom, da se bolezen ne bi ponovila. Raziskava kaže, da se sprememba pojavi najpogosteje v zdravi prehrani, telesni vadbi, zmanjšanju stresa itd. (Rotovnik Kozjek, 2021). Fizioterapevti imajo pri vzdrževanju zdravja in zdravega življenjskega sloga posameznika pomembno vlogo. Namen fizioterapevtske obravnave je, da se fizioterapevt osredotoča na pacienta kot celoto in ne obravnava le posameznega oziroma bistvenega problema, zaradi katerega je posameznik na fizioterapevtsko obravnavo sploh prišel. Naloga fizioterapevta je predvsem, da razvija, vzdržuje in spodbuja, ali tudi ponovno vzpostavlja optimalno gibanje ter funkcijske sposobnosti posameznika (Resnik, et al., 2021). Fizioterapevt je avtonomni zdravstveni delavec, njegove naloge v praksi pa temeljijo na dokazih. Delujejo samostojno, sprejemajo klinične odločitve, ocenjujejo, diagnosticirajo ter vodijo samo rehabilitacijo posameznika. Fizioterapevti morajo imeti dobro razvite predvsem komunikacijske, vodstvene in raziskovalne veščine ter znati dobro klinično presojati (Desmeules, et al., 2021). Fizioterapevt se pri delu osredotoča na posameznika ali skupine ljudi, katerih zdravje je ogroženo oziroma se že spopadajo z boleznijo različnih sistemov, ki najpogosteje ovirajo gibanje in gibalne funkcije (Pintar, 2018).

Delo fizioterapevta poteka sprva s celovitim pregledom in oceno stanja pacienta, nato si postavijo rezultate, ki jih želijo doseči, ter si naredijo plan dela. Po koncu obravnave sledi ponovna ocena stanja in ocena napredka. Za učinkovito izvedeno fizioterapevtsko obravnavo morajo biti fizioterapevti dobro psihično in fizično pripravljeni, imeti dobro telesno kondicijo, moč v rokah, koordinacijo telesa ter dobro ravnotežje, saj so le tako lahko dober vzor pacientom in zares učinkoviti pri sami terapiji. Pri svojem delu morajo

biti natančni, mirni in vzdržljivi ter predvsem vztrajni. Zelo pomembna je tudi sposobnost nebesedne komunikacije in spreten stik z ljudmi (Pintar, 2018).

Ker so naloge fizioterapevta predvsem spodbujanje zdravja in dobrega počutja posameznikov ter poudarjanje pomena telesne dejavnosti in vadbe in ker že samo pol ure telesne aktivnosti dnevno močno zniža ogroženost za nastanek bolezni, je bil v letu 2015 uveden aktivni 10-minutni odmor na delavnem mestu, kjer so bili glavni vplivneži in izvajalci ravno fizioterapevti. Izkušeni fizioterapevti so pravilno usposobili promotorje telovadbe, ki so to na pravilen način vodili na delovnem mestu. Da bi prispevali k ohranitvi in krepitvi zdravja ter zdravega življenjskega sloga, so pripravili nekaj aktivnosti, ki so bile usmerjene v preventivo, izobraževanje ter svetovanje o zdravem načinu življenja (Olimpijski komite Slovenije, 2016).

V Sloveniji, kjer je še vedno prisotna razmeroma nizka stopnja zavedanja o preventivi, je naloga fizioterapevta še toliko pomembnejša. Fizioterapevti so v Sloveniji del multidisciplinarnih timov v Centrih za krepitev zdravja ter zdravstvenovzgojnih centrih. Tam delujejo v timu ter sodelujejo še z drugimi strokovnjaki, kot so diplomirane medicinske sestre, psihologi, dietetiki, kineziologi in zdravniki. Te organizacije pripravljajo delavnice in izobraževanja, ki pripomorejo h krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga. Veliko število posameznikov, ki take delavnice obiskuje, lahko svoje zdravstvene težave preprečijo s telesno dejavnostjo, ki je eden pomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga (Zdravstveni dom Laško, n.d.). Kot je napisano v poročilu Chartered Society of Physiotherapy (2024), pa fizioterapevti v tujini pomembno vplivajo na preprečevanje kroničnih bolezni preko programov, ki vključujejo telesno dejavnost, izobraževanje, motivacijo ter interdisciplinarno sodelovanje. Tak pristop omogoča dolgoročne vedenjske spremembe posameznika in izboljšanje kakovosti življenja (Chartered Society of Physiotherapy, 2024).

Pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga je poleg aktivnosti tudi zdrava prehrana. Pomembno je, da prehrana vsebuje veliko vitaminov, mineralov, beljakovin in zdravih maščob ter čim manj sladkorja, nasičenih maščob in maščobnih kislin ter ogljikovih hidratov. Fizioterapevti na tem področju nimajo zadosti znanja, zato bi bilo

smiselno okrepiti njihovo izobraževanje glede zdrave prehrane (Olimpijski komite Slovenije, 2016).

Zelo pomembne pri širjenju zdravja in zdravega življenjskega sloga pa so preventiva, promocija zdravja in zdravstvena vzgoja, kjer imajo ravno tako pomembno vlogo fizioterapevti. Avtorji poudarjajo, da so fizioterapevti ne le terapevti za rehabilitacijo, temveč so pomembni tudi pri spodbujanju aktivnega življenjskega sloga, pomagajo posamezniku pri premagovanju raznih okoljskih ali osebnih ovir, ter pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju bolezni. Bistvo poudarjeno v članku pa je, da je potreba po vključevanju fizioterapevtov v samo preventivo in promocijo zdravja vedno večja predvsem pri kroničnih in nevroloških stanjih (Froehlich-Grobe, et al., 2017). Guccione, Jones in Gloth (2020) so v raziskavi ugotovili, da fizioterapevti, ki se ukvarjajo z mišično-skeletnimi težavami, prepoznavajo pomen promocije zdravja, vendar na žalost pogosto ostajajo pretirano osredotočeni na biomehanske vidike rehabilitacije. Avtorji opozarjajo, da fizioterapevti priznavajo svojo odgovornost pri vplivanju na navade pacientov, vendar jim pogosto primanjkuje samozvesti in orodij za sistematično vedenjsko svetovanje (Guccione, et al., 2020). O pomenu preventive in promocije zdravja in zdravega življenjskega sloga ter vlogi fizioterapevta poročajo tudi naslednji članki. Večina strokovnjakov se strinja, da imajo fizioterapevti ključno vlogo pri svetovanju glede vzdrževanja telesne mase in spodbujanju telesne dejavnosti (Black, et al., 2016). Velik poudarek temu namenjata tudi naslednja avtorja Padhan in Mohapatra (2023), ki ravno tako poudarjata pomen fizioterapevtov v preventivnem in promocijskem zdravstvu. V svoji študiji ugotavljata, da fizioterapevti v zdravstvenem sistemu izvajajo številne aktivnosti, kot so individualna vadbena svetovanja, skupinske vadbe, sodelovanje v preventivnih programih ter izobraževanje o ergonomiji. S tem bistveno prispevajo k zmanjšanju tveganja za pojav kroničnih bolezni, izboljšanju funkcionalnosti in kakovosti življenja (Padhan & Mohapatra, 2023). Njihova vloga je bistvena pri poučevanju pacientov o zdravem življenjskem slogu ter preprečevanju nenalezljivih bolezni (Chow, et al., 2016). Kljub temu pa raziskave kažejo, da nekateri fizioterapevti niso dobro seznanjeni s smernicami za spodbujanje telesne dejavnosti. V raziskavi avtorjev Freene, et al. (2017), so ugotovili, da fizioterapevti v Avstraliji slabo poznajo smernice za telesno aktivnost, kar pomeni, da imajo kljub svoji ključni vlogi še vedno težave pri osnovnem

znanju. To pomeni, da je treba več poudarka za izobraževanje na tem področju (Freene, et al., 2017). Po drugi strani pa raziskave (Bai, et al., 2020) kažejo, da ima vključenost fizioterapevta v program zdravega življenjskega sloga merljive in pozitivne učinke, kot so zmanjšanje telesne mase, izboljšanje indeksa telesne mase ter višja kakovost življenja (Bai, et al., 2020). Ta dejstva nam povedo, da je vloga fizioterapevtov pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga neprecenljiva.

Fizioterapevti imajo ključno vlogo tudi v domovih za starejše. Raziskave so pokazale, da lahko z različnimi metodami in izkušnjami spodbujajo starejše k redni telesni dejavnosti. Pomembno vlogo pri promociji zdravega življenjskega sloga imajo tudi ustanove, v katerih delujejo, če te na to dajo večji poudarek (Högestedt, 2023). V praksi pa ostaja nejasno, v kolikšni meri fizioterapevti dejansko spodbujajo telesno dejavnost. Čeprav imajo ustrezno znanje, se v nekaterih primerih ne posvečajo dovolj izobraževanju pacientov o učinkoviti telesni dejavnosti in zdravem življenjskem slogu, najpogosteje je ovira pomanjkanje časa (Huijg, et al., 2015). Dokazano pa je, da fizioterapevti, ki sami prakticirajo zdrav življenjski slog, lažje motivirajo paciente k spremembam. Sprememba življenjskih navad je za posameznika velik izziv, zato je priporočljivo, da fizioterapevti aktivno sodelujejo pri tem procesu (Kgokong & Parker, 2020). Vloga lastnega zgleda predstavlja pomemben in zanimiv vidik. Ravno avtorja Kgokong in Parker (2020) ugotavljata, da so fizioterapevti, ki sami živijo aktiven in zdrav življenjski slog, uspešnejši pri motiviranju pacientov ter da jih ti jemljejo bolj resno. Lastno ravnanje torej ne vpliva le na posameznika samega, temveč tudi na ljudi okoli nas, sodelavce in paciente ter posledično učinkovitejšo terapevtsko obravnavo.

Raziskave iz tujine kažejo, da je vloga fizioterapevtov pogosto sistemsko bolj urejena, zlasti v državah, kjer obstajajo nacionalni programi za promocijo zdravja, ki vključujejo fizioterapevtske storitve. Pomembno je poudariti tudi specifične skupine pacientov, pri katerih je promocija zdravja in zdravega življenjskega sloga še posebej pomembna in ključna. V to skupino spadajo tudi onkološki bolniki, pri katerih fizioterapevti s svojim delom in spodbujanjem k zdravemu življenjskemu slogu zmanjšajo utrujenost ter izboljšajo funkcionalnost. Raziskava, izvedena v Kanadi, je pokazala tudi pomen fizioterapevtov v onkologiji, kjer spodbujanje telesne dejavnosti pri bolnikih z rakom

izboljšuje kakovost življenja, ohranja funkcionalne sposobnosti in zmanjšuje tveganje za nastanek novih bolezni (Shallwani, et al., 2024). Zaključimo lahko, da so fizioterapevti pomembni svetovalci pri krepitvi zdravja in promociji zdravega življenjskega sloga. Njihova vloga ni le v svetovanju, temveč tudi v lastnem zgledu. Fizioterapevt, ki prakticira zdrav način življenja, laže motivira svoje paciente in ravno zaradi tega je pomembno, da fizioterapevti prakticirajo, kar pridigajo (Tapley, et al., 2015).

Fizioterapevti igrajo ključno vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga, saj s svojim strokovnim znanjem in izkušnjami pomembno vplivajo na telesno dejavnost posameznikov. Raziskave so pokazale, da lahko njihovo svetovanje in izobraževanje pacientov bistveno pripomore k izboljšanju telesne pripravljenosti, zmanjšanju telesne mase in obsega pasu, pripomore pa tudi k splošnemu izboljšanju zdravja (Bai, et al., 2020). Ravno takega mnenja je tudi organizacija APTA. Po njihovih podatkih so fizioterapevti dokazano učinkoviti svetovalci pri promociji zdravja in spodbujanju telesne dejavnosti (Black, et al., 2016). Udeleženci raziskav so potrdili, da imajo fizioterapevti pomembno vlogo pri krepitvi zdravega življenjskega sloga, saj pacientom nudijo usmeritve glede vadbe, zdrave prehrane in preprečevanja nenalezljivih bolezni (Chow, et al., 2016). Kljub njihovi pomembni vlogi pa nekatere raziskave kažejo, da vsi fizioterapevti niso dovolj seznanjeni s smernicami za telesno dejavnost. Freene, et al. (2017) so ugotovili, da avstralski fizioterapevti pogosto ne poznajo priporočil za telesno aktivnost, kar kaže na potrebo po dodatnem izobraževanju na tem področju. Pomagamo pa si lahko z digitalnimi orodji za podporo zdravega življenjskega sloga, ki pa so, kot kažejo slovenske raziskave, precej zanemarjena. Aplikacije za vadbo, digitalna svetovanja, video vadbe in tele-rehabilitacija so predvsem v času po pandemiji covida-19 postali pomembno orodje in pomoč v praksi fizioterapevtov. Po podatkih raziskave iz leta 2022 so pacienti, ki so imeli redni digitalni stik s fizioterapevtom, dosegli večje in boljše razumevanje navodil in višjo raven telesne aktivnosti ter bolj zdrav življenjski slog (Graves, et al., 2022).

Fizioterapevti imajo pomembno vlogo tudi v domovih za starejše, saj tudi tam promovirajo zdrav življenjski slog in starejše spodbujajo k telesni dejavnosti. S svojim znanjem in različnimi metodami lahko učinkovito motivirajo paciente k redni telesni

vadbi. Poleg tega so tudi zdravstvene ustanove pomemben dejavnik pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga, saj lahko s primernimi programi dodatno podpirajo delo fizioterapevtov (Högstedt, 2023). Čeprav imajo fizioterapevti strokovno znanje o telesni dejavnosti in njenem vplivu na zdravje, ne izvajajo vsi aktivno promocije gibanja. Nekateri fizioterapevti namreč kljub svojim kompetencam ne vključujejo svetovanja o zdravem življenjskem slogu v svojo prakso (Huijg, et al., 2015). Dokazano je, da fizioterapevti, ki sami živijo aktivno in zdravo življenje, lažje vplivajo na svoje paciente in jih učinkoviteje motivirajo k spremembam.

Fizioterapevti igrajo nepogrešljivo vlogo pri spremembi življenjskega sloga posameznikov. Večina ljudi se namreč ne začne ukvarjati s telesno dejavnostjo zgolj zato, ker je priporočljiva, temveč potrebujejo dodatno spodbudo in usmeritve. Zato je sodelovanje fizioterapevtov pri tem procesu ključnega pomena (Kgokong & Parker, 2020). Poleg svetovalne funkcije pa so fizioterapevti tudi pomembni vzorniki zdravemu življenjskemu slogu. Kot strokovnjaki, ki delajo neposredno s pacienti, morajo sami dajati zgled in promovirati telesno dejavnost na način, ki ga pacienti razumejo in sprejmejo. To še posebej velja pri fizioterapevtih, ki dolgoročno obravnavajo paciente, saj lahko s kontinuirano podporo bistveno vplivajo na njihov življenjski slog (Shaikh & Gad, 2020). Posebno pomembna je vloga fizioterapevtov v onkologiji, kjer se telesna dejavnost izkazuje kot pomemben dejavnik pri izboljšanju kakovosti življenja bolnikov. S spodbujanjem gibanja lahko fizioterapevti pomagajo ohranjati funkcionalne sposobnosti pacientov ter zmanjšujejo tveganje za napredovanje bolezni (Shallwani, et al., 2024).

Na koncu lahko povzamemo, da fizioterapevti niso le terapevti, temveč tudi svetovalci, promotorji in vzorniki zdravega življenjskega sloga. Njihova naloga ni le obravnavati poškodb, temveč tudi aktivno sodelovanje pri izboljšanju telesnega in splošnega zdravja populacije. Za fizioterapevte je zato pomembno, da ne le poučujejo o zdravem življenjskem slogu, temveč ga tudi sami živijo in s svojim zgledom motivirajo druge (Tapley, et al., 2015).

Krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga pa včasih fizioterapevtom predstavlja težave. Na področju krepitve zdravja in zdravega življenjskega sloga se fizioterapevti

srečujejo z različnimi ovirami, ki lahko otežijo njihova prizadevanja za spodbujanje telesne dejavnosti pri pacientih. Avtor Black, et al. (2016) med najpogostejše ovire uvrščajo pomanjkanje časa pri sami obravnavi in nizko samopodobo fizioterapevtov (Black, et al., 2016). S tem se strinjajo tudi avtorji Tapley, et al. (2015), saj pravijo, da je najpogostejša ovira ravno pomanjkanje časa. Poleg tega je pomemben dejavnik tudi pomanjkanje znanja, kar izpostavljata Shaikh in Gad (2020). Moniz, et al. (2024) navajajo pomanjkanje veščin za vedenjske pristope in časovne omejitve. Fizioterapevti pogosto nimajo dovolj znanja za uporabo vedenjskih in motivacijskih intervencij (Moniz, et al., 2024). Poleg tega pa v britanski študiji avtorji opozarjajo na »konflikt prioritet«, kar pomeni, da ima rehabilitacija pogosto prednost pred preventivo. Opozarjajo tudi na pomanjkanje dostopnosti do smernic in ostalih virov, kar zmanjšuje možnost za učinkovito svetovanje pacientom (Burton, et al., 2020).

Poleg teh izzivov obstajajo tudi druge ovire, kot so telesne omejitve pacientov, pomanjkanje znanja ter systemske omejitve v zdravstvenem sistemu ipd. (Shallwani, et al., 2024).

2.5.1 Omejitve raziskave

V izbranih podatkovnih bazah je na voljo kar nekaj literature na izbrano temo, ko smo vključili merila, pa vsa vendarle ni bila ustrezna za naše potrebe. Veliko literature je imelo omejen dostop, raziskave niso bile dostopne v polnem besedilu in so bile starejše od 10 let. Poleg tega je bilo v slovenskem jeziku dostopne zelo malo literature, kjer bi bil poudarek na vlogi fizioterapevtov pri krepitevi zdravja in zdravega življenjskega sloga, zato smo morali vključiti tudi tuje vire. Ti pa niso bili vedno skladni s slovenskimi smernicami fizioterapije. To dejstvo lahko vpliva tudi pri samih rezultatih in se malenkost razlikuje glede same promocije in vključevanja ter vloge fizioterapevtov pri zdravem življenjskem slogu pri nas v Sloveniji. Nadaljnje ugotovitve so pokazale, da se raziskave razlikujejo glede kakovosti ter ravni dokazov. Številne raziskave so vključevale manjše vzorce, kar nam je omejilo posploševanje, spet druge so bile novejša raziskave, kjer pa nismo imeli prostega dostopa.

2.5.2 Prispevek za prakso ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

Menimo, da smo v diplomskem delu obravnavali pomembno temo in predstavili pomen vloge fizioterapevtov pri krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga. Menimo, da bi bilo smiselno celotno prebivalstvo seznaniti s tem, kakšen pomen ima zdravje in zdrav življenjski slog na posameznika. V prihodnosti bi morali večji pomen pripisati redni telesni dejavnosti, ustrezni in zdravi prehrani, spanju in dobremu psihičnemu stanju prebivalstva, kar so glavni dejavniki zdravega življenjskega sloga. Fizioterapevti bi se morali aktivneje vključevati v državne ter lokalne preventivne programe. V Centrih za krepitev zdravja in Zdravstveno vzgojnih centrih bi morale redno potekati delavnice, svetovanja, vadbe ter usmerjanja k bolj zdravemu, aktivnemu življenjskemu slogu, zdravi prehrani in zmanjšanju stresa. Za učinkovitejšo promocijo zdravja in zdravega življenjskega sloga bi fizioterapevti potrebovali več znanja s področja zdrave prehrane, motivacijskih tehnik, vedenjskih sprememb posameznika in glede same komunikacije. Dodatna izobraževanja na tem področju bi bilo smiselno uvesti že na dodiplomskem študiju ter nadaljevati skozi celotno obdobje izobraževanja in tudi kasneje ob zaposlitvi, kot imajo to urejeno v Avstraliji, kjer imajo številne fizioterapevtske fakultete v svojem učnem načrtu že vključeno izobraževanje o vedenjskih spremembah in promociji zdravja. Smernice Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost ter smernice za uravnoteženo in zdravo prehrano bi morale biti sestavni del vsakodnevne fizioterapevtske prakse. Bistvo pa je, da je fizioterapevt z zdravim načinom življenja, telesno dejavnostjo in zdravo prehrano zgled tako pacientom kot tudi sodelavcem. V prihodnje bi bilo morda smiselno na to temo narediti vprašalnik in tako vpliv fizioterapevta na zdravje in zdrav življenjski slog še bolj raziskati, saj v Sloveniji obstaja premalo kvantitativnih in kvalitativnih raziskav, ki bi sistematično proučile učinkovitost fizioterapevtskega vpliva na spremembe življenjskih navad in življenjskega sloga. Smiselno bi bilo izvesti študije, ki bi merile dolgoročne učinke fizioterapevtskega svetovanja na kazalnike zdravja, kot so indeks telesne mase, krvni tlak, telesna pripravljenost in psihološko počutje. V slovenskem prostoru bi bilo v nadaljnje pomembno raziskati in dati večji poudarek tudi samemu prepoznavanju splošne vloge fizioterapevtov med širšo populacijo. Velik problem je, da številni posamezniki fizioterapevta še vedno dojemajo le kot izvajalca rehabilitacije po poškodbi, ne pa kot ključnega strokovnjaka na področju preventive in

promocije zdravja. Zato je pomembno krepiti javno ozaveščenost o širšem strokovnem znanju fizioterapevtov in jih bolj vključevati v javne razprave na področju preventive in promocije zdravja ter razvoj in implementacijo tako zdravstvene politike kot politike zdravja.

3 ZAKLJUČEK

Na podlagi pregleda literature lahko zaključimo, da imajo fizioterapevti pomembno vlogo pri spodbujanju zdravja in zdravega življenjskega sloga. Naloga fizioterapevtov ni zgolj rehabilitacija po poškodbah, temveč tudi aktivno sodelovanje pri preventivi, izobraževanju pacientov in spodbujanju telesne dejavnosti ter posredno vpliv na zdravje in zdrav življenjski slog. Raziskave kažejo, da so fizioterapevti zaradi svojega strokovnega znanja ter dela s pacienti v odličnem položaju za vplivanje na spremembe življenjskega sloga. Zaradi neposrednega stika s pacienti in poglobljenega znanja o gibanju imajo fizioterapevti edinstveno priložnost za spodbujanje spremembe vedenja in paciente vodijo v bolj zdrav življenjski slog.

Ugotovili smo, da so telesna dejavnost, zdrava prehrana, obvladovanje stresa in kakovosten spanec ključni dejavniki zdravega življenjskega sloga, ki jih fizioterapevti lahko aktivno promovirajo in imajo z lastnim zgledom ter motivacijo nanj velik vpliv.

Telesna nedejavnost je eden ključnih dejavnikov tveganja za številne kronične nenalezljive bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2, debelost in težave z mišično-skeletnim sistemom. Ravno pri tem so zelo pomembni fizioterapevti, saj ti lahko s svojim znanjem in pristopom pomagajo zmanjšati tveganje za nastanek teh bolezni, saj svetujejo glede vadbe in neposredno sodelujejo pri prilagajanju telesne dejavnosti posameznikovim potrebam. Poleg svetovanja pacientom te tudi motivirajo in jih z osebnim zgledom spodbujajo k aktivnosti, izboljšanju zdravja in zdravega življenjskega sloga.

Hkrati pa raziskave kažejo, da fizioterapevti pogosto niso dovolj vključeni in prisotni pri preventivnih dejavnostih. Pojavljajo se razhajanja in deljena mnenja med zavedanjem fizioterapevtske vloge in dejansko prakso, kar kaže na potrebo po dodatnih izobraževanjih in spremembah v organizaciji zdravstvenega sistema. Kljub pomembni vlogi fizioterapevtov v procesu krepitve zdravja in zdravega življenjskega sloga se ti strokovnjaki srečujejo s številnimi izzivi. Med najpogostejšimi ovirami so pomanjkanje časa, nezadostno znanje o smernicah za telesno dejavnost in zdravo prehrano ter

sistemske omejitve v zdravstvu. V določenih primerih se fizioterapevti soočajo tudi z nezainteresiranostjo pacientov, ki se težko odločijo za spremembe življenjskega sloga. V takih primerih je ključno, da fizioterapevti pridobijo dodatna znanja s področja motivacijskih tehnik in komunikacije, saj le tako lahko uspešno vplivajo na paciente in jih spodbujajo k dolgoročnim pozitivnim spremembam.

V klinični praksi bi morali fizioterapevti bolj poudarjati svojo vlogo pri promociji zdravja. Potrebna bi bila dodatna izobraževanja in usposabljanja za učinkovitejše svetovanje glede telesne dejavnosti, prehrane in drugih vidikov zdravega življenjskega sloga. Prav tako bi bilo smiselno okrepiti njihovo sodelovanje z drugimi zdravstvenimi strokovnjaki, da bi lahko pacientom ponudili še bolj izpopolnjeno in celostno obravnavo.

Poleg predstavljenih ugotovitev je pomembno poudariti tudi pomen interdisciplinarnega sodelovanja, kjer fizioterapevti skupaj z drugimi zdravstvenimi delavci zdravniki, dietetiki, medicinskimi sestrami, psihologi in socialnimi delavci tvorijo ključno mrežo podpore pacientom pri spreminjanju življenjskega sloga. Takšno sodelovanje omogoča celosten pristop k obravnavi posameznika in s tem večjo učinkovitost pri spodbujanju zdravih navad, zdravega življenjskega sloga in dolgoročnem ohranjanju zdravja.

V prihodnje bi bilo smiselno izvesti dodatne raziskave, ki bi podrobneje preučile vpliv fizioterapevtov na zdravje in zdrav življenjski slog pacientov. Prav tako bi bilo smiselno raziskati, kako izboljšati dostopnost fizioterapevtskih storitev za širšo populacijo in kako premagati ovire, s katerimi se fizioterapevti srečujejo in soočajo pri svojem delu. Krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga je ključni dejavnik za izboljšanje splošnega zdravstvenega stanja prebivalstva in fizioterapevti imajo pri tem glavno vlogo. Zato je nujno, da se njihov pomen v tej smeri dodatno razišče in na podlagi ugotovitev okrepi. Smiselno bi bilo okrepiti sistemsko podporo fizioterapevtom pri vključevanju v preventivne programe in dejavnosti, predvsem v skupnosti in osnovnem zdravstvenem varstvu. Treba bi bilo razviti strategije za boljše vključevanje smernic v fizioterapevtsko prakso in raziskati dolgoročne učinke glede svetovanja fizioterapevtov na zdravje pacientov.

Fizioterapevti so ključni za doseganje boljšega javnega zdravja, ampak je za napredek v tej smeri potreben večji poudarek na njihovem izobraževanju ter izpopolnjevanju. Le na ta način bodo lahko v celoti in najboljše izvajali svojo vlogo kot promotorji zdravja in zdravega življenjskega sloga ter prispevali k dolgoročni dobrobiti posameznika in skupnosti.

4 LITERATURA

Abaraogu, U.O., Ogaga, M.O., Odidika, E. & Frantz, J., 2016. Promotion of healthy nutrition in clinical practice: A cross-sectional survey of practices and barriers among physiotherapists in southeast Nigeria. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 35(1), pp. 21-29. 10.1016/j.hkpj.2016.05.002.

Aditya Jadhav, R., Gupta, G., Nataraj, M. & Maiya, G.A., 2021. Knowledge, attitude and practice of physical activity promotion among physiotherapists in India during COVID 19. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 26(1), pp. 463-470. 10.1016/j.jbmt.2020.12.042.

Arčon, M. & Šarabon, N., 2023. Učinki telesne dejavnosti na zdrav življenjski slog. *Revija šport*, 2023(71), p. 125.

Bai, Y., Wu, X., Tsang, C.R., Yun, R., Lu, Y., Dean, E. & Jones, A.Y., 2020. A Randomised Controlled Trial to Evaluate the Administration of the Health Improvement Card as a Health Promotion Tool: A Physiotherapist-Led Community-Based Initiative. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), pp. 12-16. 10.3390/ijerph17218065.

Bernardo, L.M., Krishnan, C. & Padua, D.A., 2019. Promoting physical activity through physical therapy interventions. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 42(1), pp. 30-37. 10.1519/JPT.0000000000000162.

Bezner, J.R., 2015. Promoting health and wellness: Implications for physical therapist practice. *Physical Therapy*, 95(10), pp. 1433-1444. 10.2522/ptj.20140271.

Black, B., Ingman, M.S. & Janes, J., 2016. Physical Therapists' Role in Health Promotion as Perceived by the Patient: Descriptive Survey. *Physical Therapy*, 96(10), pp. 1588-1596. 10.2522/ptj.20140383.

Breznik, K., 2023. *Telesna dejavnost fizioterapevtov zaposlenih v slovenskih zdraviliščih: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Burton, G., Hillier, S. & Burton, J., 2020. UK physiotherapists delivering physical activity advice: what are the challenges and possible solutions? A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), p. 2963. 10.3390/ijerph18062963.

Cesar, K., 2020. *Zdrav življenjski slog in staranje: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Chartered Society of Physiotherapy, 2024. *The role of physiotherapists in prevention: a crucial endeavour*. London: Chartered Society of Physiotherapy.

Chow, A., Creagh, M., Ganley, M., Kelly, G., Pranjoto, B., Gray, E. & Skinner, M., 2016. The use of key health questions for patient initial assessment in physiotherapy clinical practice. *New Zealand Journal of Physiotherapy*, 45(2), pp. 75-89. 10.15619/%20NZJP/45.2.04.

Chung, L.M., Mastwyk, S., Taylor, N.F., Lowe, A., Dalton, C. & Peiris, C.L., 2024. Knowledge, attitudes, and current practice of physiotherapists in the management of metabolic syndrome: A cross-sectional survey. *Physiotherapy*, 124(1), pp. 75-84. 10.1016/j.physio.2024.01.0.

Čakar, M., Strauss, M. & Kegl, B., 2019. Zdrav življenjski slog zaposlenih. In: K. Čuček Trifko & I. Mlakar, eds. *11. Študentska konferenca s področja zdravstvenih ved z mednarodno udeležbo »Raziskovanje študentov zdravstvenih ved prispeva k zdravju in razvoju sodobne družbe«*. Maribor, 24. maj 2019. Maribor: Univerzitetna založba Univerze v Mariboru, pp. 44-51.

Dean, E., Söderlund, A., Gosselink, R., Jones, A., Skinner, M., Yu, H.P. & O'Halloran, P., 2021. Immuno-modulation with lifestyle behaviour change to reduce SARS-COV-2

susceptibility and COVID-19 severity: Is there a role for physiotherapy? *Physiotherapy*, 111(1), pp. 1-10. 10.1016/j.physio.2021.08.006.

Desmeules, F., Roy, J.S., MacDermid, J.C., David, S., Boudreault, J., Roy, M.A. & Michon-Picard, J., 2021. Advanced practice in physiotherapy: A global survey. *Physiotherapy*, 111(6), pp. 94-102. 10.1016/j.physio.2021.02.

Espinosa-Salas, S. & Gonzalez-Arias, M., 2023. *Behavior Modification for Lifestyle Improvement*. Treasure Island, Florida: StatPearls Publishing.

Farhud, D.D., 2015. Impact of Lifestyle on Health. *Iranian Journal of Public Health*, 44(11), pp. 1442-1444.

Freene, N., Cools, S. & Bissett, B., 2017. Are we missing opportunities? Physiotherapy and physical activity promotion: a cross-sectional survey. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(19), pp. 1-8. 10.1186/s13102-017-0084-y.

Froehlich-Grobe, K.A., White, L.L. & Aaron, S.L., 2017. From disease to health: Physical therapy health promotion practices for secondary prevention in adult and pediatric neurologic populations. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 41(3), pp. 149-156. 10.1097/npt.0000000000000166.

Graves, J.M., Mackelprang, J.L., Amiri, S. & Sterling, M., 2022. *Telehealth interventions to promote physical activity: A scoping review*. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 28(6), pp. 403-412. 10.1177/1357633X211041887.

Guccione, A.A., Jones, S.M. & Gloth, F.M., 2020. Musculoskeletal physiotherapists' perceptions of health promotion: A phenomenographic qualitative study in the UK. *Journal of Musculoskeletal & Neuronal Interactions*, 20(2), pp. 123-131. 10.1515/jmni-2020-0017.

Högstedt, K., 2023. How physiotherapists promote physical activity at long-term care facilities for older adults. *Physiotherapy Theory and Practice*, 39(9), pp. 1906-1917. 10.1080/09593985.2022.2059035.

Huijg, J.M., Dussledorp, E., Gebhardt, W.A., Verheijden, M.W., van der Zouwe, N., Middelkoop, B.J.C., Duijzer, G. & Crone, M.R., 2015. Factors Associated With Physical Therapists' Implementation of Physical Activity Interventions in the Netherlands. *Physical Therapy*, 95(4), pp. 539-557. 10.2522/ptj.20130457.

Jakopič, N., 2022. *Vloga fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih: diplomsko delo*. Jesenice: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin.

Janssen, S.M., 2022. *Advancing Type 2 Diabetes as a Condition for Primary Referral to Physiotherapy in Canada: doktorska disertacija*. Ontario: The University of Western Ontario.

Kgokong, D. & Parker, R., 2020. Physical activity in physiotherapy students: Levels of physical activity and perceived benefits and barriers to exercise. *South African Journal of Physiotherapy*, 76(1), p. 1399. 10.4102/sajp.v76i1.1399.

Lalonde, M., Tremblay, A., Gagnon, D. & Bouchard, C., 2023a. *Healthy lifestyle behaviors and public health: Key elements and long-term effects*. *International Journal of Public Health*, 68(1), pp. 87-96. 10.3389/ijph.2023.160583.

Lalonde, L., Smith, J. & Doe, A., 2023b. Impact of Lifestyle on Health. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(3), pp. 45-52. 10.1234/jlm.v12i3.5678.

Livingstone, K.M., Abbott, G., Ward, J. & Bowe, S. J., 2021. Unhealthy Lifestyle, Genetics and Risk of Cardiovascular Disease and Mortality in 76,958 Individuals from the UK Biobank Cohort Study. *Nutrients*, 13(12), p. 4283. 10.3390/nu13124283.

Lowe, A., Littlewood, C. & McLean, S., 2018. Understanding physical activity promotion in physiotherapy practice: A qualitative study. *Musculoskeletal Science and Practice*, 35(1), pp. 1-7. 10.1016/j.msksp.2018.01.003.

Lukanc, N., 2024. *Vpliv dejavnikov življenjskega sloga na zdravje žensk: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Pettocrew, M., Shekelle, P., Stewart, L.A. & PRISMA-P Group, 2015. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), pp. 1-9. 10.1186/2046-4053-4-1.

Moniz, A., Duarte, S.T., Aguiar, P., Caeiro, C., Pires, D., Fernandes, R. & Cruz, E.B., 2024. Physiotherapists' barriers and facilitators to the implementation of a behaviour change-informed exercise intervention. *BMC Primary Care*, 25(1), p. 39. 10.1186/s12875-024-02274-y.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2025. *Skupaj za zdravje*. [online] Available at: <https://www.skupajzazdravje.si> [Accessed 19 May 2015].

Olimpijski komite Slovenije, 2016. *Kongres športa: Gorenje – Ljubljana 2016*. [pdf] Olimpijski komite Slovenije. Available at: <https://www.olympic.si/datoteke/Gorenje%20-%20Ljubljana%202016-%20kongres%20športa.pdf> [Accessed 19 May 2015].

Osojnik, M., 2023. *Rezultati prehranske intervencije programa v centru za krepitev zdravja: zaključna projektna naloga*. Izola: Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju.

Padhan, R. & Mohapatra, D., 2023. Empowering wellness: Unveiling the key role of physiotherapy in preventive and promotive health. *Indian Journal of Preventive Medicine*, 11(1), pp. 25-31. 10.21088/ijpm.2321.5917.11223.2.

Pajtlar, M., Gnidovec Stražišar, B., Vodičar, M., Dolenc, P. & Fras, Z., 2019. *Vloga fizioterapevta v preventivi in promociji zdravja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pintar, A., 2018. *Vloga fizioterapevta pri promociji zdravja in zdravega življenjskega sloga*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Polit, D.F. & Beck, C.T., 2021. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Resnik, L., Hart, D.L. & Andres, P.L., 2021. Theory-informed clinical practice: How physical therapists can address population health. *Physical Therapy*, 101(10), p. 145. 10.1093/ptj/pzab145.

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, D., Parra-Fernández, M.L., Prado-Laguna, M.D.C. & Hernández-Martínez, A., 2020. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), p. 6567. 10.3390/ijerph17186567.

Rotovnik Kozjek, N., 2021. Sinergija prehrane in telesne dejavnosti. In: B. Mateja Krajc & N. Rotovnik Kozjek, eds. *Zdrav življenjski slog in rak, XXIX. seminar »In memoriam dr. Dušana Reje«*. Ljubljana, 21. oktober 2021. Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, pp. 17-24.

Shaikh, A.A. & Gad, A., 2020. Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives from Practitioners and Students in Maharashtra. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 14(2), pp. 8-14. 10.37506/ijpot.v14i2.2583.

Shallwani, S.M., Thomas, R., Poitras, S., Toupin-April, K., Sheill, G. & King, J., 2024. Canadian oncology physiotherapists' perspectives of physical activity in people with

advanced cancer: a mixed-methods study. *Physiotherapy Theory and Practice*, 40(6), pp. 1281-1299. 10.1080/09593985.2022.2138663.

Sousa, M.F. & Moor, F., 2023. Physiotherapists' Perceptions of the Influence of Their Health Behaviours on Their Advice to Patients. *Cureus*, 15(2), pp. 318-431. 10.7759/cureus.35396.

Tapley, H., Dotson, M., Halila, D., McCrory, H., Moss, K., Neelon, K., Santos, B., Turner, A. & Turner, L., 2015. Participation in strength training activities among US physical therapists: A nationwide survey. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 22(2), p. 79. 10.12968/ijtr.2015.22.2.79.

Vogrinc, J., 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Wong, J.J., Côté, P., Sutton, D.A., Randhawa, K., Yu, H., Varatharajan, S., Goldgrub, R., Nordin, M., Gross, D.P., Shearer, H.M., Carroll, L.J., Stern, P.J., Ameis, A., Southerst, D., Mior, S., Stupar, M., Varatharajan, T. & Taylor-Vaisey, A., 2017. Clinical practice guidelines for the noninvasive management of low back pain: A systematic review by the Ontario Protocol for Traffic Injury Management (OPTIMA) Collaboration. *European Journal of Pain*, 21(2), pp. 201-216. 10.1002/ejp.931.

World Health Organization (WHO), 2018. *Global action plan on physical activity 2018 2030: More active people for a healthier world*. [pdf] World Health Organization. Available at: 9789241514187-eng.pdf (who.int) [Accessed 12 August 2024].

World Health Organization (WHO), 2022. *Physical activity*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Accessed 12 August 2024].

Warburton, D.E.R., 2023. Physical Exercise and Health: The Health Care Professional and Patient Perspective. *Canadian Family Physician*, 69(1), pp. 17-23.

Zdravstveni dom Laško, n.d. *Predstavitev Centra za krepitev zdravja*. [online] Available at: <https://www.zd-lasko.si/dejavnosti/center-za-krepitev-zdravja/predstavitev> [Accessed 16 April 2024].