

Zdravje: Univerzalna temeljna dobrina (UTD)

Uvod

Zdravje je univerzalna temeljna dobrina, za katero si prizadevajo družba, država, družine in posamezniki. V tem prispevku opozarjam predvsem na psihološke in socialne dobrobiti jutranje rutine s Šolo zdravja in na njen neizkoriščen potencial z vidika družbenega zdravja. To pišem kot sociologinja, ki se ukvarja z raziskovanjem pogojev in možnosti uvedbe UTD v Sloveniji, v EU in po svetu. Karakteristike jutranje rutine in telesne vadbe, ki jo organizira Šola zdravja po metodi »1000 gibov« dr. Nikolaya Grishina bom zato predstavila s tega vidika: zdravje, šport in socialna vključenost so univerzalna temeljna dobrina, do katere imajo pravico vsi člani družbe. V nadaljevanju prispevka bom najprej na kratko zapisala, kaj je UTD sistem, nato kako ga povezujem s Šolo zdravja, in na koncu, kako bi to lahko država RS lahko v prihodnosti še bolj podprla.

UTD sistem

V družbi, kjer obstaja UTD sistem, prejema vsak član skupnosti mesečno Univerzalni temeljni dohodek iz skupnih (finančnih) sredstev, v enaki višini kot vsi ostali, brez dokazovanja o finančnem stanju ali o brezposelnosti. Zraven pa dobijo še dohodke iz Trga dela: sedanjega ali preteklega dela, s slednjim se seveda misli na pokojnine). Potem pa so tu še dohodki iz Trga kapitala, Trga nepremičnin ipd. V UTD sistemu se dosedanji dvostebni (socialno-tržni) sistem spremeni v tristebni sistem. Univerzalnim in uniformnim sistemom dopolni dosedanji socialni sistem; ko gre za dohodek, ga dopolni z Univerzalnim temeljnim dohodkom.

Univerzalni temeljni dohodek je družbena inovacija predvsem v smislu 'avtomatizacije'. To je še posebej pomembno za starejše ljudi, ki se ne znajdejo v digitaliziranem birokratskem svetu, ko se čedalje več stvari dela samo še preko interneta. Država s prehodom v sistem UTD 'avtomatsko' poskrbi, da v Sloveniji nihče nikoli več ne bi ostal čisto brez vseh sredstev (npr. da bi ostal brez otroških dodatkov ali Denarne socialne pomoči). Na ta način bi družba lahko pomagala vsem, ki pomoč potrebujejo zaradi prenizkih dohodkov.

Ali pa si lahko zamislite takšen sistem tudi na področju zdravstvene preventive, športa in socialne vključenosti? Sistem, ki bi omogočal, da bi čisto vsak lahko sodeloval v dokazano koristni, vodeni, vsakodnevni telesni vadbi, ki je primerna za vse starosti in jo je mogoče dnevno prilagoditi trenutni telesni pripravljenosti? Na srečo smo pred več kot desetimi leti v Sloveniji dobili točno to, v obliki Šole zdravja po metodi »1000 gibov« dr. Nikolaya Grishina.

Zdravstveno-športni-socialni UTD: Šola zdravja

1. Za pristop k Šoli zdravja in izvajanje vaj ni potrebna posebna oprema ali predhodno znanje – vsak jo lahko izvaja.
2. Vsako jutro (razen morda nedelje) se izvaja pol ure jutranje rutine po programu »1000 gibov« avtorja dr. Nikolaya Grishina. Segrevanje, pozdrav sosede po imenu, vedno isti nabor v enakem vrstnem redu, ob odhodu pa pozdrav vsake-ga posebej, po imenu. Vadbo prostovoljno vodijo sočlani-ce po opravljenem standardiziranem izobraževanju. Med vadbo smo tiho, poslušamo vaditelj-a/ico in prisluhnemo lastnemu telesu.

3. Telovadba se vedno začne ob 7.30 in konča ob 8.00. Ni potrebna prijava ali odjava – nobenega izgubljanja časa za koordinacijo in birokracijo. Prideš, kadar lahko, nihče ne beleži, nihče ne teži, če ne prideš, obenem pa se opazi, kadar te ni in so veseli, ko si.
4. Telovadimo v lokalnem okolju. Logistični problemi v zvezi z vožnjo in parkiranjem so zato minimalni. Po drugi strani pa se lahko v času počitnic udeležimo vaj v katerikoli skupini v Sloveniji, kar pomeni, da plačana vadba doma v tem času ne propade.
5. Vsak-a udeležen-ka/ec izvaja enak nabor vaj kot vsi drugi.
6. Vsak-a dobi enak rezultat: vsak-a dela vaje v skladu z lastnimi zmožnostmi, in zato: dobi toliko, kot je sam sposoben izkoristiti te vaje v svoje dobro, tj. največ, kar je v tisti časovni točko mogoče.
7. V skupini se vsi poznamo samo po osebnih imenih. Pri telovadbi v Šoli zdravja smo si vsi enaki (naša barva je oranžna). Ni važno od kod si, kateri jezik govoriš, kaj veruješ, kaj si delal, koga poznaš, kakšno šolo imaš itd. Govorim seveda za Ljubljano. V manjših krajih se ljudje poznajo bolje. Tam se zato tudi pogosteje družijo tudi še pri drugih dejavnostih, npr. pripravi Butare, kot smo videli na RTV Slo.
8. Za koga je jutranja Šola zdravja tudi edini intelektualni napor v tistem dnevu tj. gre tudi za vidik 'možganske telovadbe,' ko pozdravlja sočlan-e/ice po imenu ali poje himno svoje skupine.
9. Za marsikoga je jutranja Šola zdravja edina družbena prisila, ki ga 'prisili', da pogleda na uro in se zaveda, kateri dan je v tednu. Kot vemo je tovrstna orientacija prvi dokaz, da človek nima hujših problemov z demenco.
10. Telovadimo na svežem zraku. Za marsikoga je to edini čas v dnevu, ki ga preživi na svežem zraku.
11. Za marsikoga je jutranja rutina s Šolo zdravja morda edini stik s soljudmi v dnevu in edina skupnost, ki ji pripada. Tu je še dejstvo, da vadbo vodijo sočlani-ce prostovoljno in brezplačno.
12. Po metodi »1000 gibov« lahko sicer telovadi vsak sam, po navodilih na internetu ali v knjigah. V okviru društva Šole zdravja, ki je tako uspešno zaradi go. Zdenka Katkič in številnih prostovoljk pa lahko v družbi, na lastno odgovornost telovadi vsak-a, ki se počuti dovolj zdrav-a in ki plača letno članarino 20€. Res je, ni čisto zastoj. Toda primerjajmo to z drugimi cenami. Za individualnega trenerja se za eno samo uro plačuje še enkrat toliko. Za 20€ se je morda mogoče pridružiti mesečni skupinski vadbi. Ali plačati mesečno karto za fitness. Nikjer drugje pa v Sloveniji ne moreš dobiti za 20€ toliko ur vodene vadbe, ki se izvaja redno, vse leto, vsak dan, ob isti uri, na istem kraju, na isti način, enako za vse udeležence.

Ob elementih univerzalnosti, enotnosti (uniformnosti) telesne vadbe za vso članstvo, so tu torej še druge pomembne karakteristike Šole zdravja. Šola zdravja s svojim pristopom nudi vsem vsaj pol ure gibanja na svežem zraku, pomaga ohranjati aktivno dnevno rutino in nudi minimalni nivo med-človeške interakcije. Tako zagotavlja osnovno, temeljno socialno vključenost vsakega, ki to želi, v skupino ljudi, ki imajo enak interes, ki ga zadovoljujejo na enak način, na enakopravni osnovi.

Vse to predstavlja temelje 1) fizičnega, 2) psihičnega in 3) socialnega zdravja, kar je nedvomno koristno za slovensko družbo z vidika družbenega zdravja. Še posebej je to dejstvo pomembno v luči staranja slovenske populacije, saj so Šolo zdravja vzeli 'za svojo' prav starejši ljudje. In čisto jasno je, da ta jutranja telovadba ne pomeni, da se drugi programi ukinjajo, pač pa je ravno obratno. Šola zdravja je mogoče videti kot neke vrste temelj, ki druge programe dopolnjuje. Zaradi te jutranje rutine so ljudje bolj aktivni in se v večji meri vključujejo tudi v druge športne, izobraževalne in kulturne dejavnosti.

Šola zdravja in država RS

Dobrobiti metode »1000 gibov« dr. Nikolaya Grishina, v okviru Šole zdravja pod vodstvom Zdenke Katkič, so se v RS že izkazale in dokazale med starejšo generacijo. Dobrodošlo bi bilo tudi, če bi se država odločila družbeno inovacijo Šole zdravja združiti s še dvema družbenima inovacijama, tj. Univerzalnim temeljnim dohodkom in s krajšanjem delovnega časa. V okviru slednje bi lahko npr. vsem zaposlenim omogočilo dnevno izvajanje teh vaj v okviru delovnega časa. Tako bi država bolj aktivno pristopila tudi k reševanju problematike zdravja na delovnem mestu, ki je v Sloveniji velik problem. Na ta način bi zmanjšala zdravstvene stroške za sedaj aktivno delovno populacijo v tem trenutku, kot tudi v prihodnosti.

Bilo bi dobro, če bi odločevalci v RS Šolo zdravja prepoznali kot izjemno družbeno inovacijo v dimenziji športa, zdravja in socialne vključenosti. Da, potrebno je poudariti specifičnost in izjemnost Šole zdravja: koristi od nje niso enodimenzionalne, pač pa multi-dimenzionalne. Šola zdravja bi lahko - kot interdisciplinarno socialno inovacijo, na način medsektorskega sodelovanja, podprla kar tri ministrstva: za zdravje, za socialo in za šport.

Upoštevajmo tudi dejstvo, da bi država s pomočjo športnega vavčerja v višini 20 evrov na leto, za 2 milijona prebivalcev, lahko že samo s 40 milijoni na leto, zagotovila vsak-i/emu, vsakodnevno, vodeno, preverjeno koristno vadbo. Vlada je 26. novembra 2019 objavila, da v letu 2020 pričakuje proračunski presežek v višini 415 milijonov evrov ali 0,8 % BDP. To pomeni, da bi država morala za vsakodnevno telovadbo vseh državljanov nameniti manj kot desetino proračunskega presežka oz. 0,008% BDP. Ampak, v resnici bi bilo za to potrebno še manj denarja. Za šolajočo mladino in druge, ki jih država že sedaj financira iz proračuna, je vendar že poskrbljeno.

Zaključek

Šola zdravja je izjemna družbena inovacija na področju zdravstvene preventive, ki na način univerzalnega in temeljnega vadbenege programa pomembno prispeva k zdravju družbe in k zdravju v družbi. Morda bi ta zapis lahko pripomogel k še večji uveljavitvi Šole zdravja v Sloveniji, morda tudi med mlajšimi, tudi med delovno aktivnim prebivalstvom? Morda bi lahko to družbeno inovacijo predstavili tudi drugim državam EU? Morda bi to naredili v letu slovenskega predsedovanja EU v letu 2021?

Dr. Valerija KOROŠEC, sociologinja, magistra iz Analize evropske socialne politike, strokovnjakinja za UTD, članica IGDORÉ, zaposlena na UMAR, piše v svojem imenu in za Šolo zdravja brezplačno.