

Veselības rekreācija slimību profilaksei, veselības veicināšanai un indivīda produktivitātes sekmēšanai

Jana Duhovska¹, Kristīne Mārtinsone¹,
Ivans Jānis Mihailovs²

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹ Sabiedrības veselības un labklājības fakultāte,
Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra,

² Komunikācijas fakultāte

Ievads. Darbs un atpūta ir cilvēka dzīves formas, kas savstarpēji ir cieši saistītas: darba ietekmē mainās cilvēka darbaspējas un funkcionālais stāvoklis un, pārkāpjot noteiktu enerģētisko resursu izmantošanas daudzumu, vērojama darba kvantitātes un kvalitātes samazināšanās, turklāt pastāvīga fiziska un psihiskā slodze kombinācijā ar pilnvērtīgas atpūtas trūkumu var radīt arī fiziskās un mentālās veselības traucējumus.

Rekreācija ir mērķtiecīgi organizēta indivīda fizisko, garīgo un emocionālo spēju atjaunošana, un tā sekmē indivīda produktivitāti, kā arī kalpo somatisku un mentālu slimību profilaksei, veselības veicināšanai un indivīda produktivitātes sekmēšanai. Saskaņā ar 2009. gada 21. oktobrī pieņemto Rekreācijas speciālista profesijas standartu, rekreācijas speciālists plāno, izstrādā un īsteno brīvā laika, atpūtas projektus, pasākumus un programmas dažāda vecuma un dzimuma klientiem, lai atjaunotu un nostiprinātu cilvēka fiziskās, garīgās un emocionālās spējas.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Darba mērķis ir raksturot rekreoloģiju kā starpdisciplināru nozari, tās attīstību, resursus, kā arī rekreoloģijas virziena – veselības rekreācijas – funkcijas un nozīmi slimību profilaksē, veselības veicināšanā un indivīda produktivitātes sekmēšanā.

Veikts zinātniskās literatūras pārskats, izmantojot 19 avotus, kas atlasīti no *EBSCO*, *Science Direct* un *ProQuest* datu bāzēm, izmantojot atslēgas vārdus “*functions of therapeutic recreation*”, “*methods of therapeutic recreation*”, “*effectiveness of therapeutic recreation*”, kā arī tīmeklī pieejamos materiālus.

Rezultāti. Rekreoloģija ir starpdisciplināra zinātne par indivīda fizisko, garīgo un emocionālo spēju atjaunošanas procesiem un metodēm, kas veidojusies tādu zinātņu kā medicīna, psiholoģija, ekoloģija, kurortoloģija, antropoloģija, socioloģija, pedagoģija, sporta zinātne u. c. ietekmē. Akadēmisko terminu datubāzē AkadTerm rekreācija definēta kā “indivīda fizisko, garīgo un emocionālo spēju atjaunošana brīvajā laikā, sabiedriski atzītas un organizētas darbības. Rekreācijas galvenās funkcijas ir dziednieciskā (cilvēka veselības atjaunošana), izglītojošā (garīgā potenciāla attīstība) un sporta funkcija (fizisko spēju attīstība)”.

Rekreācijas (no latīņu val. *recreation* – atjaunošana) galvenie resursi slimību profilaksei, veselības veicināšanai un indivīda produktivitātes veicināšanai ir 1) dabas bagātības un objekti, 2) sporta un aktīvās atpūtas aktivitātes, 3) antropogēnie izzinoši radošās rekreācijas objekti un aktivitātes, kuru patēriņš sekmē garīgi emocionālo vajadzību apmierināšanu un radošā potenciāla attīstīšanu un atjaunošanu [Pigram, Jenkins, 2007; Luck, 2008; McLean, et al., 2008].

Secinājumi. Apkopoto pētījumu rezultāti rāda, ka rekreatīvās aktivitātes sekmē labizjūtu un paaugstina dzīves kvalitātes izjūtu, sekmē fiziskās un mentālās autonomijas atgūšanu un reintegrāciju sabiedrībā pēc slimībām un traumām, uzlabo kognitīvās funkcijas, kā arī kalpo psihosociālās rehabilitācijas mērķiem [Bell, 1997; Torkildsen, 1999; Jenkins, Pigram, 2003; Reeder, Brown, 2005; Clayne, Guthrie, 2006; Guzman, et al., 2011; Svarich, 2014; Heyne, 2012; Bekesi, et al., 2011].

Apļūkojot veselības rekreācijas attīstību Ziemeļamerikā, kur rekreoloģijas institucionālam pielietojumam sociālajā un veselības aprūpē, kā arī izglītībā ir vairāk nekā simts gadu ilga vēsture, pēdējo piecu gadu laikā vērojams veselības rekreācijas fokuss uz sabiedrības veselo daļu, rekreāciju izmantojot slimību profilaksei un veselības veicināšanai, kā arī organizāciju darbinieku produktivitātes veicināšanai un izdegšanas sindroma profilaksei, to institucionalizējot kā labu praksi valsts un pašvaldību institūcijās, kā arī privātos uzņēmumos [McLean, et al., 2008; Clawson, Knetsch, 2011].