

Kwalifikacje dla specjalistów pre/postnatalnej aktywności fizycznej (PPAF)

jako przykład współpracy międzybranżowej

W ostatnich latach prenatalna aktywność fizyczna jest coraz częściej rekomendowana jako podstawowy warunek fizjologicznego przebiegu ciąży i porodu przez organizacje krajowe i o zasięgu międzynarodowym, m.in., w Australii, Kanadzie, Danii, Wielkiej Brytanii, Norwegii i USA. W polskim położnictwie przełomem było wprowadzenie w 2011 r. nowego standardu opieki okołoporodowej przez Ministerstwo Zdrowia (*Rozporządzenie...*, 2011). Choć brakuje w nim szczegółowych wytycznych co do prenatalnych programów ruchowych, zawiera wyraźne zalecenia wykorzystania aktywności fizycznej jako narzędzia ułatwiającego przebieg porodu oraz zapobiegającego poporodowemu nietrzymaniu moczu. Propagowanie zdrowego stylu życia wśród kobiet w każdym etapie ciąży zostało ujęte jako jedno z podstawowych działań lekarzy i położnych. Niestety, do tej pory brakuje propozycji, które ułatwiłyby im realizację tych zadań.

Wbrew rekomendacjom i regulacjom prawnym statystyki pokazują, że zdecydowana większość kobiet pozostaje w ciąży nieaktywna lub jest niewystarczająco aktywna. Co więcej, wiele kobiet oczekujących dziecka zmniejsza udział w ćwiczeniach rekreacyjnych (Wojtyła i in., 2012; Haakstad i in., 2009; Mottola i Campbell, 2003). Personel medyczny nie stanowi wsparcia w popularyzacji aktywności fizycznej kobiet ciężarnych (Haakstad i in., 2009), a wręcz sugeruje pacjentkom ograniczenie zajęć ruchowych (Wojtyła i in., 2012; Evenson i Pompeii, 2010). Przyczyną powyższego może być brak oferty edukacyjnej z tego obszaru. W proponowanej ramie specjalistów pre/postnatalnej aktywności fizycznej, poziomy 1 i 2 kierunkowane są właśnie do lekarzy i położnych; poziomy 3 i wyższe do kadry rekreacji ruchowej. Zgodnie z założeniami ERK, na niższych poziomach ramy (1 i 2), kwalifikacje mają potwierdzać przygotowanie do realizacji prostych zadań w zakresie popularyzacji ćwiczeń okołoporodowych, np. kierowania kobiety na odpowiednie dla niej zajęcia, rozpoznawania przeciwwskazań do wysiłku fizycznego, rekomendowania prostych ćwiczeń. Dopiero od poziomu 3 ramy zadania zawodowe stają się na tyle trudne, że wymagają wyspecjalizowanej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych z zakresu teorii i metodyki prowadzenia zajęć ruchowych. Te zadania, stopniując ich złożoność oraz odpowiedzialność za ich wykonanie, przypisano dla kwalifikacji instruktora (aspiracja do poziomu 3 PRK), trenera (aspiracja do poziomu 4 PRK) oraz dyplomowanego specjalisty pre/postnatalnej aktywności fizycznej (aspiracja do poziomu 5 PRK).

Tabela 1. Propozycja kwalifikacji dla specjalistów prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej (PPAF)

Proponowany poziom kwalifikacji	Proponowana nazwa kwalifikacji	Najważniejsze zadania zawodowe
Poziom 1	Konsultant prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej	Kwalifikacja dedykowana lekarzom i położnym. Konsultant PPAF pełni funkcje doradcze, dla kobiet ciężarnych chcących uczestniczyć w aktywności fizycznej. Kieruje pacjentki do określonych form ruchu. Nie prowadzi zajęć ruchowych. Współpracuje z instruktorami i trenerami rekreacji ruchowej.
Poziom 2	Specjalista ćwiczeń mięśni dna miednicy	Kwalifikacja dedykowana położnym, fizjoterapeutom oraz instruktorom i trenerom rekreacji, prowadzącym treningi mięśni dna miednicy w szczególności z kobietami ciężarnymi, młodymi matkami i seniorkami oraz jako element standardowych zajęć rekreacyjnych. Prowadzi ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem ściśle określonych narzędzi i metod.
Poziom 3 (dla absolwentów AWF Poziom 5)	Instruktor prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej	Kwalifikacja potwierdzająca przygotowanie do planowania, organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych dla kobiet w ciąży fizjologicznej i po porodzie w sposób efektywny i bezpieczny, z uwzględnieniem ich możliwości, potrzeb i zainteresowań. Instruktor PPAF współpracuje w swoich zadaniach z systemem opieki medycznej.
Poziom 4 (dla absolwentów AWF Poziom 6)	Trener fitnessu w ciąży i po porodzie (Trener prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej)	Kwalifikacja potwierdzająca przygotowanie zawodowe do planowania i prowadzenia programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży fizjologicznej i po porodzie, uzupełnionych działaniami motywacyjnymi oraz wspomaganiami dietetycznym. Trener PPAF współpracuje w swoich zadaniach z systemem opieki medycznej.
Poziom 5 (dla absolwentów AWF Poziom 7)	Dyplomowany specjalista aktywności fizycznej w ciąży o podwyższonym ryzyku	Kwalifikacja potwierdzająca przygotowanie zawodowe do planowania i prowadzenia programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży o podwyższonym ryzyku i po porodzie, uzupełnionych działaniami motywacyjnymi oraz wspomaganiami dietetycznym. Programy kierowane są m.in. dla prewencji cukrzycy i nadciśnienia ciążowego. Trener PPAF ściśle współpracuje w swoich zadaniach z systemem opieki medycznej.

Fragment opracowania publikowanego w:

Szumilewicz A. (2015). Kwalifikacje w rekreacji ruchowej na przykładzie fitnessu oraz prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej. W: Chłoń-Domińczak A., Fandrejewska A. W drodze do Polskiej Ramy Kwalifikacji. Dobre praktyki w systemie kwalifikacji. IBE, Warszawa, s. 43-56.