

**ZBORNİK POROČIL REGIJSKIH AKTIVNOSTI IN SREČANJ
OBMOČNIH ENOT NIJZ ZA LETO 2019 NA PODROČJU
STARANJA**

Ljubljana, maj 2020

Naslov publikacije: Zbornik poročil regijskih aktivnosti in srečanj območnih enot NIJZ za leto 2019 na področju staranja

Uredili: Monika Robnik, Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Sodelovali: Ria Jagodic, Taja Kontler, Nuša Konec Juričič, Petra Kravos, Doroteja Kuhar, Andreja Mezinec, Helena Pavlič, Martin Ranfl, Olivera Stanojević Jerković, Marina Sučić Vuković, Marko Štanta, Marko Vudrag

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija
Naslov za e-pošto: info@nijz.si
Telefon: +386 1 2441 400
Spletna stran: www.nijz.si

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2020

Elektronski vir: <http://www.nijz.si/sl/publikacije>

Gradivo ni lektorirano.

Zaščita dokumenta © 2020 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

KAZALO

1	Uvod	1
2	Območna enota Celje	2
3	Območna enota Koper	3
4	Območna enota Kranj.....	6
4.1	Ozaveščanje splošne javnosti	6
4.2	Obeležitev Slovenskega tradicionalnega zajtrka	7
4.3	Projekt ASTAHG (Alpine Space Transnational Governance of Active and Healthy Ageing)	7
4.4	Promocija aktivnega življenjskega sloga.....	7
4.5	Sestanki	8
4.6	Udeležba na izobraževanju.....	8
5	Območna enota Ljubljana	9
6	Območna enota Maribor	12
6.1	Strategija dolgožive družbe	12
6.2	Promocija »Aktivnega in zdravega staranja« v različnih okoljih za različne javnosti	13
6.3	Udeležba na sestanku »Skupine za zdravo staranje in javnozdravstvene pristope v medsektorskih politikah«	13
6.4	Udeležba na strokovnih srečanjih/konferencah	13
6.5	Sodelovanje z občinami/lokalno politiko	13
6.6	Projektna dejavnost.....	14
7	Območna enota Murska Sobota.....	15
7.1	Sodelovanje na konferenci ALPS ADRIA 2019	15
7.2	Strokovno srečanje o demenci	15
8	Območna enota Nova Gorica	17
8.1	Ozaveščanje splošne javnosti o staranju prebivalstva »Tudi prebivalstvo Goriške se hitro stara« 17	
8.2	»Izzivi dolgožive družbe v Severnoprimerški regiji«.....	18
8.3	Ostale aktivnosti	19
8.3.1	Sodelovanje na dogodku »Dan brez alkohola« SOPA Vipava (3.4.2019)	19
8.3.2	Sodelovanje na Dnevu zdravja v Novi Gorici	20
8.3.3	Predstavitve tekočih aktivnosti na področju staranja na MRSJZ-ju v NG.....	20
8.3.4	Demografske spremembe in regionalni razvoj	21
8.3.5	Sodelovanje na delavnici WHO/NIJZ delavnica na temo spremljanja politik na neenakostih	21

8.3.6	Udeležba na seji odborov Razvojnega sveta Severne Primorske (Goriške) razvojne regije - Odbor REGIJA ZA LJUDI.	22
8.3.7	Starejši na odmaknjenih področjih.....	22
8.3.8	Sodelovanje v Lokalni skupini za krepitev zdravja (LSKZ) občin Ajdovščine in Vipave ..	22
8.3.9	Koordinacija služb socialno zdravstvenih programov	23
8.3.10	Sodelovanje z lokalno skupino za krepitev zdravja (v okviru projekta MoST)	23
8.3.11	Sodelovanje z NVO	23
9	Območna enota Novo mesto	25
10	Območna enota Ravne na Koroškem	26
11	Zaključek.....	29

1 UVOD

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je v letih 2015 in 2016, v okviru rednega letnega programa NIJZ, metodologijo projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI) z nacionalne ravni uspešno prenesel na regionalno raven. V izvajanje prenosa na regionalno raven je vključenih vseh devet območnih enot (OE) NIJZ. Te so vzpostavile mreže z deležniki, ki delujejo na področju staranja na regijskih in lokalnih ravneh ter izvedle regijska srečanja.

V letu 2018 je NIJZ nadaljeval z implementacijo nalog na področju aktivnega in zdravega staranja na predvsem regionalni ravni, vendar tudi na nacionalni ravni (prenos znanja dobrih praks in razvoj pristopov za delo na področju staranja, določitev regijskih prioritet za delo na področju staranja, povezovanje in mreženje deležnikov, ki delujejo na področju staranja na regijskih in lokalnih ravneh ter prenos informacij o nacionalnih strateških dogovorih na področju staranja v mreže regijskih deležnikov).

Tudi v letu 2019 je NIJZ na področju aktivnega in zdravega staranja nadaljeval z vzpostavljenim sodelovanjem območnih enot z regijskimi deležniki. Pripravljeno je bilo četrto skupno poročilo aktivnosti »Zbornik poročil regijskih aktivnosti in srečanj območnih enot NIJZ za leto 2018 na področju staranja«.

Prav tako je NIJZ izdal znanstveno monografijo z naslovom Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost, ter zaščitil znak/blagovno znamko AHA.SI (Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji). Z ohranjanjem mreže, si prizadevamo podpreti pripravo in izvajanje akcijskega načrta za uveljavljanje vsebin javnega zdravja pri uveljavljanju Strategije dolgožive družbe. Posebno pozornost smo v letu 2019 namenili odmaknjenim področjem alpskega sveta. V okviru projekta ASTAHG smo nadgradili AHA.SI metodologijo, ki smo jo predstavili regijskim območnim enotam na treh dogodkih in jih tako spodbudili k pregledu sedmih področij (Zdravstvo, Dolgotrajna oskrba, Neodvisno življenje, Socialni vidik, Turizem, Mobilnost in transport ter Skrb za dobro počutje) na odmaknjenih področjih.

V pričujočem dokumentu so zbrana poročila vseh regijskih aktivnosti in srečanj na področju aktivnega in zdravega staranja OE NIJZ za leto 2019.

2 OBMOČNA ENOTA CELJE



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Območna enota CELJE

Ipavčeva 18
SI-3000 Celje
t +386 3 4251 200
f +386 3 4251 115

www.nijz.si

info@nijz.si

ID DDV:

SI 44724535

TRR:

011006000043188

(Pripravila: Nuša Konec-Juričič)

V letu 2019 smo na OE Celje problematiko staranja in na to povezanih problemov ter izzivov omenjali na naših srečanjih na področju promocije zdravja. Prav tako omenjano problematiko naslavljamo v okviru koordinacije Centrov za krepitve zdravja ter Lokalnih skupin za krepitev zdravja. Hkrati se vsebina naslavlja v okviru koordinacije duševnega zdrava – centrov za duševno zdravje.



Foto: Udeležba na srečanju v Kranjski Gori

Poleg omenjenih aktivnosti, smo se udeležili tudi strokovnega srečanja projekta Interreg ASTAHG v Kranjski Gori.

3 OBMOČNA ENOTA KOPER



OE KOPER

Vojkovo nabrežje 4a,

6000 Koper

t+386 5 6630 800

f+386 5 6630 808

www.nijz.si

info@nijz.si

ID DDV: SI 44724535

TRR: 0110 0600 0043 188

(pripravila) Marina Sučić Vuković

Letošnje aktivnosti OE Koper na tej nalogi so bile nekoliko različne od dosedanjih in sicer usmerjene v povezovanje različnih projektov, ki delujejo tudi na lokalni ravni na področju zagotavljanja boljše kvalitete življenja starejših prebivalcev.

Povezali smo projekt Star-Vital, Zdravje v občinah, Koper Zdravo mesto in 2 nalogi Zdravje v medsektorskih politikah –zdravje starejših prebivalcev ter nalogo vzgoje za zdravje.

V skladu s predvidenimi aktivnostmi smo pristopili k promociji projekta z naslovom Združeni ukrepi za vitalnost starejših delavcev (STAR-VITAL), ki je bil predstavljen tudi delovni skupini na nalogi Zdravje v medsektorskih politikah –zdravje starejših prebivalcev v okviru enega od sestankov.

Univerza na Primorskem kot prijavitelj skupaj z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Obrtno-podjetniško zbornico Slovenije in Fakulteto za zdravstvo Angele Boškin je pridobila sredstva za ta projekt v okvir javnega razpisa za sofinanciranje projektov podaljševanja delovne aktivnosti in zmanjševanja odsotnosti z dela, objavljenega s strani ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Projekt STAR - VITAL izhaja iz podatkov raziskav, ki kažejo na neustreznost delovnih pogojev in nezadovoljstvo delavcev z delovnimi razmerami v Sloveniji. Posledično se delavci v manjši meri odločajo za podaljševanje delovno aktivnega obdobja.

Cilji projekta so doseči večjo osveščenost in boljšo informiranost delodajalcev in zaposlenih ter boljšo usposobljenost delodajalcev za izvajanje ukrepov in izboljšanje razmer.

Projekt je namenjen podjetjem in poteka po celi Sloveniji. V občini Koper in celotni Obalno-kraški regiji je bil majhen odziv, čeprav je bolniški stalež občini Koper in občini Piran nadpovprečen.

S ciljem promocije projekta in povečanja vključenosti podjetij Kopske regije smo organizirali 2 predstavitvi z diskusijo in sicer 1 predstavitev v prostorih NIJZ OE Koper za zaposlene strokovne delavce v enoti in drugo predstavitev za projektni svet Koper- zdravo mesto občine Koper v prostorih občinske uprave.

Predstavitev na OE Koper za zaposlene je potekala 4.11.2019 v prostorih NIJZ OE Koper. Udeleženci so bili zelo zainteresirani za projekt. Po predstavitvi je potekala diskusija o možnostih za sodelovanje. Predstavitelj projekta dr. Klemen Širok je bil povabljen za predstavitev na strokovni sestanek regijskih koordinatoric za vzgojo za zdravje.

12.11.2019 je potekala predstavitev v prostorih občine Koper, v sklopu sestanka projektne sveta projekta Koper-Zdravo mesto. Člani projektne sveta so pokazali velik interes za projekt. Iz publikacije projekta Zdravje v občinah izhaja, da je bolniški stalež v občini Koper že vrsto let nadpovprečen, čeprav

so ostali kazalniki zelo ugodni. V diskusiji je bilo predlagano, da se projekt promovira in spodbudi podjetja k vključitvi. Poleg tega, udeleženi člani so pokazali velik interes, da bi se izsledki projekta lahko uporabili tudi v organizacijah javnega sektorja.

Zato je na seji bil sprejet sklep da predstavitelj projekta pripravi medijsko sporočilo o projektu, Mestna občina Koper pa bo sporočilo poslala različnim medijem s ciljem povečanja števila vključenih podjetij. Člani projektne sveta so sklenili preučiti možnosti prenosa projekta v javni sektor.

Iz publikacije Zdravje v občinah izhaja, da občina Koper zagotavlja pomoč na domu za pomembno manjši delež prebivalcev od slovenskega povprečja. Zato je bila na seji, ki je potekala 20.12.2019, pomembna točka razprave iskanje možnosti za povečanje zagotavljanja pomoči na domu za starejše prebivalce. Nadaljevanje seje je predvideno za 8.1.2020, ko bodo sklenjeni sklepi.

Iz predstavljenih izkušenj izhaja, da je povezovanje različnih projektov, ki potekajo na lokalni ravni dobrodošlo in da se učinek teh projektov s povezovanjem povečuje.

V nadaljevanju so fotoposnetki predstavitev:



Foto: Predstavitev STAR VITAL



4 OBMOČNA ENOTA KRANJ



Območna enota KRANJ

Gospodsvetska ulica 12
SI-4000 Kranj
t +386 4 2017 100
f +386 4 2017 162
www.nijz.si
info@nijz.si
ID DDV:
SI 44724535
TRR:
011006000043188

(pripravila: Ria Jagodic)

4.1 Ozaveščanje splošne javnosti

- V Mestni knjižnici Kranj smo ob Svetovnem dnevu zdravja izvedli strokovno srečanje »Skupaj za zdravje prebivalcev Gorenjske« (17.4.). V predverju smo ob stojnici informirali udeležence tudi o staranju na Gorenjskem in o projektu ASTAHG.



- Ob občinskem prazniku na Jezerskem smo imeli stojnico. Tudi tam smo mimoidoče informirali o staranju na Gorenjskem in o projektu ASTAHG (7.9.).



- Oktobra smo v pritličju naše stavbe pripravili informacijski pano o tem, kako se staramo na Gorenjskem. Preko grafov, zemljevidov in teksta smo prikazali, katere so največje težave starajoče se populacije.

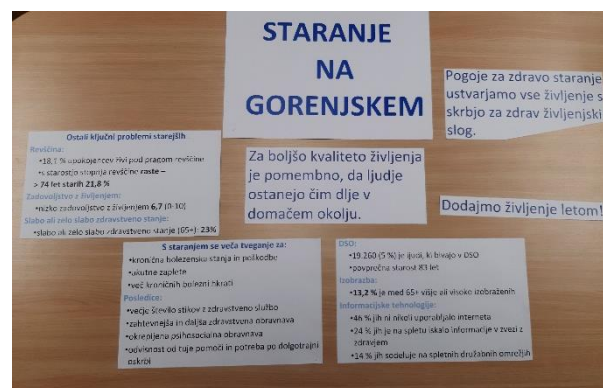


Foto: Oglasna deska z informacijami o staranju na Gorenjskem

4.2 Obeležitev Slovenskega tradicionalnega zajtrka

V sodelovanju z Gorenjskim muzejem smo, 15.11.2019, organizirali medgeneracijsko druženje. Kustosinja nas je vodila po delu razstave. Temu je sledila delavnica, na kateri so učenci, s pomočjo starejših, sami v pinji izdelali maslo. Druženje je popestrila ljudska pesem članic pevskega zbora, ki vadijo v Medgeneracijskem centru v Kranju.



Foto: Medgeneracijsko srečanje

4.3 Projekt ASTAHG (Alpine Space Transnational Governance of Active and Healthy Ageing)

NIJZ OE Kranj aktivno sodeluje v projektu ASTAHG v okviru evropske regijske strategije za področje Alpske regije, na temo zdravje v vseh politikah pri starejših. Nekaj ključnih izdelkov v letu 2019 v okviru projekta:

- nadgradili smo bazo deležnikov iz sedmih gorenjskih občin, vključenih v projekt ASTAHG, ki se pri svojem delovanju srečujejo s starejšimi;
- sodelovali smo pri izdelavi vprašalnika za izbrane deležnike na temo staranja v alpski regiji (oddan 20.6.);
- na sestanku z županom občine Kranjska Gora smo se pogovarjali o problematiki staranja in o sodelovanju pri izvedbi ASTAHG konference v njihovi občini (Kranjska Gora, 22.7.);
- sodelovali smo pri organizaciji in izvedbi konference »Priložnosti za aktivno in zdravo staranje v alpskem prostoru« (Gozd Martuljek, 15.10.);
- za vseh sedem gorenjskih občin, ki so vključene v projekt ASTAHG, smo pripravili podatke o staranju in jih predstavili na omenjeni konferenci;
- za tri medije smo pripravili prispevke o staranju na Gorenjskem in o projektu ASTAHG, informacije smo objavili tudi na naši spletni strani;
- sestali smo se z direktorjem smučišča Vogel in z direktorjem TIC Kranjska gora (14.10.). Na sestankih sta bila prisotna tudi predstavnika iz Švice, ki preučujeta možnosti ponudbe smučanja starejšim. Pogovor je tekel predvsem o tem, kakšne so možnosti prilagoditve smučišč starejšim in prilagoditve turistične ponudbe za slednje.
- Redno smo se udeleževali sestankov - 12 (Ljubljana, 17.1., 27.2., 11.3., 11.4., 24.4., 1.6., 1.7., 11.7., 6.9., 19.9., 8.10., 12.12.).

4.4 Promocija aktivnega življenjskega sloga

V sodelovanju s centrom za krepitev zdravja iz zdravstvenega doma Kranj in Območnim združenjem Rdečega križa Kranj smo v Cerkljah na Gorenjskem izvedli test hoje na 2 km. (10.5.).

V okviru Evropskega tedna mobilnosti (ETM) in Evropskega tedna športa smo preko oglasnih desk in objav v naši avli, starostnike vabili na aktivnosti, ki smo jih takrat organizirali:

- 16.9. je bila na Slovenskem trgu v Kranju izvedena delavnica s simulacijo alkoholiziranosti;
- 24.9. je bila v dvorani NIJZ OE Kranj izvedena vodena vadba s poudarkom na krepitvi hrbtnih mišic, vratu in gibljivosti sklepov;
- 8.10. je bila v dvorani NIJZ OE Kranj izvedena delavnica Kronične bolečine in fizioterapija;
- 14.10. je bila v dvorani NIJZ OE Kranj izvedena vodena vadba v okviru Simbioze giba.

4.5 Sestanki

- Na OE Kranj smo organizirali sestanek s predstavnico BSC Kranj (regionalne razvojne agencije) (21.10.). Predstavili smo projekt ASTAHG ter jo povabili k sodelovanju pri detekciji dobrih praks, pobud in inovacij iz AHA področja, katere smo želeli deliti z ostalimi ASTAHG partnerji. Na sestanku smo tudi izmenjali izkušnje in se dogovorili za nadaljnje sodelovanje.
- Udeleževali smo se delovnih sestankov VDDN medsektorske politike (Ljubljana, 7.5. in 12.12.).

4.6 Udeležba na izobraževanju

V letu 2019 smo se udeležili izobraževanja Demenci prijazna točka (Ljubljana, 6.6.). OE NIJZ so prejele certifikat demenci prijazna točka (Ljubljana, 3.9.), ki smo ga postavili na vidna mesta na svoji OE.

5 OBMOČNA ENOTA LJUBLJANA



Območna enota LJUBLJANA

Zaloška 29
SI-1000 Ljubljana
t +386 1 586 39 00
f +386 1 540 31 90
www.nijz.si
info@nijz.si
ID DDV:
SI 44724535
TRR:
011006000043188

(pripravila: Taja Kontler)

6.6 smo se udeležili usposabljanja za vzpostavitev demenci prijazne točne na Nacionalne inštitutu za javno zdravje. Namen usposabljanja je bil spoznati Pomen demence in kognitivne motnje, Možnosti sporazumevanja svojcev z bolnikom z demenco in seznanitev z demenci prijaznimi točkami. 3.9 pa je potekala otvoritev Demenci prijazne točke.

20. 9. 2019, smo sodelovali na dogodku Kolesarski krog. To je dogodek, ki ga v okviru Evropskega tedna mobilnosti pripravljajo Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu MOL, Mestno redarstvo MU MOL, AMD Moste, Avtošoli AMZS in Brulc, Policijska uprava Ljubljana, NIJZ, Rdeči križ Slovenije, Top stil in Velo. Na infotočki ob glavni železniški postaji Ljubljana, smo mimoidoče (veliko je bilo starejših), otroke in učitelje osveščali o pomenu zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti. Dan današnji poznamo posledice bolj in manj ustreznih odločitev glede življenjskega sloga. Pomembno je, da se za posredovanje informacij o uspešnih in zdravih odločitvah izkoristi čim več priložnosti in da te priložnosti najdemo že zgodaj v življenju mladih. Zato smo tudi otroke ozaveščali, da te informacijo delijo z dedki in babicami.



Foto: Utrinki z dogodka: Kolesarski krog



1.10.2019 smo pripravili srečanje z naslovom »Izzivi duševnega zdravja« Na srečanju smo spregovorili o nekaterih izzivih duševnega zdravja in predstavili primere dobrih praks za njihovo premagovanje. Poudarili smo teme o demenci, alkoholu, psiho edukativnih delavnicah, samomorilnem vedenju,... Dogodka se je udeležilo veliko ljudi, predvsem iz zdravstva, šolstva, socialnega varstva, občin in ostali.



Foto: Srečanje: »Izzivi duševnega zdravja«

22. novembra 2019 smo pripravili srečanje z naslovom Izzivi kakovostnega staranja. Dogodka se je udeležilo veliko ljudi, predvsem socialnih delavcev, diplomiranih medicinskih sester iz zdravstvenih domov in domov za starejše, patronažnih sester, fizioterapevtov, nevladnih organizacij/društev in drugih.

Poudarili smo vsebine o demenci, staranju in spremembah na možganih, depresija v starosti, pomen prehrane pri starejših in druge teme. Srečanja se je udeležilo 63 predstavnikov iz navedenih ustanov. Izbrane teme so zelo pohvalili in podali kar nekaj predlogov za prihajajoča srečanja.



Foto: Srečanje: »Izzivi kakovostnega staranja«



Aktivno smo sodelovali na Sejmu Narava in zdravje na Gospodarskem razstavišču, kjer smo želeli povečati prepoznavnost preventivnih programov in pomen zdravega življenjskega sloga tudi za starejše prebivalce. Predstavili smo programe ZVC/CKZ in možnosti za vključitev v le te programe.



Foto: Sodelovanje na Sejmu Narava in zdravje«

Vso leto smo spodbujali tudi vrtce in šole, da vključujejo v aktivnosti stare starše, da obiskujejo domove za starejše in se povezujejo s starejšimi, ki živijo v okolici vrtcev in šol.

O izzivih staranja smo se pogovarjali tudi s predstavniki občin, ZD in lokalne skupnosti v okviru skupnostnega pristopa okolja ZD Kamnik, Kočevje, Logatec, Ivančna Gorica in Idrija. V lokalnih skupinah za krepitev zdravja smo se pogovarjali tudi o potrebah starejših in njihovem vključevanju v življenje skupnosti. Velik izziv so osamljeni in tisti manj mobilni.

6 OBMOČNA ENOTA MARIBOR

Območna enota MARIBOR



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji

Prvomajska ulica 1
SI-2000 Maribor
t +386 2 45 00 100
f +386 2 46 22 234
www.nijz.si
info@nijz.si
ID DDV:
SI 44724535
TRR:
011006000043188

(Pripravila: Olivera Stanojević Jerković)

6.1 Strategija dolgožive družbe

Priprava prispevka ter predstavitev Strategije dolgožive družbe (SDD) na 1. AAK v Bad Radkersburgu, Avstrija v okviru čezmejnega sodelovanja Slovenije, Avstrije in Hrvaške, 9-10.5.2019

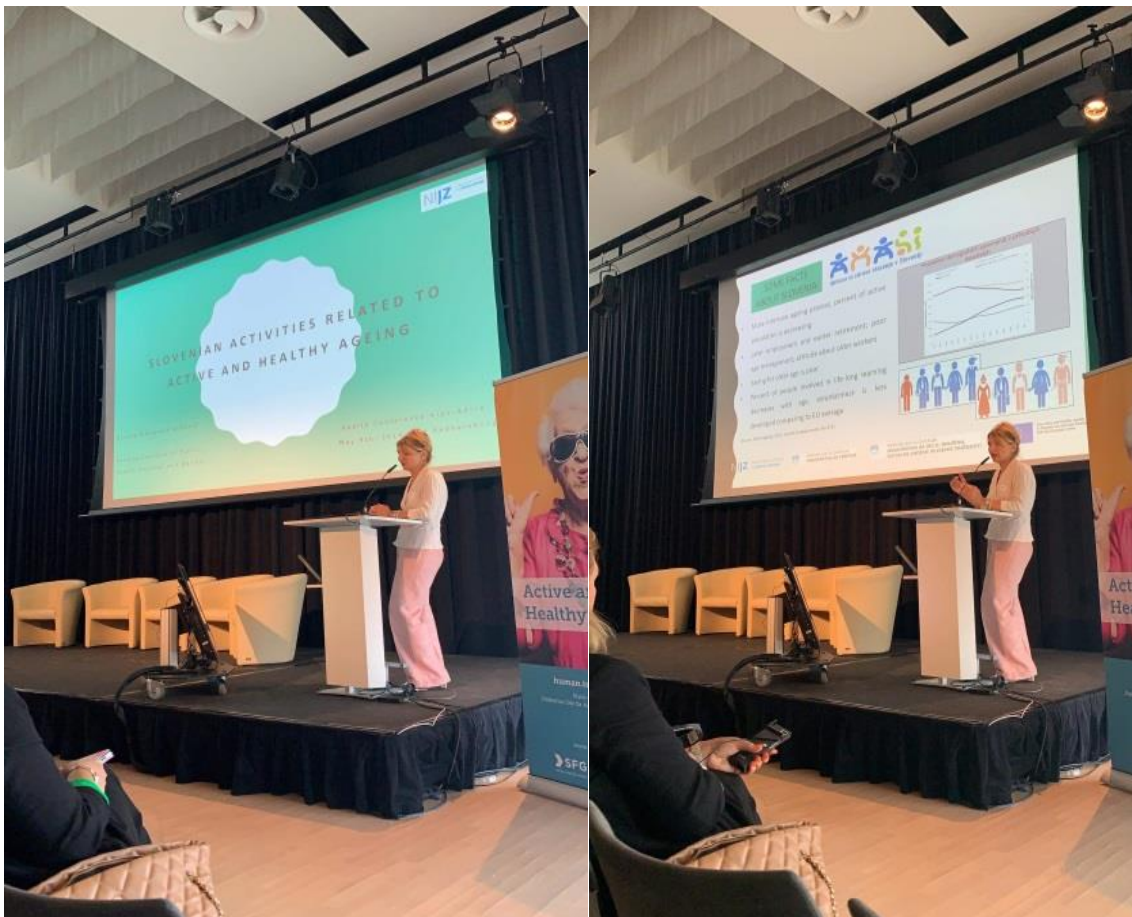


Foto: Predstavitev dolgožive družbe

<https://www.healthconference.eu/>

6.2 Promocija »Aktivnega in zdravega staranja« v različnih okoljih za različne javnosti

Predstavitve Strategije dolgožive družbe študentom MF UM v okviru vaj in seminarjev v predmetu JZ 2.



Foto: Vodenje delavnice na Nacionalnem srečanju članic zdravih mest v Ljubljani, 6.9. 2019

6.3 Udeležba na sestanku »Skupine za zdravo staranje in javnozdravstvene pristope v medsektorskih politikah«

Udeležba na sestanku delovne skupine NIJZ za zdravo staranje na Trubarjevi, 7.5.2019.

6.4 Udeležba na strokovnih srečanjih/konferencah

Udeležba na izobraževanju za info-točke za demenco v Ljubljani, 6.6.

Udeležba na konferenci ob predstavitvi ASHTAG, 15.10. 2019 v Gozd Martuljku.

6.5 Sodelovanje z občinami/lokalno politiko

Ocena vključenosti starejših prebivalcev v MOM v okviru programa »Priprava strokovnih podlag za informiranje lokalne politike in ključnih deležnikov na področju staranja« (izvedba anketiranja, analiza in priprava poročila v februarju 2019).

V novembru 2019 je bil pripravljen *vprašalnik o cepljenju starejših občanov v MOM* glede cepljenja proti gripi. Anketiranje je izvedeno v decembru in januarju, analiza poteka.

Sodelovanje na Svetu za javno zdravje v Mariboru in Rušah, 14.10., 8.11. in 26.11 ter Sosvetu za socialo na Ptuj, 27.6. in 20.11.

Sodelovanje v Lokalnih skupinah za krepitev zdravja v Lenartu, Mariboru, Ormožu in Slovenski Bistrici.

6.6 Projektna dejavnost

Uspešen zaključek prijave partnerstva v projektu »Development of an integrated concept for the deployment of innovative technologies and services allowing independent living of elderly and vulnerable persons(niCE- life) – INTERREG Central Europe.

Kick of-meeting v projektu bo izveden v januarju 2020.



Foto: Projektna dejavnost



7 OBMOČNA ENOTA MURSKA SOBOTA



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



OE MURSKA SOBOTA

Ulica arhitekta Novaka 2b,
9000 Murska Sobota

t +386 2 530 21 10

f +386 1 530 21 11

www.nijz.si

info@nijz.si

ID DDV: SI 44724535

TRR: 011006000043188

(Pripravil: Martin Ranfl)

7.1 Sodelovanje na konferenci ALPS ADRIA 2019

Konferenca (ALPS ADRIA 2019 v Bad Radgesburgu, ki je potekala med 8 - 10 majem 2019) je bila namenjena predstavitvi modela zdravega in aktivnega staranja kot modela naše prihodnosti. Zaposleni iz OE Murska Sobota smo sodelovali na razstavnem prostoru, kjer smo predstavljali delovanje Nacionalnega inštituta za javno zdravje. K sodelovanju smo pritegnili tudi zdravstvena domova v naši regiji, kjer sta pričela delovati Centra za krepitev zdravja (Murska Sobota in Gornja Radgona). Na srečanju je predstojnica OE Murska Sobota Tatjana Krajnc Nikolič v sodelovanju z Matejo Hauser iz Dosor Radenci pripravila in izvedla tudi aktivno predstavitev na plenarnem delu konference s tematiko o skupnostnem pristopu na področju staranja.

7.2 Strokovno srečanje o demenci

Na NIJZ OE Murska Sobota smo v četrtek, 3. oktobra 2019 organizirali strokovno srečanje z naslovom »Spomni se jeseni«. Združili smo področje duševnega zdravja in staranja, ki sta tesno prepletena. Na srečanje smo tako povabili člane naše mreže za področje staranja in mreže za področje duševnega zdravja.

Hkrati smo predstavili tudi področje demence, kjer je odlično strokovno predavanje pripravil Zlatko Horvat, dr. med., spec. psih. iz ZD Murska Sobota. Na srečanju je Danijela Šunjić Egić, psihologinja iz Centra za krepitev zdravja Murska Sobota predstavila delovanje Centra za krepitev zdravja in v okviru tega tudi delavnice, ki so namenjene duševnemu zdravju.

Na srečanju smo tudi predstavili delovanje društva Spominčica. Ker v samemu Pomurju društvo ne deluje smo za predavanje in predstavitev prosili predsednico društva Spominčica Ormož Majdo Keček. Ob tej priložnosti smo tudi predstavili delovanje demenci prijazne točke na naši območni enoti.

Zaključki srečanja so bili naslednji:

Demenca je stanje o katerem se je potrebno pogovarjati enako kot o ostalih stanjih oz. boleznih. Bolnike je potrebno obravnavati potrpežljivo in spoštljivo, svojcem bolnikov pa ponuditi vso možno podporo. Udeleženci srečanja smo se obvezali k medsebojnemu povezovanju in rednemu obveščanju. Potrebno pa je spodbujati prostovoljstvo in uporabo sodobnih IKT.

Foto: Utrinki s srečanja



8 OBMOČNA ENOTA NOVA GORICA



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Območna enota NOVA GORICA

Vipavska cesta 13, Rožna Dolina
SI-5000 NOVA GORICA

t+386 5 330 86 12

f+386 5 330 86 42

www.nijz.si

info@nijz.si

ID DDV: SI 44724535

TRR: 011006000043188

(Pripravili: Andreja Mezinec, Marko Vudrag, Marko Štanta, Petra Kravos)

Območna enota Nova Gorica je v preteklem letu del rednih aktivnosti namenila tudi staranju. Na območni enoti se zavedamo, da so trenutne demografske spremembe velik izziv za vse nas, ki jih je potrebno sprejeti, se z njim soočiti. Zavedati se moramo, da Goriška regija izstopa po deležu prebivalcev starejših 80 let in več, nižjo rodnostjo, sooča se z izseljevanjem iz odmaknjenih področji, dostopnostjo do storitev ... Pred nami je veliko izzivov, predvsem pa se zavedamo, da je ključ do uspeha povezovanje različnih deležnikov iz različnih sektorjev in področij. V nadaljevanju smo strnili skupaj nekaj preteklih aktivnostih na področju ozaveščanja o demografiji, srebrni ekonomije, staranju na odmaknjenih področjih, preventive ter nudili podporo različnim okoljem.

8.1 Ozaveščanje splošne javnosti o staranju prebivalstva »Tudi prebivalstvo Goriške se hitro stara«

V začetku leta smo pripravili informacijski plakat z naslovom »Tudi prebivalstvo Goriške se hitro stara« s katerim smo želeli obiskovalce opozoriti na demografske spremembe v naši regiji. Iz plakata lahko razberemo, da se prebivalstvo Goriške stara. V Goriški statistični regiji indeks staranja znaša 150, kar pomeni, da je na 100 oseb mlajših od 15 let, v regiji prebivalo 150 oseb, starih 65 let in več. Skupaj s sodelavci smo pripravili tudi primerjalni piramidi prebivalstva v Goriški regiji za leti 1990 in 2018, katera nam jasno pokaže strukturno spremembo. Leta 1990 je bilo starejših nad 60 let 13%, v letu 2018 pa že 22%, mladih do 20 let je bilo v letu 1990 27%, v letu 2018 pa le 19%. Po starostni sestavi prebivalcev je Slovenija v nezavidljivem položaju, saj se delež mlajših od 20 let zmanjšuje (nizka rodnost), povečuje pa delež starejših od 60 let. Delež prebivalcev starih 80 let in več je najvišji v Brdih sledijo Tolmin, Bovec, Kobarid ... Na Spletni strani Zdravje v regiji so zapisali, da GORIŠKA REGIJA V PRIMERJAVI S SLOVENIJO IZSTOPA PO NAJVIŠJEM DELEŽU PREBIVALCEV STARIH 80 LET IN VEČ (6 %) IN TA DELEŽ ŠE NARAŠČA.

TUDI PREBIVALSTVO GORIŠKE SE HITRO STARA

Če je v letu 1990 delež prebivalcev starih 65 let in več, znašal še 13 %, se je v letu 2018 povzpela že na 22 %.

ALI SMO KOT DRUŽBA PRIPRAVLJENI NA POTREBE VELIKEGA ŠTEVILA STREJŠIH?

Primerjava prebivalstvenih piramid Goriške regije za leti 1990 in 2018



Indeks staranja po statističnih regijah, Slovenija, 2018



GORIŠKA REGIJA V PRIMERJAVI S SLOVENIJO IZSTOPA PO NAJVIŠJEM DELEŽU PREBIVALCEV STARIH 80 LET IN VEČ (6 %) IN SE NARAŠČA.

V Goriški regiji najbolj izstopa občina Brež, sledijo Tolmin, Kobarid, Bovec ...

Delež prebivalcev starih 80 let in več, Goriška regija, 2018

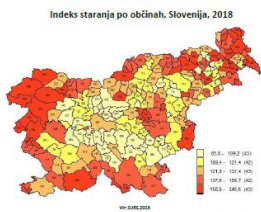
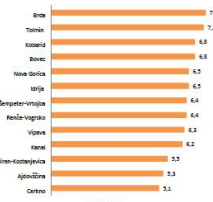


Foto: »Tudi prebivalstvo goriške se hitro stara«

8.2 »Izzivi dolgožive družbe v Severnoprimerjski regiji«

Na pobudo Posoškega razvojnega centra (PRC) smo v letu 2019 pristopili k sodelovanju pri organizaciji mednarodne konference na temo »Srebrna ekonomija – Priložnosti in izzivi za mikro, mala in srednja podjetja (MSP)«, ki je potekala 17. maja 2019 v Tolminu. Kot so zapisali na PRC-ju je »Srebrna ekonomija del ekonomije, ki je usmerjena v proizvodnjo in prodajo blaga in storitev za starejšo populacijo (55+)«. Proces staranja prebivalstva močno vpliva na trg. Povečuje se povpraševanje starejših po določenih izdelkih in storitvah kot so npr. živilski izdelki, zdravstvene storitve in storitve dobrega počutja, storitve s področja turizma, pametni domovi, izdelki in storitve, ki so povezani z robotiko in s prevoznimi storitvami. Medtem ko je ponudba podjetij, ki take storitve in izdelke ponujajo, pravzaprav še vedno skromna. V tej tržni niši lahko predvsem MSP prepoznajo priložnosti za rast in razvoj s tem, da oblikujejo nove in inovativne izdelke in storitve, ki bodo zadovoljevale potrebe starejših. Več si lahko preberete tu:

https://www.prc.si/si/file/download/1948_bcb0b0f7e6c/Srebrna%20ekonomija%20%20Prilo%C5%BEnosti%20za%20MSP.pdf .

Naše regijske deležnike smo tako povabili k udeležitvi dogodka in iskanju odgovora na vprašanje:

»Smo pripravljeni na razvoj srebrne ekonomije?«

Konferenca je bila namenjena podjetnikom ter organizacijam in zainteresirani javnosti kateri so se želeli prejeti informacije iz področja srebrne ekonomije, programov in politik v Sloveniji ter prisluhniti uspešnim zgodbam iz Finske, Nizozemske, Španije in Švedske.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je na mednarodni konferenci sodeloval z aktivnim prispevkom Aktivno in zdravo staranje na odmaknjenih področjih - predstavitev projekta ASTAHG, katerega je

predstavila Andreja Mezinca ter s prispevkom Javnozdravstveni vidik potreb starejših, ki je bil predstavljen s strani pridr. prof. dr. Marka Vudraga.

Ob zaključku konference so skušali predstavniki različnih sektorjev odgovoriti na vprašanje »Smo pripravljeni na razvoj srebrne ekonomije?« Na okrogli mizi so sodelovali dr. Marko Vudrag-predstojnik NIJZ OE Nova Gorica, dr. Magda Zupančič-MDDSZ, Dušan Kidrič-član programskega sveta Festivala za tretje življenjsko obdobje ter mag. Mojca Cvirn-Tehnološki park Ljubljana in vodja projekta DIH.Healthday.si. Okroglo mizo je vodil Jožko Čuk«. Vir: (<http://www.staranje.si/aktualno/predstavitev-projekta-astahg-na-mednarodni-konferenci#read-more>)

Opis projekta SILVER SMEs:

Projekt SILVER SMEs spada v program INTERREG EUROPA 2014-2020, kjer je namen izboljšati regionalne politike in programe, ki podpirajo rast in razvoj majhnih in srednje velikih podjetij s poudarkom na spodbujanju priložnosti povezanih s starajočo se družbo (+62 let). Želja je spodbuditi mala in srednje velika podjetja za oblikovanje inovativnih (novih) izdelkov in storitev, ki so in bodo potrebne za zadovoljevanje potreb starejših oseb. Vse bolj iskani so izdelki in storitve s področja pametnih domov za starejše, storitve na področju zdravja in wellnesa, turizma, prehrane, ter izdelki povezani z avtonomnimi vozili (brez voznika) in prometom, ter robotiko. Vir: <https://www.prc.si/mednarodni-projekti/silver-smes>.

8.3 Ostale aktivnosti

8.3.1 Sodelovanje na dogodku »Dan brez alkohola« SOPA Vipava (3.4.2019)

V okviru projekta SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, so bili organizirani različni dogodki po Sloveniji z naslovom "Dan brez alkohola", ki so se odvijali ob različnih datumih v mesecu aprilu. V Goriški regiji je dogodek za splošno javnost potekal v Kulturnem domu Vipava, 3 aprila 2019 z namenom osveščanja javnosti o projektu ter pogovoru o zdravih življenjskih izbirah. Obiskovalci so tako dobili informacije o delu na projektu, o problematiki pitja alkohola v slovenski družbi, o posledicah čezmernega pitja, pogovarjali pa so se tudi o zdravih alternativah, kako vzpostaviti odgovoren odnos do pitja alkohola in o virih pomoči v lokalnem okolju, regiji oziroma Sloveniji. Poleg NIJZ-ja so na dogodku sodelovali tudi predstavniki šestih nevladnih organizacij, ki sodelujejo na projektu, in sicer: Društvo za zdravje srca in ožilja, Zveza paraplegikov Slovenije, Šent, Zveza prijateljev mladine Slovenije, Slovenska Karitas in Športna unije Slovenije. Prisotni so bili tudi predstavniki Urada za delo Nova Gorica, Zveze klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije, Policijske postaje Ajdovščina, Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Ajdovščina, OE Nova Gorica in CE NIJZ in strokovnjaki v izobraževalni oddaji Radia Koper v živo, na temo ozaveščanja »brez alkohola« na prizorišču. Obiskovalci dogodka so bili različnih starosti od predšolskih otrok, mladostnikov ter vse do starejše generacije. Dogodek, ki nam je ostal v lepem spominu.



Foto: NIJZ, SOPA dogodek, Vipava, april 2019«

8.3.2 Sodelovanje na Dnevu zdravja v Novi Gorici

7 aprila obeležujemo svetovni dan zdravja, zato je v 14 tednu (1-5 april 2019) v Novi Gorici potekal Festival zdravja. Organizirali so ga Center za krepitev zdravja Nova Gorica, Zdravstvenim domom Nova Gorica, Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Nova Gorica in Društev Ko-Rak.si, z namenom promocije zdravega in aktivnega življenjskega sloga. Letošnja tema svetovnega dneva zdravja je bila univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev za vsakogar, vsepovsod.

NIJZ OE Nova Gorica je imel svojo stojnico na kateri je med drugim aktivno predstavljal tudi področje staranja.

S skupnim povezovanjem različnih akterjev javnega sektorja, nevladnega sektorja in lokalne skupnosti v mrežo so želeli doseči; Poznavanje programov, ki jih v lokalnem okolju izvajajo javni zavodi in nevladne organizacije. Prepoznavanje potreb lokalnega okolja po preventivnih programih in programih za promocijo zdravega življenjskega sloga. Izvajanje skupnih akcij promocije zdravja in športa ter medsebojno sodelovanje in povezovanje nevladnih organizacij.

Prav tako smo sodelovali na Dnevu zdravja, v organizaciji zdravstvenega doma Ajdovščina (Center za krepitev zdravja), ki je potekal v Vipavi (06.06.2019) ter na dogodku Parada učenja v Ajdovščini (15.05.2019), ki ga je organizirala Ljudska Univerza Ajdovščina. Na obeh dogodkih smo obiskovalce ozaveščali o duševnih motnjah, med drugim tudi o najpogostejših duševnih motnjah, s katerimi se srečujejo starejši (depresija, demenca, anksiozne motnje).

8.3.3 Predstavitev tekočih aktivnosti na področju staranja na MRSJZ-ju v NG

Kot vsako leto je tudi letos potekalo srečanje različnih deležnikov okviro Medsektorskega regijskega sveta za javno zdravje (MRSJZ). Na spomladanskem srečanju smo med drugim prisotnim predstavili trenutne aktivnosti v okviru projekta ASTAHG, jih povabili k sodelovanju, ter podali aktualne informacije s področja staranja. Zimsko srečanje je bilo namenjeno Resoluciji o nacionalnem programu duševnega zdravja, podprtju in odprtju demenci prijazne točke ter predstavitvi trenutnih aktivnosti na področju izzivov dolgožive družbe.

8.3.4 Demografske spremembe in regionalni razvoj

Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo je skupaj s partnerji ZRC SAZU, Slovenskim regionalnim razvojnim skladom, Službo Vlade za razvoj in evropsko kohezijsko politiko ter Združenjem regionalnih razvojnih agencij organiziral tradicionalne Slovenske regionalne dneve 2019. Potekali so v Goriški regiji, v Bovcu, dne 24. in 25. oktobra 2019 pod naslovom »Demografske spremembe in regionalni razvoj«. Dogodka smo se udeležili tudi nekateri zaposleni na NIJZ-ju.

Več o dogodku lahko preberete tu: <http://rrs.zrc-sazu.si/ZGODOVINA/BOVEC2019.aspx>. Bila je izdana tudi publikacija Demografske spremembe in regionalni razvoj. Uredili so jo: Janez Nared, Katarina Polajnar Horvat, Nika Razpotnik Viskovič.

8.3.5 Sodelovanje na delavnici WHO/NIJZ delavnica na temo spremljanja politik na neenakostih

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je v fazi razvoja orodja za testiranje politik, ki vplivajo na neenakosti v različnih populacijskih skupinah. Slovenija je dobila priložnost, da testira orodje za populacijo v prvih letih življenja in za starejše odrasle. Orodje je povezano s poročilom HESR, ki ga je pripravila WHO pisarna v Benetkah. V Sloveniji se bo testiranje uporabili tudi kot podlago za pripravo poglavja v naslednji izdaji poročila o neenakostih v zdravju, ki bo v svoji tretji verziji skušalo predstaviti vplive izbranih politik na vrzeli v zdravju.

Dne 12. novembra smo se tako udeležili prvega srečanja na predstavljeni temo, za populacijo starejših. Skupaj z različnimi sektorji (Inštitut za ekonomska raziskovanja, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje, SZO, Ministrstvo za delo družino in socialne zadeve, Inštitut RS za socialne zadeve, ...) smo skušali odgovoriti na zastavljena vprašanja. Več o orodju na: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/socialdeterminants/publications/2019/health-equity-policy-tool-2019>.

Poleg tega so bili predstavljeni tudi trenutni/pretekli podatki NIJZ (Pretekla poročila o neenakostih) in podatki IER (SHARE raziskava).



Foto: Robnik M., Delavnica na temo spremljanja politik o neenakostih, Ljubljana, november 2019«

8.3.6 Udeležba na seji odborov Razvojnega sveta Severne Primorske (Goriške) razvojne regije - Odbor REGIJA ZA LJUDI.

Srečanje je organizirala Severnoprimska mrežna regionalna agencija. Srečanje je bilo namenjeno pregledu in dopolnitvam Strateškega dela Regionalnega razvojnega programa Severne Primorske (Goriške) razvojne regije 2021-2027. Deležniki iz različnih organizacij (občine, društva, javni zavodi,...) in sektorjev smo v različnih delavnicah (odborih) sodelovali pri soustvarjanju- pregledu omenjenega dokumenta. Dokument bo v naslednji fazi poslan na Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo. Naslednje srečanje bo v začetku leta 2020.

8.3.7 Starejši na odmaknjenih področjih

NIJZ OE Nova Gorica je v preteklem letu del svojih aktivnosti namenjala tudi starejšim na odmaknjenih področjih. Pomemben vpogled na trenutno stanje nam bo podala raziskava, ki smo jo opravili v okviru projekta ASTAHG in vključuje (v prvi fazi) iz Goriške regije občine Bovec, Tolmin in Kobarid.

Z raziskavo smo skušali zajeti sedem področij (zdravstvo, sociala, neodvisno življenje, dolgotrajna oskrba, skrb za dobro počutje, kultura in turizem ter mobilnost in transport), prav tako smo skušali zajeti deležnike po 4Helixu pristopu ter jih nadgraditi po blaginjskem trikotniku. Pri metodološkem delu nam pomaga Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani. Poročilo o omenjeni raziskavi je v pripravi. Prav tako smo s ASTAHG konferenco, ki smo jo soorganizirali z NIJZ OE Kranj in centralno enoto NIJZ-ja, zelo zadovoljni. Sam dogodek nam je dal podrobnejši vpogled na stanje, s katerimi se srečujejo starejši v odmaknjenih področjih. Vse aktivnosti projekta lahko najdete na spletni strani www.stranje.si, pod rubriko Aktualno.



Foto: Sotlar I., ASTAHG dogodek, Gozd Martuljek, oktober 2019

8.3.8 Sodelovanje v Lokalni skupini za krepitev zdravja (LSKZ) občin Ajdovščine in Vipave

V okviru Lokalne skupine za krepitev zdravja, ki deluje na območju obeh občin (Ajdovščina in Vipava) smo na sestankih izpostavili tudi problematiko ohranjanja zdravja pri starejših. Ker želimo okrepiti in razbremeniti bližnje, ki skrbijo za starejše na domu so se vsi partnerji skupine strinjali, da si v strategiji zastavimo cilj, da bomo na področju obeh občin z vzpostavitvijo ustreznih programov povečali skrb za starejše, predvsem na področju preprečevanja socialne izolacije in osamljenosti starejših.

8.3.9 Koordinacija služb socialno zdravstvenih programov

V občinah Miren-Kostanjevica in Renče-Vogrsko koordinacija socialno zdravstvenih storitev deluje naprej. Nadaljevali smo pilotski projekt neformalne dolgotrajne oskrbe. Cilj je, da s pomočjo prostovoljcev ustvarimo pogoje, da bi se za svojce, ki skrbijo za ljudi z dolgotrajno oskrbo, našel čas za razbremenitev.

Sodelavec Marko Štanta iz NIJZ OE Nova Gorica je spomladi imel usklajevalni sestanek s CSD Severne Primorske na temo socialnih determinant zdravja ranljivih skupin in jeseni sodeloval pri dopolnitvi programa dela CSD v lokalni skupnosti s socialnimi determinantami zdravja ranljivih skupin.

8.3.10 Sodelovanje z lokalno skupino za krepitev zdravja (v okviru projekta MoST)

V preteklem obdobju je potekalo tudi sodelovanje pri pripravi akcijskega načrta Občine po meri invalidov 2020-2024, razdelek dostopnost zdravstvenih storitev za občini MONG in Renče-Vogrsko. Sodelovali smo z Zavodom Dostop pri pregledu/oceni dostopnosti stavb ZD Ajdovščina in ZD Nova Gorica. Poleg omenjenih aktivnosti smo aktivno sodelovali na enodnevem modulu usposabljanja sodelavcev CKZ v »Operativnem programu na področju podpore osebam z gibalnimi in senzoričnimi oviranostmi pri dostopanju do preventivnih programov za odrasle« ki je potekalo dne 31. Maja 2019 na NIJZ OE NG ter aktivno sodelovali na enodnevem modulu pri usposabljanju o kulturnih kompetencah za zdravstvene delavce, ki je potekalo 8. aprila 2019 na NIJZ OE NG.

8.3.11 Sodelovanje z NVO

8.3.11.1 Tek in hoja za upanje

NIJZ OE Nova Gorica je tudi v letu 2019 sodeloval z Društvom ko-RAK.si, katero je v mesecu boja proti raku dojk, Rožnatem oktobru, organiziralo dobrodelno športno-zdravstveno prireditev, že sedmo leto zapored. Namen dogodka je ozaveščanje o pomenu gibanja za zdravje posameznika, o pomenu zdravega načina življenja ter pravočasnosti ob odkritju bolezni. Tekači in pohodniki so imeli na voljo tri različno dolge proge, na prireditvenem prostoru se je odvijal spremljevalni kulturni, športni in zdravstveni program ter predstavitev nekaterih sorodnih organizacij. Dogodek ima tudi mednarodno razsežnost.



Foto: Jure Batagelj, Nova Gorica, september 2019

8.3.11.2 *Podpora društvu PO-MOČ*

Kot vemo je osebna asistenca zbir storitev, ki ljudem v vsakdanjem življenju, ko potrebujejo pomoč drugega omogoča neodvisno in bolj kakovostno življenje. Društvo PO-MOČ je društvo za izvajanje osebne asistenc, katero je redno zaposlilo "osebne asistente". Asistenti nudijo strokovno vodeno pomoč osebam, ki potrebujejo pomoč pri opravilih, ki jih sami zaradi vrste in stopnje invalidnosti ne morejo izvajati, a jih vsakodnevno potrebujejo za neodvisno in aktivno življenje. Te aktivnosti spadajo v širši kontekst strategije dolgožive družbe, zato jo podpiramo.

V regiji so bile izvedene tudi druge aktivnosti namenjenim starejšim, katere niso navedene, pa imajo pozitiven vpliv na aktivno in zdravo staranje. Kot smo uvodoma omenili je pomen povezovanja različnih sektorjev ključ do uspeha. Vlada je v letu 2017 sprejela Strategijo dolgožive družbe v kateri je zapisala »Za uresničitev načrtanih usmeritev bo ključno zavedanje širše javnosti in vsakega posameznika o pomenu predlaganih sprememb in osnovnega soglasja ter zavezanosti družbenih deležnikov k uresničevanju strategije«. Podpiramo, da je Občina Tolmin v letu 2019 pristopila k pripravi strategije za starejše občane, da je Občina Ajdovščina v letu 2019 izdala vodnik Socialno-zdravstvene storitve za starejše, da se »Hiše dobre volje« širijo po severno primorski regiji in še veliko drugih aktivnosti, ki potekajo po različnih občinah in skrbijo za aktivno in zdravo staranje.

9 OBMOČNA ENOTA NOVO MESTO



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



OE NOVO MESTO
Muzejska ulica 5,
8000 Novo mesto

t +386 7 3934 191

f +386 7 3934 101

www.nijz.si

info@nijz.si

ID DDV: SI 44724535

TRR: 011006000043183

(Pripravila: Doroteja Kuhar)

V letu 2019 smo na OE Novo mesto sodelovali v dveh delovnih skupinah lokalnega okolja in sicer v Lokalni skupini za preventivo Bela krajina in Lokalna skupina za preventivo v UE Trebnje. V Beli krajini smo z deležniki in občinami Črnomelj ter Metlika izpeljali projekt Senior, v katerem se je vzpostavil brezplačni prevoz na območju Bele krajine za starejše prebivalce tega področja, ki jim omogoča mobilnost. S pomočjo brezplačnega prevoza, ki ga koordinira DSO Črnomelj in kjer sodelujejo tudi društva upokojencev, lahko tako prebivalci Bele krajine koristijo brezplačne prevoze za različne namene na območju Bele krajine. Ugotavljali smo namreč, da sta obe občini geografsko izredno veliki in slabo poseljeni, poseljenost pa je razpršena, izrazit pa je tudi indeks staranja ter odhod mladih bližje centru države. Projekt je bil slavnostno zaključen in predan v upravljanje DSO 6. februarja 2020 s slavnostnim dogodkom. V obeh lokalnih okoljih smo sodelovali tudi kot koordinatorji lokalnih aktivnosti, kjer smo se večkrat udeleževali sestankov in se pogovarjali o aktivnostih v lokalni skupnosti, ki bi bile namenjene posebej starejši populaciji. Prav tako smo se preko programa Zdrava mesta udeleževali projektnih svetov v UE Trebnje, kjer smo se s predstavniki vseh štirih občin pogovarjali o aktivnostih za prebivalce te upravne enote. Z zdravstvenim domom Krško smo naredili načrt za lansko leto, kjer so pokrite tudi aktivnosti v lokalni skupnosti, ki zadevajo starejšo populacijo - aktivnosti so vezane predvsem na društva upokojencev in Zvezo društev upokojencev Posavja, prav tako pa tudi na aktivnosti znotraj krajevnih skupnosti na območju UE Krško.

10 OBMOČNA ENOTA RAVNE NA KOROŠKEM



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji

DE RAVNE NA KOROŠKEM

Ob Suhi 5b
2390 Ravne na Koroškem
t +386 2 8705 619
f +386 2 8705 625
www.nijz.si
helena.pavlic@nijz.si
ID DDV:
SI 44724535
TRR: 011006000043188

(Pripravila: Helena Pavlič)

Tako prebivalstvo v Sloveniji, kot tudi v Evropi, se stara. Do leta 2060 bo vsak tretji prebivalec Evrope starejši od 65 let (več informacij dostopnih v programu Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji, www.staranje.si).

Kakovost življenja v starosti je mogoče izboljšati z opolnomočenjem starostnikov, krepitevijo redne telesne dejavnosti in duševnega zdravja ob podpori politike na vseh ravneh (Svetovna zdravstvena organizacija).

Starejšim je treba omogočiti, da so aktivni v lokalnem okolju. S pomočjo mreže lokalnih partnerjev, se lahko občani povezujejo širše, tudi medgeneracijsko. Vsi partnerji v lokalni skupnosti lahko prispevamo k opolnomočenju posameznika in mu olajšamo odločitve za redno telesno dejavnost in uravnoteženo prehranjevanje. Vse predvidene aktivnosti sovpadajo tudi z Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje v obdobju 2015-2025.

Na Koroškem vidimo veliko možnosti regijskega povezovanja v različnih dogodkih z različnimi organizacijami, društvi in tudi posamezniki ali celotno skupnostjo.

Številni dogodki, ki so nas povezovali ob različnih obeležitvah, obletnicah so vedno bolj naravnani kot medgeneracijsko druženje. Obeležili smo kar precej dogodkov, ki so se dotikali teme »staranja«.

V spomladanskem mesecu smo bili prisotni ob jubileju skupine Društva šole zdravja v Mežici »1000 gibov«, ki vestno izvajajo redno jutranjo vadbo.

V cvetočem maju smo obeležili Teden vseživljenjskega učenja, izpostavili smo telesno dejavnost starejših v sodelovanju Koroškega medgeneracijskega centra in lokalnega vrtca. Skupinske aktivnosti so potekale v Grajskem parku, kjer so se prepletale dejavnosti starejših in vrtčevskih otrok. Obogatitev medvrstniških in hkrati medgeneracijskih stikov, prenos znanja in izkušenj tako od starejših na otroke in obratno ter uživanje v prečudoviti naravi.

V mesecu septembru smo sodelovali na večjih občinah ob jesenskih Dnevih zdravja na Koroškem. V Slovenj Gradcu pa je 10. oktobra potekala mednarodna konferenca na temo LONGLIVING – LONGTERMCARE. Predstavljene so bile številne dobre prakse in metode dela na področju staranja prebivalstva tako v Sloveniji, kot tudi v sosednjih državah.

Foto: Prevalje, NIJZ OE Ravne





Foto: Ravne na Koroškem, NIJZ OE Ravne

Izpostavljamo tudi izvajanje na področju dolgotrajne oskrbe. Pilotno okolje s področja dolgotrajne oskrbe starejših imamo tudi na Koroškem. Cilj projekta je povečati samostojnost ljudi, ki bivajo doma in potrebujejo pomoč.

Ključna sestavina človekovega dobrega počutja so **odnosi** in s staranjem potreba po povezanosti ne pojenja. Ločitev, smrt partnerja, umik iz aktivnega delovnega okolja, nizek socialno ekonomski status, fizične omejitve in bolezni, osamljenost in izolacija so le nekateri od stresorjev, s katerimi se sooča starejša populacija. Hiter tempo življenja, tehnološki napredek, individualizacija družbe lahko še dodatno prispevajo k občutkom neadekvatnosti, odtujenosti in posledične izolacije in odrinjenosti na rob družbe. Spremembe se odvijajo hitreje kot bi jim lahko sledili, saj že mlajše generacije komaj lovijo sapo med obveznostmi in pričakovanji.

V preteklosti so bile skupnosti bolj povezane, o medgeneracijskem sodelovanju se ni govorilo, ker je bilo to norma in realnost. Skrb starejših za mlajše, skrb mlajših za starejše, predajanje zgodb, izkušenj, spretnosti, znanj, je nekaj, kar obojim nudi občutek varnosti, pripadnosti. Danes vemo, da ljudje, ki skrbijo za drugega, izkusijo več občutkov zadovoljstva, kot tisti, ki nimajo izkušnje medgeneracijskega povezovanja. Posebej navdihujoče je, da je proces vzajemen. Starejši, ki so v interakciji z mlajšimi, se igrajo z otroki, jim berejo, so manj osamljeni, imajo boljše samopodobo, njihovo življenje ima smisel. Otroci so v odnosu s starejšimi deležni več nedeljene pozornosti, učijo se sprejemati naravni proces staranja, izgubljajo predsodke in so tudi učno uspešnejši. V tujini že gradijo domovanja, ki združujejo bivališča za starejše in vrtce ali študentske domove. Tam se medgeneracijsko sodelovanje živi vsakodnevno, dobrobiti le-tega so nesporne in vzajemne ter pripomorejo k boljšemu telesnemu in duševnemu zdravju vseh vpletenih.

Starejši ljudje niso, kar zadeva človeške potrebe, prav nič drugačni od vseh drugih starostnih skupin. Potrebujejo varnost, povezanost, spoštovanje, občutek sprejetosti in pripadnosti. S tem zavedanjem in razumevanjem bomo lahko gradili vzajemno sožitje, pripomogli k dostojanstveni, kakovostni starosti.

11 ZAKLJUČEK

V letu 2019 so regijska srečanja na področju aktivnega in zdravega staranja organizirale OE Ljubljana, Kranj, Ravne na Koroškem, Nova Gorica ter OE Murska Sobota. Ostale OE so področje staranja naslavljale predvsem preko ozaveščanja splošne javnosti o staranju (promocija aktivnega življenjskega sloga, aktivno sodelovanje na sejmih, udeležbe na dogodkih, obeležitve mednarodnih dnevo, v okviru koordinacije CKZ in centrov za duševno zdravje).

Večina OE je bila deležna usposabljanj za vzpostavitev "demenci prijazne točke". Vse OE pa so se udeležile konference z mednarodno udeležbo z naslovom: "Mednarodno upravljanje aktivnega in zdravega staranja v alpskem prostoru" v sklopu projekta ASTAHG. Omenjen dogodek je bil namenjen predvsem iskanju odgovorov na številne izzive iz področja sociale, zdravstva, neodvisnega življenja, dolgotrajne oskrbe, turizma, skrbi za dobro počutje, mobilnosti in transporta, ki nas čakajo na področju aktivnega in zdravega staranja na odmaknjenih področjih. Dogodek nam je potrdil, da potrebujemo medsebojno povezovanje, sodelovanje kakor tudi dodatno izobraževanje na temo aktivnega in zdravega staranja. Ključno vlogo pri pripravah akcijskih načrtov (vezanih na Strategijo dolgožive družbe) bo igrala lokalna implementacija v kontaktu s posamezniki, ki jim je določena aktivnost v pomoč in podporo. Dostopnost do storitev ima pomembno vlogo v življenju posameznika in pomembno vpliva na njegovo kakovost življenja. Več o dogodku je dostopno na spletni strani <http://www.staranje.si/aktualno/vabilo-na-dogodek-mednarodno-upravljanje-aktivnega-zdravega-staranja-v-alpskem-prostoru>.



Foto: Sotlar I., ASTAHG konferenca v Gozdu Martuljku, oktober 2019

Območni enoti Murska Sobota in Maribor sta izpostavili sodelovanje na Alpe Adria konferenci o zdravju. Koprška OE pri svojem lanskem delu izpostavlja predvsem sodelovanje in promocija projekta STAR VITAL. Medtem, ko območna enota Ravne na Koroškem omeni, da je v letu 2019 bila vključena v pilotno okolje dolgotrajne oskrbe.

V letu 2020 bodo OE NIJZ nadaljevale z implementacijo nalog na področju aktivnega in zdravega staranja na regijskem in nacionalnem nivoju. Posebno pozornost bodo posvetile prenosu vsebin projekta ASTAHG (na podlagi izkušenj OE Kranj in Nova Gorica v vse slovenske regije), ki se posveča politikam za starejše v odmaknjenih področjih. Sicer pa bodo OE NIJZ še naprej delale na vzdrževanju in povezovanju mreže regijskih deležnikov, ki delujejo na področju staranja na regijskih in lokalnih ravneh.



Foto: Sotlar I., Srečanje NIJZ skupine za staranje in JZvMSP, oktober 2019