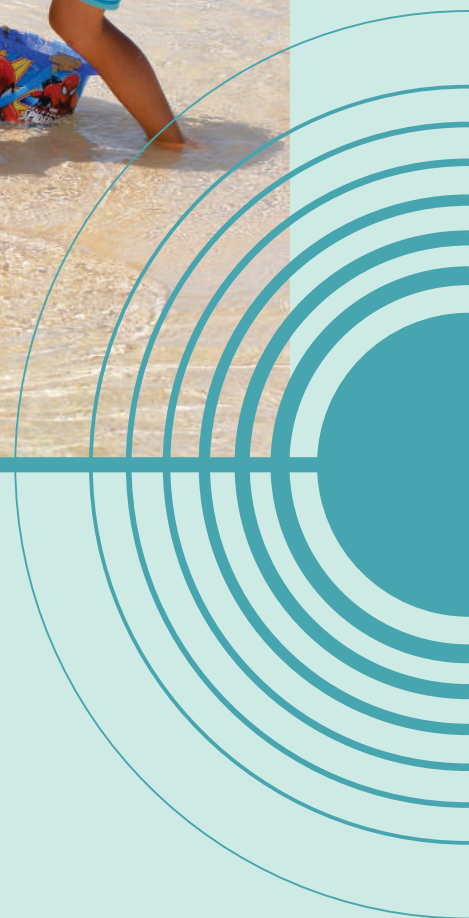




ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest
št. 3; leto 2022

ISSN 2820-4212



SMEH JE POL ZDRAVJA

Pepca zavistno prijateljici Štefki:
"Madona, kako si lepo shujšala. Kakšna nova dieta?"
Štefka: "Kje pa? Le krompir, korenje in fižol."
Pepca: "A res? Pa si vse to kuhala ali pekla?"
Štefka: "Okopavala."



ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest

Izdaja: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Elektronska izdaja: <https://www.nijz.si/sl/zdravo-mesto>

Izhaja dvakrat letno.

Uredništvo:

Odgovorni urednik: doc. dr. Zlatko Zimet

naslov: NIJZ OE Maribor, Prvomajska ulica 1, Maribor

telefon: 02/333 12 52,

mobilni telefon: 041/681 327

e-naslov: zlatko.zimet@nijz.si.

Oblikovanje: Kati Rupnik

ISSN 2820-4212

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje





• Spremna beseda urednika	4
STROKOVNJAKI SO NAM POVEDALI	
• Zunanji prostor srednje šole za zdravje in zadovoljstvo dijakov	6
• Inkluzivno okolje	9
• Za Slovenijo brez tobaka 2022-2030 s podporo NVO	11
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE V NAŠI OBČINI	
• Nepopustljivo srce ustvarja in bije, tudi v času pandemije	15
• Kako v kratkem času pripraviti uravnotežen obrok?	18
• Gremo se špilat	20
• Zdrave, vesele urice v Mislinji	22
• Živahno ob tednu zdravega mesta v občini Šentjur	23
• Ni toliko pomembno koliko si star, pomembno je kako si star	24
• Občinska prireditev dan zdravja 2022 v Celju	29
• Skrb za zdravje v Občini Dravograd	32
• Rehabilitacija post COVID pacientov v CKZ ZD Maribor – dih v normalo	34
• Naj igrišče in gozd postaneta ključ do zdravega in srečnega otroka	36
• Za zdravje v Mestni občini Koper	37
• Rastemo skupaj – Zavod za dolgotrajno oskrbo RAST Ruše	39

Spremna beseda urednika

Pred nami je tretja številka glasnika Zdravo mesto. Glasnik je nastajal v času poletnih počitnic - to je obdobje sprostitve in počitka, ko se vsakdo med nami nekoliko oddahne od premnogokrat napornega vsakdanjika.

V prejšnji številki smo, zaradi prihoda revolucionarnih cepiv, izražali optimizem glede epidemije Covida 19 - žal pa nam virusa še vedno ni uspelo obvladati. Ker pa se sedaj pojavlja v nekoliko blažji obliki, kot v začetku epidemije, se je tudi intenzivnost poročanja v zvezi z njim nekoliko umirila. Temu je botrovalo tudi dejstvo, da je začetek leta zaznamovala vojna v Ukrajini. V skladu s Kopenhagenskim konsenzom je »skrb za mir« ena poglobitnih nalog evropske, pa tudi nacionalnih mrež Zdravih mest. Prepričani smo, da v sodobnem svetu za uporabo sile z namenom spreminjanje meja, ne sme biti prostora. Zagovorništvo vseh članic je v reševanju konfliktov po diplomatskih poteh in z dialogom, ob spoštovanju mednarodnega humanitarnega prava. Nekatere občine članice so se že, druge pa se bodo verjetno kmalu morale soočiti s prihodom vse večjega števila beguncev in s potrebo po zagotavljanju humanitarne pomoči. Zaradi vojne v Ukrajini pa prihaja tudi do motenj na svetovnih energetskih in prehranskih trgih. To se zrcali v dražitvi energentov in posledično, v vse višjih življenjskih stroških, tudi v slovenskem prostoru. Tako, kot sta se na nastalo problematiko nemudoma odzvala Evropski svet in Svet EU, morajo tudi Zdrava mesta aktivno pristopiti k reševanju novonastalih izzivov.

Dodatno tveganje predstavlja inflacija. Z učinkovitimi ukrepi jo je potrebno obvladovati v mejah sprejemljivega, zato moramo biti pozorni na gibanje cen energentov. Morda pa so lahko nastali izzivi, hkrati spodbuda in priložnost za razmislek o možnih načinih za doseg zelenega prehoda. Pri tem imamo lahko občine članice zdravih mest pomembno vlogo. Možnosti za aktivno delovanje je veliko: v lokalnih upravah lahko vzpodbujamo izvajanje zelenih politik, zagovarjamo investicijsko dejavnost usmerjeno v izvajanje ukrepov na področju trajnostne rabe energije in trajnostne mobilnosti, v promocijo zelenih tehnologij, podporo sistemskim rešitvam na področju ravnanja z odpadki, ipd. Z zavedanjem potreb po spoprijemanju s podnebnimi in okoljskimi izzivi, tudi s prizadevanji za nizkoogljično krožno gospodarstvo, lahko oblikujemo uspešno gospodarstvo in hkrati sledimo cilju doseganja podnebne nevtralnosti.

Po zasluženih poletnih počitnicah je pred nami pestra jesen. Zaznamovana bo predsedniškimi in županskimi volitvami. Verjamem, da bo mreža zdravih mest tudi v prihodnje dobro podprta, tako z nacionalne, kot lokalne strani. Naj poudarim, da je za dobro in aktivno delovanje posameznih članic Slovenske mreže zdravih mest, odločilna podpora županov.

Mreža Zdravih mest se nenehno širi; v prvem polletju 2022 je bilo vanjo vključenih 43 občin. Da bi bili laže kos izzivom današnjega časa, pa je pomembno, da nas je čim več, ki cenimo zdravje v naših mestih kot pomembno vrednoto in smo zato pripravljeni delovati po svojih najboljših močeh. Zato vabimo k članstvu tudi druge občine, ki se zavedajo, da se zdravje prebivalcev rojeva v varnem in čistem okolju, v pravici do dela, na varnem delovnem mestu, v prijaznem bivalnem okolju, med prijatelji ... Vsak sektor v občini lahko doda svoj kamenček v mozaik krepitve zdravja. Slovenska mreža zdravih mest pa je lahko, s svojim znanjem, z več kot 30. leti izkušenj in inovativnimi pristopi, v pomoč vsaki članici zdravih mest.

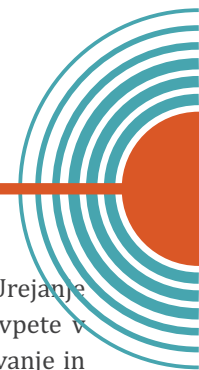


doc. dr. Zlatko Zimet,
nacionalni koordinator zdravih mest/glavni urednik



STROKOVNJAKI
SO NAM POVEDALI

Zunanji prostor srednje šole za zdravje in zadovoljstvo dijakov



Kakovostno bivalno in delovno okolje je pomembno za naše zdravje, dobro počutje in zadovoljstvo. V tem pogledu imajo poseben pomen zunanji prostori, predvsem zelene površine, ki omogočajo stik z naravo, imajo sprostitveni in obnovitveni učinek na ljudi, vplivajo na družbeno povezanost ter spodbujajo telesno dejavnost, pa tudi izboljšujejo okoljske dejavnike, kar vse neposredno pozitivno vpliva na naše telesno in duševno zdravje ter dobro počutje. Ustrezno načrtovanje zunanjega prostora zato predstavlja enega pomembnih ukrepov zagotavljanja javnega zdravja. Pri tem je pomembno, da se ne upošteva zgolj tistih prostorov, povezanih s stalnimi ali začasnimi bivališči, in javnih zelenih površin, kot so na primer parki, pač pa so pomembni tudi zunanji prostori vzgojnih in izobraževalnih ustanov kot so šole, v katerih preživijo velik del časa tako otroci oz. mladostniki, kot tudi učitelji, osebje in drugi uporabniki. V teh zunanjih prostorih je pomembno zagotavljati tako različne vsebine, povezane z namenom in funkcijo objektov, kot splošne možnosti za druženje in sprostitev ter različne aktivnosti uporabnikov

(Ven za zdravje, 2020,

<http://venzazdravje.uirs.si/portals/8/prirocnik/venzazdravje.html#p=1>.)

Zunanje prostore srednjih šol je potrebno obravnavati kot priložnost za izboljšanje kakovosti šolanja in spodbujanje aktivnega življenjskega sloga dijakov, pa tudi učiteljev in ostalega osebja. Za razliko od osnovnih šol so ti prostori pogosto precej manjšega obsega in tudi sicer se njihovem urejanju posveča veliko manj pozornosti, tako na formalnem nivoju kot tudi v praksi. Za spodbujanje telesne dejavnosti v okviru šol se večinoma posveča le ureditvam športnih igrišč, ostali vidiki urejanja zunanjega prostora in zelenih površin pa ostajajo spregledani, čeprav so zelo

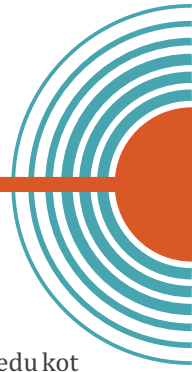
pomembni za kakovost preživljanja časa v šoli. Urejanje zunanjega prostora srednjih šol, ki so običajno vpete v urbano okolje, je hkrati tudi priložnost za povezovanje in sodelovanje z drugimi uporabniki območja in z lokalno skupnostjo.

Potrebe uporabnikov in priporočila o telesni dejavnosti mladih

Potrebe ljudi po redni, vsakdanji uporabi zelenih površin in drugih odprtih prostorov so hkrati splošne, lahko pa tudi zelo raznolike in specifične, tako glede na starost, življenjski slog in okoliščine, kot tudi osebne zmožnosti in preference. Splošne potrebe, ki se uresničujejo v zunanjem prostoru, so tako npr. stik z naravo, svetlobo in soncem, dihanje svežega zraka, sprostitev, počitek, gibanje na prostem, doživljanje in izkušnje, igre, ustvarjanje, srečevanje in druženje itd. Dijaki srednjih šol, ki spadajo v starostno skupino od 15 do 18 let (mladostniki) imajo še posebej izražene potrebe po druženju in skupinskih aktivnostih. Dijaki so tudi skupina mladih, ki v šoli veliko časa preživijo sede, hkrati pa potrebujejo dokaj veliko telesne aktivnosti. Kot priporoča Svetovna zdravstvena organizacija, naj bi bili otroci in mladostniki po novih smernicah (Smernice SZO o telesni dejavnosti in sedečem vedenju, 2020,

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.) vsakodnevno aktivni v povprečju vsaj 60 minut na dan v smislu zmerno do intenzivne, večinoma aerobne telesne dejavnosti, vsaj tri dni na teden pa naj bi v vadbo vključili aerobno telesno dejavnost visoke intenzivnosti ter dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti. Zunanji prostor šol lahko ključno prispeva k možnosti gibanja mladostnikov, tako v okviru kurikulumu kot v času med odmori.





Delavnica z dijaki

Tik pred zaključkom šolskega leta 2021/2022 so dijaki dveh razredov prvega letnika programa naravovarstveni tehnik Biotehniškega izobraževalnega centra (BIC) Ljubljana sodelovali na celodnevni delavnici na temo šolskega odprtega prostora, njegove uporabe, pomena in vloge v šolskem vsakdanu. Delavnico sta pripravili ekipi Urbanističnega inštituta RS (UIRS) in Inštitut za zdravje in okolje v okviru programov Partnerstvo za okolje in zdravje 2 in Ven za zdravje 2, ki ju sofinancira Ministrstvo za zdravje v okviru programov na področju prehrane in telesne dejavnosti, kot del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Na UIRS se zadnja leta med drugim strokovno ukvarjajo s povezovanjem tematik javnega zdravja in načrtovanja zelenih površin, Partnerstvo za okolje in zdravje pa z osveščanjem mladih. Delavnica z naslovom Kakovost zelenih površin za potrebe mladih je potekala v novi šolski stavbi EkoHiši BIC in na prostem, v neposredni okolici stavbe v Mestnem logu v Ljubljani. Namen delavnice je bil predvsem osveščanje o pomembnosti ustreznih ureditev v prostoru, viharjenju idej o njih ter naboru predlogov izboljšanja, ki bi bili uresničljivi in kot taki tudi predlagani vodstvu šole.

Dijaki programa naravovarstveni tehnik/tehnica na BIC Ljubljana skozi šolski učni proces spoznavajo okolje na splošno, izobražujejo se o ekosistemih in varovanju narave, sestavinah okolja, pa tudi o drugim temah, povezanih z naravnimi viri in vplivu človeka. Skozi delavnico pa so se dijaki soočili z razmislekom o konkretnem prostoru in o sebi kot uporabnikih tega prostora.

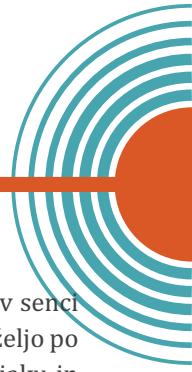
Dijake, ki okolje šole dobro poznajo, smo v delavnici skozi pogovor in skupinsko delo vzpodbudili, da o njem razmišljajo, izrazijo njihov pogled in odnos do širšega in ožjega prostora šole, v osrednjem delu delavnice pa smo na prostem, preko razgovora na terenu v okolici šole naslovili vprašanja o potrebah, navadah in uporabi zelenih površin, pomenu univerzalne dostopnosti, o oblikovanju prostora in potencialih oz. izzivih in priložnostih za njegovo izboljšavo.

Kako vidijo prostor šole dijaki?

Delo z dijaki je potekalo v štirih skupinah, tako v razredu kot na prostem, na sončen poletni dan. V uvodnem delu so dijaki s pomočjo karte šole in okolice razmišljali o najbolj všečnih zunanjih prostorih ob šoli, najmanj privlačnih, o uporabi teh prostorov, o željah po dejavnostih v njih in željenih ureditvah, ki bi k temu pripomogle. V uvodnem delu so dijaki razmišljali zelo široko in iskali raznolike ideje.

Terenski del delavnice je potekal na štirih lokacijah ob šoli. Pogovarjali smo se (1) o univerzalni dostopnosti, (2) o potrebah po stikom z zunanjim prostorom in gibanju v njem, (3) o skritih potencialih prostora in (4) o njegovem urejanju. Dijaki so se seznanili z izzivi gibanja po prostoru gibalno oviranih in s prevezo čez oči izkusili gibanje slepih, odkrivali skrite potenciale šolskih športnih igrišč in spoznavali teme kot so raznolikost prostorov, prostorska razmerja, elementi v prostoru, pomembnost materialov in opreme ob šolah. Pozorni smo bili na mikroklimatske značilnosti prostora in ugotovili, da bi veliko lahko izboljšali že z majhnimi intervencijami, kot je pa primer ozelenitev sončnih slepih fasad.





V zaključnem delu delavnice smo se vrnil v učilnice in nova znanja, vtise in ideje strnili v konkretne predloge za izboljšavo zunanjega prostora šole. Dotaknili smo se pojma so-rabe prostora, predvsem v smislu možnosti popoldanske uporabe prostora in nabrali ideje, kaj bi bilo za to potrebno zagotoviti in kaj bi lahko dijaki postorili tudi sami.

Dijaki si želijo urejenih igrišč in senčnih zelenih prostorov

Na delavnici smo bili osredotočeni na pogled dijakov, hkrati pa smo v proces vključili tudi prisotne učitelje, ki so svoje poglede podali ločeno. Komentarji dijakov na obstoječo ureditev in ideje za izboljšave so nakazale ključne zagate obstoječe prostorske ureditve in vzdrževanja obšolskega prostora. Že uvodoma so dijaki izrazili potrebo po ureditvi dotrajanih, trenutno neuporabnih zunanjih šolskih športnih igrišč, saj različne športe vidijo tudi kot ključno dejavnost, ki bi si jo želeli početi v zunanjem prostoru - želijo si prostor za igranje košarke, nogometa, odbojke (na mivki), želeli bi si tudi zunanji fitness, ureditev za rolkanje, prostor za badminton, plezalno steno, telovadna orodja itd. V naboru želja so bili tudi prostor za badminton, igrala, primerna za njihovo starost (npr. velika gugalnica), plezalna stena, skate, plesni podij, balinišča, trampolin, kickbox vreča ipd. Glede same opreme prostora so poudarili pitnik, možnost za sedenje v senci pod drevesi (klopi, udobne klopi, lesene) in možnost postavitvečasne opreme – na primer visečih mrež med drevesi.

Glede na raznolika zanimanja se je tekom delavnice pokazal razkorak med željami. Tako je recimo skupina fantov, ki trenira nogomet, videla celotno nogometno igrišče kot prioriteto ureditev, medtem ko bi drugi dijaki vsaj del obstoječih igrišč uredili kako drugače, na primer spremenili v parkovno površino.

Poleg poudarkov o prenovi neustreznih športnih igrišč, dijaki pogrešajo predvsem prijetne senčne prostore za druženje, sedenje, s tem v zvezi so izrazili delno tudi nezadovoljstvo z obstoječo ureditvijo pred vhodom v šolski objekt. Glede možnosti ureditve prostora za izvedbo pouka na prostem so bili dokaj enotnega mnenja, da bi bila zunanja učilnica na prostem pomemben doprinos – podali so tudi različne poglede, kje bi jo bilo najbolj smiselno umestiti -

nekateri si jo predstavljajo na trati ali na dvorišču, v senci pod drevesi ali pod kozolcem. Izpostavili pa so tudi željo po šolskem vrtu, morda ribniku, mini vrtovih, sadovnjaku in prostoru za živali, kolesarnici s streho in hišici na drevesu.

Podobno kot učenci so tudi vključeni učitelji poudarili nujnost ureditve športnega igrišča in zasaditev dreves za senco, ureditev učilnice na prostem, postavitev več klopi in oblikovanje bolj zelenih prostorov.

Delavnica kot pristop sodelovanja dijaki – strokovnjaki - učitelji

Z vključevanjem mladih v delavnico o prostoru, v katerem delujejo v času šole, in na način, da so imeli možnost izražanja potreb in idej za izboljšave, se je hkrati pristopilo k osveščanju o značilnostih odprtega prostora, videnju različnih potencialov in problematik v prostoru in razmisleku o oblikovanju prijetnejšega in vključujočega okolja šole. Preko delavniškega načina je bil vzpostavljen odziv oz. neposredna komunikacija z dijaki. Pogovor o vsakdanjih prostorih in možnostih njihove uporabe je postal vzvod za zanimanje dijakov tudi za določene okoljske vsebine. Z delavnico, kjer so lahko dijaki izrazili svoje mnenje, so se sicer odprle tudi druge teme, povezane s šolo, ki lahko v prihodnosti vodijo k odprtemu pogovoru na drugih področjih in pomagajo graditi šolsko skupnost.

Izveden tip delavnice je pristop, ki združuje in povezuje poglede različnih uporabnikov istega prostora. Pokazalo se je, da dijakom, pa tudi učiteljem, manjka vedenje o tem, kako bi se lahko uporabljal zunanji prostor šole. Delavnica s strokovnjaki pa je ustrezen in učinkovit poučen pristop, ki lahko usmeri raznolike želje in jih usklajuje glede na smotrnost in prilagojenost konkretnega prostora programu šole. Z delavnico smo prišli do pomembnih zaključkov, dijaki pa so pridobili novo izkušnjo pogleda na prostor, ki jih obdaja.



Med prebivalstvom so številne ranljive in heterogene skupine, posamično sorazmerno majhne, vendar je njihov skupni delež v populaciji pomemben, saj je vsaki tretji posameznik zaradi takšnih ali drugačnih razlogov na obrobju družbe in tvega socialno izključenost. V takšni vlogi se ob začasno ali trajno oteženem normalnem delovanju dela telesa lahko znajde vsak, zato je dostopnost javnih površin, stavb in storitev po zakonu o izenačevanju pravic invalidov (ZIMI) izpostavljena kot osnovna človekova pravica, ki smo jo do leta 2025 dolžni omogočiti invalidom in vsem ostalim z oviranostmi. Dostopnost pa ni pomembna le z vidika socialnega vključevanja, temveč je tudi predpogoj za uveljavljanje političnih in državljskih pravic. Brez funkcionalno grajenega dostopnega okolja in dostopa do informacij je težko ali morda celo nemogoče uresničevati politične pravice, npr. volilno pravico in pravico do sodelovanja pri upravljanju javnih zadev.

Šteje se, da je zagotovljen neoviran dostop, vstop in uporaba, če ni grajenih in komunikacijskih ovir in če je

funkcionalno oviranim osebam v omogočen samostojen in varen dostop do površin prostorov, ki so namenjeni javni rabi in uporaba teh prostorov, če gre za objekt v javni rabi.



*Dostopnost stavbe
– primer informacijskega pulta v zdravstvenem domu*

Pri načrtovanju dostopnosti grajenega okolja je nujno upoštevati vse ključne predpise:

- Zakon o izenačevanju možnosti nvalidov: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO4342>
- Gradbeni zakon (GZ) : <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7108>
- Pravilnik o univerzalni graditvi in uporabi objektov: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV12693>
- Zakon o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij (ZDSMA) : <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7718>
- Evropski akt o dostopnosti: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32019L0882>
- Zakon o uporabi slovenskega znakovnega jezika (ZUSZJ): <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO1713>
- Standard SIST ISO 21542: Dostopnost in uporabnost grajenega okolja: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=97015faf-536f-4a42-88c2-25a834fd541f>
- Standard SIST 1186: Talni taktilni sistem za slepe in slabovidne: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=a5cc19bf-ca6b-42a5-9550-ace4d3ad0c4a>
- Standard SIST EN 60118-4: Elektroakustika – Slušni pripomočki <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=15f88dfc-ac91-4054-8745-03c28a6986f9>
- EN 3015409: Accessibility requirements suitable for public procurement of ICT products and services in Europe https://www.etsi.org/deliver/etsi_en/301500_301599/301549/01.01.02_60/en_301549v010102p.pdf
- Standard SIST EN 17210:2021 “Dostopnost in uporabnost grajenega okolja – Funkcionalne zahteve”
- Tehnično poročilo SIST-TP CEN/TR 17621 ” Dostopnost in uporabnost grajenega okolja – Merila in specifikacije glede tehnične učinkovitosti”
- Tehnično poročilo SIST EN 17210:2021 “Dostopnost in uporabnost grajenega okolja – Funkcionalne zahteve”



Na prvi pogled je razvidno, da gre za novejšo gradnjo in posledično se sklepa, da je prostor dostopen in brez ovir.

Žal temu ni tako.

- Pult je previsok za gibalno ovirane.
- Svetleče steklo ovira naglušnim odčitavanje z ustnic.
- Zaradi varnosti za slabovidne je potrebno kontrastno označiti podporni steber poleg pulta.
- Za slepe je pomembno, da se na poti od vhoda do informacijske točke odstrani ovire kot tudi ob oz. pod informacijskim pultom.

Dostopen prostor brez ovir bi moral biti približno takšen, kot je na sliki v nadaljevanju:

Dostopnost zahteva prilagajanje družbe omejitvam posameznika in omogoča celovita vključitev ranljivih v družbo. Na ta način dobimo prijaznejše družbeno okolje, ki omogoča najprej integracijo invalidov – in tudi drugih funkcionalno oviranih ljudi, kot so na primer starejši, bolniki, pritlikavci, nosečnice ipd. – v družinsko, delovno in širše družbeno okolje (na področju izobraževanja, usposabljanja in zaposlovanja) in spodbuja vračanje in vnovično vključevanje ljudi z različnimi okvarami ali starejših oseb v njihovo domače okolje ter bolj zdrav življenjski slog ne le ranljivih ampak vseh prebivalcev v skupnosti. Omogoča boljši življenjski prostor za VSE ljudi.



Za Slovenijo brez tobaka 2022-2030 s podporo NVO



Tobak predstavlja veliko nevarnost ne samo za naše zdravje, temveč tudi za naše okolje. Število umrlih zaradi rabe tobaka je skrb zbujujoče. Novo sprejeta Strategija za zmanjševanje posledic rabe tobaka: Za Slovenijo brez tobaka 2022–2030 nam daje možnost to stanje konkretno izboljšati. Dolgoročna vizija Strategije je, da bo Slovenija do leta 2040 postala država brez tobaka, kar pomeni, da bo kadilo manj kot 5 % prebivalcev, starih 15 let ali več.

Plastični mikrodenci so odkriti celo v človeških pljučih, cigaretni filtri pa so prav tako vir tega novodobnega onesnaženja. Podatki slovenskega društva Ekologi brez meja ne puščajo dvoma. Prostovoljci akcije Čista obala so leta 2019 v zgolj dveh urah s Strunjanske plaže pobrali 20.509 odvrženih ogorkov, letos pa 17.222. Primerjava s svetom: ob velikih prostovoljskih akcijah, kot je World Cleanup Day, je najpogosteje pobrani odpadki – cigaretni ogorek! Kljub težavam s covidom, kar pomeni, da je bilo prostovoljcev manj, so v čistilnih akcijah pobrali 12 milijonov (!) ogorkov tobačnih izdelkov. Kadilci odvržejo v smeti zgolj četrto ostankov svojih cigaret: na okroglo rečeno pokadi svet šest bilijonov tobačnih izdelkov na leto – v naravi jih torej konča 4,5 bilijona. En sam filter vsebuje več kot tisoč zelo strupenih primesi, od tega 70 dokazano rakotvornih, in lahko onesnaži tisoč litrov vode. Razgrajuje pa se vsaj desetletje. Ker je narejen iz plastike, vsak prispeva k preplavljanju planeta in nas z mikroplastiko. Po podatkih slovenskih Ekologov brez meja ogorki tobačnih izdelkov, odvrženi na tla ali v vodo, zavirajo rast rastlin, dolžino rastlinskih poganjkov kar za četrto skrajšajo, biomasa korenin pa se zmanjša za več kot polovico. Odvrženi ogorki tobačnih izdelkov škodijo ljudem, živalim in rastlinam.

»V Sloveniji v povprečju vsak teden umre 60 ljudi, katerih smrt je povezana z uporabo tobačnih izdelkov« (NIJZ, 2021). Predstavljena strategija preventive rabe tobačnih in s tobakom povezanih izdelkov do leta 2030 je vmesna postaja do leta 2040 brez cigarete. Do leta 2030 naj bi z omejevalnimi in spodbujajočimi ukrepi število odraslih kadilcev zmanjšali s 23,2 % na 15 %, dnevni kadilci pa naj bi bilo več kot 5 % manj kot danes.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je izdal brošuro z naslovom Na poti do Slovenije brez tobaka 2040. Poleg vsega drugega tudi spodbudne podatke in grafe o vztrajnem zmanjševanju razširjenosti kajenja med mladostniki, od leta 2002 do 2018 se je med 15-letniki kar štirikrat zmanjšalo število tistih, ki posegajo po tobačnih in sorodnih izdelkih.

Med temi so najbolj reklamirane in priljubljene elektronske cigarete, ki pa skrivajo vrsto potuhnjenih pasti za uporabnike, prav tako nikotinske vrečke, kjer ob uporabi prihaja tudi do zastrupitev z nikotinom, svari stroka.

Onesnaženje vode in zemlje

Tobačna industrija si prizadeva, da bi z vedno novimi tobačnimi izdelki škodljivosti le-teh cim bolj zamejila. Tudi tako, da se razglašajo za skrbno do okolja, finančno podpira naklonjene skupine civilne družbe, kot tudi politike in druge odločevalce in lobiste. Svetovna zdravstvena organizacija je letos objavila, da iz enega posekanega drevesa v proizvodnji nastane 300 cigaret. Da bi zadovoljili letno svetovno proizvodnjo, pade 600 milijonov dreves planeta, ki je že tako in tako smrtno ranjen. Tobačna industrija spusti v zrak 84 milijonov ton ogljikovega dioksida, kar je enako zračnim posledicam treh milijonov čezoceanskih letalskih poletov. Vodo onesnažuje od pet- do osem-krat bolj kot denimo intenzivna pridelava krompirja in paradižnika. Povrh tega se redko zavemo na Zahodu, da 90 odstotkov tobaka za tobačne izdelke pridelajo v revnejših državah, kjer imata izsekavanje gozda in siromašenje zemlje s tobačno monokulturo pogubne posledice. Za pridelavo tobaka vsako leto uničimo 3,4 milijona hektarjev zemlje. Zato SZO poziva h gojenju drugih oblik bolj donosnega gojenja rastlin, kakršne potrebujemo za prehrano človeštva.

Že samo iz teh podatkov je razumljivo, da je slogan letošnjega svetovnega dne brez tobaka, ki smo ga obeležili 31. maja, bil »Tobak ogroža tudi okolje«.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je tobak v 20. stoletju terjal 100 milijonov življenj. Napoved za 21. stoletje je milijardni človeški davek, zlasti še v manj razvitih državah sveta. Strategija, predstavljena na tiskovni konferenci, med drugim zajema ne le potrebno zakonodajo in manj dostopne cene tobačnih izdelkov, pač pa načrtno strokovno usposabljanje zdravstvenih delavcev in šolnikov, da bi že s preventivnimi programi preprečili poseganje po tobaku, kadilcem pa stali ob strani pri opuščanju tobaka, za kar je za zdravstvene delavce že na voljo zelo uporabna publikacija Smernice za zdravljenje zasvojenosti z nikotinom. Izdala jo je Evropska mreža za preprečevanje kajenja in zasvojenosti z nikotinom, v slovenskem prevodu pa jo je omogočila Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (nvo.zdravje@tobak-zveza.si). Prav tako strategija vključuje produktivno sodelovanje nevladnih organizacij.

Slovenija brez tobaka do 2040

Na prej omenjeni tiskovni konferenci, ki je potekala v mesecu maju letošnjega leta, je Ministrstvo RS za zdravje predstavilo dolgoročno vizijo novo sprejete Strategije za zmanjševanje posledic rabe tobaka: Za Slovenijo brez tobaka 2022–2030, in sicer, da bo Slovenija do leta 2040 postala država brez tobaka, kar pomeni, da bo kadilo manj kot 5 % prebivalcev, starih 15 let ali več. Na konferenci sta sodelovali tudi predstavnici dveh nevladnih organizacij: Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo in Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija, ki sta predstavili delovanje in doprinos njunih organizacij.

»V Sloveniji v povprečju vsak teden umre 60 ljudi, katerih smrt je povezana z uporabo tobačnih izdelkov« (NIJZ, 2021). Predstavljena strategija preventive rabe tobačnih in s tobakom povezanih izdelkov do leta 2030 je vmesna postaja do leta 2040 brez cigarete. Do leta 2030 naj bi z omejevalnimi in spodbujajočimi ukrepi število odraslih kadilcev zmanjšali s 23,2 % na 15 %, dnevnih kadilcev pa naj bi bilo več kot 5 % manj kot danes.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je izdal brošuro z naslovom Na poti do Slovenije brez tobaka 2040. Poleg vsega drugega tudi spodbudne podatke in grafe o vztrajnem zmanjševanju razširjenosti kajenja med mladostniki, od leta 2002 do 2018 se je med 15-letniki kar štirikrat zmanjšalo število tistih, ki posegajo po tobačnih in sorodnih izdelkih.



Namen strategije, ki jo je predstavilo Ministrstvo RS za zdravje, je preprečiti začetek kajenja, povečati opuščanje kajenja, zmanjšati izpostavljenost tobačnemu dimu, zmanjšati obolevnost in umrljivost ter družbene stroške zaradi rabe tobaka.

Cilji strategije so zmanjšati delež kadilcev med prebivalci, starimi 15 let in več, s 23,2 % v letu 2019 na 15 % v letu 2030 in zmanjšati delež mladostnikov, ki kadijo tobak vsaj enkrat na teden med mlajšimi od 13 let na manj kot 1 % in med 15-letniki z 8,8 % na manj kot 5,0 % v letu 2030.

Področja ukrepanja strategije obsegajo: 1. zakonodajo (ukrepi za nadzor zakonodaje, uvajanje novih učinkovitih ukrepov – dodatni ukrepi za zmanjševanje privlačnosti in omejevanje dostopnosti tobačnih in novih nikotinskih izdelkov, uvedba sistema za odobritev povezanih izdelkov, ukrepi za odpravo nezakonite trgovine, učinkovito izvajanje prepovedi prodaje ter izdelkov na daljavo), 2. ukrepe za zmanjševanje cenovne dostopnosti (redna letna zviševanja obdavčitve in cen, izenačitev cenovne ravni različnih tobačnih, povezanih in drugih nikotinskih izdelkov...), 3. preprečevanje začetka uporabe (preventivni programi v šolskem okolju, programi za posebej ranljive skupine otrok in mladostnikov, podpora, usposabljanje in vrednotenje dela NVO, usposabljanje zdravstvenih in šolskih delavcev za preventivne vsebine, medijske kampanje...), 4. spodbujanje opuščanja (priprava nacionalnih smernic za opuščanje kajenja, usposabljanje zdravstvenih delavcev za pomoč pri opuščanju, razvoj digitalnih aplikacij za opuščanje, prilagojeni programi za opuščanje (nosečnice, hospitalizirani, zapori, revni, brezdomci, migranti), uvedba svetovanja v lekarnah, promocija opuščanja s skupnostnimi pristopi v lokalnih skupnostih: Zdrava mesta, Zdravje v občini...), 5. zaščito pred izpostavljenostjo tobačnemu dimu (splošna prepoved kajenja v vozilih, prepoved kajenja na športnih površinah, otroških igriščih, parkih, plažah...), 6. druge ukrepe (ukrepi za zmanjšanje onesnaženosti s tobačnimi odpadki, krepitev mednarodnega in nacionalnega medsektorskega sodelovanja, zaščita javno-zdravstvenih politik pred vplivi tobačne industrije...).





S temi usmeritvami bo Slovenija stopila ob bok uspešnejšim državam. Uspeh strategije pa je odvisen od prizadevanja nas vseh.



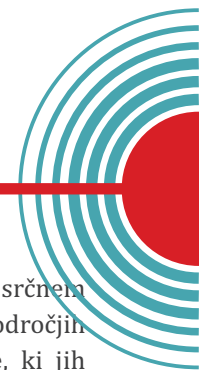
Pripravili:
Bogi Pretnar, Mihaela Lovše, Neža Polh
Slovenska zveza za javno zdravje,
okolje in tobačno kontrolo

Fotografije:
Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo
(naslovnica brošure Slovenija brez tobaka, 2019)
fotografiji s tiskovne konference Ministrstva za zdravje RS



ZA VEČ
ZDRAVJA
V OBČINI

Nepopustljivo srce ustvarja in bije, tudi v času pandemije



V okviru kampanje Nepopustljivo srce sodelavci Centra za zdravje in razvoj Murska Sobota v sodelovanju s strokovnjaki Splošne bolnišnice Murska Sobota izvajajo aktivnosti z namenom izboljšanja poznavanja srčnega popuščanja. Program je namenjen tako bolnikom s srčnim popuščanjem, njihovim neformalnim oskrbovalcem, osebam s tveganjem za razvoj srčnega popuščanja, kot tudi zdravstvenim in drugim strokovnim delavcem ter širši splošni javnosti.

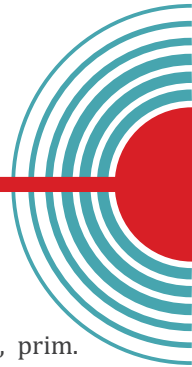
Center za zdravje in razvoj Murska Sobota izvaja v sodelovanju s Splošno bolnišnico Murska Sobota Program ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju 2020–2022 (v nadaljevanju Program). Gre za nadaljevanje aktivnosti, ki smo jih že izvajali v uspešnem triletnem Programu ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju, ki je trajal od leta 2017 do leta 2019. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja do leta 2022, podpira pa ga Mestna občina Murska Sobota. Aktivnosti programa, ki so namenjene širši javnosti, osebam s tveganjem za razvoj srčnega popuščanja, bolnikom s srčnim popuščanjem in njihovim neformalnim oskrbovalcem, kot tudi zdravstvenim in drugim strokovnim delavcem, izvajamo v okviru kampanje Nepopustljivo srce.

Program temelji na mednarodnih strokovnih smernicah za obravnavo bolnikov s srčnim popuščanjem, primerih dobre prakse iz tujine ter na lastnih znanstveno pridobljenih dokazih in strokovno preizkušenih aktivnostih, ki smo jih zbrali med letoma 2017 in 2019.

Nadgradnja Programa poteka na področjih znanj o srčnem popuščanju, ki jih bolniki najtežje osvojijo in na področjih opolnomočenja za izvajanje vedenj samooskrbe, ki jih bolniki v domačem okolju najmanj pogosto izvajajo (kot so obvladovanje tekočinske bilance, izvajanje redne telesne dejavnosti, kontaktiranje zdravstvenih delavcev ob stopnjevanju simptomov poslabšanja srčnega popuščanja, cepljenje). Več poudarka dajemo tudi pomenu obravnave drugih sočasnih bolezni pri učinkovitem obvladovanju zdravstvenega stanja bolnika s srčnim popuščanjem.

Novo nastala situacija v zvezi z epidemijo covid-19 je tudi bolnike s srčnim popuščanjem in njihove neformalne oskrbovalce soočila s stanjem, ki ga prej niso poznali. Številnim so se ob vseh prejetih informacijah porajala dodatna vprašanja, pomisleki in dileme, nekateri so se celo znašli v zadregi, kako ravnati v do sedaj obvladljivih situacijah. Zato smo se sodelavci Programa odločili, da pripravimo video zapise pogovorov z zdravniki specialisti iz različnih področij medicine, jih objavimo na spletni strani Programa in poskusimo odgovoriti na vprašanja, ki smo jih prejeli od naših uporabnikov v zvezi z epidemijo covid-19 in (samo)oskrbo njihovih kroničnih bolezni. Z dr. Emilom Palom, dr. med., specialistom infektologom, predstojnikom Infekcijskega oddelka Splošne bolnišnice Murska Sobota smo se pogovarjali o tem, kaj je koronavirusna bolezen (covid-19), kaj jo povzroča in kako jo zdravimo, pa tudi o tem, ali so bolniki s kroničnimi boleznimi bolj izpostavljeni okužbi z novim koronavirusom (SARS-CoV-2) ter kakšen je potek bolezni pri njih. Zanimalo nas je tudi, kako je z gripo, ki je bila stalnica v zadnjih desetletjih.





S predstojnikom Odseka za kardiologijo Internega oddelka Splošne bolnišnice Murska Sobota prof. dr. Mitjo Lainščakom, dr. med., specialistom interne medicine in specialistom kardiologije z vaskularno medicino, smo predstavili koristne nasvete za bolnike z boleznimi srca in žilja (vključno s srčnim popuščanjem) in informacije v zvezi z omejitvami obsega obravnave bolnikov s kroničnimi (srčno-žilnimi) boleznimi v zdravstvenih ustanovah v času epidemije covid-19.

V video zapisu z doc. dr. Jernejo Farkaš-Lainščak, dr. med., specialistko javnega zdravja, vodjo raziskovalne dejavnosti Splošne bolnišnice Murska Sobota, izvemo, katera vedenja za bolnike s srčno-žilnimi boleznimi (predvsem bolnike s srčnim popuščanjem) so priporočljiva za učinkovito samooskrbo boleznimi in katera so priporočljiva z vidika preprečevanja širjenja okužb z novim korona-virusom (SARS-CoV-2), proti katerim boleznim naj bi se cepili bolniki s kroničnimi boleznimi in tudi o tem, ali imamo prednost pri cepljenju proti covid-19, če imamo kronično bolezen.



Z direktorjem Splošne bolnišnice Murska Sobota, prim. asist. Danielom Grabarjem, dr. med., specialistom anesteziologije z reanimatologijo, pa smo se pogovarjali o tem, kako deluje bolnišnica in kakšna je obravnava bolnikov vseh stanj v času epidemije covid-19.

Žal nam epidemiološke razmere tudi v letu 2021 niso dopuščale, da bi lahko izvedli že tradicionalne dogodke in aktivnosti, zato smo večino aktivnosti preselili na splet. Tako smo v začetku leta 2021 na spletni strani Programa objavili natečaj v okviru medijske kampanje Nepopustljivo srce, v katerem smo k sodelovanju povabili člane društev upokojencev Pomurja.

V sodelovanju z gospo Vijolo Bertalanič, predsednico Pomurske pokrajinske zveze društev upokojencev Pomurja in gospo Angelo Novak, predsednico Društva upokojencev Murska Sobota se je porodila ideja o literarnem ustvarjanju in ročnih delih, saj so člani društev upokojencev Pomurja zelo aktivni v svojih sekcijah. Povabilu so se prijazno odzvali tako literarni ustvarjalci društev upokojencev Pomurja, ki so za osrednjo tematiko letošnjega ustvarjanja izbrali temo – srce; kot tudi ustvarjalci ročnih del društev upokojencev Pomurja, ki so z različnimi tehnikami in materiali izdelovali srca.

V prostorih Pokrajinske in študijske knjižnice Murska Sobota smo v mesecu septembru 2021 literarna in ročna dela članov društev upokojencev Pomurja, ki so nastajala v času epidemije covid-19 na temo srca, tudi predstavili in razstavili. Dogodek smo organizirali in izvedli v širšem partnerskem sodelovanju Centra za zdravje in razvoj Murska Sobota, Splošne bolnišnice Murska Sobota, Mestne občine Murska Sobota, Pomurske pokrajinske zveze društev upokojencev Pomurja ter Pokrajinske in študijske knjižnice Murska Sobota. Na dogodku je zbrane uvodoma pozdravil župan Mestne občine Murska Sobota dr. Aleksander Jevšek, sicer tudi ambasador Programa, sledila sta pozdravna nagovora direktorja Splošne bolnišnice Murska Sobota prim. asist. Daniela Grabarja, dr. med. in direktorja Centra za zdravje in razvoj Murska Sobota Petra Bezneca. Sledil je nagovor Roberta Titana Felixa, ki je povedal nekaj več o literarnem ustvarjanju, pesmih, proznih delih ter večplastnosti uporabe simbola srca v umetnosti in je sodeloval kot mentor literarnim ustvarjalcem društev upokojencev Pomurja. Svoja literarna dela so predstavile: Irena Šrajner, Jelka Vrbnjak, Ivanka Klopčič Casar in Olga Gutman iz Društva upokojencev Murska Sobota. Ob koncu predstavitve literarnih del so nastopili ljudski pevci in godci



Gomilički dégaši, ki delujejo pod okriljem Kolesarsko pohodniškega društva Pedal Gomilica. Sledila je predstavitev ročnih del, ki so nastala na temo srca v času epidemije covid-19. Svoja ročna dela so na ogled postavile članice Društva upokoencev Turnišče, Ljutomer, Veržej, Lendava, Beltinci, Cankova in Puconci, Kulturnega društva Rdeči zvonček Nedelica ter Olga Premoša in Bernarda Skledar iz Gomilic.

Nekaj besed o ustvarjanju članov društev upokoencev širom Pomurja in ohranjanju kulturne dediščine je zbranim povedala Vijola Bertalanič, predsednica Pomurske pokrajinske zveze društev upokoencev Pomurja. Ob koncu dogodka so zbrani udeleženci prisluhnili še vokalno instrumentalni skupini Cvetje v jeseni, ki deluje pod okriljem Društva upokoencev Tišina že polnih trinajst let.

Ponosni smo, da smo po razstavi v Murski Soboti, dobili povabilo Koronarnega kluba Ljubljana, da bi literarna in ročna dela ter aktivnosti našega Programa predstavili tudi njihovim članom. V prostorih Koronarnega kluba Ljubljana smo tako izobesili literarna dela članov društev upokoencev Pomurja na temo srca in zbornik z naslovom Srce. Na razstavnih panojih pa so si njihovi člani in drugi obiskovalci lahko ogledali ročne izdelke članov društev upokoencev Pomurja. Za člane Koronarnega kluba Ljubljana smo pripravili tudi nabor promocijskih materialov, ki so nastali v petletnem obdobju izvajanja Programa. Tako postaja naš Program prepoznaven tudi zunaj pomurskega prostora.

Sodelavci Programa se skozi celotno obdobje izvajanja projektnih aktivnosti trudimo, da bolnike, njihove svojce in splošno javnost informiramo z nasveti in priporočili glede življenja s kroničnimi boleznimi. Pri tem dajemo velik poudarek vedenjem samooskrbe, ki z doslednim izvajanjem izboljšajo zmožnosti obvladovanja kronične bolezni in s tem tudi z zdravjem povezano kakovost življenja. Več informacij v zvezi z izvajanjem Programa in projektnih aktivnosti lahko preberete na spletni strani www.nepopustljivo-srce.si.

Prav tako pripravljamo objave tudi preko družbenih omrežij, kjer nas lahko spremljate preko Facebook profilov Nepopustljivo srce in Center za zdravje in razvoj Murska Sobota/OnthemoveSlovenia.

Pripravili:
Peter Beznec in
Ana Šabjan,
Center za zdravje in razvoj Murska Sobota
doc. dr. Jerneja Farkaš Lainščak in
prof. dr. Mitja Lainščak,
Splošna bolnišnica Murska Sobota

Fotografije:
Center za zdravje in razvoj Murska Sobota

Kako v kratkem času pripraviti URAVNOTEŽEN OBROK?



V Mestni občini Slovenj Gradec se že dalj časa srečujemo s prekomerno prehranjenostjo otrok in mladostnikov. Priprava zdravega in uravnoteženega obroka lahko pomembno vpliva na zmanjšanje tega pojava, pri čemer je zelo pomembna priprava in izvedba izkustvenih delavnic, ki jih v Večgeneracijskem centru **Andeški hram** izvaja dietetičarka Anja iz Centra za krepitev zdravja Slovenj Gradec.

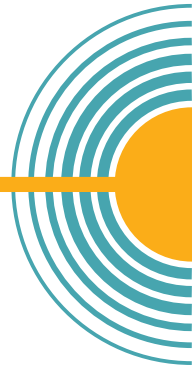
Smernice zdravega prehranjevanja se nenehno spreminjajo in kar je včasih veljalo za zdravo, danes ni nujno, da še vedno drži. V Mestni občini Slovenj Gradec se že nekaj časa srečujemo s prekomerno prehranjenostjo otrok in mladostnikov, ki predstavlja velik problem v celotnem razvitem svetu. Povezana je s številnimi dejavniki tveganja za srčne in druge kronične bolezni kasneje v življenju.

Prekomerna prehranjenost otrok in mladostnikov pomembno vpliva na slabšo kvaliteto njihovega življenja in

prav tukaj je lokalna skupnost tista, ki ima pomembno vlogo pri zmanjševanju neenakih možnosti za vključevanje otrok in mladostnikov ter njihovih staršev v različne dejavnosti, ki zmanjšujejo tveganje za debelost.

V Mestni občini Slovenj Gradec v tej smeri uspešno deluje Večgeneracijski center **Andeški hram**, ki s svojimi dejavnostmi med seboj povezuje različne generacije. Pod vodstvom Zdravstvenega doma Slovenj Gradec in Centra za krepitev Koroška v njem izvajajo tudi zelo prepoznavne in zelo obiskane delavnice, na katerih se lahko udeleženci izkustveno naučijo, kako v kratkem času pripraviti uravnotežen obrok. To je pri današnjem hitrem tempu življenja še kako pomembno. Delavnice vodi strokovnjakinja s področja prehrane, dietetičarka Anja, ki si je v času svojega dela v zdravstvenem domu pridobila bogate in raznolike izkušnje, ki jih sedaj deli tudi s širšim krogom ljudi.





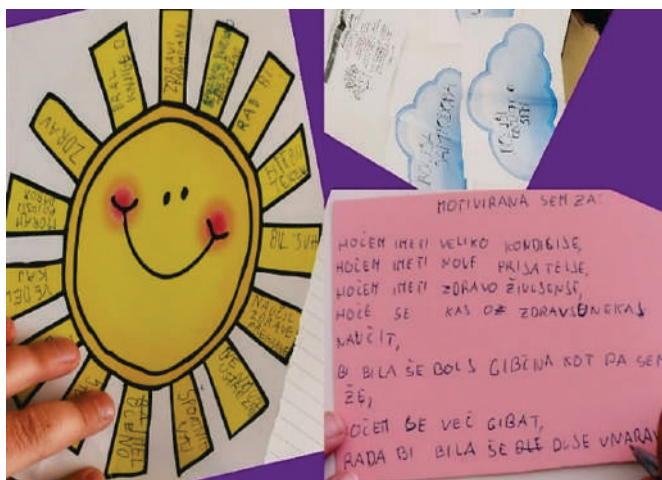
Kakovostna priprava obroka se namreč marsikomu zdi velik zalogaj, ki pa ga je mogoče z malo pomoči strokovnjaka za prehrano hitro osvojiti. Ideja za tovrstne delavnice se je v Centru za krepitev zdravja porodila že v času epidemije, ko so delavnice potekale preko spleta in s tem marsikateremu staršu olajšale skrb za to, kako naj svojemu otroku zagotovi zdrav in uravnotežen obrok, ki bo hkrati tudi cenovno dostopen. Kasneje so delavnice potekale – in še vedno potekajo – v živo, in sicer v prostorih Večgeneracijskega centra Andeški hram v Slovenj Gradcu.

Udeleženci delavnic so se v tem času naučili, da z osnovnim poznavanjem živil ne potrebujemo veliko časa, da bi doma sami pripravili uravnotežen in zdrav obrok, s tem pa telesu zagotovili vsa potrebna hranila za dobro počutje, pa tudi za normalno in učinkovito delovanje. S tem, ko se ustrezno prehranjujemo, nudimo podporo tudi svojemu imunskemu sistemu, kar je še posebno v časih koronavirusne bolezni zelo pomembno.

Kakšen pa naj sploh bo zdrav obrok?

Po mnenju dietetičarke Anje je pomembno, da je pester in vključuje tako ogljikove hidrate kot tudi beljakovine in maščobe. Priporočljivo je tudi, da večino časa uporabljamo osnovna, nepredelana živila, ki jih lahko med seboj različno kombiniramo. S tem poskrbimo za enostavno, vendar raznoliko prehranjevanje, pri čemer je zelo pomemben tudi postopek priprave obroka. Zdravju koristni postopki niso zahtevni, včasih toplotna obdelava sploh ni potrebna. Sicer pa dietetičarka Anja priporoča kuhanje, dušenje in pečenje z malo maščobami, praženje in cvrtje pa naj bi uporabljali čim manj.

Recepti za pripravo preprostih jedi so objavljeni in so vsem širše dostopni na facebook strani Večgeneracijski center Andeški hram ter na spletni strani Zdravstvenega doma Slovenj Gradec.



GREMO SE ŠPILAT.

Igre za zabavo na prostem

Občina Ravne na Koroškem je skupaj s partnerji skupine za zdravje izdala publikacijo s starimi gibalnimi igrami z naslovom *Gremo se špilat*. Da bi otroke in mladostnike na njim zanimiv način povabili k igranju starih iger, smo igre z otroki tudi posneli in v publikacijo umestili QR kodo, preko katere je omogočen dostop do videoposnetkov s prikazom posameznih iger. Da bi igre čim bolj zaživele, smo jih skupaj z otroki, starši in starimi starši, oživali na dogodku ob svetovnem dnevu zdravja in dnevu za spremembe z motom *Soustvarjamo (zdravo) skupnost*. Akcija je potekala 7. aprila v Grajskem parku na Ravnah. Druženja različnih generacij in organizacij ob igranju smo peljali naprej, in sicer so potekala enkrat mesečno, od maja do avgusta v Grajskem parku, zaokrožili pa jih bomo z zaključno prireditvijo, ki bo konec septembra v okviru akcije *Koroška v gibanju*.

Občina Ravne na Koroškem je skupaj s partnerji skupine za zdravje – NIJZ OE Ravne na Koroškem, Vrtec Ravne na Koroškem, Šolski center Ravne na Koroškem, Društvo diabetikov Mežiške doline - izdala publikacijo s starimi gibalnimi igrami z naslovom *Gremo se špilat*. Da bi otroke in mladostnike na njim zanimiv način povabili k igranju starih iger, smo igre z otroki tudi posneli in v publikacijo umestili QR kodo, preko katere je omogočen dostop do videoposnetkov s prikazom posameznih iger.

Na podlagi slabših rezultatov na področju telesne dejavnosti otrok in mladostnikov smo v občinski akcijski plan umestili spodbujanje gibanja vseh generacij. Tako odrasli kot tudi otroci in mladostniki so zaradi premajhne telesne dejavnosti oziroma vse bolj sedečega življenjskega sloga izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni. Zato smo v delovni skupini pripravili publikacijo s starimi gibalnimi igrami (*Fučka, Gomitvist, Zemljo krast, ...*) z naslovom *Gremo se špilat*, ki so jo v tiskani obliki prejeli otroci v starosti od 4 do 10 let, ki v občini Ravne na Koroškem obiskujejo vrtec in šolo.

Publikacija *Gremo se špilat* je dostopna tudi v spletni obliki na povezavi <https://www.nijz.si/sl/publikacije/gremo-se-spilat>

Da bi igre čim bolj zaživele, smo jih skupaj z otroki, starši in starimi starši, oživali na dogodku ob svetovnem dnevu zdravja in dnevu za spremembe z motom *Soustvarjamo (zdravo) skupnost*. Akcija je potekala 7. aprila v Grajskem parku na Ravnah.



V vseslovenski prostovoljski akciji Dan za spremembe smo krepili sodelovanje med različnimi organizacijami, lokalno skupnostjo in posamezniki, spodbujali dobre medsebojne odnose, spoštljivo komunikacijo in izvajali drobna dejanja prijaznosti. Upamo, da nam je pri cilju povezovanja in medsebojnega sodelovanja v lokalni skupnosti in aktiviranju posameznikov uspelo pridružiti čim več ljudi, saj smo lahko le, če stopimo skupaj, dovolj močni, da v enem dnevu resnično naredimo vidne spremembe.

Izvedene so bile številne in zanimive aktivnosti vseh društev in javnih zavodov: ples, iskanje skritega zaklada, reševanje ugank in zanimivih kvizov, prepletanje niti s klekljaricami in ustvarjanje s predstavnicami župnijske Karitas, telovadba s člani in vodji športnih društev in klubov, judoisti so prikazali program varnega padanja za starejše, meritve sladkorja v krvi, vpliv zdravja na okolje, nordijska hoja, prikazi številnih izdelkov, delo v učnem čebelnjaku Srednje šole Ravne.

Premiero je na ta dan doživela tudi predstavitev priročnika Gremo se špilati. Špilali smo se vsi, mladi in stari. Druženja različnih generacij in organizacij ob igrah pa smo peljali naprej, in sicer so potekala enkrat mesečno, od maja do avgusta v Grajskem parku, zaokrožili pa jih bomo z zaključno prireditvijo, ki bo konec septembra v okviru akcije Koroška v gibanju.

Svobodna igra zunaj, v naravi je bistvenega pomena za razvoj motoričnih spretnosti otrok, razvoj kreativnosti, uporabo materialov najdenih v naravi in krepitev spretnosti gibov. Prek gibanja otrok spozna okolje in se neposredno vključuje vanj, pridobiva nove izkušnje in doživetja. Otrok se giba na svoj način, je bolj okreten, pade spontano/se pobere in nadaljuje z igro.

V spontanah gibalnih igrah, prijaznih do narave in ljudi poskušajmo prepoznati vrednost, ki krepi zdravje. Igre so priložnost za tkanje novih vezi ali ohranjanje starih.

Knjižica naj služi kot priročnik ali preprosto navdih za ideje, kako preživeti dan na prostem s prijatelji, z družino.



*Fotografije so nastale v okviru projekta »Poletno varstvo«
s sloganom »Razgibano poletje«,
ki ga je organizirala Občina Ravne na Koroškem
v sodelovanju z javnimi zavodi in društvi v občini
(osnovne šole, vrtec, Koroški medgeneracijski center...).*

Pripravili:

NIJZ OE Ravne na Koroškem,
Alja Verdinek, Vrtec Ravne na Koroškem,
Andreja Kadiš, Šolski center Ravne na Koroškem,
Nevenka Šimenc, Društvo diabetikov Mežiške doline,
OŠ Koroški jeklarji,
OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem,
OŠ Juričevega Drejčka,
Darja Čepin, Občina Ravne na Koroškem

Fotografije:

Helena Pavlič
NIJZ OE Ravne na Koroškem

Zdrave, vesele urice v Mislinji

Poletno varstvo otrok Zdrave, vesele urice se je izvajal v okviru zdravstveno vzgojnih vsebin Zdravstvenega doma Slovenj Gradec, ob podpori občine Mislinja od 27. 6. 2022 do 1. 7. 2022.

Cilji Zdravih, veselih uric so bili druženje, aktivno preživljanje prostega časa v naravi, pridobivanje novih znanj iz področja krepitve zdravja ter spodbujanje telesne aktivnosti otrok in skrb za zdrava gibala v času poletnih počitnic.

Srečanja so potekala v obliki delavnic od 9.00 do 12.00 ure.

Material za delo in prostor nam je finančno omogočila Komisija za preprečevanje zasvojenosti, ki deluje v okviru občine Mislinja. Naše druženje smo zaključili s sladko osvežitvijo, s katero nas je presenetilo Vagon gostinstvo.

Nekateri otroci se teh srečanj udeležujejo že nekaj let zapovrstjo, saj pravijo, da so srečanja zabavna, igriva, sproščena ter poučna.

Srečanja so izvedle: Mateja Gros, dipl.m.s., Sara Hren, dipl.m.s., Urška Gošnak, dipl.m.s., Nataša Barle, mag.psih., Nina Petkovšek, dipl.kineziolog.



Živahno ob tednu zdravega mesta v občini Šentjur

Teden, ko se posvečamo zdravju, preventivi in dobremu počutju, ima v naši občini že dolgo tradicijo. Počasi je iz nekaj postavljenih stojnic postal festival zdravega načina življenja

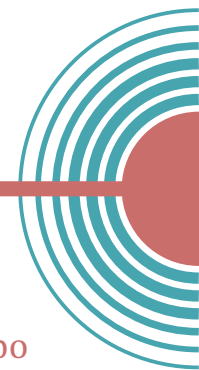
Zaradi širjenja epidemije, je v zadnjih dveh letih praznovanje zdravega načina življenja ironično odpadel. Smo pa lahko našli veliko povezav povezanih z imunostjo, primerno prehrano, gibanjem in svežem zraku ravno zaradi epidemije. Stvari, ki so se nam zdele samoumevne so postale v preteklih letih težko dosegljive in zelo zaželjene. V ta namen so organizatorji – Občina Šentjur, projektna skupina Šentjur – zdravo mesto s koordinatorjem projekta Florjanom Cvetom Erjavcem in Lokalno akcijsko skupino za preprečevanje zasvojenosti s predsednico Mileno Senico Verbič, organizirali številne dogodke. Uvodoma je zbrane pozdravil šentjurski župan mag. Marko Diaci, ki se je v svojem nagovoru spomnil pomena zdravja sploh v času epidemije koronavirusa.

Teden so zaznamovali številni dogodki, katerih vseh je bil cilj osveščati in povečevati skrb za zdravje. Potekali pa so od 7. do 13. aprila. Teden pa so zaključili v dogajanju na Mestnem trgu s prireditvijo Šport in špas – druženje in gibanje vseh generacij, ki so ga letos organizirali prvič v soorganizaciji z Media športom – društvom za šport, okolje, zdravje, izobraževanje in kulturo. S pomočjo igre in druženjem so promovirali pomen zdravja v najširšem pomenu besede ter spodbujati k aktivnemu preživljanju prostega časa. Pred občino so postavili številne stojnice z koristnimi informacijami.

V programu, ki se je začel z jutranjo telovadbo pa so sodelovali tudi vrtčevski in osnovnošolski otroci. Za glasbeno popestritev je poskrbel Trio Šent. Obiskovalci so lahko poslušali pesem Ivanke Uduč in LUŠ-nega orkestra. Dogajanju so se pridružili tudi pohodniki iz Rozalije, zaplesali so plesalci iz Folklorne skupine Blagovna in Folklorne skupine Mavrica. Nastopila je zanimiva glasbena skupina Slamljekov, ki igrajo na doma izdelane inštrumente. Šentjurski gasilci so predstavljali svojo novo pridobitev – gasilsko vozilo, policisti pa so pokazali tudi policijske pse. Prav tako je svoje programe predstavila tudi Ljudska univerza Šentjur. Zaključili pa so z nordijsko hojo.



Ni toliko pomembno KOLIKO si star, pomembno je KAKO si star



Medgeneracijsko društvo za zdravo življenje, kakovostno staranje in mediacijo – DRUŠTVO DREN CELJE, Gosposka 3, Celje, PODPIRA Občina Celje in Inštitut Antona Trstenjaka Ljubljana. **Prepleta in povezuje življenjske niti vseh treh generacij.**

Ustanovljeno je bilo 25. septembra 2012, skupinsko delo pa se je v Celju pričelo že 30. septembra 2011, ko je bila ustanovljena prva skupina na temo Tečaj preprečevanja padcev v starosti v prostorih Centra za socialno delo Celje.

Danes deluje društvo v prostorih SOCIO, Večgeneracijski center Celje, Gosposka 3, Celje. Število članov se nenehno povečuje in so vključeni v različne skupine. Usposobljene voditeljice in voditelji skupin delujejo kot prostovoljci in trenutno so to: Vesna Preložnik, Milica Šeruga, Silvo Pur, Cvetka Drozg, Stanka Hojnik Leber, Janez Leber, Jadranka Prodrik, Renata Podlinšek Knez, Majda Založnik ter Jože in Irena Potočnik.



*Pesem povezuje in zdravo razgiba našo skupino
ter izraža skupna čustva.*

*Pojemo ob različnih priložnostih:
na pohodih, med sestanki skupine, na skupnih srečanjih.*

Pesem odnesemo domov.

*Veseli smo, če se nam pridruži harmonikaš,
citrarka, kitarist, violinistka ...*

Delujejo naslednje skupine:

Zdravo in aktivno staranje s telovadbo za ravnotežje

VSAK DRUGI PONEDELJEK OB 15.30 URI
IN VSAK PONEDELJEK OB 9.00 uri.

Pogovori so usmerjeni k običajem nekoč in danes, odnosu do zdravja in lepega sožitja med ljudmi., povabimo medse zanimive posameznike (gobarja, citrarko, zeliščarko, ...). Ob večjih praznikih izdelujemo kakšne izdelke kot npr. poslikavo na kamen, adventne venčke iz papirja, zaplešemo ob spremljavi harmonikaša Branka Mešl, mladih glasbenikov in se veselimo daril božička.



*Praznovali smo v Gotovljah
s podobno skupino kot je naša, Zimzelen Žalec.*



Božiček Silvo Potočnik ima veliko dela!

ŽIVLJENJE

Življenja čas
je čas, ko se rodiš
in, ko življenje zaživiš.

Ko življenje to
začne ti teči,
na poti tej
se ne ustavlja.

Ker čas prehitro
nam vsem beži,
kot nekdo
za nami ga preganjal bi.

Sonce življenja našega
nam vsem prehitro,
za goro nepovratno
tja zahaja.

Vse prehitro
navček za vasjo,
žalostno nam
vsem pozvanja.

Za to življenja čas
naj čas bo za ljubezen,
bogato obrodi naj klas,
vesela naj se sliši pesem.

Marjan Goručan



Vesele babice s cvetjem za rojstni dan.

Poudarek je na preseganju osamljenosti in metodah za spodbujanje usmeritev v "biti", pomoč drugim, dobrotelost, človekoljubje. Nekajkrat letno patronažna sestra ZD Celje tudi meri krvni tlak, holesterol ... v skupini. Za krepitev telesnega zdravja organiziramo 10 minutne vaje za krepitev ravnotežja. VSI SMO UČENCI IN VSI SMO UČITELJI.

Varčevanje tudi v današnjih časih

V naši skupini »Dren« smo drenovke zelo odkrite v razgovorih o našem preživljanju tretjega življenjskega obdobja.

Tako smo se spraševale, kako si pri naših pokojninah privarčevati za dopust ali izredne izdatke. In povem vam, kako jaz privarčujem brez odrekanja za sedem dni dopusta ob morju in sedemdnevni dopust v zdraviliščih v letu dni.

Vsak dan obvezno odložim 1 euro v hranilnik »prašiča«. Leto ima 365 dni. Poleg tega koristim kupone s popusti pri izdatkih za hrano, kozmetiko, čistila, obleko. Popust vpišem na listek in ga odložim v »prašiča«. Se nabere in se izplača. Priporočam. Tudi plačevanje položnic v občinski blagajni šteje, da ne govorim še o sličnem varčevanju.

Drenovka Darinka

Bralno pogovorne urice z medgeneracijskim povezovanjem

VSAK PRVI IN TRETJI PONEDELJEK V MESECU
OB 15.30 URI.

Prvi ponedeljek je namenjen pogovoru o knjigi, članku, ki nam je zanimiv in smo ga sami prebrali. Tretji ponedeljek v mesecu vodi program bibliotekar Silvo Pur. Na kratko prebere nek odstavek ali del poglavja, da spoznamo glavne like zgodbe, potek dogodkov, ...čemur sledi pogovor o knjigi. Vsebine knjig so raznovrstne, vedno pa radi prisluhnemo življenjskimi zgodbam resničnih ljudi. Interaktivni pogovor v katerem izluščimo svoje uvide, mnenja, spoznanja. Vedno delimo tudi kakšno lastno izkušnjo ali doživetje člana skupine, ki to želi. Zanimivo je in vedno znova članice in člani skupine izvedo kaj novega.



Zarja in Marcel sta bralno urico popestrila z glasbo.

Nekajkrat letno se povezujemo z vrtcem. Zapojemo z otroci ob spremljavi citrarke Majde, kaj skupaj preberemo, telovadimo, izdelamo skupaj z otroci kaj, gremo za pusta v dom upokoencev ...



Zelo veseli so nas v vrtcu tudi, kadar naša citrarka Majda Založnik zaigra na citre. Tako smo zapeli in zaplesali članice in člani skupine ter otroci iz vrtca. Vsem je bilo lepo, nepozabno.



Drenovke v družbi z najmlajšimi pri ustvarjanju.

Kočevska sekcija prostovoljcev za kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje, Kočevje smo članice in člani društva DREN Celje obiskali v mesecu maju 2022. Z legendarnim g. Prelesnikom smo se odpeljali v kočevski Rog in si ogledali okolico pragozdnih ostankov: »Prelesnikovo koliševko« in Kraljico Roga (jelko velikanko), ki meri v višino nad 50 metrov, a svoja leta skriva v nebo, saj po videzu sodeč ji nihče ne bi dal 500 let. Je paša za oči in z mogočnim videzom vabi k dotiku.



Krst planinskega zelca Vilija na Triglavskih jezerih.



Telovadba za zdravo telo in duha po dr. N. Grishinu

VSAKO SOBOTO IN NEDELJO OB 7.30
na dvorišču OŠ Lava,
VSAK PONEDELJEK OB 17.00 URI
v prostorih SOCIO, Večgeneracijski center Celje,
Gosposka 3.

Telovadba »1000 gibov« je po metodi dr. Nikolaya Grishina, dr. med. Zelo ugodno vpliva na telesno kot na duševno zdravje, saj nas prisili, da se zjutraj takoj, ko vstanemo, tudi zares zbudimo. Takoj zjutraj ugotovimo moč naše volje. Med telovadbo se veselimo in smo srečni, da lahko sploh telovadimo. Veliko ljudi je namreč, ki ne morejo telovaditi zaradi zdravstvenih težav. Zlahka se otresemo mračnih misli in se prepojimo s pozitivnimi, kar nam omogoča, da smo ves dan ustvarjalni in usmerjeni v dobro.

Telovadba ob 17.00 uri ima ob zaključku tudi meditacijo, ki jo vodi Ana Kostajnshek.



Skupina Celje – II. OŠ

VSAKO JUTRO OD PONEDELJKA DO PETKA,
na igrišču II. OŠ. Celje, Ljubljanska cesta 46, Celje,
V POLETNEM ČASU (april-september) od 7.30 do 8.00,
V ZIMSKEM ČASU (oktober-marec) od 8.00 do 8.30 ure.

Telovadbo vodita usposobljeni prostovoljki Anica Vekuš in Judita Zdovc. Vaje so primerne za vsakogar.

V 30 minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. S tem dosežemo maksimalno gibljivost telesa in zmanjšamo bolečine. Skupina je bila ustanovljena decembra 2016. Sedež Društva Šola zdravja je v Domžalah, v Celju pa imamo ustanovljeno podružnico.



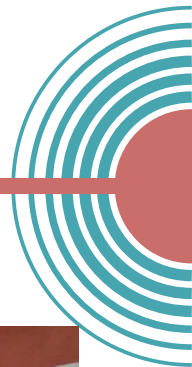
Dihamo z naravo

VSAK TOREK OB 17:00 URI,
zbirno mesto - na parkirišču pri bazenu
(Ljubljanska cesta). Vadbo vodi Anica Vekuš.

Marca letos smo začeli z vadbo Dihamo z naravo. Celotna aktivnost je sestavljena iz sprehoda v naravi, umirjanja uma in telesa, dihanja s trebušno prepono, vaj za hrbtenico in dvig imunskega sistema ter tapkanja celega telesa. Vadba traja približno 60 min in se izvaja enkrat tedensko, vadba se izvaja od marca do oktobra.

Ob tednu zdravja se vse telovadne skupine združijo.





*Ljudje smo ojačevalci vsega dobrega pa tudi hudega, ki se dogaja v nas in okoli nas.
Skrivnost uspelega življenja od spočetja do smrti in spomina po njej je
sožitje z bližnjimi.*

V vse skupine ste pristrčno vabljeni.



Občinska prireditev DAN ZDRAVJA 2022 v Celju

Projekt Zdrava mesta izhaja iz načela, da zdravstveno osveščeni prebivalci in širša družbena skupnost prevzamejo večjo odgovornost za izboljšanje lastnega zdravja in kakovost življenja nasploh, zlasti v urbanem prostoru. Hkrati so Zdrava mesta tudi temeljni projekt Svetovne zdravstvene organizacije za krepitev zdravja in socialne stabilnosti ljudi po svetu. Eno takšnih Zdravih mest je tudi Mestna občina Celje. Pri projektu Celje Zdravo mesto projektni člani tesno sodelujejo s šolami, vrtci, Zdravstvenim domom in številnimi drugimi akterji v mestu. Vsako leto ob svetovnem dnevu zdravja pripravijo bogat program, s katerim o psihičnem in fizičnem zdravju ter pomenu aktivne skrbi zanj ozaveščajo vse generacije.

Svetovni dan zdravja praznujemo vsako leto 7. aprila. Prvo svetovno skupščino je na ta dan že leta 1948 organizirala Svetovna zdravstvena organizacija. Vodilna vizija organizacije je tako že več kot sedem desetletij „Zdravje za vse“.

Po dveh letih premora so člani Projektnega sveta Celje Zdravo mesto, Mestna občina Celje in Projektna pisarna Celje Zdravo mesto – Jz Socio Celje ponovno organizirali eno večjih prireditev v mestu in z bogatim in pestrim programom proslavili že 12. tradicionalno prireditev Dan zdravja. V Mestni občini Celje so v sklopu prireditve ob svetovnem dnevu zdravja potekale številne aktivnosti namenjene osveščanju javnosti o pomenu zdravega življenja. Tako smo letos 23.4.2022 obeležili zdravje v mestni občini z dogodki, ki predstavljajo vse, kar za javno in osebno zdravje počnemo skupaj. Tema letošnjega svetovnega dneva zdravja je bila: »Naš planet, naše zdravje«. Prav tako je leto 2022 Evropsko leto mladih, zato smo se potrudili, da smo z društvu v svojih predstavitvah naslovili obe omenjeni tematiki, zlasti mladostnike.

Že tradicionalno so se v prvem tednu aprila zvrstila predavanja na mestnih četrtih in krajevnih skupnostih, ki so jih izvajali zaposleni Centra za krepitev zdravja Celje in Celjske lekarne. Pod okriljem okrajnih odborov Rdečega križa so se izvajale tudi brezplačne preventivne zdravstvene meritve. Osrednja prireditev je bila v mestnem središču in je potekala na Glavnem trgu in po Stanetovi ulici.

Stojnice, ki jih je bilo vsaj 60, so napolnile center mesta, ki je v dopoldanskih uricah zaživel in obudil zaspane ulice. Na osrednji prireditvi je sodelovala večina celjskih zdravstvenih in socialnovarstvenih ustanov, različnih inštitucij, vzgojno varstvenih zavodov, športnih društev,

policije in drugih, ki so skupaj prikazali, kaj vse v Mestni občini Celje počnemo v imenu ohranjanja zdravja, zdravega načina življenja in preventive.



Mestni utrip

Na različnih območjih v mestnem središču se je izvajala telovadba za starostnike in razne gibalne vaje ter športne predstavitve. Na stičišču Prešernove in Stanetove ulice so se lahko obiskovalci vsako uro pridružili telovadbi, Novi tednik in Radio Celje pa sta s glasbenim programom, oddajanjem v živo ter z dvema glasbenima nastopoma obogatila in povezala pestro in živahno osredje dogajanje.

Policijska postaja Celje je s simulacijskimi očali in ostalimi pripomočki osveščala o varnosti v prometu ter s prisotnostjo policista motorista ter predstavnika posebne policijske enote predstavila svojo opremo in vozila, kar je pričakovano poželo ogromno navdušenja med mladostniki, maskota Pika pa je navduševala in razveseljevala vse, ki so se znašli na njeni poti.



Maskota Pika PU Celje

Celjski vrtci so z obogatenim programom za najmlajše in svojo igralnico na prostem ponudili pester program v čast obletnice prireditve. Športno društvo Gaberje je postavilo poligon za najmlajše, Mladinski Center Celje pa je izvajal različne igre in aktivnosti za otroke.

Zdravstveni dom, Splošna bolnišnica Celje, NIJZ Celje, Visoka in Srednja zdravstvena šola ter večina srednjih šol, zlasti gimnazije in šola za hortikulturo in vizualne umetnosti so predstavili svoje dejavnosti ter zanimive projekte. Eden takšnih je tudi zavedanje pomena hoje s projektom štetja korakov, ki so ga demonstrirali še isti dan na medgeneracijskem pohodu. Nekatera društva so izvedla različne plastične prikaze svojega delovanja, oživiljanje in brezplačne preventivne zdravstvene meritve.



Udeleženci medgeneracijskega pohoda, petošolci osnovnih šol v Celju ob stojnici

Vsako leto na prireditvi navduši tudi pripravljenost različnih društev, ki predstavljajo programe za najmlajše, mlade po srcu in populacijo starostnikov z najrazličnejšimi potrebami in težavami. Takšne programe na primer izvaja Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje, Center za krepitev spomina Spominčice Šentjur, Društvo za boj proti raku celjske regije, Slovensko društvo za celiakijo, Društvo psoriatikov, Društvo za fibromialgijo, Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen, Europa Donna Slovenija, Paraplegiki jugozahodne Štajerske, Slovenija transplant, Društvo slepih in slabovidnih, Združenje multiple skleroze, Društvo bolnikov z osteoporozo ... in še bi lahko naštevali.



Društvo paraplegikov jugozahodne štajerske

Prireditvi se radi pridružijo še različni razstavljalci, ki s svojimi pridelki in izdelki zaokrožijo zdravo noto tega dogodka kot na primer Društvo zeliščarjev Ginko, Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Štajerska, Združenje ekoloških kmetij z številnimi pridelovalci zdrave hrane, pražarna z želodovo kavo, različni ustvarjalci unikatnih domačih izdelkov in drugi. S svojimi aktivnostmi in kreativnimi ročnimi izdelki se vsako leto predstavijo tudi društva upokojencev iz Celja.



Deljenje jabolk

Ob zaključku osrednje prireditve in po nagovoru županje MOC ga. Brede Arnšek je Pihalna godba Ljubečna naznanila tradicionalni Medgeneracijski pohod, ki so se ga udeležili petošolci celjskih osnovnih šol, člani nekaterih športnih društev, vitalni starostniki iz različnih upokojenskih društev ter zavzeti posamezniki, ki so dokazali, da tudi kakšna kaplja dežja ni ovira za aktivno preživljanje prostega časa.

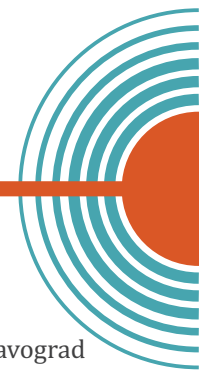
Približno 200 petošolcev se je s spremljevalci in ostalimi sodelujočimi odpravilo ob Savinjskem nabrežju do Špice in nazaj v mesto, kjer so skupaj z ostalimi pohodniki v akciji štetja korakov I. gimnazije v Celju opravili 3 075 000 korakov. Zaradi slabšega vremena si tokrat niso ogledali Gozdne hiške ob vzponu na Anski vrh v Mestnem gozdu, so pa udeležencem pohoda, ki so to želeli, dijaki Srednje zdravstvene šole Celje opravili še nekatere brezplačne preventivne zdravstvene meritve. Vsi udeleženci medgeneracijskega pohoda so tudi prejeli priložnostno spominsko majico.

Takšne prireditve so zagotovo prijazna zahvala in vzpodbuda vsem tistim, ki se s svojimi dejanji trudijo, da prispevajo k zviševanju ali ohranjanju zdravja v mestu ter seveda Mestni občini Celje in Svetovni zdravstveni organizaciji, ki društva in mesta pri tem podpirajo. Veseli nas, da smo s skupnimi močmi uspeli izvesti čudovito prireditev za občane Mestne občine Celje, kjer se lahko mimoidoči sproščeno podružijo in opomnijo, kako srečni smo lahko, da imamo tako pester nabor programov in organizacij, ki vsaka na svoj način ozaveščajo, prispevajo in skrbijo, da nam je dostopnih dovolj kvalitetnih programov za ohranjanje psihofizičnega zdravja in da najdemo pravo pomoč, ko le-to potrebujemo.



Medgeneracijski pohod

Skrb za zdravje v Občini Dravograd



Občina Dravograd z Zdravstvenim domom Dravograd in Centrom za krepitev zdravja Koroška aktivno skrbi za zdravje vseh občanov. Aktivno povezovanje vseh društev, šol, vrtcev, organizacij pripomore k izboljšanju zdravja v naši občini. V prispevku je opisanih nekaj aktivnosti, ki smo jih izvedli in krepili zdravje.

Simbioza giba 2022

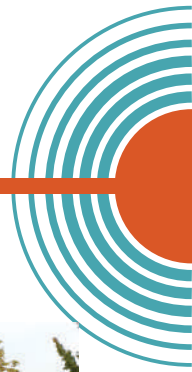
V letu 2022 smo se prijavi k sodelovanju Simbioza Giba, ki je največja vseslovenska akcija, saj združuje idejo medgeneracijskega sodelovanja, prostovoljstva in gibanja. Spodbujajo zdrav življenjski slog vseh generacij, ustvarjajo medgeneracijsko sodelovanje, omogočajo brezplačno spoznavanje novih gibalnih, rekreativnih in športnih aktivnosti in spodbujajo aktiven in zdrav način življenja v vseh življenjskih obdobjih. Vseslovenska akcija je potekala cel mesec maj, s poudarkom na osrednjem tednu med 9. 5. in 16. 5. 2022. Izvedli smo dva dogodka in sicer test hoje na 2km in prikaz uporabe zunanjega fitnesa. Dogodka sta pritegnila kar nekaj obiskovalcev, ki so krepili svoje zdravje.



Dan zdravja 2022

V petek, 8. aprila 2022 je v okviru projekta »Dravograd zdravo mesto« z namenom obeležitve 7. aprila - Svetovnega dneva zdravja potekal »Dan zdravja 2022«. Gibalno – izobraževalni dogodek je od 9. do 13. ure potekal pred in v športni dvorani ŠPiC D ter v prostorih MCD Dravograd. V skladu s sloganom Svetovnega dneva zdravja »Naš planet, naše zdravje« smo posebno pozornost namenili našemu planetu in odgovornemu ravnanju z njim. Po otvoritvi je uvodnemu delu sledila krajša vodena vadba »1000 gibov« in predavanje »Zdrav življenjski slog«. Obiskovalci so si v času trajanja dogodka lahko ogledali razstavo izdelkov na temo zdravje, ki so jo pripravili otroci Vrtca Dravograd. Na stojnicah za krepitev zdravja so si lahko izmerili krvni tlak in sladkor, se postavili v čevlje starostnika ter si na kolesu pripravili zdrav napitek. Predstavljeni so bili preventivni programi in vsebine, problematika sladkorne bolezni in tako dalje. Za šolsko mladino je bil glede na starostno skupino pripravljen aktiven program gibalno – izobraževalnih delavnic. Za dodatno animacijo sta poskrbeli tudi maskoti AMZS, ki sta opozarjali na varnost v prometu. Predšolski otroci pa so se udeležili vadbe »1000 gibov«. Veseli nas, da je dogodek obiskalo veliko obiskovalcev, posebej smo veseli velike udeležbe predšolske in šolske mladine. Bogat program, ki je bil namenjen promociji in krepitvi zdravja, je povezal društva in organizacije v naši občini, ter zunanje strokovne institucije s tega področja.





Pripravili:
Lea Rebernik, Zdravstveni dom Dravograd
Bojana Flis, Občina Dravograd

Fotografije:
Lea Rebernik, Zdravstveni dom Dravograd
Franci Kotnik in Bojana Flis, Občina Dravograd

Rehabilitacija post COVID pacientov v CKZ ZD Maribor – DIH V NORMALO



Slovenski zdravstveni sistem, tudi primarno zdravstveno varstvo (PZV), se je soočil z veliko preizkušnjo, s pandemijo COVID-19. Kljub temu se je sistem hitro prilagajal in preoblikoval v skladu z odzivom na pandemijo in je imel težave pri zagotavljanju bistvenih storitev ter storitev, povezanih s COVID-19. Kljub prevzemu dvojnega bremena je bilo veliko kritik na račun manjše dostopnosti do storitev Primarnega zdravstvenega varstva, za osebe z kronično nenalezljivimi boleznimi in ranljive skupine.

V času pandemije COVID-19 je bila v Sloveniji večina preventivnih in zdravstvenih dejavnosti ter drugih nenujnih storitev v Primarnem zdravstvenem varstvu ukinjena. Zaposleni v Centrih za krepitev zdravja (CKZ) Zdravstvenih domov, smo bili premeščeni po Odloku Ministrstva za zdravje, na COVID delovišča.

S pristopom od spodaj navzgor, je multidisciplinarna ekipa Centra za krepitev zdravja ZD Maribor, v sodelovanju s pulmologi osnovnega zdravstva, družinskimi zdravniki in vodstvom, samooblikovala prvi rehabilitacijski program po COVID-19 v državi, ki izhaja iz njihovega predpandemskega

dela na področju krepitev zdravja in preventive. 14. Junija 2021 se je obsežen pilotni program začel v heterogeni skupini ljudi s predhodnimi nenalezljivimi boleznimi ali brez njih, ki so poročali o izčrpavajočih simptomih po COVID-19 in različnih stopnjah funkcionalne prizadetosti, ki so trajale več kot tri mesece po okužbi, kljub zdravljenju doma, v bolnišnici ali na oddelku za intenzivno nego¹⁴. Ciljno usmerjen, individualno prilagojen brezplačen program je obsegal 15-tedenske delavnice dvakrat na teden, vključno s fizioterapijo, psihoedukativnimi delavnicami, prehransko podporo in svetovanjem za prenehanje tveganega zdravja vedenja. Za multidisciplinarno ekipo strokovnjakov, kjer se je pokazala tudi ključna vloga diplomirane medicinske sestre v promociji zdravja, je bil glavni cilj pomagati udeležencem, da ponovno pridobijo enako funkcionalno sposobnost kot pred sindromom COVID-19 in dosežejo dolgotrajno spremembo življenjskega sloga.

Po enem letu trajajočega pilotnega rehabilitacijskega programa je vseh sto udeležencev s stanjem po COVID-19 doseglo pomemben funkcionalni napredek, merjen





z objektivnimi periodičnimi ocenami, večjo neodvisnost pri vsakdanjih aktivnostih in bolj zdrav način življenja, medtem ko so po lastnih ocenah dosegli večjo odpornost na stres, boljše duševno zdravje in večjo sposobnost koncentracije. Poleg tega je njihovo napredovanje pozitivno vplivalo na njihove družine.

Zasnova celovitega, multidisciplinarnega rehabilitacijskega programa po COVID-19, ki vključuje individualno prilagojeno rehabilitacijo na primarni ravni in javnozdravstveno intervencijo z obetajočimi rezultati, je bila mogoča le v integriranem osnovnem zdravstvu, ki je globoko prepleteno z javnim zdravjem in usmerjeno v lokalne skupnosti in ranljive skupine. Takšen multidisciplinarni pristop bistveno krepi odpornost posameznikov, lokalnih skupnosti in prebivalstva

kot celote na prihodnje sindrome. To je še posebej pomembno za regije s prevladujočimi neenakostmi v zdravju, kot sta Mestna občina Maribor in širša vzhodnoslovenska regija. Ta uspešna študija primera je v povezavi z mednarodnimi priporočili Svetovne zdravstvene organizacije in drugih strokovnjakov primer dobre prakse, kako se učinkovito spoprijeti s sindromom COVID-19. Promocija zdravja in preventivni programi primarnega zdravstvenega varstva bi morali postati bistvene storitve, prav tako rehabilitacija in ohraniti delovanje med prihodnjimi sindromi, medtem ko bi morali biti strokovnjaki iz njegovih multidisciplinarnih timov, kjer se je tudi pokazala pomembna vloga diplomirane medicinske sestre in lokalnih skupnosti, vključeni v proces odločanja o nacionalnem odzivu na sindrom.



Naj igrišče in gozd postaneta ključ do zdravega in srečnega otroka

V Vrtcu Tezno Maribor gibanje vsakodnevno načrtovano vnašamo v naše delo, saj se zavedamo pomena le – tega za otrokov zgodnji razvoj. Vsi se zavedamo, da ima gozd pozitivne učinke na otroke, vzgojitelje in starše. Gozd je okolje, v katerem se zmanjša tveganje za prenos bolezni in ob enem dvigne imunski sistem. V gozdu torej na zanimiv in igriv način z vsemi čutili krepimo potenciale posameznega otroka.

Gibanje je otrokova primarna potreba. Otroku daje občutek sprostitve, ugodja, veselja, hkrati pa spodbuja razvoj in delovanje možganov. Če ima otrok možnost zadostnega gibanja, s tem zmanjšuje tudi tveganja za morebitne bolezni in debelost. V Vrtcu Tezno Maribor gibanje vsakodnevno načrtovano vnašamo v naše delo, saj se zavedamo pomena le – tega za otrokov zgodnji razvoj. Z otroki vsak dan aktivno preživljamo čas na prostem tako na igrišču kot v gozdu. Otroke spodbujamo k različnim gibalnim aktivnostim. Izvajamo vsakodnevni vztrajnostni tek za zdravje, elementarne igre ter različne igre za razvoj spretnosti in koordinacije telesa, gibalne minutke, sprehode in pohode ... Otroci so z izvajanjem vsakodnevnih dejavnosti na prostem izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka. S tem si postopoma prilagodijo termoregulativne mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma.

Zavedamo se pomena gozda kot ekosistema in prostora za preživljanje zdravega načina življenja. Bližnji gozd Stražun obiskujemo vsaj enkrat tedensko v različnih vremenskih razmerah, v vseh letnih časih. Podamo se na učno gozdno pot Netopirja Boromirja, na kateri vedno znova odkrijemo nekaj novega in zanimivega. Različne aktivnosti se iz igralnic selijo v gozdno učilnico. Podrto drevo postane most preko katerega lahko plezamo, razvejana rogovila se spremeni v oviro, ki jo moramo preskočiti, storži nam nudijo možnost sestaviti različne oblike na tleh, v katere lahko skačemo, ptičje petje pa nam pomaga sprostiti se. Gozd je odličen poligon za razvijanje naravnih oblik gibanja in gibalnih spretnosti. Narava nam nudi vse možnosti za nenehno raziskovanje, opazovanje in čudenje. Igra v naravi otrokom omogoča in olajša spretnosti in motorične sposobnosti. Je odličen poligon za dinamično, izzivov polno igrišče. Vsako leto se podamo v gozd tudi s starši, dedki in babicami, kjer preživimo igrivo, gibanja polno srečanje.

Vsi se zavedamo, da ima gozd pozitivne učinke na otroke, vzgojitelje in starše. Gozd je okolje, v katerem se zmanjša tveganje za prenos bolezni in ob enem dvigne imunski sistem. V gozdu torej na zanimiv in igriv način z vsemi čutili krepimo potenciale posameznega otroka. Raznolike dejavnosti, skupna igra, polna čudenja in odkrivanja vedno novih stvari, otrokom pomagajo na osebostnem, socialnem, motoričnem in kognitivnem področju ter krepijo vrstniško sodelovanje in učenje. Z vsakodnevnim gibanjem in preživljanjem časa na prostem spodbujamo dobro počutje otrok ter poskrbimo za njihov optimalni razvoj in zdravje.



Za zdravje v Mestni občini Koper

Na plaži v Žusterni prvo dvigalo v Sloveniji za gibalno ovirane osebe

Mestna občina Koper je v letošnjem poletju s postavitvijo dvigala za gibalno ovirane osebe na plaži v Žusterni morje približala tudi ranljivejšim skupinam, ki so v vročih poletnih dneh težko prišle do ohladitve. Gre za prvo tako dvigalo na slovenski obali, ki je vsekakor zgled ostalim kopališčem. Da bi bili morski užitki še prijetnejši, je na plaži zagotovila prilagojene ležalnike za lažje premikanje z vozička, uredila primerno veliko kabino za preoblačenje in sanitarne prostore.

Z letošnjo kopalno sezono je dostop do ohladitve v slovenskem morju prijaznejši tudi za gibalno ovirane osebe. Člani Društva Drugi dom Istra so skupaj z Zvezo društev gibalno oviranih – Društvo delovnih invalidov Koper, Društvom Sožitje, Društvom paraplegikov Istre in Krasa ter upravljavcem kopališča Marjetico Koper iskali najprimernejšo lokacijo za postavitev prepotrebne infrastrukture za varen vstop in izstop iz vode za posameznike, ki se na svoji življenjski poti pogosto soočajo s previsokimi ovirami.

Poleg dvigala in premične klančine, ki omogoča lažji dostop do njega, je občina postavila nekoliko višje ležalnike, na katere se bodo gibalno ovirani lažje premaknili z vozička. Na plaži je tudi primerno velika kabina, kjer se bodo lahko osebe skupaj s spremljevalci preoblekle, zraven je občina namestila še senčnike, ki zagotavljajo prijetno senco.



Slika 1: Dolgoletno željo, da bi na plaži v Žusterni postavili gibalno oviranim prilagojeno infrastrukturo za varen dostop do morja, je občina uresničila sredi junija. (Foto: MOK)

Tudi sanitarne prostore je prilagodila gibalno oviranim in slabovidnim osebam. V toaletnih ključavnicah je nameščen ključ, kar osebi omogoča neoviran in samostojen vstop v sanitarne prostore, ne da bi pri tem morala ključ iskati pri receptorjih ali reševalcih. Za slepe in slabovidne bo nameščena še posebna tablica, da z dotikom prepoznajo, katere sanitarije so jim namenjene.



Slika 2: Uporaba dvigala, ležalnika in senčnika je brezplačna. (Foto: MOK)

Pametno upravljanje z odpadki

Hitra rast prebivalstva in s tem večanje komunalnih odpadkov zahtevata čimprejšnje razvijanje novih možnosti ravnanja z odpadki, ki temelji na pametnih tehnologijah. Mestna občina Koper in Javno podjetje Marjetica Koper zato v urbanih in pogosto obiskanih lokacijah v mestu uvajata nove, tehnološko napredne in visokokakovostne standarde na področju zbiranja odpadkov.

Sredi maja je staro mestno jedro dobilo prvo podzemno zbiralnico odpadkov z v celoti vkopanim volumnom zabožnikov, ki prispeva k učinkovitejši rabi dragocenega prostora, ki so ga pred tem zasedali klasični zabožniki. Gre za sklop petih zabožnikov za odlaganje plastične embalaže, papirja in kartonske embalaže, biološke odpadke, mešane komunalne odpadke ter steklo. Ker je nadzemni del zbiralnic nižji od prejšnjih zabožnikov, bo njihova uporaba lažja predvsem za starejše, gibalno ovirane osebe in otroke. Večji volumen zbiralnic in inovativen sistem za spremljanje polnosti prispevata k prometni razbremenitvi, saj zmanjšujeta pogostost komunalnih odvozov in hrup, ki ga ob prevzemu odpadkov povzročajo tovornjaki.



Tudi v novem urbanem obmorskem parku v Žusterni preizkušata pametne zabojnike za zbiranje odpadkov Šolar compacting s posebnimi senzorji, ki omogočajo spremljanje njihove napolnjenosti in prilagajanje praznjenja. Zabojniki imajo vgrajeno še stiskalnico, ki poveča prostornino za odlaganje odpadkov, celoten sistem pa poganja sončna energija. Opremljeni so z zaslonom, ki označuje stopnjo napolnjenosti, zaradi osvetlitve LED pa so opazni tudi ponoči. Pokrovi so izdelani iz nerjavnega jekla tipa 316, ki je odporen proti vsem vremenskim razmeram, za preprečevanje prelivanja se pokrovi samodejno zaklenejo, ko se zabojniki napolni. Poleg tega stopalka omogoča enostavno odpiranje in odlaganje odpadkov, ne da bi se pri tem uporabniki dotikali pokrova z rokami.



Slika 3: Podzemni ekološki otok umika odpadke s površja, manj je tudi neprijetnih vonjav. (Foto: MOK)

Septembra bo zaživel Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Istre

Mestna občina Koper in Občina Izola sta pristopili k ustanovitvi Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Istre, ki bo svoja vrata prvim uporabnikom odprl septembra. Strokovno usposobljeni kader bo otrokom in mladostnikom pomagal pri soočanju z različnimi stiskami, ki ovirajo optimalni razvoj, ter jih opremil s potrebnimi veščinami za reševanje učnih, psihosocialnih, čustvenih in vedenjskih težav. Staršem bodo nudili pomoč v obliki podpore, opolnomočenja in svetovanja pri vzgojnih dilemah, s katerimi se srečujejo v različnih obdobjih otrokovega razvoja.

Ustanovitev centra je rezultat dolgoletnih prizadevanj občin slovenske Istre, saj so se potrebe na področju svetovalne, diagnostične in terapevtske dejavnosti izrazito povečale, še posebej po epidemiji, ko se je šolanje prestavilo na daljavo. Center bo lahko zaposloval psihologe, pedagoge, logopede, socialne pedagoge, specialne in rehabilitacijske pedagoge, inkluzivne pedagoge, psihoterapevte in kliničnega psihologa, ki bodo v prvi vrsti skrbeli za duševno zdravje otrok, mladostnikov in njihovih staršev. Sodeloval bo pri zgodnjem odkrivanju otrok s težavami v razvoju in reševanju zahtevnejših psihosocialnih težav, obenem bo nudil podporo otrokom in mladostnikom pri njihovem razvoju ter napredovanju v vzgojno-izobraževalnih sistemih. Zavezan bo k strokovnosti, spoštovanju in koristi otrok ter mladostnikov in njihovih staršev. Zagotavljal bo preventivno delovanje v smeri odpravljanja stigmatizacije otrok in mladostnikov s težavami, saj lahko kot družba veliko naredimo za boljše počutje najmlajših članov lokalne skupnosti. Razvijal bo izobraževalne dejavnosti za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju kot tudi za starše in širšo javnost, delovanje centra pa bo temeljilo na tiskem multidisciplinarnem strokovnem delu in znanstveno podprtih smernicah.

Koprsko promenado so napolnili otroški koraki, smeh in veselje

Koprska občina in Društvo Prvi korak sta maja v sodelovanju s partnerji pod okriljem projekta Koper – zdravo mesto pripravili že tradicionalno prireditev Dan zdravja in Street Energy Week.

Namen prireditve je promocija zdravega načina življenja in spodbujanje posameznika k aktivni in odgovorni vlogi pri zagotavljanju ter ohranjanju lastnega zdravja. Posebno pozornost so tokrat namenili trajnostni mobilnosti ter pomenu zdrave prehrane in gibanja. V sklopu prireditve so prvič predstavili tudi projekt Dojenju prijazno mesto.

V sodelovanju s strokovnim medicinskim osebjem so potekala brezplačna dermatološka testiranja, meritve telesne pripravljenosti, krvnega tlaka, sladkorja v krvi ipd. V sklopu projekta je bil predstavljen tudi presejalni program SVIT, Europa Donna pa je poudarila pomen preventivnega samopregledovanja dojk pri zgodnjem odkrivanju raka.



Dolgotrajna oskrba

je sodobna oblika pomoči starejšim, ki živite doma in si želite nekaj ur dnevno preživeti v družbi ali potrebujete občasno pomoč in pozornost, morda že težje skrbite zase in vam hišna in gospodinjska opravila vzamejo preveč moči in energije. Omogoča vam, da s pomočjo storitev dolgotrajne oskrbe čim dlje ostanete v domačem okolju, vendar vpeti v druženje z drugimi ljudmi.

Storitve dolgotrajne oskrbe se izvajajo v Zavodu RAST Ruše vse delovne dni od ponedeljka do petka med 9.00 in 16.00 uro in na domu (tudi popoldne in soboto kot storitev pomoč na domu).

Za vse tiste, ki si težko zagotovite prevoz ali potrebujete spremstvo, vam zagotovimo brezplačen prevoz v dnevni center in domov z našim vozilom PROSTOFER in po potrebi s spremstvom.

Kaj ponuja

dolgotrajna oskrba dnevnega centra?

Izhodišče skupnega soustvarjanja so odnosi, dobro počutje in kakovostno sobivanje:

- približanje (prostorsko, dejavnostno in odnosno) življenja običajnemu življenju v domačem okolju,
- socialno (podpora pri ohranjanju socialnih stikov, pomoč pri urejanju osebnih in upravno-pravnih zadev, udeležbi na dogodkih, izvajanju aktivnosti prostega časa, ...) in po potrebi zdravstveno oskrbo (merjenje vitalnih funkcij, krvnega sladkorja, priprava, dajanje in nadzor nad jemanjem že predpisanih odmerkov zdravil v skladu z navodili zdravnika, spremljanje psihofizičnega stanja uporabnika, priprava in aplikacija zdravil ter insulina ...),
- okusno prehrano,
- dnevne aktivnosti, skladne s potrebami in željami vseh prisotnih v dnevnem centru,
- stalen stik in spoštljiv odnos,
- reden stik s svojci in obiskovalci,
- izbira uporabnika o možnostih vključitve (glede na potrebe) - vsak dan ali zgolj določene dneve v tednu,
- dnevni časovni prihod in odhod uporabnikov dnevnega centra glede na željo in potrebo po vključitvi, tudi s pomočjo spremljevalke
- zagotavljanje občutka varnosti.

Kakšne aktivnosti so na razpolago?

Bistvo vseh aktivnosti je skupno soustvarjanje dneva - sodelovanje v skupnih dnevnih aktivnostih:

- fizične aktivnosti z namenom krepitev telesne kondicije (vadba za moč, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje, kardio vaje in vaje za ohranjanje mobilnosti...) in »prevetritve možganov«,
- aktivnosti z namenom ohranjanja kognitivnih sposobnosti (miselne igre, uporaba kreativnih tehnik, ročna dela, skupno prebiranje dnevnega časopisa, potopisna predavanja, razprave ob gledanju skupnih oddaj, izmenjava izkušenj iz preteklosti...),
- aktivnosti, ki omogočajo skozi pogovor možnost pripovedovanj svojih zgodb,
- omogočanje čustvenih, doživljajskih sposobnosti (emocionalno sporazumevanje, sodelovanje z dotikom, iskanja virov pozitivnih doživljanj pri uporabnikih ...),
- aktivnosti z namenom vključevanja v izobraževalne in kulturne dejavnosti (udeleževanje na raznih prireditvah, aktivna udeležba na prireditvah, izleti, možnosti pridobivanja novih znanj za uporabo v domačem okolju - npr. računalniška znanja, o pomenu zdravega življenja, gibanja, kaj lahko storim zase in za svoje zdravje ...),
- medgeneracijsko sodelovanje (druženje s srednjo in mlajšo generacijo - osebna druženja in skupinska druženja, udeležba uporabnikov v drugih oblikah druženja izven dnevnega centra...).

Pri vseh dnevnih aktivnostih se upošteva vaše želje in zmožnosti. Aktivnosti so zasnovane, da spodbujajo sodelovanje vsakega izmed vas in vašo izbiro po vključitvi.

Ali sem upravičen do dolgotrajne oskrbe in vključitve v dnevni center?

Vsi, ki izpolnujete enega izmed naštetih pogojev, ste upravičeni do dolgotrajne oskrbe in vključitve v dnevni center:

- ste v pokoju ali starejši od 65 let in zaradi starosti ali drugih razlogov, ki spremljajo starost težje samostojno živite in potrebujete manjši obseg neposredne pomoči ali zgolj druženje,
- ste v pokoju ali starejši nad 65 let, z zmernimi ali težjimi starostnimi ali zdravstvenimi težavami in

potrebujete večji obseg neposredne pomoči, vendar ste zmožni z organiziranim prevozom priti v naš center,

- se morda soočate s starostno demenco ali drugimi sorodnimi stanji in potrebujete delno ali popolno pomoč.

Kako se lahko vključim v dolgotrajno oskrbo in dnevni center?

Vključitev se prične na vašo pobudo, potrebo ali željo.

Prošnjo za vključitev lahko vložite sami ali vaš svojec osebno na sedežu Zavoda RAST Ruše, Mariborska 31, 2342 Ruše, po telefonu na tel. št. 02 / 66 88 447, pisno ali preko elektronske pošte info@zavod-rast.si.

- Vodja ali koordinatorka se ob ugotovitvi upravičenosti do storitve in v skladu z vašimi željami in potrebami z vami dogovorita za vaš prvi obisk.
- Če ob prvem obisku ocenite, da je to za vas oblika podpore, ki jo potrebujete, z vami sklenemo dogovor o sodelovanju in soustvarimo osebni načrt pomoči ter se dogovorimo o dnevnem časovnem prihodu in odhodu, glede na vašo željo ali potrebo po vključitvi. Vključite se lahko vse dni v tednu, od ponedeljka do petka (pomoč na domu tudi popoldne oz. ob sobotah), ali zgolj po vaši izbiri ob določenih dnevih v tednu.
- Ob vključitvi je potrebno poleg pisne prošnje z osebnimi in kontaktnimi podatki v primeru posebnih zdravstvenih težav priložiti tudi mnenje zdravnika o vašem zdravstvenem stanju.
- Zaradi vaših spremenjenih razmer (zdravstvenega stanja, socialnih ali drugih okoliščin) se lahko dogovor in osebni načrt o sodelovanju spreminjata (povečan, zmanjšan obseg vključitve v dnevni center, sprememba dnevnega časovnega prihoda...).
- Spremljamo tudi vaše zadovoljstvo z našimi storitvami, zato je zaželeno, da izrazite vaše mnenje o izvajanju storitev.
- Po potrebi z namenom celostne oskrbe na domu sodelujemo tudi z drugimi službami (Center za socialno delo Ruše, Rdečim križ, Karitas, ponudniki hrane, drugimi nevladnimi organizacijami...)

S 1. oktobrom 2022 pričnemo tudi z izvajanjem storitve Pomoč na domu:

- pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih (pomoč pri oblačenju, slačenju, pomoč pri umivanju, hranjenju, opravljanju osnovnih življenjskih potreb, vzdrževanje in nega osebnih ortopedskih pripomočkov);
- gospodinjsko pomoč (prinašanja enega pripravljene obroka ali nabava živil in priprava enega obroka hrane, pomivanje uporabljene posode, osnovno čiščenje bivalnega dela prostorov z odnašanjem smeti, postiljanje in osnovno vzdrževanje spalnega prostora);
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov (vzpostavljanje socialne mreže z okoljem, s prostovoljci in s sorodstvom, spremljanje upravičenca pri opravljanju nujnih obveznosti, informiranje ustanov o stanju in potrebah upravičenca ter priprava upravičenca na institucionalno varstvo).

Kakšna je cena?

Storitve dolgotrajne oskrbe in dnevnega centra so brezplačne, razen stroška prehrane in storitve pomoči na domu. Sredstva zagotavlja Občina Ruše.

Kontaktne podatki:

Zavod za dolgotrajno oskrbo Rast Ruše

Mariborska 31, 2342 Ruše

Elektronska pošta: info@zavod-rast.si

Telefonske številke: 02 66 88 447
031 764 169
02 66 88 446.



