



ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest
št. 1; leto 2021

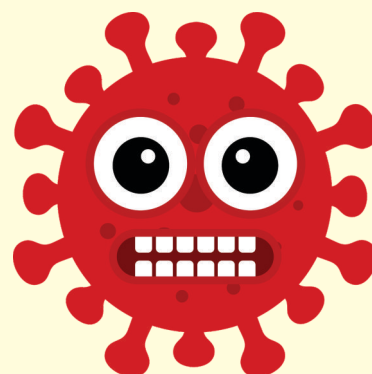
ISSN 2820-4212

Izpostavljam: Koristi zelenih površin za zdrava mesta

SMEH JE POL ZDRAVJA

Želim si:

da bo 'Corona' spet le pivo,
da bodo 'testi' le še v šolah,
da bo 'izolacija' le še na hišah in kabljih,
da bo 'pozitivno' res le pozitivno
in da bodo 'maske' samo še za pusta.



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.

Lektoriranje: Mihaela Tornar

Oblikovanje: Kati Rupnik

ISSN 2820-4212

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje





- Spremna beseda urednika
- Koristi zelenih površin za zdrava mesta
- Park aktivnih doživetij v občini Pesnica
- Vožnja s kolesi, sprehod in avto v garaži je "IN"
- Ko dober namen ni dovolj - kaj v preventivi deluje in kaj ne, ter zakaj?
- Za zdravje v Občini Celje
- Ob 5. obletnici delovanja INFO INPEA TOČKE v Mariboru
- Predstavitev projekta Preventiva pred kurativo 2020
- Nogometni upi NK Fužinar - urili koordinacijo in agilnost s Petro Majdič
- ŠOLSKO ULICO smo spremenili v ODPRTO ULICO
- Center za krepitev zdravja, ZD Maribor
- Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo
- Slovenska mreža zdravih šol
- KOPER - Prostofer, reševalni motor in še kaj ...
- #JazSemInJazBom
- Hoja in zdravje

Spremna beseda urednika

S samim vstopom v VII. fazo smo ambiciozno stopili na pot uresničevanja zastavljenih ciljev za izboljševanje zdravja in blaginje občanov v lokalnih skupnostih.

V zadnjih letih smo priča korenitim spremembam na področju staranja prebivalstva, migracij, vse večjih neenakosti, podnebnih sprememb ipd., v letu 2020 pa nas je doletela še nova realnost »Covid« vsakdana. Vse to je potrebno upoštevati pri načrtovanjih aktivnosti za doseganje ciljev našega poslanstva.

Program Zdravih mest spodbuja lokalne oblasti, da zagotavljajo enak dostop do občinskih virov in priložnosti za vse občane. Občine/Zdrava mesta lahko s svojim vplivom večajo blaginjo občanov tako, da so aktivne na mnogih področjih, kot so zdravstvo, socialno varstvo, gospodarstvo, izobraževanje, promet, šport, okolje ipd.

Za krepitev skupnosti so pomembna medsektorska partnerstva, katerih dejavnosti se lažje izvajajo na lokalni ravni s podporo lokalnih oblasti. Pri tem ima velik pomen sodelovanje z nacionalno mrežo Zdravih mest, ki podpira aktivnosti na lokalni ravni, in sicer z usmeritvami, prenosom znanja/dobrih praks ter povezovanjem lokalnih deležnikov z različnimi ministrstvi in drugimi pomembnimi inštitucijami na nacionalni ravni.

Mreža Zdravih mest je dolgoročen program Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) in je ključni partner ter hkrati sredstvo za lažje doseganje zastavljenih ciljev na področju trajnostnega razvoja v lokalnih skupnostih. V Evropsko mrežo zdravih mest je SZO uspelo vključiti čez 1400 občin, preko 30 nacionalnih mrež. Leta 1989 se je v program vključila tudi Slovenija in v VII. fazi sledi smernicam SZO v Slovenski mreži zdravih mest s 37 občinami članicami.

Zdravo mesto ni tisto, ki je doseglo poseben zdravstveni status, ampak je tisto, ki nenehno ustvarja in izboljšuje svoje fizično in socialno okolje ter širi vire skupnosti, ki ljudem omogočajo medsebojno podporo med opravljanjem življenjskih funkcij in razvojem svojih potencialov. Deluje v skladu evropske strategije za zdravje in blagostanje, poimenovane »Zdravje 2020« in cilji trajnostnega razvoja Združenih narodov 2030. Namen aktivnosti je v lokalno okolje prenesti temeljna načela »Zdravje 2020«, smernice 13. splošnega programa dela SZO, Kopenhagenski konsenz županov in načela »Programa Združenih narodov za trajnostni razvoj 2030« ter Belfaške listine.

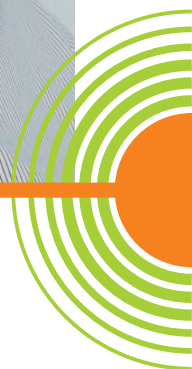
S svojimi prednostnimi nalogami pokrivamo 6 velikih področij (Kopenhagenski konsenz županov / 17. februar, 2018):

- 1. Investicija v človeka.*
- 2. Okolje/načrtovanje naselij za zdravje in dobro počutje.*
- 3. Večja participacija v partnerstva za zdravje in boljšo kvaliteto življenja.*
- 4. Dvig blaginje za vse občane.*
- 5. Promocija miru.*
- 6. Zaščita planeta.*

V VII. fazi, ki bo trajala vse do leta 2024, imamo ambiciozne načrte, saj želimo Slovensko mrežo zdravih mest akreditirati pri SZO, kar pomeni, da moramo biti pripravljeni sprejeti predpisane zahteve in izkazati uspešnost pri doseganju zastavljenih ciljev. Vseskozi si bomo prizadevali, da se bomo širili oz. mrežili, povezovali z ostalimi pod-mrežami, kot so zdrave šole, zdravi vrtci, mreža regij za zdravje, zdrave bolnišnice ... Pomembna je tudi krepitev sodelovanja z nevladnimi organizacijami, različnimi ministrstvi, ter drugimi inštitucijami, ki lahko kakor koli pripomorejo k uspešnejšemu delovanju nacionalne mreže.



doc. dr. Zlatko Zimet,
nacionalni koordinator zdravih mest



Koristi zelenih površin za zdrava mesta



Ob izkušnji dolgotrajne pandemije Covid-19, ki je močno posegla v naše navade in življenjske razmere, se je pokazala prava vrednost lokalnega okolja, kakovost naših mest in naselij. Če so se v okviru naših bivališč kot še posebno dragoceni izkazali večji balkoni, terase ter seveda tudi zasebni vrtovi, pa so se z vidika omogočanja gibanja na prostem kot najpomembnejše za širšo populacijo pokazale prav ustrezno dostopne, razsežne in urejene javne zelene površine. Ti prostori so tudi v času omejitve stikov med ljudmi omogočali ohranjanje zdravega, aktivnega življenjskega sloga, pa tudi stik z naravo, ki ima dokazano pozitiven učinek na počutje in zdravje ljudi in je zato nenadomestljiv.

Koristi zelenih površin v mestih in naseljih so večstranske. Številne študije kažejo, da prispevajo k boljšemu splošnemu počutju prebivalcev, imajo sprostitveni in obnovitveni učinek in vplivajo na daljšo življenjsko dobo. Ljudje, ki živijo v zelenem okolju, so bolj zadovoljni, imajo manj težav z duševnim zdravjem, doživljajo manjši stres, so raje telesno dejavni in imajo več družabnih stikov. Podobno ni mogoče nadomestiti neposrednega vpliva naravnih prvin na izboljšanje okoljskih dejavnikov v mestih. Mestne in primestne zelene površine zaradi svojih lastnosti

pomembno prispevajo tudi k uravnavanju in prilagajanju podnebnim spremembam, blaženju negativnih in antropogenih vplivov na okolje, kot na primer zmanjševanje poplavne ogroženosti in toplotnih otokov, izboljšujejo kakovost zraka, vode in pomembno vplivajo na ekološko ravnovesje in biotsko raznovrstnost ter druge z urbano ekologijo povezane procese. Vedno bolj se krepi tudi zavedanje, da so zelene površine lahko tudi pomemben oskrbni vir zdrave prehrane mestnih prebivalcev. Priljubljena vrtačarska dejavnost se s hišnih vrtov in klasičnih območij najemnih vrtačkov v mestih vedno bolj širi na druge oblike gojenja rastlin za prehrano v okviru skupnostnih vrtov, agroparkov, terapevtskih vrtov, strešnih vrtov, balkonov, zelenih sten itd. Razvoj koncepta urbanega kmetijstva v mestih spodbuja lokalno samooskrbo urbanih območij, pa tudi nastanek lokalnih tržnic in prodaje na domu. Z ustreznim načrtovanjem zelenih površin, ki obsega tako njihovo varovanje kot razvoj, se ustvarjajo razmere za kakovostno urbano okolje, s tem pa tudi vitalnost lokalnih skupnosti. Veliko vlogo pri tem ima kakovost zelenih površin, njihova programska in prostorska zasnova ter medsebojno povezovanje.

S stališča javnega zdravja predstavljajo zelene površine in drugi javni odprti prostori enega ključnih dejavnikov spodbujanja aktivnega življenjskega sloga. Redna, zadostna in primerna telesna dejavnost in aktiven življenjski slog pripomoreta k varovanju, ohranjanju in krepitvi zdravja. Z gibanjem se izboljšata fizično in psihično zdravstveno stanje ljudi, zunanji prostor pa ima pri tem ključno vlogo. Raziskave kažejo, da imajo različne telesne dejavnosti v zelenem okolju, tako naravnem kot (pre)oblikovanem, večji učinek na zdravje in dobro počutje kot aktivnosti, ki se izvajajo v grajenem okolju ali stavbah. Zeleno okolje je za številne ljudi bolj privlačno za uporabo in jih motivira za telesno dejavnost.

Čeprav so skupna značilnost vseh zelenih površin naravne prvine, so zelene površine v resnici zelo raznovrstne, so tako parkovne in druge namensko urejene mestne zelene površine, pa tudi tiste, ki so po izvoru naravne ali ustvarjene s primarno človekovo dejavnostjo. Med te spadajo območja gozdov, vodnih in obvodnih površin, vzpetin ter območja kmetijske kulturne krajine, ki so zaradi svojih krajinskih značilnosti zelo privlačna za obisk in rekreacijo in so del življenjskega okolja prebivalcev. Interesi po njihovi vsakodnevni rabi za razne oblike telesne dejavnosti se zaradi bližine krajem bivanja in dostopnosti krepijo, z razvojem poselitve pa ta območja postajajo del notranjih, urbanih zelenih površin ali njihovega neposrednega





zelenega zaledja. Zunanji prostor v soseskah, ob bivališčih in drugih objektih za stalno ali občasno bivanje (npr. domovi za starejše občane itd.), je posameznikov vsakodnevni, primarni zunanji prostor in ima nanj velik vpliv. Enako velja za zunanje prostore izobraževalnih in drugih javnih ustanov, kot so šole, vrtci, zdravilišča, bolnišnice ipd., katerih kakovost delovanja je neposredno povezana s kakovostjo in primerno urejenostjo zelenih površin in drugih odprtih prostorov, v katerih posamezne skupine prebivalcev preživijo velik del časa. Ko govorimo o kakovosti načrtovanja zelenih površin za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga in s tem javnega zdravja, se krajinski arhitekti, prostorski načrtovalci in urbanisti na eni strani osredotočamo na zagotavljanje enakovrednih možnosti vseh prebivalcev, na drugi strani pa tudi na zagotavljanje ustrezne kakovosti zelenih površin in drugih javnih odprtih prostorov. Zagotavljanje enakovrednih možnosti za vse prebivalce pomeni načrtovanje ustrezne razporeditve, obsega in povezav zelenih površin in drugih odprtih prostorov z namenom, da se vsem prebivalcem, ne glede na kraj bivanja, omogoči javno dostopnost do zelenih površin oz. prostorov, kjer se lahko izvajajo različne aktivnosti na prostem.

S stališča javnega zdravja predstavljajo zelene površine in drugi javni odprti prostori enega ključnih dejavnikov spodbujanja aktivnega življenjskega sloga. Redna, zadostna in primerna telesna dejavnost in aktiven življenjski slog pripomoreta k varovanju, ohranjanju in krepitvi zdravja. Z gibanjem se izboljšata fizično in psihično zdravstveno stanje ljudi, zunanji prostor pa ima pri tem ključno vlogo. Raziskave kažejo, da imajo različne telesne dejavnosti v zelenem okolju, tako naravnem kot (pre)oblikovanem, večji učinek na zdravje in dobro počutje kot aktivnosti, ki se izvajajo v grajenem okolju ali stavbah. Zeleno okolje je za številne ljudi bolj privlačno za uporabo in jih motivira za telesno dejavnost.

Čeprav so skupna značilnost vseh zelenih površin naravne prvine, so zelene površine v resnici zelo raznovrstne, so tako parkovne in druge namensko urejene mestne zelene površine, pa tudi tiste, ki so po izvoru naravne ali ustvarjene s primarno človekovo dejavnostjo. Med te spadajo območja gozdov, vodnih in obvodnih površin, vzpetin ter območja kmetijske kulturne krajine, ki so zaradi svojih krajinskih značilnosti zelo privlačna za obisk in rekreacijo in so del življenjskega okolja prebivalcev. Interesi po njihovi vsakodnevni rabi za razne oblike telesne dejavnosti se zaradi bližine krajem bivanja in dostopnosti krepijo, z razvojem poselitve pa ta območja postajajo del notranjih,

urbanih zelenih površin ali njihovega neposrednega zelenega zaledja. Zunanji prostor v soseskah, ob bivališčih in drugih objektih za stalno ali občasno bivanje (npr. domovi za starejše občane itd.), je posameznikov vsakodnevni, primarni zunanji prostor in ima nanj velik vpliv. Enako velja za zunanje prostore izobraževalnih in drugih javnih ustanov, kot so šole, vrtci, zdravilišča, bolnišnice ipd., katerih kakovost delovanja je neposredno povezana s kakovostjo in primerno urejenostjo zelenih površin in drugih odprtih prostorov, v katerih posamezne skupine prebivalcev preživijo velik del časa. Ko govorimo o kakovosti načrtovanja zelenih površin za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga in s tem javnega zdravja, se krajinski arhitekti, prostorski načrtovalci in urbanisti na eni strani osredotočamo na zagotavljanje enakovrednih možnosti vseh prebivalcev, na drugi strani pa tudi na zagotavljanje ustrezne kakovosti zelenih površin in drugih javnih odprtih prostorov. Zagotavljanje enakovrednih možnosti za vse prebivalce pomeni načrtovanje ustrezne razporeditve, obsega in povezav zelenih površin in drugih odprtih prostorov z namenom, da se vsem prebivalcem, ne glede na kraj bivanja, omogoči javno dostopnost do zelenih površin oz. prostorov, kjer se lahko izvajajo različne aktivnosti na prostem.

Za spodbujanje uporabe javno dostopnega zunanjega prostora je ključno ustvarjanje kakovostnega okolja, v katerem se uporabniki dobro počutijo. Pomembno je torej kako okolje zaznavamo sočasno z vsemi čutili, kaj vidimo, slišimo, vonjamo, tipamo, okušamo itd. Vidiki kakovosti zelenih površin in drugih odprtih prostorov se tako nanašajo na kakovost prostorske zasnove (izbor, vključevanje in razmeščanje prostorskih prvin itd.), privlačnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti (npr. krožne poti za hojo, tek itd.), ustreznost opremljenosti zunanjih prostorov glede na lokacijo in potrebe prebivalcev (počivališča, igrala, razgledišča in podobno), kakovost zvočnega okolja, neonesnaženost, varnost (prometna, pred nesrečami in nasiljem), stanje urejenosti, vzdrževanosti ipd.

V vseh mestih in naseljih je tako potrebno stremeti h kakovostnemu načrtovanju zelenih površin in drugih odprtih prostorov, ter se zavedati medsebojno prepletajočih in dopolnjujočih vidikov njihovega načrtovanja, torej ustrezne preskrbljenosti, javne dostopnosti, uravnotežene razmestitve, povezanosti in zveznosti zelenih površin, privlačnosti in prepoznavnosti prostora za izvajanje telesne dejavnosti, velikosti in opremljenosti za zagotavljanje uporabe, primerne varnosti



in zagotovljenega ustreznega vzdrževanja, ki dolgoročno ohranja vse potenciale teh prostorov.

Več o kakovostnem načrtovanju zelenih površin za zdrav življenjski slog lahko preberete v priročniku Ministrstva za zdravje: [Ven za zdravje](#).



Program Ven za zdravje – promocija strokovnih usmeritev načrtovanja zelenih površin za aktivni življenjski slog med deležniki na lokalni ravni, ki ga v okviru razpisa na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje za obdobje 2020–2022 sofinancira Ministrstvo za zdravje in je del prizadevanj »Dober tek Slovenija« za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

Pripravili:
mag. Ina Šuklje Erjavec in Jana Kozamernik,
Urbanistični Inštitut Republike Slovenije

Fotografiji:
Živa Ravnikar,
Urbanistični Inštitut Republike Slovenije

Park aktivnih doživetij v občini Pesnica



Občina Pesnica želi uresničiti ukrepe za zagotavljanje kvalitetnejših življenjskih pogojev za bivanje na prostem na območju občine Pesnica. Med te ukrepe sodi tudi ureditev ustreznih površin in objektov, namenjenih za javno dobro.

Glede na to, da so v zadnjem času zaznani negativni demografski trendi in neugodni trendi na področju zdravja, lokalna skupnost svojo stalno skrb namenja izboljšanju bivanjskih pogojev za prebivalce ob zavedanju pomembnosti doživljajskega potenciala, urejenosti in opremljenosti posameznih športnih in drugih zelenih površin.

V to področje sodi tudi skrb za čim boljše zdravstveno stanje prebivalstva, ozaveščanje o pomenu gibanja na prostem, o pomenu preventive pri preprečevanju nastanka srčno-žilnih in številnih drugih bolezni ter za zmanjšanje tveganja nastanka duševnih bolezni.

Pri tem si Občina Pesnica prizadeva spoznati potrebe in strukturo prebivalstva ob upoštevanju demografske prognoze ter sodelovati s strokovnjaki za telesno aktivnost in šport. Da bi izboljšala pogoje bivanja in zdravstvenega stanja prebivalstva, se je Občina Pesnica odločila za celotno ureditev Parka aktivnih doživetij. Investicija je zajela ureditev večnamenske površine z zunanjimi napravami za fitness in otroškimi igrali, vključno z izgradnjo potrebnih dostopov do površine. Park aktivnih doživetij je umeščen kot nov prostor druženja različnih generacij. K Parku aktivnih doživetij bo umeščen tudi Športni park Pesnica s koloparkom, kolesarskim poligonom, s sprehajalnimi potmi, odbojgarskim igriščem, narejen bo tudi nov zipline.



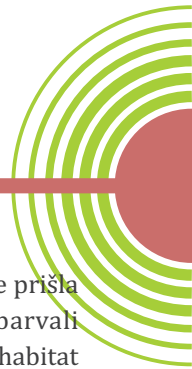
Občina je na ta način omogočila dostopno in varno telesno vadbo, ki je obenem tudi prijetna in zabavna. Zunanji fitness želi približati čim širši populaciji ljudi in s tem ljudem pomagati pri ohranjanju zdravega in aktivnega življenjskega sloga na prostem. Na ta način je izkazala tudi razumevanje do potrebe občanov po telesni in športni aktivnosti in urejenosti prostora, ki zajema uporabo fitness naprav za različne starostne skupine in za različno telesno pripravljenost.



Z navedeno investicijo si Občina Pesnica prizadeva dosegati naslednje cilje:

- povečanje preventive,
- krepitev integralnih rešitev socialne in medgeneracijske vključenosti ter varovanje zdravja,
- spodbujanje občanov k povečani telesni in športni vadbi,
- izboljšanje pogojev za telesno in športno aktivnost prebivalstva ter medgeneracijsko sodelovanje,
- izboljšanje zdravstvenega stanja prebivalstva,
- odvrčanje otrok od digitalnega sveta socialnih omrežij in spodbujanje k medsebojni interakciji,
- spodbujanje k medsebojni in medgeneracijski tolerantnosti, sočutju, spoštovanju,
- dvig življenjske ravni prebivalstva na obravnavanem območju.

Vožnja s kolesi, sprehod in avto v garaži je "IN"



V Občini Šentjur so letos izvedli kar celotedenski program Evropskega tedna mobilnosti 2020. S tem so želeli organizatorji dogodka pokazati, da trdno stopajo po zastavljeni poti, proti ciljem trajnostne mobilnosti. Občina Šentjur je na javnem razpisu za sofinanciranje Priprave in izvedbe aktivnosti Evropskega tedna mobilnosti v letu 2020 v okviru projekta LIFE IP CARE 4 CLIMATE – LIFE17 IPC/SI000007 uspešno pridobila sredstva za izvedbo Evropskega tedna mobilnosti 2020.

Letošnji slogan Evropskega tedna mobilnosti, ki bo tradicionalno potekal od 16. do 22. septembra 2020, je »Izberi čistejši način prevoza!« *“Je dodatna spodbuda za nadaljnje delo na področju spodbujanja trajnostne mobilnosti in varovanja okolja,”* je povedala povezovalka programa, Polonca Jazbinšek. V ta namen so občina in številna društva ter organizacije pripravile sklop različnih aktivnosti in predstavitev. Tako je prostor za občinsko stavbo v dopoldanskem času oživel. Se bodo pa na občini še naprej trudili osveščati občane, da se bodo tudi v prihodnje čim več posluževali alternativnih oblik prevoza.

Na uvodni dan je zbrane obiskovalce in razstavljalce pozdravil tudi župan Občine Šentjur, mag. Marko Diaci. Poudaril je, da občina veliko vlaga v trajnostno mobilnost. V zadnjem času so izgradili novo parkirišče Park&ride, prav tako se dograjujejo kolesarske steze in pešpoti. *“Aktivnosti, ki smo jih pripravili, so namenjene predvsem osveščanju pa tudi ozaveščanju predvsem mladih generacij o pomenu trajnostne mobilnosti,”* je dodal župan. K zdravemu življenju v mestu pa si prizadeva tudi občina, ki povezuje naše mesto s pešpotmi in kolesarskimi stezami, v pomoč temu so pred kratkim uvedli tudi izposojajo koles – Kolesce.

Dobro organiziran promet je srce vsake sodobne družbe. V mestih z urejenim prometom je lepše in lažje živeti: tam, kjer vse lepo teče, hitreje in udobneje potujemo, hkrati pa tudi manj onesnažujemo svojo okolico. Manj hrupa pomeni tudi manj stresa. Manj delcev v zraku pomeni bolj zdrave posameznike in bolj zadovoljne skupnosti. Zaradi okolju prijaznih vozil, urejenih poti in sproščenih prebivalcev mesta niso samo privlačna, temveč tudi ekonomsko uspešnejša.

Začeli najmlajši

Prvi dan sklopa prireditev so začeli z najmlajšimi – otroci Vrtca Šentjur. Žal pa so zaradi ukrepov morali izpustiti prvotno mišljeno množičnost dogodkov, ter omejiti število obiskovalcev in razstavljalcev v ograjenem prostoru na 50.

Prva skupina otrok Vrtca Šentjur – enota Center – je prišla peš na lokacijo in so po svoje okrasili ter pobarvali prizorišče s kredami – narisali so cvetoč travnik in habitat bližnje reke. Člani Zavoda Varna pot so pripravili tudi poligon za najmlajše, otroci pa so si ogledali tudi lutkovno predstavo Bici-kleta. Dan se je zaključil z jogo za odrasle.

Mesto lažje diha z gasilci

Gasilci prostovoljnih društev v sklopu GZ Šentjur so na prizorišču organizirali ogled gasilskega vozila ter opreme. Svojega rdečega konjička so prvi dan pokazali gasilci PGD Lokarje. Pravi mini spretnostni poligon pa so za vrtčevske otroke pripravili gasilci PGD Šentjur. Otroci so se lahko pomerili v ciljanju tarče z vodnimi baloni ter zbijanju tarče v gasilski vaji z vedrovko. Prizorišče so obiskali otroci Vrtca Šentjur enote Pešnica, ter prvošolci OŠ Franja Malgaja Šentjur. Največje navdušenje otrok pa je požela neuradna vaja – kako zmociti gasilce in svojo vzgojiteljico.

Test hoje

Tudi v petek so gasilci pripravili poligon za otroke drugih razredov OŠ Franja Malgaja Šentjur. Tokrat so jeklenega lepota na ogled postavili gasilci iz PGD Slivnica pri Celju. Center za krepitev zdravja je izvajal 6-minutni test hoje, 2-minutni test stopanja na mestu, prav tako so obiskovalcem izmerili krvni pritisk in sladkor. Z uporabo mobilne aplikacije pa je bil možen tudi krožen, zabaven in vznemirljiv pohod po mestnem jedru. Prizorišče dogodkov so kot zadnji obiskali tudi otroci oddelka s prilagojenim programom.

Sobota v znamenju policistov

Vodje policijskega okoliša Policijske postaje Šentjur so v sodelovanju s policisti Postaje prometne policije Celje, Policijske postaje vodnikov službenih psov Celje, policistom kolesarjem iz Policijske postaje Celje ter Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Občine Šentjur pripravili ogled policijske opreme. Pokazali so novo kamero za posnetek mesta nesreče ali kriminalnega dejanja, policijski motor, največ pozornosti pa sta pritegnila policijska psa. Na prireditvi so policisti predstavili delo in opremo policije ter udeležencem preventivno svetovali in odgovarjali na vprašanja s področja policijskega dela. Ekipa OZ Rdečega Križa Šentjur pa je z zdravnico Mileno Senica predstavila delovanje avtomatskega defibrilatorja.



Izlet in medgeneracijsko druženje

Lepa nedelja je postregla čudovito možnost izleta. Pohod so začeli izpred OŠ Hruševca Šentjur ter nadaljevali pot na Resevno. Člani Športno umetniškega društva Rifnik – Šentjur pa so se pripeljali v mesto s kolesi na izposajo in se podali na družinski pohod na Rifnik, s spoznavanjem živali in rastlin. Ponedeljek pa je bil posvečen medgeneracijskemu druženju. Na ograjenem prireditvenem prostoru so se pridružili organizatorjem člani Društva za boj proti Alzheimerju Spominčica Šentjur. Center za krepitev zdravja ZD Šentjur pa je ob dnevu Alzheimerjeve bolezni izvajal testiranja za funkcijsko manjzmožnost. Ponovno so obiskovalcem merili tudi krvni pritisk in krvni sladkor. OZ RK pa je pripravil tudi delavnico na temo Krepitev spomina.

Zadnji dan v dežju

Finale sklopa dogodkov Evropskega tedna mobilnosti je pokvaril dež. Prireditveni prostor so zapolnili kolesarski navdušenci. Cestna dirkalna kolesa so predstavili člani združenja Šentjur Power in njihov predsednik, Davorin Vrečko. Prednosti električnih koles pa predstavili člani Društva ljubiteljev električnih koles ter predsednik društva, Darko Janušič. Za piko na i pa so se pripeljali na prizorišče tudi naši starodobniki. Daniel Čoklc je predstavil tudi možnost izposoje in uporabo koles iz sistema Kolesce. Kako se pravilno izvaja nordijska hoja pa je predstavil učitelj nordijske hoje, Zoran Leskovšek.

Od tistih, ki so v času prireditev izpolnili anketo, je direktorica lokalnega časopisa, Šentjurčan, izžrebala tudi nagrajence. Nagrade so prejeli Doroteja Vehovar, Ladko Mastnak in Jože Močnik. Med otroki, ki so prispevali tudi risbice na temo trajnostne mobilnosti, pa je za naj risbico Šentjurčana bila izbrana Ela Vita Kolar iz 5. razreda. Vodja projekta za Občino Šentjur je bila Marjeta Gajšek.



Ko dober namen ni dovolj - kaj v preventivi deluje in kaj ne, ter zakaj?

Ob nedavnem preventivnem mesecu novembru so številne javne ustanove in nevladne organizacije po vsej Sloveniji izvajale raznovrstne aktivnosti (letos zaradi epidemije predvsem preko spleta) ali medijske kampanje prek tradicionalnih medijev (televizije, radia in časopisov) ter družbenih omrežij. In vsako leto znova se sprašujemo, ali takšne praviloma časovno omejene akcije (zlasti enkratna predavanja, delavnice ali dnevi, posvečeni preventivi) pripomorejo k temu, da bi vsaj nekoliko zmanjšali problematiko na področju tvegane vedenja (npr. uporabe alkohola, tobaka in drugih drog, duševnega zdravja, nasilja, tvegane spolnosti, zasvojenosti z ekrani, vožnje pod vplivom alkohola in drugih drog itd.).



PREVENTIVNA PLATFORMA

V zadnjih letih je v Sloveniji sicer viden napredek na področju kakovostne preventive glede tvegane vedenja otrok, mladih in odraslih, vendar so še vedno marsikje prisotne **neučinkovite ali celo škodljive prakse**. Tovrstne (nekakovostne) dejavnosti so neredko financirane celo iz javnih sredstev na nacionalni ali lokalni ravni. Pogosto jih izvajajo kot odraz načeloma dobronamernega in zdravorazumskega razmišljanja, katerega cilj je otroke in mlade ter njihove družine zaščititi pred posledicami tvegane vedenja. Žal so nekateri popularni, a neučinkoviti ali celo škodljivi pristopi ostali globoko zakoreninjeni in trajalo bo kar nekaj časa, da začnemo o teh aktivnostih razmišljati strokovno kritično in ne osebno in čustveno.

Preventiva si prav gotovo zasluži pomembnejše mesto na lestvici družbenih vrednot. Ne gre zgolj za pristop »preprečevanja«. Takšna oznaka daje področju negativen

prizvok v smislu, da mladim preperečujemo nekaj, kar že stoletja velja za »normalen del odraščanja« (npr. eksperimentiranje z alkoholom, tobakom in drugimi drogami). S **sistematičnim in celovitim pristopom** (tudi na lokalni ravni prek skupnostnega pristopa in vključevanja različnih deležnikov) si v preventivi prizadevamo krepiti »imunski sistem« otrok, mladih in odraslih, da bi uspešneje pluli skozi izzive življenja in v vseh razvojnih obdobjih stremeli k optimalnemu zdravju. To seveda zahteva znanje in veščine, trdna stališča, varna okolja (npr. šola, družina), saj je zdravje posameznikov vse pogostejše tarča interesov različnih (nezdravih) industrij (npr. alkoholne in tobačne industrije), ki to izkoriščajo zgolj za svoj dobiček.

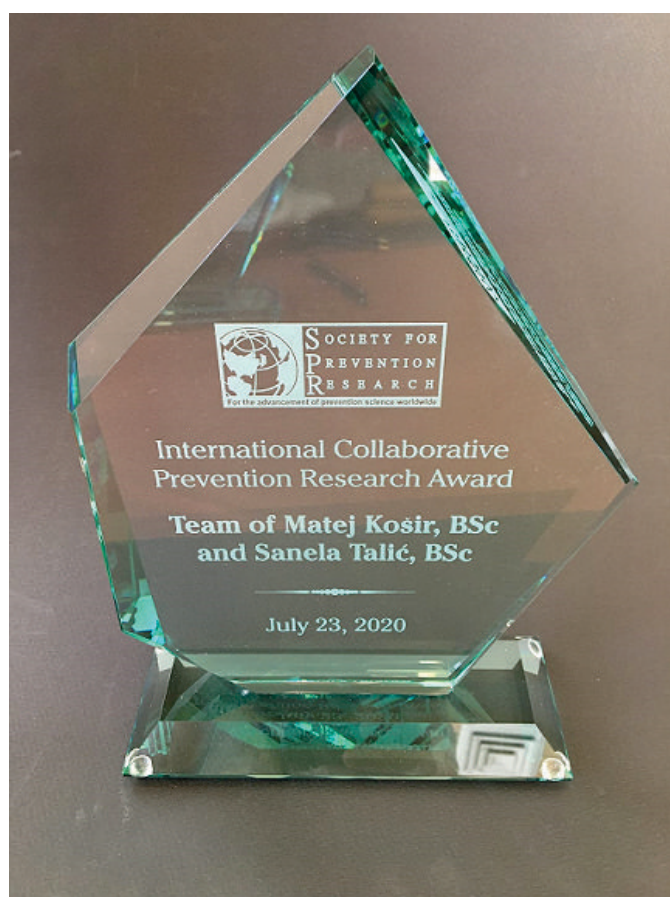
Epidemija (COVID-19) je dodobra pretresla družbo in na površje zbežala vse tisto, na kar bi lahko vplivali s kakovostnejšo preventivo. Duševne stiske, nasilje, strah in podobno, o čemer poročajo mediji, so lahko rezultat slabo razvitega »imunskega sistema«, na katerem bi bilo treba precej več delati že pred epidemijo. Šele zdaj, ko se soočamo s zdravstveno krizo, zaznavamo **ogromen interes za učinkovite programe**, zlasti s strani lokalnih skupnosti ter ustanov in organizacij, ki delajo s trenutno najbolj ranljivimi skupinami prebivalstva. Gre torej za gašenje požara, do katerega nas je pripeljalo dolgoletno zanemarjanje kakovostne preventive in investiranja vanjo.

Večino preventivnih programov smo v preteklosti razvili za področje preprečevanja uporabe alkohola, tobaka in drugih drog, saj so bila ta tvegana vedenja med bolj izpostavljenimi. Kar je pozitivno s tega vidika, je dejstvo, da imamo na voljo ogromno razpoložljivih dokazov o tem, **kaj v preventivi deluje in kaj ne, ter zakaj**. Na podlagi dolgoletnih izkušenj so nastali mednarodni preventivni standardi, obenem pa smo ob vsaki omembi besede »preventiva« takoj soočeni z etiketo »droge«. Ampak, kot rečeno, preventiva je več kot zgolj »droge«. Žal se »preventivne« aktivnosti (zlasti v šolah) pogosto uporabljajo kot »mašilo« oziroma nekaj, kar lahko odključamo in se ob tem ne sprašujemo o kakovosti in učinkih.

V kakovostno in učinkovito preventivo zagotovo ne spadajo **enkratna predavanja in nestrukturirane delavnice, tako imenovani »preventivni dnevi« z animatorji in športnimi aktivnostmi, pričevanja bivših zasvojenec ali žrtev prometnih nesreč, zastraševanje otrok in mladostnikov pred drogami, predavanja policistov otrokom in staršem o prepovedanih drogah in trgovanju z njimi, osredotočanje zgolj v čustva in samopodobo ter moraliziranje** ipd. Zlasti starše pogosto slišimo, da rečejo »kar pripeljite bivšega zasvojenca,

da bodo otroci videli, kaj lahko naredijo droge. Potem jim nikoli več ne bo padlo na pamet, da poskusijo kaj takega!«. V resnici večina takšnih pristopov zastraševanja otrok in mladostnikov, ki so še vedno prepogosto prisotni v praksi, dokazano ne deluje, ne temelji na znanstvenih dokazih in ima lahko celo nasprotno (škodljive) učinke. Verjamemo, da so takšne aktivnosti zelo vsečne, se globoko dotaknejo ljudi, imajo močno čustveno komponento in ne zahtevajo veliko časa. A žal to niso merila za učinkovitost.

Kakovostna preventiva bi morala biti **sestavni del učnih načrtov v vrtcih in šolah, rednega dela zdravstvenih domov in centrov za socialno delo ter nacionalnih ali lokalnih strategij na področjih javnega zdravja, izobraževanja, socialnega varstva, družinske politike, varnosti v prometu ter mladih**. Te aktivnosti so doslej pogosto slonele na osebni intuiciji oziroma obstoječem znanju in izkušnjah, ki pa so vključevale pristope, za katere danes vemo, da so neučinkoviti oziroma lahko celo povzročajo škodo. Morda je ravno epidemija priložnost, da se stanje na področju preventive korenito spremeni in izboljša. Pustimo se (pozitivno) presenetiti!



Mednarodni preventivni standardi na področju uporabe drog

Druga posodobljena izdaja

*Več o kakovostni preventivi in slovenski izdaji mednarodnih preventivnih standardih si lahko preberete tule: <https://www.preventivna-platforma.si/na-podrocju-preventive-je-v-sloveniji-se-vedno-prevec-neucinkovitih-ali-celo-skodljivih-pristopov-in-praks/>.

Pripravila:

Matej Košir in Sanela Talić,

Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«

Za zdravje v Občini Celje

Center za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Celje

Leta 2016 je v Zdravstvenem domu Celje pričel z delovanjem Center za krepitev zdravja, ki izvaja programe integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni pri vseh odraslih, ki so starejši od 30 let.

Vse osebe iz ciljne populacije vsakih pet let izbrani osebni zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz ambulante družinske medicine povabi na preventivni pregled za zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (sladkorna bolezen, bolezni srca in žilja, kronična obstruktivna pljučna bolezen, astma, depresija, osteoporoza).

Zdravstveno bolj ogroženim odraslim osebam in kroničnim bolnikom je v okviru Centra za krepitev zdravja zagotovljen poseben program za krepitev zdravja, v okviru katerega potekajo skupinske delavnice in individualna svetovanja na področju zdrave prehrane, telesne dejavnosti, zdravega hujšanja, opuščanja kajenja, zmanjšanja prekomernega pitja alkohola, spoprijemanja z depresijo in anksioznostjo, obvladovanja stresa, življenja s sladkorno boleznijo ter izboljšanja telesne funkcijske zmožnosti.



Izposoja koles KolesCE

V Celju smo sistem izposoje koles, KolesCE, uvedli pred dvema letoma. Jeseni 2018 smo postavili 17 postaj in kupili sto koles, spomladi 2020 pa še 50 koles in namenu predali še pet novih postaj. Občani in občanke imajo v Celju na voljo 22 postaj in 150 koles, med katerimi so tudi električna. Konec septembra smo imeli registriranih 7950 uporabnikov, ki so od uvedbe sistema prekolesarili že več kot 115.000 kilometrov. Zaradi priljubljenosti in množične

uporabe sistema izposoje koles, smo se odločili za širitev sistema in oddali vlogo na javni razpis Eko sklada za projekt Širitev sistema izposoje javnih koles. Projekt je ocenjen na manj kot 580.000 evrov in zajema postavitev 12 novih postaj za izposajo koles.

Skupaj s sosednjimi občinami Mestna občina Celje sodeluje tudi v projektu izgradnje regijskih kolesarskih poti, ki bodo v prihodnjih letih Celje povezale z Vojnikom, Žalcem, Štorami in Laškim.



Fitnes na prostem

V Mestni občini Celje smo leta 2014 sprejeli odločitev za ureditev fitnesa na prostem na območju Špice. Meščankam in meščanom, ki jih mika telovadba v naravi, je tako v neposredni bližini Letnega kopališča na voljo fitnes na prostem, kjer se nahaja sedem vadbenih naprav z jasnimi navodili za uporabo. Za vadbo ni potrebna posebna oprema, naprave pa so zasnovane tako, da so primerne in varne tudi za starostnike.



Fitnes na prostem na Špici na Savinjskem nabrežju.



Mesec športa v knežjem mestu

Projekt *Mesec športa v knežjem mestu* se je pričel izvajati leta 2014 in je postal stalnica v naši občini. To je projekt, ki s strokovno vodenimi aktivnostmi meščankam in meščanom vseh starostnih skupin omogoča udeleževanje v različnih športno rekreativnih panogah ter sodelovanje na tekmovanjih in prireditvah, ki so prav za ta namen na območju Mestne občine Celje organizirane že vrsto let.

V projektu sta svoje interese in prizadevanja za bolj kakovostno in zdravo življenje občanov ob podpori Fundacije za šport združili Mestna občina Celje in Športna zveza Celje (ŠZC), ki skozi celotno obdobje izvajanja projekta omogočata pestro športno dogajanje. Nekatere izmed prireditev so bile zasnovane popolnoma na novo, s ciljem po krepitvi športnih vrednot, sodelovanju in druženju v mestu ter povečanju števila udeležencev v različnih športno rekreativnih aktivnostih.

Osnovni namen projekta je promocija športno rekreativnih prireditev, ki v mesto privabijo kar največ navdušencev rekreacije, športa in druženja. Uvedba projekta je pripomogla k uresničevanju prizadevanj, da bi v društvih in pri drugih izvajalcih zagotovili in ponudili strokovne,

kakovostne in zdravju koristne športne aktivnosti ter da bi to ponudbo nenehno izboljševali. Programi se izvajajo v športnih objektih (Golovec, dvorana Zlatorog, Celjska koča), šolah, zunanjih poligonih in drugih zunanjih športnih površinah na okoliških lokacijah.

Zunanje površine Mestne občine Celje predstavljajo vedno bolj zaželene športne površine, ki jih Mestna občina Celje zagotavlja tudi preko osnovnih šol in so v veliki meri namenjene tudi starejšim (vadba za starejše v prostorih telovadnic, zunanji fitness, sprehajalna pot ob Šmartinskem jezeru, sprehajalne poti v Mestnem gozdu, Drevesna hiška itd.). Sočasno so bili redno vzdrževani objekti, namenjeni športnim aktivnostim (Dvorana Golovec, Hala B – zimski bazen in kegljišče, drsališče v Mestnem parku, stadion Arena Petrol, Dvorana Zlatorog, stadion Skalna klet).

V Celju predstavlja šport način življenja. Na sprehodu ob Savinjskem nabrežju srečujemo številne rekreativne tekače in sprehajalce. Anski vrh, Miklavški vrh, poti na Stari grad in poti na Celjsko kočo so množično obiskane pohodniške destinacije, ki so primerne tako za otroke kot odrasle. Ob Šmartinskem jezeru se ljudje lahko sprehajajo, tečejo ali kolesarijo, občasno pa se lahko tam preizkusijo tudi v vodnih športih.



Vadba na prostem.



Sistem vozlišča Park and Ride

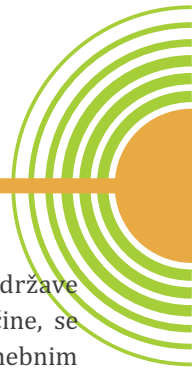
Na Ulici XIV. divizije je Mestna občina Celje zgradila sistem vozlišča P+R (Park and Ride), ki so ga uradno odprli v mesecu juliju 2020.

V sklopu projekta so zgradili 35 parkirnih mest za osebna motorna vozila. Tri parkirna mesta so namenjena invalidom, štiri pa voznikom električnih avtomobilov. Ob parkiriščih je 36 stojal za kolesa v sistemu javne izposoje koles (KolesCE). Postavili so tudi servisno stojalo za nujna popravila koles, varovano pokrito kolesarnico za pet koles in uredili osem parkirnih mest za avtodome. Z odprtjem sistema vozlišča P+R po vzoru drugih sodobnih evropskih mest ponujajo možnost cenovno ugodnega in udobnega parkiranja z neposrednim dostopom do javnega prometa.

Da bi bilo mesto prijetnejše, čistejše in varnejše, so se v Mestni občini Celje že pred leti odločili, da bodo po vzoru sodobnih evropskih mest svoj razvoj usmerili v trajnostno mobilnost. V zadnjih treh letih so tako namestili več polnilnic za električne avtomobile, kupili deset avtobusov na stisnjen zemeljski plin, s katerimi zmanjšujejo število avtomobilov v mestu in zagotavljajo boljši zrak. V sodelovanju z Energetiko Celje so v Trnovljah zgradili sodobno CNG polnilnico, ki ni namenjena samo polnjenju avtobusov, ampak tudi vsem ostalim uporabnikom vozil na to vrsto okolju prijaznega goriva.



Ob 5. obletnici delovanja INFO INPEA TOČKE v Mariboru



Dne 19. decembra 2015 je na pobudo Nacionalnega predstavnika INPEA za Slovenijo in predsednika Zveze Slovenska unija pacientov, Boruta Ambrožiča zaživela prva INFO INPEA TOČKA v Sloveniji. Mednarodno združenje za preprečevanje nasilja nad starejšimi (INPEA) je bilo ustanovljeno leta 1997 v Adelaidi, v Avstraliji. S svojimi aktivnostmi želi pripomoči k izboljšanju družbene sposobnosti prepoznavanja in odzivanja potreb in izzivov starajoče se družbe.

INPEA – angl. International Network for the Prevention of Elder Abuse, deluje kot nevladna organizacija (NVO) s posebnim svetovalnim statusom z Ekonomskim in socialnim svetom Združenih Narodov (od leta 2003), Oddelkom za ekonomska in socialna vprašanja (DESA) in je priključena k Oddelku ZN za javno informiranje (DPI).

INPEA, na podlagi mednarodnega sodelovanja, stremi k izboljšanju družbene sposobnosti prepoznavanja in odzivanja na neprimerno ravnanje s starejšimi osebami in pri tem zasleduje sledeče cilje:

1. Povečati zavedanje javnosti in védenje o problematiki zlorabljenih in zapostavljenih starejših;
2. Spodbujati izobraževanje in usposabljanje strokovnjakov za prepoznavanje, obravnavo in preprečevanje zlorabe in zapostavljanja starejših;
3. Krepiti zagovornišтво v imenu zlorabljenih in zapostavljenih starejših;
4. Spodbujati raziskovanje vzrokov, posledic, razširjenosti, obravnav in preprečevanja zlorab in zapostavljanja starejših.

Generalna skupščina Združenih narodov je na pobudo INPEA 15. junij razglasila za Mednarodni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi. Zaradi naraščanja deleža starejših v starostni kategoriji 65+ let, se tudi vedno pogosteje srečujemo z različnimi oblikami nasilja nad njimi, in sicer:

- zanemarjanje,
- telesna ali fizična zloraba,
- psihična ali čustvena zloraba,
- finančna ali materialna zloraba.

Ob 5. obletnici njihovega delovanja so v INFO INPEA TOČKI, upoštevajoč omejitve, ki jih s seboj prinašajo ukrepi za zajezitev COVID-19, pripravili skupno sporočilo z relevantnimi deležniki. Pri tem smo upoštevali 17 splošnih in 169 konkretnih ciljev trajnostnega razvoja, ki jih

zagovarja *Agenda 2030*. V okviru teh ciljev si države podpisnice prizadevajo odpraviti vse oblike revščine, se spopasti z neenakostjo in se bojevati proti podnebnim spremembam. Pri tem izstopa zlasti 17. cilj, ki spodbuja učinkovita javna in javno-zasebna partnerstva ter partnerstva s civilno družbo na podlagi izkušenj in strategij.

Predstavitev izjav predstavnikov: Policijske uprave Maribor, CSD Maribor, Doma pod Gorco, Centra za pomoč na domu Maribor in predstojnico Svetovalno-terapevtskega centra za družine, pare in posameznike, ki deluje pod okriljem Mednarodnega inštituta za psihoterapijo in uporabno psihologijo pri Alma Mater Europaea – ECM.

Borut Ambrožič, INPEA Slovenija: »Zaradi pandemije virusa COVID 19 se lahko poveča tveganje za pravice starejših in tveganje za nasilje, zlorabo in zanemarjanje starejših. Nujno je zato povečati zavedanje, da je kakršnakoli oblika zlorabe, zlasti najbolj ranljivih skupin med katere spadajo tudi starostniki nedopustna ter da imajo vsi, ki so soočeni s kakršno koli obliko zlorabe ali nasilja, možnost poiskati pomoč pri različnih naslovnikih. Generalna skupščina Združenih narodov je 14. decembra razglasila 2021–2030 za desetletje zdravega staranja. Resolucija tudi poziva k sodelovanju vlade, mednarodne in regionalne organizacije, civilno družbo, zasebni sektor, akademsko sfero in medije, da dejavno podpirajo cilje desetletja zdravega staranja. Generalni sekretar ZN, António Guterres ob tem izpostavlja štiri temeljna sporočila:

- nobena oseba, mlajša ali starejša, ni potrošna. Starejši imajo enake pravice do življenja in smrti kot vsi ostali,
- potrebujemo izboljšano socialno podporo za starejše,
- vsi socialni, ekonomski in humanitarni odzivi morajo v celoti upoštevati potrebe starejših,
- ne ravnajmo s starejšimi ljudmi ,kot z nevidnimi ali nemočnimi. Njihov glas šteje.«

Gregor Žigon, direktor Doma pod gorco: »Za vse nas je bil COVID 19 nova življenjska preizkušnja, ki je žal zelo močno vplivala na psihično zdravje starostnikov, saj smo jim zaradi vseh varnostnih ukrepov omejili svobodo in ne nazadnje tudi socialni stik z njihovimi najdražjimi. Večina domov je morala za rdeče cone pripraviti in preurediti prostore fizioterapije, skupne dnevne prostore ipd. S takšnim ravnanjem smo omejili svobodo starostnikov in jim onemogočili dnevno rutino (rehabilitacija, telovadba ipd.). Zaradi epidemije in nasploh zaradi stanja na nivoju celotne države smo domovi bili primorani omejiti obiske našim stanovalcev, da jih čimbolj zaščitimo pred virusom. Zaradi preprečevanja



socialnega stika je bila stiska svojcev kot tudi stanovalcev zelo velika, hkrati pa tudi stiska nas tako zaposlenih kot tudi vodstva. Glede na situacijo in močnega širjenja virusa nismo mogli zagotoviti varne obiske, saj smo že v normalnih okoliščinah kadrovsko podhranjeni. Hkrati pa nas je bilo tudi malo strah, da kdo od zunanjih ne bi prinesel virus v naš dom. Trenutno lahko v Domu pod gorco stanovalca obišče ena oseba, po predhodnem naročanju, ki mora nositi kirurško zaščitno masko in pri nas dobi vizir. Ob obisku sta stanovalca in svojec na varni razdalji in tudi stanovalca nosi kirurško masko. V enem terminu so lahko trije svojci naenkrat. Na ta način bomo lahko dnevno opravili 12 obiskov oziroma na teden 60 obiskov.«

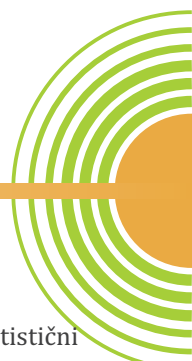
Robi Štrman, samostojni policijski inšpektor iz PU Maribor, Sektor uniformirane policije, Oddelek za splošne policijske naloge: »Iz podatkov je razvidno da imamo manj zaznav prekrškov in kaznivih dejanj (vezano na vse starostne skupine), pri tem pa je pravzaprav pozitivno to da je teža prekrškov in kaznivih dejanj nasilja v družini celo nižja, kar je razvidno iz tega da je v enakem obdobju kot lani v letošnjem letu bilo izrečenih manj prepovedi približevanja in to za 24%. Ukrepi za preprečevanje širitve virusa COVID-19 so precej spremenili dinamiko družinskega življenja. Porast zlorab nad starejšimi v letu 2020 zaradi pojava COVID 19 ni razvidna. Vsekakor pa je potrebno upoštevati, da dolgotrajno sobivanje ljudi med štirimi stenami lahko predstavlja tudi večjo stopnjo tveganja za izbruhe nestrpnosti, nasilja ali pa njegovo stopnjevanje. Policisti spodbujamo vse ljudi k strpnosti v družinskih odnosih. Policija bo tudi v teh dneh izvajala vse ukrepe, da bo v primerih nasilja v družini v največji možni meri zaščitila žrtve. Na območju Policijske uprave Maribor imamo vsako leto veliko aktivnosti, s katerimi se skušamo približati občanom in jih ozaveščati o njihovih možnostih, pravicah. Pri tem uspešno sodelujemo z različnimi nevladnimi organizacijami in z regijskima koordinatorkama za preprečevanje nasilja v družini pri CSD Maribor in CSD Ptuj.«

Marjana Bravc, direktorica CSD OE Maribor: »Na Svetovalnico za žrtve nasilja in zlorab Maribor se za pomoč obračajo tudi žrtve nasilja v družini starejše nad 65 let. V obdobju januar-november 2020 je bilo takih uporabnic okoli 2,5%. Pri njih gre za nasilje, ki ga povzročajo partnerji in nasilje, ki ga povzročajo odrasli otroci in/ali njihovi partnerji. Pojavne oblike nasilja so raznolike in obsegajo fizično, psihično, spolno s strani partnerjev, odrasli otroci pa v veliki meri izvajajo ekonomsko nasilje (zahteva po prepisu imetja, prisvajanje imetja, življenje na račun starša, opuščanje

potreben skrbi). Pri obeh skupinah žrtev ugotavljamo, da je nasilje dolgotrajno, v nekaterih primerih tudi 30 ali 40 let, preden poiščejo pomoč. V letu 2020 smo v Svetovalnici za žrtve nasilja in zlorab vzpostavili skupino za samopomoč, v katero so bile vključene nasilja v družini povzročena s strani otrok in/ali njihovih partnerjev. Ozaveščanje starejših o oblikah in možnostih pomoči je pomembno, prav tako pa je potrebno spregovoriti o pomanjkljivostih v sistemu pomoči in oskrbe ter možnostih njihovega reševanja. Mnoge žrtve so nevede uporabe moderne tehnologije in težje najdejo relevantne informacije na spletu, zanje je nujen osebni pristop pri informiranju in nudenju pomoči. Opažamo, da doživljajo starejši v času epidemije več drugih stisk, kot so osamljenost, strah pred negotovo prihodnostjo, pred boleznijo, poslabšanje zdravstvenega stanja. Zato naprošamo vse občane, da so v teh časih še posebej pozorni na svoje starejše sosede, znance, na vse, ki so nemočni in potrebujejo pomoč in v primeru zaznanih zlorab, le te prijavijo policiji, najbližji enoti CSD, v Svetovalnico za žrtve nasilja in zlorab Maribor ali v Varno hišo. V času razglašene epidemije so bile v naš program Varna hiša vključene dve uporabnici nad 75 let in ena stara 60 let. Razloge, da tudi starejše uporabnice poiščejo strokovno pomoč, pripisujemo večji osveščenosti in prepoznavnosti tega programa okolju.«

mag. Barbara Žgajner, direktorica Centra za pomoč na domu Maribor: »Skrb za zdravje posameznika je temeljna vrednota, ki je vključena v naše vsakdanje delo. Zavedajoč se, da je nasilje prisotno, da ima več obrazov in da se na tak ali drugačen soočamo z njim, smo v iskreni želji po zaščiti posameznika uvedli pravilo ničelne stopnje tolerance do nasilja.

Na splošno pri našem delu opažamo, da je epidemija dodatno prispevala k obremenjenosti, stresu in porastu ravnanj, ki imajo lahko znake nasilja. O številkah je težko govoriti, o zaznanih oblikah lažje. Zanemarjanje, neupoštevanje želja in prisila v neželjeno ravnanje, ekonomska odvisnost, verbalno obtoževanje in zmerjanje, modrice po telesu. Ugotavljamo, da imajo starostniki izjemno visoko stopnjo tolerance do ravnanj, ki imajo znake nasilja, posebej če so »storilci« svojci. Da zaradi nemoči, ki je posledica odvisnosti od pomoči druge osebe, molčijo in trpijo. Niso redke prikrite solze, za katerimi se skrivata strah in upanje, da se bo vse kmalu končalo. Zaprte oči ne vidijo zla. Zato jih moramo kot odgovorna družba na široko odpreti.«



Psihoterapevtka Jasmina Kristovič, mag. ZDŠ, Alma Mater Europaea – ECM: »Podobno kot do zasvojenosti imamo v Sloveniji tudi do nasilja zelo visoko toleranco. Starejši so pogosto izpostavljeni nasilju znotraj najožjih družinskih članov. Zaradi tega je to nasilje še bolj uničujoče. Strokovno to poimenujemo prikrito nasilje. Družina je prostor, kjer bi se morali počutiti varno in ljubljeno. Žal pri svojem psihoterapevtskem delu ugotavljam, da je vsako leto vse več nasilja znotraj družin. Nasilje ni samo fizične narave ampak je tudi uporaba žaljivih besed, neprimerna nega, izsiljevanje, zanemarjanje, ignoriranje, zapostavljanje ipd. Vse to je nasilje. Za marsikatero starejšo osebo, ki ni več zmožna poskrbeti zase bo prihajajoči praznični čas v znamenju strahu in bolečine. Ne pogledjte stran, ko v sosednjem stanovanju ali hiši vidite nasilje, ker morda ste edini, ki ga vidite.«

Prikazani so statistični podatki PU Maribor za zadnja tri leta do 15. 12. 2020.

Struktura oškodovancev družinskega nasilja po prekrških Zakona o varstvu javnega reda in miru (ZJRM 6/4) deljena po spolu in starosti:

Moški	2018	2019	2020
54-64 let	11	7	14
Nad 64 let	19	13	14
Ženske	2018	2019	2020
54-64 let	24	26	19
Nad 64 let	17	24	26

V nadaljevanju so prikazani statistični podatki obravnavanih kaznivih dejanjih nasilja v družini iz evidenc policije za območje PU Maribor in primerljivo mesečno obdobje do meseca novembra 2020:

Struktura žrtev KD Nasilje v družini po spolu in starosti je naslednja, ni pa ločena na moške in ženske:

Moški in ženske skupaj	2018	2019	2020
54-64 let	27	29	24
Nad 64 let	24	27	29

Ugotovitve v primerjavi s preteklimi leti:

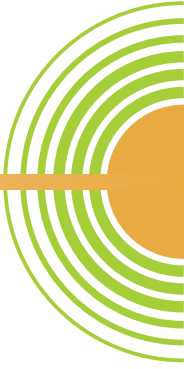
Na splošno, ne glede na starostno strukturo, statistični podatki trenutno kažejo, da je družinskega nasilja nekoliko manj kot v preteklem letu v enakem obdobju, in sicer na področju prekrškov zadnja tri leta (2018, 2019, 2020) konstantno pada za 8 % zaznav. Na območju PU Maribor je odstotek kaznivih dejanj od leta 2019 do 2020 padel za 20 % na PU Maribor. Če se pa osredotočimo na mesto Maribor, pa vidimo, da je bilo približno enako kot v preteklem letu; na PP Maribor I 10 % porast na PP Maribor II pa rahli padec – govorimo o 2 %.

Nasilje v družini zavzema precejšen del delovanja policije. Policija letno obravnava okrog 80.000 različnih kaznivih dejanj, od tega več tisoč primerov nasilja v družinskem okolju, od na videz blagih oblik, z manj opaznimi posledicami, do tistih najhujših, kot so umori.

Policija apelira:

Če zaznate nasilje v družini, nas o tem obvestite, saj žrtev v teh dneh, predvsem zaradi stalne prisotnosti nasilneža, težko najde način, da bi sama poklicala na pomoč. Ne zatiskajte si oči in ne preslišite klicev (četudi posrednih) na pomoč iz sosednjega stanovanja. Večkrat pokličite znanko, ki vam je že kdaj povedala za situacijo v družini, če mogoče potrebuje pomoč in podporo, ko ne more iz nasilnega odnosa. Obstaja pomoč. Obstaja rešitev. Prijavi nasilje na 113!





Pomembne telefonske številke in kontakti:

Kontakti enot CSD Maribor:

CSD Maribor Enota Maribor Tezno, tel.: 02 250 65 98, e-pošta: maribor-tezno.csdmarib@gov.si

CSD Maribor Enota Maribor Center, tel.: 02 250 66 49, e-pošta: mariborcenter.csdmarib@gov.si

CSD Maribor Enota Pesnica, tel.: 02 654 42 20, e-pošta: gpcsd.pesni@gov.si

CSD Maribor Enota Lenart, tel.: 02 720 03 00, e-pošta: gpcsd.lenar@gov.si

CSD Maribor Enota Slovenska Bistrica, tel.: 02 805 07 63, e-pošta: gpcsd.slovb@gov.si

CSD Maribor Enota Ruše, tel.: 02 673 01 50, e-pošta: gpcsd.ruse@gov.si

CSD Maribor Sedež CSD, tel.: 02 250 66 30, e-pošta: gp-csd.marib@gov.si

Krizni centri in programi, ki so na voljo za pomoč in delujejo v okviru CSD Maribor:

1. Svetovalnica za žrtve nasilja in zlorab Maribor,

tel.: 041 735 135, 041 762 333, 051 489 529, e-pošta: info@svetovalnica-mb.si

2. Krizni center za žrtve nasilja v družini

3. Varna hiša, tel.: 02 480 11 87, e-pošta: varnahmb@t-2.net

4. Materinski dom Maribor, tel.: 02 623 25 26, 051 260 159, e-pošta: info@materinski-dom.si

5. Krizni center za mlade, tel.: 02 250 26 60, 051 324 211, e-pošta: kcm-mb@gov.si

6. Pika. Dnevni center za otroke in mladostnike Maribor, tel.: 051 304 015, e-pošta: pika.dcmb@gmail.com

Viri:

<https://www.almamater.si/ob-mednarodnem-dnevu-ozavescanja-o-nasilju-nad-starejsimi-n377>

<https://www.zveza-sup.si/>

<http://www.inpea.net/>

<https://www.un.org/en/>

<https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/uresnicevanje-agende-2030/>

Pripravil:

Borut Ambrožič

Predstavitev projekta Preventiva pred kurativo 2020



Z novembrom 2020 se je zaključila celomesečna akcija osveščanja, ki je bila namenjena zdravju moških. Številne zdravstvene ustanove in nevladne organizacije po celem svetu so takrat izvedle različne akcije, ki se osredotočajo zlasti na pomen preventive v zvezi z rakom prostate, mod, razvojem duševnih bolezni in preprečevanjem samomora.

Na pobudo predsednika Zveze Slovenska unija pacientov in podpredsednika Društva za boj proti raku Štajerske Maribor, Boruta Ambrožiča, so se akciji osveščanja v mesecu novembru pridružili znani Mariborčani iz gospodarstva, kulture, glasbe, znanosti, NVO in zdravstva, ki so si za ta namen pustili rasti brke in/ali brado.

Akcijo pod sloganom *Preventiva pred kurativo*, katere nosilec je Zveza Slovenska unija pacientov v sodelovanju z INPEA Slovenija in Info INPEA točko pri Alma Mater Europaea – ECM, Društvom za boj proti raku Štajerske Maribor in UKC Maribor so podprli: mag. Matija Varl (vodja JSKD - Območne izpostave Maribor), Jaki Jurgec (operni pevec v SNG Maribor), Branko Potočnik (direktor podjetja INSA nepremičnine), 6pack Čukur (polagalec rim in profesor keramičarstva na Srednji gradbeni šoli v Mariboru), zasl. prof. ddr. Matjaž Mulej (častni občan MO Maribor), Andrej Feguš, prof. viole (Feguš kvartet, Konservatorij za glasbo), prim. Danilo Maurič, dr. med. spec. gin. in por. (strokovni direktor ZD Adolfa Drolca Maribor) in Borut Ambrožič (predsednik Zveze Slovenska unija pacientov in INPEA Slovenija).

Na globalni ravni že od leta 2003 poteka globalno gibanje MOVEMBER, katerega primarni cilj je osveščanje javnosti o zdravju in boleznih, ki prizadenejo moške. Po celem svetu, tudi v Sloveniji, združuje gibanje, ki se je začelo v Avstraliji, več kot 5 milijonov podpornikov.

Zveza Slovenska unija pacientov (krajše; Zveza SUP) je samostojna, prostovoljna, nevladna in nepridobitna organizacija s socialno-človekoljubnimi cilji. Namen Zveze SUP je:

- prispevati k družbi zdravja,
- dosegati večjo informiranost in osveščenost pacientov o njihovih pravicah in dolžnostih,
- povezovanje društev, ki ozaveščajo paciente o njihovih pravicah in dolžnostih,
- prispevati, da bodo nevladne organizacije, kot pomemben del civilne družbe v Sloveniji uspešneje izvajale svoje dejavnosti in s tem uresničevale in utrjevale svojo vlogo v družbi,
- dosegati sodelovanje in partnerstvo nevladnih in drugih organizacij na lokalni, regijski, državni in mednarodni ravni.

Ustanovljena je bila leta 2014 na pobudo nekdanjega Zastopnika pacientovih pravic Maribor in mediatorja v zdravstvu, Boruta Ambrožiča, s somišljeniki.

Zdravniki letno diagnosticirajo okoli 1613 primerov raka prostate. Za posledicami te bolezni umrejo letno okoli 403 moški pacienti. Rak prostate tako še naprej ostaja najpogostejši rak moških, predvsem v starostni skupini 65+ let (Register raka Republike Slovenije). Spodbudno pa je, da se umrljivost zaradi raka manjša, predvsem od sredine devetdesetih let, kar kaže na večjo uspešnost zdravljenja. Rak pa lahko ima za posledice tudi nepovratne spremembe. Onkološke bolezni so še vedno na tretjem mestu po razlogih za nastop invalidnosti. Do invalidnine oziroma nadomestila za telesno okvaro so upravičene le tiste osebe, pri katerih je telesna okvara nastala, kot posledica poklicne bolezni ali nesreče pri delu.

Redni preventivni pregledi, zlasti pri tistih moških pacientih, ki imajo to bolezen že zabeleženo v družini, pomembno pripomorejo k pravočasnem ukrepanju oziroma zdravljenju. Zdravstvena stroka priporoča, da se samopregledovanje mod izvaja enako, kot pri ženskah samopregledovanje dojke. Rak mod se najpogosteje pojavlja pri mladih moških v starostnem obdobju med 18. in 35. letom.

Vodja referenčnih ambulant v ZD Adolfa Drolca v Mariboru, Zvezdana Mavrič Vražič, in predsednica Društva za boj proti raku Štajerske Maribor: »Po 50 letu imajo moški pacienti možnost kontrole hormona PSA v referenčni ambulanti ob preventivnem pregledu. Zdravstveni delavci zagovarjamo preventivno skrb za lastno zdravje.«

Zdravstveni strokovnjaki so že leta 1986 na osnovi dotedanjih spoznanj in raziskav izdelali prvo različico Evropskega kodeksa proti raku o tem, kateri dejavniki iz življenjskega in delovnega okolja so povezani z nastankom raka in kaj je mogoče ukreniti, da se zmanjša breme te bolezni. Za mnoge predstavlja enega temeljnih dokumentov s priporočili, ki ne varujejo le pred rakom, pač pa tudi pred drugimi kroničnimi boleznimi, ki so zaradi daljšanja življenjske dobe človeka vedno bolj pogoste.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana in Ministrstvom za zdravje RS v okviru projekta *Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku* predstavila najnovejšo različico Evropskega kodeksa proti raku z 12 priporočili, z upoštevanjem katerih si lahko izboljšamo zdravje in zmanjšamo tveganje raka.



Vse pomembne ukrepe v boju proti raku obsega tudi novi *Državni program za obvladovanje raka 2017–2021 (DPOR 2017–2021)*, ki opredeljuje strateške cilje programa za zmanjševanje incidence, izboljšanje preživetja in večjo kakovost življenja onkoloških bolnikov od leta 2017 do leta 2021. DPOR temelji na ugotovitvah mednarodnih in slovenskih raziskav ter priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije ter predstavlja stališča zdravstvene politike, zdravstvene stroke in civilne družbe do celostnega obvladovanja raka. Rak ni ena sama bolezen, temveč več sto različnih, ki se razlikujejo po pogostosti, zdravljenju in izidu, imajo pa tudi različne bolj ali manj znane nevarnostne dejavnike. Pet najpogostejših vrst raka v Sloveniji predstavljajo kožni raki (brez melanoma), raki debelega črevesa in danke, prostate, dojke in pljuč. Letno se v Sloveniji sooči z diagnozo rak, okoli 14.000 ljudi. Spodbudno pa je, da se umrljivost zaradi raka manjša, predvsem od sredine devetdesetih let, kar kaže na večjo uspešnost zdravljenja.

Viri:

<https://www.nijz.si/sl/movember-z-brki-proti-raku-prostate>

<https://www.movember.com/?origin=%2Fauth%2Flogout%2Fignore%2Fhash%3Fredirect%3Dhttps%253A%252F%252Fmovember.com%252F>

<https://priporocila.si/>

<http://www.slora.si/>

<http://www.protiraku.si/>

<https://stajerskaprotiraku.si/>

<https://www.zveza-sup.si/>

**PREVENTIVA
PRED KURATIVO**
Mesec boja proti raku
prostate 2020

Nosilec projekta je Zveza Slovenska unija pacientov, v sodelovanju z IN Slovenija, rutvo za boj proti raku tajerske Maribor in Maribor.

<https://priporocila.si/>

V okviru projekta »PREVENTIVA PRED KURATIVO« je bil izdelan tudi e-letak na katerem je tudi povezava do priporočil: <https://priporocila.si/>.

Pripravila:

Borut Ambrožič in Zvezdana Maurič Vražič,
Društvo za boj proti raku Štajerske-Maribor

Nogometni upi NK Fužinar urili koordinacijo in agilnost s Petro Majdič

Mladi upi nogometnega kluba Fužinar so tudi letos prebujali in krepili svojo jekleno voljo s Petro Majdič. Letošnje druženje s Petro je bilo kondicijsko naravnano. Kljub prepotenim glavam, energije in zagnanosti ni zmanjkalo, za pravo nogometno vzdušje pa so poskrbeli glasni in razigrani mladi nogometaši. Prav je tako! Trening je potekal v okviru aktivnosti Skupine SIJ, ki s svojim sponzorskim programom *Jeklena volja* spodbuja in krepi pripadnost med člani klubov, katerih pomemben podpornik je. Tokratno druženje so organizirali v sodelovanju s svojo družbo SIJ Ravne Systems in klubom NK Fužinar.

Lansko druženje s Petro Majdič se je osredotočalo na um – motivacijo in pomembnost postavljanja ciljev. Cilj tokratnega treninga pa je bil usmerjen v telesno aktivnost, poudarek je bil na agilnosti in koordinaciji ter izvajanju vaj za boljše ravnotežje in hitrejšo odzivnost s prvinami pliometričnega treninga. Ta je morda javnosti manj znana metoda, ki temelji na različnih vzorcih aktivacije živčno-mišičnega sistema in je namenjena izboljšanju sposobnosti eksplozivnega, hitrega mišičnega krčenja. Vse bolj se uveljavlja tudi kot učinkovita metoda za spoznavanje zmognosti lastnega telesa.

Dvourno druženje je minilo, kot bi mignil: ob premišljenem in dinamičnem menjavanju zadolžitvev – od takih, ki so izzvale smeh, do tistih bolj resnih in vaj visoke intenzivnosti – je pot tekela v potokih. Mera dobre volje je bila polna, tako da ni nihče niti opazil utrujenosti in oglašajoče se bolečine v mišicah.

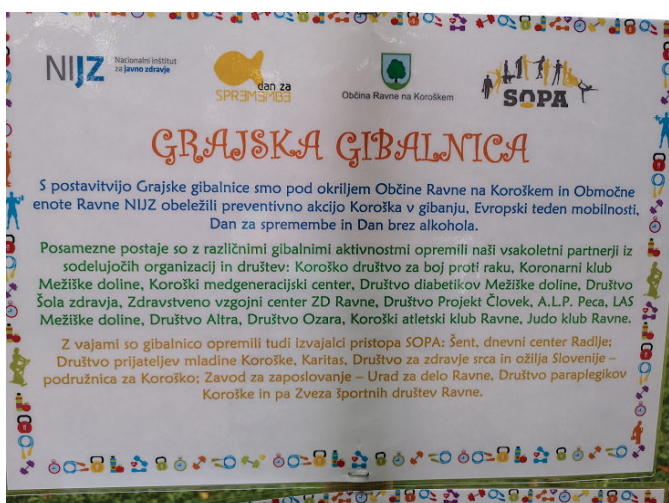
Trener selekcije U11 NK Fužinar, Miran Pečnik, je povedal, da si v klubu vseskozi prizadevajo zagotoviti vadbo, ki otrokom omogoča nenehen napredek in razvoj v celovite osebnosti in športnike. »Program treningov poskušamo prilagoditi starosti nogometašev in znanstvenim dognanjem. Posebno pozornost posvečamo splošnim ciljem vzgojno-učnega procesa, kot so priprava na zdravo življenje in najboljše možnosti za telesni razvoj, vzgoja volje pri telesnih in fizičnih naporih, navajanje na delo in na medsebojno sodelovanje v skupini. Pri otrocih želimo postopoma razvijati splošne motorične in nogometne motorične sposobnosti, zato v svoje treninge pogosto vključujemo tudi elemente za razvoj agilnosti in koordinacije. Vrhunska športnica, Petra Majdič, nam je postregla z marsikatero zanimivo metodo treninga in nam ponudila zanimive ideje za nadaljnje delo.« Petra Majdič na podlagi svojih izkušenj zelo dobro ve, kako koristno je, da treninge občasno popestrimo s povsem drugimi vsebinami, saj meni, da: »je bistveno, da mladim športnikom širimo obzorja in jim skušamo približati različne pristope k treningu, da se ne ujamemo v zanko rutine vadbenih procesov. V športu je ključno, da si sposoben hitro odreagirati v dani situaciji in presenetiti nasprotnika ali pa – ko si odvisen zgolj od svojih sposobnosti in lastne volje – da znaš natrenirati svoj um, da te ne ustavi in greš prek meje svojih zmognosti. Pa četudi le za milimeter. Urjenje volje je enako pomembno kot fizični trening, da znaš na izzive gledati iz različnih zornih kotov in ne odstopaš od svojih ciljev.«



Mladi nogometni upi so zelo zavzeto sodelovali in pridno trenirali. Navdušenje, da so to počeli s Petro, je bilo izjemno. In kaj jim je bilo na treningu najbolj všeč?

»Najbolj všeč mi je bila vaja, ki se je imenovala gosenica. Zelo smo se zabavali tudi, ko smo bili eni slepci, drugi so nas pa vodili. V tej vaji smo se naučili, da je zelo pomembno, da se znamo skoncentrirati in poslušati navodila. Delali smo še vaje za hitrost, večjo povezanost med igralci, kar nam bo sigurno koristilo tudi na treningih in tekmah,« je bil navdušen Nikolas Petrovič.

Nelu Koležniku pa je bila super igra, »ki smo jo igrali v parih – eden je imel prevezane oči, drugi pa ga je moral z glasom voditi po igrišču, da je našel čim več stožcev. Zelo sem si zapomnil še atletske abecedo in vajo s prsti. Če bomo te vaje ponavljali, bomo imeli boljšo koordinacijo, zato bomo bolj uspešni na tekmah. Vesel sem, da nas je trenirala Petra Majdič, ki sem jo doslej poznal le s televizije.«



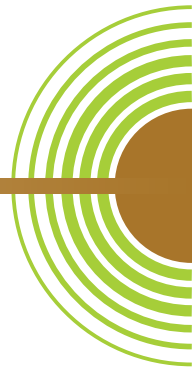
Skupina SIJ s sponzorskimi partnerstvi tako uspešno nadaljuje svoje poslanstvo družbeno odgovorne družbe in prebujajo jekleno voljo, ki tako z različnimi dogodki in aktivnostmi širi sporočilo, da je, kot poudarja mag. Sara Wagner, vodja korporativnega komuniciranja Skupine SIJ, »za dosežke na različnih področjih potrebna trdna, jeklena volja, ki je že od nekdaj tudi v značaju Skupine SIJ.«

Petra Majdič je trening agilnosti in koordinacije izvedla že prejšnji teden z mladimi odbojkarji OK Fužinar, za naslednji teden pa je načrtovana aktivnost z nogometaši NK SIJ Acroni Jesenice. Vsekakor se na Ravne še vrne, saj jo plavalci PK Fužinar nestrpno pričakujejo na prvem skupnem snežnem treningu teka na smučeh.



Držimo pesti, da bomo načrtovane aktivnosti lahko izvedli glede na negotove razmere zaradi epidemiološke slike v državi.





Skupina SIJ je vključena v številna športna partnerstva na Jesenicah in Ravnah na Koroškem, kjer poslujejo družbe Skupine SIJ. SIJ Acroni Jesenice, SIJ Ravne Systems in SIJ Metal Ravne so sponzorji več športnih klubov iz lokalnega okolja, skozi številne dodatne aktivnosti in dogodke za prebujanje jeklene volje pa njihova podpora dobiva novo dimenzijo in dodano vrednost tako za vse zaposlene v Skupini SIJ kot tudi za lokalne skupnosti. Skupina SIJ je za dvig vsesplošne zavesti o zdravem življenju in pomenu gibanja, pa tudi s ciljem ozaveščanja o tem, kako pomembno vlogo ima jeklo v športu in športni infrastrukturi, na nacionalni ravni tudi vodilni partner Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS). Skupaj sodelujeta pri postavljanju jeklenih športnih poligonov zavadbo na prostem v različnih slovenskih krajih in podeljujeta štipendije za mlade športnike, otroke zaposlenih. Skupina SIJ s takšnim načinom delovanja in s svojo strategijo sponzoriranja zasleduje korporativno vizijo trajnostnega razvoja, ki močno presega družbeno odgovornost do okolja in lokalnih skupnosti.

Petra Majdič, ambasadorka Jeklene volje, je nekdanja olimpijka in najuspešnejša slovenska smučarska tekačica vseh časov. Širša javnost pozna njeno zgodbo z olimpijskih iger v Vancouvru leta 2010, ko je po padcu z zlomljenimi rebri tekla proti svoji olimpijski medalji. S svojo osebnostjo in življenjsko zgodbo pooseblja jekleno voljo, ki jo sedaj skozi istoimenski projekt na področju sponzorskih in donatorskih partnerstev Skupine SIJ kot ambasadorka prebujata v lokalnih skupnostih, pri zaposlenih in širše v družbi.



Pripravila:
mag. Sara Wagner,
SIJ – Slovenska industrija jekla, d.d.

ŠOLSKO ULICO smo spremenili v ODPRTO ULICO



Odrpta ulica je pilotni projekt Občine Škofja Loka in Inštituta za politike prostora (IPOP), ki odpira Šolsko ulico v Škofji Loki za hojo, kolesarjenje, rolanje, igro in druženje.

Spomladi se je Občina Škofja Loka prijavila na razpis za občine, ki ga je IPOP razpisal z namenom prilagoditve prometa epidemiji Covid-19. Naenkrat se je namreč pokazalo, da ljudje množično hodijo na sprehode, kolesarijo, rolajo in se vozijo s skiroji, z avtomobili pa opravljajo le najnujnejše opravke.

Z izborom drznega trajnostnega (pilotnega) projekta, ki bi nenujno prometno povezavo v Škofji Loki med starim mestnim jedrom in območjem nekdanje vojašnice spremenil v peš cono, smo pričeli načrtovanjem in beleženjem dejanskega prometa na ulici. Poleg preizkusa nove začasne prometne ureditve smo želeli ljudi ozaveštevati o pomenu trajnostne mobilnosti: o pomenu hoje za zdravje, kolesarjenju, javnih prevozih, električnih avtomobilih in prevozih na klic (prostofer), pešbusu – spremljani peš poti otrok v šolo.

S projektom smo sledili uveljavljenim konceptom odpiranja ulic za rabo brez avtomobila (*angl. Open street*). Gre za ukrep odpiranja javnega prostora za ljudi, kjer imajo pešci in kolesarji prednost, tranzitni motorni promet je omejen, omogočen pa je dostop za lokale in lokalne prebivalce. Na ulici se lahko odvija privlačen program. Odrpta ulica lahko deluje cel dan, če je to pred osnovno šolo, pa lahko le v času pred začetkom in ob koncu pouka, kar se v tuji praksi imenuje šolska ulica (*angl. School streets*).

Za otroke, ki živijo v oddaljenih krajih in ne morejo prihajati v šolo peš, se na ulici uredi tudi t. i. točko Poljubi in odpelji, tako da lahko tudi oni prehodijo vsaj del svoje vsakdanje poti v šolo peš. V primeru Šolske ulice v Škofji Loki smo preizkusili oba koncepta, odrpato in šolsko ulico.



Kaj je odrpta ulica in kaj šolska ulica?

Odrpta ulica je ulica, na kateri imajo pešci in kolesarji prednost. Motorni tranzitni promet je začasno – kasneje, z novo prometno ureditvijo pa lahko za stalno – omejen. S tem ukrepom trajnostne mobilnosti želimo vzpostaviti privlačno, varno in zvezno (kontinuirano) povezavo, namenjeno predvsem pešcem in kolesarjem med starim mestnim središčem Škofje Loke in nastajajočim novim mestnim sub-centrom na območju nekdanje vojašnice, v katerem se nahajajo številne družbene dejavnosti: nov vrtec, nova mestna tržnica, mladinski center, arhiv, sodišče, prostori društva upokojencev in društveni prostori številnih društev.



Šolska ulica je ulica, ki neposredno povezuje ti dve mestni območji. Tik ob njej, na njenem južnem delu, se nahaja centralna mestna avtobusna postaja, vzdolž Šolske ulice pa se nahajajo blagovnica, osnovna šola s športnim parkom, knjižnica, nekaj trgovin, gostinskih lokalov in lokalov s storitvenimi dejavnostmi, zelene površine, staro mestno pokopališče in brezov gaj, posvečen umrlim v I. svetovni vojni, ter Aleja zaslužnih Ločanov in Ločank, s spomeniki najpomembnejšim Ločanom.

S trajnostnim, večfaznim projektom Odrpta ulica želimo, da naša Šolska ulica postane privlačna, varna in zelena mestna aleja, namenjena pešcem in kolesarjem. Zelena in kulturna mestna os in odprt javni prostor, ki povezuje dve mestni središči in omogoča ter spodbuja uporabo vseh trajnostnih oblik mobilnosti za obisk centralnih (mestotvornih) dejavnosti, družbenih dejavnosti in servisnih služb ter javnih prostorov in objektov v obeh mestnih središčih ter na sami Šolski ulici.

Šolska ulica je ukrep s katerim se poveča varnost otrok z omejitvijo vožnje avtomobilov v času pred poukom. Ulice, ki so varne in prijazne za otroke, so varne in prijazne za vse.



Kako je projekt potekal?

Vse sobote v septembru 2020 je bila *Šolska ulica* spremenjena v *Odprto ulico*. Fizične zapore s prometnimi znaki in reditelji so na štirih uvozih v ulico preprečevale vstop motornim vozilom. To je takoj povzročilo, da je bilo na ulici manj avtomobilov in več ljudi.

V času Evropskega tedna mobilnosti (16. – 22. 9. 2020) pa smo ulico odprli tudi v jutranji konici. Šolska je bila namenjena otrokom, ki obiskujejo OŠ Škofja Loka-Mesto. Koncept je bil preprost: omogočiti bolj varen prihod otrok v šolo in prijetnejše ter zdravju prijaznejše sprehode med mestnim jedrom ter območjem nekdanje vojašnice.

Že od vsega začetka smo se organizatorji načrtno izogibali izrazu »zapiranje ceste za motorni promet« in smo raje uporabljali izraz »odpiranje ulice za ljudi«. Za pozitivno komunikacijo s prebivalci in ostalimi občani je v času zaprtja na ulici stala INFO stojnica, na kateri smo bili predstavniki organizatorja na voljo za vsa vprašanja o projektu *Odprta ulica* in novi začasni prometni ureditvi. Na stojnici so stanovalci in poslovni subjekti lahko prevzeli tudi dovolilnice za brezplačno parkiranje na bližnjih parkiriščih v času zapore ulice. Želeli smo namreč, da zapore ne bi občutili kot obremenitev, ampak priložnost za bolj živahen utrip ulice.



Z občani, ki so se ustavljali na info točki, smo govorili o tem, koliko so od mestnega središča oddaljeni posamezni uradi, trgovine, pokopališče ... ter kaj to pomeni, če jih obiščemo peš v minutah, metrih in korakih. Koliko korakov pravzaprav naredimo, če se po opravkih odpravimo peš? Kje so varne šolske poti, ki so seveda uporabne tudi za vse druge občane? Opozarjali smo na vpliv telesne aktivnosti (predvsem hoje) na boljše počutje, spanec, telesno pripravljenost in dejstvo, da redna telesna aktivnost pri starejših preprečuje izgubo mišične mase.

Na ulici se je del dneva ob sobotah odvijal program, s katerim smo na *Šolsko ulico* vabili prebivalce Škofje Loke. Poleg odkritja novega zanimivega prostora za izvedbo prireditev, smo bili organizatorji v avtomobila prostih dnevih posebno veseli tistih, ki so se z zelenjavo v košari po nakupovanju na tržnici v nekdanji vojašnici vračali kar po sredini Šolske ulice. Slednji so se na ulici lahko pogovarjali z znanci, ki jih ne bi videli, če bi pot med starim mestnim jedrom in tržnico opravili z avtomobilom.



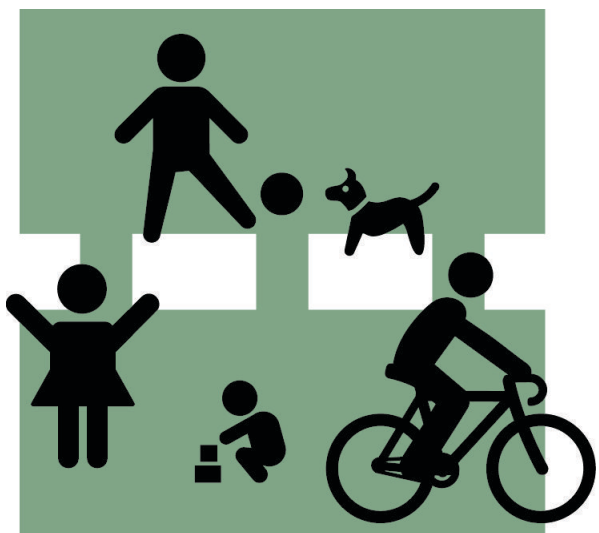
Pred posebno preizkušnjo smo bili postavljeni, ko smo se skupaj z vodstvom osnovne šole, odločili za popolno zaporo *Šolske ulice* v jutranji konici v času celotnega Evropskega tedna mobilnosti. To je pomenilo, da med 7.15 in 8.15 na ulici ni bilo niti dostave otrok ali ljudi (bližnje pokopališče) niti blaga v lokale in poslovne prostore. Za ta ukrep smo se odločili, da bi ljudem pokazali, da je mogoče znotraj petih minut peš opraviti nujne poti in s tem narediti ogromno za bolj prijetno okolje (čistejši zrak in manj hrupa za prebivalce) in večjo varnost ranljivih udeležencev v prometu (pešci - otroci in starejši, ter kolesarji).

Skrb za varnost je najpogostejši razlog za to, da starši otroke v šolo vozijo z avtomobili, tudi na kratke razdalje. Paradoksalno je, da prav starši, ki otroke pripeljejo do vrat šole, ustvarjajo gnečo v okolici šole in s tem manj varno okolje za vse ostale. Porajalo se je tudi vprašanje, ali bodo otroci zaradi spremenjenega režima zmedeni in bodo po koncu pouka razposajeno tekali po sredi ceste. Ta strah ni bil utemeljen. Otroke pogosto podcenjujemo v smislu dožemanja okolja in obnašanja v prometu, zato jim ravno projekti, ki spodbujajo samostojno pot v šolo, dajo dragoceno izkušnjo, zaradi katere mimogrede postanejo aktivni udeleženci v prometu in ob tem razvijejo zdrave potovalne navade.



Peš prihod v šolo (tudi organizirano s Pešbusom v spremstvu odraslih) je otrokom dal možnost druženja z vrstniki že pred pričetkom pouka. Raziskave kažejo, da so taki otroci pri pouku bolj zbrani, saj se naklepetajo že na poti do šole, pri čemer krepijo in širijo svojo socialno mrežo. Na poti se razmigajo in nadihajo svežega zraka, kar pripomore k lažjemu učenju in sprejemanju učne snovi. Otroci, ki se na pot odpravijo sami, se vsakodnevno urijo tudi v samostojnosti in disciplini, starši pa prihranijo jutranji čas, ki je sicer namenjen razvozu otrok. Skozi projekt *Odprta ulica* smo skušali javnost osveščati o tej široki vplivnosti spremembe prometne ureditve.

Že v fazi načrtovanja *Odprte ulice* je bil poudarek na vključevanju javnosti, prebivalcev na *Šolski ulici*, lastnikov lokalov, občine ter šole – tako učencev kot staršev. Pri izvajanju *Odprte ulice* smo ves čas zbirali odzive vseh vključenih, z javnimi razpravami, na terenu in preko anketiranja. Izkazalo se je, da je bila začasna ureditev vseh veliki večini – otrokom (n=410) in staršem (n=212), podporo so izkazali tudi prebivalci na *Šolski ulici* (n=8) in splošna javnost (n=58) Škofje Loke.



ODPRTA ULICA

Šolska ulica Škofja Loka

Manj strinjanja z ukrepom so izrazili lastniki lokalov (n=22) na *Šolski ulici* – v enakem deležu tistih, ki so *Odprto ulico* dojeli kot popolnoma nepotrebno in tistih, ki jim je bila zelo všeč. Kljub neprepičljivi podpori pa so se tudi lastniki lokalov v anketah strinjali in se pridružili ostalim vprašanim skupinam (starši, prebivalci *Šolske ulice* in splošna javnost) in med trditvami na vprašanje »Kako naj se Šolska ulica načrtuje v prihodnje?« izbrali:

- Da se naj promet na *Šolski ulici* načrtuje tako, da bodo lokacije čim bolj dostopne za pešce in kolesarje. Vožnja z avtomobilom naj bo dovoljena le za prebivalce in lastnike lokalov.
- Da bo v čim večji meri zagotovljena varnost ljudi, predvsem otrok.

V vodstvu šole in na Občini se strinjamo, da nas pozitivni odzivi na *Odprto ulico* zavezujejo, da za *Šolsko ulico* pripravimo nov predlog trajne prometne ureditve, ki bo spodbujal aktivne prihode šolarjev, omogočal pogoje za hojo in kolesarjenje ter onemogočal tranzitni avtomobilski promet.

Odprta ulica v Škofji Loki je prvi tovrstni primer odpiranja javnega prostora za ljudi v Sloveniji. Na podlagi izkušenj in lokalnih posebnosti se bodo v prihodnosti odpirali javni prostor za ljudi tudi v drugih krajih.

Odprta ulica je aktivnost projekta LIFE IP CARE4CLIMATE (LIFE17 IPC/SI/000007). Je integralni projekt, sofinanciran s sredstvi evropskega programa LIFE, sredstev Sklada za podnebne spremembe in sredstvi partnerjev projekta.

Center za krepitev zdravja, ZD Maribor



Zdravstveno-vzgojni center, ZD Maribor, je bil 9. 2. 2018, na razpisu izbran izmed 25 Zdravstvenih domov, ki so postali Centri za krepitev zdravja (CKZ).

Kadrovsko smo se okrepili, zaposlili strokovnjake, diplomirane medicinske sestre, dipl. kineziologa, dipl. klinično dietetičarko, diplomirane fizioterapevte in univ. dipl. psihologe.

Smo največji CKZ v državi, postali smo tudi najprepoznavnejši.

Izvajamo zdravstveno-vzgojne in psihoedukativne delavnice, ki so brezplačne in strokovno vodene, povezujemo se z lokalno skupnostjo in delujemo medsektorsko.

Sodelujemo tudi z Ministrstvom za zdravje Republike Slovenije in Evropskim socialnim skladom na projektu – *Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih* – v Zdravstvenem domu Maribor.

Okrepila se je naša vloga z ostalo zdravstveno vzgojo in preventivo, ki v zavodu zgladno in uspešno deluje. Smo zavod, ki deluje v smeri promocije zdravja svojih zaposlenih, zato izvajamo vse delavnice tudi zanje in s tem promoviramo našo dejavnost in ljudem "dajemo" možnost sprememb v odnosu do zdravja.

Delujemo v smeri skupnostnega pristopa, sodelujemo v lokalni skupnosti oz. v vseh 12 občinah ustanoviteljicah Zdravstvenega doma Maribor.

V oktobru smo gostili tudi župane vseh občin oz. njihove predstavnike, ki so pohvalili naše delo in izrazili željo po nadaljnjem skupnem sodelovanju – za ljudi, zaradi katerih smo. S strategijo delovanja v lokalni skupnosti oz. akcijskim načrtom, se bo ta vloga še okrepila.

Mnenje, da delamo dobro in da sledimo viziji in želji, da ostanemo najprepoznavnejši vsaj v regiji, če ne na nacionalnem nivoju države, je potrdil tudi obisk vodstva NIJZ in Ministrstva za zdravje.





"Motivacija za zdrav življenjski slog, ima prednost pred zdravili!"

Vabljeni v naše delavnice, kontaktirajte nas, saj je naše skupno poslanstvo - "SKUPAJ ZA ZDRAVJE LJUDI, NAŠIH PACIENTOV!"

Ni čudežne tabletko, palice, ampak: "Vsak ima v življenju na voljo več poti, katero pot izberemo pa je na nas samih. Mi v CKZ se trudimo, da pomagamo ljudem izbirati prave in zdrave poti - na dolgi rok!"

Kot smo že omenili je ena izmed nalog Centrov za krepitev zdravja povezovanje z lokalno skupnostjo. Tako smo se v sklopu delovanja CKZ, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor povezali tudi z društvom Trepetlika (enota Maribor), katere člani so bolniki s Parkinsonovo boleznijo (PB).

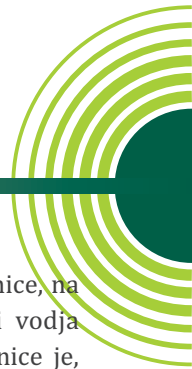
V skupino nenalezljivih kronični bolezni sodijo bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal, duševne motnje in mišično skeletne bolezni. Vse te bolezni zmanjšujejo kakovost življenja obolelih, zato sta na voljo preventivni pregled pri referenčni medicinski sestri v ambulanti družinske medicine in udeležba v *Programu za krepitev zdravja*. Za vsakega, ki ima urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje, sta preventivni pregled in udeležba v programih centra za krepitev zdravja brezplačni. Udeležba na preventivnem pregledu omogoča vsakemu pravočasno odkrivanje tveganja za kronične nenalezljive bolezni oziroma pravočasno odkrivanje že prisotnih kroničnih bolezni in ustrezno ukrepanje. Po opravljenem preventivnem pregledu, glede na rezultate, pridobite napotnico od referenčne medicinske sestre in se lahko udeležite predpisanih delavnic v Centru za krepitev zdravja.

Za bolnike s Parkinsonovo boleznijo je pomembno, da čim dlje ohranjajo svoje funkcijske zmogljivosti telesa, ki jim omogoča izvajanje vsakodnevnih aktivnosti, kot so hoja, hoja po stopnicah, vstajanje, dvigovanje, pripogibanje itd. Nivo funkcijske zmogljivost se kaže z gibalnimi sposobnostmi (gibljivost, moč, koordinacija, ravnotežje, preciznost in hitrost). Rezultati testa telesne pripravljenosti so pomemben pokazatelj tega, na katerem nivoju so osnovne gibalne sposobnosti posameznika in pomemben dejavnik motivacije za gibanje. Za kineziologe in fizioterapevte pa tudi usmeritev za dimenzioniranje vadbe. Zato smo s člani društva Trepetlika izvedli delavnico Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše (TTP), ki je ena izmed temeljnih delavnic CKZ. Testiranja se je udeležilo 18 članov. Test telesne pripravljenosti za starejše vsebuje šest gibalnih nalog: vstajanje s stola (ocena zmogljivosti in vzdržljivosti mišic nog), upogib komolca (ocena zmogljivosti in vzdržljivosti mišic zgornjega uda), doseg sede (ocena gibljivosti spodnjega dela telesa), test praskanja hrbta (ocena gibljivosti zgornjih udov, predvsem ramenskega sklepa), časovno merjenje vstani in pojdi (ocena koordinacije, hitrosti, ravnotežja in agilnosti) ter 2-minutni test stopanja na mestu (ocena aerobne vzdržljivosti).

Izmerjene rezultate testov vsakega posameznika smo analizirali in njih primerjali z referenčnimi vrednostmi za vsak posamezni test, glede na njihovo starost in spol. Tako smo za vsakega posameznika določili, ali je glede na dosežen rezultat v primerjavi z ostalo populacijo povprečen, nadpovprečen ali povprečen. V spodnji tabeli je prikaz rezultatov vseh udeležencev.

Tabela: Rezultati testa telesne pripravljenosti za starejše bolnike s Parkinsonovo boleznijo društva Trepetlika

Opravljen test	Število testiranih	Število testiranih glede na dosežen rezultat		
		Podpovprečno	Povprečno	Nadpovprečno
Test stoje na eni nogi	17	5	6	6
Test vstani in pojdi	18	5	12	1
Doseg sede na stolu	18	6	11	1
Dotik dlani za hrbtom	17	1	13	3
Vstajanje s stola	17	3	13	1
2-minutni test stopanja na mestu	18	6	10	2



Člani društva Trepetlika imajo v okviru dejavnosti društva na voljo različne dejavnosti (ples, namizni tenis ...), kar se kaže tudi pri rezultatih izvedene testne baterije. Iz tabele je razvidno, da je večina udeležencev testiranja dosegla povprečen rezultat glede na referenčne vrednosti splošne populacije iste starosti in spola.

V nadaljevanju smo izvedli tudi 1-krat tedensko enomesečno vadbo za člane društva Trepetlika. Vadbene enote smo dimenzionirali glede na njihove rezultate testa telesne pripravljenosti in glede na priporočila za vadbo za bolnike s Parkinsonovo boleznijo. Ob prvem obisku smo izvajali vaje za moč z utežmi in z lastno težo. Drugo srečanje je bilo namenjeno vajam za gibljivost s pomočjo palice. Tretji obisk je bil namenjen vajam za ravnotežje in koordinacijo. Na zadnjem srečanju pa smo čas namenili aerobni vadbi, se naučili osnovnih aerobnih korakov ter sestavili koreografijo ob glasbi.

Priporočila za vadbo s strani združenja ACSM (Ameriško združenje za športno medicino) za bolnike s Parkinsonovo boleznijo so dobro vodilo za dimenzioniranje vadbene enote. Za bolnike s Parkinsonovo boleznijo se priporoča predvsem aerobna vadba, vadba za moč, gibljivost in ravnotežje. Vadbo za moč naj bi izvajali 2- do 3-krat na teden, 60–80 % ene maksimalne ponovitve, 2–4 serije po 8–15 ponovitev za večje mišične skupine. Aerobno vadbo, kot na primer kolesarjenje in hoja, se priporoča 3- do 5-krat na teden od 20–60 minut, med 40 in 60 % maksimalnega srčnega utripa. Vaje za gibljivost naj osebe s Parkinsonovo boleznijo izvajajo 2- do 3-krat na teden. Priporočajo se dinamične in statične gimnastične vaje ter PNF metoda. Pri statičnih gimnastičnih vajah zadržimo določen položaj za 10–30 sekund. Vaje za ravnotežje in koordinacijo naj bolniki izvajajo prav tako 2- do 3-krat na teden, 10–15 minut.

Glede na pozitiven odziv članov društva in njihovo potrebo v prihodnosti načrtujemo izvedbo modificirane delavnice Gibam se, za katero bodo pred pričetkom člani društva od referenčne medicinske sestre v ambulanti družinske medicine pridobili napotnico. Poglobljena delavnica Gibam se obsega 13 vadbениh enot in 2 individualna posveta. Vsak udeleženec prejme tudi delovni zvezek, kjer so predstavljeni napotki za vadbo. Del delavnice je tudi test telesne pripravljenosti.

Testiranje izvedemo na začetku in na koncu delavnice, na podlagi tega pa lahko vsak udeleženec kot tudi vodja delavnice oceni učinkovitost vadbe. Namen delavnice je, da udeleženci spoznajo razne oblike gibalne dejavnosti, da upoštevajo priporočila za gibanje in da tudi v prihodnje ostanejo čim bolj gibalno dejavni.

Vadba je pomemben del zdravega načina življenja za vse. Za bolnike s Parkinsonovo boleznijo pa je gibanje ključno za ohranjanje funkcijske zmogljivosti. Vadba in telesna aktivnost lahko izboljšata številne simptome PB. Raziskave kažejo, da imajo bolniki, ki začnejo z gibalno dejavnostjo takoj po postavljeni diagnozi, manjši padec kakovosti življenja v primerjavi s tistimi, ki začnejo z gibalno dejavnostjo kasneje. Kljub vsemu pa ukvarjanje z gibalno dejavnostjo v katerikoli fazi bolezni pomembno pozitivno vpliva na življenje bolnika s PB. Pomembno je, da gibalna dejavnost postane vsakdanja navada, kar vpliva na boljše obvladovanje bolezni.

Viri:

- Backović Juričan, A., Hočevar, T., Knific, T., Maučec Zakotnik, J., Mesarič, J., Poličnik, R. ... Zaletel, J. (2016). *Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju*. V: S. Verbovšek (ur.). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- *Exercise research*. (b.d.). Pridobljeno s <https://www.parkinson.org/Understanding-Parkinsons/Treatment/Exercise/Exercise-Research>.
- Gallo, P., Ewing Garber, C. (2011). Parkinson's disease: A Comprehensive Approach to Exercise Prescription for the Health Fitness Professional. Washington: *ACSM's HEALTH & FITNESS JOURNAL* 15(4), 8–17.
- Jakovljević, M., Knific, T. In Petrič, M. (2017). *Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: senior fitness test – slovenska različica*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Langhammer, N., Bergland, A. In Rydwick, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed research international*, 1–3.

Pripravila:

viš. pred. Nataša Vidnar, David Domjanić

Center za krepitev zdravja, ZD Maribor

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo je prostovoljna, neodvisna, nestrankarska in neprofitna združba nevladnih organizacij (NVO), ki širše spodbuja javno zdravje, še posebej preventivo rabe tobaka in s tobakom povezanih izdelkov. Ustanovljena je bila leta 2003 skladno z *Zakonom o društvih RS*. Je pravna oseba v zakonu o zasebnih subjektih in deluje na področju Republike Slovenije. Je tudi humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju zdravja. Aktivno sodeluje z Ministrstvom RS za zdravje, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Evropsko komisijo, Zvezo za okvirno konvencijo SZO za nadzor nad tobakom (FCA) in s tujimi NVO.

Posebno pozornost namenja zmanjšanju dejavnikov tveganja za nastanek in razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni; spodbuja zdrav življenjski slog brez psihoaktivnih snovi in deluje na področju zdravljenja zasvojenosti. Deluje medsektorsko, saj v vseh svojih aktivnostih in pri povezovanju z drugimi NVO združuje skrb za zdravje s skrbjo za okolje in ohranjanje narave. Prizadeva si, da bi se v družbi dvignila splošna raven družbeno odgovornega ravnanja.

V prvi vrsti izvaja preventivne aktivnosti za zajezitev bolezni sodobnega časa, kot so rak, srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen, bolezen dihalnega sistema - astma, alergije ipd. – in sicer z ozaveščanjem, spodbujanjem k nekajenju, obveščanjem o škodljivosti kajenja ter drugimi dejavnostmi. Organizira delavnice opuščanja kajenja; izvaja programe "Moja nekadilska zaobljuba", "Proste roke – čista pljuča", "Nosim, ne kadim", Facebook kampanjo "Opusti in zmagaj" ter izobraževanja zdravstvenih delavcev in sodelavcev NVO. Od leta 2009 vodi Vsebinsko mrežo "NVO varujejo naše zdravje", v katero je vključenih že 122 NVO na področju zdravja.



Med njene aktivnosti sodijo tudi akcije za izboljšanje civilnega dialoga in zagovorništva, ki vključujejo sestavljanje, vlogo ter zagovarjanje različnih pobud za spremembo zakonodaje. Prizadeva si za družbeno odgovorno ravnanje vseh, pri čemer naj bodo nevladne organizacije zgled drugim akterjem v družbi.

SZOTK je v letu 2018 za svoje delo na področju preventive rabe tobaka prejela priznanje Evropske komisije.

V 2016 je SZOTK s strani Evropske zveze za preventivo kajenja (ENSP) prejela priznanje za uspešno dolgoletno delo na področju tobačne kontrole.



SLOVENSKA ZVEZA ZA
JAVNO ZDRAVJE, OKOLJE
IN TOBAČNO KONTROLO

NVO varujejo naše zdravje



Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK)

Predsednica: Mihaela Lovše, vms., univ. dipl. org.

Podpredsednik: Miha Lovše, univ. dipl. inž. arh.

Partizanska cesta 12, 2000 Maribor

Telefon: +386 51 317-113

E-pošta: misa.lovse@tobak-zveza.si

<https://www.zadihaj.net>

www.facebook.com/szotk

Slovenska mreža zdravih šol



Slovenska mreža zdravih šol v slovenskem prostoru deluje že od leta 1993. Od vsega začetka je aktivna članica Evropske mreže zdravih šol (SHE), ki je nastala v 80. letih prejšnjega stoletja na pobudo SZO, Evropske komisije in Sveta Evrope. S podporo šolskega in zdravstvenega ministrstva je pričela orati ledino z 12 pilotnimi šolami. Nacionalno in regijsko koordinacijo mreže vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje s svojimi 9 območnimi enotami – regijskimi koordinatorji. V teh letih se je projekt preoblikoval v program, ki so ga lahko šole vključevale v svoje redno šolsko delo in skozi šest širitev se je mreži pridružilo 398 osnovnih šol, srednjih šol in dijaških domov (oziroma 71 % vseh slovenskih OŠ, 34 % vseh slovenskih SŠ, 23% vseh dijaških domov, 3 zavodi za otroke s posebnimi potrebami).

Zdrave šole so tiste, ki so se odločile, da bodo v svojem okolju naredile nekaj več na področju telesnega, duševnega, socialnega in okoljskega zdravja. Na sistematičen način, z upoštevanjem vrednot in principov dela mreže SHE ter s celostnim pristopom želijo zajeti učence, učitelje in starše ter vse ravni šolskega življenja, da bi promovirale zdravje, dobro počutje ter zdrav način življenja nasploh.

Šola predstavlja podporno okolje, ki učencem nudi možnosti za razvoj njihovih sposobnosti, prostor za učenje o zdravju, preizkušanje svojih sposobnosti, pridobljenih veščin (učenje akcijskih kompetenc), razčiščevanje stališč in utemeljeno odločanje v korist svojega zdravja. Pri svojem delu uporabljajo vse možne poti, ki jim jih nudi šolsko okolje: vsebine zdravja vključujejo v učni načrt (kjer je možno, jih medpredmetno povezujejo in pri tem uporabljajo aktivne učne metode); preko različnih šolskih projektov in programov, ki so usmerjeni v zdravje; preko poglobljenega sodelovanja s starši, zdravstvenimi ustanovami, vladnimi in nevladnimi organizacijami ter drugimi deležniki v lokalni skupnosti. Politika zdravja na šoli je zabeležena v letnem delovnem načrtu oz. drugem dokumentu, s katerim so seznanjeni vsi na šoli.

Na vsaki šoli deluje šolski tim, v katerem predstavniki vodstva, učiteljev, učencev, staršev, zdravstvene službe in lokalne skupnosti skupaj ocenjujejo situacijo v njihovem okolju ter sistematično načrtujejo ukrepe za izboljšanje njihove problematike. Pri načrtovanju dejavnosti so jim v pomoč tudi vsakoletne rdeče niti, ki nudijo usmeritve za bolj poglobljeno delo na določenem področju zdravja (predvsem na področju duševnega zdravja, zdrave prehrane, gibanja/telesne dejavnosti, zasvojenosti, prostega časa, varnega in zdravega okolja, zdravega življenjskega sloga ipd.).

Da se je mreža uspela obdržati vsa ta leta, je rezultat nacionalne in regijske koordinacije, stalnega izobraževanja pedagoških delavcev ter sistematičnega poenotenga programa, ki se izvaja na rednih regijskih srečanjih 3-krat na leto, v organizaciji regijskih koordinatorjev. Poleg aktualnih vsebin in sprotnih informacij s področja zdravja, predavanj oz. delavnic z različnih vsebin zdravja, je to tudi možnost, da se šole medsebojno spoznavajo, povezujejo in izmenjujejo različne primere dobrih praks, ki so zaživele v njihovem okolju.

Slovenska mreža zdravih šol deluje s poenotenim programom na nacionalni ravni, pri tem pa spodbuja prenos in izvajanje programov na regijski in lokalni ravni. Sodelovanje mreže je že vrsto let uspešno tudi z različnimi institucijami, nevladnimi organizacijami ter drugimi iniciativami iz lokalnega okolja, kjer smo podprli njihove projekte - Šport in Špas (Dan druženja vseh generacij), Telovadimo 365 dni vsi skupaj, Pešbus in Bicivlak, Voda zmagaja, Eko vrtovi, Gozdne šole ... ter številne druge.

Spodbujamo še tesnejše sodelovanje šol in lokalnih okolij, saj najboljše rešitve in priložnosti za spodbujanje zdravja izhajajo prav iz okolij, kjer ljudje živijo in delajo, so opolnomočeni in želijo spremembe na bolje.

Slovenska mreža zdravih šol se je aktivno vključila tudi v času epidemije COVID-19 in je vsem slovenskim šolam posredovala pismo podpore, v katerem je izrazila skrb za trenutne razmere, v katerih so se nenadoma znašli učitelji in učenci. Opozorili smo na posebno skrb, ki naj bi jo učitelji namenili tudi ranljivim otrokom, iz težjih družinskih situacij (letak za ozaveščanje otrok pred družinskim nasiljem). Učitelji pa so bili povabljeni, da delijo svoje izkušnje in primere dobrih praks pri delu na daljavo, z vključevanjem vsebin zdravja, ki smo jih objavili v rubriki *Učitelji učiteljem* v času COVID-19:

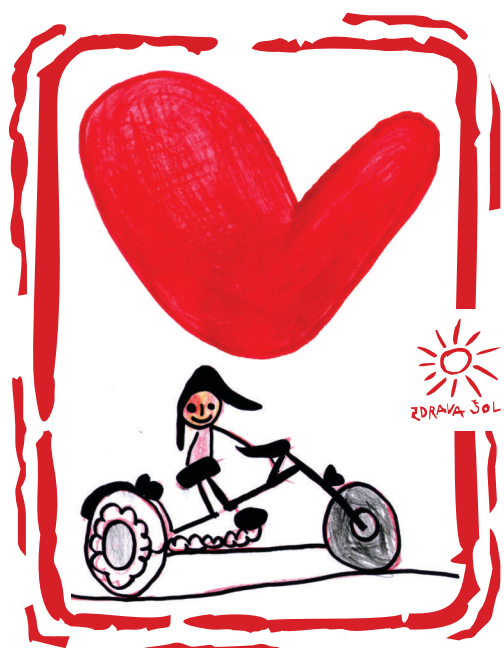
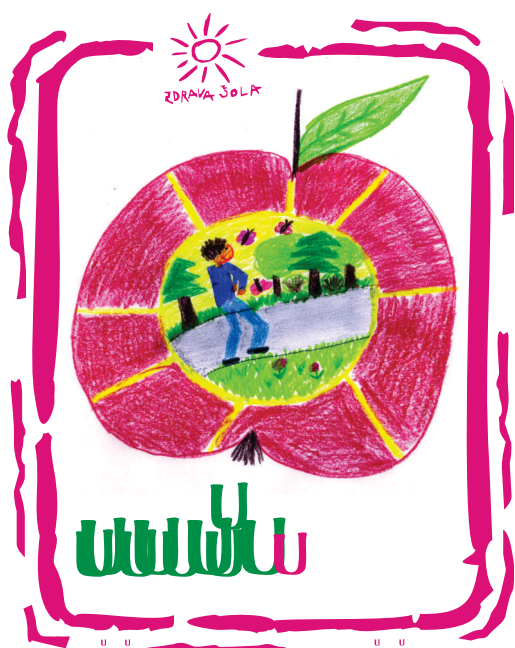
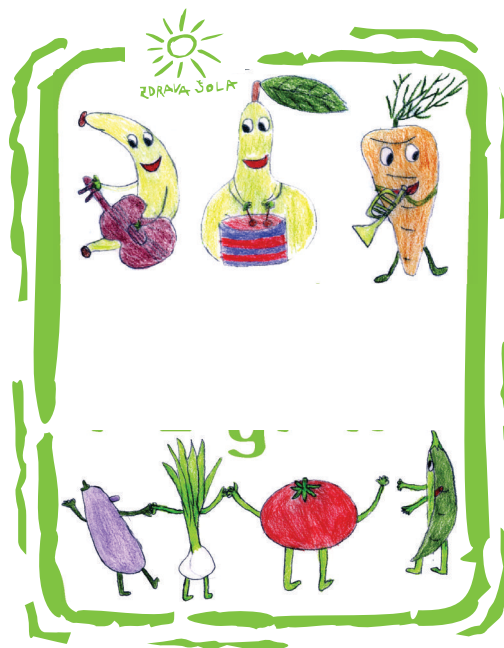
<https://www.nijz.si/sl/ucitelji-uciteljem-v-casu-covid-19>

Možnosti za promocijo zdravja v šolskem okolju je neizmerno. Treba pa je poudariti, da še tako dobro zasnovani programi ne bi (pre)živeli, če ne bi bilo politične volje oz. podpore ministrstev, nacionalne in regijske koordinacije ter množic ozaveščenih in zainteresiranih ravnateljev, vodij timov, pedagoških, zdravstvenih in drugih sodelavcev, ki že vrsto let načrtujejo in izvajajo dejavnosti kot dodano vrednost svojemu delu, ki jim je mar za boljše zdravje naših otrok in odraslih. In prav vsem načrtovalcem, izvajalcem tern podpornikom velja iskrena zahvala!



Več o Slovenski mreži zdravih šol je dostopno na spletnem naslovu:
<https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>.

Več o Evropski mreži zdravih šol (Schools for Health in Europe Network Foundation – SHE)
je dostopno na spletnem naslovu: <https://www.schoolsforhealth.org/>.



KOPER

- Prostofer, reševalni motor in še kaj ...



Prostofer za okrepitev programa socialnega varstva

Mestna občina Koper s projektom brezplačnih prevozov za starejše, Prostofer, krepi programe socialnega varstva, s katerimi starostnikom že vrsto leto omogoča aktivno življenje v domačem okolju. Prevoze bodo izvajali vozniki prostovoljci, od tod tudi izraz 'prostofer', ki je skovanka iz besed prostovoljni in šofer.

Prostofer je pomembna pridobitev za starejše občanke in občane, ki imajo pogosto težave s prevozi, zlasti če živijo izven mestnih središč, kjer so linije avtobusnega prevoza slabo razvite. Taksi storitve so za večino finančno nedostopne, saj predstavljajo prevelik strošek, ki si ga ne morejo privoščiti, zato tovrstnih prevozov ne uporabljajo. Tako bodo starejši, ki ne vozijo, oziroma nimajo razvite socialne mreže in zato težje dostopajo do različnih storitev in opravkov, poleg tega imajo nižje mesečne dohodke in so prejemniki denarne socialne pomoči oziroma varstvenega dodatka, še naprej uporabljali storitev, ki jo lahko naročijo kar prek telefona. *Prostofer* starostnikom omogoča lažjo dostopnost do zdravnika, javnih storitev, trgovin in drugih opravkov.

Z brezplačno storitvijo *Prostofer* občina čez leto izboljšuje mobilnost starejših občank in občanov. Potem ko je župan, Aleš Bržan, konec junija 2020 predal ključke prvega avtomobila, se mu je z začetkom novembra pridružilo še drugo vozilo.

Brezplačno storitev prevoza lahko uporabniki naročijo od ponedeljka do petka med 8. in 18. uro na brezplačni telefonski številki 080 10 10, vsaj tri dni pred zelenim prevozom. V komunikacijskem centru bodo zabeležili podatke klicatelja, datum, uro in lokacijo prevoza ter o tem obvestili prostovoljnega voznika.



Reševalni motor za obalne reševalce

V okviru akcije *T-2 ljubi življenje* so v letošnjih poletnih dneh reševalcem Prehospitalne enote Obala predali reševalno motorno kolo. Nov motor uporabljajo motoristi reševalci Prehospitalne enote Obala, ki sodi pod okrilje koprskega zdravstvenega doma, vendar pokriva celotno območje slovenske Istre.

Strokovna direktorica Zdravstvenega doma Koper, Ljubica Kolander Bizjak, je ob predaji poudarila, da so motoristi reševalci predvsem v času poletnih gneč na cestah najbolj uspešna oblika nujne medicinske pomoči, saj na kraj nesreče pridejo prvi in prvi tudi pomagajo. Družbi se je zahvalil tudi župan Mestne občine Koper, Aleš Bržan, ki verjame, da bo dodatno vozilo pripomoglo k skrajševanju časa nujne zdravstvene oskrbe posameznikov in družbe kot celote. Ob tem je poudaril pomen vseh aktivnosti za ohranitev zdravja in med drugim spomnil, da se je koprška občina v zadnjih letih pridružila skupnosti zdravih mest.



Z vizijo zdravega mesta za boljše počutje vseh

Skrb za zdravje občank in občanov ter kakovost življenja v mestu sta ključna stebra delovanja Mestne občine Koper, zato je lani znova vstopila v slovensko mrežo *Zdravih mest*. Letos je že začela izvajati program projekta Koper – *zdravo mesto* za obdobje 2020–2024 ter dejavnosti, s katerimi želi prispevati k temu, da bo Koper res zdravo mesto, v katerem se dobro in dolgo živi.



V okviru mednarodnega programa *Zdrava mesta*, ki na svetovni ravni deluje že več kot tri desetletja, je v središču socialne, ekonomske in politične agende predvsem skrb za zdravje. Projekt, h kateremu je pristopila tudi Mestna občina Koper, zmanjšuje neenakosti v zdravju, stremi k dejavnostim, ki izboljšujejo zdravje in blagostanje prebivalstva ter krepijo javno zdravje, in zagotavlja zdravstvene sisteme, ki so osredotočeni na ljudi in so univerzalni.

Projektni svet, ki ga je imenoval koprski župan, Aleš Bržan, sestavljajo člani občinskega sveta in predstavniki organizacij v občini ter občinske uprave. Njihove naloge so učinkovito, hitro in široko uveljavljanje projekta v mestu,

prenos temeljnih načel *Zdravje 2020* v lokalno okolje, povezovanje in učinkovito komuniciranje med različnimi organizacijami za uspešno izvajanje akcij. Hkrati bodo s promocijo projekta spodbujali stike s sorodnimi mesti, mednarodna sodelovanja in izobraževanja, oblikovali prednostne naloge s tega področja ter skrbeli, da bo projekt vsebinsko in finančno pripravljen tako, da bo vključeval potrebe našega okolja.

Mestna občina Koper podpira razvoj dejavnosti in programov varovanja zdravja, ki prispevajo k boljšemu življenju v mestu, zato želi s projektom Koper – *zdravo mesto* tudi v prihodnjih letih slediti viziji zdravega mesta in ohraniti zdrave ter čiste življenjske razmere.



4. februar – Svetovni dan boja proti raku

Preventiva in zmanjšanje tveganj za nastanek rakavih obolenj v RS

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo je zveza društev in krovna organizacija, ki združuje nevladne organizacije z namenom splošne preventive v javnem zdravju, predvsem na področju kajenja, rabe alkohola, varstva okolja in vpliva prometa na zdravje in okolje, ter zmanjšanje umrljivosti in obolevnosti zaradi vdihavanja škodljivih delcev iz zraka oz. okolja. Prioriteta je preventiva kroničnih nenalezljivih bolezni.

V zvezo oz. vsebinsko mrežo "NVO varujejo naše zdravje" je trenutno vključenih več kot 120 društev oz. nevladnih organizacij v Sloveniji. V ospredju naše zveze so aktivnosti, ki naslavlajo otroke in mladino ter ranljive skupine.

Znotraj naše organizacije predvsem izvajamo preventivne aktivnosti za zajezitev bolezni sodobnega časa, kot je rak, astma, alergije – in sicer z delovanjem ozaveščanja, spodbujanja k nekajenju, k ekološkemu osebnemu angažmaju na področju prometa, k obveščanju o škodljivosti kajenja, trdih delcev v zraku od prometa na neobnovljive vire energije, od neučinkovite izrabe energije v gospodarstvu in po domovih ter ostale angažirane aktivnosti.

Svetovni dan boja proti raku predstavlja iniciativo, v okviru katere se lahko ves svet združi v boju proti svetovni epidemiji raka. Poteka vsako leto 4. februarja. Cilj obeleževanja svetovnega dneva boja proti raku je vsako leto rešiti milijone smrtnih primerov, ki jih je mogoče preprečiti.

Z ozaveščanjem o preventivi ter izobraževanjem in informiranjem o raku lahko dosežemo bistvene spremembe na področju obolevnosti, zato smo se tudi v letu 2020



Svetovni dan raka
4. februar

Znaki in simptomi raka

Zgodnje odkrivanje raka je eden od najpomembnejših načinov s katerim lahko rešujemo življenja. Zaradi številnih vrst raka so tudi simptomi zelo raznoliki. Vendar obstajajo ključni znaki in simptomi, na katere moramo biti pozorni.



Nenavadne bule ali otekline, ki so pogosto brez bolečin in se lahko povečujejo.



Nenehno kašljanje, brez sape oz. kratkega diha, težave s požiranjem.



Spremembe v navadah izločanja: zaprtje, driske in/ali kri v blatu.



Nuja po uriniranju, bolj pogosto uriniranje, nezmožnost uriniranja, ko moramo urinirati ali bolečine med uriniranjem.



Nepričakovane krvavitve vključujoč vagino, analno odprtino, ko uriniramo ali kašljamo.



Nepojasnjena in nenačrtovana izguba teže v kratkem obdobju.



Ekstremna utrujenost in resno pomanjkanje energije.



Novo nastalo znamenje, njegova sprememba v velikosti, barvi ali obliki. Če postane hrapavo, krvavi ali se iz njega pojavlja izcedek.



Nepojasnjena in trajna bolečina ali bolečina, ki se pojavi in izgine.



Nenavadne spremembe oblike, velikosti ali otip prsi, spremembe kože ali bolečina.



V daljšem časovnem obdobju ne občutite toliko lakote kot običajno.



Predel telesa, bolečina, rana ali razjeda v ustih, ki se ne celi.



Vztrajna ali pekoča zgaga ali prebavne motnje.



Močno, izčrpavajoče nočno znojenje.



V kolikor zaznate kateregakoli od naštetih znakov ali simptomov se ne bojte poiskati zdravniškega nasveta.

odločili obeležiti ta pomemben dan in s tem namenom v sodelovanju s Fakulteto za zdravstvo Angele Boškin organizirali spletno konferenco z naslovom »Preventiva in zmanjšanje tveganj za nastanek rakavih obolenj v RS #JazSemInJazBom«.

Med predavatelji, ki so se odzvali na naše povabilo so bili, dr. Aiga Rurane (vodja Urada SZO v RS), Dušan Jošar, univ. dipl. ekon. (Stalno predstavništvo RS pri EU, Bruselj), dr. Cary Adams, generalni sekretar (UICC), prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med., spec. int. onk., nacionalni koordinator Državnega programa za obvladovanje raka (Onkološki inštitut Ljubljana), dr. Yannick Romero (UICC), Nikolai Pushkarev (EPHA), doc. dr. Ivica Avberšek Lunežnik (FZAB), doc. dr. Martina Vrankar (Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije), Helena Koprivnikar, dr. med. spec. (NIJZ), doc. dr. Mateja Krajc (vodja oddelka za onkološko klinično genetiko), Zvezdana Maurič Vražič, dipl. m. s., spec. (Društvo za boj proti raku Štajerske), dr. Katja Jarm (Zveza slovenskih društev za boj proti raku), Eva Peklaj, univ. dipl. inž. živil. tehnol., klinični dietetik (Onkološki inštitut Ljubljana), doc. dr. Zlatko Zimet (Nacionalni koordinator zdravih mest), Vladimira Tomšič, dipl. m. s., univ. dipl. org. (ZD Sevnica), Nataša Vidnar, dipl. m. s., univ. dipl. org. (vodja CKZ Maribor), mag. Neja Samar Brenčič (Zavod IZRIIS) ter Mihaela Lovše, v. m. s., uni. dipl. org., Neža Polh, u. d. i. a. in Dragana Mitrović, mag. ekon. in posl. ved. iz Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo. Program sta tekoče povezovala ga. Bogi Pretnar in g. Miha Lovše.

Na konferenci je bilo moč izvedeti, da je vsaj tretjina raka preprečljiva, zato imamo vse možne argumente, da podpremo izbiro zdravega življenjskega sloga in strategije preventive za vse – na ta način imamo najboljše možnosti, da preprečimo in zmanjšamo lastno tveganje za nastanek raka. Posamezniki prevzemimo odgovornost za svoje zdravje, izboljšajmo svoje prehranjevalne navade in fizično aktivnost, cepimo se (HBV, HPV) in na to spomnimo tudi druge okoli nas. Izogibajmo se alkoholu in tobaku ter pretirani izpostavljenosti sončnim žarkom. Vlade, šole, delodajalci ter mesta in skupnosti pa naj stremijo k ustvarjanju kakovostnega okolja, ki spodbuja in ščiti zdravje in blaginjo meščanov.

Pomemben vidik za spremembo miselnosti glede tega, kolikšno vrednost imajo naložbe v preprečevanje, zgodnje odkrivanje in nadzor nad rakom, so gospodarski razlogi. Za preprečevanje raka obstajajo utemeljeni, tudi finančno-gospodarski argumenti. Povprečna država z nizkim ali srednje visokim dohodkom ima samo zaradi rakavih obolenj, ki so povezana s tobakom, 170 milijard EUR gospodarskih stroškov na leto, medtem ko znesek za izvajanje štirih najučinkovitejših ukrepov za nadzor nad tobakom znaša le približno 0,09 EUR na prebivalca (WHO, 2014). Ti štirje ukrepi so: dvig davkov na tobak in s tobakom povezane izdelke, protikadilska politika, prepoved oglaševanja ter grafična obvestila na embalaži. Med slednjimi najbolj učinkovit ukrep predstavlja dvig davkov na tobačne izdelke, ki je obenem cenovno najbolj ugodna intervencija za nadzor nad tobakom.

Geslo letošnjega Svetovnega dneva boja proti raku se glasi #IAmAndIWill (UICC), torej #Jaz sem in jaz bom, in je namenjeno zavezanosti posameznika k ukrepanju.

Verjamemo, da skupaj lahko dosežemo cilj - zmanjšati število obolelih in prezgodaj umrlih zaradi raka.



Program »Zmanjševanje rabe tobaka, tobačnih in povezanih izdelkov ter alkohola med prebivalci RS« sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Pripravila:

Mihaela Lovše,

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo

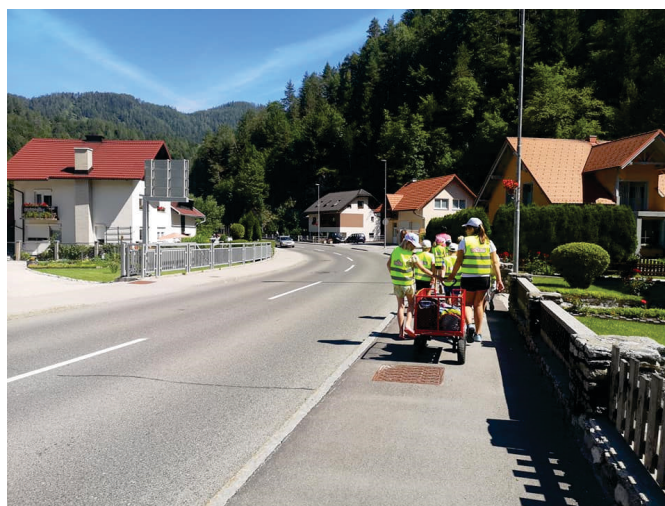
Hoja in zdravje

Zdravstvene koristi hoje so dobro raziskane in tudi v Sloveniji že veliko ljudi vsak dan šteje korake v dobri veri, da s tem koristijo svojemu zdravju. Pomanjkanje telesne aktivnosti je po nekaterih študijah dvakrat bolj smrtonosno kot debelost. Najbolj razširjeno je priporočilo o 10.000 korakih na dan, ameriški zdravniki priporočajo vsaj 15 minut hitre hoje na dan (Harvard Health Publishing, 2013), NIJZ priporoča vsaj 30 minut hitre hoje na dan (Gibanje, telesno dejavni vsak dan, NIJZ, 2013). Že samo 30 minut hoje vsak dan lahko za polovico zmanjša nevarnost za razvoj Alzheimerjeve bolezni, zniža možnost za razvoj sladkorne bolezni za 60 %, za 31 % zmanjša pojav raka na črevesju pri ženskah, znižuje pa tudi pojavnost demence, srčnih bolezni, depresije, osteoporoze, glavkoma in prehlada. V nekaterih državah lahko vsakdanji sprehod zdravniki svojim pacientom že predpišejo na recept. V ZDA se je v zadnjih letih močno razvila mreža zdravnikov, ki svoje paciente k hoji spodbujajo tako, da sami hodijo z njimi (Hoja z zdravnikom – angl. Walk with a doc).

V Združenem kraljestvu se je leta 2007 interdisciplinarna delovna skupina odzvala na dramatične ugotovitve Svetovne zdravstvene organizacije o kritičnem zdravstvenem stanju britanskih otrok s študijo *'Building Health'* (Cavill, N. (ed.) Living Streets, Heart Forum, CAGE). Ta nedvoumno sporoča, da je najbolj učinkovit odgovor na probleme javnega zdravja aktivna mobilnost. Država in lokalne skupnosti lahko po mnenju strokovnjakov v tej študiji najhitreje, najceneje in najbolj vseobsežno vplivajo na javno zdravje, če preprosto poskrbijo, da bodo prebivalci lahko čim večkrat namesto avtomobila uporabljali noge.



Študija narekuje preobrat v prometni politiki, osredotočenje na načrtovanje peš- in kolesarskih poti v povezavi z javnim potniškim prometom ter tesno navezavo na urbanistično načrtovanje. Slednje je pred podobno velikim izzivom kot promet saj mora z novimi regulacijskimi ukrepi poskrbeti za mešanje dejavnosti in dostopnost storitev. Vloga zdravstvenega sektorja je v procesu spreminjanja sektorskih prioritete in povezovanja ukrepov na različnih področjih ključna. Skrb za javno zdravje je prepričljiv argument za spremembe, ki se jim sistemi pogosto upirajo.



Hoja je najbolj običajna oblika telesne aktivnosti za vse, ne glede na starost in socialni status. V resnici je tudi najbolj razširjena, preprosta in poceni vrsta premikanja po prostoru. Pričakovali bi, da so pogoji za hojo povsod dobri. Vendar ni tako. Kljub temu, da vsi vsak dan vsaj kakšno razdaljo prehodimo peš in kljub zavedanju o koristih hoje za zdravje, so pogoji za hojo še marsikje slabi. To pomeni, da so pločniki ozki ali pa jih sploh ni, da je tlakovanje neravno, da je prehodov za pešce premalo, da robniki na prehodih niso znižani, da so zeleni intervali na prehodih prekratki, da ob poteh ni klopi in da se pogosto pri organizaciji gradbišč povsem pozabi na pešce.

Pri nas imajo pri urejanju prometa še vedno v glavnem prednost avtomobili. Celó v okolici številnih osnovnih šol, na dvoriščih pred šolami, imajo vozila prednost pred pešci. Mnoge otroke starši vozijo v šolo, čeprav so doma zelo blizu šole. O hoji in zdravju se pri nas razmišlja, ko se govori o rekreaciji in turizmu, mnogo manj pogosto pa, ko se govori o urejanju prometa in vsakdanjih poteh in opravkih.



Program *Aktivno v šolo in zdravo mesto* (<https://www.aktivnovsolo.si/>) si prizadeva to stanje v slovenskih občinah spremeniti tako, da z različnimi aktivnostmi širi razumevanje občin, šol, strokovne in splošne javnosti o zdravstvenih koristih hoje kot vsakodnevne potovalne prakse. V ta namen izvajalci programa, IPoP in CIPRA Slovenija s podporo Ministrstva za zdravje izvajajo tri vrste dejavnosti: pripravljajo vzorčne primere lokalnih načrtov hodljivosti, širijo znanje o načrtovanju zdravega bivalnega okolja in spodbujajo organizirano hojo otrok v šolo s Pšebusom in Bicivlakom.

V izvajanje programa so vključeni številni lokalni akterji, predstavniki občin, šol in drugih organizacij, predvsem pa tudi šolarji. Načrtovanje hoji prijaznega okolja se pogosto začne z načrtovanjem šolskih poti. Razumevanje za potrebe otrok odpira dobre možnosti za to, da se lokalna skupnost poveže v prizadevanju za izboljšanje pogojev za hojo otrok v šolo in da posledično občina hojo umesti v središče prometnega načrtovanja. Vključevanje prebivalcev v pripravo načrta hodljivosti pomembno izboljša rešitve in prispeva k ozaveščanju o pomenu hoje za zdravje in dobro počutje. Aktivnosti programa lahko spremljate na spletni strani www.aktivnovsolo.si in FB družabnem profilu.

Naslednji javni dogodek programa načrtujemo na Svetovni dan zdravja 7. aprila 2021.

