



Pristop SOPA

Tadeja Hočevar
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Seminar za pripravnike, Ljubljana, oktober 2022



Vozni red



- Alkoholna problematika in učinkoviti ukrepi za zamejevanje



- Ukrepi SOPA



- Načini ozaveščanja in promocije projekta/pristopa SOPA



- Ukrepa SOPA v sistemu – izvajanje v ZVC/CKZ



- Kako prispevati kamenčke v mozaiku zamejevanja alkoholne problematike



Alkoholna problematika in učinkoviti ukrepi za zamejevanje

Raba alkohola



- Evropa – najbolj obremenjena regija na svetu¹
- Slovenija – nad mednarodnim povprečjem po porabi alkohola^{2,3}:
 - 45 % prebivalcev, 25-64 let pije čez z vidika zdravja še sprejemljive meje ali pa se je v zadnjem letu visoko tvegano opilo⁴
 - Ocena stroškov, povezanih s pitjem alkohola, v letih 2012-16 v povprečju 147 mio €/leto + prometne nezgode, nasilje v družini in druga kriminalna dejanja → 228 mio €/leto⁵
(vs 103 mio €/leto trošarine)



Viri: 1 WHO regional office for Europe. Status report on alcohol consumption, harm and policy responses in 30 European countries 2019. WHO: Copenhagen, 2019.

2 Lovrečič, B., & Lovrečič, M. (2018). Poraba alkohola in zdravstveni kazalniki tvegane in škodljive rabe alkohola: Slovenija, 2016. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

3 World Health Organization. (2018). European Health For All database [database]. Geneva: World Health Organization. <https://gateway.euro.who.int/en/datasets/european-health-for-all-database/>

4 Hovnik Keršmanc, M., Roškar, M., Lavtar, D., Rehberger, M., Korošec, A. ATADD, Ljubljana: NIJZ, 2018;

5 Sedlak, S., Kasesnik, K., Zorko, M. (2015). Ekonomske posledice tvegane oin škodljivega pitja alkohola v Sloveniji. Ljubljana: NIJZ. https://www.nijz.si/sites/www.nijz/files/publikacije-datoteke/breme_alkohola_obl_02-2016.pdf.

Breme alkohola



➔ V povprečju je vsak prebivalec Slovenije, starejši od **15 let**, v letu 2019 popil



91 L

piva



48 L

vina



3 L

žgane pijače



Vsak drugi **17**-letnik je bil v življenju vsaj **2x** opit.



➔ **VSAK DAN** je v Sloveniji **10 novih** bolnišničnih obravnav zaradi alkohola,



➔ najmanj **3 osebe** pa umrejo

Breme alkohola – telo in okolica



Škodljive posledice čezmernega pitja alkoholnih pijač na telo

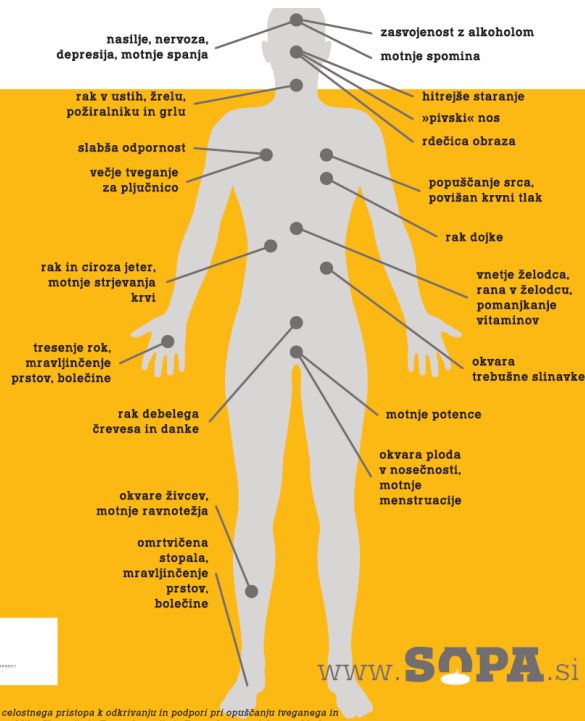
Kaj pa duševno zdravje, težave v družini, prometne nesreče, ... ?

Za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkoholnih pijač lahko zaprosite izbranega osebnega zdravnika.

Prilagojeno po: * Babor TF et al. AUDIT. Geneva: who, 2001 / * WHO, 2014: Global status report on alcohol and health



Tisk je financiran iz sredstev v okviru projekta "Vzpostavitev interdisciplinarnega celostnega pristopa k odkrivanju in podpori pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja alkohola med odraslimi prebivalci - SOPA", ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



www.SOPA.si

Škodljive posledice čezmernega pitja alkohola na posameznika in njegovo okolico



Kaj pa posledice čezmernega pitja alkoholnih pijač na telo?

Ni varne meje pitja alkohola → čim manj ali nič (rizične skupine dosledno nič)
 → pitje alkohola v celoti odsvetujemo (še posebej rizičnim skupinam)

Vpliv alkohola na srce in ožilje



- Dejavniki tveganja, ki vplivajo na **nastanek ateroskleroze**, so kajenje, sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, povišane vrednosti holesterola, debelost, družinska obremenjenost s srčno-žilnimi boleznimi, pomanjkanje fizične aktivnosti in čezmerno pitje alkohola.
- **Smrt zaradi ishemične bolezni srca** je kar 65 % višja pri moških in več kot dvakrat višja pri ženskah, ki alkohol pijejo čezmerno.
- Čezmerno pitje je povezano s **povečanim tveganjem za pojav koronarne bolezni, možganske kapi, srčnega popuščanja, aritmij in ostalih manj pogostih kardiovaskularnih bolezni.**
- Verižno opijanje (»binge drinking«) je povezano z **višjim tveganjem za nenadno srčno smrt ali možgansko kap.**

→ Zaradi nepopolnosti študij, ki so želele dokazati pozitivne učinke alkohola na srčno-žilni sistem, lahko z gotovostjo trdimo, da **nobena meja pitja alkohola ni varna za človekovo zdravje.**

Prag tveganj



alkohola

Standardna merica
alkoholne pijače

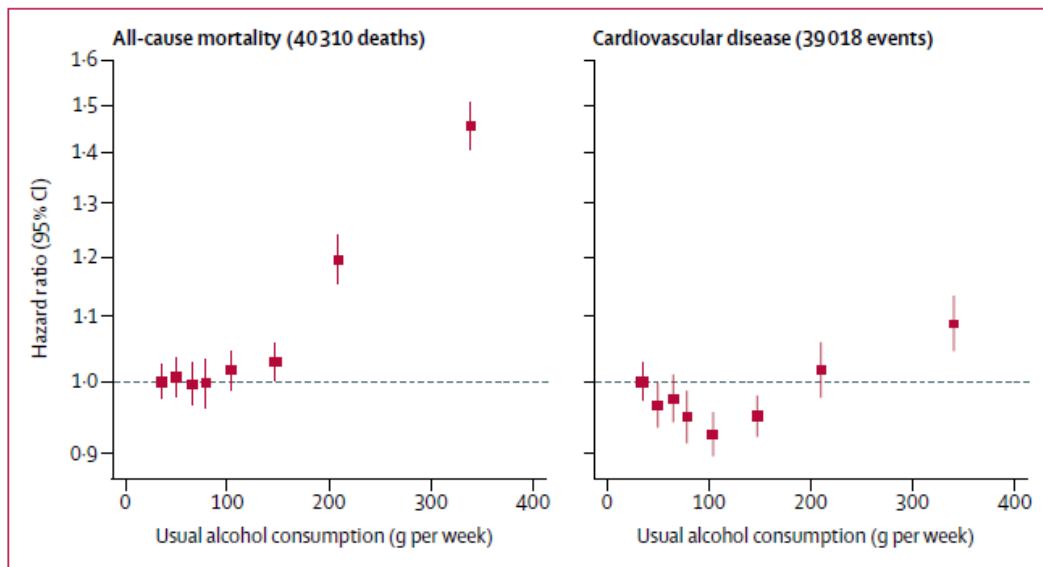


Figure 1: Associations of usual alcohol consumption with all-cause mortality and the aggregate of cardiovascular disease in current drinkers

Cardiovascular disease was defined as an aggregate of myocardial infarction, coronary heart disease, and stroke. Hazard ratios are adjusted for age, smoking, and history of diabetes, and stratified by sex and EPIC centre. The reference category is the lowest baseline alcohol consumption category (between 0 and 25 g/week). HRs are plotted against the mean usual alcohol consumption in each category. Sizes of the boxes are proportional to the inverse of the variance of the log-transformed hazard ratios. Vertical lines represent 95% CIs.

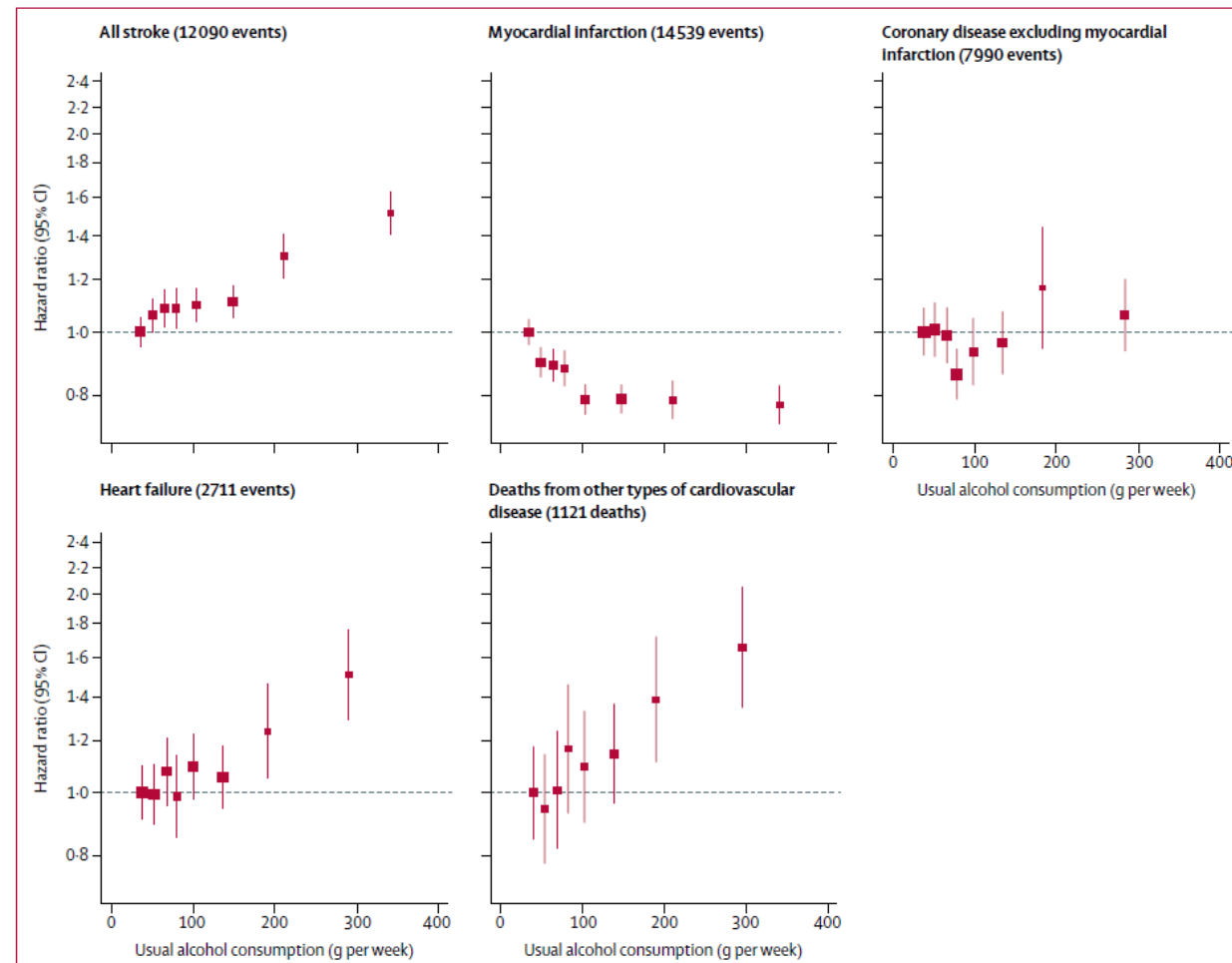


Figure 2: Associations of usual alcohol consumption with cardiovascular subtypes in alcohol drinkers

Hazard ratios are adjusted for age, smoking, and history of diabetes, and stratified by sex and EPIC centre. The reference category is the lowest baseline alcohol consumption category (between 0 and 25 g/week). Hazard ratios are plotted against the mean usual alcohol consumption in each category. Studies with fewer than five events of any outcome were excluded from the analysis of that outcome. Sizes of the boxes are proportional to the inverse of the variance of the log-transformed hazard ratios. Vertical lines represent 95% CIs. Deaths from other cardiovascular disease include the following outcomes: cardiac dysrhythmia, hypertensive disease, sudden death, and aortic aneurysm.

Prag tveganja pri pitju alkohola

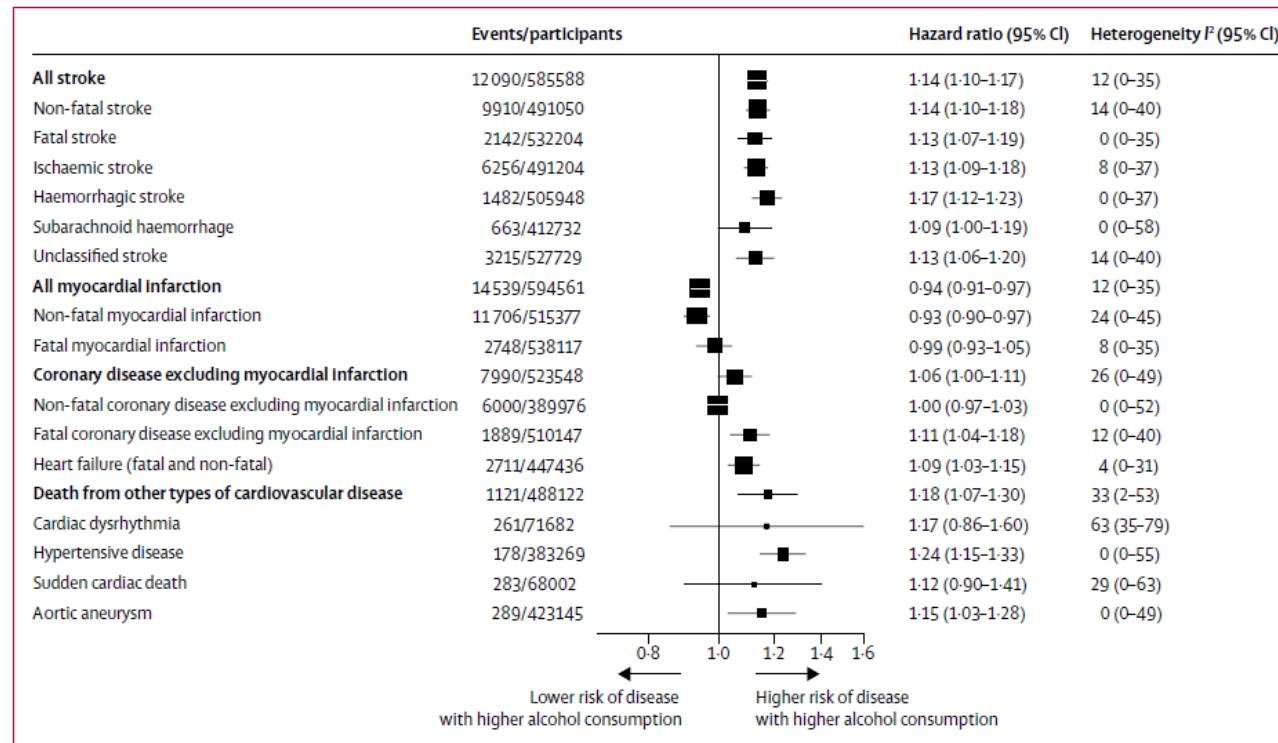


Figure 3: Hazard ratios for subtypes of cardiovascular outcomes in current drinkers, per 100 g per week higher usual alcohol consumption

Hazard ratios are adjusted for age, smoking, and history of diabetes, and stratified by sex and centre. Studies with fewer than five events of any outcome were excluded from the analysis of that outcome.

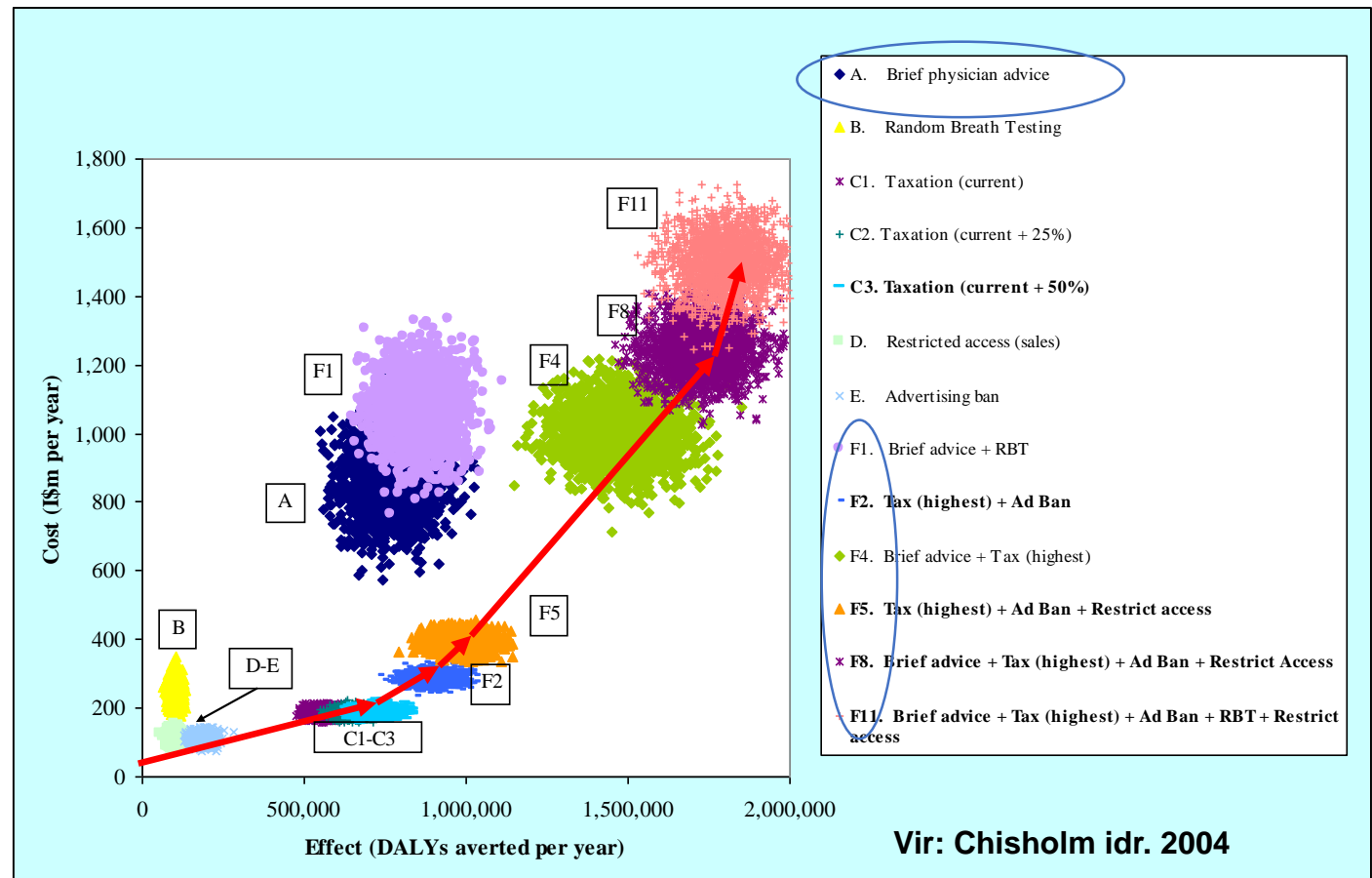
Učinkovitost celovite alkoholne politike



Dokazano najučinkovitejši ukrepi (best-buy policies):

- Omejevanje fizične dostopnosti (čas in ura)
- Omejevanje finančne dostopnosti (dvig trošarin)
- Omejevanje oglaševanja

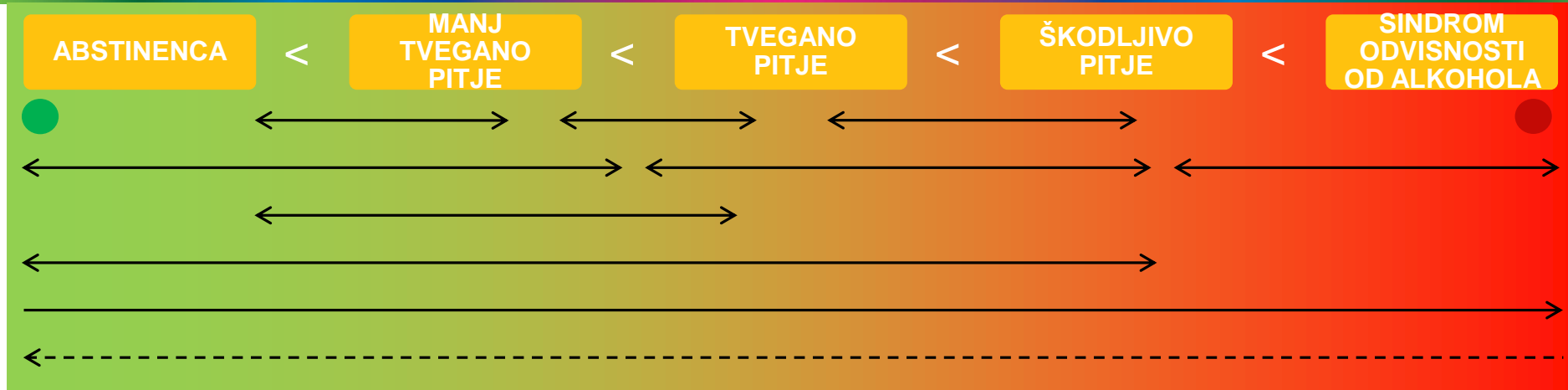
→ Individualni kratki ukrep





Pristop SOPA

KONTINUUM ODNOSA DO PITJA ALKOHOLA



Vsako pitje alkohola je tvegano, zato: čim manj, tem bolje, najbolje pa je nič.

Meje manj tvegane pitja alkohola - ne več kot:

Velja za: zdrave odrasle osebe

Ne velja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne, ...

WWW.SOPA.si



NE več kot 2 merici / dan
NE več kot 14 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 5 meric



NE več kot 1 merica / dan
NE več kot 7 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 3 merice



Standardna merica
alkoholne pijače

Čim manj tem bolje, najbolje pa je 0 alkohola

*Ob vseh navedenih količinah naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola.

Vprašalniki o pitju alkohola



- **Audit – C** – diskriminira abstinenca&manj tvegano pitje vs čezmerno pitje
- **Audit – 10** – diskriminira med različicami čezmernega pitja
(tvegano, škodljivo, SOA)
- **CAGE – SOA**
-
-
-

Vprašalnik Audit-C: vaja

AUDIT-C - Vprašalnik o stopnji tveganosti pitja alkohola (prirejena slovensko)

1. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ...

Rezultat:

Seštevek števil pred izbranimi odgovori izraža vrednost AUDIT-C testa.

Vrednost **6 točk ali več za moške**

oziroma **5 točk ali več za ženske**

pomeni, da obstaja **povečano tveganje za nastanek socialnih in zdravstvenih problemov zaradi pitja alkohola** (tvegano ali škodljivo pitje ali zasvojenost). Priporočljivo je opraviti natančnejšo diagnostiko.

Če ima bolnik tudi telesne, duševne ali socialne posledice pitja alkohola, potem pije škodljivo ali pa je zasvojen z alkoholom

ženske: 4 ali več meric ob eni priložnosti ?

0) nikoli 1) manj kot 1 x/mesec 2) mesečno 3) tedensko 4) dnevno ali skoraj vsak dan

Ukrepi SOPA

za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkohola

– v pilotu projekta SOPA



Kratki ukrep 1 za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkohola (KU1)



PROFIL, ki izvaja KU1

zdravnik družinske medicine

zdravnik MDPŠ

DMS v referenčni ambulanti

DMS patronaža

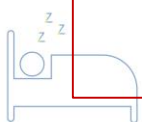
CKZ / ZVC

CSD

→ Vključevanje KU1 v svoje siceršnje delo



Kratki ukrep (KU1) pristopa SOPA – večkratni kratek pogovor



Ni varne meje pitja alkohola → čim manj ali nič
→ posebej rizičnim skupinam pitje alkohola v celoti odsvetujemo
→ **opuščanje je lahko izziv, ki pa ga zmorete. Pri tem vam lahko pomagamo.**



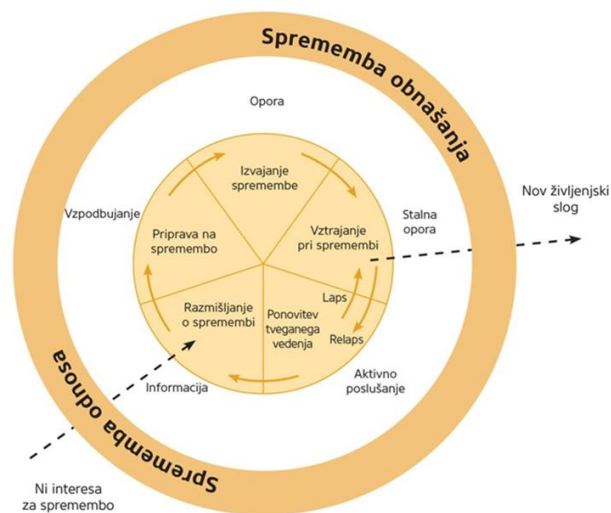
Kratki ukrep (KU1) pristopa SOPA – usposabljanja izvajalcev (35 urni teoretično-praktični modul)



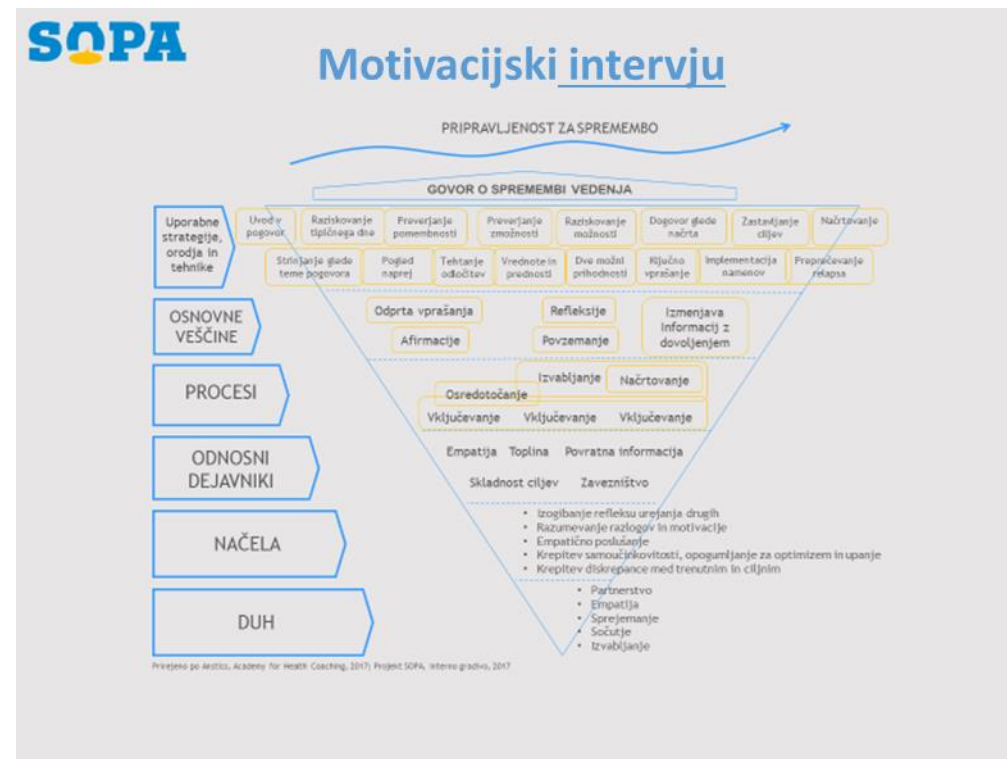
→ Zmanjšati ali opustiti pitje je lahko izziv, ki pa ga zmorete. Pri tem vam lahko nudimo podporo.



Faze spreminjanja vedenja



Slika 3: Proces spreminjanja življenjskega sloga (prirejeno po Prochaska, DiClemente 1986 (14))



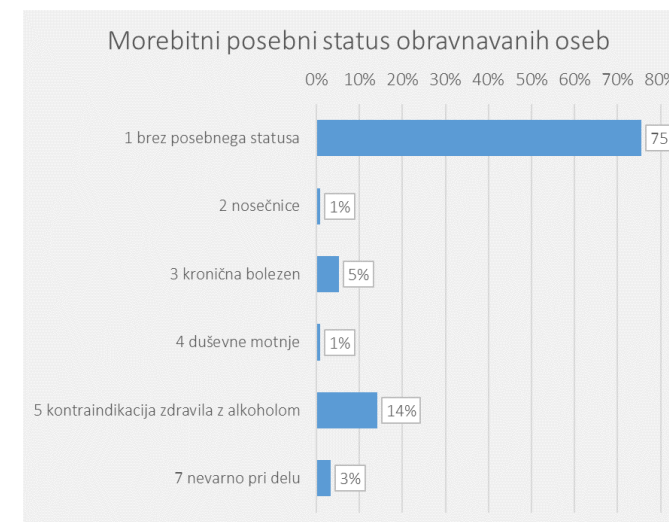
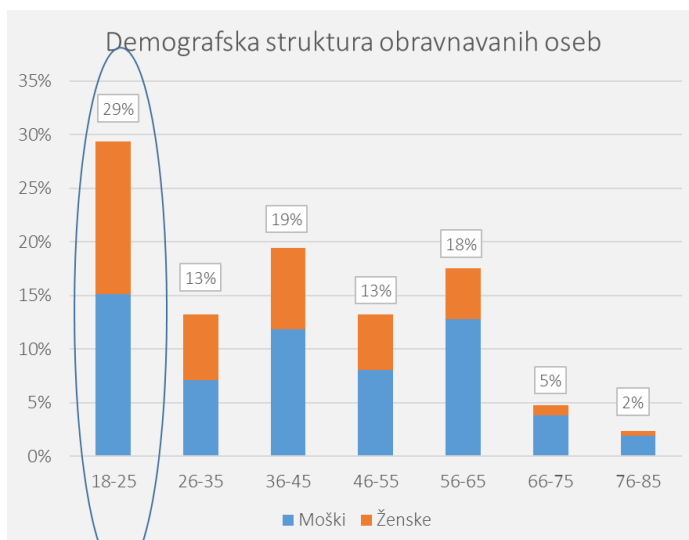
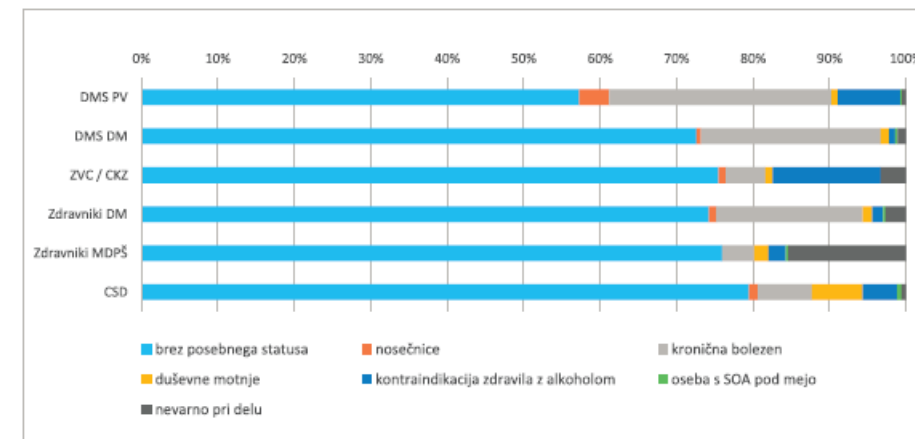
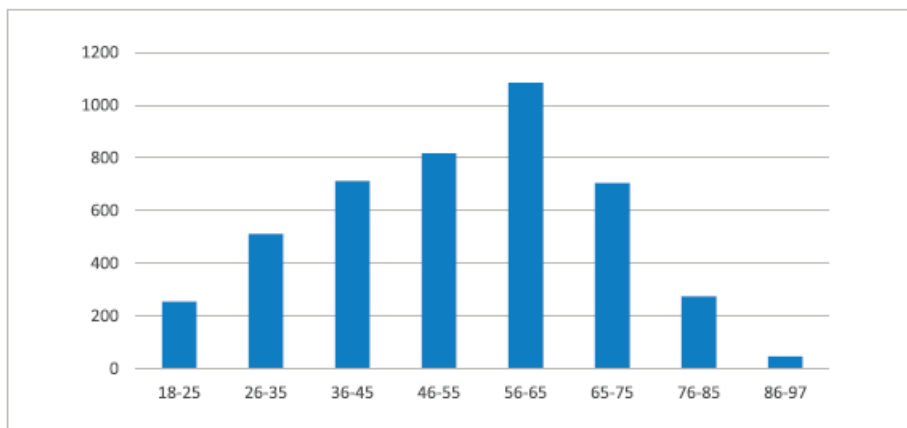
Prochaska JO, DiClemente CC. Toward a comprehensive model of change. V Miller R, Heather, ur., Treating addictive behaviours: Processes of Change. New York: Plenum Press; 1986: 3-27.
Mesarič J, Novak Mlakar D, Hočevnar T, Čuš B. Priročnik za opuščanje kajenja; 2013, Ljubljana: IVZ.

SOPA pilot: 2018-2020

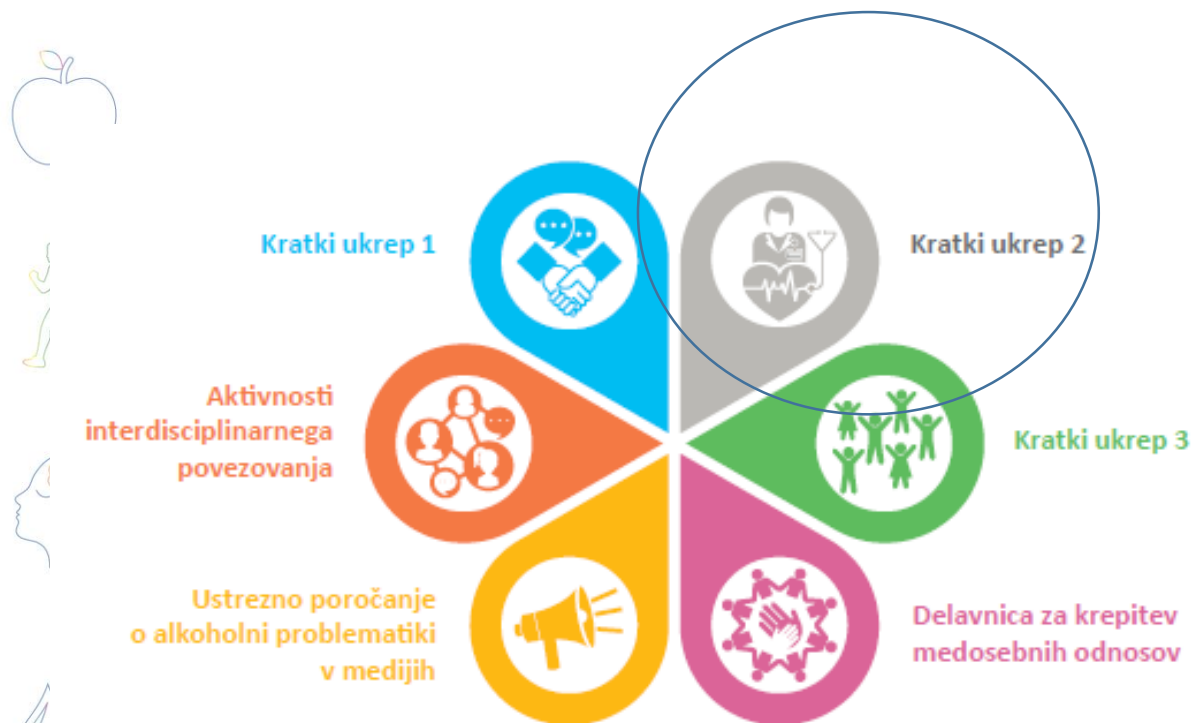


KU1	KAZALNIK – CILJ PILOTA	REZULTAT PILOTA
Nagovorjenih	60.000	32.355
Obravnavanih	9.000	4.407
Uspešno obravnavanih	540	943 (175 %)

SOPA pilot: 2018-2020



Kratki ukrep 2 za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkohola (KU2)



PODROČJE DELOVANJA OZ. STROKOVNI PROFIL, KI IZVAJA KRATKI UKREP 2 – KRATKI NASVET

Zdravnik, specialist ginekologije in porodništva, in drugi zdravstveni delavci na področju

Zdravnik, specialist kardiolog, in drugi zdravstveni delavci na področju

Zdravnik, specialist gastroenterolog, in drugi zdravstveni delavci na področju

Zdravnik, specialist onkolog, in drugi zdravstveni delavci na področju

Zdravnik, specialist otorinolaringolog, in drugi zdravstveni delavci na področju

Zdravnik, specialist urgentne medicine, in drugi zdravstveni delavci na področju

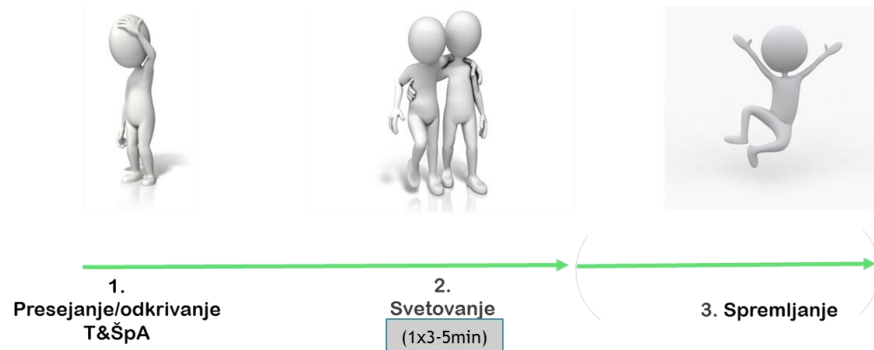
Zdravstveni delavci na področju transfuzijske medicine

Zobozdravnik

→ Vključevanje KU2 v svoje siceršnje delo



KU2 - enkratni nasvet: (samo) usposabljanja izvajalcev



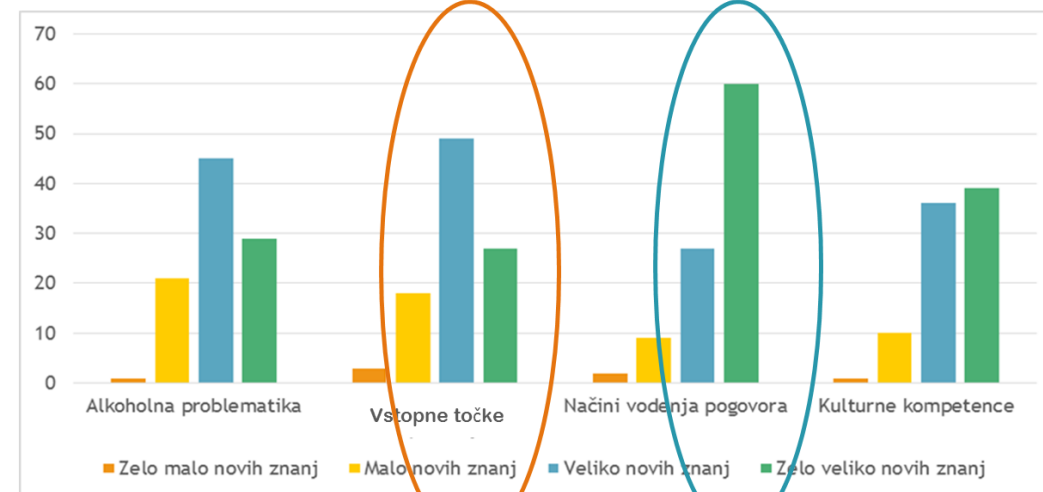
*Vsaj **enkratni** obisk

→ presejanje, kratki nasvet in usmeritev naprej:

- V pogovor o skrbi za zdravje, **vključim tudi vprašanja** glede pitja alkohola;
- Ob zaznanem ČPA predstavim **znanstvena spoznanja o negativnih posledicah** pitja alkohola na zdravje in predstavim **zdrave možnosti** skrbi zase; izpostavim:
→ **Čim manj, tem bolje, najbolje pa nič**
- Izrazim **skrb** za pacientov zdravje in **vprašam po želji** o spremembi
- **Spodbudim k spremembi** in po potrebi **usmerim** na vire pomoči
- Po možnosti **spremljam** napredek

KU2 – enodnevna usposabljanja izvajalcev

Področje	Datum izvedbe	Število udeležencev
Ginekologija in porodništvo	4.10.2019	19
Urgentna medicina	4.10.2019	16
Dentalna medicina	11.10.2019	15
Transfuzijska medicina	8.11.2019	32
Otorinolaringologija	29.11.2019	20
Gastroenterologija	16.01.2020	11
Onkologija	8.10.2020	18
Kardiologija	8.10.2020	7
Skupaj		138



Kratki ukrep 3(KU3) – usposabljanja izvajalcev, - informiranje in usmerjanje članov skupnosti



PODROČJE	NVO OZ. ZAVOD RS ZA ZAPOSLOVANJE
Gibalna oviranost	Zveza paraplegikov Slovenije
Duševno zdravje	ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje, Ozara
Šport	Športna unija Slovenije
Splošnokoristne dejavnosti v verski skupnosti, dobrotelost	Slovenska Karitas
Družina in socialno varstvo	Zveza prijateljev mladine Slovenije
Zdravje srca in ožilja, dobrotelost	Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
Brezposelnost in storitve za trg dela	Zveza Republike Slovenije za zaposlovanje

→ Vključevanje KU3 v svoje siceršnje delo in dodatne aktivnosti



Kratki ukrep 3(KU3) - informiranje in usmerjanje članov skupnosti

AKTIVNOSTI ZRSZ IN NVO

- **Dogodki na lokalni ravni:** kulturni dogodki, informativni dnevi, športne prireditve, delavnice in usposabljanj ipd. so bile priložnosti za vključevanje tematike o alkoholni problematiki in drugih vsebin SOPA ter deljenje vseh ključnih gradiv SOPA.
- **Aktivno sodelovanje ob obeležitvah Dneva brez alkohola:** skupna regijska aktivnosti, v kateri so se povezovali različni NVO, ZRSZ in NIJZ ter z raznolikimi aktivnosti prispevali k tej posebni obeležitvi dneva brez alkohola, s promocijo zdravih izbir in alternativ pitju alkohola.
- **Razdeljevanje informativnih gradiv SOPA:** je potekalo ob rednih stikih z uporabniki v ZRSZ ali s člani v društvih ter ob vseh večjih dogodkih, ki so potekali v organizaciji sodelujočih NVO in ZRSZ.
- **Aktivna udeležba na srečanjih lokalnih mrež SOPA:** izmenjevanje izkušenj glede alkoholne problematike z vsemi sodelujočimi lokalnimi deležniki v SOPA (zdravstveni delavci, socialni delavci, ostale NVO ali ZRSZ).
- **Udeležba in sodelovanje na regijskih mrežah SOPA:** aktivno iskanje načinov skupnega naslavljanja alkoholne problematike v regiji v sodelovanju z ostalimi pomembnimi deležniki SOPA.

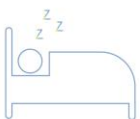
DODATNA AKTIVNOST NVO

- **Medijske in druge vrste objav** na temo alkoholne problematike, virov pomoči in drugih aktualnih vsebin SOPA.

DODATNA AKTIVNOST ZRSZ

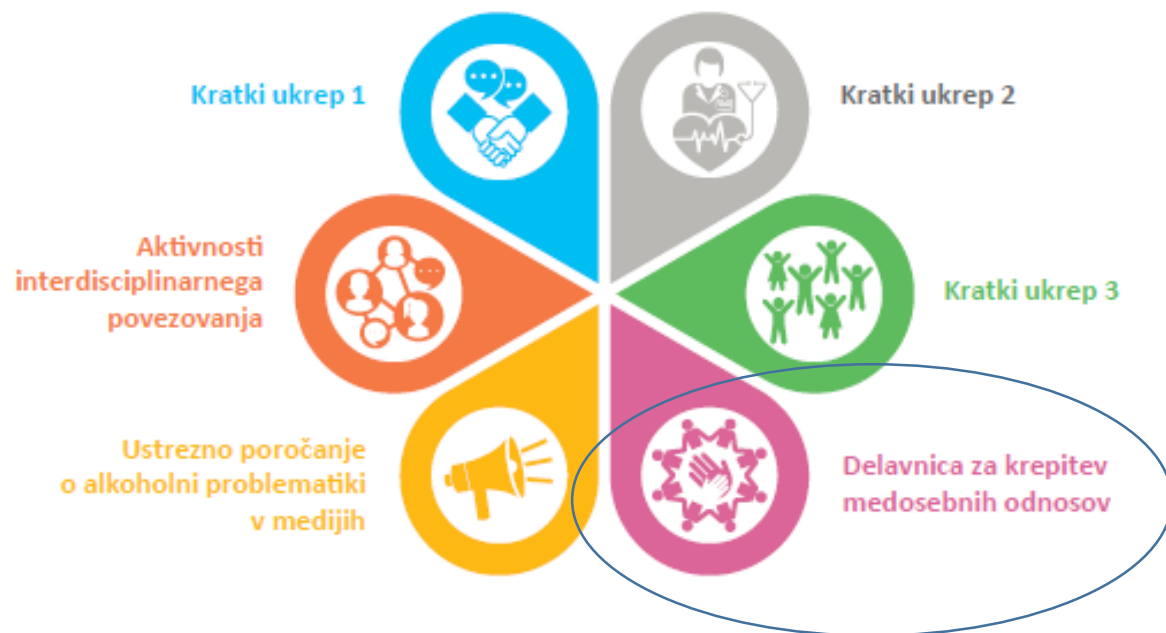
- **Organizacija in promocija delavnic Zdrav življenjski slog** za brezposelne osebe, ki so jih izvajali strokovnjaki NIJZ. Osveščali so o pomembnosti zdravega življenjskega sloga z vidika zdrave prehrane, zmerne telesne dejavnosti, skrbi za duševno zdravje in izogibanja tveganim vedenjem (npr. pitju alkohola). Vsi udeleženci so pridobili tudi pomembne informacije o delavnicah in svetovanjih, ki so jim na voljo v lokalnem zdravstveno vzgojnem centru oz. centru za krepitev zdravja

- LGBT+ prispevek (Hočevar et al, 2022, Javno zdravje:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/hocevar_t_et_al_jz_2022_2.pdf)



ZVC/CKZ Delavnica za krepitev dobrega počutja

→ Zdravi odnosi kot varovalni dejavnik pri alkoholu in Alkohol kot dejavnik tveganja za slabe medosebne odnose



- 1 Razvoj
- 2 Usposabljanje izvajalcev
- 3 Pilotiranje
- 4 Sistemska implementacija od 2022

Vir: Hočevar T, Henigsman K, Hvalec Š. Izbrane veščine za krepitev medosebnih odnosov : priročnik. Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020

Hočevar, T., Kolšek, M., Henigsman, K., Roškar, M., Boben Bardutzky, D. Priročnik za izvajanje pristopa SOPA Priročnik za izvajanje aktivnosti in obravnavo pitja alkohola (učno gradivo). Ljubljana: NIJZ, 2022

Hočevar T., Henigsman K., Štruc A. in Založnik P. Utemeljitev pristopa SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola Izbrani ukrepi zamejevanja pitja alkohola med odraslimi prebivalci Slovenije. Ljubljana: NIJZ, 2022 (v pripravi).

ZVC/CKZ Delavnica za krepitev dobrega počutja



ALI SE ZNAM PODRŽATI V ČEVLJE DRUGEGA?

KAKO REŠUJEM PROBLEME?

KAKO USPEŠEN SEM PRI DOSEGAMU SVOJIH CILJEV?

KAKO RAZVEJANI SO MOJI ODNOSI?

ALI VEM, KAJ SI ŽELEM?

Ali veš, da

- medosebni odnosi vplivajo tudi na tvoje zdravje?
- lahko svoje počutje izboljšaš s prakticiranjem hvaležnosti?
- lahko marsikateri zaplet rešiš s pogovorom?

Delavnice ZDRAVI ODNOSI

učinkovito izražanje svojih potreb

dobro počutje

spretnosti reševanja problemov

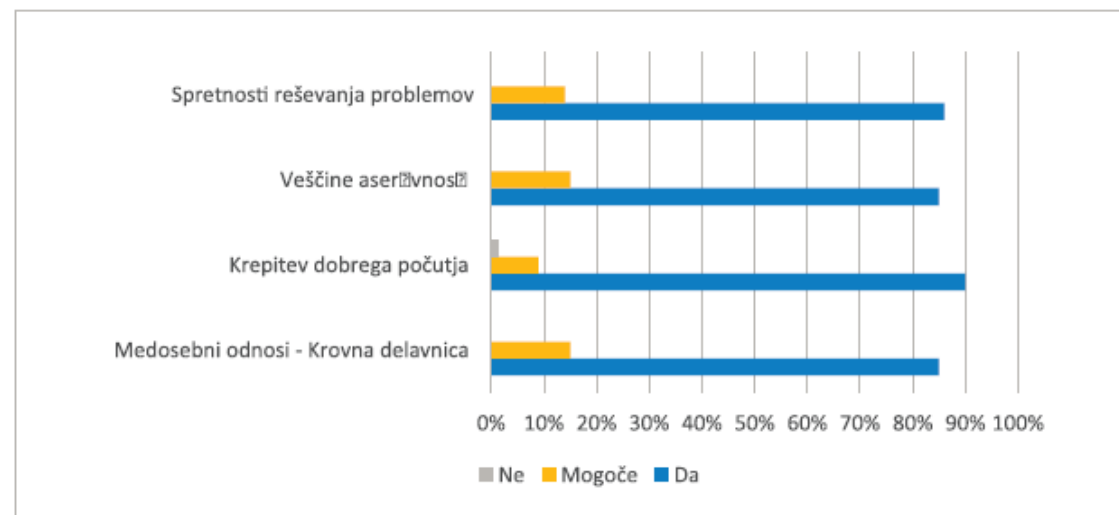
medosebne odnose

NA ŠTIRIH DELAVNICAH BOMO KREPILI:

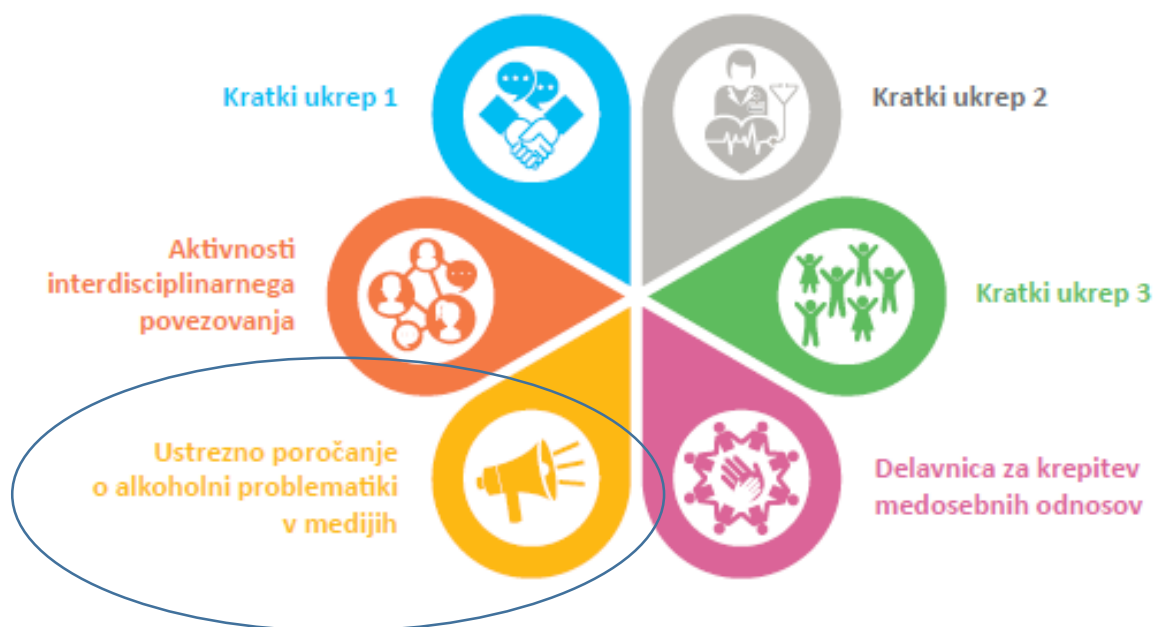
Udeležba na delavnicah je **BREZPLAČNA**.
Delavnice potekajo v zdravstvenovzgojnem centru oz. centru za krepitev zdravja.
Potrebna je predhodna prijava na:

NIJZ SOPA

- Moja mreža odnosov
- Moje blagostanje
- Kako sporočam svoje potrebe na jasen in učinkovit način
- Kako se lahko učinkovito spoprimem s problemom



Priporočila za poročanje o alkoholu v medijih



- Razvoj priporočil - priročnik
- Usposabljanje - seminar za novinarje in urednike
- Analiza tiska prej-potem



Vir: Hočevar T., Založnik P., Henigsman K., Rožkar M. Poročanje o alkoholu v medijih: priporočila za javnozdravstveno ustrezno poročanje o alkoholnih pijačah v množičnih medijih. Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020.

Hočevar, T., Kolšek, M., Henigsman, K., Rožkar, M., Boben Bardutzky, D. Priročnik za izvajanje pristopa SOPA Priročnik za izvajanje aktivnosti in obravnavo pitja alkohola (učno gradivo). Ljubljana: NIJZ, 2022

Hočevar T., Henigsman K., Štruc A. in Založnik P. Utemeljitev pristopa SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola Izbrani ukrepi zamejevanja pitja alkohola med odraslimi prebivalci Slovenije. Ljubljana: NIJZ, 2022 (v pripravi).

Priporočila za poročanje o alkoholu v medijih



12 priporočil za poročanje o problematiki alkohola

1	Informirajte o tem, da pitje alkohola v Sloveniji predstavlja velik javnozdravstveni in družbeni problem ter da so na voljo učinkoviti ukrepi za njegovo reševanje.
2	Informirajte o tem, da ni varne meje pitja alkohola in o nepitju kot varni izbiri za zdravje.
3	V prispevkih, ki vključujejo alkohol, vselej upoštevajte dejstva o negativnih posledicah pitja alkohola; posebej izpostavite negativni vpliv pitja alkohola na odnose v družini .
4	Uporabljajte ustrezne izraze .
5	Izogibajte se povezovanju pitja alkoholnih pijač z uspehom v družbenem, družabnem in spolnem življenju ipd.
6	Izogibajte se omembam alkoholnih pijač, kadar to ni potrebno, in njihovemu prikazovanju .
7	Poročajte spoštljivo do oseb, ki imajo težave zaradi alkohola, in njihovih svojcev.
8	Ne prikazujte alkohola kot zdravila za pogum, poživitev, pomiritev ali rešitve za težavi, kot sta stres in nespečnost.
9	Izkoristite priložnost, da poročate o pozitivnih zgodbah .
10	Izkoristite priložnost za navajanje informacij o tem, kje poiskati pomoč v primeru težav oziroma duševne stiske zaradi čezmernega pitja alkohola.
11	Prispevek naj bo plod kritičnega odnosa do različnih virov informacij.
12	Izkoristite priložnost, da odpirate prostor za razpravo o odnosu do pitja alkohola.

Ključna javnozdravstvena sporočila na podlagi znanstvenih spoznanj so:

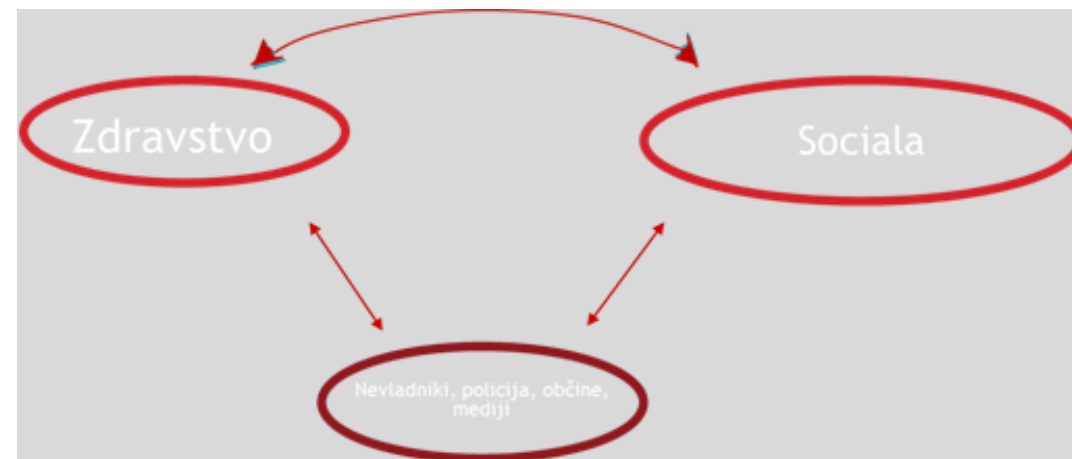
Čim manj ali nič

Ni varne meje pitja alkohola

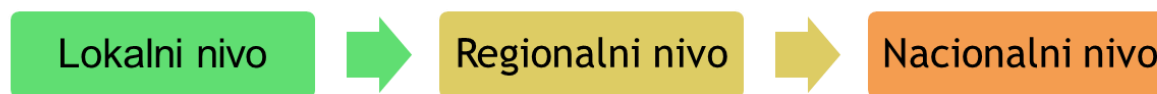
Vsako pitje alkohola je tvegano

Izberi zdravo alternativo

Interdisciplinarno povezovanje



Interdisciplinarno povezovanje



Strokovni tim NIJZ in zunanjih strokovnjakov
Strokovni odbor (predstavniki profilov)
Usmerjevalni odbor (MZ, medsektorsko)
Mreže izvajalcev (lok., reg., nac. mreže)



Načini ozaveščanja in promocije projekta&pristopa SOPA

Načini ozaveščanja in promocije projekta pristopa SOPA



Sodelovanje z mediji:

- izjave za medije
- TV oglasi,
- radijski kvizi,
- ozaveščevalni dogodki (npr. obeležitev Dneva brez alkohola)
- lokalne in regijske aktivnosti



Promocijska in ozaveščevalna gradiva, prilagoditve gradiv

Spletna stran SOPA



Jumbo plakati, ozaveščanje na zadkih avtobusov

Priporočila za pisanje o alkoholu v medijih



Zagovorništvo



Vir: Hočevar, T., Štruc, A.: Komunikacijska strategija pristopa SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola (interno gradivo NIJZ). Ljubljana, 2018.

Hočevar, T., Kolšek, M., Henigsman, K., Roškar, M., Boben Bardutzky, D. Priročnik za izvajanje pristopa SOPA Priročnik za izvajanje aktivnosti in obravnavo pitja alkohola (učno gradivo). Ljubljana: NIJZ, 2022.

Hočevar T., Henigsman K., Štruc A. in Založnik P. Utemeljitev pristopa SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola Izbrani ukrepi zamejevanja pitja alkohola med odraslimi prebivalci Slovenije. Ljubljana: NIJZ, 2022 (v pripravi).



Gradiva za izvajalce in paciente/uporabnike

Meje manj tvegane pitja alkohola - ne več kot:

Velja za: zdrave odrasle osebe

Ne velja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne, ...

dr. Marko Kotsek

**ALI VEM,
PRI ČEM SEM
S SVOJIM ...?**

www.sopa.si
www.nijz.govt.si

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

SOPA
Slovenski oddelek
Evropskega združenja
za preprečevanje
in zdravljenje
alkoholizma

EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za zdravje

Ministrstvo za delo, družino,
enakost spolov in varstvo
potrošnikov

Ministrstvo za
okolje, prostor, infrastrukturo
in kmeti

Ministrstvo za
obstoječe in razvoj
kmetij, gozdarstva
in ribištva

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

Ministrstvo za
zdravje, starostne
in socialne zadeve

1
na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

na dan

NE več kot 1 merica / dan
NE več kot 7 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 3 merice

merici / dan
meric / teden*

več kot 5 meric

navedenih količinah naj bi bili vsaj en dan v tednu

Vsako leto umre **650 oseb, 43 %** prebivalcev pije čez meje.

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Tisk je financiran iz sredstev v okviru projekta "Vzpostavitev interdisciplinarnega celostnega pristopa k odkrivanju in podpori pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja alkohola med odraslimi prebivalci - SOPA", ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

S SVOJIMI PACIENTI SE POGOVARJAM TUDI O PITJU ALKOHOLA IN JIH PODPREM PRI ZDRAVI IZBIRI



Pri svojem delu:

- Me zanima, kako pacient opiše svoj običajen dan glede gibanja in prehrane. Vprašam tudi glede pitja alkohola.
- Pacientu prisluhnem.
- Sem pozoren na znake čezmernega pitja alkohola.
- Izrazim skrb, če zaznam čezmerno pitje.
- Pacientu predstavljam močne alternative, ki lahko nadomestijo pitje alkohola, in ga spodbudim k spremembi.
- Uramenim pacienta na ustrezno obravnavo: k tiram pomoči, če je to potrebno.
- Se zavedam svoje vloge v procesu pozitivnih sprememb tvegane in škodljivega vedenja pri vsakem pacientu posebej.



WWW.SOPA.SI



Čezmerno pitje alkohola je povezano z več kot

200 bolezenskimi stanji, poškodbami in drugimi posledicami.

Npr.: rak v ustih, žrelu, požiralniku in grlu ter druga rakava obolenja, mišično-skeletne in srčno-žilne bolezni, bolezni želodca in prebavil, alkoholna ciroza jeter, zasvojenost, motnje potencia, motnje menstruacije in negativne posledice v telesnem in duševnem razvoju ploda, nezgođe in mastije.

43%

Odrasle prebivalce Slovenije pije čezmerno.

Ocena zdravstvenih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, je v povprečju 147 milijonov evrov letno.

V Sloveniji je v 2007 registrirana poraba alkohola v povprečju 9,12l čistega alkohola na osebo, staro med 15 in 64 let.

V zadnjih letih opazimo naraščanje deleža mladih žensk, ki pijejo čezmerno, predvsem tistih z višjo izobrazbo.

Vsak dan v Sloveniji zaradi vzrokov, povezanih izključno z alkoholom, umreja najmanj 2 osebi.

Gradiva – prilagoditve: Lahko branje

→ Namenjeno dvema glavnima ciljnim skupinama:

- 1. Ljudem, ki zaradi različnih **oviranosti trajno** potrebujejo lahko berljive informacije in publikacije.
- 2. Ljudem, ki imajo slabše razvito veščino branja ali slabo poznajo jezik in **sčasoma mogoče ne bodo imeli več potrebe** po lažje berljivih tekstih.



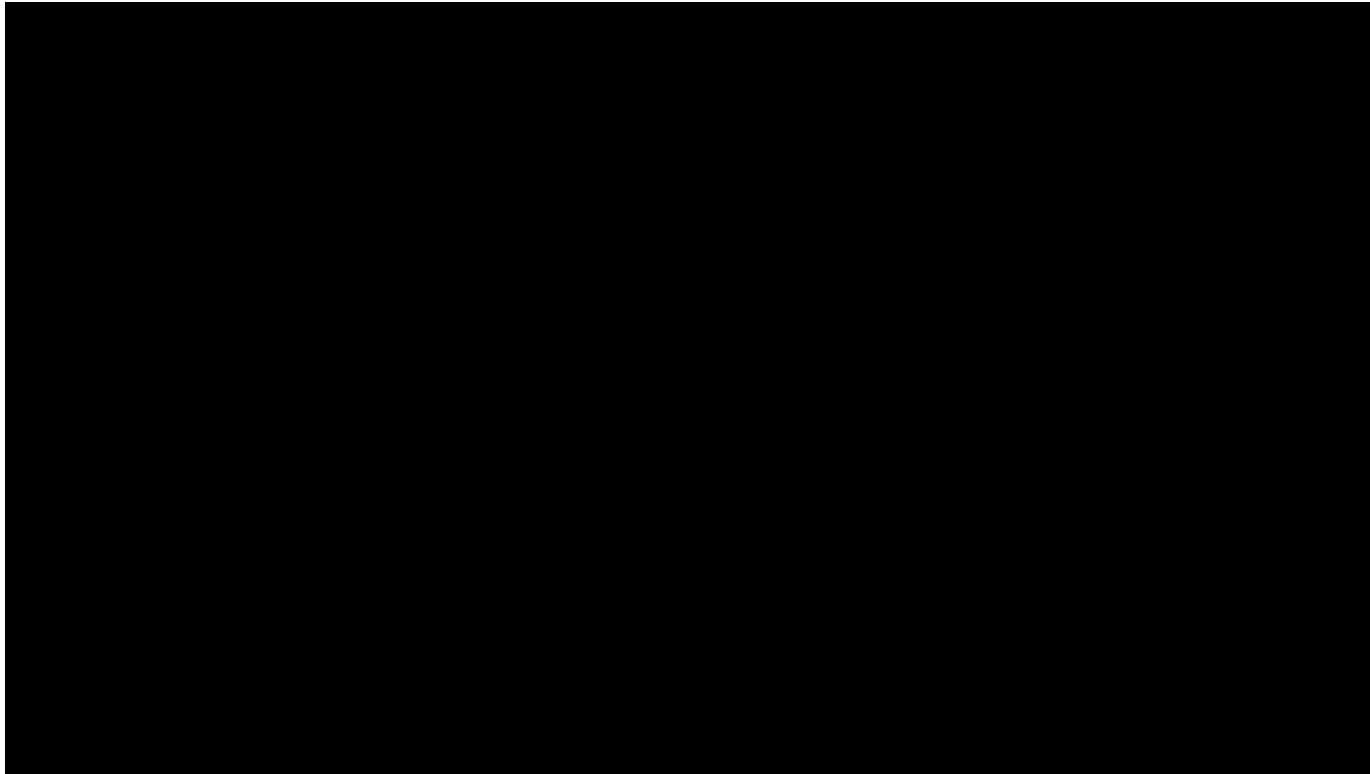
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje **SOPA** Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola 



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje **SOPA** Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola 

Gradiva – prilagoditve:

Slovenski znakovni jezik za gluhe in naglušne ter zvočni zapis za slepe in slabovidne



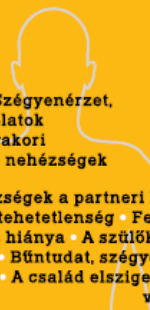
Prevo

A túlzott alkoholfogyasztás káros hatásai a testre



LELKI EGÉSZSÉG • KÖZÉRZET

Rossz közérzet, elégedetlenség • Büntudat • Szégyenérzet, bűjosás, szorongás • Rossz énkép • A kapcsolatok megromlása, nehézségek a kapcsolatban • Gyakori szorongásos zavarok • Konfliktusok • Érzelmi nehézségek



CSALÁD • OTTHON

Kommunikáció hiánya • Nehézségek a partneri kapcsolatban • Bizalmatlanság • Gyakori konfliktusok • Válások • Nevelési tehetetlenség • Felelősségvállalás a szülők helyett • Rossz példakép, biztonság és támogatás hiánya • A szülők távolléte • Gyermekbizalmatlansága, nehézségek a kapcsolattartásban • Büntudat, szégyenérzet, erőtlenség, félelem • Gyermekszorongása • A család elszigeteltsége • A gyermekek elhanyagolása és veszélyeztetése • Családon belüli erőszak



Sul pro

...vogliamo ridurre
...uniamo 600 art
...svolgiamo attiv



PÉ

Pén
• Ad
• Sze

Milyen hatással van a túlzott alkoholfogyasztás a testre?

A túlzott alkoholfogyasztás egészségvédelmi segítségnyújtás

In terms of the seriousness of the consequences of excessive drinking, Slovenia occupies an unenviable position at the very top of European and world tables.

Every day in Slovenia, at least two people die of causes related exclusively to alcohol. If we add road accidents to this, an average of 927 people die every year from alcohol-related issues.

927
deaths a year

228
million euros a year in costs arising from alcohol consumption

The costs of alcohol consumption to the healthcare system are estimated at **EUR 147 million a year**. Add to this the estimated other costs related to alcohol consumption (road accidents, domestic violence, crime) and this figure rises to **EUR 228 million**. Around **EUR 103 million** flows into the national budget from alcohol excise duty every year.

Alcohol excise duty:
EUR 103 million a year



43 %

Almost half of the population drinks excessively

WWW.SOPA.si

Összeállította a szociális biztonságról és a szociális munkamethodológiáról szóló törvényhozás alapján: kiemelve a Szociális biztonsági juttatások szabványairól és normáikról szóló szabályrendeletet (SZK Hiv. L. 45/10 sz., 4.6.2010) az első szociális segély, személyes segítségnyújtás, valamint a családok segítségét szolgáló tanácsadás, koordináció, támogatás és gondoskodás értelmében.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SOPA





PROFIL, ki izvaja KU1
zdravnik družinske medicine
zdravnik MDPŠ
DMS v referenčni ambulanti
DMS patronaža
CKZ / ZVC
CSD
→ Vključevanje KU1 v svoje siceršnje delo



2 SOPA ukrepa sta v sistemu – izvajanje delavnic v ZVC/CKZ

Sistem: 1) ZVC/CKZ obravnava pitja alkohola



a) vsak strokovnjak v ZVC/CKZ: „mimogrede“ kratki ukrep – kratek nasvet

b) posebej za to usposobljena DMS ali psiholog v ZVC/CKZ: bolj poglobljeno kratki ukrep – kratko svetovanje:

Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola – individualno svetovanje (temeljni del): 5 x 15 min

Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola – individualno svetovanje (vzdrževalni del): 2 x 15 min

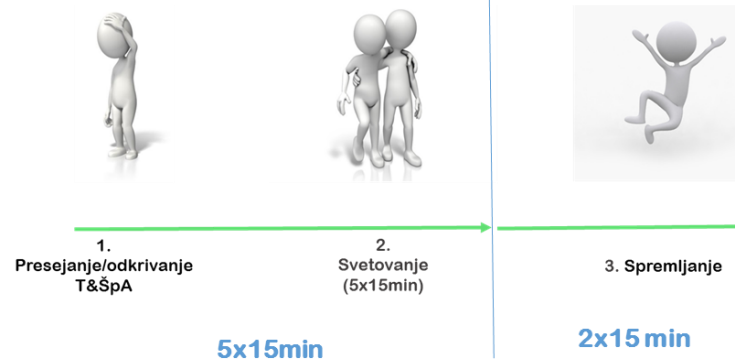
a) Vsi izvajalci v ZVC/CKZ „mimogrede“

- V pogovor o skrbi za zdravje, **vklučim tudi vprašanja glede pitja alkohola** (vsebina pripomočka AUDIT C);
- Ob zaznanem TŠpA **predstavim znanstvena spoznanja** o negativnih posledicah pitja alkohola na srčno-žilne bolezni in predstavim **zdrave možnosti skrbi zase:**

Čim manj tem bolje, najbolje pa je 0 alkohola;

- Izrazim skrb za njegovo zdravje in vprašam po želji o spremembi (uporaba motivacijskega intervjuja)
- **Spodbudim k spremembi** in po potrebi **usmerim na vire pomoči**
- Po možnosti **spremljam** napredek

b) Posebni delavnici



Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola – **individualno svetovanje (temeljni del)**

Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola – **individualno svetovanje (vzdrževalni del)**

b) Delavnici TŠpA v ZVC/CKZ



- Vključevanje
 - **temeljni del:** usmeritev ali samoiniciativno
 - **vzdrževalni del:** po zaključenem temeljnem delu
- Izvajanje: posebej usposobljena diplomirana medicinska sestra ali psiholog
- Način izvajanja:
 - individualno v osebni stiku ali preko videokonference



SOPA obravnava alkohola v sistemu



- Zdravniki družinske medicine.?
- Diplomirane medicinske sestre v ambulanti družinske medicine?
- Diplomirane medicinske sestre v patronažnem varstvu?
- Zdravniki medicine dela, prometa, športa?

- Centri za socialno delo ...?

→ usmerjajte v ZVC/CKZ!

Sistem: 2) ZVC/CKZ delavnica Zdravi odnosi



- Vključevanje: usmeritev ali samoiniciativno
- Izvajanje: posebej usposobljena psiholog ali diplomirana medicinska sestra
- Način izvajanja:
 - skupinsko v osebni stiku ali preko videokonference



Kamenčki v mozaiku zamejevanja alkoholne problematike

Priročnik SOPA



- ključnimi podatki o rabi alkohola in informacije o škodljivih posledicah pitja alkohola
- pomen reševanja alkoholne problematike in možnosti učinkovite alkoholne politike
- učinkovit pogovor o pitju alkohola z uporabo t.i. motivacijskega intervjuja
- pristop SOPA – od rezultatov do sistema
- možni poteki izvajanja dokazano učinkovitega t.i. kratkega ukrepa za podporo pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja alkohola (za 24 področij dela)
- ustaljeni pristopi podpore v primeru škodljivega pitja alkohola in sindroma odvisnosti od alkohola

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

SKUPAJ
ZA ZDRAVJE

PRIROČNIK ZA IZVAJANJE PRISTOPA SOPA



Priročnik za izvajanje aktivnosti
in obravnavo pitja alkohola
UČNO GRADIVO

3



Priročnik SOPA



Priročnik za izvajanje pristopa SOPA je na voljo prek:

- ZVEZEK I - <https://www.sopa.si/wp-content/uploads/2022/09/E-Prirocnik-ZVEZEK-1.pdf>
- ZVEZEK II - <https://www.sopa.si/wp-content/uploads/2022/09/E-Prirocnik-ZVEZEK-2.pdf>
- ZVEZEK III - <https://www.sopa.si/wp-content/uploads/2022/09/E-Prirocnik-ZVEZEK-3.pdf>

Hočevar, T., Kolšek, M., Henigsman, K., Roškar, M., Boben Bardutzky, D.

Priročnik za izvajanje pristopa SOPA Priročnik za izvajanje aktivnosti in obravnavo pitja alkohola (učno gradivo). Ljubljana: NIJZ, 2022

I) Usmerjanje na vire pomoči



SOPA sopa.si

MOSA infomosa.si

NIJZ nijz.si

Program MIRA

Izbrani osebni zdravnik

[ZVC/CKZ](#) (individualno svetovanje za opuščanje TŠpA, delavnica Zdravi odnosi)

Terapevtske skupine

Skupine samopomoči

II) Spletni svetovalec SOPA – www.sopa.si



The screenshot shows a web browser window displaying the SOPA website. The browser's address bar shows the URL <https://www.sopa.si/trenutki-zase/>. The website header features the SOPA logo and a navigation menu with items: DOMOV, DEJSTVA O ALKOHOLU, KAM PO POMOČ, SOPA – KAJ JE TO?, AKTUALNO, and MEDIJI. There are also social media icons and a language selector set to Slovenščina.

The main content area is titled "Trenutki zase" and includes a sub-header "DOMOV > TRENUTKI ZASE". Below the title is a date "26. 01. 2022" and a photograph of a woman with red hair wearing a yellow sweater. The text of the article reads:

Ker se je v času od razglasitve pandemije naprej dostopnost do preventivnih programov in nekaterih virov pomoči precej zmanjšala, pilot SOPA pa se je prav tako že zaključil, smo na SOPA iskali poti, kako bi ohranili stik z vami in še naprej nudili strokovno podprto podporo za ohranjanje in krepitev zdravega življenjskega sloga.

V sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki smo razvili spletno orodje, virtualnega **SVETOVALCA**, ki vodi čez pogovor o odnosu do pitja alkohola. Pogovor poteka anonimno, v slovenskem jeziku, prekinete pa ga lahko kadarkoli tekom procesa.

Lepo vabljeni, da si vzamete nekaj trenutkov zase in preizkusite SOPA SVETOVALCA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola.

Vir naslovne fotografije: [wayhomestudio](#)

At the bottom of the browser window, a system tray shows the time as 08:46 on 28. 01. 2022.

Alkohol v času pandemije

Telesno zdravje

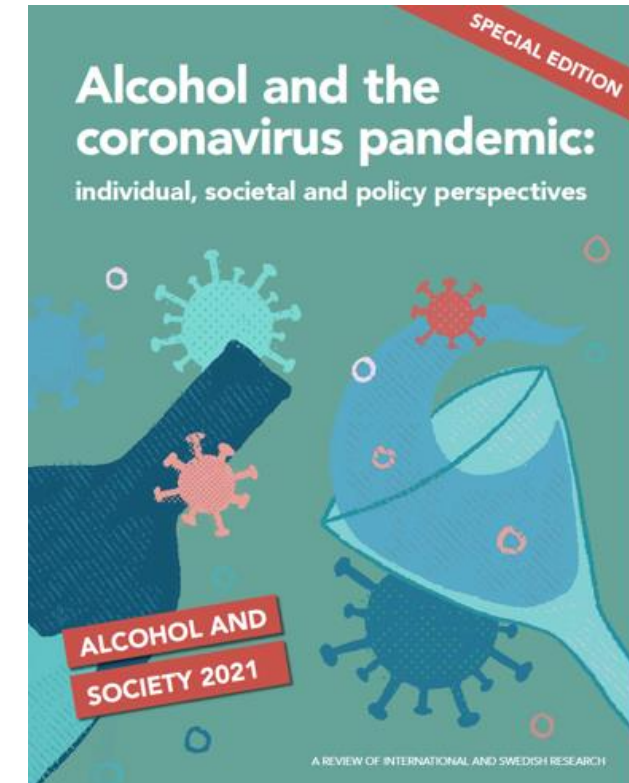
Zmanjšuje odpornost
Težji potek bolezni

Duševno zdravje(!)

Zatekanje k alkoholu
Dodatno poslabšanje

Reševanje

Omejevanje dostopnosti alkohola
Zagotavljanje dostopa do JZ storitev



Ključna sporočila stroke in narava sporočil



→ Čim manj, tem bolje, najbolje pa nič.



Ni varne meje pitja alkohola → čim manj ali nič
→ rizičnim skupinam pitje alkohola v celoti odsvetujemo
→ **opuščanje je lahko izziv, ki pa ga zmorete. Pri tem vam lahko pomagamo/jo.**



→ **Izberite zdravo alternativo.**



- Točni in relevantni podatki (o posledicah in virih pomoči)
- Neobsojanje
- Opogumljanje (jasnost, konkretnost, spodbudnost)





Hvala za pozornost.

Tadeja.Hocevar@nijz.si