

# DA NE BI BOLELO

- preventivni  
zdravstveni  
programi

**KATI RUPNIK**

ZDRAVJE V VRTCU 2015

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# Preventiva

- ▶ Iz latinske besede *praevenire*  
*prae* – preden  
*venire* – pride
- ▶ Pomen: izogniti se nekemu dogodku s pravilnim in pravočasnim ukrepanjem.
- ▶ SSKJ - dejavnost, ki se ukvarja s preprečevanjem bolezni in varovanjem zdravja, nesreč, požarov in z zaščito pred njimi.

# Preventivni programi za odrasle

- ▶ **Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni (NPPPSŽB)**
- ▶ **Presejalni programi:**
  - Zora
  - Dora
  - Svit
- **Referenčne ambulante**

# Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni

► Ciljna populacija:





Odločila sem se,  
Da bom kar sama opravila moška dela v hiši.  
Legla sem na kavč, gledam televizijo in berem časopise ...  
Težko je – ampak delo je treba opraviti ...

# NPPPSŽB - obseg

- ▶ Preventivni pregledi
- ▶ Programi svetovanja za zdravje

# Preventivni pregledi

## Namen:

- ▶ odkrivanje oseb z visoko ogroženostjo za nastanek SŽB

## Izvajanje:

- ▶ pri ciljni populaciji - na 5 let
- ▶ pogosteje pa pri osebah z večjim tveganjem



# Dejavniki tveganja za SŽB

## Dejavniki tveganja za SŽB

- ▶ kajenje
- ▶ telesna neaktivnost
- ▶ ITM > 25
- ▶ zvečan obseg pasu (moški > 94, ženske > 88 cm)
- ▶ krvni tlak > 140/90 mmHg
- ▶ celokupni holesterol > 5 mmol/l
- ▶ tvegano pitje alkohola
- ▶ krvni sladkor > 6,0 mmol/l

# Programi svetovanja za zdravje

## Namenjeni:

- ▶ osebam z 10-letnim srčno-žilnim tveganjem  $> 20\%$
- ▶ kadilcem
- ▶ debelim
- ▶ hipertnikom
- ▶ sladkornim bolnikom
- ▶ tveganim pivcem
- ▶ osebam z depresijo



# Programi svetovanja za zdravje

## Uvodni del:

- ▶ Življenjski slog
- ▶ Preizkus hoje na 2 km
- ▶ Dejavniki tveganja

Udeležijo se jih lahko  
vsi zainteresirani

# Življenjski slog

## V delavnici:

- ▶ spoznate **problem srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni**;
- ▶ dobite osnovne **informacije o zdravem življenjskem slogu**: procesu spreminjanja življenjskega sloga, zdravi prehrana, telesni dejavnosti za krepitev zdravja, kajenju, tveganem pitju alkohola;
- ▶ strokovnjaki vam pomagajo najti **motivacijo za spremembo** življenjskega sloga in vključitev v preostali del PSZ.



**S spremembo življenjskega sloga bi lahko predvidoma preprečili:**

- ▶ do 80 % koronarne srčne bolezni,**
- ▶ do 90 % sladkorne bolezni tipa II,**
- ▶ več kot tretjino vseh primerov raka**

# Dejavniki tveganja

## V delavnici:

- ▶ spoznate **vpliv bioloških dejavnikov tveganja** (sladkor v krvi, maščobe v krvi, krvni tlak) na nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni;
- ▶ spoznate **povezanost dejavnikov tveganja z vašim življenjskim slogom.**

# Preizkus hoje na 2 kilometra

## V delavnici:

- ▶ si izmerite **telesno zmogljivost**;
- ▶ **strokovnjaki** vam individualno (glede na vaše rezultate) **svetujejo o telesni dejavnosti za krepitev zdravja**;
- ▶ ugotovite in spremljate **napredek** v lastni telesni zmogljivosti;
- ▶ dobite **informacije** o ustreznih vadbenih programih v vašem okolju.

# Programi svetovanja za zdravje

## Nadaljevalni del:

- ▶ Zdrava prehrana
- ▶ Telesna dejavnost - gibanje
- ▶ Zdravo hujšanje
- ▶ Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Pogoj - napotnica  
izbranega zdravnika.



# Zdrava prehrana

## V delavnici:

- ▶ **ocenite lasten način prehranjevanja;**
- ▶ **ugotovite odstopanja od priporočil;**
- ▶ **načrtujete spremembe;**
- ▶ **spremenite prehranske navade**  
(ritem prehranjevanja, načina priprave hrane, uravnoteženost prehrane, energijski vnos).

**4 srečanja po 90 minut  
+ eno 15-minutno svetovanje**

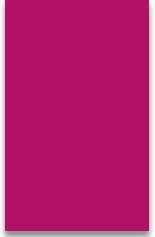
# Telesna dejavnost - gibanje

- ▶ Delavnica vam bo pomagala najti **motivacijo** in vam dala **znanja** in **veščine** za udejanjanje **aktivnega življenjskega sloga** in izvajanje različnih vrst zdravju koristne telesne dejavnosti.

**12 srečanj:**

**4 po 90 minut**


**+ 8 po 45 minut**



»Za vašo prekomerno težo  
vam priporočam lahkotno gimnastiko,«  
pravi zdravnik Marti.

»Mislite sklece, trebušnjake in podobno?«

»Ne, ne, dovolj bo, da odkimate z glavo,  
ko vam ponudijo hrano.«



# Zdravo hujšanje

## V delavnici:

- ▶ boste **ocenili svoj življenjski slog** in **ga spremenili** tako, da boste **izgubili 5 – 10 % telesne mase**;
- ▶ **spremenili prehranske navade**;
- ▶ **spremenili gibalne navade**;
- ▶ dobili boste **psihično podporo**.

**32 srečanj:**

**16 x po 90 minut (v skupini) +  
16 x po 45 minut telesne vadbe**

# Podpora pri spoprijemanju z depresijo

## V delavnici:

- ▶ se boste (skupaj s svojimi svojci) **naučili**, kaj lahko sami storite za svoje zdravje;
- ▶ boste lahko **spregovorili o svojih težavah**, izmenjali izkušnje in se medsebojno podprli.

4 srečanja  
po 1,5 ure  
/enkrat tedensko/

# Programi svetovanja za zdravje

- ▶ Da, opuščam kajenje
- ▶ Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
- ▶ Individualno svetovanje tveganim pivcem

Napotnica  
**NI** potrebna.

# Da, opuščam kajenje

## in individualno svetovanje za opuščanje kajenja

**V delavnici boste spoznali:**

- ▶ načine zmanjševanja števila pokajenih cigaret,
- ▶ kako se pripraviti na opuščanje kajenja,
- ▶ določili prvi dan brez cigarete,
- ▶ kako nadzorovati telesno težo,
- ▶ kako premagati stres,
- ▶ kako ostati nekadilec.

**6 srečanj po 90 minut**

# Individualno svetovanje za opuščanje tvegane pitja alkohola

- ▶ **prepoznate tvegano pitje;**
- ▶ **spoznate škodljive vplive alkohola na zdravje;**
- ▶ **dobite pomoč za zmanjšanje tvegane pitja alkohola.**

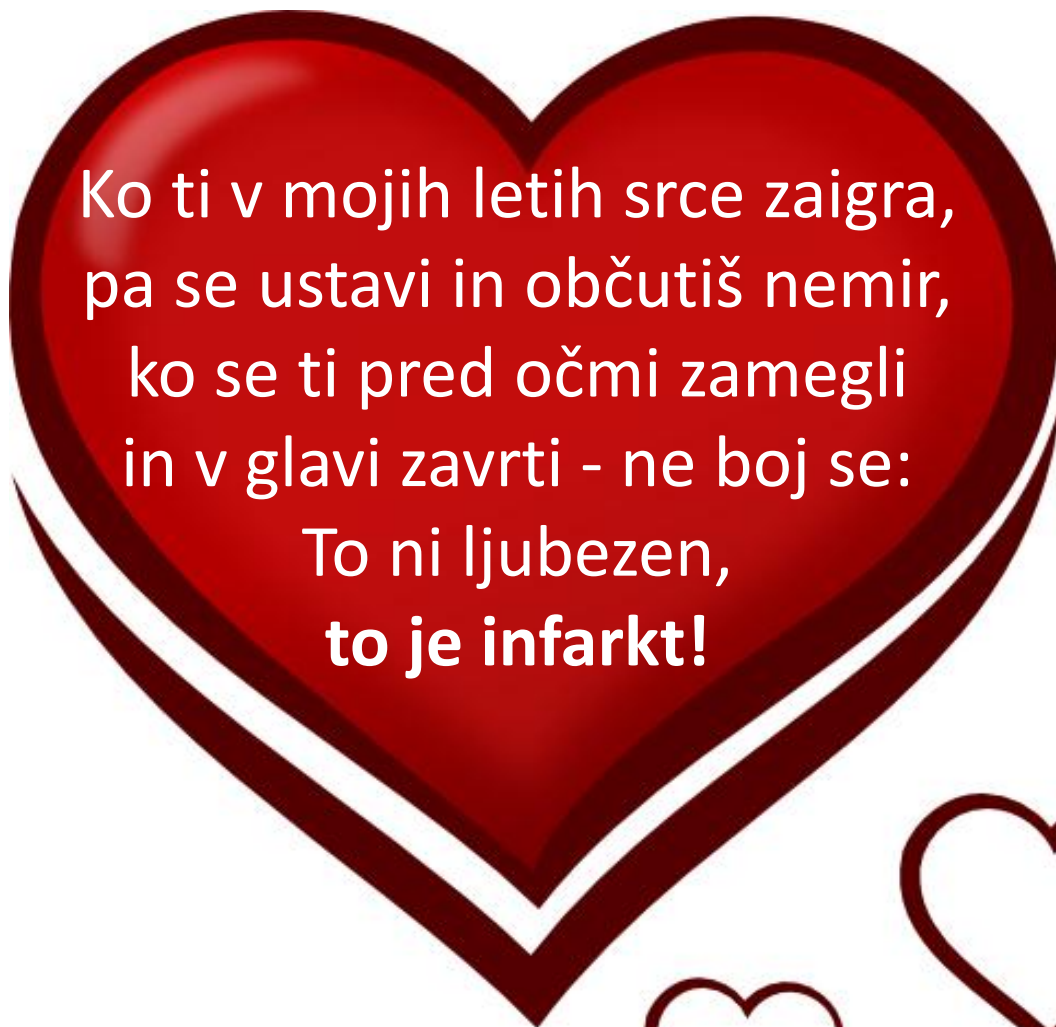
**6 individualnih srečanj  
po 30 minut**



## ZA MOJO GENERACIJO ...

Ko ti v mojih letih srce zaigra,  
pa se ustavi in občutiš nemir,  
ko se ti pred očmi zamegli  
in v glavi zavrti - ne boj se:

To ni ljubezen,  
**to je infarkt!**





Presejalni programi

**ZORA, DORA, SVIT**

# Presejanje

(angl. screening)

**pomeni**

**pregledovanje navidezno zdravih ljudi  
s preprosto preiskavo ali testom,  
da bi med njimi odkrili tiste,  
ki že imajo začetno obliko iskanega raka.**

# ZORA

- ▶ državni program **z**godnjega **o**dkrivanja **pred**rakavih sprememb materničnega vratu
- ▶ vabljene **ženske med 20. in 65. letom** starosti
- ▶ **na tri leta**



Zora

---

Državni program zgodnjega odkrivanja  
predrakavih sprememb  
materničnega vratu

# DORA

## Rak dojke

- ▶ najpogostejši rak pri ženskah (zboli okoli 1200 žensk/leto)
- ▶ obolevnost se povečuje, preživetje se podaljšuje

## Dora

- ▶ Vabljene **ženske med 50. in 69. letom**
- ▶ Glavna metoda pri presejanju za raka dojk je **mamografija**, ki omogoča odkrivanje sumljivih sprememb na dojkah, še preden postanejo tipne



# SVIT

- ▶ Program je namenjen preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju raka na debelem črevesu in danki.
- ▶ Rak na debelem črevesu je drugi najpogostejši rak, število pa se povečuje.
- ▶ S Programom Svit vsako leto preprečimo najmanj 200 smrti.



# SVIT

- ▶ **test na prikrito krvavitev v blatu**
- ▶ če je test pozitiven (5,9 %) → **kolonoskopija**
- ▶ vključeni **moški in ženske stari 50 – 69 let**
- ▶ **vsaki dve leti**




# Imate zadržke pred sodelovanjem v programu Svit?

- Ste prezaposleni in nimate časa?  
Vzemite si nekaj minut, saj s tem lahko pridobite več let.
- Ste vabilo ali testerje odložili ali nanje pozabili?  
Pokličite na telefonsko številko Centra Svit (01/620-45-21)  
in poslali vam jih bomo ponovno.
- Nimate težav s prebavo in imate občutek, da ste zdravi?  
O tem se lahko tudi prepričate. Program Svit je namenjen zdravim ljudem.
- Imate zadržek do kolonoskopije?  
Večina, ki je pregled opravila v okviru Programa Svit,  
bi kolonoskopijo zagotovo ponovila.
- Vas je strah pred odkritjem raka?  
Če predrakave spremembe odkrijemo dovolj zgodaj, lahko razvoj bolezni  
preprečimo.
- Ste vabilo dobili ponovno?  
Za ohranjanje zdravja sodelovanje v Programu Svit poteka vsaki dve leti.



# Referenčne ambulante

- ▶ Nadgradja obstoječih ambulant DM
- ▶ DMS
- ▶ Vodenje kroničnih bolnikov
- ▶ Vodenje registra kroničnih bolnikov



**Sodelovanje  
v preventivnih programih  
je podarjena priložnost  
- izkoristimo jo!**



SLABA NOVICA JE,  
DA ČAS LETI.  
DOBRA PA,  
DA SI TI PILOT.



<http://magija.klevze.si>

[www.facebook.com/Kavji.Msi](http://www.facebook.com/Kavji.Msi)

