



PREVENTIVNI IN PRESEJALNI ZDRAVSTVENI PROGRAMI V SLOVENIJI

Anja Petrič
Tjaša Jerman

Zdravje v vrtcu, 23.3.2017

PREVENTIVNI PROGRAMI



Preventivni programi za novorojenčke, dojenčke in predšolske otroke.

ZDAJ



ZDAJ

Preventivni programi v nosečnosti in ob porodu.



Presejanje za raka materničnega vratu.

Zora



ZDAJ

Preventivni programi za šolarje, dijake in študente.



Presejanje za raka debelega črevesa in danke.

Svit



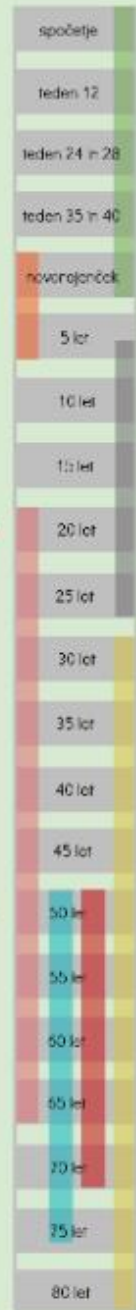
SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Preventivni program preprečevanja in obvladovanja kroničnih bolezni za odrasle.



Presejanje za raka dojke.

Dora



BODOČI STARŠI:

Program skupinske zdravstvene vzgoje Priprava za porod in starševstvo



10

preventivnih pregledov v nosečnosti

ŠOLSKI OTROCI IN MLADINA DO 19. LETA

Preventivni pregledi so priložnosti za korake k izboljšanju zdravja in zdravo rasti in razvoju.

Ob vsakem pregledu tudi individualno in skupinsko zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Ob pregledih zdravniki izvajajo tudi cepljenje.



NOVOROJENČKI

Pregledi potekajo po rojstvu V PORODNIŠNICI.

Izvajajo jih zdravniki, specialisti pediatri, v preventivne aktivnosti in zdravstveno-vzgojno svetovanje pa so vključene tudi babice in diplomirane medicinske sestre.



Dojenčka in mamico doma obiškuje patronažna medicinska sestra

DŌJENČKI IN PREDŠOLSKI OTROCI

Za vsak preventivni pregled je

opredeljena vsebina pregleda, presejalnega testiranja in zdravstveno-vzgojnega individualnega svetovanja.

Ob pregledih zdravniki izvajajo tudi cepljenje.



ZDAJ.

www.zdaj.net

Zdravje danes za jutri.

**TRIJE STEBRI
ORGANIZIRANE VZGOJE ZA ZDRAVJE
ZA PREDŠOLSKE OTROKE
OZ. NJIHOVE STARŠE**

1.

**zdravstveni delavec
(zdravnik, med. sestra)**

**ob sistematskem
pregledu
v zdravstvenem domu**

2.

**zdravstveni delavec
(medicinska sestra...)**

v vrtcu

3.

**pedagoški delavec
(vzgojiteljica)**

v vrtcu

Zunanji izvajalci, ki v vrtcu izvajajo dodatne vsebine s področja krepitev zdravja (anketa, odgovorilo je 907 vzgojiteljev/-ic):

Zobna asistentka	171
Zobozdravnik	57
Zdravstveni delavci	50
Zdravnik	43
Med. sestra	117
Lekarna, zelišča	10
Patronaža, reševalna	8
Drugi izvajalci	...

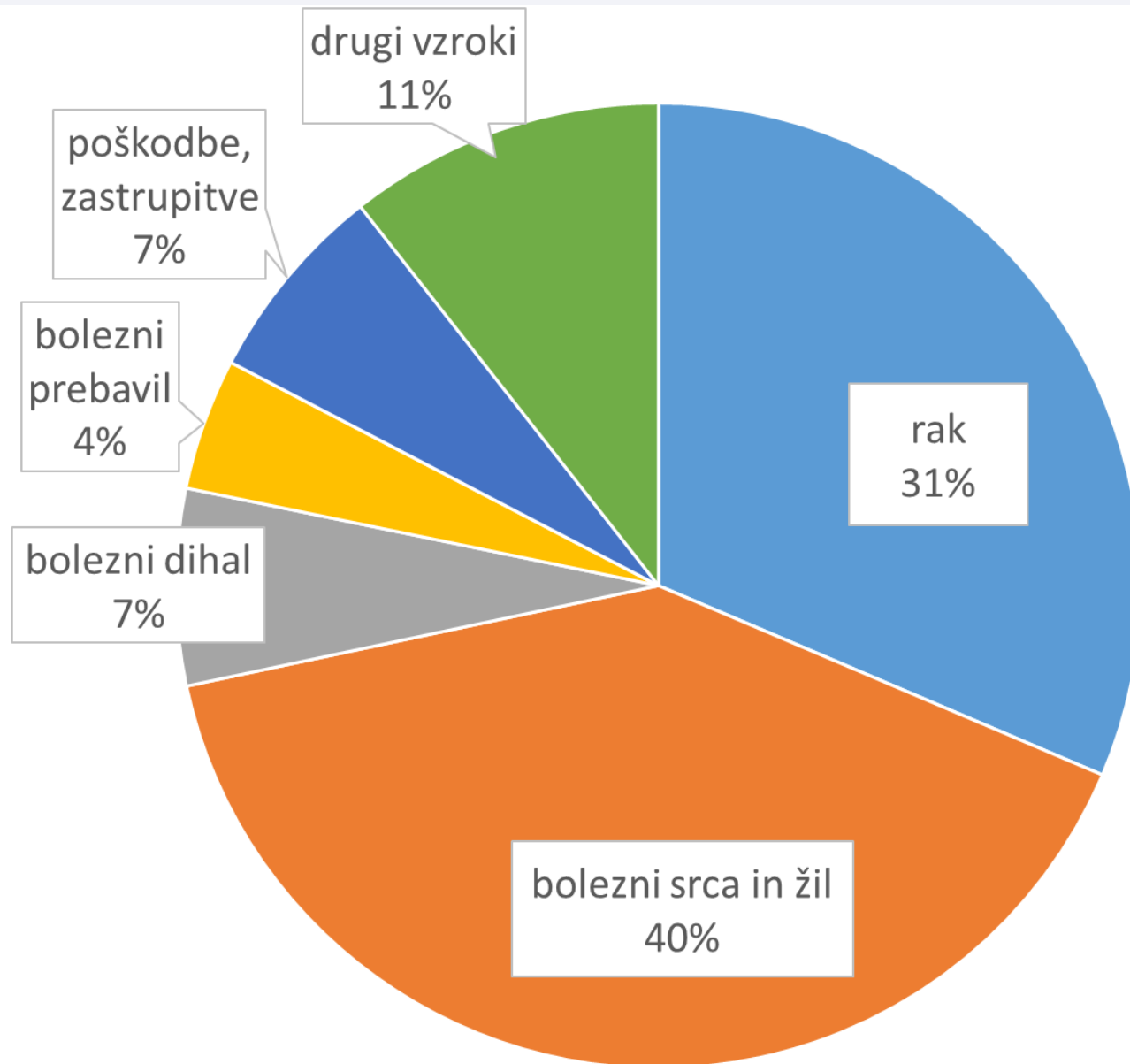


PREVENTIVNI PROGRAMI ZA
ODRASLE

**BOLJE PREPREČITI,
KOT ZDRAVITI!**

Kronične bolezni lahko zelo zmanjšajo delovno sposobnost in poslabšajo kakovost življenja.

POGLAVITNI VZROKI SMRTI V SLOVENIJI V LETU 2015



Ne le, da so kronične nenalezljive bolezni zelo pogost razlog prezgodnje smrti, ampak tudi bistveno poslabšajo kakovost življenja bolnikov.



Mnoge zdravstvene težave so posledica načina življenja – premajhne telesne dejavnosti, nepravilne prehrane, negativnega stresa, pa tudi škodljivih razvad.

Da bi čim dlje ostali zdravi, moramo dejavno in pravočasno skrbeti za svoje zdravje!

Preventivni zdravstveni programi so zelo pomemben del skrbi za zdravje.

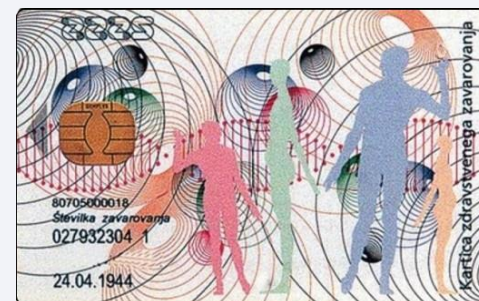
Pomagajo nam pravočasno odkriti:

- **dejavnike tveganja**, ki bi lahko privedli do razvoja različnih bolezni
- **predstopnje bolezni**, ki jih je mogoče obvladati, še preden se bolezen razvije
- **zgodnje faze bolezni**, ko je bolezen še neopazna, jo je pa mogoče uspešno zdraviti

Preventivni programi so namenjeni ljudem, ki se počutijo dobro in nimajo kakih opaznih zdravstvenih težav – zato, da bi ostali zdravi



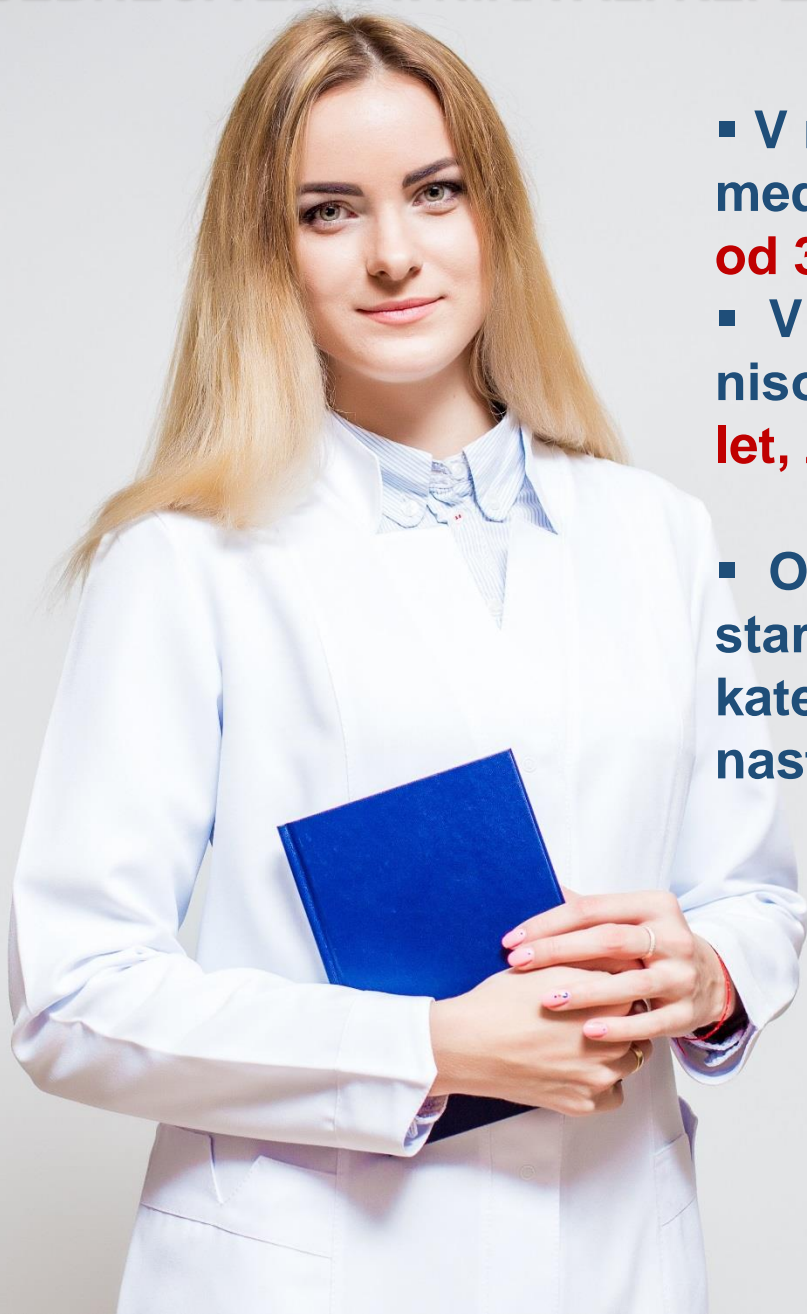
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE SLOVENIJE



Za vse zavarovance, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje, storitve naslednjih preventivnih zdravstvenih programov v celoti krije zdravstvena zavarovalnica:

- Nacionalni program primarne preventive **srčno-žilnih bolezni**
- Preventivni program preprečevanja in obvladovanja **kroničnih nenalezljivih bolezni** v referenčnih ambulantah družinske medicine
- **Program Svit**
- **Program Dora**
- **Program Zora**

KOMU JE PREVENTIVNI PREGLED V AMBULANTI IZBRANEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA ALI REFERENČNI AMBULANTI NAMENJEN:



- V referenčnih ambulantah družinske medicine: moškim in ženskam v starosti **od 30 let dalje**
- V ambulantah družinske medicine, ki niso referenčne: **moškim starim 35–65 let, ženskam starim 45–70 let.**
- Ostalim odraslim izven tega starostnega obdobja, ki imajo izraženega katerega od dejavnikov tveganja za nastanek KB
 - družinsko obremenjenost s srčno-žilnimi boleznimi,
 - družinsko nagnjenje k težavam pri presnovi maščob,
 - debelost, kajenje, tvegano uživanje alkoholnih pijač, zvišan krvni tlak,
 - sladkorno bolezen.

Kaj obsega preventivni pregled?



Pogovor o vaših življenjskih navadah povezanih z zdravjem;



Meritve krvnega tlaka, telesne višine, teže in obsega pasu;



Laboratorijske meritve;



Kratko svetovanje o spreminjanju nezdravih življenjskih navad in krepitev duševnega zdravja

Pogosto se dejavnikov tveganja ne zavedamo...

**Dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni,
ki jih razkrije preventivni pregled**

moški 35-65 let, ženske 45-70 let

Prisotnost dejavnikov tveganja, ki se je pokazala na preventivnih pregledih	SKUPAJ	MOŠKI	ŽENSKE
Kajenje	24 %	29 %	19 %
Tvegano pitje alkohola	9 %	14 %	3 %
Telesna neaktivnost	44 %	43 %	46 %
Indeks telesne mase >25	74 %	78 %	69 %
Povišan krvni tlak (>140/90)	33 %	33 %	33 %
Holesterol >5mmol/L	67 %	64 %	70 %
Krvni sladkor >6,0mmol/L	19 %	22 %	16 %

Zdravstvenovzgojni center v zdravstvenem domu



- Bi radi preverili svojo telesno pripravljenost?
- Si želite opustiti kajenje?
- Morda niste prepričani, katere oblike telesne dejavnosti se lahko lotite v zrelih letih?
- Morda bi radi shujšali, pa ne veste, kako bi se tega lotili?

Oglasite se zdravstvenovzgojnemu centru ali centru za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu in dogovorili se boste, kako vam lahko pomagajo pri krepitvi zdravja.

**ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTER V
ZDRAVSTVENEM DOMU – PROGRAM
SVETOVANJA ZA ZDRAVJE**

BREZ NAPOTITVE

- Delavnica Življenjski slog
- Preizkus hoje na 2 km
- Delavnica Dejavniki tveganja
- Tehnike sproščanja
- Spoprijemanje s stresom
- Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja



NAPOTITEV

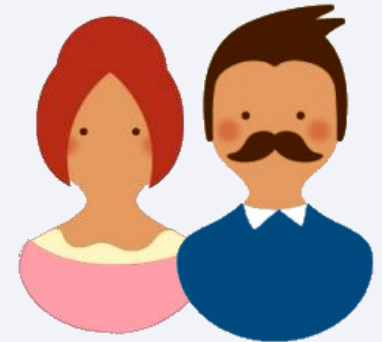
- Zdrava prehrana
- Telesna dejavnost - gibanje
- Zdravo hujšanje
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo



DRŽAVNI PROGRAMI ZA PRESEJANJE IN ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA

Svit 

Državni program
presejanja in zgodnjega
odkrivanja predrakavih
sprememb in raka na
debelem črevesu in
danki



Zora

Državni program
zgodnjega odkrivanja
predrakavih sprememb
materničnega vratu



Dora 

Državni presejalni
program za raka dojk



Kaj pomeni presejanje?



presejalni test za navidezno zdrave osebe



osebe, ki imajo povečano tveganje za razvoj
bolezni ali zelo zgodnjo, še neopazno fazo
razvoja bolezni



**PRAVOČASNO
UKREPANJE**

Svit

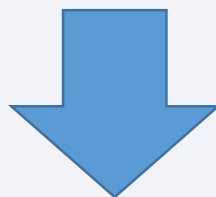


**DRŽAVNI PROGRAM
PRESEJANJA IN ZGODNJEGA
ODKRIVANJA PREDRAKAVIH
SPREMEMB IN RAKA NA
DEBELEM ČREVESU IN DANKI**

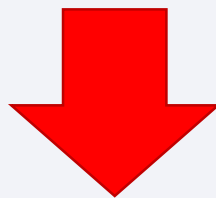
BREME RAKA NA DEBELEM ČREVESU ALI DANKI V LETU 2009 – ko se je izvajanje Svita šele začelo

VIR: Register raka RS, 2011 Onkološki Inštitut LJUBJANA

- **1 632 novih primerov bolezni**
- 2. najpogostejši vzrok smrti zaradi raka: **771 smrti**
- **Majhen delež raka odkritega v zgodnji fazi razvoja bolezni – le 12 – 15 %**



Veliko število obolelih
Visoka umrljivost (zaradi prepoznega zdravljenja)



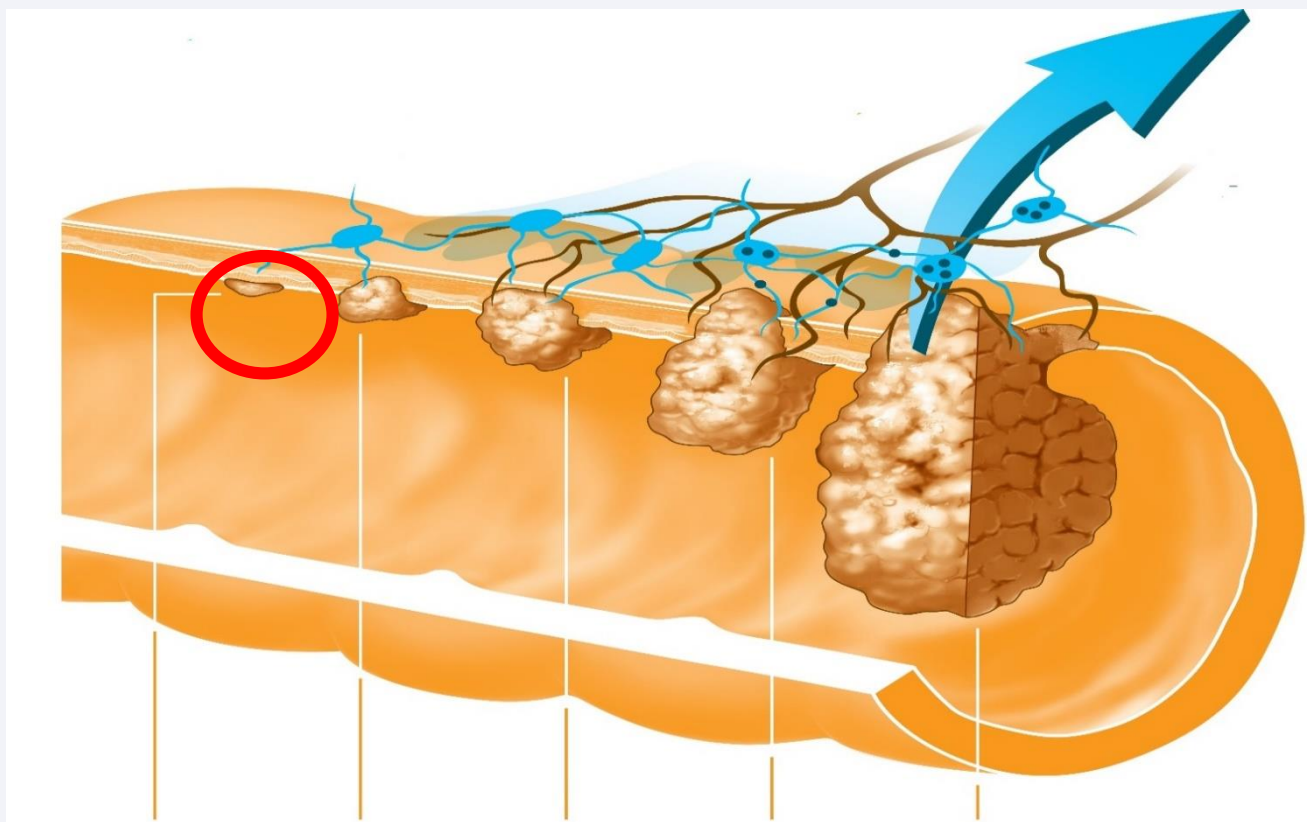
Nujnost zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in bolezni v začetni fazi, ko še ni simptomov!

Rak na debelem črevesu je izredno potuhnjena bolezen, ki se lahko v telesu razvija leta **dolgo brez kakršnih koli opaznih znakov**.

Predrakave spremembe – polipi navadno sploh ne povzročajo težav. Da se v telesu nekaj dogaja, lahko opozori opazna kri v blatu. Če to opazite, se je najbolje čimprej odpraviti na **posvet k zdravniku!**



Ne le, da s presejanjem lahko odkrijemo raka na debelem črevesu ali danki v zelo zgodnji fazi, ko je zdravljenje zelo uspešno – **z odstranitvijo polipov lahko razvoj tega raka celo preprečimo!**



polip
predrakava
sprememba

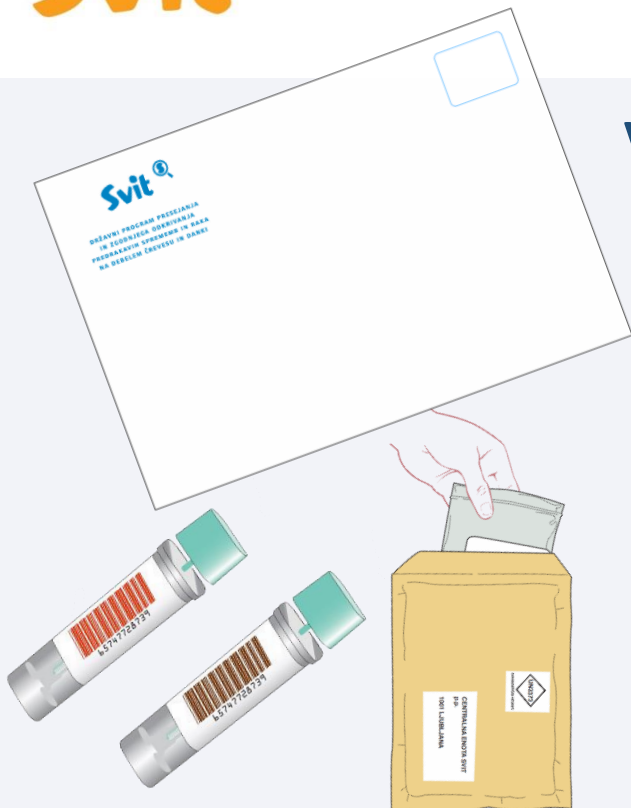
rak
faza I

rak
faza II

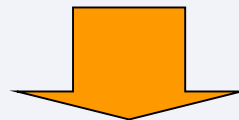
rak
faza III

rak
faza IV-
metastaze

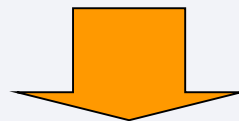
Polipe in zgodnje rake lahko odkrijemo z rednim testiranjem na prikrito krvavitev v blatu.



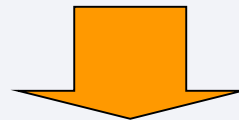
V Program Svit so po pošti povabljeni zdravi moški in ženske od 50. do 74. leta starosti (**vsaki 2 leti**).



Vabilu je priložena Izjava o sodelovanju v programu, ki jo udeleženci podpisano v priloženi kuverti po pošti vrnejo v Center Svit.

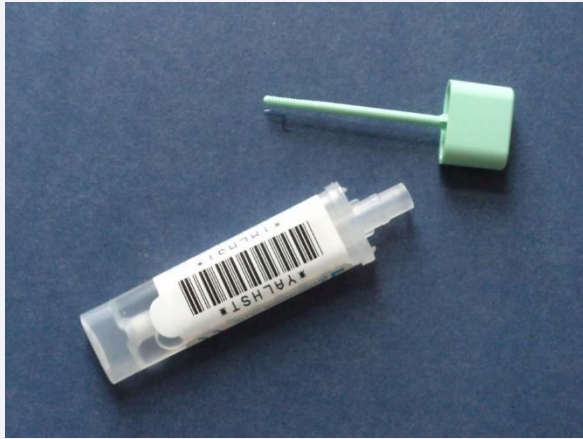


Udeleženci programa na dom dobijo testni komplet za odvzem dveh vzorčkov blata



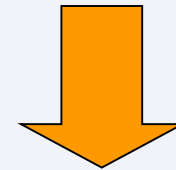
V Centru Svit opravijo laboratorijsko analizo vzorcev – test na prikrito krvavitev v blatu.





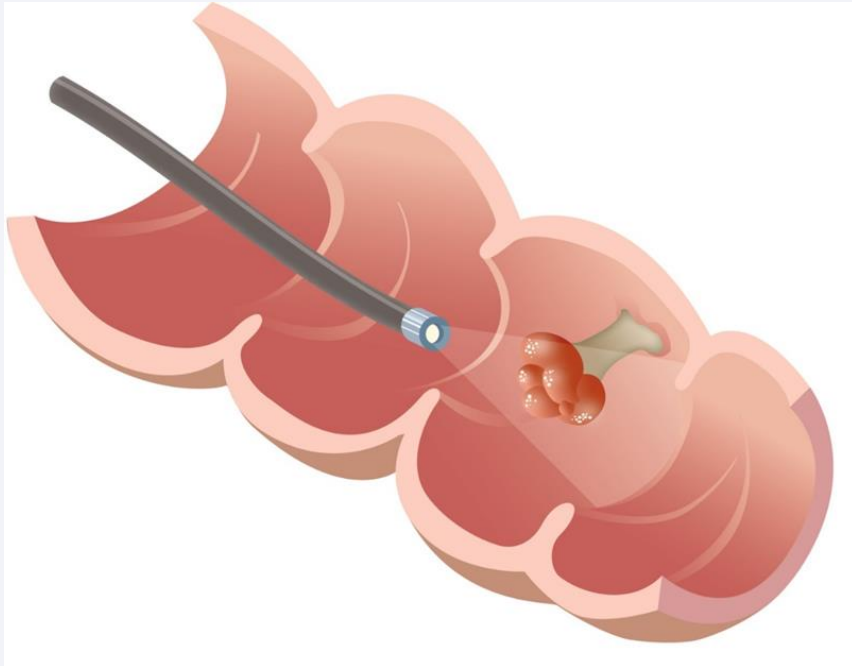
Testiranje blata v Programu Svit je zelo enostavno, a tudi natančno. Zazna že najmanjše sledove krvi v blatu.

ČE JE TEST NA PRIKRITO KRVAVITEV POZITIVEN to pomeni, da je bila v blatu odkrita kri.



POTREBNA JE DODATNA PREISKAVA – KOLONOSKOPIJA.

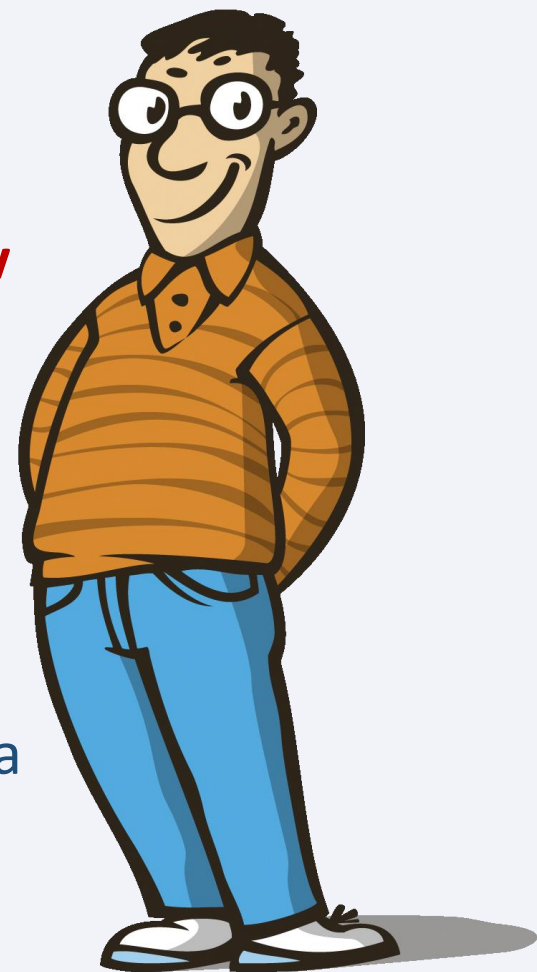
Treba je ugotoviti vzrok za kri v blatu – lahko gre za naključje, za polip ali za kako bolezensko spremembo.



Dosežki Programa Svit

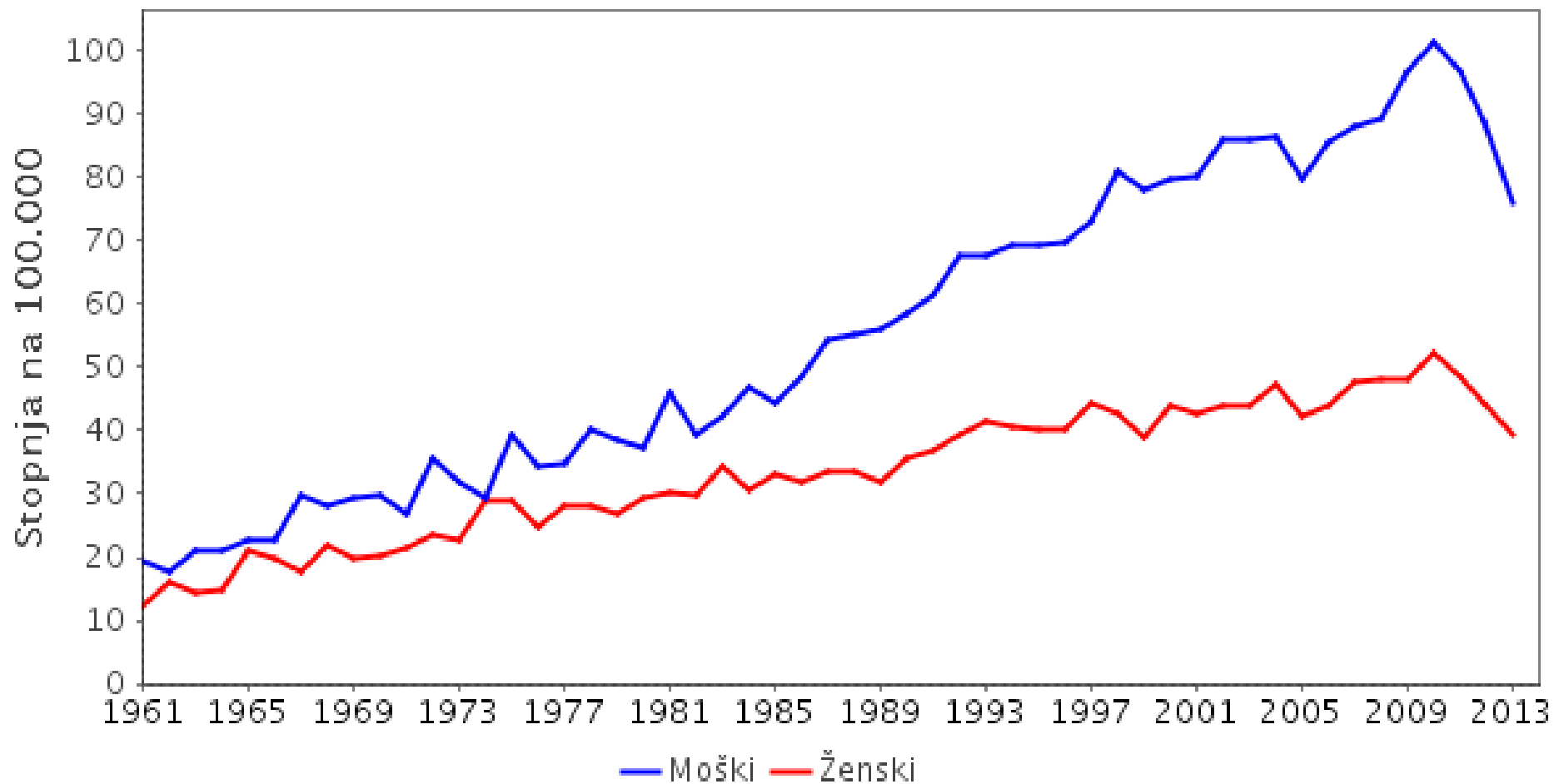
V 8 letih :

- **Odkritih in odstranjenih okrog 18 000 polipov (predrakavih sprememb)**
- **Odkritih okrog 2500 rakov**
- **Več kot 70% rakov odkritih v zgodnji fazi razvoja (I in II), ko dodatno onkološko zdravljenje ni potrebno**
- Od leta 2010 do 2013 je po podatkih Registra raka upadlo število novih primerov raka za 349 primerov
- Svit zmanjša umrljivost zaradi RDČD (200 smrti na leto manj) in zmanjša pojavljanje novih rakov.



REDNO SODELOVANJE V PROGRAMU SVIT VAM LAHKO REŠI ŽIVLJENJE!

Novi primeri raka debelega črevesa in danke



Svit 
2016

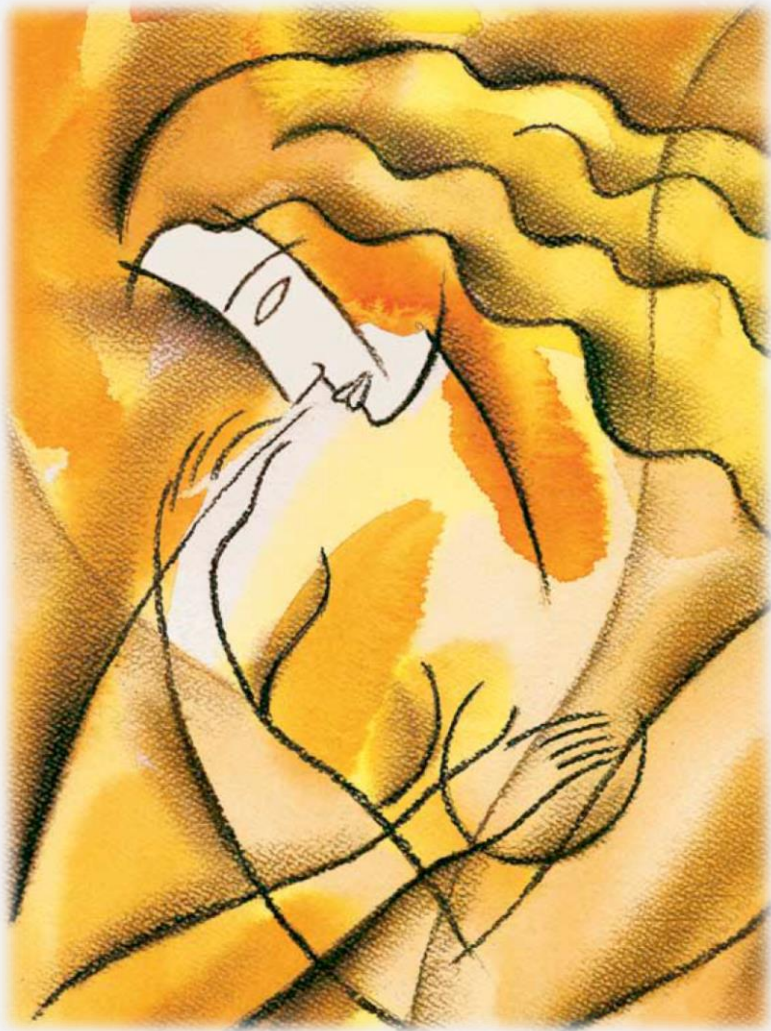


**69% odzivnost na
vabilo v Svit**



**59% odzivnost na
vabilo v Svit**

**MOŠKI SO BOLJ OGROŽENI, SE PA MANJ VKLJUČUJEJO
V PROGRAM SVIT KOT ŽENSKE!**



Dora
DRŽAVNI PRESEJALNI
PROGRAM ZA RAKA DOJK

dora@onko-i.si

Telefon: 080 2728

Velika prednost redne udeležbe v programu Dora je, da je morebitni rak odkrit v zelo zgodnji fazi, ko je zdravljenje lahko zelo uspešno.

Aktivno presejanje vseh navidezno zdravih žensk starih med
50 in 69 let
s presejalno mamografijo
enkrat na 2 leti.

(Ženske so na pregled vnaprej vabljene,
MAMOGRAFIJA je slikanje dojk z RTG žarki)

- **v STACIONARNEM PRESEJALNEM CENTRU na Onkološkem inštitutu ali**
- **v MOBILNIH ENOTAH**



Mobilna enota programa Dora



Državni program zgodnjega odkrivanja
predrakavih sprememb
materničnega vratu

- **ZORA omogoča pravočasno odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu.**
- **CILJNA SKUPINA ženske, 20-64 let/vsaka 3 leta**
- **Ženska dobi pisno vabilo na pregled k osebnemu izbranemu ginekologu za odvzem brisa materničnega vratu.**

Rezultati

DP ZORA:

vse manj raka materničnega vratu (RMV) v Sloveniji.



Državni program zgodnjega odkrivanja
predrakavih sprememb
materničnega vratu

DANES

- **70% manj RMV** kot je zgodovinsko največja zabeležena zbolevnost RMV v Registru raka RS (RRRS) leta 1962.
- **Ženske, ki redno hodijo na presejalne preglede, imajo kar 70–80 % manjšo verjetnost**, da bodo kadarkoli zbolele za rakom materničnega vratu. Prav tako ženske, ki so bile **cepljene proti HPV** še pred prvo okužbo.

**Poskrbite za svoje zdravje
in izkoristite dragoceno
priložnost, ki jo ponujajo
javni preventivni
zdravstveni programi!**



Ilustracije:
Freepik.com