



**SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE**



Program integrirane preventive kroničnih bolezni za odrasle

**PROGRAM 15. LETNE KONFERENCE PREVENTIVE ZA ODRASLO POPULACIJO,  
26.–27. september 2023**

**Integrirana preventiva kroničnih bolezni za odrasle na primarni ravni zdravstvenega varstva  
v Sloveniji v luči krepitev zdravstvene pismenosti**

*Thermana Laško*

**Torek, 26. 9. 2023**

- 8.00–9.00 Registracija
- 9.00–9.30 Uvodni pozdravi
- 9.30–10.00 **Učinkovitost preventive (na primarni ravni zdravstvene dejavnosti) in njeni učinki na zdravje in zdravstveni sistem**  
*Vesna Kerstin Petrič, Ministrstvo za zdravje*
- 10.00–10.30 **Izvajanje integrirane preventive kroničnih bolezni pri odraslih v programu Skupaj za zdravje – kaj kažejo podatki?**  
*Rade Pribakovič, Sanja Vrbovšek, Pika Založnik, Nejc Berzelak, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Marija Petek Šter, Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Jana Govc Eržen, ZD Celje*
- 10.30–11.00 **Psihosociološki pogled na preventivo kroničnih bolezni in izboljševanje zdravstvene pismenosti prebivalstva v Sloveniji**  
*Mirjana Ule, Fakulteta za družbene vede*
- 11.00–11.15 Razprava
- 11.15–11.45 Odmor
- 11.45–12.15 **Financiranje preventivne dejavnosti v Sloveniji**  
*Mircha Poldrugovac, Nacionalni inštitut za javno zdravje*
- 12.20–12.40 **Kaj preventiva in ukrepi za izboljševanje zdravstvene pismenosti pomenijo za paciente?**  
*Petra Simpson Grom, Koronarni klub Ljubljana*
- 12.40–13.00 **Simulacija v preventivi**  
*Uroš Zafošnik, Zdravstveni doma Ljubljana, SIM center*
- 13.00 – 13.20 **Ali smo že tam? V pacienta usmerjena preventivna obravnava in integracija služb na primarni ravni zdravstvenega varstva. Preventivna obravnava starejših oseb**  
*Martina Horvat, Tjaša Knific, Nacionalni inštitut za javno zdravje*
- 13.20 – 13.40 Razprava
- 13.40–15.00 *Kosilo*
- 15.00–17.50 Plenarna predavanja



<b>PLENARNA PREDAVANJA I</b> <i>Zdravje v skupnosti</i>	<b>PLENARNA PREDAVANJA II</b> <i>Življenjski slog in dejavniki tveganja</i>	<b>PLENARNA PREDAVANJA III</b> <i>Integrirana preventiva kroničnih bolezni</i>
<p>15.00–15.20 <b>Navigacija skozi poplavo zdravstvenih informacij: Kje odkriti in kako prepoznati zaupanja vredne vire?</b> <i>Zarja Muršič, Znanstveno društvo Sledilnik</i></p>	<p>15.00–15.20 <b>Psihosomatika: od razlage pojma do vloge v bolezni in zdravljenju</b> <i>Maja Bresjanac, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani</i></p>	<p>15.00–15.20 <b>Implementacija ocenjevanja srčno-žilnega tveganja po SCORE 2 v Sloveniji</b> <i>Marija Petek Šter, Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Jana Govc Eržen, ZD Celje</i></p>
<p>15.20–15.40 <b>Laični svetovalci v oskrbi diabetikov</b> <i>Tina Virtič, ZD Slovenj Gradec</i></p>	<p>15.20–15.40 <b>V labirintu družbenih omrežij: iskanje povezanosti, sprostitve in odmika</b> <i>Špela Selak, Mark Žmavc, Nacionalni inštitut za javno zdravje</i></p>	<p>15.20–15.40 <b>Ocenjevanje tveganja za osteoporozne zlome (FRAX)</b> <i>Jana Govc Eržen, ZD Celje</i></p>
<p>15.40–16.00 <b>Povezovanje deležnikov v lokalni skupnosti, za skupni cilj – primer pristopa SOPA</b> <i>Tadeja Hočevar, Karmen Henigsmann, Nacionalni inštitut za javno zdravje</i></p>	<p>15.40–16.00 <b>Zdravljenje odvisnosti od kajenja – pri kom bo farmakoterapija najbolj uspešna?</b> <i>Marko Drešček, ZD Celje</i></p>	<p>15.40–16.00 <b>Predstavitve primera prehranske obravnave bolnika z debelostjo</b> <i>Mila Terčelj, ZD Žalec, Denis Mastnak Mlakar, Onkološki inštitut Ljubljana</i></p>
<p>16.00–16.15 Razprava</p>	<p>16.00–16.15 Razprava</p>	<p>16.00–16.15 Razprava</p>
<p>16.15–16.35 <i>Odmor</i></p>	<p>16.15–16.35 <i>Odmor</i></p>	<p>16.15–16.35 <i>Odmor</i></p>
<p>16.35–16.55 <b>Šolska prehrana kot del sodelovanja v lokalni skupnosti</b> <i>Rok Poličnik, Ana Raner, Nacionalni inštitut za javno zdravje</i></p>	<p>16.35–16.55 <b>Kajenje, novi tobačni in nikotinski izdelki</b> <i>Helena Koprivnikar, Nacionalni inštitut za javno zdravje</i></p>	<p>16.35–16.55 <b>Opisovanje in razvrščanje kronične bolečine</b> <i>Helena Jamnik, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS Soča</i></p>
<p>16.55–17.15 <b>Kako obravnavati nasilje v družini?</b> <i>Irena Špela Cvetežar, Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije, DS za nasilje v zdravstveni in babiški negi</i></p>	<p>16.55–17.15 <b>Aktivno in zdravo staranje</b> <i>Tjaša Knific, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Katja Tomažin, Fakulteta za šport</i></p>	<p>16.55–17.15 <b>Obstruktivna apnea v spanju kot javnozdravstveni problem</b> <i>Andrej Pangerc, ZD Bled</i></p>
<p>17.15–17.50 Razprava</p>	<p>17.15–17.35 <b>Sodobni pristopi za krepitev zdravja skeletnih mišic delovno aktivnih ljudi</b> <i>Alan Kacin, Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani</i></p> <p>17.35–17.50 Razprava</p>	<p>17.15–17.50 Razprava</p>

19.30

Skupna večerja z druženjem



**SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE**



Program integrirane preventive kroničnih bolezni za odrasle

**Sreda, 27. 9. 2023**

8.00–8.30 Jutranji sprehod ob Savinji

**Delo v delavnicah.** Udeleženci se lahko udeležijo dveh delavnic – eno izberejo v prvem delu (med 9.00 in 11.00) in eno v drugem delu (med 11.30 in 13.30).

8.00–9.00 Registracija

9.00–11.00 Delavnice I. del

## 1. Preventivni programi kot blagovna znamka – kako lahko skupaj pišemo uspešno komunikacijsko kampanjo v Sloveniji, da bomo prepoznavni?

**Etika v socialnem marketingu**

*Tanja Kamin, Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani*

**Kako uspešno predstaviti naše programe, da bodo vsi vedeli za nas?**

*Judita Kulovec, Ana Štruc, Silva Nemeš, Nacionalni inštitut za javno zdravje*

**Gradnja blagovne znamke, primer prve kampanje Skupaj za zdravje, primer SOPA**

*Ana Štruc, Nacionalni inštitut za javno zdravje*

V delavnici bomo odgovorili na naslednja vprašanja:

- Kako lahko skupaj pripravimo in izvedemo uspešno medijsko kampanjo?
- Kako pripravimo gradiva, vsebine in grafiko za celostno komuniciranje?
- Kako povezati nacionalno in regijsko kampanjo za večji uspeh?
- Ali je mogoče, da 60 CKZ/ZVC-jev skupaj komunicira enotno?
- Vse je postavljeno, kje so ljudje?
- Kaj lahko naredim jaz in kaj lahko naredimo skupaj?
- Kako privabiti ljudi v naše odlične programe?

## 2. Osebnostne motnje

*Izvajalec: Simon Brezovar, Nevrološka klinika UKC Ljubljana*

Delavnica bo sestavljena iz dveh delov. Prvi del bo namenjen predstavitvi splošnih konceptov, vezanih na osebnostne motnje. Osebnostne motnje bodo opredeljene ter razmejene od zdravega osebnostnega funkcioniranja. V tem delu bodo predstavljene tudi različne teoretične perspektive (psihodinamična, kognitivno-vedenjska, nevrobiološka), ki skušajo razložiti vzroke za nastanek osebnostnih motenj. V drugem delu delavnice bodo predstavljene specifične osebnostne motnje, ki jih najpogosteje srečamo v zdravstvenih kontekstih in ki pri strokovnih delavcih sprožajo največ stisk in negotovosti. Na primerih konkretnih bolnikov bodo udeleženci spoznali nekatere najpogostejše napake, ki jih strokovnjaki delamo pri delu s posamezniki z osebnostnimi motnjami, predstavljene pa bodo tudi komunikacijske veščine, ki nam lahko delo čim bolj olajšajo.

## 3. Vse je v moji glavi, kaj pa če je v telesu, kaj pa če sta par?

*Izvajalki: Zala Brečko, Jana Bonča Vidmar, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS Soča*

Obravnava pacientov s kronično bolečino zahteva drugačne pristope od tistih, ki so uveljavljeni pri zdravljenju akutne bolečine. Posledično kronična bolečina vzbuja negotovost pri zdravstvenih delavcih, ki se pogosto znajdejo v situaciji, ko ne vedo, kako bi pacientu pomagali. Na delavnici bo predstavljen interdisciplinarni pristop pri obravnavi kronične bolečine, s poudarkom na vlogi psihologa in fizioterapevta ter njunem medsebojnem povezovanju. Osvetlili bomo nekatere najpomembnejše točke, ki jih morajo poznati tako pacienti kot zdravstveni delavci, da se lahko učinkovito spopadejo s kronično bolečino in pomagajo pacientu povrniti kakovost življenja. Poleg tega bomo ugotovili, da lahko iz obravnave kronične bolečine pridobimo dragocene vpoglede tudi v nas same in naš način življenja.

## 4. Učinkovito upravljanje časa

*Izvajalec: Janez Stare, Fakulteta za upravo, Univerza v Ljubljani*

Zdravstveni delavci se soočajo z zahtevnim delovnim okoljem, kjer so nenehno izpostavljeni visokemu številu nalog, pacientov in obveznosti. Obvladovanje časa jim omogoča, da ostanejo organizirani, produktivni, zmanjša se občutek preobremenjenosti. Navezuje se na boljše usklajevanje in komunikacijo med člani zdravstvenega tima, zaradi česar je manj napak, potek dela pa je boljši. V nujnih primerih omogoča hitre in natančne odzive. Obvladovanje časa je tesno povezano z varnostjo pacientov, saj zmanjšuje tveganje za napake in zaplete. Poleg tega pomaga ohranjati zdravo ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem, preprečuje izgorelost in spodbuja splošno dobro počutje zdravstvenih delavcev.



**SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE**



Program integrirane preventive kroničnih bolezni za odrasle

Teme za razpravo:

- upravljanje s časom v osebnem in poklicnem življenju,
- postavljanje prioritet in določanje ciljev,
- obvladovanje motenj in izboljšanje koncentracije,
- učinkovite navade in tehnike,
- samoocenjevanje in prilagajanje.

Delavnica bo interaktivna, z aktivnostmi in s primeri iz resničnega življenja, ki bodo v pomoč pri razumevanju predstavljenih tehnik. Udeleženci bodo imeli priložnost deliti svoje izkušnje in se posvetovati s kolegi udeleženci.

## 5. Kako poskrbeti zase, ko skrbimo za druge

*Izvajalka: Mateja Lenarčič, MEDIUS, Inštitut za čuječnost in mediacijo*

Praktično zasnovana delavnica z namenom spoznati čuječnost, znanstveno priznane tehnike MBSR »Mindfulness-Based Stress Reduction« in MBCL »Mindfulness-Based Compassionate Living« v pomoč pri skrbi zase in pri delu z ljudmi, pri soočanju z vsakodnevnimi obremenitvami na delovnem mestu, za razvijanje samozavedanja, negovanje sočutja do sebe, več ravnovesja in miru, ohranjanje psihofizičnega zdravja in krepitev odnosov. Poudarek je na spoznavanju osnovnih konceptov MBSR in MBCL, znanstveno dokazanih pozitivnih učinkov ter predvsem osebni izkušnji in praktični uporabi. Vodena izvedba določenih vaj čuječnosti, določenih osnovnih tehnik MBSR in MBCL, izmenjava izkušenj, praktični vidiki uporabe ter predlogi za vadbo na delovnem mestu in v vsakdanjem življenju.

11.00–11.30 Odmor

11.30–13.30 Delavnice II. del

## 1. Redno letno srečanje z dietetiki v centrih za krepitev zdravja – izzivi na področju klinične prehrane na primarni ravni zdravstvenega varstva

*Izvajalci: Rok Poličnik, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Denis Mastnak Mlakar, Onkološki inštitut Ljubljana, Mila Terčelj, ZD Žalec*

Meja med preventivno in klinično prehransko obravnavo je ozka, zato bo ključni cilj delavnice spregovoriti in izmenjati mnenja o izzivih, ki dietetika v primarni zdravstveni dejavnosti čakajo v prihodnosti. Spregovorili bomo tudi o možnostih povezave znanj iz preventivne in klinične prehrane ter priložnostih pridobivanja praktičnih znanj iz klinične prehrane za odrasle.

## 2. Samorefleksija - pot do racionalnejših odločitev in trajnejših sprememb v doživljanju in ravnanju posameznika

*Izvajalka: Tanja Rupnik Vec, Andragoški center Slovenije*

Po kratkem teoretičnem uvodu, naravnanim na predstavitev koncepta (kaj je samorefleksija, vrste, proces) ter utemeljitvi pomena le-te v procesu učenja in trajnem spreminjanju vedenja posameznika v odraslosti, bo sledila vrsta samorefleksivnih vaj. Namen teh vaj je prikaz samorefleksivnih tehnik, bodisi za samo-uporabo pri sprejemanju ključnih življenjskih (tudi zdravstvenih) odločitev ali uporabo v izobraževanju odraslih, usmerjenem na preventivo na področju zdravja, s ciljem preseči informiranje (ki pogosto ne vodi v trajno spreminjanje vedenja) v smeri trajnejših sprememb.

## 3. Osnove nenasilne komunikacije in kako komunicirati z zahtevnimi udeleženci

*Izvajalec: Javor Vogelnik, Zavod Pan*

Na uvodni delavnici globalno uveljavljenega pristopa nenasilne (NVC) komunikacije (po Rosenbergu) se bomo seznanili z osnovami tega pristopa ter izvajali izkustvene vaje komunikacije, ki se nanašajo na naša vsakodnevna življenja, težavne in konfliktno situacije znotraj osebnih odnosov ter odnosov v delovnem okolju. S pridobljenimi veščinami nenasilne komunikacije si lahko pomagamo: pri postavljanju jasnih meja; pri avtentičnem in jasnemu izražanju tega, kar nam je pomembno ter obenem ohranjanju stika z drugo osebo, pri soočanju z napadalno in sovražno komunikacijo, pri učenju čustvene inteligence (sočutnem prevzemanju odgovornosti za lastne občutke).

## 4. Učinkoviti vadbeni programi za preprečevanje krhkosti in padcev pri starejših

*Izvajalka: Maja Dolenc, Fakulteta za šport*

Padci in krhkost pri starejših odraslih so velik javnozdravstveni in socialno-ekonomski problem.

Telesna dejavnost ima pomembno vlogo pri upočasnitvi degenerativnih procesov staranja in ohranjanju plastičnosti živčno-mišičnega sistema. Na delavnici bo prikazan nov koncept večkomponentnega vadbene programa **vAdBeCeDa**<sup>®</sup>, ki izboljšuje moč, ravnotežje, mobilnost in hitrost hoje starejših.



**SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE**



Program integrirane preventive kroničnih bolezni za odrasle

## 5. Razvoj skupine in kako ji pri tem lahko pomagamo

*Izvajalec: Sašo Kronegger, 3P izobraževanje in svetovanje*

Razvoj skupine je dinamičen proces. Spremembe se dogajajo, ker se odnosi med njenimi člani razvijajo, hkrati pa to prinaša izzive. Velik del izzivov je predvidljivih, vendar ne vemo, kdaj se bodo zgodili in kako se bodo pokazali. V delavnici bomo odgovarjali na vprašanja: Kaj v skupini lahko predvidimo in česa ne? Kaj je vloga ljudi, ki delovanje skupin postavljajo pod vprašaj? Kako lahko izvajalci delavnic skupine podpiramo, da se bodo razvijale kakovostno in ob primernem času vstopale v obdobje zrelosti, ki jim omogoča doseganje zastavljenih ciljev?

## 6. Vključevanje in obravnava ranljivih skupin v programu Skupaj za zdravje

*Izvajalki: Silvija Lunder, ZD Slovenska Bistrica, Ivanka Huber, Nacionalni inštitut za javno zdravje*

Kako vključevati ranljive skupine v program Skupaj za zdravje in kako jih obravnavati (primeri dobrih praks, izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti – odprta vrata za zdravje).

13.30–13.45 Sklep konference

13.45–15.00 Kosilo in zaključek konference

**Programski odbor:** Rade Pribaković Brinovec, Sanja Vrbovšek, Jana Govc Eržen, Manica Remec, Alenka Tančič Grum, Tatjana Novak Šubara, Nataša Medved, Lucija Rojko, Suzana Pustivšek, Andrea Backović Juričan, Tjaša Knific, Rok Poličnik, Tomaž Čakš, Karmen Brence, Tadeja Hočevar, Ivanka Huber, Martina Horvat, Judita Kulovec, Silva Nemeš, Ana Štruc, Karmen Henigsman.

**Organizacijski odbor:** Andreja Ošina, Ada Stele Torkar, Judita Kulovec, Ajda Jelenc, Mirjam Rožič, Vesna Plavšič, Neda Cvjetković, Sanja Vrbovšek, Rade Pribaković Brinovec.