

# PRAKTIČNI NASVETI ZA BIVANJE V REPUBLIKI SLOVENIJI

Priročnik z osnovnimi informacijami  
za osebe iz Ukrajine

Ljubljana, 2023



<b>NASLOV PUBLIKACIJE</b>	Praktični nasveti za bivanje v Republiki Sloveniji
<b>STROKOVNI VODJA</b>	Evita Leskovšek
<b>UREDILI</b>	Žiga Kokalj, Victoria Zakrajšek
<b>VSEBINE</b>	Nacionalni inštitut za javno zdravje Urad za oskrbo in integracijo migrantov Zdravniška zbornica Slovenije Zavod RS za transfuzijsko medicino Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enako možnosti Ministrstvo za digitalno preobrazbo Ministrstvo za notranje zadeve Društvo Stigma Društvo Šola zdravja Društvo za nenasilno komunikacijo Znanstveno društvo Sledilnik
<b>IZDAJATELJ</b>	Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija Naslov za e-pošto: <a href="mailto:info@nijz.si">info@nijz.si</a> Telefon: +386 1 2441 400 Spletna stran: <a href="https://nijz.si">https://nijz.si</a>
<b>KRAJ IN LETO PRVE IZDAJE</b>	Ljubljana, 2023
<b>ELEKTRONSKA IZDAJA</b>	<a href="https://nijz.si/publikacije">https://nijz.si/publikacije</a>
<b>JEZIKOVNI PREGLED</b>	Ana Peklenik
<b>OBLIKOVANJE</b>	Nina Radovič

Za vsebino posameznega prispevka so odgovorni njegovi avtorji.

Zaščita dokumenta ©2023 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcija po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko in kazensko zakonodajo.

Tisk publikacije je podprla Mednarodna organizacija za migracije (International Organization for Migration – IOM), agencija Združenih narodov za migracije, v okviru projekta Includ-EU, ki ga financira Sklad EU za azil, migracije in vključevanje. Vsebina publikacije predstavlja samo stališča avtorjev in je njihova izključna odgovornost. Evropska komisija ne prevzema nobene odgovornosti glede uporabe informacij v publikaciji. Mnenja, izražena v tej publikaciji, so mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč IOM.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 156988163

ISBN 978-961-6945-98-1 (PDF)

# ***PREDGOVOR***

Vojni konflikt med Rusijo in Ukrajino je povzročil prihod milijonov beguncev v sosednje države in širše, kar predstavlja velik pritisk na različne infrastrukturne sisteme in resorje držav sprejemnic. Da bi pridobili čim več informacij o potrebah oseb iz Ukrajine ter njim izboljšali dostop do zdravstvene oskrbe je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) že od začetka izvajal številne aktivnosti tako na lokalni in nacionalni kot tudi na mednarodni ravni. V tem kontekstu se je NIJZ na pobudo evropskega regionalnega urada Svetovne Zdravstvene Organizacije (SZO) in državnega urada SZO v Sloveniji pridružil nekaterim evropskim državam pri izvedbi hitre kvalitativne raziskave o oceni potreb in dostopa do zdravstvenih storitev ukrajinskih beguncev v Sloveniji.

Rezultati raziskave so pokazali, da so ciljno usmerjena in prilagojena navodila ter točne in podrobne informacije ključnega pomena za učinkovito reševanje begunske krize v Sloveniji. Kot odziv na predlagane ukrepe po rezultatih raziskave je NIJZ pripravil ta priročnik. Priročnik »Praktični nasveti za bivanje v Republiki Sloveniji« je nastal v sodelovanju s SZO, Uradom za oskrbo in integracijo migrantov, Mednarodno organizacijo za migracije (International Organization For Migration – IOM), Uradom visokega komisariata Združenih narodov za begunce (United Nations High Commissioner for Refugees - UNHCR) in Skupnostjo Centrov Za Socialno Delo Slovenije.

Priročnik je namenjen osebam iz Ukrajine in vsebuje vse potrebne informacije za ureditev mirnega in zdravega bivanja v Republiki Sloveniji.

Upamo, da bo publikacija, ki jo držite v rokah, olajšala življenje vsem, ki ste zaradi vojne bili prisiljeni zapustiti svoj dom, svoje okolje in najbližje ter da smo prispevali k temu, da se boste med nami počutili bolje in bolj sprejete.

# KAZALO

<b>DOBRODOŠLI V REPUBLIKI SLOVENIJI!</b> .....	<b>8</b>
POMEMBNE ŠTEVILKE V REPUBLIKI SLOVENJI .....	9
<b>POMEMBNE INFORMACIJE IN POMOČ</b> .....	<b>10</b>
UPORABNI STAVKI V ZDRAVSTVU .....	12
Kje boli?/Kje je problem? .....	14
Kako huda je vaša bolečina? .....	14
Kakšni so vaši simptomi? .....	15
<b>NASVETI ZA ČIM PRIJETNEJŠE BIVANJE V REPUBLIKI SLOVENIJI</b> .....	<b>16</b>
Uvod .....	17
Vsebina .....	17
<b>PRIDOBITEV ZAČASNE ZAŠČITE</b> .....	<b>18</b>
Pravice .....	18
V času bivanja v Sloveniji morate: .....	19
<b>NASTANITEV</b> .....	<b>19</b>
<b>DENARNA POMOČ</b> .....	<b>20</b>
<b>IZOBRAŽEVANJE V SLOVENIJI</b> .....	<b>21</b>
<b>ZAPOSLOVANJE V SLOVENIJI</b> .....	<b>21</b>
<b>ZDRAVNIKI IZ UKRAJINE</b> .....	<b>22</b>
<b>TEČAJ SLOVENSKEGA JEZIKA</b> .....	<b>22</b>
<b>ZDRAVSTVENO VARSTVO V SLOVENIJI</b> .....	<b>23</b>
<b>ZDRAVILA</b> .....	<b>25</b>
<b>OBSEG ZDRAVSTVENIH STORITEV, KI VAM PRIPADAJO</b> .....	<b>26</b>
Primeri .....	27
<b>ZDRAVSTVENO VARSTVO OTROK IN MLADOSTNIKOV</b> .....	<b>28</b>
<b>PREVENTIVNI PREGLEDI</b> .....	<b>29</b>
Preventivni pregled .....	29
Preventivni pregledi predšolskih in šolskih otrok ter mladostnikov .....	29

<b>CEPLJENJE</b> .....	<b>30</b>	<b>TRGOVANJE Z LJUDMI</b> .....	<b>58</b>
Zakaj so cepiva pomembna? .....	31	Samozaščitni ukrepi .....	59
Katere so najresnejše bolezni, proti katerimi bi se moral cepiti jaz ali moj otrok? .....	31	<b>ZDRAVSTVENO VARSTVO ŽENSK, PORODNIC IN DOJENČKOV</b> .....	<b>60</b>
<b>DUŠEVNO ZDRAVJE IN PSIHO SOCIALNA PODPORA</b> .....	<b>33</b>	Preventivni ginekološki pregledi .....	60
Kako do duševne pomoči .....	33	Nosečnost .....	61
Kdaj po pomoč .....	33	Porod .....	61
<b>DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK</b> .....	<b>34</b>	Za spremljevalce .....	61
<b>DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV</b> .....	<b>35</b>	Stanja po porodu, ki zahtevajo obisk zdravstvene ustanove .....	62
<b>TEHNIKE SPROŠČANJA</b> .....	<b>36</b>	Preventivni pregled novorojenčka ob rojstvu in pomoč pri negi otroka .....	63
Dihalne vaje .....	37	Stanja, pri katerih je treba z novorojenčkom/dojenčkom poiskati pomoč zdravnika .....	63
Prizemljitev .....	37	Doječi se dojenčki in malčki .....	64
<b>ORGANIZIRANE SKUPINSKE AKTIVNOSTI</b> .....	<b>38</b>	<b>STARŠEVSTVO V ČASU PRISILNE RAZSELJENOSTI</b> .....	<b>66</b>
<b>DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA</b> .....	<b>39</b>	<b>KONTRACEPCIJA IN PREPREČEVANJE NOSEČNOSTI</b> .....	<b>67</b>
Čuječnost .....	39	<b>VARNA SPOLNOST</b> .....	<b>67</b>
Meditacija .....	40	<b>OKUŽBE S HIV, VIRUSOM HEPATITISA B, VIRUSOM HEPATITISA C</b> .....	<b>68</b>
<b>ALKOHOL</b> .....	<b>41</b>	VPRAŠALNIK za razseljene osebe iz Ukrajine .....	69
Alkohol med nosečnostjo .....	41	<b>ZOBOZDRAVSTVO</b> .....	<b>72</b>
Opustitev prekomernega pitja alkohola .....	42	Zobozdravstveno varstvo otrok in mladostnikov .....	72
Kako zmanjšati pitje alkohola .....	43	Zobozdravstveno varstvo odraslih .....	72
Prednosti zmanjšanja pitja alkohola .....	45	<b>BELEŽKA</b> .....	<b>73</b>
<b>DROGE</b> .....	<b>46</b>		
Kam po pomoč? .....	47		
<b>NASILJE V DRUŽINI</b> .....	<b>48</b>		
Nasilje ima več oblik .....	48		
<b>NASILJE NAD OTROKI</b> .....	<b>52</b>		
Otroka ne smemo kaznovati z nasiljem .....	52		
Otroci se učijo s posnemanjem .....	52		
Otroci se v družini učijo odnosov .....	53		
Posledice nasilja nad otroki .....	53		
Otroku ne postavljamo mej z nasiljem .....	53		
Kaj lahko stori žrtev nasilja .....	54		
Nasilje po informacijsko-komunikacijskih omrežjih .....	56		
Nekaj vrst nasilja s pomočjo IKT .....	57		

# **DOBRODOŠLI V REPUBLIKI SLOVENIJI!**

*Želimo, da je vaše počutje in zdravje dobro!  
V nadaljevanju vam predstavljamo informacije,  
ki vam olajšajo postopek preverjanja vašega  
zdravstvenega stanja ter pridobitve ustrezne  
zdravstvene in psihosocialne oskrbe.*

## **Pomembne številke v Republiki Sloveniji**



Številka za klic v sili	112
Nujna medicinska pomoč	112
Gasilci	112
Policija	113
Klicni center Urada Vlade RS za oskrbo in integracijo migrantov za ukrajinske begunce (med 8. in 18. uro)	080 41 42
Klicni center Urada Vlade RS za oskrbo in integracijo migrantov za ukrajinske begunce – klic iz tujine (med 8. in 18. uro)	+386 1 200 84 45
Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro)	01 520 99 00
Enotna evropska številka za prijavo pogrešanih otrok	116 000

Svoja vprašanja o pomoči, ki jo Republika Slovenija nudi beguncem iz Ukrajine, pošljite na elektronski naslov Urada vlade RS za oskrbo in integracijo. migrantov: [info.ukrajina@gov.si](mailto:info.ukrajina@gov.si).

# **POMEMBNE INFORMACIJE IN POMOČ**

STORITEV	QR KODA	JEZIK
Pomembno vedeti po prihodu v Slovenijo		SLO/UA
Ključne informacije o zdravstvu		SLO/UA
Seznam zdravstvenih domov		SLO
Pomoč v duševni stiski		SLO
Skupina za ukrajinske državljane v Sloveniji na Facebooku		UA
Skupina za pomoč in podporo Ukrajincem v Sloveniji – pogovor v ukrajinskem jeziku (aplikacija Telegram)		UA

## Uporabni stavki v zdravstvu

OSNOVNE FRAZE	NUJNA STANJA
Potrebujem zdravnika.	Alergijsko reakcijo imam.
Slabo se počutim.	Težko diham.
Čutim vrtoglavico.	Diabetik sem.
Potrebujem recept za zdravilo.	Potrebujem inzulin.
Moram nadaljevati z zdravljenjem.	Raka imam.
Nimam apetita.	Tuberkulozo imam.
Ne razumem, potrebujem prevajalca.	HIV imam.
Ne razumem, potrebujem tolmača v znakovni jezik.	Visoko vročino imam.
Ne slišim.	Bruhal/-a sem.
Dajem soglasje.	Drisko imam.
Ne dajem soglasja.	Zaprte imam.
Glava me boli.	Izpuščaj imam.
Trebuh me boli.	Otekline imam.
Roka me boli.	Poškodoval/-a sem se.
Noga me boli.	Opekline imam.
Grlo me boli.	Ugriznila me je žival.

## OBISK PRI PEDIATRU

Moj otrok je bolan.

Moj otrok ima vneto grlo/kašlja.

Moj otrok ima naglavne uši.

Moj otrok ima visoko vročino.

Moj otrok se je poškodoval.

Moj otrok potrebuje psihologa.

## KRONIČNE BOLEZNI

Potrebujem inzulin.

Moram nadaljevati redno terapijo.

## DUŠEVNO ZDRAVJE

Posilili so me.

Potrebujem psihologa.

## REPRODUKTIVNO ZDRAVJE

Vaginalno glivično okužbo imam.

Noseča sem.

Izcedek iz nožnice imam.

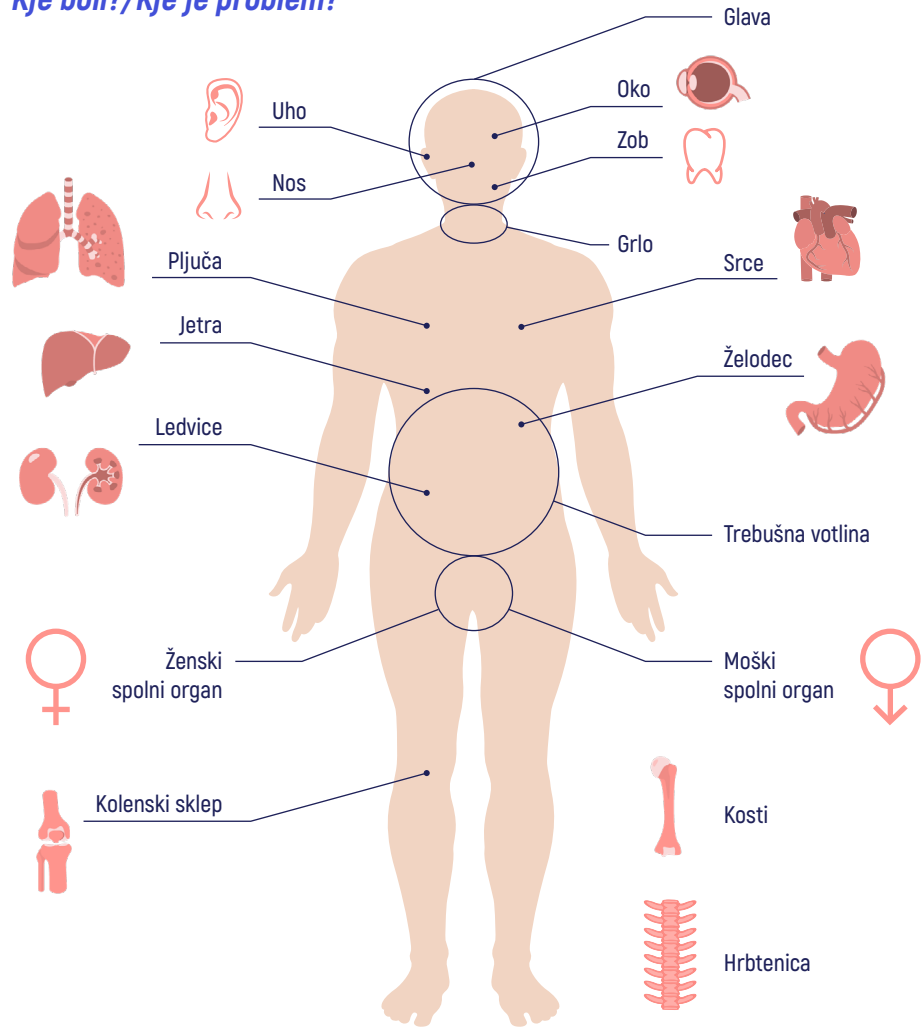
## CEPLJENJE

Moj otrok potrebuje cepljenje.

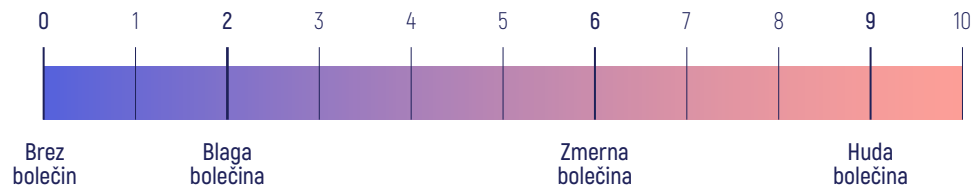
Želim cepljenje proti COVID-19.



## Kje boli?/Kje je problem?



## Kako huda je vaša bolečina?



## Kakšni so vaši simptomi?



# **NASVETI ZA ČIM PRIJETNEJŠE BIVANJE V REPUBLIKI SLOVENIJI**

## **Uvod**

### **Splošne informacije**

V brošuri so podane koristne informacije, ki bodo prispevale, da bo vaše bivanje v Sloveniji varno in prijetno.

### **Nasveti za zdravje**

V nadaljevanju podajamo različne zdravstvene nasvete, ki vam bodo pomagali ostati zdravi.

### **Vprašajte za dodatno pomoč, če jo potrebujete**

Če potrebujete dodatno pomoč pri zdravstvenih storitvah, lahko o tem povprašate v najbližji zdravstveni ustanovi. Zdravstveno osebje vam bo dalo nasvete ter vas napotilo na obravnavo k ustreznim strokovnjakom.

## **Vsebina**

- Pridobitev začasne zaščite
- Urejanje nastanitve in denarne pomoči
- Izobraževanje
- Zaposlovanje
- Zdravstveno varstvo
- Zdravstveni nasveti

## Pridobitev začasne zaščite

Po prihodu v Republiko Slovenijo si morate urediti status začasne zaščite. Zanj morate zaprositi v treh dneh, če ste v državo prišli nezakonito. To uredite na policijski postaji ali upravni enoti na območju, kjer ste nastanjeni. Za pridobitev začasne zaščite morate izpolniti vlogo in priložiti vsa pomembna dokazila. Če vlogo za začasno zaščito oddaste na policijski postaji, jo policija skupaj z dokazili posreduje na upravno enoto, na območju katere boste nastanjeni. Upravna enota bo v skrajšanem postopku ugotovila, ali izpolnjujete pogoje za pridobitev začasne zaščite. Po priznanju začasne zaščite vam bo upravna enota izdala izkaznico, ki velja tudi kot dovoljenje za začasno prebivanje v Republiki Sloveniji. Kartica velja do konca trajanja začasne zaščite.

### Pravice

Po priznanju začasne zaščite imate poleg pravice do začasnega bivanja tudi pravico do:

- nastanitve in prehrane v nastanitvenih centrih ali denarne pomoči za zasebno nastanitev,
- zdravstvenega varstva,
- zaposlitve,
- izobraževanja,
- denarne pomoči ali žepnine,
- združevanja družine,
- brezplačne pravne pomoči,
- obveščenosti o pravicah in dolžnostih ter
- pomoči pri uveljavljanju pravic začasne zaščite.

### V času bivanja v Sloveniji morate:

- spoštovati ustavno ureditev, zakone, predpise in druge splošne pravne akte Republike Slovenije ter ukrepe državnih organov;
- prijaviti prebivališče in vsako spremembo prebivališča v treh dneh po spremembi pri upravni enoti;
- obvestiti Urad Vlade Republike Slovenije za oskrbo in integracijo migrantov o zaposlitvi, dohodkih in prejemkih v primeru koriščenja žepnine, denarne pomoči ali nastanitve, ki vam jo zagotavlja Urad RS za oskrbo in integracijo migrantov.

*Več o postopku pridobitve začasne zaščite in pravicah, ki jih omogoča, najdete tukaj:*



## Nastanitev

Urad Vlade RS za oskrbo in integracijo migrantov sprejem oseb iz Ukrajine izvaja v nastanitvenem centru v Logatcu, od tam pa nastanjuje v proste kapacitete po Sloveniji. Če si boste uredili zasebno nastanitev, si pridobitev začasne zaščite in prijavo bivališča uredite na najbližji policijski postaji ali upravni enoti.

*Več o postopku urejanja nastanitve najdete tukaj:*



## Denarna pomoč

Če nimate sredstev za preživljanje oziroma v Sloveniji nimate zavezancev, ki vas lahko preživljajo, ste upravičeni do denarne pomoči oz. žepnine. Zahtevek za dodelitev denarne pomoči, izpolnjen v latinici, oddaste na Uradu vlade RS za oskrbo in integracijo migrantov.

*Več o pridobitvi denarne pomoči oz. žepnine lahko preberete tukaj:*



Če ste nastanjeni v nastanitvenem centru in nimate dohodkov, ste upravičeni do žepnine. Urad vlade RS za oskrbo in integracijo migrantov dodeli žepnino osebam z začasno zaščito na podlagi podpisane izjave, da so brez dohodkov in drugih prejemkov ter zavezancev, ki so jih v skladu s predpisi Slovenije dolžni in zmožni preživljati.

Če bivate v zasebni nastanitvi in ste brez lastnih sredstev za preživljanje oziroma v Sloveniji nimate zavezancev, ki so vas dolžni preživljati, ste upravičeni tudi do denarnega nadomestila za stroške nastanitve.

## Izobraževanje v Sloveniji

Slovenski vzgojno-izobraževalni sistem temelji na vključujočem pristopu k uresničevanju pravic otrok, učencev in dijakov priseljencev do izobraževanja ter skrbi za njihovo socialno vključenost. Z urejenim statusom začasne zaščite lahko uveljavljate pravico do izobraževanja v Sloveniji. Oseba z začasno zaščito ima pravico do izobraževanja. Otroka v šolo vpišejo starši, tako da se neposredno sami ali v spremstvu v Sloveniji živečih sorodnikov oglasijo v šoli.

*Podrobne informacije o vpisu otrok v vrtec ter vključevanju v slovenski izobraževalni sistem najdete tukaj:*



## Zaposlovanje v Sloveniji

Razseljene osebe iz Ukrajine, ki imajo priznano začasno zaščito, imajo prost dostop na trg dela, kar pomeni, da se v Sloveniji lahko zaposlujejo pod enakimi pogoji kot slovenski državljani. Za iskanje primerne zaposlitve se lahko obrnete tudi na Zavod RS za zaposlovanje. Možno je tudi delo preko zaposlitvene agencije. V tem primeru z agencijo za zaposlovanje sklenete pogodbo o zaposlitvi. Ta vas napoti v podjetje, kjer opravljate delo.

*Podrobne informacije o možnostih zaposlitve v Sloveniji najdete tukaj:*



## Zdravniki iz Ukrajine

Zdravniki iz Ukrajine lahko v Sloveniji pridobite licenco za opravljanje zdravniške službe.

*Več o opravljanju zdravniške službe v Sloveniji si lahko preberete tukaj:*



## Tečaj slovenskega jezika

Osebe z začasno zaščito so upravičene do programa učenja slovenskega jezika v obsegu 180 ur. Začetni tečaj, s katerim boste osvojili znanje slovenščine na stopnji A1, je brezplačen, tečaji slovenščine na višjih stopnjah pa so plačljivi. Če boste želeli uveljaviti to pravico ter urediti potrebne dokumente, se morate zglasiti na pristojni upravni enoti – na oddelku za tujce. Zahtevek za pridobitev dovoljenja stane 22,60 evra. Z veljavnim potrdilom se obrnite na izvajalca tečaja. Brezposelne osebe se za tečaj dogovorijo na Zavodu RS za zaposlovanje.

*Seznam izvajalcev tečajev slovenščine najdete tukaj:*



*Zahtevek za izdajo potrdila o izpolnjevanju pogojev za udeležbo v programu učenja slovenskega jezika:*



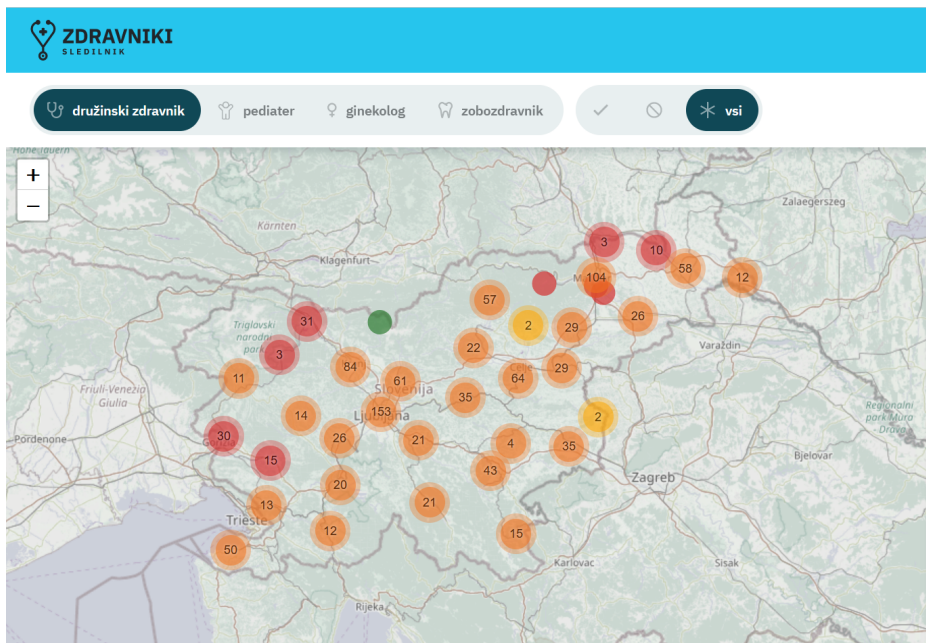
## Zdravstveno varstvo v Sloveniji

V Sloveniji imamo sistem obveznega osnovnega zdravstvenega zavarovanja in prostovoljnega dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja. Če imate status začasne zaščite, ste upravičeni do nujnega zdravljenja. Obvezno zavarovanje vam pripada, če ste zaposleni oziroma samostojni podjetnik. Prijava v obvezno zdravstveno zavarovanje se uredi na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Obvezno zdravstveno zavarovanje krije najbolj splošne in nujne zdravniške preglede in storitve. Za druge storitve (npr. preglede in storitve pri zdravnikih specialistih, zdravljenje v bolnišnici, večje zobozdravstvene posege, številna zdravila ipd.) pa je treba doplačati ali si urediti dopolnilno zdravstveno zavarovanje.

**Otroci in mladostniki do 18. leta starosti ter dijaki in študentje, ki se redno šolajo in so mlajši od 26 let, so upravičeni tudi do brezplačnega dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja. Zdravstvene storitve uveljavljajte z izkaznico za začasno zaščito.**

Če potrebujete nujno medicinsko pomoč, se obrnite na najbližji zdravstveni dom, urgentni center ali ambulante nujne medicinske pomoči v okviru zdravstvenega doma. Pri težkih bolezenskih stanjih in stanjih, ki neposredno ogrožajo človeško življenje, pokličite 112.

Osnovno preprečevanje bolezni ter zdravljenje izvajajo družinski zdravniki, zobozdravniki ter ginekologi, ki delujejo na primarni ravni v zdravstvenih domovih. Za obisk zdravnika primarnega zdravstvenega varstva ne potrebujete napotnice, treba pa se je predhodno naročiti na pregled.



Na zemljevidu lahko izbirate med ambulantami družinske medicine ter ginekološkimi, pediatričnimi in zobozdravstvenimi ambulantami.

Zemljevid ambulant  
v Sloveniji:



## Zdravila

Če vam je zdravnik predpisal zdravila, se z izkaznico osebe z začasno zaščito odpravite v najbližjo lekarno, kjer vam bodo predpisana zdravila izdali. Odrasli, ki imate urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje brez dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja, boste večino zdravil morali doplačati.

**V Sloveniji lahko določena zdravila (npr. antibiotike, zdravila za zdravljenje visokega krvnega tlaka) dobite le z receptom svojega zdravnika. Nekatera zdravila (npr. zdravila za zniževanje povišane telesne temperature, zdravila za blaženje kašlja) pa je mogoče kupiti brez zdravniškega recepta.**

Če nimate obveznega zdravstvenega zavarovanja, so vam na voljo t. i. ambulante pro bono:

AMBULANTE BRO BONO	NASLOV 	TELEFON 
Ambulanta Pro Bono Ljubljana	Mislejeva 3, Ljubljana	01 4372 010, 01 4379 182
Zdravstveni dom Koper	Dellavallejeva ulica 3, Koper	05 6647 100
Ambulanta Pro Bono	Cesta na Markovec 1, Koper	05 6647 341
Humanitarni center v Novi Gorici	Bidovčeva ulica 2-4, Nova Gorica	070 818 102
Nadžkofijska karitas Maribor	Strossmayerjeva 15, Maribor	05 9080 359

## Obseg zdravstvenih storitev, ki vam pripadajo

Osebe z začasno zaščito imajo pravico do:

- 1** nujne medicinske pomoči in nujnega reševalnega prevoza ter nujne zobozdravstvene pomoči;
- 2** nujnega zdravljenja po odločitvi lečečega zdravnika, ki obsega:
  - ohranitev življenjsko pomembnih funkcij, zaustavljanje večjih krvavitev oziroma preprečitev izkrvavitve;
  - preprečitev nenadnega poslabšanja zdravstvenega stanja, ki bi lahko povzročilo trajne okvare posameznih organov ali življenjskih funkcij;
  - zdravljenje šoka;
  - storitve pri kroničnih boleznih in stanjih, katerih opustitev bi neposredno in v krajšem času povzročila invalidnost, druge trajne okvare zdravja in smrt;
  - zdravljenje vročinskih stanj in preprečevanje širjenja infekcije, ki bi utegnila voditi v septično stanje;
  - zdravljenje oziroma preprečevanje zastrupitev;
  - zdravljenje zlomov kosti oziroma zvinov ter drugih poškodb, pri katerih je nujno posredovanje zdravnika;
  - zdravila s pozitivne liste, ki so predpisana na recept za zdravljenje navedenih stanj;
  - nujni prevozi z reševalnimi in drugimi vozili v naštetih primerih;
- 3** neodložljivih storitev specialistično ambulantnih in bolnišničnih dejavnosti;
- 4** zdravstvenega varstva žensk, ki obsega:
  - kontracepcijska sredstva;
  - prekinitve nosečnosti;
  - zdravstveno oskrbo v nosečnosti in ob porodu;
- 5** obveznih zdravstvenih pregledov pred vključitvijo v izobraževanje in v času izobraževanja v osnovni oziroma srednji šoli, enako kot to velja za državljane Republike Slovenije.

Ne glede na prejšnji odstavek lahko zdravstvena komisija, ki jo imenuje predstojnik Urada Vlade RS za oskrbo in integracijo, v utemeljenih primerih odobri večji obseg zdravstvenega varstva. V tem primeru morate vložiti zahtevek za odobritev večjega obsega zdravstvenega varstva in priložiti potrebna dokazila. To uredite po e-pošti: [gp.uoim@gov.si](mailto:gp.uoim@gov.si).

Zahtevek za uveljavljanje  
pravice do večjega obsega  
zdravstvenega varstva:



### Primeri

- **Star sem 72 let. V zadnjem času sta se mi poslabšala vid in sluh. Ali imam pravico do pregleda vida in sluha, ne da bi mi bilo treba doplačati?**  
Da, če imate urejeno obvezno in dodatno zavarovanje v Sloveniji.
- **Zatipam bulico na dojki. Ali gre za porebo po nujni medicinski pomoči in ob suma na rak dojke za nujno zdravljenje?**  
Najprej se je treba posvetovati s splošnim zdravnikom, ki vas po potrebi napoti v onkološko ambulanto.
- **Trpim zaradi nespečnosti. Ali lahko obiščem zdravnika brez bojzani, da bom potem moral/-a plačati?**  
Da, če imate urejeno obvezno in dodatno zavarovanje v Sloveniji.
- **Uporabljam invalidski voziček, ki pa bi potreboval popravilo. Sem upravičena do brezplačnega popravila?**  
Da, če imate urejeno obvezno zavarovanje v Sloveniji.
- **Imela sem nezaščitene spolne odnose, po katerih se je pojavil izcedek iz nožnice. Lahko obiščem ginekologa brez doplačila?**  
Da.



## Zdravstveno varstvo otrok in mladostnikov

V Sloveniji za zdravje otrok in mladostnikov do dopolnjenega 19. leta skrbijo otroški zdravniki (pediatri) in zdravniki šolske medicine, izjemoma tudi splošni zdravniki oziroma zdravniki družinske medicine. Ti opravljajo preventivne preglede otrok in mladostnikov s svetovanjem in cepljenjem ter zdravijo bolezni. Starši za svojega otroka izberete osebnega pediatra oziroma zdravnika šolske medicine, ki dela v zdravstvenem domu ali zasebni ambulanti s koncesijo. Za obisk izbranega pediatra ali zdravnika šolske medicine ne potrebujete napotnice, treba pa se je naročiti na pregled.

*Več o postopku prijave  
otroka v obvezno  
zdravstveno zavarovanje  
lahko izveste tukaj:*



Če želite po sebi v zavarovanje kot družinskega člana prijaviti otroka, morate najprej sami imeti status zavarovanca v obveznem zdravstvenem zavarovanju. Otrok je obvezno zdravstveno zavarovan kot ožji ali kot širši družinski član.

Otrok je lahko zavarovan kot družinski član do dopolnjenega 18. leta starosti. Od 18. leta naprej se šteje kot zavarovan, če je vpisan v šolo, in sicer do konca šolskega oziroma študijskega leta, v katerem dopolni 26 let.

## Preventivni pregledi

### Preventivni pregled

Vse odrasle osebe, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje, so po 30. letu starosti upravičene do preventivnega pregleda vsakih 5 let, osebe z določenimi kroničnimi boleznimi ali povečanim tveganjem za njihov razvoj pa vsako leto. Na preventivnem pregledu se boste pogovorili z medicinsko sestro o svojem zdravju in življenjskem slogu ter opravili nekaj meritev in laboratorijskih testov. Če bo treba, vas bo pregledal tudi vaš osebni izbrani zdravnik ali pa boste napoteni v zdravstvenovzgojni center oziroma center za krepitev zdravja, kjer potekajo skupinske delavnice in individualno svetovanje za zdrav življenjski slog in krepitev zdravja. Osebe z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem so med 50. in 74. letom starosti vključene v program za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki vsaki dve leti v okviru državnega programa SVIT.

### Preventivni pregledi predšolskih in šolskih otrok ter mladostnikov

Dojenčki in predšolski otroci imajo pravico do preventivnega pregleda pri izbranem pediatru v starosti enega, treh, šestih, devetih, dvanajstih in osemnajstih mesecev ter v starosti treh in petih let. Šolski otroci in mladostniki do 19. leta starosti pa imajo pravico do preventivnega pregleda pri specialistu šolske medicine pred vstopom v šolo, v prvem, tretjem, šestem in osmem razredu osnovne šole ter prvem in tretjem letniku srednje šole. Mladi, ki ne nadaljujejo šolanja, imajo pravico do preventivnega pregleda ob starosti 18 let. Študentje imajo pravico do preventivnega pregleda v prvem in tretjem letniku dodiplomskega študija. Na preventivnem pregledu bo zdravnik ocenil telesni in duševni razvoj otroka oziroma mladostnika, opravil določene teste ter preiskave za odkrivanje nekaterih bolezni in razvojnih nepravilnosti, opravil obvezna in neobvezna cepljenja ter svetoval o negi otroka, prehrani in življenjskem slogu. V starosti treh let je preventivnemu pregledu pridružen tudi pregled pri psihologu in v starosti petih let pregled pri logopedu, ki bo ocenil otrokov govor. Za prvi preventivni pregled predšolskega otroka se boste dogovorili ob izbiri otrokovega osebnega pediatra. Šolski otroci, dijaki in študentje so na preventivni pregled vabljeni pisno ali po šoli.



## Cepljenje

Za zaščito javnega zdravja je pomembno, da ste poleg prebivalcev Slovenije cepljene tudi osebe z začasno zaščito iz Ukrajine. V redni Program cepljenja in zaščite z zdravili so vključeni šolski in predšolski otroci, odrasli pa ob ugotovljenih indikacijah. Če predšolski ali šoloobvezni otrok nima dokazov o cepljenju z ustreznim cepivom in prejetem zadostnem številu odmerkov glede na starost v skladu z letnim Programom cepljenja in zaščite z zdravili, se šteje kot necepljen.

Cepljenje je veljavno, če ima oseba pisno dokumentacijo ali zanesljiv ustni podatek o opravljenem cepljenju po shemi, ki je primerljiva s slovenskim programom. Če nimate ustrezne dokumentacije ali zanesljivega ustnega podatka o opravljenem cepljenju ali o tem obstaja dvom, ste obravnavani kot necepljeni. V tem primeru je treba začeti s cepljenjem glede na dejavnike tveganja, razen če se ugotovijo razlogi za opustitev. Če ste vi ali vaši otroci že pričeli s cepljenjem, pa še niste popolno cepljeni, se to nadaljuje z ustreznim številom odmerkov (odmerkov se ne ponavlja, cepljenja se ne začinja znova). Ob začetku cepljenja boste dobili knjižico o cepljenju, v katero se bodo vpisala vsa opravljena cepljenja.

Po programu cepljenja in zaščite z zdravili za tekoče leto so za predšolske oziroma šolske otroke predvidena cepljenja proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi, hemofilusu tipa b, hepatitisu B, pnevmokoknim okužbam, ošpicam, mumpsu, rdečkam, KME, okužbam s HPV, gripi, ponudi pa se jim tudi cepljenje proti COVID-19.

Cepljenje proti otroškim boleznim je v Sloveniji obvezno. Pogojev za vključitev ukrajinskih otrok v vrtec je cepljenje z enim odmerkom proti ošpicam, mumpsu in rdečkam (enako kot za državljane RS). Pred vstopom ukrajinskih otrok v šolo bo preverjen cepilni status. Cepljenje je zagotovljeno v enakem obsegu kot državljanom Republike Slovenije.

*Več o cepivih in cepljenju  
lahko izveste tukaj:*



### **Zakaj so cepiva pomembna?**

Cepiva pomagajo zaščititi vas, vaše otroke in osebe okoli vas pred številnimi resnimi nalezljivimi boleznimi, kot so otroška paraliza, ošpice, davica in tetanus. Bolezni, ki jih je mogoče preprečiti s cepivom, lahko povzročijo hude zaplete, mnogi so lahko smrtonosni. Vsa cepiva, ki so trenutno na voljo, so izjemno učinkovita in veliko varnejša od bolezni, ki jih preprečujejo.

Zelo pomembno je cepljenje otrok in odraslih z vsemi priporočenimi cepivi in odmerki, ki so navedeni v nacionalnih načrtih cepljenja Ukrajine in Slovenije.

### **Katere so najresnejše bolezni, proti katerim bi se moral cepiti jaz ali moj otrok?**

Nekatere najresnejše bolezni, ki jih preprečimo s cepljenjem, so otroška paraliza, ošpice, davica in tetanus. V sedanjem kontekstu, v katerem je veliko ljudi razseljenih in lahko živijo v prenaseljenih okoljih, je še posebno pomembno, da zaščitite sebe in svoje otroke s cepljenjem in spremljate simptome. To bo tudi preprečilo izbruhe otroške paralize, ošpic in davice v vaši skupnosti.

## 1 Otroška paraliza

Otroška paraliza vpliva na centralni živčni sistem in hrbtenjačo. Večina okužb z otroško paralizjo ne kaže nobenih simptomov v zgodnjih fazah ali pa lahko povzroči blage simptome, kot so zvišana telesna temperatura in bolečine v želodcu. V hudih primerih lahko povzročijo potencialno življenjsko paralizjo okončin ali celo smrt. Za otroško paralizjo ni zdravila. Bolezen je možno preprečiti samo s cepljenjem.

## 2 Ošpice

Ošpice povzročijo kožni izpuščaj. Potek bolezni za otroka je lahko zelo hud. V resnih primerih lahko ošpice povzročijo visoko vročino, pljučnico, slepoto in celo smrt. Da bodo zaščiteni pred ošpicami, poskrbite, da bodo otroci cepljeni. V večini držav bodo dobili cepivo MMR, ki jih ščiti pred ošpicami, mumpsom in rdečkami.

## 3 Davica

Davica je resna bakterijska okužba, ki se običajno širi s kašljanjem ali kihanjem. Bakterija v respiratornem traktu proizvaja toksin, ki povzroča šibkost, vneto grlo, vročino in otekle žleze v vratu. Kljub zdravljenju lahko bolezen privede do resnih zapletov, vključno s smrtjo v približno 10 % primerov.

## 4 Tetanus

Tetanus je huda bolezen, ki se razvije ob stiku s sporami bakterij, ki živijo v tleh, slini, prahu in gnoju. Bakterije lahko vstopijo v telo skozi globoke reze, rane ali opekline. Okužba lahko privede v dolgotrajno invalidnost, kronične okužbe rane ali kosti in smrt, zlasti če bolniki, ki so bili bakteriji izpostavljeni, ne prejmejo takojšnje oskrbe.

## Duševno zdravje in psihosocialna podpora

### Kako do duševne pomoči

Po pomoč se obrnite na center za duševno zdravje v svojem okolju. Če centra za duševno zdravje v bližini še ni, se lahko po pomoč obrnete na osebnega zdravnika oziroma pediatra. Lahko se obrnete tudi na Mrežo virov pomoči, kjer so zbrane brezplačne zdravstvene in socialne storitve s področja pomoči v duševnih in drugih stiskah.



*Mreža virov pomoči:*

### Kdaj po pomoč

Kadar opazite, da nastalih težav sami ali ob pomoči drugih ne morete razrešiti in vas obremenjujejo do te mere, da vidno poslabšujejo vaše razpoloženje, mišljenje in vedenje, je zaradi njih slabše vaše vsakodnevno delovanje, odnosi z bližnjimi in kakovost življenja, je smiselno poiskati strokovno pomoč.

V primeru življenje ogrožajočih zdravstvenih težav (npr. samomorilne ogroženosti, telesnih težav, ki ogrožajo življenje in zdravje) poiščite pomoč pri izbranem zdravniku, v regionalnem centru za duševno zdravje odraslih oziroma obstoječih službah, ki obravnavajo nujna in krizna stanja (nujna medicinska pomoč in psihiatrične bolnišnice). Delujejo 24 ur dnevno 7 dni v tednu.

## Duševno zdravje otrok

Otroštvo je eno najpomembnejših življenjskih obdobij, saj se v tem času odvija pospešen telesni in psihološki razvoj otroka.

Na spoznavnem področju se razvijajo mišljenje, sposobnost koncentracije, pomnjenja in odločanja. Na čustvenem postajajo zmožni izražanja vse več čustev in uravnavanja svojih čustvenih odzivov. Razvijajo se gibalne sposobnosti, kar pomeni vedno večjo spretnost pri hoji in teku. Ob otroških igrah se stkejo pomembne prijateljske vezi. Otroci postajajo bolj empatični in razumevajoči do drugih, razvijajo sposobnost vživljanja v soljudi. Iz prvih besed nastajajo stavki, iz stavkov pa povedi in zgodbe. Naučijo se risati, pisati, brati in računati. Kakovost okolja, osebnih izkušenj in medosebnih odnosov v obdobju zgodnjega otroštva sooblikujejo duševno zdravje, kar je pomembna popotnica za čas odrasčanja. Dobro duševno zdravje v otroštvu namreč prispeva k doseganju razvojnih in čustvenih mejnikov ter osvajanju zdravih socialnih veščin in načinov spoprijemanja s težavami.

*Več o duševnem zdravju otrok lahko izveste tukaj:*



Duševno zdravje otrok je pomemben del njihovega splošnega zdravja. Fizično in duševno zdravje vplivata na njihovo razmišljanje, doživljanje, čustvovanje, vedenje in delovanje. Duševno zdravje je vir in temelj dobrega počutja ter učinkovitega vključevanja v širše družbeno okolje.

Dobro duševno zdravje otroka se odraža v razvoju zdrave navezanosti, zadovoljajočih odnosih z vrstniki in starši, pozitivni samopodobi in zmožnosti obvladovanja čustvenih odzivov.

## Duševno zdravje mladostnikov

Mladostništvo je čas mnogih izzivov in sprememb. Za puberteto, prehod med otroštvom in mladostništvom, so značilne hitra telesna rast in številne telesne spremembe, ki so del spolnega dozorevanja.

Poleg bioloških sprememb se mladostniki soočajo tudi s spremembami v družbenih odnosih, postopnim osamosvajanjem od staršev ter vzpostavljanjem lastne identitete. To je obdobje, ko ugotavljajo, kdo so, kako sami sebe dojemajo ter vrednotijo, kaj so njihove želje, cilji, prepričanja, stališča, pogledi, vrednote ipd. To, kako mladostniki dojemajo samega sebe, katere značilnosti si pripisujejo in kako jih vrednotijo, vpliva na razvoj njihove samopodobe. Gre za psihološki proces, v katerem postopoma gradijo občutek lastne vrednosti in samospoštovanje. Mladostniki imajo o sebi pogosto nerealne predstave in prepričanja, ki lahko negativno vplivajo na njihovo identiteto in občutek lastne vrednosti. Pomembno je, da se sprejmejo z vsemi svojimi prednostmi in pomanjkljivostmi. Zdrava samopodoba je ključ do kakovostnih odnosov, uspešnosti v šoli, zadovoljstva z življenjem in pomembno vpliva na njihovo duševno zdravje.

Duševno zdravje v mladostništvu lahko opišemo kot stanje dobrega počutja, v katerem imajo mladostniki pozitiven odnos do sebe in svoje okolice, se učinkovito spoprijemajo z izzivi, lahko učinkovito in plodno delajo ter prispevajo k skupnosti. Zadovoljstvo občutijo, ko pridobijo nova znanja in spretnosti in ko se na različnih področjih počutijo uspešne. Duševno zdravje se povezuje s pozitivnimi čustvenimi stanji, večjo radovednostjo, odprtostjo za učenje in razvojem sposobnosti za učinkovito reševanje problemov. Posledično so uspešnejši v šoli in razvijajo kakovostne medosebne odnose.

*Več o duševnem zdravju mladostnikov lahko izveste tukaj:*



Otrokom in mladostnikom, ki se šolajo, je na voljo tudi šolska svetovalna služba, ki se s svetovalnim odnosom in na strokovno-avtonomni način vključuje v reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj učno-vzgojnega dela v šoli in po potrebi sodeluje tudi z zunanjimi ustanovami.

Šolska svetovalna služba nudi pomoč učencem, staršem, učiteljem in vodstvu šole ter z njimi sodeluje na različnih področjih vsakdanjega življenja in dela v šoli: učenja in poučevanja, šolske kulture, vzgoje, klime in reda, telesnega, osebnega in socialnega razvoja, šolanja in poklicne orientacije, socialnih stisk.

## Tehnike sproščanja

Verjamemo, da imate zaradi težkih razmer globoko čustveno stisko. Če za njeno obvladovanje potrebujete strokovnjaka, vam je ta na voljo. Na svoje duševno zdravje in počutje pa lahko vplivate tudi sami, s tehnikami sproščanja, ki so opisane v nadaljevanju. Sproščanje blagodejno vpliva na telesno in duševno zdravje. Poleg interesnih aktivnosti in hobijev, ki nas veselijo in posledično razbremenjujejo, nam k sprostitvi lahko pomagajo tudi učinkovite in vsem dostopne tehnike sproščanja.

## Dihalne vaje

Za trenutek skušajmo odmisлити vse, kar se nam podi po glavi, in se osredotočimo na svoje dihanje. Lahko sedimo, stojimo ali ležimo, pomembno je, da nam je udobno. Ko mirujemo, globoko vdihnemo skozi nos. Rahlo zadržimo dih, nato pa počasi, umirjeno in enakomerno izdihnemo skozi usta. Pomembno je, da izdih traja enkrat dlje kot vdih. To ponovimo vsaj 10-krat, oziroma vse dokler se ne počutimo bolje. Če začutimo vrtoglavico, za nekaj časa prekinimo dihalno vajo.

## Prizemljitev

Sedimo ali lezimo na trdno podlago. Zaprimo oči in se potrudimo, da izklopimo dražljaje iz okolice. Svoje misli usmerimo na stike svojega telesa s podlago, na kateri ležimo. Z mislimi postopoma potujemo po telesu in ga zaznavamo oz. občutimo: od prstov na nogah vse do lasišča. Osredotočimo se na točke, kjer je naše telo v stiku s podlago in pomislimo, kako pomirjujoče je, ko začutimo njeno podporo. Osredotočimo se na svoje dihanje in si prizadevajmo odmisлити vse, kar nas takrat obremenjuje.

Tehnika prizemljitve je učinkovita, takrat ko se počutimo močno vpete v dogajanje, začutimo močan strah ali iz situacije ne vidimo izhoda. Čeprav ne reši problema samega po sebi, nam lahko koristi pri uravnavanju svojih čustev in občutku nadzora nad dogajanjem, kar pripomore k lažjemu soočanju s problemom.

*Več o tehnikah sproščanja  
lahko izveste tukaj:*



## Organizirane skupinske aktivnosti

Aktivnosti na prostem so odličen način za izboljšanje našega fizičnega in mentalnega zdravja. Svež zrak, narava in sončna svetloba ustvarjajo idealno okolje za gibanje, ki nam omogoča, da se sprostimo, okrepimo telo ter hkrati izboljšamo svoje zdravje. Pozitivne lastnosti aktivnosti na prostem so številne in zajemajo tako telesne kot tudi duševne koristi.

Gibanje na prostem nam omogoča, da se povežemo z naravo. Sončna svetloba je ključna za sintezo vitamina D, ki je zelo pomemben za zdrave kosti in imunski sistem. Poleg tega pa se zunaj nadihamo boljšega zraka kot v zaprtih prostorih.

Aktivnost na prostem je koristna tudi za naše duševno zdravje. Gibanje v naravi je lahko pomirjujoče in sproščujoče ter nam pomaga zmanjšati stres in tesnobo. Sprehodi po gozdu ali ob reki nas povežejo z naravnimi elementi, kar lahko vodi v večjo umirjenost in notranje ravnovesje. Številne študije so pokazale, da je vadba na prostem povezana z izboljšano koncentracijo, zmanjšano utrujenostjo ter povečano pozornostjo in ustvarjalnostjo.

Aktivnosti na prostem, kot jih izvaja na primer Šola zdravja, imajo tudi socialne koristi. Udeležba na skupinskih vadbah nam omogoča, da spoznavamo nove ljudi in vzpostavljamo družbene vezi. Skupaj vaditi in deliti izkušnje z drugimi je lahko motivacijsko in spodbudno. Poleg tega nam omogoča, da se vključimo v lokalno skupnost ter soustvarjamo prijetno in zdravo okolje.

Šola zdravja nas spodbuja k bolj aktivnemu življenjskemu slogu, kar pripomore k izboljšanju našega celotnega počutja. Zato je pomembno, da izkoristimo vse prednosti, ki nam jih ponuja gibanje na prostem, ter redno vključimo tovrstne aktivnosti v svoj vsakdan. Ne glede na starost ali telesno pripravljenost nam aktivnosti na prostem omogočajo, da se povežemo z naravo, negujemo svoje telo in ohranjamo zdrav duh.

## Društvo Šola zdravja

Društvo Šola zdravja organizira brezplačne jutranje vadbne. Za udeležbo ne potrebujete kondicije in športne opreme. Vaje so preproste in primerne so za vsakogar. Vodijo jih usposobljeni prostovoljci s pomočjo strokovnega kadra. Gre za sklepne vaje, ki jih je sestavil dr. Nikolay Grishin, in se imenujejo 1000 gibov. Vse se izvajajo stoje. V 30 minutah se razgibajo vsi sklepi telesa in vse mišične skupine. Začne se pri dlaneh, konča pri podplatih. Udeleženci ohranjajo funkcionalne sposobnosti. Rezultati so boljša gibljivost, okretnost telesa ter ravnovesje.

*Termini in lokacije izvajanja  
vadb Šole zdravja:*



### Čuječnost

Pri sproščanju nam lahko pomagajo tudi vaje čuječnosti. Gre za stanje, ki ga dosežemo z zavedanjem samega sebe (svojih občutkov, misli, zaznav) in svoje okolice. Gre za namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, na tukaj in zdaj namesto razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti.

## Meditacija

Meditacija je vsem dostopna oblika sproščanja, ki jo zlahka načrtujemo (npr. dvakrat na dan, zjutraj in zvečer). Ustaljen dnevni ritem še dodatno pomaga k občutku notranjega miru. Meditiranje lahko traja le nekaj minut ali pa več ur. Za pravilno izvajanje vaj je v začetku dobro slediti vodenim meditacijam. Bistvo meditiranja je v tem, da svojo pozornost popolnoma osredotočamo na izbrani žariščni pripomoček (npr. svoje dihanje, izgovarjanje »an« ali »om«) ter skušamo odmisлити vse ostalo. Ob poslušanju umirjenega glasu se namreč lažje sprostimo in odmislimo skrbi.

### **Obstaja več vrst meditacij, ključno pa je, da:**

- najdemo primeren in udoben položaj,
- se umirimo z globokim in počasnim dihanjem,
- vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta,
- opazujemo, kako se ob vdihu razširijo in ob izdihu spet skrčijo naša pljuča,
- opazujemo, kaj občutimo v telesu,
- odmislimo zunanje okolje,
- vedno znova preusmerimo pozornost na telo (tudi kadar nas zamotijo misli),
- se zahvalimo telesu, ker nam tako dobro služi, in mu sporočamo, da si lahko odpočije.

## Alkohol

Alkohol (etanol), ki je odgovoren za učinke alkoholnih pijač, je psihoaktivna snov (droga), ki spremeni zaznavanje in doživljanje ter lahko povzroči, da poseganje po njem preide v navado. Za škodljive učinke alkohola so še posebej občutljivi otroci in mladostniki, pitje alkohola med nosečnostjo pa ogroža tudi še nerojenega otroka in mu lahko pušča trajne posledice. Raba alkohola se povezuje z več kot 200 bolezenskimi stanji, poškodbami in zastrupitvami. Prizadeti so lahko živčevje, prebavila, srčno-žilni sistem ter drugi organi in tkiva, povečano je tudi tveganje za razvoj nekaterih rakov. Poleg nastanka različnih kroničnih bolezni je raba alkohola povezana tudi z večjim tveganjem za akutne zdravstvene posledice, kot so poškodbe, tudi zaradi prometnih nezgod, ter pomembno prispeva k neenakostim v zdravju in slabši kakovosti življenja posameznikov in družbe kot celote.

### **Alkohol med nosečnostjo**

Alkohol je dokazano teratogen, zato lahko pri zarodku oziroma plodu povzroči vrsto razvojnih motenj glede na čas v nosečnosti, ko je prišlo do izpostavljenosti. Najranljivejši so možgani, ki se razvijajo celo nosečnost in še po rojstvu. Posledice izpostavljenosti alkoholu so lahko spontani splav, odmrtnje ploda ali prirojene nepravilnosti in primanjkljaji v razvoju ter vedenjske in učne težave otrok. Te vodijo v prikrajšanosti na različnih življenjskih področjih. Trenutna spoznanja kažejo, da v celotni nosečnosti nobena količina alkohola ni varna, enako škodljive so vse vrste alkoholnih pijač. Za zaščito še nerojenih otrok pred škodljivimi učinki alkohola je pomembno, da se oba bodoča starša odpovesta pitju alkoholnih pijač že takrat, ko šele načrtujeta nosečnost, ter da ženska, ob podpori partnerja, z abstinenco od alkohola nadaljuje celo nosečnost in v času dojenja otroka.

## Opustitev prekomernega pitja alkohola

Kadar pri sebi zaznamo povečano pitje alkohola ali pa pomislimo, da bi bile naše težave v zdravju ali odnosih z bližnjimi lahko povezane z našim pitjem alkohola, se lahko posvetujemo s strokovnjakom v zdravstvenem domu.

V okviru programa Skupaj za zdravje v centru za krepitev zdravja oz. v zdravstvenovzgojnem centru izvajajo delavnice, na katerih lahko svoj odnos do pitja alkohola približe raziščemo in se posvetimo urejanju svojih pivskih navad.

*Več o opuščanju prekomernega pitja alkohola izveste tukaj:*



Če se delavnic za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkohola ne morete ali ne želite udeležiti, vseeno pa vas zanima in bi si želeli nekoliko približe pogledati svoj odnos do alkohola, vam je na voljo tudi anonimna in brezplačna spletna aplikacija, kjer se boste lahko s svetovalcem pogovorili po spletu.

## Kako zmanjšati pitje alkohola

Že majhne spremembe lahko pomenijo veliko razliko. Katerekoli strategije se boste že lotili, pomembno je, da si daste priložnost in zadosti časa, da se spremembe utrdijo. Če izbrani pristop nikakor ne deluje, poskusite drugega. Če po dveh ali treh mesecih ne opazite napredka pri zmanjševanju pitja alkohola, razmislite o popolni opustitvi pitja alkohola, poiščite strokovno pomoč ali oboje.

V naslednjih vrsticah vam predstavljamo nekaj uporabnih in enostavnih ukrepov, s katerimi lahko zmanjšate pitje alkohola. Predlagamo, da za dva ali tri tedne preizkusite katero od naštetih strategij, lahko pa uporabite tudi kakšno povsem svojo.

- **Spremljajte.** Beležite, koliko alkohola popijete. To lahko počnete na bolj klasičen način, tako da si npr. na žepni kartonček zapisujete vsako popito alkoholno pijačo; lahko si delate črtice na stenskem koledarju; sodobna tehnologija pa nam omogoča, da se spremljanja lotimo tudi s pomočjo spletnih aplikacij na mobilnih telefonih, tablicah ali osebni računalnikih. Izberite način, ki vam najbolj ustreza in omogoča redno beleženje.
- **Štejte in merite.** Za začetek spoznajte standardne merice alkoholnih pijač, s pomočjo katerih boste lahko spremljali količino popitega alkohola. Včasih bo težje spremljati in pretvarjati količino pijače v standardne merice, predvsem pri raznih mešanica brezalkoholnih pijač in alkohola (koktajli, alkopopi, mešanice alkohola in energijskih pijač ipd.), pri katerih lahko hitro zaužijemo več alkohola, kot si mislimo.
- **Postavite si cilje.** Odločite se, koliko dni v tednu boste pili alkohol in v kakšnih količinah. Ljudje, ki ostanejo pod mejo manj tveganega pitja alkohola, imajo tudi najmanj z alkoholom povezanih težav.
- **Hitrost pitja in premori med posameznimi alkoholnimi pijačami.** Kadar pijete alkohol, pijte počasi. V eni uri ne popijte več kot ene standardne merice alkoholne pijače. Med posameznimi alkoholnimi pijačami naredite premor in posezite po brezalkoholni pijači (vodi, soku, mineralni vodi ipd.).



- **Jejte.** Ne pijte alkoholnih pijač na prazen želodec; po obroku se alkohol počasneje absorbira v sistemu.
- **Poiščite alternative.** Če za alkohol porabite velik del svojega časa, potem je pomembno, da svoj prosti čas napolnite z novimi, zdravimi aktivnostmi, hobiji in osebnimi odnosi ali pa ponovno oživite tiste že pozabljene ali opuščene, ki so vam bili nekoč v veselje. Če alkohol uporabljate za prebijanje ledu v družabnih situacijah, kot sredstvo, s katerim nadzorujete svoje razpoloženje ali se soočate s težavami, poskusite za spoprijemanje s temi vidiki svojega življenja najti druge, bolj zdrave načine.
- **Izogibajte se sprožilcem.** Kaj pri vas sproža potrebo po pitju alkohola? Če so to določeni ljudje ali kraji, se jim poskusite izogniti. Če določene aktivnosti, del dneva ali čustva v vas sprožijo potrebo po alkoholu, pripravite načrt za nadomestne aktivnosti, s katerimi si boste preusmerili misli. Problem je lahko tudi pitje alkohola doma – v tem primeru imejte doma čim manj ali sploh nič alkohola.
- **Načrtujte spoprijemanje z željo po alkoholu.** Kadar se ne morete izogniti sprožilcu in se pojavi želja po alkoholu, se spomnite na razloge, zaradi katerih ste se odločili zmanjšati pitje alkohola. Pomaga lahko tudi pogovor z nekom, ki mu zaupate. Svoje misli lahko preusmerite tudi s pomočjo zdravih aktivnosti, kot je telesna aktivnost ali hobi. Namesto da se borite proti tem občutkom, jih lahko preprosto sprejmete, vendar se jim ne predajte, pri tem pa se zavedajte, da bodo sčasoma minili.
- **Pripravite se, da boste rekli: »NE.«** Pogosto se znajdemo v situacijah, ko nam ponudijo alkoholno pijačo, čeprav je sami nismo želeli ali naročili. Takrat je pomembno, da imamo pripravljen vljuden, a prepričljiv odgovor: »NE, HVALA.« Hitreje in samozavestneje kot zmoremo zavrniti takšno ponudbo, manj je možnosti, da se bomo vdali. Bolj ko oklevamo, več časa imamo tudi sami pri sebi, da poiščemo izgovore in popustimo v svoji odločitvi.

## Prednosti zmanjšanja pitja alkohola

Tako kot ima pitje alkohola lahko precej različnih negativnih vplivov na zdravje in kakovost življenja posameznika, ima zmanjšanje pitja alkohola veliko prednosti in pozitivnih učinkov.

Naj naštejemo samo nekatere:

- splošno zdravje – zmanjšanje pitja alkohola je korak k splošnemu izboljšanju zdravja. Zmanjša se tveganje za razvoj z alkoholom povezanih oblik raka, diabetesa, srčno-žilnih bolezni, možganske kapi in bolezni jeter;
- stres – nekateri ljudje sicer navajajo, da pijejo alkohol zato, da bi zmanjšali občutek stresa, vendar alkohol kot depresor centralnega živčnega sistema čez čas poslabša depresijo, anksioznost in stres;
- koža – alkohol dehidrira kožo in jo prikrajša za pomembna hranila, zaradi česar lahko postane rdeča, lisasta in izsušena. Zmanjšanje pitja alkohola ohranja kožo bolj svežo, hidrirano in mladostno;
- spanje – zmanjšanje pitja alkohola izboljša kakovost spanja, zaradi česar se zjutraj počutimo bolje in bolj spočite;
- telesna teža – alkohol, podobno kot sladkarije, vsebuje prazne kalorije, ki jih telo skladišči v telesno maščobo;
- absorpcija vitaminov in mineralov – alkohol zavira vsrkavanje hranil, zato z zmanjšanjem pitja alkohola telesu ponovno omogočimo, da bolje izkoristi vitamin C, vitamine skupine B (B1, B12, folno kislino) in cink. Tako se izboljša tudi delovanje imunskega sistema;
- spolnost – zmanjša se tveganje za neželene ali tvegane spolne odnose, izboljšata se libido in kakovost spolnih odnosov.



## Droge

Droge so rastline ali substance naravnega ali sintetičnega izvora, ki vplivajo na delovanje osrednjega živčnega sistema. Učinkujejo torej na delovanje možganov, spreminjajo zaznavanje, počutje, zavest in vedenje.

Delimo jih na dve skupini:

- a) dovoljene droge, kot so kofein, tobak, alkohol, kava in čaj ter
- b) prepovedane droge, ki jih delimo v tri skupine.

**Skupina I:** rastline in substance, ki so zelo nevarne za zdravje ljudi zaradi hudih posledic, ki jih lahko povzroči njihova zloraba, in se ne uporabljajo v medicini. V to skupino spadajo heroin, koncentrat opijevega maka, MDA, MDMA, koka, psilocibin, psilocin, meskalin, LSD, mefedron, katinon, kat ipd.

**Skupina II:** rastline ali substance, ki so zelo nevarne zaradi hudih posledic, ki jih lahko povzroči njihova zloraba in se lahko uporabljajo v medicini. V to skupino spadajo morfin, kodein, opij, metadon, petidin, fentanil, oksikodon, amfetamin, metamfetamin, kokain, tetrahidrokanabinol, konoplja ipd.

**Skupina III:** rastline in substance, ki so srednje nevarne zaradi posledic, ki jih lahko povzroči njihova zloraba in se lahko uporabljajo v medicini. V to skupino spadajo barbituratni in nebarbituratni hipnotiki in antiepileptiki (razen hipnotičnih benzodiazepinov), npr. fenobarbital, glutetimid, meprobamat; benzodiazepinski anksiolitiki in hipnotiki: na primer bromazepam, diazepam, lorazepam; nitrazepam, flurazepam, midazolam, zolpidem ter stimulansi in anorektiki, kot so fentermin, katin, benzfetamin, pemolin.

## Kam po pomoč?

Če imate težave zaradi uporabe prepovedanih drog, se lahko obrnete na centre za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog. Lahko se vključite v vzdrževalni substitucijski program, program (ambulantne) detoksikacije in v psihosocialno obravnavo.

Programi zmanjševanja škode na področju prepovedanih drog v okviru dnevnih centrov in terenskega dela izvajajo različne nizkopražne storitve za aktivne uporabnike prepovedanih drog. Nudijo psihosocialno svetovanje, praktično pomoč in podporo pri vključevanju v vsakdanje življenje. Izvajajo tudi storitev zamenjave sterilnega pribora za varno uporabo drog, razdeljujejo sanitetni material in kondome ter ob tem svetujejo o zmanjševanju tveganjih vedenj, povezanih z uporabo prepovedanih drog in tveganim spolnim vedenjem.

*Centri za preprečevanje  
in zdravljenje odvisnosti  
od prepovedanih drog:*



Obrnete se lahko tudi na programe na področju socialne rehabilitacije zasvojenih. Programi so namenjeni celostni obravnavi oseb, ki po procesu zdravljenja zasvojenosti ali samostojno vzpostavljeni abstinenca od drog potrebujejo pomoč pri ponovnem vključevanju v socialno okolje ter vzpostavljanju temeljev za trajno abstinenco in stabilno življenjsko orientacijo. Programi se odvijajo v dnevnih centrih, terapevtskih skupnostih, komunah ali pisarnah za svetovanje in informiranje.

## Nasilje v družini

Pravica do osebne varnosti in dostojnega življenja brez nasilja je ena temeljnih človekovih pravic, kar pomeni, da nobena oblika nasilja ni dopustna. Osebe, ki doživljajo nasilje v družini, se lahko obrnejo na bližnji center za socialno delo, kjer bodo prejele različne oblike pomoči in storitev.

Osebe, ki doživljajo nasilje, se pogosto ne zavedajo, da pomoč obstaja in da jim nasilja ni treba trpeti, na poti iz nasilja pa ne bodo same.

Nasilje v družini je uporaba vsakega fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega pritiska enega družinskega člana na drugega. Nasilje je zloraba moči povzročitelja z namenom, da si podredi žrtev in jo nadzoruje.

Po zakonodaji Republike Slovenije je vsakdo dolžan obvestiti center za socialno delo, policijo ali tožilstvo, kadar sumi, da je žrtev nasilja v družini otrok. Otrok je žrtev nasilja tudi, kadar je prisoten pri izvajanju nasilja nad drugim družinskim članom ali živi v okolju, kjer se nasilje izvaja. Prav tako je treba posebno skrb nameniti starejšim osebam, invalidom in osebam, ki zaradi osebnih okoliščin niso sposobne skrbeti same zase.

### Nasilje ima več oblik

Nasilje v intimnopartnerskih odnosih in družini se ne kaže le v posameznih dejanjih in enkratnih dogodkih, temveč gre za celoten sistem vedenja in komunikacije, ki ga uporablja povzročitelj/-ica. Lahko se prepletajo različne oblike nasilja. Najpogosteje govorimo o petih.

## 1 Psihično nasilje

Psihično nasilje so dejanja, pri katerih oseba zlorabi svojo moč brez uporabe fizične sile, z uporabo besed ali vedenj, ki drugo osebo ponižajo, razvrednotijo, prestrašijo ali ji kako drugače škodujejo. Primeri psihičnega nasilja so žaljenje, neprestano kritiziranje, grožnje, zasmehovanje, poniževanje in blatenje pred drugimi, prepričevanje osebe, da izgublja razum (t. i. gaslighting), preprečevanje stikov z bližnjimi, širjenje lažnih govoric, dejanja, s katerimi povzročitelj nadzoruje žrtev, na primer pregledovanje telefonskih, elektronskih ali drugih zasebnih sporočil ipd.

Psihično nasilje je pogosto težko prepoznati. Žrtve opisujejo občutke zmedenosti, dvomov vase in v to, kaj se jim zares dogaja, ter občutek ujetosti v odnos. Pogosto pripisujejo odgovornost za nasilje sebi. Neredko se počutijo povsem brez moči, da bi karkoli spremenile.

## 2 Telesno ali fizično nasilje

Telesno ali fizično nasilje je zloraba fizične moči, ki je usmerjena na telo, življenje ali imetje žrtve. Fizično nasilje v odnosu praviloma ni enkratno dejanje, temveč gre za stopnjevanje nasilja, ki se najpogosteje začne s psihičnimi napadi. Pogosto se začne z blažjimi oblikami, npr. z odiranjem ali klofuto, sčasoma se stopnjuje in postaja vedno nevarnejše.

Nekateri primeri fizičnega nasilje so klofutanje, brcanje, udarci z roko ali predmeti, metanje predmetov proti osebi, v osebo ali po prostoru, odiranje ali porivanje, namerno izpostavljanje nevarnostim (npr. prehitra vožnja, neupoštevanje ukrepov za zajezitev epidemije ipd.), zvijanje rok, polivanje s tekočino, ožiganje kože, neželena striženje las, omejevanje gibanja, davljenje ali dušenje, odrekanje ali siljenje s hrano, napadi z orožjem, umor in podobna dejanja.

### 3 Spolno nasilje

V spolno nasilje sodijo vsa dejanja spolne narave, ki jih oseba čuti kot prisilo. To ne velja v primeru otrok. Otrok, ki doživlja spolno zlorabo, lahko spolno nasilje doživi kot igro in ne nujno kot nekaj neprijetnega, a gre kljub temu za spolno nasilje.

*Centre za socialno delo  
najdete tukaj:*



Kadar si osebe želijo aktivnosti spolne narave in vanjo privolijo brez fizične, psihične, ekonomske ali druge prisile, govorimo o spolnosti, v nasprotnem primeru pa o spolnem nasilju. Privolitev oziroma soglasje je svobodno aktivno sodelovanje oziroma svobodno podano soglasje. Lahko je dano z besedami ali dejanji. Privolitev v določeno spolno aktivnost ne pomeni privolitve v katerokoli spolno aktivnost. Enako velja za obliko spolnega odnosa. Če je oseba soglašala z določeno obliko spolnega odnosa, to ne pomeni, da bo s to obliko soglašala tudi vedno v prihodnosti. Kadar nekdo ni prepričan, ali oseba, s katero želi imeti spolni odnos, s tem soglašata, lahko to preveri z različnimi vprašanji, npr.: »Ti je tako OK?«, »Ti paše?«, »Naj raje neham?«, »Greva bolj počasi?«, »Še počakava?«, »Ti je v redu?«

Nekateri primeri spolnega nasilja so neželjeno otipavanje ali komentiranje telesa, slačenje ter dotikanje, ki si ga oseba ne želi oz. vanj ne privoli, siljenje h gledanju pornografskih vsebin, masturbiranju, v oralni, analni in vaginalni spolni odnos, siljenje v spolni odnos z drugo osebo, posilstvo, prepovedovanje uporabe kontracepcijskih sredstev, odstranitev kondoma kljub nasprotovanju druge osebe in podobno.

### 4 Ekonomsko nasilje

Ekonomsko nasilje so vse oblike nadvladovanja, nadzorovanja, izkoriščanja oziroma poniževanja žrtve s pomočjo sredstev za preživetje ali odrekanjem pravic, povezanih z zaslužkom. Zaradi ekonomskega nasilja lahko žrtev postane finančno odvisna od povzročitelja/-ice, kar ji oteži prekinitev odnosa.

Primeri ekonomskega nasilja so omejevanje pravice do zaposlitve, preprečevanje, da oseba razpolaga s svojim ali skupnim denarjem, siljenje osebe v finančno odvisnost, zahteva po pokorščini, ker so dohodki osebe nižji, neplačevanje dodeljene preživnine za otroka, siljenje v sklepanje pogodb ali jemanje posojil, opuščanje obveznosti preživljanja članov ali članic družine, prelaganje celotnega finančnega bremena za preživljanje družine na žrtev ipd.

### 5 Zanemarjanje

Zanemarjanje je običajno dolgotrajno, lahko pa je enkratno ali večkratno neskrbno in neustrezno ravnanje staršev ali skrbnikov, ki ne zadovoljijo telesnih, psihičnih, čustvenih, kognitivnih, izobraževalnih in/ali socialnih potreb oseb, ki to potrebujejo (otrok, starostnikov, invalidov in bolnikov) ali pa te potrebe zadovoljijo na neustrezen način. Skrbniki, ki zanemarjajo pomoči potrebno osebo, ne poskrbijo dovolj dobro za njene osnovne potrebe in je ne zaščitijo pred možnimi nevarnostmi. Nekateri primeri zanemarjanja so: zanemarjanje higiene in prehranjenosti, izpostavljanje nevarnostim, zapuščenje osebe, ki ni zmožna biti sama, opuščanje skrbi za otrokovo varnost, odsotnost odzivanja na otrokove potrebe, izpostavljanje otroka nasilju ipd.

**Vsakdo, ki doživlja nasilje ali opaža, da nasilje doživlja nekdo v njegovi okolici, se lahko za pomoč obrne na center za socialno delo.**

Centri za socialno delo imajo osrednjo vlogo pri obravnavi nasilja v družini in žrtvam nudijo različne oblike pomoči. Strokovni delavec z žrtvijo nasilja pripravi načrt pomoči, v katerem se opredelijo vrste pomoči, ki jih žrtev potrebuje, npr. psihosocialna pomoč, umik na varno (varna hiša, materinski dom ipd.), informiranje o pravicah (brezplačna pravna pomoč, pomoč žrtvam kaznivih dejanj ipd.).

## Nasilje nad otroki

Otroci pogosto doživljajo zanemarjanje in nasilje v odnosih, ki naj bi bili najvarnejši. Zanemarjaje otroka in nasilje nad njim lahko vključuje fizično nasilje, psihično nasilje, spolno nasilje, ekonomsko nasilje, zanemarjanje, neodgovorno ravnanje in izkoriščanje otroka. Posledica takih ravnanj je dejanska in/ali možna škoda, ki jo otrok utrpi. Zanemarjanje otroka in nasilje nad njim je neustrezno ravnanje z otrokom glede na splošne družbene in pravne norme, opuščanje potrebne skrbi in pomanjkljiva ter neustrezna skrb za otroka. Otrok je lahko ogrožen tudi zaradi neprimernih razmer, v katerih živi. Otrok je lahko žrtev več različnih oblik zanemarjanja in nasilja hkrati.

### Otroka ne smemo kaznovati z nasiljem

Uporaba nasilja za kaznovanje otroka krši otrokove pravice do spoštovanja njegovega človeškega dostojanstva, telesne nedotakljivosti in enakega varstva po zakonu. V številnih primerih lahko povzroči resne telesne in psihološke poškodbe otrok; sporoča otrokom, da je nasilje sprejemljiva in primerna strategija za reševanje konfliktov ali siljenje drugih ljudi, da naredijo, kar nekdo od njih zahteva. Poleg tega je neučinkovito tudi kot sredstvo za discipliniranje. Obstajajo pozitivni načini vzgoje otrok, ki so boljši za otrokov razvoj in prispevajo k izgradnji odnosov, temelječih na zaupanju in medsebojnem spoštovanju.

### Otroci se učijo s posnemanjem

Vzorci vedenja se lahko prenašajo iz generacije v generacijo. Starši oz. skrbniki imajo možnost prekiniti medgeneracijski prenos nasilnih vedenj. Otroci se od svojih staršev učijo, kako ravnati v določenih situacijah, kako izražati jezo in druga čustva ter kako ustvarjati odnose. Pomembneje od tega, kar starši rečejo (»Ne smeš se tepsti.«), je tisto, kar starši naredijo. Otroci, ki odraščajo v družini, kjer je prisotno nasilje, se naučijo, da se jezo, stres in napetost izražamo z nasiljem.

### Otroci se v družini učijo odnosov

Otroci se v družini, kjer je prisotno nasilje, naučijo, da gre ljubezen z roko v roki z nasiljem. Naučijo se, da večji in močnejši lahko grozijo in ustrahujejo šibkejše in manjše, naučijo se, da se konflikti ne rešujejo s pogovorom, temveč z nasiljem. Poleg teh dobijo še mnogo drugih napačnih in nefunkcionalnih predstav o odnosih.

### Posledice nasilja nad otroki

Nasilje slabo vpliva na celotni psihofizični razvoj otroka. Otroci so lahko prestrašeni, jezni, imajo težave v šoli ali na drugih področjih, slabo spijo. Lahko postanejo agresivni in destruktivni ter nagnjeni h kršenju pravil ali pa pretirano zadržani in podredljivi. Pogosto so socialno izolirani in osamljeni. Težave imajo pri vzpostavljanju zdravih odnosov, lahko so anksiozni in depresivni. Njihova samopodoba je slaba, zaupanje v svet pa omajano. Posledice nasilja se pogosto odražajo tudi v odraslosti – otroci z izkušnjo nasilja v družini so v večji nevarnosti, da razvijejo psihične motnje (depresijo, anksioznost ipd.), postanejo odvisni od dovoljenih ali prepovedanih drog, začnejo tudi sami povzročati nasilje, imajo težave pri reševanju konfliktov, postavljanju osebnih mej ipd.

Otrok je žrtev nasilja tudi takrat, ko je nasilju samo priča. Že sama izpostavljenost otroka nasilju je kritična za otrokov nadaljnji razvoj.

### Otroku ne postavljamo mej z nasiljem

Otroci potrebujejo jasne meje, saj jim dajejo občutek varnosti. Odrasli lahko otroku postavljamo meje z nenasilno komunikacijo, ki temelji na spoštljivem odnosu do otrokove osebnosti, na jasnih sporočilih, odločnosti in obvladovanju lastnih neprimernih impulzov.

Bistvo vzgoje ni ukrotiti otroka ali si ga podrediti, temveč ga spodbujati, podpirati, voditi ter mu postavljati meje, znotraj katerih se lahko varno razvija. Postavljanje mej pomeni, da otroku na spoštljiv način posredujemo svoja in splošno sprejeta pravila vedenja ter skrbimo, da jih upošteva.

## ***Kaj lahko stori žrtev nasilja***

- Povejte nekemu, ki mu zaupate, kaj se vam dogaja. Ne zapirajte se vase, pogovorite se!
- Ob izbruhu nasilja se, če je to možno, umaknite iz stanovanja in pokličite policijo. Če to ni mogoče, se zaklenite v sobo in pokličite policijo.
- Ob udarcih ali brcah se postavite v položaj, ki vam bo povzročil najmanj poškodb (zvijte se v klobčič, glavo si zaščitite z rokami). Glasno kličite na pomoč.
- Če je mogoče, se s sosedom ali sosedo dogovorite, naj pokliče policijo, če sliši, da se v vašem stanovanju dogaja nasilje.
- Imejte pripravljene najnujnejše stvari zase in svoje otroke za nenaden odhod od doma, predvsem denar, osebne dokumente, zdravila, rezervne avtomobilske ključe ipd.
- Prijavite nasilje. To lahko storite ustno ali pisno na policiji (če ste ogroženi) ali centru za socialno delo. Smotrno je pridobiti kopijo zapisnika vaše izjave in podatke o osebi, ki bo vodila vašo zadevo.
- Možno je, da se bo nasilje stopnjevalo, ko se boste odločili, da prekinete odnos s partnerjem. Priporočljivo je, da naredite varnostni načrt, kar je najlažje z ustrezno usposobljeno osebo.
- Alternativno reševanje sporov, kot je mediacija, v primerih nasilja ni dopustno.

Ob nasilju je najbolje, da se obrnete na policijo. Pristojni organi in organizacije so dolžni nasilje v družini obravnavati prednostno in storiti vse za zaščito žrtve. Ukrepi so odvisni od stopnje ogroženosti žrtve. Ob izbruhu nasilja v družini ima žrtev možnost takojšnje namestitve v krizni center, kjer se ji nudita strokovna pomoč in nastanitev. Če po izteku bivanja v kriznem centru še potrebuje nastanitveno podporo, se lahko umakne v varno hišo. Žrtev ima prav tako pravico do brezplačne pravne pomoči in spremljevalca, ki jo spremlja v postopkih, ji pomaga zaščititi njeno integriteto in iskati rešitev ter ji nudi psihično oporo. Če je treba, lahko policija ali sodišče povzročitelju nasilja izrečeta tudi prepoved približevanja kraju ali osebi, sodišče pa mu lahko na predlog žrtve prepove vstop v skupno stanovanje in tega po potrebi prepusti v izključno uporabo žrtvi.

*Več o pomoči v primeru  
nasilja izveste tukaj:*



## Nasilje po informacijsko-komunikacijskih omrežjih

(IKT): Veliko tveganj, povezanih s komunikacijskimi tehnologijami (IKT), ogroža ljudi na splošno, otroci in mladi pa so še posebno ranljivi, ne le zaradi svoje mladosti, ampak tudi zato, ker so nove tehnologije mnogo vplivnejši del njihovih življenj. Otroci, mladi (ter do neke mere tudi ženske) so pogosteje tarča t. i. spletnih plenilcev, ki iščejo ranljive ljudi, da bi zlorabili njihovo zaupanje. Anonimnost na spletu jim omogoča, da prevzamejo lažno identiteto, s katero lažje navežejo stik z otroki, mladimi ter ranljivimi odraslimi v klepetalnicah ter spletnih dnevnikih.

Informacijsko-komunikacijska omrežja lahko povzročitelji zlorabijo tudi za povzročanje spolnega nasilja, saj spolno nasilje prav tako vključuje proizvodnjo, objavljanje, dostopanje in nalaganje spolno nazornih posnetkov otrok. Slednje je postalo velika skrb organov pregona in tistih, ki skrbijo za zaščito otrok po svetu. Z napredkom tehnologije, vključno s rodnimi za zajemanje slike, kot so digitalni fotoaparati in fotoaparati na mobilnih telefonih, ki jih je lahko skriti ali prikriti, se širijo zlorabe otrok v realnem času, vključno s primeri, kjer pedofili in drugi storilci/-ke zlorabe zaprosijo za določeno aktivnost ali pozo v realnem času in žrtev ugodi njegovim/njenim željam. V takšnih primerih je uporabnik/-ica teh spletnih strani dejansko priča izvajanju zločina.

Priključitev spletni skupnosti – na straneh socialnih mrež, klepetalnic ali spletnih dnevnikov, spletnega kluba ali igralnega združenja – s seboj prinese možnost, ki ji v resničnem svetu pravimo »nevarnost tujcev«. Odrasli se morajo prav tako kot otroci zavedati možnosti, da lahko na spletu spoznajo napačne ljudi, starši pa si morajo še posebej zapomniti, da je njihov otrok pred računalniškim zaslonom ali s pogovorom na mobilnem telefonu morda v virtualni množici ljudi, ki si delijo življenje na spletu.

Čeprav je spletno nasilje najpogostejše med mladimi, ga spretno izvajajo tudi povzročitelji nasilja nad ženskami, ki poskušajo partnerico nadzorovati, ji groziti, jo nadlegovati tudi po mobilnem telefonu ali elektronski pošti. Tudi zato ukrep prepovedi približevanja lahko zajema tudi poskuse kontakta po informacijsko-komunikacijskih omrežjih.

## Nekaj vrst nasilja s pomočjo IKT:

- **Spletno nadlegovanje (tudi mobilno ustrahovanje)**  
Spletno ustrahovanje je pojem, ki ga uporabljamo, kadar povzročitelj/-ica neki osebi grozi, jo nadleguje, spravlja v zadrego, ponižuje, se iz nje norčuje ali je tarča druge osebe ali skupine po internetu, mobilnem telefonu ali osebem digitalnem pomočniku.
- **Kraja identitete**  
Z vdorom v računalnik, okužbo z zlonamernim programom, t. i. phishing napadom ali zaradi lastne nepazljivosti lahko neznana oseba prevzame vašo spletno identiteto in se začne predstavljati v vašem imenu. Lahko pridobi dostop do vaših osebnih podatkov, denarja ali slik, zavede vaše sodelavce ali prijatelje in okrni vaš ugled.
- **Seksting**  
Seksting je pošiljanje ali izmenjevanje napol golih ali golih fotografij z vrstniki/-cami po spletu ali mobilnem telefonu. Če oseba v kaj takega ni prisiljena od druge osebe, je lahko tudi to normalni del odrasčanja in razvoja spolne identitete. Take slike in pisma so si ljudje izmenjavali že mnogo pred pojavom interneta, torej to na nek način ni nič novega. Vendar se je treba zavedati, da je razširjanje tovrstnih slik mladoletnih oseb po naših zakonih kaznivo in šteje za razširjanje otroške pornografije!
- Da se zaščitite pred nasiljem po spletu, je dobro upoštevati pravila varne uporabe. Ta poudarjajo, da na internetu ne objavljamo osebnih podatkov; ne objavljamo slik, podrobnosti o kreditni kartici ali banki, če se ne prepričamo o varnosti; svojih gesel ne razkrivamo drugim osebam; nikoli se brez dovoljenja ali prisotnosti staršev (otroci) ali ne da bi o kraju in času zmenka seznanili vsaj eno znano osebo (odrasli) ne dogovarjamo za sestanek z osebo, ki smo jo spoznali na internetu; poročamo o vsem, kar se nam v klepetalnici ali drugje na spletu zdi neprijetno ali narobe; ne odgovarjamo na škodljivo, sugestivno ali nesramno pošto in objave; poročamo o neprimernem jeziku ali posnetkih; nikoli se ne pretvarjamo, da smo nekdo drug na spletu. Vedeti je treba, da če nam nekdo ponudi nekaj, kar je videti predobro, da bi bilo res, takšno verjetno tudi je.



## Trgovanje z ljudmi

Trgovina z ljudmi je suženjstvo sodobnega časa. Gre za kaznivo dejanje, ki v današnji družbi ne bi smelo imeti mesta. Uničuje življenja posameznikov, tako da jim jemlje njihovo dostojanstvo, svobodo in temeljne pravice. Pogosto gre za nasilen zločin, ki ga zagrešijo mreže organiziranega kriminala.

*Več o boju proti trgovini z ljudmi lahko izveste tukaj:*



Oblike izkoriščanja: izkoriščanje prostitucije ali drugih oblik spolnih zlorab, prisilnega dela, suženjstva, služabništva, beračenja, storitve kaznivih dejanj pod prisilo, prisilna sklenitev zakonske zveze ali vzpostavitev podobne skupnosti in trgovina z organi, človeškimi tkivi ali krvjo.

Trgovci so fizično, psihično ekonomsko in spolno nasilni. Uporabljajo prevare, čustveno zavajanje, izkoristijo ranljiv položaj nekoga, ki potrebujete pomoč, ali pa ponudijo plačilo in ugodnosti za pridobitev privolitve v izkoriščanje.

*Prijava trgovine z ljudmi:*



## Samozaščitni ukrepi

**POTOVANJE:** Vsaj nekomu povejte, kdaj, kam in s kom potujete. Pri sebi imejte mobilni telefon, v katerega shranite telefonske številke veleposlaništva svoje države, policije in organizacij, ki nudijo pomoč. Še varneje je, da si omenjene številke zapomnite. Svojega potnega lista ne izročite nikomur! Poleg tega je zelo koristno, da imate narejenih več fotokopij pomembnih dokumentov, ki jih spravite v različne dele obleke.

*Posnetek o samozaščitnih ukrepih v ukrajinskem jeziku:*



**DELO V TUJINI:** Zelo pomembno je, kdo je vaš vir informacij o potencialni zaposlitvi v tujini. Pozanimajte se o delodajalcu in preverite, ali obstajajo o njem kakšne informacije na internetu. Pred pričetkom dela se vedno pogovorite o delovnih razmerah in zahtevajte sklenitev pogodbe, ki naj jo pregleda strokovnjak.

**SOCIALNA OMREŽJA:** Vedite, da nekateri ljudje, ki jih srečujete na socialnih omrežjih, zaradi anonimnosti, ki jo tovrstna komunikacija omogoča, pišejo tudi neresnice. Če se s sogovornikom dogovorite za neposredno srečanje, bodite zelo previdni.

**ZALJUBLJENOST:** Po svetu in v Sloveniji obstajajo zapeljevalci deklet (t. i. loverboyi), ki v kriminalni mreži predstavljajo ključne ljudi, saj zapeljujejo dekleta in ženske, da bi jih pozneje izročili trgovcem z ljudmi. Premislite o tem, od kod moškemu toliko denarja, poznanstev v tujini, pa čeprav morda ne hodi v službo ali dela zgolj občasno. Zapeljevalec je prijazen, kupuje darila, vabi na izlete in nakupe v tujini, vse dokler se dekle nanj čustveno ne naveže in mu popolnoma zaupa. To je zanj odlična priložnost, da jo odpelje kamorkoli in proda.

Informacije o pravicah  
žrtev ter programi,  
ki so vam na voljo:



## Zdravstveno varstvo žensk, porodnic in dojenčkov

Zdravstveno varstvo žensk vključuje zdravstvene storitve in svetovanje v zvezi z načrtovanjem družine, zdravljenjem neplodnosti, zdravstvenimi storitvami in varovanjem zdravja med nosečnostjo in po porodu, preprečevanjem, odkrivanjem in zdravljenjem ginekoloških bolezni ter lajšanjem težav v menopavzi. Zdravstveno varstvo žensk izvajajo ginekologi v zdravstvenih domovih, zasebnih ambulantah s koncesijo in nekaterih bolnišnicah. Vsaka ženska, ki ima urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje, si lahko izbere svojega osebnega ginekologa, do katerega lahko dostopa brez napotnice izbranega osebnega zdravnika. Prosilkam za mednarodno zaščito in ženskam z začasno zaščito, ki nimajo urejenega obveznega zdravstvenega zavarovanja, so omogočene zdravstvene storitve v zvezi s kontracepcijo, zdravstvena oskrba v nosečnosti in ob porodu ter prekinitvev nosečnosti.

### Preventivni ginekološki pregledi

Vsem ženskam v starosti med 20. in 64. letom, **ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje**, pripada preventivni pregled pri ginekologu vsaka tri leta. V tem okviru se izvaja tudi program za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu ZORA. Ženske po 65. letu imajo možnost preventivnega pregleda pri izbranem ginekologu, če se nanj naročijo. Med 50. in 69. letom so ženske upravičene do slikanja dojk na dve leti za zgodnje odkrivanje raka na dojki.

## Nosečnost

Vse nosečnice imajo pravico do desetih preventivnih pregledov v nosečnosti in treh ultrazvočnih preiskav ter pregleda zaradi presejanja na kromosomopatije. Na prvi preventivni pregled se prijavite pri ginekologu, takoj ko izveste, da ste noseči. Na preventivnem pregledu se boste pogovorili z ginekologom ali medicinsko sestro ter opravili določene meritve in dodatne preiskave, s čimer bodo preverili, ali je z vami in otrokom vse v redu. Pogovorili se boste tudi o prehrani, telesni dejavnosti oziroma zdravem načinu življenja. Ob prvem pregledu v nosečnosti boste dobili materinsko knjižico, v katero bodo vpisovali podatke o vaši nosečnosti. V času nosečnosti jo morate ves čas imeti pri sebi. V zdravstvenih domovih in porodnišnicah potekajo tudi brezplačna izobraževanja o zdravem načinu življenja v zgodnji nosečnosti in pripravi na porod v pozni nosečnosti, ki se imenujejo Priprava na porod in starševstvo). Izobraževanja načeloma potekajo v slovenskem jeziku, zato se o možnostih izobraževanja, ki bi bilo primerno za vas, posvetujte v zdravstveni ustanovi, kjer se izvaja priprava na porod in starševstvo, ali o tem povprašajte ginekologa.

## Porod

V Sloveniji ženske rodijo v porodnišnici, kjer so jim zagotovljeni zdravstvena oskrba, lajšanje bolečine in pomoč pri porodu. Običajno boste po porodu z otrokom ostali v porodnišnici še tri dni na opazovanju. V tem času vam bodo pokazali tudi osnovno nego otroka in vam svetovali pri dojenju.

### Za spremljevalce

Zelo je zaželeno, da ima porodnica v času poroda spremstvo, nekoga, ki je ob njej, ga pozna in mu zaupa ter jo podpira. Umirjeno sodelujte s porodno babico v vseh fazah poroda, prvi kožni stik z otrokom naj bo čim prej po porodu.



## Stanja po porodu, ki zahtevajo obisk zdravstvene ustanove

Prosimo, takoj pokličite svojega zdravnika ali pojdite v najbližjo bolnišnico/porodnišnico, če se pojavi kateri koli naslednji simptom:

- povišana telesna temperatura, več kot 38 °C;
- premočite več kot en higienski vložek na uro, izločate velike strdke (večje kot kovanec za 2 evra) ali če se krvavitev okrepi;
- ste imeli carski rez ali epizitomijo in je rana postala zelo rdeča, otečena ali se je zagnojila;
- imate nove bolečine, otekline ali preobčutljivost v nogah;
- imate tople, pordele, vnete prsi ali kakršne koli razpoke ali krvavitve iz bradavice ali areole (temno obarvan predel dojke);
- vaš vaginalni izcedek dobi izjemno neprijeten vonj;
- imate boleče uriniranje, nenadno potrebo po odvajanju vode ali inkontinenco;
- imate hujšo bolečino v vaginalnem predelu;
- imate hujše ali nove bolečine v trebuhu;
- ste razvili kašelj ali imate bolečine v prsih, vam je slabo, bruhate;
- imate hude glavobole in spremembe v vidu;
- ste postali depresivni ali imate halucinacije, samomorilne misli ali kakršne koli misli o škodovanju svojemu otroku.

## Preventivni pregled novorojenčka ob rojstvu in pomoč pri negi otroka

Novorojenčka bodo že v porodnišnici natančno pregledali in opravili določene teste za odkrivanje nekaterih prirojenih bolezni in razvojnih nepravilnosti. Naučili vas bodo, kako otroka previti, umivati in vam svetovali glede nege otroka in dojenja. Po odhodu iz porodnišnice vas bo na domu nekajkrat obiskala patronažna medicinska sestra, ki vam bo prav tako pomagala in svetovala pri negi otroka in dojenju ter pozneje o prehrani otroka. Običajno bo patronažna sestra stopila v stik z vami in se dogovorila za obisk na domu. Če pa ste rodili izven regije, kjer prebivate, morate patronažno službo poklicati sami. V tem primeru pokličite v bližnji zdravstveni dom in se dogovorite za obisk.

## Stanja, pri katerih je treba z novorojenčkom/dojenčkom poiskati pomoč zdravnika

### Za novorojenčke (do 28 dni starosti)

Če vaš dojenček pokaže katere koli od naslednjih znakov, prosimo, da ne čakate na naslednji redni pregled, ampak pokličite otrokovega pediatra oziroma pojdite v najbližjo bolnišnico in /ali pediatrični oddelek:

- noče jesti;
- zvišana telesna temperatura (več kot 37,5 °C);
- nizka telesna temperatura (manj kot 35,5 °C);
- krči;
- hitro dihanje (hitrost dihanja več kot 60 vdihov na minuto);
- vdrt prsni koš;
- odsotnost nenadnih premikov;
- kakršne koli spremembe barve v rumeno (zlatenca) v prvih 24 urah po rojstvu ali pojavitev porumenelosti dlani in podplatov v kateri koli starosti;
- zagnojen ali krvaveč popek.

## Za dojenčke, starejše od 28 dni

Če vaš dojenček kaže katerega od naslednjih znakov, ne čakajte na naslednji redni pregled, ampak pokličite svojega zdravnika ali takoj pojdite na najbližji bolnišnični/pediatrični oddelek:

- zavrača hrano več obrokov zapored;
- ima drisko in bruha več kot običajno;
- ima prehlad, ki se ne izboljša ali pa se poslabša;
- ima izpuščaj;
- ima znake dehidracije (zmanjšano število mokrih pleníc – zmociti mora 6–8 pleníc na dan; ob jokanju ni solz, ugreznjene oči ali vdrta mečava);
- ima izcedek iz ušes;
- ne neha jokati.

## Doječi se dojenčki in malčki

Materino mleko je popolnoma prilagojeno potrebam njenega otroka, je naravni način prehranjevanja dojenčkov in predstavlja zanje najboljšo hrano, ki je varna, čista in ima protitelesa proti številnim pogostim otroškim boleznim. Če je le mogoče, se priporoča hranjenje dojenčkov v prvih 6 mesecih življenja izključno z materinim mlekom, če to ni mogoče, pa tudi z ustreznim mlečnim nadomestkom. Če ne želite ali ne smete dojiti, dobite nasvete o najprimernejšem mlečnem nadomestku za dojenčke v porodnišnici ali pri otrokovem pediatru.

Dojenčka pristavite k prsim vsakič, ko pokaže zgodnje znake lakote, se pravi po njegovih potrebah, ne dojite po vnaprej določenem urniku. V prvih tednih po rojstvu otroku ne dajajte dudic za pomirjanje, saj lahko povzročijo sesalno zmedo in manjše nastajanje mleka. Obdobje dojenja je sicer nagrajujoče, vendar je lahko za mater naporno, zato ne pozabite tudi nase in si vsak dan privoščite nekaj časa za sprostitev.

Če imate vprašanja o dojenju ali težave, se lahko v Sloveniji brezplačno obrnete tudi na svetovalce za dojenje, in sicer na Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje, v okviru katerega delujejo mednarodno certificirani svetovalci IBCLC, ali na La Leche League Slovenija, Društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija), v okviru katerega delujejo svetovalke za dojenje.

Od 6 mesecev starosti dalje je priporočljivo materino mleko ali mlečni nadomestek dopolniti z različnimi ustreznimi, varnimi in s hranili bogatimi živili, torej se počasi prične uvajati mešana prehrana. Kravje ali drugo živalsko mleko v prvem letu starosti otroka ni primeren nadomestek za materino mleko. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča nadaljevanje dojenja tudi po uvedeni mešani prehrani vsaj do dveh let starosti otroka ali še dlje, če mati in otrok tako želita. Dojenje namreč ni le hrana, temveč otroku zagotavlja tudi ugodje, telesni stik, toplino in bližino ter občutek varnosti.

Več o nosečnosti in starševstvu si lahko preberete v publikaciji, navedeni spodaj.

*Vodnik o nosečnosti,  
porodu in zgodnjem  
starševstvu je  
dostopen tukaj:*



## Starševstvo v času prisilne razseljenosti

Razumemo, da beg iz vaše domovine za vas in vašo družino povzroča veliko stresa. Bivanje in vzgoja otrok v tujem okolju lahko predstavljata velik izziv. Da bi to obdobje preživeli čim lažje, skušajte v čim večji meri upoštevati naslednje nasvete.

- **Poskrbite zase, le tako lahko nudite podporo otrokom**  
Ko ste pod prevelikim stresom, si vzemite trenutek zase, da se pomirite.
- **Pomagajte otrokom pri spoprijemanju s krizo**  
Otroci bodo morda prestrašeni, zmedeni in jezni. Poslušajte jih, ko z vami delijo svoje občutke in misli. Nudite jim podporo. Pomembno je, da ste iskreni in ohranite optimizem.
- **Praktični nasveti za uspešno soočanje s problemi**  
Pomembno je, da tudi ob težkih trenutkih poskušajte obdržati nekaj dnevnih rutin. Rutine pomagajo otrokom obdržati občutek varnosti in stabilnosti. Pomoč drugim prav tako pomaga izboljšati lastno počutje. Prav tako otroke vključite v opravljanje hišnih opravil. Pohvala bo otroku pokazala, da vam je mar in da opazite njegov trud.
- **Spodbujanje izobraževanja**  
Izobraževanje je ključnega pomena za prihodnost vaših otrok. Spodbujajte jih k rednemu obiskovanju šole in učenju novega jezika. Pomembno je tudi sodelovanje s šolskim osebjem, da bodo vaši otroci deležni ustrezne podpore.
- **Skrb za zdravje**  
Poskrbite, da otroci redno obiskujejo preventivne preglede.
- **Varnost otrok**  
Otroke naučite številko svojega telefona, da jo bodo znali na pamet. Pomembno je, da se dogovorite za mesto, kjer se boste našli v primeru izgube oziroma, če bi se ločili. Otrokom pripravite kartice z osebnimi podatki in kontakti za starše. Če imajo otroci mobilni telefon, pred svojim imenom in imeni zaupljivih stikov dodajte kratico ICE (angl. in case of emergency).

## Kontracepcija in preprečevanje nosečnosti

Pri svojem izbranem ginekologu se lahko naročite na posvet v zvezi z izbiro ustrezne kontracepcije. Odločite se lahko za eno od oblik kontracepcije (npr. kondom, kontracepcijske tabletko) ali hormonske kontracepcije (npr. maternični vložek, diafragmo, sterilizacijo).

Če ste imeli nezaščiten spolni odnos in ne načrtujete nosečnosti, se takoj, ko je mogoče, napotite v lekarno po nujno kontracepcijo. Če jo vzamete v prvih 72 oz. 120 urah (odvisno od preparata) po nezaščitenem spolnem odnosu, lahko preprečite zanositev.

Neželena nosečnost se lahko prekine na zahtevo nosečnice, če ne traja več kot deset tednov. Če traja dlje, o prekinitvi odloča posebna komisija za umetno prekinitvev nosečnosti. Ob neželenu nosečnosti se obrnite na svojega izbranega ginekologa.

## Varna spolnost

Potreba po ljubezni je ena naših temeljnih potreb. Spolnost in vse, kar je povezano z njo, predstavlja zelo pomemben del zdravega, kakovostnega in zadovoljujočega življenja. Zato ne smemo pozabiti, da je spolnost področje, kjer se srečujejo ljudje in ne le njihovi spolni organi. Ob vsem tem pa je pomembno, da poskrbite tudi za svojo varnost, saj lahko nezaščiten spolni odnos ali uporaba nezanesljive kontracepcije privede do neželene nosečnosti, spolno prenosljivih bolezni ter neugodnih vplivov na dozorevanje mladostnikov. Z varnimi spolnimi odnosi lahko preprečite prenos spolno prenosljivih bolezni.

Povzročitelji spolno prenosljivih bolezni so lahko bakterije, npr. sifilis in gonoreja, virusi, kot so hepatitis B in C, HIV, genitalni herpes, humani papiloma virus, ter členonožci, npr. sramne uši in garje. Ob vaginalnem, oralnem ali analnem spolnem stiku in ob stiku z okuženo krvjo se ti lahko prenesejo iz okužene na neokuženo osebo. Posledice spolno prenosljivih okužb so lahko neplodnost, rak materničnega vratu in penisa ter rak na jetrih, lahko pride tudi do poškodb srčne mišice in možganov.

Tveganje za okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi se povečuje s številom nezaščitenih spolnih odnosov z okuženimi partnerji in številom spolnih partnerjev.

**Za varno spolnost je pomembno, da uporabljate kondom, omejite število spolnih partnerjev ter redno opravljate ginekološke preglede. Preprečevanje spolno prenosljivih bolezni je mnogo lažje in uspešnejše kot zdravljenje okužb in njihovih posledic!**

## Okužbe s HIV, virusom hepatitisa B, virusom hepatitisa C

Okužbe z virusom HIV ter virusoma hepatitisa B (HBV) in hepatitisa C (HCV) lahko vrsto let potekajo brez bolezenskih znakov in se jih okuženi sploh ne zaveda ali pa so simptomi in znaki neznačilni. Brez ustreznega medicinskega ukrepanja lahko sčasoma pride do življenjsko ogrožajočih stanj. Okužijo se tisti, ki so bili kadarkoli v življenju izpostavljeni kakršnemukoli tveganju za okužbo oziroma sodijo v skupine z velikim tveganjem za okužbo. V Sloveniji so na voljo vse možnosti za odkrivanje okuženih s HIV, HBV in HCV, njihovo ustrezno medicinsko obravnavo in zdravljenje z najsodobnejšimi zdravili.

## VPRAŠALNIK za razseljene osebe iz Ukrajine glede morebitne okužbe s HIV, virusom hepatitisa B in virusom hepatitisa C

S svojimi odgovori na zastavljena vprašanja lahko pomembno vplivate na svoje zdravje in v Sloveniji dobite ustrezno zdravstveno oskrbo, če se izkaže za potrebno.

1. Ali ste okuženi s HIV?	NE	DA
2. Ali imate hepatitis B?	NE	DA
3. Ali imate hepatitis C?	NE	DA

Če ste na katerokoli vprašanje odgovorili z »DA«, boste prejeli **medicinsko oskrbo** v enem od centrov za obravnavo teh okužb:

	NASLOV	KONTAKT  
Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja	Japljeva 2, Ljubljana	01 522 44 54 <a href="mailto:narocanje.kibvs@kclj.si">narocanje.kibvs@kclj.si</a>
Univerzitetni klinični center Maribor	Maribor	02 321 27 40 <a href="mailto:infekcijska.ambulanta@ukc-mb.si">infekcijska.ambulanta@ukc-mb.si</a>
Splošna bolnica Celje	Celje	03 423 30 08 <a href="mailto:enarocanje@sb-celje.si">enarocanje@sb-celje.si</a>
Splošna bolnica Murska Sobota	Murska Sobota	02 512 34 55 <a href="mailto:info@sb-ms.si">info@sb-ms.si</a>
Splošna bolnica Novo mesto	Novo mesto	07 391 65 82 <a href="mailto:adm.infekcijski@sb-nm.si">adm.infekcijski@sb-nm.si</a>

Če ste na zgornja vprašanja odgovorili z »NE«, prosimo nadaljujte.

4.	Ali obstaja možnost, da ste okuženi s HIV, virusom hepatitisa B ali C?	NE	DA	Ne vem
5.	Ali ste kdaj preboleli spolno prenosljivo okužbo (sifilis, gonorejo, klamidijo, drugo)?	NE	DA	Ne vem
6.	Ali ste vi ali kdo od vaših bližnjih preboleli tuberkulozo?	NE	DA	Ne vem
7.	Ali ste si kdaj injicirali droge?	NE	DA	Ne vem
8.	Ali ste imeli nezaščitene spolne odnose z več partnerji?	NE	DA	Ne vem
9.	Če ste moški: ali ste imeli nezaščitene odnose z moškimi?	NE	DA	Ne vem
10.	Ali ste spolna delavka/delavec?	NE	DA	Ne vem
11.	Ali ste bili spolno zlorabljeni?	NE	DA	Ne vem
12.	Ali ste bili kdaj na prestajanju kazni zapora?	NE	DA	Ne vem
13.	Ali imate spolnega partnerja/partnerko, ožjega družinskega člana, člana skupnega gospodinjstva, ki ima HIV ali/in hepatitis B ali/in hepatitis C?	NE	DA	Ne vem
14.	Ali ste kdaj prejeli transfuzijo krvi?	NE	DA	Ne vem
15.	Ali ste se kdaj zdravili s hemodializo?	NE	DA	Ne vem
16.	Ali jemljete zdravila, ki oslabijo vaš imunski sistem?	NE	DA	Ne vem
17.	Ali imate nenormalne izvide jetrnih testov?	NE	DA	Ne vem
18.	Ali ste noseči?	NE	DA	Ne vem

*Vprašalnik je dostopen tudi na spletu:*



Če ste na katerokoli vprašanje odgovorili z »DA« ali »Ne vem«, vam svetujemo, da se **testirate** na okužbo s HIV in okužbo z virusoma hepatitisa B in C.

Testirate se lahko pri družinskem zdravniku ali pa to opravite anonimno in brezplačno na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja, Poljanski nasip 58 v Ljubljani (ob ponedeljkih med 12. in 14. uro) ali na Zavodu za transfuzijsko medicino v Ljubljani s pridruženimi centri po Sloveniji.

V primeru **POZITIVNEGA** rezultata testa boste lahko prejeli ustrezno medicinsko oskrbo v enem od petih zgoraj navedenih centrov za obravnavo teh okužb.

*Več o testiranju na spolno prenosljive bolezni lahko izveste tukaj:*



## Zobozdravstvo

### Zobozdravstveno varstvo otrok in mladostnikov

Otroški in mladinski zobozdravniki so dostopni v zdravstvenih domovih, šolskih zobnih ambulantah ter kot zasebniki s koncesijo. Do zaključka osnovne šole so otroci enkrat letno upravičeni do preventivnega zobozdravstvenega pregleda, pozneje pa še v 1. in 3. razredu srednje šole ter 1. in 3. letniku fakultete. Prvi preventivni zobozdravstveni pregled je predviden že v starosti od 6 do 12 mesecev. Na prvi pregled se je treba naročiti. Pri šolarjih, dijakih in študentih so preventivni pregledi organizirani v sklopu šole in fakultete.

### Zobozdravstveno varstvo odraslih

Osebe z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem si lahko izberejo svojega osebnega zobozdravnika. Zobozdravniki so dostopni v zdravstvenih domovih ali kot zasebniki s koncesijo. Obvezno zdravstveno zavarovanje zobozdravstvenih storitev ne krije v celoti, zato boste morali za nekatere storitve doplačati ali si urediti dopolnilno zdravstveno zavarovanje. Zavarovanim osebam enkrat letno pripada pregled zobovja in ustne votline pri izbranem zobozdravniku.

Če zaradi nujnega primera potrebujete zobozdravnika izven njegovega rednega delovnega časa, se obrnite na dežurno zobozdravstveno ambulanto ali zobozdravstveno nujno medicinsko pomoč, ki je organizirana v nekaterih zdravstvenih ustanovah. Za obravnavo v nočnem času je v glavnem potrebno doplačilo.

# BELEŽKA

NIJZ

National Institute  
of Public Health



World Health  
Organization

European Region



IOM

UN MIGRATION



UNHCR

The UN Refugee Agency



REPUBLIKA SLOVENIJA  
URAD VLADE RS ZA OSKRBO  
IN INTEGRACIJO MIGRANTOV

