

## **PATRONAŽNO PREVENTIVNO VARSTVO 2 IN 3 LETNIKA - PREDLAGANE VSEBINE**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA .....          | 2  |
| PREHRANA OTROKA .....                     | 3  |
| TELESNA DEJAVNOST OTROKA IN DRUŽINE ..... | 5  |
| ZASLONI .....                             | 7  |
| SPANJE IN POČITEK.....                    | 9  |
| CEPLJENJE .....                           | 11 |
| USTNO ZDRAVJE .....                       | 13 |

Prilogo so pripravile:

Kristina Brovč Jelušič, Manca Glušič, dr. Martina Horvat, Ria Jagodic, Janja Janc Jagrič, Katarina Lobe, Martina Mutter, Tadeja Ris Koler, Tanja Ritonja, dr. Špela Selak, Polonca Truden, Sanja Tkalec, Martina Vuk, Brigita Zupančič Tisovec

## RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

Poglavja s tega področja: razvoj čustev, umski razvoj, socialni razvoj, osebni razvoj, razvoj govora, poznavanje ljudi in stvari, so v fazi posodabljanja.

Priporočena literatura:

- Priporočila za razvojno usmerjeno ravnanje z malčki: <https://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2023/03/Razvojno-usmerjeno-ravnanje.pdf>
- Ocenjevanje otrokovega zgodnjega razvoja: kaj, zakaj in kako? <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-R6NWOIKX/e7f73fb1-d76e-40a2-bae7-bfb21356f892/PDF>
- Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v patronažni dejavnosti. (2016). *Priporočila obravnave pacientov v patronažnem varstvu za diplomirane medicinske sestre*. Zbornica – Zveza.

**Patronažna medicinska sestra ne ocenjuje razvoja otroka, če po njeni presoji razvoj odstopa o ugotovitvah obvesti pediatra.**

## PREHRANA OTROKA

Prehrana otroka v predšolskem obdobju je eden izmed pomembnih dejavnikov pri rasti in razvoju otroka. V starosti od 2. do 3. leta poteka razvoj telesa, kosti, možganov, mišic in organov, zato pri tem potrebujejo uravnoteženo hrano. Prehranjevalne navade otroka se skozi razvoj spreminjajo.

Glavna vodila pri hrani so:

- Razvijanje pozitivnega odnosa do hrane: Nasveti za starše izbirčnih otrok, otrok nima apetita, merilnik sitosti, tabela družinskih obrokov in ideje za tedenski jedilnik družine na povezavi: <https://zdaj.net/otrok/peti-del-poti-zdravja-prehrana/>.

[illegible]

- Spodbujanje sodelovanja in krepitev spretnosti povezanih s prehranjevanjem:

Otroku omogočimo, da starosti primerno in na varen način sodeluje pri nakupovanju živil, pri pripravi obrokov, pripravi mize in pospravljanju. S tem mu omogočimo razvoj motoričnih sposobnosti, samostojnost in zanimanje za hrano. Otroka za sodelovanje vedno pohvalimo in mu damo vedeti, da cenimo njegova prizadevanja.

Primeri aktivnosti za 2-letnega otroka: Zlaganje izbranih živil v nakupovalni voziček, izbor sadja in zelenjave v trgovini, zlaganje sestavin na krožnik, mešanje sestavin v posodi, trganje solate, dodajanje že pripravljenih sestavin v posodo, okraševanje hrane (npr. dodajanje jagod na kosmiče ali sir na testenine), zlaganje sendvičev...

Primeri aktivnosti za 3-letnega otroka: umivanje sadja in zelenjave, ožemanje citrusov, gnetenje testa, uporaba modelčkov za piškote, prelivanje tekočin iz manjše v večjo posodo, polaganje pribora na mizo, uporaba varnega nožka ta rezanje mehkih sestavin, brisanje mize po obroku...

- Spoznavanje novih okusov in hrane:

Dostop do zdravih receptov:

S QR kodo lahko  
dostopate do zdravih  
receptov:



<https://shorturl.at/jmLFX>

- Raznolika in zadostna prehrana – velikost porcij in učenje samoregulacije:

Zdrava prehrana v predšolskem obdobju:

<https://zdaj.net/otrok/predsolski-otrok/zdrava-prehrana-v-predsolskem-obdobju/>.



Nacionalni portal o hrani in prehrani: <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>.



PREHRANA PREDŠOLSKIH OTROK

Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije, v starosti od 3 mesecev do 74. leta:  
<https://nijz.si/publikacije/razlicni-vidiki-prehranjevanja-prebivalcev-slovenije/>.



Otroške in mladinske knjige pripravljene na temo hrane in prehrane:

[https://kulturnibazar.si/wp-content/uploads/2022/08/Izbor-literature-hrana-in-prehrana\\_avgust-2022-1.pdf](https://kulturnibazar.si/wp-content/uploads/2022/08/Izbor-literature-hrana-in-prehrana_avgust-2022-1.pdf).

## TELESNA DEJAVNOST OTROKA IN DRUŽINE

Telesna dejavnost ima ključen pomen za celotni razvoj otroka - pozitivno vpliva na telo in duha – izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres ter povečuje raven energije. Redna vadba krepi srčno-žilni in imunski sistem, pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže in zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Hkrati spodbuja delovanje možganov, izboljšuje koncentracijo in spomin. Redna telesna aktivnost izboljšuje telesno držo, povečuje gibljivost, krepi kosti in prispeva k splošni telesni pripravljenosti. S tem omogoča kakovostnejše življenje in zmanjšuje tveganje za poškodbe.

Pri otrocih, starih dve do tri leta, se razvijajo osnovne gibalne spretnosti, kot so hoja, tek, skakanje, plezanje in igra z različnimi pripomočki. Gibanja so pogosto še manj usklajena in nespretna, radovednost pa jih spodbuja k raziskovanju in učenju skozi igro.

Skrb za redno gibalno udejstvovanje otrok je primarno domena staršev, saj otroci starše opazujejo, posnemajo in se od njih učijo. Družina igra pomembno vlogo pri oblikovanju pozitivne ali negativne naravnosti do gibalne dejavnosti. Gibanje otroka skupaj s starši je pomembna naložba za ukvarjanje s športom v poznejšem starostnem obdobju otroka.

Telesna dejavnost predstavlja pomemben dejavnik za skladen in celosten razvoj otroka, zato je pomembno, da mu zagotovimo ustrezno količino in kakovost telesne dejavnosti. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je leta 2019 izdala priporočila o telesni dejavnosti, sedečem življenjskem slogu in spanju za zdrave otroke do 5. leta starosti, ki so dostopne na naslednji povezavi: <https://zdaj.net/otrok/predsolski-otrok/who-priporocila-za-telesno-dejavnost-sedec-zivljenjski-slog-in-spanje-zdravih-otrok-do-5-leta-starosti/>

Otroci 1-2 let starosti

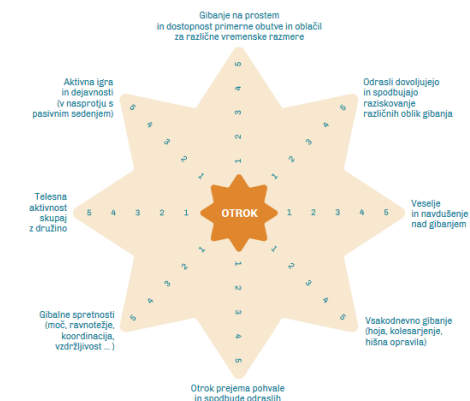


Otroci 3-4 let starosti



Smart Family pristop: Zvezda otrokovega gibanja

<https://zdaj.net/otrok/sesti-del-poti-zdravja-gibanje/>



## Zvezda otrokovega gibanja

**Kako izgleda otrokova vsakodnevna telesna dejavnost?**  
**Kateri dejavniki vplivajo nanjo?**

Pred vami je zvezda, ki ima na vsakem kraku naveden dejavnik, ki vpliva na otrokovo gibanje. Razmislite o vsakem posebej in s številkami od 1 do 5 ocenite, kako se odraža pri vašem otroku. Številka 5 pomeni, da je stanje zelo dobro, medtem ko številka 1 nakazuje, da je potrebno še nekaj vaje oziroma prilagoditev. Na koncu številke povežite med seboj tako, da dobite zvezdo.

Kateri krak sije manj močno in potrebuje vašo pozornost?

Katere majhne spremembe za povečanje otrokove telesne aktivnosti bi lahko uvedli že danes?

Katera močna področja in zanimanja v zvezi z gibanjem ste opazili pri otroku?

Več o pozitivnem vplivu telesne dejavnosti na otrokov razvoj si lahko preberete preko spodnjih povezav:

- Aktualne informacije s področja vzgoje za zdravje 2 in 3 letnika, tudi s področja telesne aktivnosti: <https://zdaj.net/kategorija/otrok/predsolski-otrok/>
- Izbor literature: [https://kulturnibazar.si/wp-content/uploads/2020/10/ET%C5%A0\\_2020\\_-\\_%C5%A1port-in-gibanje-izbor-literature\\_2020\\_za-objavo.pdf](https://kulturnibazar.si/wp-content/uploads/2020/10/ET%C5%A0_2020_-_%C5%A1port-in-gibanje-izbor-literature_2020_za-objavo.pdf)
- SLOfit raziskave: nasveti in ideje za telesno dejavnost: <https://www.slofit.org/>
- Osnovne značilnosti otrokovega razvoja: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/156/Ali-se-va%C5%A1-otrok-ustrezno-gibalno-razvija>
- Pomen organizirane vadbe za 2. in 3. letnika skupaj s starši: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/605/Organizirana-vadba-najmlaj%C5%A1ih-s-star%C5%A1i>
- Vloga staršev pri otrokovem gibalnem razvoju: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/642/Skupna-vadba-otrok-in-star%C5%A1ev-je-temelj-vse%C5%BEivljenjske-gibalne-navade>

## ZASLONI

Uporaba digitalnih tehnologij danes narašča na vseh področjih življenja in pri vseh generacijah, tudi pri otrocih. Čeprav so digitalne naprave lahko koristne, pretirana in prezgodnja uporaba lahko škodi otrokovemu razvoju, vedenju in zdravju. Zato je pomembno premisliti, koliko časa in na kakšen način otroci lahko uporabljajo digitalne naprave, da še omogoča koristno in varno uporabo.

Digitalne vsebine pogosto vsebujejo močne dražljaje, ki otroka že zelo zgodaj pritegnejo, četudi jih še ne razume ali potrebuje. Prezgodnja, prekomerna ali neprimerna izpostavljenost digitalnim tehnologijam v prvih letih otrokovega življenja ima lahko številne negativne učinke ter se lahko povezuje s: težavami z govorno-jezikovnim razvojem, spanjem, vidom in ohranjanjem pozornosti, prekomerno telesno težo, vedenjsko-čustvenimi težavami. Otroci v prvih letih življenja potrebujejo predvsem kakovostno interakcijo s starši in bližnjimi ter njihovo polno pozornost. Potrebujejo tudi veliko spanja in gibanja ter veliko priložnosti za raziskovanje in igro v fizičnem (ne digitalnem) okolju. Ker digitalne tehnologije lahko posegajo v zadovoljevanje fizioloških in psiholoških potreb, pogosto ne podpirajo otrokovega telesnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja v tej starosti. Zato je pomembno uporabo digitalnih tehnologij pri otrocih omejevati. Pri tem se lahko opremo na Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki zajemajo časovna priporočila in mnoge druge vsebine, ki se navezujejo na uporabo digitalnih tehnologij pri tej starostni skupini. Več informacij o priporočilih glede uporabe digitalnih naprav pri otrocih je na voljo na spodnjih povezava.

Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih:

<https://zdaj.net/izpostavljeno/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih/>



- Letak za starše – Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih:  
[https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/novice-dokumenti/karton-za-starše.pdf?sfvrsn=23bb3436\\_2](https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/novice-dokumenti/karton-za-starše.pdf?sfvrsn=23bb3436_2)



- Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih - priporočila pediatrov za starše - zgibanka Safe.si in Logout:

[https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/novice-dokumenti/splet-zgibanka-logout.pdf?sfvrsn=cdba3436\\_2](https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/novice-dokumenti/splet-zgibanka-logout.pdf?sfvrsn=cdba3436_2)

| Vsa časovna priporočila predstavljajo priporočeno uporabo zaslonov v prostem času. | 0-2 leti                                                                                                                                                                                    | 2-5 leti                                                                                                          | 6-9 leti                                                                                                          | 10-12 leti                                                                                                        | 13-16 leti                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Časovna priporočila predstavljajo priporočeno uporabo zaslonov v prostem času.     | <b>0-2 leti</b><br>OTROCI VSA OPRADELJENA VARNOSTNA OPREMA<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI | <b>2-5 leti</b><br>MAJŠKO LASE NA DAN<br>STANJE SILE OTROKOV<br>STANJE SILE OTROKOV<br>STANJE SILE OTROKOV        | <b>6-9 leti</b><br>DO 1 URE NA DAN<br>POMOČNI JE DOKUMENT<br>POMOČNI JE DOKUMENT<br>POMOČNI JE DOKUMENT           | <b>10-12 leti</b><br>DO 1 URE NA DAN<br>POMOČNI JE DOKUMENT<br>POMOČNI JE DOKUMENT<br>POMOČNI JE DOKUMENT         | <b>13-16 leti</b><br>DO 1 URE NA DAN<br>POMOČNI JE DOKUMENT<br>POMOČNI JE DOKUMENT<br>POMOČNI JE DOKUMENT         |
| Časovna priporočila predstavljajo priporočeno uporabo zaslonov v prostem času.     | OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO                                                                           | OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO | OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO | OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO | OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO<br>OTROCI IZKORISTITI VARNOSTNO OPREMO |
| Časovna priporočila predstavljajo priporočeno uporabo zaslonov v prostem času.     | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                                                                                                      | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            |
| Časovna priporočila predstavljajo priporočeno uporabo zaslonov v prostem času.     | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                                                                                                      | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            | ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI<br>ZASLON V VARNOSTNI OBLASTI                            |



- Družinski načrt uporabe zaslonov namenjen elektronskemu izpolnjevanju
- Priporočila za družine: <https://zdaj.net/otrok/osmi-del-poti-zdravja-digitalne-naprave/> in <https://www.logout.org/sl/blog/digitalni-malcki/>

## SPANJE IN POČITEK

Spanje je naravno, fiziološko in ponavljajoče se stanje zmanjšane budnosti, za katero sta značilna zmanjšano zaznavanje in zmanjšana reakcija na zunanje dražljaje. Čeprav je telo v tem stanju sproščeno, so možgani še vedno aktivni in izvajajo številne pomembne funkcije. Spanje otroka je ključno za njegov telesni in duševni razvoj ter dobro počutje. Med spanjem se sprošča rastni hormon, utrjuje spomin in znanja ter krepi imunski sistem. Urejeno spanje pripomore k boljši koncentraciji, čustveni stabilnosti in zdravju malčka na vseh ravneh. Zaradi podpore razvojnih vidikov v otroštvu je izjemnega pomena za posameznika.

Kakovosten in zadosten spanec je enako pomemben za zdravje kot prehrana in gibanje. Pomembno vpliva na: rast in razvoj; fizično in psihično vzdržljivost; učenje; uravnavanje čustev; ustvarjalnost; razpoloženje; uravnotežen apetit; otrokovo duševno in telesno zdravje. Pomanjkanje spanja lahko na različne načine negativno vpliva na otrokov vsakdan, zato se pri dojenčkih in malčkih pogosto pojavljajo razdražljivost in nemirnost. Za urejeno spanje so poleg zadostne dolžine spanja pomembni tudi kakovost spanja, primerna časovna umeščenost in reden urnik spanja.

Dokumenti, ki povzemajo nekatere pomembne poudarke spanja in počitka pri 2. in 3. letnem otroku:

- <https://zdaj.net/novorojenček-in-dojenček/razvoj/spanje-novorojenčka-dojenčka-in-malčka/>
- Priporočila za dobro spanje: malček: ZDAJ trganka spanje malcek.pdf

[illegible]

- **Letak** priporočena dolžina spanja po starostnih skupinah: <https://nijz.si/publikacije/urejeno-spanje-krepi-zdravje/>



- Spanje in motnje spanja pri otrocih: [https://zaspan.si/fileadmin/medis/zaspan.si/pdf/161108\\_Xyrem\\_knjizica\\_Motnje\\_spanja\\_pri\\_otrocih\\_-\\_web.pdf](https://zaspan.si/fileadmin/medis/zaspan.si/pdf/161108_Xyrem_knjizica_Motnje_spanja_pri_otrocih_-_web.pdf)

#### Dodatne vsebine:

- Priporočila za dobro spanje v različnih starostnih obdobjih otroka: Svetovni dan spanja: »Spanje je ključno za zdravje« – Zdaj.net
- 10 priporočil za zdravo spanje otroka: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/10-priporocil-za-zdravo-spanje-otrok/>

- Spanje in sprostitvev: <https://zdaj.net/otrok/sedmi-del-poti-zdravja-spanje-in-sprostitev/>



## CEPLJENJE

Cepljenje ima ključen pomen za zaščito otrokovega zdravja in dobrobit širše skupnosti. Je eden najučinkovitejših preventivnih zdravstvenih ukrepov, saj omogoča razvoj odpornosti proti nevarnim nalezljivim boleznim že v zgodnjem otroštvu.

Namen cepljenja je zaščititi otroka pred resnimi nalezljivimi boleznimi, ki lahko povzročijo hude zaplete, trajne posledice ali celo smrt. V Sloveniji je cepljenje v prvih letih življenja vključeno v nacionalni program cepljenja, ki temelji na strokovnih priporočilih in je usklajen s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije (SZO).

Redno in pravočasno cepljenje pomembno prispeva k razvoju otrokovega imunskega sistema, zmanjšuje tveganje za okužbe in preprečuje širjenje bolezni v skupnosti. Na ta način cepljenje posredno ščiti tudi tiste, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo biti cepljeni.

### Vloga staršev in družine

Starši imajo pomembno vlogo pri zaščiti zdravja svojih otrok. S pravočasnim obiskom preventivnih pregledov in sledenjem urniku cepljenj zagotavljajo, da je otrok zaščiten v ključnih razvojnih obdobjih. Pomembno je, da se starši zavedajo koristi cepljenja ter poiščejo zanesljive informacije in strokovno podporo ob morebitnih dvomih ali vprašanjih.

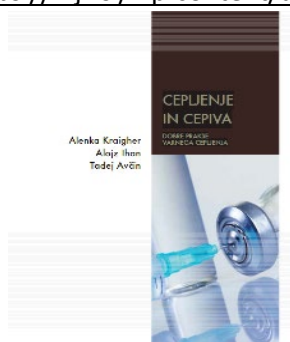
### Cepljenja v drugem in tretjem letu starosti:

- osvežitvene odmerke cepiv proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi, hemophilusu influence tipa b (Hib) in hepatitisu B,
- cepljenje proti ošpicam, mumpsu, rdečkam in noricam\* (OMRN), (od leta 2024 naprej je na voljo cepivo, mumps, rdečke in norice (OMRN) za otroke rojene od februarja 2024; otroci rojeni pred februarjem 2024 so cepljeni proti OMR (drugi odmerek prejmejo v starosti 5-6 let))
- po potrebi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, klopnemu meningoencefalitisu\*\* (rojeni od 2016 naprej brezplačno cepljenje proti KME v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ) ali gripi – po presoji pediatra.

Dokumenti, ki povzemajo nekatere pomembne poudarke s področja cepljenja pri 2. in 3. letnem otroku:

- Cepljenje in cepiva - dobre prakse varnega cepljenja:

<https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/cepljenje - knjiga.pdf>



- Cepljenje otrok:

[https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/02/Brosura-cepljenje-dojenckov\\_final.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/02/Brosura-cepljenje-dojenckov_final.pdf)

## CEPLJENJE OTROK



- Program cepljenja in zaščite z zdravili:

<https://nijz.si/nalezljive-bolezni/cepljenje/program-cepljenja-in-zascite-z-zdravili/>

- Letak z osnovnim informacijami o cepljenju proti klopnemu meningoencefalitisu:

<https://nijz.si/publikacije/letak-z-osnovnim-informacijami-o-cepljenju-proti-klopnemu-meningoencefalitisu/>



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

**CEPLJENJE**  
OSNOVNE INFORMACIJE

**klopni meningoencefalitis**

- 1. Kaj je klopni meningoencefalitis?**

KLOPNi MENINGOENCEFALITIS je resna virusna bolezen osrednjega živčevja, ki se prenaša z vdomim okuženega klopa. Prvi znaki bolezni se lahko pojavijo 7–14 dni po okužbi. Bolezen običajno poteka dvifazno. Prvo obdobje bolezni se kaže kot kratka nenačelna vročinska bolezen z mišičnimi bolečinami, utrujenostjo in glavobolom. Sledi obdobje brez simptomov, ki traja okrog 8 dni. Drugo obdobje bolezni se izraža z znaki posledic osrednjega živčevja, kar lahko pušča dolgotrajne posledice (glavoboli, utrujenost, motnje spanja, motnje spominja), včasih tudi trajne okrotnitve (5 %) ali celo smrt (1 %).
- 2. Zakaj je potrebno cepljenje?**

Obolenost za klopni meningoencefalitisom je v Sloveniji med najpogostejšimi v Evropi, letno zbolijo v povprečju okrog 150 oseb, delež cepljenih oseb pa je zelo nizek. Tveganje okužbe so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin, najpogostejše pa obolenega oseb, stare med 55 in 64 let. Pri starejših bolnikih v povprečju tudi trajne posledice in pogostejše pušča trajne posledice, zato je smiselno, da se pred njo zaščitimo že prej. Klopni meningoencefalitis najpogostejše preprečujemo s cepljenjem.
- 3. Kdo naj bo cepljen in kdaj?**

Cepljenje proti klopni meningoencefalitisu je priporočljivo za vse osebe, starejše od enega leta, ki živijo na endemskem območju ali predvidevajo aktivnosti na endemskem območju.

Od leta 2019 je v Sloveniji v program cepljenja uvedeno cepljenje odraslih in otrok proti klopni meningoencefalitisu, ki je na voljo za otroke, ki v tekočem letu dopolnijo eno leto starosti in odrasli, ki v tekočem letu dopolnijo 45, 46 ali 47 let, ter zamestnike. Cepljenje v letu 2025 tako pripada v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ) otrokom, rojenim leta 2024 ali kasneje ter odraslim, rojenim od leta 1970 do 1980, ki se niso prejeli treh odmerkov cepiva proti KME. Cepljenje za to skupino se opravi s tremi odmerki cepiva, ki se glajajo iz sredstev OZZ. Iz OZZ se praviloma financira osnovno cepljenje s tremi odmerki. Tisti, ki so že prej „samoplačilci“ začeli s cepljenjem, so lahko v breme OZZ cepljeni z naslednjimi tremi odmerki.

Cepljenje se opravi tudi pri osebah, ki so pri svojem delu ali praktičnem pouku izpostavljene okužbi z virusom klopne meningoencefalitisa.

Za osnovno cepljenje so potrebni trije odmerki cepiva in sicer drugi odmerek sledi 1–3 mesece po prvem, tretji pa 5–12 mesecev po drugem. Za vedno varno zaščito so nato potrebni še polnletni.

KLOPNi MENINGOENCEFALITIS (odrošč) — objavljeno na [www.nijz.si](https://www.nijz.si), 2025

Svetujemo redno spremljanje spletne strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), zlasti zavihek Nalezljive bolezni (<https://nijz.si/publikacije/letak-z-osnovnim-informacijami-o-cepljenju-proti-klopnemu-meningoencefalitisu/>), kjer so sproti objavljene posodobitve glede shem cepljenj.

## USTNO ZDRAVJE

Ustno zdravje v otroštvu in zgodnjem otroštvu je temelj za dobro ustno zdravje kasneje v življenju. Dokazane so povezave med ustnim zdravjem, splošnim zdravjem in zdravim staranjem. Najpogostejša ustna bolezen majhnih otrok je zobna gniloba (predvsem karies zgodnjega otroštva (KZO)), ki je hkrati ena najpogostejših kroničnih bolezni otrok, ki se jo da preprečiti. Otroci s kariesom na mlečnih zobeh so bolj nagnjeni k razvoju ustnih bolezni in drugih zdravstvenih težav pozneje v življenju. Pomembno lahko vpliva na vsakdanje življenje otrok in njihovih družin. Lahko je prisotna bolečina, ki vpliva na sposobnost prehranjevanja in spanja, negativno pa lahko karies vpliva na razvoj govora, dnevne aktivnosti in kakovost otrokovega življenja.

Za preprečevanje kariesa se priporočajo intervencije v zgodnjem otroštvu, potrebno je sodelovanje z družinami in dajanje prednosti njihovim potrebam. Na splošno ima pri krepitvi ustnega zdravja, pri preprečevanju ustnih bolezni, njihovi prepoznavi in zdravljenju primarno zdravstveno varstvo ključno vlogo. Obisk patronažne medicinske sestre je priložnost za podporo staršem, skrbnikom pri izboljšanju ustnega zdravja njihovih otrok in napotitvi k zobozdravniku/pedontologu ter ni namenjena podajanju poglobljenih nasvetov o ustnem zdravju.

### Cilj patronažnega obiska

#### Obisk 2 letnika:

- Spodbujanje ustrezne ustne higijene in prehranskih navad.
- Pridobivanje informacij, če je otrok že bil na sistematskem pregledu zob pri 1 letu. Predaja priporočila za (nadaljnje) preventivne preglede pri zobozdravniku.
- Prepoznava tveganj za razvoj kariesa.
- Razvade in posledice: duda, steklenička, prst.
- Prepoznava tveganja za poškodbe in prepoznava nezdravljenih poškodb, spodbujanje varnega okolja z vidika poškodb.

#### Obisk 3 letnika:

- Nadgradnja vsebin glede na razvoj otroka.

### Vsebina vzgoje za ustno zdravje:

- Čiščenje zob
  - Zobe starši čistijo 2x dnevno – zjutraj in zvečer (20 – 30 minut po jedi, pomen rutine, zgled staršev).
  - Uporaba mehke zobne ščetke prave velikosti in fluoridne zobne paste s 1.000 ppm F (koncentracija fluoridov v zobni pasti), redna menjava, uporaba zobne nitke, kjer so kontakti med zobmi.
    - Količina zobne paste:
      - Do 2. leta – za **zrno riža**
      - Od 2- leta naprej – za **velikost graha**
  - Starši otrokom čistijo zobe in jim pri tem pomagajo vsaj do 7. leta starosti, do približno 10. leta pa skrbijo še za nadzor čiščenja, ker otroci še nimajo dovolj razvitih ročnih spretnosti za samostojno čiščenje.
  - Po čiščenju otrok ust ne izpira, preostanek paste samo izpljune.

- Prehrana in zdravje zob
  - Uravnotežena raznovrstna prehrana, naj bo čim bolj čvrsta, čim manj predelana, spodbujanje grizenja.
  - Vpliv dolgotrajnega dojenja in hranjenja po steklenički;
  - Za žejo je svetovana navadna voda.
  - Sladko in slano (če že, potem takoj po obroku).
- Obisk pri zobozdravniku
  - Prvi preventivni pregled priporočen do 1. leta (najbolje pri specialistu otr. in prev. zobozdravstva).
  - Sistematski pregledi se izvajajo pri 1., 2. in 3. letu starosti običajno pri spec. ort. in prev. zobozdravstva (pedontologu), razen, če je dogovorjeno drugače.
  - Po 3. letu so redni preventivni pregledi vsakih 6 - 12 mesecev pri mladinskem zobozdravniku.
  - Navajanje na pregled pri zobozdravniku brez prisile.

Svetuje se, da vsaka PMS ve, kam naj se otroka napoti na sistematski pregled in ima seznam otroških in mladinskih zobozdravnikov v regiji, kamor starši vpišejo otroka pri 3. letu. Pri tem je pomembno, da se posreduje staršem tudi kontakt izvajalca Vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov.

- Poškodbe zob
  - Ocena, če je otrok izpostavljen večjemu tveganju za poškodbe, prepoznavna navad, ki lahko prispevajo k tveganju (npr. padci zaradi nestabilne hoje, motnje v razvoju motorike, grizenje predmetov...).
  - Ugotoviti morebitne že obstoječe poškodbe (zobje, ustnice, dlesni,...), lahko z anamnezo in napotitev k zobozdravniku/pedontologu, če še niso bili.
  - Seznanitev staršev, kdaj in kje naj poiščejo zobozdravniško pomoč, kaj naj naredijo ob zlomu, izbitju, premiku mlečnega zoba, da se prepreči zaplete.
  - Spodbujanje varnega okolja, možne prilagoditve za zmanjšanje tveganja za poškodbe.
- Dodatne vsebine:
  - Zaobljube za nego zob predšolskih otrok: <https://www.youtube.com/watch?v=Gr32Y-3XC6g>
  - Ustno zdravje: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/ustno-zdravje/>
  - Vzgoja za ustno zdravje otrok in mladostnikov: <https://nijz.si/programi/vzgoja-za-ustno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/>
  - Reši si zob: <https://www.mf.uni-lj.si/kopz/obrazci?q=%2Fkopz%2Fobrazci>
  - Izobraževanje, raziskave, strokovna priporočila EAPD – European Academy of Paediatric Dentistry: <http://www.eapd.eu>