



Delavnice za krepitev zdravja

V Zdravstvenem domu Medvode deluje Zdravstvenovzgojni center, ki izvaja tudi program svetovanja za krepitev zdravja – Skupaj za zdravje. Vodi ga Keti Simonska diplomirana medicinska sestra.

MAJA BERTONCELJ

Lahko predstavite Zdravstvenovzgojni center?

V Zdravstvenovzgojnem centru deluje multidisciplinarna ekipa. Zaposleni sta dve diplomirani medicinski sestri, diplomirana fizioterapevtka in magistrica psihologije. Vsak pokriva svoja področja, od zdravega življenjskega sloga, tveganega vedenja do telesne dejavnosti in duševnega zdravja. Z vodenjem delavnic in individualnih svetovanj skrbimo za izvajanje programa Skupaj za zdravje. V letu 2024 načrtujemo preoblikovanje v Center za krepitev zdravja, s čimer bi se naša ekipa še razširila.

Lahko poveste kaj več o delavnicah, ki jih izvajate v sklopu programa Skupaj za zdravje?

Potekajo v okviru preprečevanja srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni. Gre za izvajanje zdravstvene vzgoje in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj, v katerih udeleženci prejmejo strokovne informacije, se naučijo veščin in dobijo podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad oz. podporo pri krepitvi duševnega zdravja. Izvajamo kratke delavnice (Zdrav življenjski slog, Ali sem fit?, Dejavniki tveganja, Tehnike sproščanja, Sladkorna bolezen tipa 2) in poglobljene delavnice (Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Telesna dejavnost – gibam se, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Sprejemanje s tesnobo, Zdravi odnosi, Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja »Da, opuščam kajenje«). Individualno svetovanje pa je o opuščanju kajenja in tveganega in škodljivega pitja alkohola. Imamo tudi pogovorne ure. Programi so za udeležence brezplačni, če imajo urejeno obvezno zavarovanje. Na delavnicah se ukvarjamo s krepitvijo svojega zdravja, torej z vsemi težavami, ki jih ljudje zaznajo. Predvsem apeliramo na kronične nenalezljive bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, hkrati tudi rakava obolenja in sladkorna bolezen. To so najpogostejše kronične bolezni, ki zelo ohromijo in vplivajo na kakovost življenja bolnikov. Mi smo tukaj, da jim pokažemo pot, jih opolnomočimo. Osebo obravnavamo celostno.

Je za delavnice potrebna napotitev?

V program poglobljenih delavnic, ki trajajo daljše časovno obdobje, se lahko posamezniki vključijo tako, da jih napoti osebni zdravnik ali diplomirana medicinska sestra ambulante družinske medicine po opravljenem preventivnem pregledu, ki je vsem omogočen po tridesetem letu starosti. Na kratke delavnice pa se prijavijo sami pri nas. Izvajamo jih glede na število prijavljenih, nimamo vnaprej razpisanih terminov.

Kakšen je obisk, zanimanje?

Najbolj obiskane so delavnice šole hujšanja ter zdrave prehrane in gibanja. Včasih koga zmoti, ker gre za delavnice, ki trajajo daljše časovno obdobje. Sprememba življenjskega sloga se ne zgodi čez noč. Če želimo nekoga zmotivirati, da bo nekaj spremenil, je za to potreben čas. Dobro so obisko-



Keti Simonska, vodja Zdravstvenovzgojnega centra

vane tudi delavnice s področja duševnega zdravja. Stres ima velik vpliv na dejavnike tveganja za zdravje, je naš prirodni obrambni mehanizem. Telo po stresu potrebuje čas, da se opomore, a naš tempo je preveč hiter in mu ga ne damo. Na delavnicah se v štirih srečanjih udeleženec seznanil z mehanizmom stresa: kako deluje, kako se lahko z njim sooča. Razbijajo se tudi miti glede zdravil za depresijo.

Posvečate se tudi tveganim vedenjem.

Želimo, da ljudje ozavešajo, kaj pomeni odgovorno, manj tvegano za naše zdravje, kaj je tisto, kar je tvegano, in kaj je škodljivo. Tvegana vedenja še dodatno vplivajo na poslabšanje kroničnih nenalezljivih bolezni. Svetovanja so za tvegana vedenja lahko individualna ali skupinska, kot je to pri kajenju. Na drugi strani imamo alkohol. Vemo, da je v Sloveniji prisotna mokra kultura, da je to globoko zasidrano. Naša delavnica na to temo deluje po principu ozaveščanja. Z udeležencem na delavnici želimo doseči razumevanje tveganja pri poseganju po alkoholnih pijačah ob prisotni kronični bolezni. Zato s svetovanjem za odgovoren odnos do pitja alkohola pri njem želimo doseči izboljšanje zdravja in pot k boljšemu počutju. Z že majhno spremembo lahko izboljšamo življenje na vseh področjih.

V centru imate tudi kontaktno točko SVIT.

Pokrivamo tudi preventivne programe za zgodnje odkrivanje raka, kot so Svit, Dora in Zora. Svitova kontaktna točka deluje ob petkih. Želela bi si, da bi se na to točko obračalo več ljudi. Treba se je zavedati, da je pri pravočasnem odkritju rakavih obolenj možnost preživetja veliko večja. Želimo dvigniti odstotek odzivnosti nad sedemdeset odstotkov, trenutno je 68 odstotkov. Prisotni smo na številnih javnih dogodkih v občini, na katerih ozaveščamo o pomenu zdravja in o dejavnostih, ki jih izvajamo.