

# Po spodbudo in veščine za spremembo navad

Za svoje zdravje in dobro počutje lahko zelo veliko naredi vsak sam, a za uresničitev dobrih odločitev je pogosto potrebna spodbuda. Če je ta strokovna, povrh pa še brezplačna in dostopna v vseh večjih krajih, ni razloga za odlašanje. V zdravstvenih domovih po Sloveniji namreč že nekaj let delujejo zdravstvenovzgojni centri in centri za krepitev zdravja, ki med drugim skrbijo za preventivno zdravstveno varstvo odraslih, ponekod pa tudi otrok in mladostnikov.

Vsi zdravstvenovzgojni centri se bodo sčasoma preoblikovali v centre za krepitev zdravja, ki so samostojne enote v zdravstvenih domovih. Vodijo jih diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji, dejavnosti pa izvajajo diplomirane medicinske sestre, dietetiki, fizioterapevti, kineziologi in psihologi. Če imate urejeno zdravstveno zavarovanje, so aktivnosti brezplačne. Delovanje centrov koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Odraslim je namenjen program Skupaj za zdravje – celovit program integrirane preventive kroničnih nealezljivih bolezni, ki nudi skupinske delavnice in individualna svetovanja, pojasnjuje **Lucija Rojko**, na-

cionalna koordinatorka za zdravstvenovzgojno dejavnost odraslih v Centru za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja na NIJZ. Ponudba je res raznolika in zajema 22 različnih delavnic, svetovanj, meritev in presejanj z naslednjih področij: zdrav življenjski slog, telesna dejavnost, duševno zdravje, tvegana vedenja in sladkorna bolezen. Na teh delavnicah in svetovanjih dobimo strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad.

Temeljne (kratke) delavnice se posvečajo številnim aktualnim temam, kar je razvidno iz njihovih naslovov: Zdravo živim, Ali sem fit?, Tehnike sproščanja, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krv-

ni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2 in Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše.

Poglobljene (dolge) delavnice in individualna svetovanja pa so razdeljeni na tri področja. V *Svetovalnici za zdrav življenjski slog* pripravljajo delavnice Zdravo jem, Gibam se, Zdravo hujšanje, S sladkorno boleznijo skozi življenje. V *Svetovalnici za duševno zdravje* imajo delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Spoprijemanje s stresom, v *Svetovalnici za škodljive navade* pa so na voljo skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja ter individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola. Skupinske delavnice in individualna svetovanja potekajo v prostorih zdravstvenih domov.

Centri pa aktivnosti organizirajo tudi v lokalnih skupnostih; obiskujejo delovne organizacije, krajevne skupnosti, društva, klube, varstveno-delovne centre, izobraževalne institucije itd.

## Kako do delavnic in svetovanj?

Če ne veste, katera delavnica ali svetovanje bi bilo za vas najprimernejše, na NIJZ svetujejo, da pokličite na center za krepitev zdravja oziroma zdravstvenovzgojni center v najbližjem zdravstvenem domu. Seznam centrov s kontaktnimi podatki je objavljen na spletu (v iskalnik vpišite: skupaj za zdravje in v zavihku Aktivnosti za krepitev zdravja poiščite stran Kje se lahko udeležim aktivnosti?). Po potrebi se boste dogovorili za uvodni individualni



FOTO: SHUTTERSTOCK

Nikoli ni prepozno za spremembo življenjskih navad.

posvet s strokovnjakom, ki vas bo usmeril na ustrezno delavnico ali svetovanje in vam priporočil, kako se lotiti spreminjanja nezdravih navad v vsakdanjem življenju.

Druga pot je preventivni pregled pri izbranem osebnem zdravniku oziroma diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine. Če zaključki vaše obravnave pokažejo, da imate dejavnike tveganja za razvoj kroničnih bolezni ali že prisotno kronično bolezen, vas bodo glede na vaše želje usmerili na ustrezne aktivnosti, pojasnjujejo na NIJZ. »Na aktivnosti za krepitev zdravja vas lahko usmerijo tudi patronažna medicinska sestra, če ob obisku na domu presodi, da bi

udeležba pripomogla k ohranjanju, krepitvi ali izboljšanju vašega zdravja, vaš psihiater, diabetolog, psiholog ali drug specialist, ki dela v zdravstveni dejavnosti.«

Prvi stik s centrom je *diplomirana medicinska sestra*. Odgovorila bo na vaš telefonski klic, vas sprejela na uvodnem individualnem posvetu, svetovala glede udeležbe na delavnicah in svetovanjih ter skupaj z vami oblikovala uresničljiv načrt za vzpostavitev zdravih življenjskih navad oziroma za krepitev duševnega zdravja. Poleg tega diplomirane medicinske sestre vodijo več delavnic.

Če je v vaše vsakdanje življenje nujno treba uvesti gibalne spremem-

be, boste napoteni k *fizioterapevtu*. Fizioterapevti izvajajo delavnice s področja telesne dejavnosti za krepitev zdravja ter sodelujejo v timih na delavnicah Zdravo hujšanje. Mogoč je tudi individualni posvet. *Kineziologi* nudijo podporo pri pridobivanju zdravih gibalnih navad. Naučili vas bodo izbrati primerno telesno dejavnost in vas spodbujali k rednemu gibanju. Mogoč je tudi individualen posvet. Fizioterapevti in kineziologi izvajajo tudi presejanja za funkcijsko manjzmožnost, pri čemer zlasti pri starejših preverjajo stanje telesa in počutja (tako telesno kot čustveno in duševno) oziroma kje se morebiti pojavljajo težave. Po opravljenih testih vam bodo svetovali, kako živeti, da bi ostali čim dlje zdravi in neodvisni. *Psihologi* na pogovornih urah predstavijo delavnice za duševno zdravje, ki jih tudi vodijo, in vas glede na vaše težave usmerijo na najprimernejšo. Sodelujejo v timih izvajalcev delavnic za zdravo hujšanje. Na voljo so tudi za individualne razgovore. *Dietetik* vas bo obogatil z znanjem in veščinami za zdravo prehranjevanje (na skupinskih srečanjih oziroma na individualni prehranski obravnavi). Dietetiki izvajajo delavnice Zdravo jem in sodelujejo v strokovnih timih izvajalcev delavnic zdravega hujšanja. Pri svojem delu skladno s sodobnimi prehranskimi smernicami upoštevajo načela preventivne in klinične prehrane, poudarjajo na NIJZ.

Natalija Mljač

## Kaj kažejo številke?

V preteklih petih letih je bilo v programu Skupaj za zdravje preventivno pregledanih več kot 620.000 odraslih, v centrih za krepitev zdravja pa je bilo obravnavanih več kot 265.000 uporabnikov. V obdobju covid-19 so zabeležili več kot 50-odstotni upad načrtovanih storitev. V NIJZ na podlagi podatkov, ki jih sporočajo centri, ugotavljajo, da:

- je med udeleženci delavnic več žensk kot moških,
- se individualnih svetovanj za opuščanje kajenja udeleži približno enako število moških in žensk, individualnih svetovanj za opuščanje tvegane in/ali škodljivega pitja alkohola pa več moških kot žensk,
- so udeleženci v povprečju stari 56 let, večino predstavljajo stari med 50 in 70 let; na delavnicah s področja stresa, zdravih odnosov in tesnobe je več mlajših udeležencev, delavnic in svetovanj o sladkorni bolezni, tvegane pitju alkohola in telesni dejavnosti pa se udeleži več starejših,
- med sodelovanjem na delavnicah večina udeležencev uvede spremembo življenjskega sloga: spremenijo prehranske navade (na primer ustrežnejše število dnevni obrokov, pogostejše uživanje zelenjave) in gibalne navade (na primer več telesne dejavnosti, pogostejše izvajanje vaj za ravnotežje, gibljivost in krepitev mišic), pokaže se tudi sprememba v razumevanju njihovega duševnega zdravja ali opustitev ali vsaj zmanjšanje tveganih vedenj (na primer zmanjšano število pokajenih cigaret in zmanjšana količina popitega alkohola),
- večina udeležencev doseže cilj vsake delavnice ali individualnega svetovanja, bolj so informirani in motivirani za uvedbo zdravih življenjskih navad.

