

2019

5. strokovno srečanje Akademije Arhimed

»SVOBODNA IN LAHKOTNA KORAK IN DIH«

(zbornik recenziranih povzetkov in prispevkov)

nelektorirana besedila

Akademija Arhimed, zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in dizajn

Cesta Andreja Bitenca 68, 1000 Ljubljana

www.zavod-aa.com; info@zavod-aa.com



Kazalo

Kazalo	1
Program strokovnega srečanja	2
Nagovor predsednika Akademije Arhimed Davida Ogrina.....	4
Nagovor podpredsednice Akademije Arhimed Kim Trobec	4
Pozdrav dr. Zbyška Chudobe	4
 <i><u>Vabljen predavanja</u></i>	
Videnšek, Ravnik: Svoboden in lahkoten vdih.....	6
Ravnik, Videnšek, Ogris: Svoboden in lahkoten korak.....	8
 <i><u>Povzetki predavanj / delavnic</u></i>	
Mlinšek – Vpliv kemije in težkih kovin na človeka – pogled zdravstvenika	12
Rebernik – Vpliv kemije na zdravje – pogled kemika	14
Ravnik, Videnšek – Fizioterapija na domu – patronažna fizioterapija	15
Ravnik, Videnšek – Manipulacije hrbtenice	17
Kocjančič - Hrana, izvor zdravja in bolezni	18
Ravnik, Videnšek – Speleoterapija v kavernah.....	19
Dali – Kamen ali kristal – energija.....	20
 <i><u>Prispevki predavanj / delavnic</u></i>	
Trobec – Vpliv barv pri pojavu čakrskih blokad	22
Trobec – Povezava med obolenji ščitnice, stresom in povišanimi vrednostmi holesterola v krvi	26
Trobec, Ravnik – Hipoterapija – pomoč konja človeku	30
Videnšek – Brez bolečin s SCENAR terapijo	33
Videnšek – PSIO tehnologija – sprostitelj, umiritev telesa in duha s pomočjo glasbe in svetlobe	35
Martinuč - Akupunktura za lajšanje težav pri težavah z dihanjem in kroničnimi obolenji v gibalnem sistemu	37
Ravnik – Čas in ciljnost populacije za učinkovito zdravstveno vzgojo in zdravstvena pismenost	42
Ravnik, Ogrin, Šivic – Higiena v osebnih storitvah	45

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID=301744384](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:si:hbz:301744384)
 ISBN 978-961-92797-3-1 (pdf)

**5. STROKOVNO SREČANJE AKADEMIJE ARHIMED
»SVOBODEN IN LAHKOTEN KORAK IN DIH«**

(Dom Mihaela Gabrijelčiča, Srednje, 29. – 30. junij 2019)

PROGRAM – SOBOTA 29.06.2019

Moderatorja: Kim Trobec in Justina Kocjančič

- 9:00 - 9:30 Prihod v Srednje in nastanitev po sobah
- 9:30 – 10:00 Seznanitev s programom, predstavitev Akademije Arhimed
- 10:00 – 10:15 Otvoritev dogodka, pozdravni nagovor Dora Ravnik, Kim Trobec
- 10:15 – 11:00 Svoboden in lahkoten korak (od otroštva do starosti)* – predavanje / David Ravnik
- 11:00 – 11:45 Svoboden in lahkoten dih (z dihanjem do zdravja)* – predavanje / Simona Videnšek
- 11:45 – 12:15 Korak (preventivna vadba) – delavnica / David Ravnik, Simona Videnšek, Justina Kocjančič, David Ogrin
- 12:15 – 12:45 Dih (ocenitev dihalnih vzorcev) – delavnica / Simona Videnšek, David Ravnik
- 12:45 – 13:45 Tržnica – meritve in demonstracije / KT (Ravnik, Trobec, Mlinšek), RCM (Ravnik), MT (Ravnik, Videnšek), Masaža (Ogrin, Martinuč, Dali, Šivic, Rebernik, Kocjančič), Meritve KS in RR (Trobec, Martinuč, Mlinšek), Tanita (Trobec, Šivic), Dermalite Check Box (Šivic)
- 13:45 – 14:00 Zaključek plenarnega dela (odmor)

Strokovni del Akademije Arhimed 1

- 14:00 – 14:20 Trobec – Vpliv barv pri pojavu čakrskih blokad
- 14:20 – 14:40 Videnšek – PSIO tehnologija – sprostitelj, umiritev telesa in duha s pomočjo glasbe in svetlobe
- 14:40 – 15:00 Ravnik – Čas in ciljnost populacije za učinkovito zdravstveno vzgojo in zdravstvena pismenost
- 15:00 – 15:20 Mlinšek – Vpliv kemije in težkih kovin na človeka – pogled zdravstvenika
- 15:20 – 15:40 Odmor

Strokovni del Akademije Arhimed 2

- 15:40 – 16:00 Martinuč - Akupunktura za lajšanje težav pri težavah z dihanjem in kroničnimi obolenji v gibalnem sistemu
- 16:00 – 16:20 Ravnik, Videnšek – Fizioterapija na domu – patronažna fizioterapija

- 16:20 – 16:40 Videnšek – Brez bolečin s SCENAR terapijo
- 16:40 – 17:00 Rebernik – Vpliv kemije na zdravje – pogled kemika
- 17:00 – 19:00 Priprava na večerjo, ogled okolice
- 19:00 - ... Pohod na Globočak s speleoterapijo (Ravnik, Videnšek), piknik in druženje

PROGRAM – NEDELJA 30.06.2019

Moderatorja: David Ravnik in Jože Mlinšek

- 7:00 – 8:00 Zajtrk

Strokovni del Akademije Arhimed 3

- 8:00 – 8:20 Trobec – Povezava med obolenji ščitnice, stresom in povišanimi vrednostmi holesterola v krvi
- 8:20 – 8:40 Kocjančič – Hrana, izvor zdravja in bolezni
- 8:40 – 9:00 Ravnik, Ogrin, Šivic – Higiena v osebnih storitvah
- 9:00 – 9:20 Ravnik, Videnšek – Manipulacije hrbtenice
- 9:20 – 9:40 Trobec, Ravnik – Hipoterapija – pomoč konja človeku
- 9:40 – ... Pospravljanje in odhod na pohod/kopanje

Strokovni del Akademije Arhimed 4

- 10:00 – ... Pohod na Kolovrat, ogled Babje jame, vadba na prostem, kopanje v Soči...
- 13:00 – 13:20 Dali – Kamen ali kristal – energija
- ... Povratek na Srednje, evalvacija in podelitev potrdil, zaključek srečanja s pogostitvijo

Organizacijski odbor: David Ogrin, Karmen Šivic, Jože Mlinšek in Dora Ravnik
Strokovni odbor: David Ravnik, Kim Trobec, Justina Kocjančič in Simona Videnšek

Predavanja, ki so VABLJENA PREDAVANJA (PLENARNA), so označena z zvezdico (*).

Nagovor predsednika Akademije Arhimed Davida Ogrina

Spoštovani udeleženci že tradicionalnega, 5. Strokovnega srečanja Akademije Arhimed na Srednjem. Dogodek letos gosti Kulturno in rekreacijsko društvo Globočak v domu Mihaela Gabrijelčiča. Samo nastanitev nam je omogočila Lovska družina iz Kanala v Lovskem domu na Srednjem. Tudi letos bomo izdali bogat zbornik tega srečanja. Letos je dogodek poseben, saj smo ga razdelili na plenarni del, kjer se predstavimo javnosti in na strokovni del, ki je kot že prej omenjeno tradicionalen in vsako leto na višjem nivoju. Naj vam zaželim veliko strokovnih vsebin na našem srečanju, ob neformalnem programu pa veliko zabave in sprostitve ter povezovanja med seboj v neokrnjeni in zgodovinsko zaznamovani pokrajini Severne primorske.



David Ogrin, predsednik sveta zavoda Akademije Arhimed
© Peter Irman (dovoljenje za objavo z dne 9.11.2018)

Nagovor podpredsednice Akademije Arhimed – vodje izobraževanja Kim Trobec

Spoštovani udeleženci 5. Strokovnega srečanja Akademije Arhimed na Srednjem. Z veseljem pozdravljam in napovedujem program sledečega. Akademija Arhimed je zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in dizajn, ki je bil ustanovljen leta 2005 in se ukvarja predvsem z delom na področju izobraževanja, rehabilitacije, zdravstva, socialnega varstva, športa, dizajna, notranjega opremljanja ter storitev iz naslova skrbi za zdravje doma in na delovnem mestu ter lepoto telesa. Sestavljajo jo posamezniki iz različnih področjih, ki komplementarno sodelujemo in se dopolnjujemo pri našem delu. Veselimo se današnjega srečanja z vami in hkrati vam želimo, da bi vam današnji dan doprinesel k novemu znanju!

Pozdravni nagovor PhDr. Mgr. Zbyška Chudobe

Váženi účastníky tradičního a již 5. odborného setkání Akademie ve Slovinsku. Rád bych poděkoval mému příteli a kolegovi Davidovi Ravníkovi za možnost Vás na dálku pozdravit. Mám velmi pěkné vzpomínky na svou práci v rámci Akademie, ke které jsem se dostal již jako student Biomechaniky a Rehabilitace. Osobně mě velice obohatila spolupráce s Vašimi kolegy z Akademie, se kterými jsem zde ve Slovinsku společně pracoval na několika projektech. Bylo to období získávání nových profesních zkušeností v zahraničí a při práci s pacienty se speciálními potřebami. Je mi velice líto, že kvůli pracovním povinnostem v klinickém výzkumu se nemohu osobně zúčastnit Vašeho setkání. Věřím, že zde tak jako každý rok získáte novou motivaci a řadu nových odborných podnětů k Vaší velice záslužné a někdy i nelehké práci, kterou jste si vybrali. Vaše vzpomínky a vědomosti vám zůstávají a společně s vaší rodinou je to to nejcennější co máte. A proto i zde si naplno užijte společně strávený čas.

Vabljena predavanja

Ravnik, Videnšek, Ogris: Svoboden in lahkoten korak – od otroštva do starosti

Videnšek, Ravnik: Svoboden in lahkoten vdih – z dihanjem do zdravja

SVOBODEN IN LAHKOTEN VDIH – Z DIHANJEM DO ZDRAVJA

Simona Videnšek, David Ravnik

Povzetek

Članek na kratko predstavlja dihalni sistem v človeškem telesu, njegovo vlogo v telesu. Poudarja pomen dihanja skozi nos, z namenom ohranjanja zdravja.

Ključne besede: dihanje, dihalni sistem, trebušna prepona.

Dihanje je življenje in življenje je dihanje. S prvim vdihom se življenje začne, ter z zadnjim izdihom se naše življenje zaključi. Dihanje poteka kot samodejna funkcija v telesu. O njem ne razmišljamo čez dan. Vdihnemo spontano, zaradi razlike tlakov v pljučih. Normalno vdihnemo 12-15 krat v minuti. Če živimo umirjeno, je naše dihanje umirjeno, lahkotno, neslišno, brez dodatnega napora. Ljudje pod stresom pa dihamo hitro, plitvo, slišno ter ponavadi uporabljajo dodatne dihalne mišice, kar poveča dihalno delo ter vodi v večjo utrudljivost telesa.

DIHALNI SISTEM

Pljuča so organ namenjen izmenjavi plinov med zunanjim okoljem in pljuči. Sprejemajo kisik iz zraka in oddajajo ogljikov dioksid. Ker pljuča ležijo globoko v telesu, vodi do njih dolgo dihalno cevje. Zrak priteka v pljuča po dihalni cevi skozi nosno votlino, žrelo, grlo in sapnik z vejami (sapnici, bronhusi, alveoli). Alveoli ali pljučni mešički so nanizani drug ob drugem v obliki grozda. Bogato jih ovija mogočno omrežje pljučnih kapilar, skozi katero se izmenjujejo plini med zrakom in krvjo.

Nos in nosna votlina

Nos je začetni organ dihalne poti. Razdeljen je v dve, navadno sorazmerni polovici. Na vsaki strani štrlijo v nosno votlino po tri nosne školjke. Školjke so lupinaste, tanke in zavite kosti, katere izredno povečajo površino nosne votline. Nosna sluznica je tudi bogato prekrvavljena, pri čemer temperatura krvi vdihan zrak ogreje.

Nosna votlina ima pri dihanju različne naloge:

1. bogato prekrvavljena sluznica **ogreva** s toplo krvjo zrak pri vdihavanju,
2. nenehno vlažna nosna sluznica **vlaži** in **čisti** zrak. Na vlažni sluznici se ujamejo delci prahu, mikrobi in drugi tujki. Migetalke v nosni votlini odplavljajo tujke navzven.
3. sluznica v predelu zgornje nosne školjke je **čutilo za vohanje**,
4. v nosni votlini in zlasti v obnosnih votlinah se **krepi glas**, da dobi zven in barvo.

Nos ima funkcijo grelca, vlažilca in čistilca zraka ter tvorca glasu.

Trebušna prepona kot glavna trebušna mišica

Pljuča ležijo v prsni votlini na trebušni preponi, imenovani diafragma. Diafragma je glavna dihalna mišica, ki opravlja 75 % dihalnega dela. Za dihanje diafragma porabi najmanj energije. Ima obliko kupole, ki se pripenja na spodnji rob prsnega koša na spodnjih šest reber in ga loči od trebušne votline. Spredaj se pripenja na prsnico, zadaj za dve ledveni vretenci. Vdih je aktiven, s pomočjo dihalne miškulature. Med vdihom se diafragma skrči, raztegne spodnje dele pljuč navzdol, da se napolnijo pljuča z zrakom. Trebušni organi potujejo naprej. Med

izdihom, ki je pasiven, zrak potuje iz pljuč navzven na prosto. Normalni vdih in izdih potekata skozi nos. Dihanje skozi usta vodi v različne bolezenske procese dihal.

Zaključek

Da zagotovimo dobro dihalno funkcijo, je potrebno dihati skozi nos, vdihovati čist in svež zrak, zadovoljivo hidrirati telo z zadostnim pitjem vode, ohraniti dobro poravnano držo telesa, ki omogoča vzdrževano in ohranjeno gibljivost prsnega koša in hrbtenice. Potrebno je ohraniti umirjenost v našem življenjskem slogu, se večkrat znati umiriti, se ustaviti z našimi aktivnostmi ter se dovolj naspiti.

Literatura

- Videnšek, S. Respiratorna fizioterapija. Učbenik za študente fizioterapije, fizioterapevte ter ostale zdravstvene delavce, Maribor, 2012.

Mag. Simona Videnšek, *Atelje zdravja in izobraževanja Simona Videnšek s.p.*

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*

SVOBODEN IN LAHKOTEN KORAK – OD OTROŠTVA DO STAROSTI

David Ravnik, Simona Videnšek, Matjaž Ogris

Povzetek

Gibanje je pomembno od otroštva do starosti, saj omogoča samostojnost človeka. Težave v gibalnih je treba preprečevati vse od otroštva naprej, stremeti pa je potrebno tudi za zdravim življenjskih slogom. Pomembna je fizična aktivnost, pripravljenost telesa, ne nazadnje pa tudi ureditev človekovega okolja, tudi delovnega in bivalnega, da vzpodbuja zdrav razvoj in preprečuje pojav težav v gibalnih. Tu je pomembna ergonomija, promocija zdravja in rehabilitacija (preventivna in kurativna).

Ključne besede: *gibanje, ergonomija, promocija zdravja, zdrava gibala (mišično skeletni in vezivni aparat)*

Gibanje se prične že v sami maternici, premikanje ploda se zazna nekje med 16 in 20 tednom. In vsak otrok je edinstven, torej bodo nekateri bolj aktivni kot drugi. Psihomotorični razvoj otroka dozoreva postopno. Njegov razvoj oz. dozorevanje je predvidljiv, če so dražljaji ustrezni. V teoriji obstaja veliko »norm«, kdaj naj bi otrok v gibalnem razvoju kaj dosegel. Ni linearne poti, kajti do določene stopnje v gibalnem razvoju obstaja več poti, ki pa so lahko zelo različne. Ustrezen gibalni razvoj pa lahko otrok doseže le, če je telesno aktiven. Na primer med 18 in 21 mesecem si že poskuša sam čistiti zobe. Pri grobi motoriki otrok pri 2 letih sicer že teka, ne zna pa upočasniti teka ali pa se obrnit med tekom. V tem obdobju že razume ritem, zato postane poplesavanje ritmično. V tem obdobju otroci različne aktivnosti radi kopirajo od odraslih, zato je pomembno, da so starši aktivni (vzгляд). Razvoj grobe motorike sega nekje do 5. leta starosti. Glede fine motorike pa si že na primer pri dveh letih poskušajo obuti nogavice ali nadeti kapo, poskušajo obrniti kljuko, listati po reviji in postaviti stolp iz nekaj kock, medtem ko je pri treh letih stolp že vsaj dvakrat višji. V tem obdobju že poskušajo zapeti gumb. Otroci imajo v zadnjem obdobju, še več pa v obdobju med 5 in 6 let veliko energije, zato jim je treba omogočiti maksimum gibanja. Ravno ta čas je primeren za vključitev otrok v različne gibalno-športne aktivnosti in športne krožke (Ravnik et al., 2017).

Ravnotežje in koordinacija se pri otroku razvijata postopno, oba sta zelo pomembna za njegov psihomotorični razvoj. Otrok ima prirojeno tendenco in željo po gibanju, s čimer želi doseči nek cilj, za kar mora biti pohvaljen. Ravnotežje in koordinacijo lahko otrok trenira kjerkoli. Pod pojmom **ravnotežje** razumemo sposobnost zadrževanja telesa v različnih pozicijah ali tekom premikanja pozicijo obdržati ali jo ponovno vzpostaviti. Pod pojmom **koordinacija** pa razumemo sposobnost usklajenega in učinkovitega gibanja različnih delov telesa. Ravnotežje je lahko pretežno statično (na mestu) ali pretežno dinamično (med gibanjem). Seveda telo nikoli ni popolnoma statično, saj se že pri mirni stoji stalno uravnoveša, pri čemer nihamo v vse smeri in bolj kot nihamo, manj smo stabilni. Na ravnotežje ima vpliv vestibularni sistem (notranje uho), vidna kontrola (pomen dobrega vida) ter percepcija (periferno zaznavanje – tu na primer igra pomembno vlogo masaža otrok, hoja na boso...). Slednje je tudi zelo pomembno za koordinacijo in ravnotežje. Za otroke je tipično, da se radi igrajo z ravnotežjem, predvsem imajo radi skakanje po robovih, klopcah, posteljah, drevesnih štorih... (Ravnik et al., 2017).

Starši morajo biti pozorni na nedoseganje norm, otroke naj stimulirajo v gibanje, če pa opazijo kakšna odstopanja v gibalnem razvoju otroka, se je potrebno posvetovati s pediatrom, razvojnim fizioterapevtom ali športnim pedagogom oz. kineziologom (Ravnik et al., 2017).

Nekaj predlogov za izboljšanje ravnotežja in koordinacije pri majhnih otrocih skozi igro (Ravnik et al., 2017):

- Otroci radi nekaj nosijo v rokah, radi nekaj pred seboj potiskajo ali nekaj za seboj vlečejo. Ravno te dejavnosti izboljšujejo ravnotežje, gibalno koordinacijo ter načrt gibanja, saj mora otrok razmišljati, kako vse to izvesti.
- Hoja po robniku ali nizkem zidu je za otroka zabavna. Na začetku potrebuje roko, neko oporo, s časom pa si okrepi ravnotežje toliko, da zmore sam.
- Igra z žogo zahteva od otroka koordinacijo in ravnotežje. Najprej se izvaja kotaljenje žoge, kasneje lahko podajanje ter ne nazadnje igra.
- Lovljenje, pri čemer otrok krepi kondicijo, ustrezno načrtuje gib in se orientira v prostoru.
- Gugalnice in tobogani pomagajo otroku razviti ravnotežje, hkrati pa vzpostavljajo mehanizme samokontrole, otrok namreč izbira hitrost in višino, da se sam počuti varno.
- Hoja po točkah ali črti omogoča hkratno koordinacijo postavitve spodnjih udov in vzdrževanje ravnotežja pri tem.
- Igra z milnimi baloni, pri čemer jih otroci lovijo in s prsti prebadajo, je dobra za koordinacijo ter razvoj hitrih reakcij.
- Prelivanje vode iz različnih oblik in velikosti je dobro za koordinacijo, ter tudi za razvoj razmišljanja.
- Rotacijska gibanja (kotaljenje, vrtenje), ki otroka izpopolnjuje v orientaciji v prostoru, koordinaciji in predvsem po spremembi položaja tudi razvoj ravnotežja. Otroci to zelo radi počnejo.
- Bosonoga hoja (po travi, pesku...) je pomembna za nadaljnji razvoj otrokovih stopalnih mišic ter posledični razvoj drže.

Gibanje je potrebno ohranjati skozi celo življenje. V šolskem sistemu to dodatno stimulirajo ure športne vzgoje, različni preventivni gibalni programi, programi za izboljšanje zdravstvene pismenosti... V delovno-aktivnem obdobju so to različni preventivni programi in programi promocije zdravja na delovnem mestu, v starosti pa programi za ohranjanje funkcionalnosti...

Zaključek

Pravilno organizirana in strokovno usmerjena gibalna dejavnost tako otrok, kot tudi mladostnikov, delovno-aktivne populacije in starostnikov je bistvenega pomena. Sodelovanje vzgojiteljic, učiteljev, vodstva podjetij, zdravstvenih delavcev in sodelavcev, lokalnih skupnosti, države in drugih, omogoča razvoj kakovostnih temeljev motoričnih, kot tudi pridobitev spoznavnih, čustvenih in socialnih sposobnosti oseb. Začeti je treba pri otrocih. Otrok mora biti aktiven, saj le tako telo dobi potrebne impulze za pravilen psihomotoričen razvoj telesa, uči se na lastnih izkušnjah, napakah... In ne nazadnje ne pozabimo na dejstvo, da imajo težave z držo, ki se vzpostavijo v mladosti, za posledico bolečinske sindrome v odrasli dobi.

Literatura

- Ravnik D., Ogris M., Videnšek S. Razvoj sposobnosti in spretnosti skozi gibanje. Dostopno na: <https://www.babybook.si/razvoj-sposobnosti-spretnosti-skozi-gibanje/>

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*

Mag. Simona Videnšek, *Atelje zdravja in izobraževanja Simona Videnšek s.p.*

Mag. Matjaž Ogris, *Kinesio fit Matjaž Ogris s.p.*

Povzetki predavanj / delavnic

Mlinšek – Vpliv kemije in težkih kovin na človeka – pogled zdravstvenika

Rebernik – Vpliv kemije na zdravje – pogled kemika

Ravnik – Fizioterapija na domu – patronažna fizioterapija

Ravnik, Videnšek – Manipulacije hrbtenice

Kocjančič – Hrana, izvor zdravja in bolezni

Ravnik, Videnšek – Speleoterapija

Dali - Kamen ali kristal - energija

VPLIV KEMIJE IN TEŽKIH KOVIN NA ČLOVEKA – POGLED ZDRAVSTVENIKA

Jože Mlinšek

V današnjem času si težko predstavljamo živeti brez stvari, katere v preteklosti (še) niso poznali. Za slednje se lahko zahvalimo napredku različnih znanstvenih ved – kemija, strojništvo, itd, kar pa lahko tudi negativno vpliva na naše zdravje. V postopkih izdelave ali pridelave se uporabljajo različne kemikalije, kot so biocidi, fosfati, fenoli, dišave, ftalati, kot tudi težke kovine. Slednjih je 23. Njihova značilnost je specifična teža, ki je večja ali enaka 5 kg na dm³. Kovine in težke kovine so naravno prisotne v naravi. Njihova prisotnost v okolju se je povečala s potrebami industrije, elektroenergetike, prometa, masivne pridelave hrane in nepravilnega ravnanja z odpadki (Bizjak, 2017, Martin & Griswold, 2009).

Sama prisotnost težkih kovin v telesu ne potrjuje stanja zastrupitve. Večje količine vodijo do akutnih zastrupitev in so kronično zdravju škodljive. Manjše količine vodijo do okvar organov in so kronično zdravju škodljive, njihovo delovanje pa pripisujemo drugim povzročiteljem. Nespecifični znaki in simptomi so glavobol, slabost, bruhanje, motnje zavesti. Specifični znaki so okvara centralnega živčnega sistema in zmanjšana funkcija le-tega, okvara ledvic, jeter in krvnih elementov, nastanek ali povečanje alergij, kancerogenost in genetske spremembe (Podrgajs, 2009). Dokazovanje zastrupitve ali kroničnega obolenja s težkimi kovinami je otežkočena, saj je povezava človek - vrsta kovine - okoliščine (čas, količina in način) zelo različna. V primeru zastrupitve se izvede detoksikacija ali kelacija pod nadzorom kliničnega toksikologa in ostalega multidisciplinarnega tima z uporabo antidotov ali kelatorjev. Tudi ti imajo stranske učinke (Jamšek, 2013, Wikipedia, 2019).

Škoda, ki jo v našem telesu storijo težke kovine je nepopravljiva (Martin & Grieswold, 2009). Kelacijo lahko izvajamo tudi doma, a je dolgotrajna in učinkovitost vprašljiva. Bistveno je ozaveščanje prebivalstva in preventiva stika ali vnosa težkih kovin, da se izognemo neželenim učinkom. Izogibanje je otežkočeno ali nemogoče, kadar ni navedeno v deklaraciji ali je izdelek sploh nima. Nujno je izogibanje za rizične skupine (starostniki, otroci, itd.), ki so bolj dovzetni za neželene učinke težkih kovin. Uporaba naravnih materialov je bistvenega pomena, pri nakupih tekstilnih izdelkov se lahko oziramo po oznaki »EU roža« in »eko tekstil«, pri rokovanju s čistili in baterijami pa uporaba zaščitnih sredstev po navodilu proizvajalca, pri zobozdravniku zahtevamo ne-amalgamske zalivke, izbira naravnih mil in kozmetike, itd. (Podrgajs, 2009, ZPS, 2007, Jamšek, 2013).

Veliko bomo tako storili, če bomo postali za trenutek in premislili kako in kje lahko svoje zdravje ohranimo ali izboljšamo.

Literatura

- Bizjak, N. 2017. Vsebnost težkih kovin v mleku in zelenjavi (fižol in korenje) na treh območjih Savinjsko-Šaleške regije. Magistrsko delo. Velenje: 2017: 9, 12.
- Jamšek, M. 2013. Izpostavljenost strupenim kovinam in zastrupitve [spletni vir]. 1.6.2019.
https://www.nijz.si/files/uploaded/izpostavljenost_strupenim_kovinam_in_zastrupitve.pdf
- Martin S. & Griswold W., 2009. Human health effects of heavy metals [spletni vir]. 8.6.2019.

<http://www.engg.ksu.edu/CHSR/outreach/resources/docs/15HumanHealthEffectsofHeavyMetals.pdf>

- Podrgajs, K. 2009. Živite z utežmi [spletni vir]. 8.5.2019. <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=144>
- Wikipedia. Kelacija [spletni vir]. 10.6.2019. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kelacija>
- ZPS – Zveza potrošnikov Slovenije, 2007. Kemikalije doma [brošura].

Jože Mlinšek, dipl. zn., *Zdravstveni dom Ljubljana*

VPLIV KEMIJE NA ZDRAVJE – POGLED KEMIKA

Mihaela Rebernik

Kemija je naravoslovna znanost, ki preučuje sestavo, zgradbo in lastnosti snovi ter spremembe med kemijskimi reakcijami (Pauling, 1947). V sodobnem času za življenje potrebujemo veliko produktov, ki so v veliki večini produkti kemijske industrije. Zaradi vesplošne promocije produktov s strani proizvajalcev v večini primerov slišimo le domnevne dobre lastnosti produktov, katere kemikalije pa se »skrivajo« v izdelkih pa končajo v drobnem tisku poimenovane s kemijskimi imeni, zaradi česar škodljive lastnosti niso tako očitne. Kljub temu pa se nalagajo v okolju in telesu in s tem lahko vplivajo na zdravje človeka. Zavedati se je potrebno, da je vsaka snov škodljiva, če jo zaužijemo oz. smo ji izpostavljeni v preveliki količini (Jamšek, 2019).

Velik problem za okolje in zdravje v današnjem času predstavljajo težke kovine. Težke kovine so kovine, katerih specifična teža je enaka oziroma presega 5 kg/dm^3 . Med težke kovine štejemo triindvajset predstavnic kovin in polkovin: antimon, arzen, baker, bizmut, cerij, cink, galij, kadmij, kobalt, kositer, krom, mangan, nikelj, platina, srebro, svinec, talij, telur, uran, vanadij, zlato, železo in živo srebro (Jarup, 2003). Težke kovine so v okolju prisotne kot posledica naravnih in človeških aktivnosti. V okolje jih vnašamo z odlaganjem odpadkov, uporabe gnojil in pesticidov, uporabe svinčenih cevi za pitno vodo, z industrijskimi postopki (npr. taljenje rude)... Najdemo jih lahko v zraku, zemlji, vodi, prehajajo pa lahko tudi v rastline preko koreninskega sistema ter preko rastlin tudi v rastlinojede živali. Večje količine teh kovin lahko povzročijo zastrupitev ter s tem akutne in kronične okvare zdravja (Filip, Fink, 2010). Maksimalne dovoljene količine težkih kovin so določene v Uradnem listu Republike Slovenije (Ur.List 84/05). Količino oz. koncentracijo težkih kovin v različnih vzorcih (npr. vzorec zemlje) lahko določimo z različnimi kemijskimi analiznimi tehnikami (npr. emisijska spektrometrija z induktivno sklopljeno plazmo) (Kavšek, 2014).

Bistvenega pomena je preventivno ozaveščanje človeka o nevarnostih težkih kovin oz. vseh zdravju škodljivih kemikalij, kako se njihovem vplivu čim bolj izogniti in kako posredovati pri neželenih vplivih.

Literatura

- Filip, S., Fink, R. 2010. *Težke kovine na naših krožnikih*. Naša lekarna, št 45.
- Jamšek, M. 2019. *Izpostavljenost kovinam in zastrupitve* [dostop: 10. junij 2019]. https://www.nijz.si/files/uploaded/izpostavljenost_strupenim_kovinam_in_zastrupitve.pdf
- Järup, I. 2003. *Hazards of heavy metal contamination*. British Medical Bulletin, vol. 68, št. 1, str. 167–182.
- Kavšek, D. 2014. *Razvoj in uporaba analiznih metod določanja težkih kovin v okoljskih vzorcih z emisijsko spektrometrijo z induktivno sklopljeno plazmo*. Univerza v Mariboru, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo. [Dostop: 10. junij 2019]. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=46833>
- Pauling, L. 1947. *General Chemistry*. Dover Publications, Inc.
- Uradni list Republike Slovenije št 84/2005 z dne 16.9.2005 Uredba o mejnih vrednostih vnosa nevarnih snovi in gnojil v tla, str. 8709.

Mihaela Rebernik, dipl. kem.

FIZIOTERAPIJA NA DOMU – PATRONAŽNA FIZIOTERAPIJA

David Ravnik, Simona Videnšek

Glede na definicijo zapisano na spletni strani Združenja fizioterapevtov Slovenije (www.physio.si) so **fizioterapevti** avtonomni zdravstveni strokovnjaki, ki so odgovorni za razvijanje, vzdrževanje ali ponovno vzpostavitev optimalnega gibanja in funkcijskih sposobnosti pri pacientih/uporabnikih v vseh življenjskih obdobjih. Po načelih z dokazi podprte prakse se ukvarjajo z lajšanjem bolečine in zdravljenjem ali preprečevanjem telesnih posledic zdravstvenih stanj povezanih s poškodbo, boleznijo ali drugimi okvarami. Fizioterapevti opolnomočijo paciente ali njihove skrbnike za obvladovanje spremenjenega zdravstvenega stanja zunaj zdravstvenih ustanov. Fizioterapija je torej namenjena čim hitrejši rehabilitaciji in mnogo bolj pospešuje okrevanje kot samo počitek. V Sloveniji se fizioterapija izvaja tako v javnem kot tudi zasebnem sektorju. V zadnjih letih se fizioterapija iz organiziranih zdravstvenih inštitucij ali ambulant približuje tudi pacientovemu okolju (fizioterapija v skupnosti, fizioterapija na terenu, fizioterapija na domu pacienta, patronažna fizioterapija, itd.).

Poudarek je torej na tem, kje se zdravljenje izvaja, torej izven zdravstvenih inštitucij. Kot že samo ime jasno pove, se pri fizioterapiji na domu fizioterapevtske storitve izvajajo v nasprotju z akutno oskrbo, saj v primeru akutne oskrbe imajo pacienti v Sloveniji možnost izbire storitev iz javne mreže (plačnik zavarovalnica). Realnost in čakalne dobe pa omogočajo, da si pacient izbere samoplačniško obliko tako v inštituciji ali pa v obliki fizioterapije na domu. Tu fizioterapevt obiše pacienta v skupnosti in mu nudi zdravljenje. Skupnost bi lahko bila pacientov dom ali ustanova za oskrbo, kjer pacient prebiva in mu tam ni nudena fizioterapija ali pa pacient želi višji standard ali večji obseg ponujene javne fizioterapevtske storitve (npr. v praksi se srečujemo tudi s fizioterapevti, ki po dogovoru s pacienti hodijo v domove upokojencev, bolnišnice v popoldanskem času...). Idealno bi bilo, da ima pacient možnost koristiti fizioterapevta na domu pa končanem zdravljenju v zdravstveni inštituciji. Na primer pacienta z miokardnim infarktom ali pacienta s kroničnim obolenjem dihal bi po končanem zdravljenju fizioterapevt obiskal doma za nadaljnje zdravljenje. To je klasičen primer fizioterapije v skupnosti. Na drugi strani pa imamo paciente iz oddaljenih lokacij in jim ravno ta oddaljenost od javnih služb krati pravico do ustrezne obravnave. Zato je pomembna fizioterapija na domu. Glavni nosilci odločanja so v tem primeru trenutno pri nas pacienti in skrbniki (vključno z družinskimi člani), saj so le-ti plačniki storitev. V okviru fizioterapije se lahko s pacientom (če njegovo stanje to dopušča) in njegovo družino v strategijah zdravljenja zagotovi optimalno nadaljevanje zdravstvenega varstva. Tu ni poudarek zgolj na učinkovitosti zdravljenja, temveč tudi na preventivnih strategijah. Žal se trenutno strategije zdravljenja lahko razlikujejo glede na finančno in socialno stanje pacienta in njegovih svojcev. Namen je torej približati fizioterapijo tudi pacientovemu domu in ne nazadnje uvesti prosto izbiro fizioterapije, ki bi bila v opravičljivih primerih krita iz sredstev zavarovalnic (pacient, ki fizioterapijo potrebuje si izbere kje in kdo jo izvede, zavarovalnica pa povrne stroške, ki so opravičeni). Tako se lahko fizioterapija, ki temelji na skupnosti, začne na mestu prvega stika s pacientom, kar je običajno akutna obravnava in dokonča v domačem okolju.

Na področju patronažne fizioterapije oz. fizioterapije na domu je še veliko odprtega in nedorečenega, predstavlja pa možnost razvoja stroke na omenjenem področju. Trendi in situacije tudi starajočega prebivalstva pa kažejo potrebno in tendenco razvoja patronažne fizioterapevtske oskrbe zavarovancev, ki so jo nekoč v okrnjeni obliki že imeli. Naporji v tej smeri bi morali biti izraženi tudi s strani same stroke, v sodelovanju z ostalimi socialnimi,

zdravstvenimi in zavarovalnimi združenji oz. ustanovami. Le v skupnem povezovanju in sodelovanju se dodatne storitve lahko vpeljejo na trg.

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*
Mag. Simona Videnšek, *Atelje zdravja in izobraževanja Simona Videnšek s.p.*

MANIPULACIJE HRBTENICE

David Ravnik, Simona Videnšek

Terapevtske tehnike konvencionalno delimo v dve skupini, "trde" in " mehke" tehnike oz. mobilizacijo in manipulacijo. Manipulacija sklepov je pasivna tehnika delovanja terapevta na sklepe, za katero je značilno hitro in kratko na sklep (*High Velocity - Low Amplitude Thrust* oz. *Grade 5 Manipulation*). Slednje ima pogosto za posledico značilen "pok". Ročna manipulacija hrbtenice omogoči hrbtenici, da se sprostijo vretenca. S tem se posledično sprostijo tudi zakrčene mišice in vezi - vzpostavi se mehansko ravnovesje, ki je bilo porušeno. Pomembno je, da ni oseba deležna le manipulacije, temveč tudi napotkov glede vadbe in avtoterapije (samo-terapije, mobilizacije...). Manipulacijo v Svetu izvajajo kiropraktiki, osteopati, naturopati, zdravniki tradicionalne medicine, zdravniki in fizioterapevti. Začetniki so bili t.i. bone setter-ji, utemeljitelj danes poznane kiropraktike pa dr. Palmer. Bil je mnenja, da "nastavitev" oz. manipulacija hrbtenice pomaga pri odpravi težav, kajti premik kateregakoli dela skeleta ima lahko vpliv na prevodnost živcev. Neznatni premiki vretenc (t.i. subluksacije) lahko povzročijo veliko različnih simptomov - ne le neudobja in bolečin v predelu gibal, temveč tudi glavobole, slabo prebavo, astmo, psorizao... Subluksacije lahko povzročijo tudi mišice v smislu mišičnega neravnovesja, zato ni dovolj, da se le postavi sklep v optimalno pozicijo, temveč je treba preprečiti, da bi mišice ponovile subluksacijo. Upoštevati je treba tonično-fazično komponento, torej krepitev in raztezanje posameznih mišic, mišičnih skupin ali delov mišic. Manipulacije so varne le v primeru, da jih izvajajo za to usposobljeni zdravstveni delavci.

Predstavljene bodo manipulacije/mobilizacije thorakodorzalne fascije, radiokarpalnega sklepa, talocruralnega sklepa, ledvene hrbtenice in SIS, cervikothorakalnega prehoda in reber...

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*
Mag. Simona Videnšek, *Atelje zdravja in izobraževanja Simona Videnšek s.p.*

HRANA, IZVOR ZDRAVJA IN BOLEZNI

Justina Kocjančič

Prehrana po Hildevardinih spisih naj bi predstavljala enega od štirih stebrov zdravilstva. V kolikor ta ni v sorazmerju in ravnotežju z ostalimi stebri, lahko vodi do zdravstvenih težav. Seveda je pomembno, da vsak individualno oblikuje svojo vsakodnevno prehrano. Brez poznavanja osnov, kako deluje hrana na telo, pa tako početje lahko vodi do povzročanja škode. Namreč v naše telo lahko vnašamo prebogato ali prerevno prehrano in strupe, ki vplivajo na določene organe.

Ne smemo pozabiti tudi na tekočine - vodo. V našem telesu je do 60% vode, ki je nujna za pravilno delovanje organov. Vsi vemo, da brez hrane lahko preživimo več tednov, voda pa je tako pomembna, da brez nje smrt nastopi že po nekaj dneh.

Kaj storiti da bo naša prehrana čim bolj uravnotežena in zdrava? Kaj pravzaprav to pomeni? Poskusili bomo bolje razumeti osnove, kljub temu, da se priporočila po svetu precej razlikujejo.

Justina Kocjančič, dipl. del. ter., univ. dipl. org., *Luka Koper Inpo d.o.o.*

SPELEOTERAPIJA V KAVERNAH

David Ravnik, Simona Videnšek

Obstaja več vrst uporabe različnega klimatskega okolja na samo zdravljenje. Najbolj prepoznani so zdravljenje na gorskem zraku, zdravljenje ob morju ter zdravljenje v jamah. Slednje - speleoterapevtsko zdravljenje v Evropi večinoma izvajajo v naravnih podzemnih jamah, in sicer v Nemčiji, Italiji, na Madžarskem, Slovaškem in v Gruziji. V Nemčiji, Avstriji, na Češkem, Poljskem, v Romuniji in Ukrajini pa jo izvajajo tudi v opuščenih rudnikih (Zavadlav, 2006). Same jame (ali kraške jame, ali rudniški rovi, umetne jame) so že od nekdaj služile ljudem kot zaklonišča. Jama Klutert v Nemčiji se je med drugo svetovno vojno uporabljala kot zaklonišče. Lokalni zdravnik dr. Spanagel, je opazil, da so pljučni bolniki v jami imeli manj težav z dihalni (Narancsik, bd). Raziskave so tudi pokazale, da terapevtsko bivanje v jami, lahko poleg pljučnim bolnikom pomaga tudi pri zdravljenju alergij, kožnih in revmatičnih obolenj (Debevec, 2003). V samih jamah je pomembna odsotnost zunanega, fizikalnega, kemijskega in biološkega onesnaženja in dražljajev, predvsem raznih antigenov. Samo okolje ima stalnost temperature (10-12C), visoko vlažnost in majhno nihanje barometričnega tlaka, visoko koncentracijo kalcijevih in magnezijevih aerosolov ter negativnih ionov in nizko koncentracijo radona ([http 1](http://1)). Vse skupaj ima za posledico protivnetno delovanje, razredči se sluz, olajša se izkašljevanje, sprostito se mišice dihalnih poti, dihalne poti postanejo prehodnejše in vzpostavi se proces samočiščenja, medtem ko minimalna koncentracija radona in njegovih razpadnih produktov deluje pozitivno na splošno odpornost organizma (Narancsik, 1995, Debevec, 2003). Ivan Gams je že leta 1982 podal pobudo speleoterapevtskih raziskav na krasu (Gams, 1983). V Sloveniji izvaja speleoterapijo Bolnišnica Sežana v svoji jami že od leta 1993, kjer poteka multidisciplinarni vzgojni in rehabilitacijski program (Narancsik, bd). Akademija Arhimed je za izvedbo pilotnega demonstrativnega rehabilitacijskega programa v sklopu 5. Strokovnega srečanja Srednje 2019 izbrala kaverno*.

**Lokacija izvedbe dihalnih in razgibalnih vaj: kaverna pod vrhom Globočaka (pomembna utrdba italijanskih sil na soškem bojišču).*

Literatura

- Debevec V. 2003. Speleoterapija je odličen primer človekovega sobivanja z naravo. Desetletne izkušnje strokovnjakov sežanske Bolnišnice. Kras, 61, 9: 38-41
- Gams I. (1982) Izraba jam v Sloveniji skozi stoletja. Naše jame 23-24 – 1981-1982; 35-41.
- Narancsik, brez datuma. <http://www.ljudmila.org/jkz/html/speleoterapija.html>
- Narancsik P. 1995. Zakaj zdravljenje v podzemskih jamah? Mednarodno srečanje speleologov in speleoterapevtov v Sežani. Kras, 2, 11: 25
- Zavadlav S. 2006. Po zdravje v jamo. Postojnska jama namerava v Otoški jami uvesti speleoterapijo. Primorske novice, 60, 268: 10
- [http 1: http://www.detskelecebny.cz/ostrov/hlavni.php?stranka=speleoterapie](http://www.detskelecebny.cz/ostrov/hlavni.php?stranka=speleoterapie)

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*
Mag. Simona Videnšek, *Atelje zdravja in izobraževanja Simona Videnšek s.p.*

KAMEN ALI KRISTAL - ENERGIJA

Brigita Rina Dali

Ljudje že od pradavnine nosijo okoli vratu amulete in različne kamne ter verjamejo v njihovo moč, delovanje, zaščito. Ves ta čas se navdušujejo nad lepoto dragih in poldragih kamnov, kristalov in zlahtnih kovin, pa tudi posebej oblikovanih kamnov, ali pa kamnov iz posebnih krajev... Pripisujejo jim nadnaravne sposobnosti in zdravilne moči. Do nedavna so bile vse hiše iz kamnov, in takim so rekli »hiša z dušo«. Poznamo tudi staroverske templje, megalite in ne nazadnje sakralne objekte. So pa kamni povezani tudi z vodo... saj je moč vode tista energija, ki kamne tudi oblikuje. Velik poznavalec tako vode, megalitov in kamnov je Jože Munih, ki pravi »Naši predniki so živeli z in od narave, jo spoštovali in tudi vedeli za njene skrivnosti.« (CMAK Cerčno, 2017)

Kamni in kristali naj bi oddajali energijo (energijsko polje, vibracije) ali sevanje. Po tradiciji naj bi tako za vsako težavo obstajal prav poseben kamen ali kristal. Kristale in kamne naj ljudje izbirajo po intuiciji (kot, da si kamen sam izbere kdo ga bo nosil ali imel doma), lahko pa po delovanju (veliko je spletnih strani, npr. <https://www.sensa.si/za-navdih/moc-kamnov/>, <http://www.trstenjak.si/Refan/Kamni.pdf>...). Kamne lahko uporabimo ali kot megalite (znana Korzika: http://arhiv.gorenjskiglas.si/digitar/15908610_1975_72_L.pdf), veliko tega tudi v našem okolju (<https://www.delo.si/nedelo/dediscina-caka-na-raziskovalce.html>) ali pa tudi za okras, nekateri pa imajo poseben zgodovinski pomen (npr. Kamni ob železniških progah – JŽ, UKB-Unter Krainer Bahnen, obcestni kamni, mejni kamni npr. Rapalska meja...).

Sledi ogled Babje jame (več na: <https://www.primorske.si/2011/07/25/energijski-spust-v-drobovje-poganstva>)

Literatura

- CMAK Cerčno: <http://cmakcerkno.net/joze-munih-predstavitev-knjige-kamnite-sestrezvezd-megaliti-nasih-prednikov/>

Brigita Rina Dali, *Akademija Arhimed*

Prispevki predavanj / delavnic

Trobec – Vpliv barv pri pojavu čakrskih blokad

Trobec – Povezava med obolenji ščitnice, stresom in povišanimi vrednostmi holesterola v krvi

Trobec, Ravnik – Hipoterapija – pomoč konja človeku

Videnšek – Brez bolečin s SCENAR terapijo

Videnšek – PSIO tehnologija – sprostitelj, umiritev telesa in duha s pomočjo glasbe in svetlobe

Martinuč - Akupunktura za lajšanje težav pri težavah z dihanjem in kroničnimi obolenji v gibalnem sistemu

Ravnik – Čas in ciljnost populacije za učinkovito zdravstveno vzgojo in zdravstvena pismenost

Ravnik, Ogrin, Šivic – Higiena v osebnih storitvah

VPLIV BARV PRI POJAVU ČAKRSKIH BLOKAD

Kim Trobec

Povzetek

Terapija z barvami je alternativna metoda, ki je našla svojo mesto tako v medicini kakor v veterini. Vpliv barve na zdravje je bil preko več raziskav dokazan, katere rezultati niso zanemarljivi. Velik vpliv lahko prinese v vsakdanjem življenju, saj se ljudje dnevno oblečemo in nase nadenemo oblačila različnih barv, uživamo hrano, ki je zaželena, da je pestra in barvita. Približati pomen in vpliv barv na naše telo je smiselno iz vidika preventive in kot dopolnilo k celostnemu prispevku za zdravje. Navsezadnje ima tudi hrana in njene barve svoj pomen in namen. Čakre so ena izmed poti, preko katerih lahko nanje vplivamo tudi z barvami.

Ključne besede: čakre, barve, kromoterapija, vpliv

Uvod

Alternativna medicina ponuja v času bolezni, ko si vsak človek želi povrniti svoje dragoceno zdravje, način, kako le tega celostno zajeti in mu ponuditi čim širše možnosti za hitrejše okrevanje. Velikokrat se to zgodi, ko tradicionalna medicina ne najde pravega vzroka in prave rešitve bolezni. Tako je vsaka pot prava, če le uspemo ozdraveti (Kronovšek, 2008).

Naši podplati in dlani so zelo pogosto posejani z majhnimi, vendar izjemno učinkovitimi in občutljivimi čakrami (energijskimi središči). Čakra je sanskrtska beseda, katere pomen je kolo (McGeough, 2018). Predstavljajo prevodnike z nevidnimi kanali krvnemu, limfnemu ali žilnemu sistemu, ki so povezani s sedmimi glavnimi čakrami v telesu (Kronovšek, 2008).

Kromoterapija

Kromoterapija je alternativna metoda zdravljenja, ki uporablja vidni spekter elektromagnetnega sevanja tako, da usmerja svetlobo različnih barv v določene centre (čakre) v telesu, da vzpostavi energetsko ravnovesje. Garala idr. (2009) navajajo, da je bila kromoterapija uporabljena tudi v času starih Grkov in Rimljanov. To je neinvazivna in močna terapija, ki sega več tisoč let nazaj, in dokazov je mogoče najti v starih testih iz Egipta, Indije in Kitajske. Kromoterapija temelji na učinku obarvane svetlobe različnih valovnih dolžin in frekvenc na nevrohormonalni sistem melatonina in serotonina v človeških možganih. Raziskave so pokazale, da je elektromagnetni spekter svetlobe, ki je človek oko vidi kot spekter barv, lahko vpliva na zdravje ljudi (Radeljak idr., 2008). Svetloba se neposredno absorbira skozi kožo in vpliva na rast telesnih celic. Znanstveno je dokazano, da se telesne celice odzivajo na barvo svetlobe (Mahlstedt, 2004). Azeemi in Razi (2005) navajata, da vsaka čakra energično vzdržuje določene organe. Barve se ne opazijo samo z očesnim kontaktom, temveč imajo velik vpliv na preostanek telesa, saj se absorbirajo skozi kožo in oči in njen namen je uravnoteženje energije, ki telesu primanjkuje fizično, čustveno, duhovno ali duševno (Garala idr., 2009). Če je energija blokirana ali porabljena, telo ne more pravilno delovati in to povzroča težave na različnih ravneh (Baban idr., 2011).

Čakre

Prva čakra

Prva čakra, glavna, osnovna ali korenska čakra. Sanskrtsko ime za korensko čakro je Muladhara, kar pomeni temeljno podporo (McGeough, 2018). Leži na začetku hrbtenice ob

trtici in ustreza sakralnemu pleksusu (živčnemu spletu, ki izhaja iz spodnjega dela hrbtne mozga) in nadledvičnim žlezam. Energija, ki jo usmerja, je povezana s preživetjem in z ozemljitvijo, voljo in s samozavestjo. S to čakro je povezano vse delovanje na zemeljskem nivoju, odnos z materjo, naravo, zemljo ipd. Ustreza ji rdeča barva. Zelo dobro nanjo vplivajo jedi rdeče barve (rdeča pesa, paradižnik, brusnice, jagode, rdeče zelje, redkvica, ribez, češnje...) (Kronovšek, 2008; Baban idr., 2011; McGeough, 2018).

Blokada se na fizičnem nivoju kaže kot anemija, artritis, hemoroidi, slaba cirkulacija, pomanjkanju samozavesti, volje in energije, psihična in fizična utrujenost, pretirana skromnost, plahost in brezvoljnost. Vse zasvojenosti so povezane s korensko čakro, vključujoč zasvojenosti z alkoholom, drogami in s spolnostjo, vse pa so posledica prekinitve povezanosti med umom in telesom (McGeough, 2018). V takšnem primeru se je priporočljivo odeti v oblačila rdečih barv, se obdati s kamni, ki ustrezajo energiji prve čakre in uživati hrano, ki je rdeče barve (Kronovšek, 2008; Baban idr., 2011). Z uravnavanje korenske čakre so idealni naslednji kristali: rdeči karneol, črni turmalin, tigrovo oko, krvavi kamen in rdeči jasper (McGeough, 2018).

Druga čakra

Druga, sakralna ali spolna čakra leži tik nad genitalijami (nekaj prstov pod popkom) in je povezana s spolnimi žlezam. V sankrskem jeziku se imenuje Svadhisthana (McGeough, 2018). V tej čakri so shranjeni prvi vtisi in stare čustvene in miselne podobe – vzorci. Ta čakra je povezana tudi z delovanjem, ustvarjanjem in učenjem (Kronovšek, 2008; Baban idr., 2011).

Druga čakra kaže naš odnos do telesa in dojemanje njegovega delovanja, spolnosti, čutnosti in življenjskih užitek. Barva, ki ji ustreza je oranžna, sestavljena iz kombinacije rumene in rdeče barve (McGeough, 2018). Od jedi je priporočljivo jesti vso zelenjavo in sadje oranžne barve: sojo, korenje, buče, papaja, melone, marelice, mango, breskve, pomaranče (Kronovšek, 2008; Baban idr., 2011). Kristali, ki sakralni čakri najbolj ustrezajo so: jantar, citrin, topaz, karneol in koral (McGeough, 2018).

Blokada se kaže kot težave s plodnostjo, spolne težave in spolne bolezni, boleče in neredne menstruacije, težave s prostato, težave s sečili in jetri, bolečine v križu ali kolkih, razdražljivost, alergije, pomanjkanje ustvarjalnosti in domišljije, težave z učenjem in pomnjenjem, raztresenost, brezvoljnost in malodušje (Kronovšek, 2008, Baban idr., 2011; McGeough, 2018).

Tretja čakra

Tretja čakra leži v solarnem pleksusu (živčnem spletu, ki izhaja iz srednjega dela hrbtne mozga) in je povezana s trebušno slinavko, ki uravnava krvni sladkor ter z jetri. Nahaja se tik pod popkom. V sanskrtu ji pravijo Manipura (McGeough, 2018). Je mesto, kjer zbiramo energijo, ki se pretaka skozi telo. Razvijati se začne med osemnajstim meseci in četrtem letom starosti. Vpliva na naš odnos do moči. Njena barva je sončno rumena. Jedi, ki se priporočajo, naj bodo rumene barve: oves, riž, fižol, buče, krompir, banane, limone, ananas, grenivke, hruške, leča, koruza, semena (Kronovšek, 2008, Baban idr., 2011; McGeough, 2018). Kristali, ki uravnotežijo čakra solarnega pleksusa so: rumeni topaz, medeni kalcit, tigrovo oko, zlato zdravilcev, kianit (McGeough, 2018).

Blokada se kaže kot težave z jetri, težave s prebavo in presnovo, alkoholizem, stanja strahu in tesnobe, občutek krivde in manjvrednosti, manipuliranje, upravljanje in kontrola, egoizem,

strah pred nesprejetostjo, strah pred konkurenco, utrujenost in izčrpanost (Kronovšek, 2008, Baban idr., 2011).

Četrta čakra

Četrta ali srčna čakra (sanskrtko Anahata) leži za prsnico oz. grodnico in je na fizični ravni povezana s priželjcem, ki je pomemben dejavnik imunskega sistema. Vpliva na celice, kri in življenjsko moč. Je zelo pomembna čakra, saj leži na sredini in je prevodnik – posrednik med čakrami. Vpliva na čustvovanje, sprejemanje in dajanje ljubezni, ranljivost in potrebo po harmoniji. Združuje naš notranji in zunanji svet z uporabo enega čustva: ljubezni (Kronovšek, 2008, Baban idr., 2011; McGeough, 2018).

Blokada se javlja v pretiranem čustvovanju, hitri spremembi razpoloženja, pretirani občutljivosti pa tudi težavah s srcem in krvnim obtokom. Ustrezata ji zelena in rožnata barva. Če čutimo, da imamo težave, ki so povezane s srčno čakro, jejmo hrano, ki je zelene barve (kalčki, kivi, ječmenova trava, jabolka, špinača, por, ohrovt, zelje, zeleni čaj) in si nadenimo oblačila v teh odtenkih (Kronovšek, 2008, Baban idr., 2011). Kristali, ki so idealni za uravnoteženje srčne čakre so: roževec, zeleni avanturin, zeleni oniks, zeleni kijanit in rdeči turmalin (McGeough, 2018).

Peta čakra

Peta ali grlena čakra (sanskrtko Vishuddha) je v spodnjem delu vratu in ustreza žlezi ščitnici. Uravnava presnovo. Njena funkcija je komunikacija in je sedež izražanja. Vpliva na voljo, odločnost in izbiro, ustvarjalnost in dejavnost. Omogoča prehod energije iz zgornje čakre v nižje – omogoča pretok energije skozi celotno telo. Blokade: šibek glas, trema, hiter govor, vznemirjenost, pogosti glavoboli, težave z zobmi, kašelj in kihanje, vročina, vnetja, ponavljajoče se angine, težave s ščitnico, golša, rak na grlu. Ustreza ji modra (svetla, sinja ali turkizna) barva ter hrana v teh odtenkih (slive, črno grozdje, borovnice, ribez ...). Kristali, ki ji ustrezajo so: modri turmalin, lapis lazuli, modri kotlit, modri čipkasti ahat in akvamarin (Kronovšek, 2008; Baban idr., 2011; McGeough, 2018).

Šesta čakra

Šesta čakra ali tretje oko (sanskrtko Ajna) se nahaja med obrvmi in je povezana s hipofizo. Uravnava pa tudi delovanje drugih žlez z notranjim izločanjem. Omogoča nam, da gledamo tako navznoter, v samega sebe, kot tudi navzven, v zunanji svet. Je centrala duše v budnem stanju in vpliva na način mišljenja, na intuicijo in videnje, prepoznavanje vzorcev, spomin in percepcijo. Blokade se pojavljajo kot težave s sinusi in ponavljajoči se nahodi, glavoboli in migrene, težave z očmi, očesno mreno ipd. Ustreza ji indigo modra barva, od jedi ji ustrezajo ribe in vsa zelenjava in sadje modre barve (borovnice, grozdje in slive ter temna čokolada) ter tekočina – čaji: preslica, sivka, vijolica, divja mačeha, dobra misel. Primerni kristali: ametist, vijoličast safir, turmalin in fluorit ter sodalit (Kronovšek, 2008; Baban idr., 2011; McGeough, 2018).

Sedma čakra

Čakra glave – sedma ali kronska čakra (sanskrtko Sahasrara – kar pomeni tisoč cvetnih listov) je na vrhu glave, malo za temenom. Ustreza češariki, žlezi, ki uravnava spanje in budnost. Tu sprejememo energijo iz vesolja in prehajamo v stik s svojim višjim jazom. Predstavlja povezavo z vsem, kar je onstran omejene zavesti telesa in nam omogoča, da se izražamo na višjih duhovnih nivojih. Njena barva je vijolična in lila. Modra, vijoličasta in bela hrana pomaga uravnotežiti kronsko čakro: borovnice, robide, slive, gobe in kokos), kristali, ki ji ustrezajo so:

ametist, kamena strela, hovlit, siamant in selenit (Kronovšek, 2008; Baban idr., 2011; McGeough, 2018).

Zaključek

Barve zaznavamo povsod v našem okolju in svetu ter tudi na nas samih. Spremljajo nas od rojstva pa tja do smrti preko narave, oblačil, hrane in drugih. Vsaka barva skriva svoj pomen, tudi v živalskem svetu. Narava je barve dodelila z razlogom, naj si bodi kot opozorilo ali kot vabilo. Vpliv barve je bil preko več raziskav dokazan, nekateri avtorji navajajo, da je percepcija barve stvar subjektivne narave, omeniti je potrebno tudi fizične oz. fiziološke, saj v primeru barve slepote ne moremo pričakovati enakega dožemanja barv, drugi avtorji pa so na podprtih dokazih dokazali učinek barv. Ena izmed poti učinkovanja barv je tudi poznavanje čaker kot alternativna metode pristopa k preventivi ali kurativi. Pomembno se je zavedati, da je v primeru težav smiselno obiskati zdravnika, da se izključijo druge težave.

Literatura

- Azeemi, S.T.Y., Raza, S.M. (2005). A Critical Analysis of Chromotherapy and Its Scientific Evolution. *Evidence Based Complementary Alternative Medicine* 2(4): str. 481-488.
- Baban, M., Dežo, M., Čosić, E. in Sakač, M. (2011). Svjetlost i njena praktična primjena pomoću kromoterapije u športskih konja. Dostopno na <https://hrcak.srce.hr/76742> (10.6.2019).
- Garala, K., Basu, B., Bhalodia, R., Mehta, K., Joshi, B. (2009). Alternative to drug delivery system: *Chromotherapy Drug Invention Today* 1(2): str: 130-134.
- Govinda, K., (2003). Atlas čaker: pot k zdravju in duhovni rasti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kronovšek, K. (2008). *Sodobni modeli wellness ponudbe v garni šport hotelu v Preboldu* (diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, str. 85-88.
- Mahlstedt, D. (2004). *Farblighttherapie für Pferde: Praxis der Farbakupunktur*. Sonntag Verlag, Stuttgart.
- McGeough, M. (2018). *Ozdravimo čakre: odkrijte tehnike za doseganje ravnovesja*. Celje: Zavod Gaia planet.
- Radeljak, S., Žarković-Palijan, T., Kovačević, D. in Kovač, M. (2008). Chromotherapy in the Regulation of Neurohormonal Balance in Human Brain – Complementary Application in Modern Psychiatric Treatment. *Collegium Antropologicum* 32(2), str. 185-188.

Kim Trobec, mag. zdr. neg., Zdravstveni dom Sežana

POVEZAVA MED BOLENJI ŠČITNICE, STRESOM IN POVIŠANIMI VREDNOSTMI HOLESTEROLA V KRVI

Kim Trobec

Povzetek

Bolezen ščitnice je dandanes žal poznana dosti ljudem. Zelo rado se zgodi, da ljudje iščejo vzrok za svojo bolezen zgolj enoplastno in pozabijo, kako velik vpliv imajo pri tem okoliščine med katere štejemo tudi dejavnike tveganja. Dejavniki tveganja so predstopnja bolezní, čas, ko lahko preprečimo nastanek neke bolezní. Na nekatere dejavnike lahko vplivamo, kot so telesna dejavnost, zdrava prehrana, ne kajenje, zmanjšanje telesne teže, spoprijemanje s stresom in tiste, na katere žal ne moremo vplivati, kot so spol, starost in genetika. Upoštevajoč celostno sliko bomo lažje prepoznali zgodnje znake, ki nam jih telo sporoča, če le bomo dovolj čuječi. Na nastanek bolezní je redko sprožilec le eden. Namen članka je osvetlitev vpliva stresa na bolezen ščitnice in na povišane vrednosti holesterola.

Ključne besede: ščitnica, stres, holesterol, vpliv

Uvod

Kronične nenalezljive bolezni so po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije bolezni, ki so neozdravljive in različno hitro napredujejo do smrti. Zmanjšujejo posameznikovo delavno zmožnost in predstavljajo veliko breme za zdravstveno blagajno. Razvoj kroničnih bolezni je v veliki meri odvisen od dejavnikov tveganja, med katere uvrščamo nezdravo prehrano, telesno nedejavnost, kajenje, uživanje alkohola in stres. Na našete dejavnike lahko vplivamo tako, da preprečimo nastanek bolezní ali pa odložimo začetek bolezní v kasnejše življenjsko obdobje (Villegas, Kearney in Perry, 2008; Wang idr., 2011).

Ščitnica

Ščitnica je ena največjih žlez z notranjim izločanjem metuljaste oblike. Nahaja se spredaj na vratu, tik pod ščitničnim hrustancem (Zupančič in Bratina, 2013).

Normalno delovanje ščitnice je pomembno za rast, razvoj in normalno presnovo v telesu. Ščitnični hormoni učinkujejo na vsa tkiva in organe, tudi na srčno-žilni sistem. Vplivajo na sinusni vozle in s tem na frekvenco srca, na kontraktilnost srčne mišice, porabo kisika, iztisni delež srca, minutni volumen, sistemski žilni upor ter na krvni tlak. Hipertiroza in hipotiroza tako povzročata številne hemodinamske spremembe, poveča se tveganje za srčno-žilne zaplete, tudi za zvišan krvni tlak. Ščitnica izloča 90 % T4 (tiroksina) in 10 % T3 (trijodtironina). Ščitnični hormoni stimulirajo srčno frekvenco in kontraktilnost levega prekata (Zaletel, 2014; Lončar, Rožanc in Dolinar, 2017).

Hipertiroza

Hipertiroza je stanje prekomerne količine ščitničnih hormonov v telesu, njeno prevalenco ocenjujejo na 1-3 % pri odraslih, ki živijo na področju zadostnega vnosa joda. Najpogostejši vzrok hipertiroze v Sloveniji je basedovka, avtoimunska bolezen, ki jo običajno odkrijemo zaradi znakov hude manifestne hipertiroze. Simptomi in znaki hipertiroze so značilni, odvisni od trajanja in stopnje hipertiroze, starosti bolnika, spremljajočih bolezni in zdravil, ki jih bolnik jemlje. Hipertiroza povzroča zvišano frekvenco srca, najpogosteje gre za sinusno tahikardijo, v 2-15 % pa ima bolnik atrijsko fibrilacijo (Zaletel, 2014).

Hipotiroza

Hipotiroza je stanje pomanjkanja ščitničnih hormonov, njeno prevalenco pa ocenjujejo na 4-0 %. Pogostejša je pri ženskah in narašča s starostjo. Najpogostejši vzrok hipotiroze je Hashimotov tiroiditis. Po podatkih epidemioloških raziskav ima zvišana ščitnična protitelesa do 18 % prebivalcev, ki živijo na področjih zadostnega vnosa joda. Bolnik s hipotirozo ima izražene simptome in znake hipotiroze, ki so odvisni predvsem od nastanka in stopnje hipotiroze, pa tudi od starosti bolnika ter morebitnih spremljajočih bolezni. Številne raziskave so potrdile povezavo med hipotirozo in serumskimi lipidi, višje koncentracije celokupnega holesterola, holesterola LDL ter trigliceridov. Med učinki na srce in srčno-žilni sistem ugotavljajo nižjo frekvenco srca, slabšo kontraktilnost srčne mišice, diastolično disfunkcijo levega prekata v mirovanju ter sistolično in diastolično disfunkcijo ob obremenitvi, kar so lahko razlogi za slabšo zmogljivost (Zaletel, 2014).

Hiperlipidemija

Najpomembnejši lipidi v krvi so holesterol in trigliceridi. V krvi so prisotni kot makromolekularni kompleksi – lipoproteini. Lipoproteini se delijo na lipoproteine z visoko gostoto (ang.: *high density lipoproteins* – HDL) in lipoproteine nizko gostoto (ang.: *low density lipoproteins* – LDL) ter lipoproteine z zelo nizko gostoto (ang.: *very low density lipoproteins* - VLDL). HDL in LDL po krvi prenašata holesterol, hilomikroni in VLDL pa večinoma trigliceride. Holesterol je nujno potreben za sintezo bioloških membran, trigliceridi pa predstavljajo glavni vir energije v telesu (Avberšek-Lužnik in Gartner, 2014). Dokazan vpliv na rezultate laboratorijskih preiskav imajo biološki dejavniki (Klein in Ojamaa, 2001; Klein in Danzi, 2007). Na dolgotrajne biološke dejavnike (spol, rasa, menstrualni cikel, letni čas, ...) ne moremo vplivati, moramo pa jih upoštevati pri interpretaciji rezultatov. Najpogostejši kratkotrajni biološki dejavniki so: prehrana, stres, telesna aktivnost, položaj telesa, čas odvzema biološkega vzorca, transport vzorcev do laboratorija (Avberšek-Lužnik in Gartner, 2014).

V nadaljevanju avtorja Osredkar in Marc (2012) navajata tudi podatke o smiselnosti določanja koncentracije lipidov pri sledečih pacientih:

- pri vseh pacientih s srčno-žilnimi obolenji (koronarna obolenja, možganska ali srčna kap, periferna žilna bolezen);
- pri vseh pacientih s sladkorno boleznijo;
- pri vseh ostalih z večjim tveganjem za hiperlipidemijo (bolezni ščitnice, jeter in ledvic);
- ter za ugotavljanje tveganja za srčno-žilne bolezni pri vseh posameznikih, starejših od 40 let.

Ščitnica in stres

Nadledvični žlezi sta parni, za oreh veliki endokrini žlezi, ki se nahajata tik nad ledvicami in z izločanjem hormonov kortizola in adrenalina skrbita za to, kako se bo telo odzvalo na stres. Kronično povišan kortizol negativno vpliva na imunski sistem in prebavo ter razgrajuje oblogo na stenah črevesja, s čimer prispeva k preveliki prepustnosti črevesnih sten, kar seveda vodi do kroničnega vnetja. Moti tvorbo nekaterih najpomembnejših hormonov, kot so estrogen, progesteron in testosteron. Čez čas se neprestana proizvodnja kortizola kaže tudi kot odvečno nabiranje maščobe na trebuhu, povišan sladkor v krvi, visok krvni pritisk in razne bolečine zaradi vnetij. Na žalost vse to vpliva tudi na samo ščitnico, saj kortizol zavira tvorbo TSH in pretvorbo hormona T4 v aktivnejši T3. Telo se s tem, ko s kortizolom upočasni ščitnico, skuša zavarovati pred pretirano obrabo. To zaviranje tvorbe ščitničnega hormona in hormonskih receptorjev lahko poteka leta in leta, ko živimo v konstantnem kroničnem stresu, a vendar tiho in brez vsakršnih simptomov, dokler ni prepozno. Naše telo se poskuša zgolj prilagoditi stanju »nenehne vojne«. Dokler ne bomo mi sami spremenili svojega odnosa do sebe in sveta, ki nas

obkroža, te »vojne« ne bo konec. Ko nadledvični žlezi čez čas postajata vedno bolj utrujeni, čedalje težje proizvajata kortizol, namesto njega pa za kompenzacijo v igro pošiljata adrenalin zaradi katerega smo razdražljivi. Znaki za to, da naši nadledvični žlezi ne delujeta več dobro so utrujenost, izčrpanost, težave z jutranjim vstajanjem, nizek krvni pritisk, želja po soli oz. slani hrani, megla v glavi, zmanjšana zmožnost soočanja s stresom, depresija, PMS, zmanjšana storilnost, slaba koncentracija in spomin in občutljivost na močno svetlobo. Če primerjamo se zgoraj navedeni simptomi skladajo s simptomatiko hipotiroze. Podobnosti niso naključne, saj lahko brez oklevanja rečemo, da naša ščitnica ne more biti zdrava brez zdravih nadledvičnih žlez. Eden prvih ukrepov za boljše zdravje in ohranjanje zdrave ščitnice seveda ta, da dojamemo, kaj »nas vrže iz tira« in znano le to tudi pravočasno ustaviti (Lončar, Rožanc in Dolinar, 2017).

Nikakor ne smemo pozabiti tudi na jetra in njihovo vlogo v telesu, saj opravljajo približno petsto vitalnih funkcij, najpomembnejše med njimi so vsekakor čiščenje krvi, odpravljanje bakterij in strupov iz krvnega obtoka, sinteza beljakovin, izločanje bilirubina, holesterola in žolča, shranjevanje železa in uravnavanje strjevanje krvi. Če so naša jetra počasna in »zapackana« to še kako vpliva na ščitnico, saj je za bolnike z obolenji ščitnice stanje jeter še posebej pomembno. V jetrnih celičnih membranah poteka kar 60 % pretvorbe T4 v T3 (Lončar, Rožanc in Dolinar, 2017).

Zaključek

Na pojavnost bolezni ima vpliv več dejavnikov in se pogostoma zgodi, da sprožilci niso osamljeni. Izrednega pomena je poznati vplive dednih in ne-dednih dejavnikov, saj lahko na tak način posameznik veliko postori za svoje zdravje. Vloga preventive sčasoma pridobiva na svojem namenu. Preventiva je pot na dolge proge in rezultate le te bomo lahko videli šele kasneje v prihodnosti. Namen preventivnega ozaveščanja ljudi je v preprečevanju oz. odlašanju bolezni na čim kasnejši možen čas. Med drugim je zelo pomembno poznati ščitnico in njeno vlogo v našem telesu, saj smo ugotovili, da ima vpliv na več organskih sistemov v telesu. Medsebojno zdravo sodelovanje je ključ do dolgotrajnega ohranjanja zdravja.

Viri:

- Avberšek-Lužnik, I. in Gartner, M. (2014). *Laboratorijske preiskave – orodje za spremljanje hiperlipidemije in sladkorne bolezni*. Dostopno na [https://www.fzab.si/uploads/FZJ_5_%20simpozij%20Katedre%20za%20temeljne%20vede_14_10_2014\(1\).pdf#page=82](https://www.fzab.si/uploads/FZJ_5_%20simpozij%20Katedre%20za%20temeljne%20vede_14_10_2014(1).pdf#page=82) (9.6.2019).
- Canaris, G. J., Manowitz, N. R., Mayor, G. in Ridgway, C. (2000). The Colorado thyroid disease prevalence study. *Archives of Internal Medicine*, 160, str. 526-534.
- Klein, I. in Danzi, S. (2007). Thyroid disease and the heart. *Circulation*, 116, str. 1725-35.
- Klein, I. in Ojamaa (2001). Thyroid hormone and the cardiovascular system. *The New England Journal of Medicine*, 344, str. 501-509.
- Lončar, S., Rožanc, K. in Dolinar, A. (2017). *Upravljajte ščitnico in rešili boste 100 težav hkrati*. Ljubljana: Jasno in glasno d.o.o., str. 48 – 51).
- Osredkar, J. in Marc, J. (2012). *Laboratorijska medicina I*. Ljubljana: Fakulteta za farmacijo, str. 123-7.
- Villegas, R., Kearney, P.M., Perry, I.J (2008). The cumulative effect of core lifestyle behaviours on the prevalence of hypertension and dyslipidemia. *BMC Public Health* 8, str. 210.

- Wang, S., Xu, L., Jonas, J.B., You, Q.S., Wang, Y.X., Yang, H. (2011). Prevalence and associated factors of dyslipidemia in the adult Chinese population. *Plos One* 6(3): str.:173-6.
- Zaletel, K. (2014). *Ščitnica in bolnik s hipertenzijo*. Dostopno na https://www.hipertenzija.org/pdf/SAH_2010.pdf#page=47 (9.6.2019).
- Zupančič, B. in Bratina, N. (2013). *Hipertiroza in tiroidna kriza*. Dostopno na http://www.slovenskapediatrija.si/portals/0/clanki/2013_1-2_20_020-028.pdf (9.6.2019).

Kim Trobec, mag. zdr. neg., *Zdravstveni dom Sežana*

HIPOTERAPIJA – POMOČ KONJA ČLOVEKU

Kim Trobec, David Ravnik

Povzetek

Živali nas na našem razvoju spremljajo že od nekdaj, njihova vloga je bila ključna pri naši evoluciji in socializaciji. Terapevtska vloga pa se je pokazala s časom, ko so ugotavljali, da lahko blagodejno delujejo na naše zdravstveno stanje. Konj je bil naš spremljevalec pri obdelovanju kmetij, vojskovanju ter v zadnjem času v dosti prijaznejši terapevtski obliki. Stik z živaljo kot je konj v nas zbuja strahospoštovanje zaradi njegove veličine in moči, hkrati pa je ključno, da se ob njem sprostimo, saj konji prepoznavajo človekova čustva in se nanje tudi odzivajo. Prav tako lahko prepoznajo, kdo je vodilen v odnosu jahač – konj in se temu ustrezno tudi odzovejo.

Ključne besede: konj, jahanje, terapija, vloga

Uvod

V našem življenju so živali imele že od nekdaj posebno vlogo. Pomemben vpliv se kaže na socialno - emocionalni razvoj, kognitivni razvoj, na družinske in druge socialne odnose, kot tudi na otrokovo počutje (Tomba, 2018). Žival je pogosto vir socialne podpore in vpliva na človekovo počutje. Tušak in Tušak (2002) ugotavljata, da njihova prisotnost in neposreden stik z njo znižuje krvni tlak, srčni utrip, anksioznost in stres. Marinšek in Tušak (2007) poudarjata, da konji zaradi svoje velikosti in plašne narave v otrocih vzbujajo med drugim tudi spoštovanje (Tofolini, 2017).

Hipoterapija – terapevtsko jahanje

Wolfgang Heipertz je leta 1977 v knjigi »Terapevtsko jahanje: medicina, pedagogika in šport« razdelil terapevtsko jahanje na tri glavna področja: medicino, kjer se je razvilo jahanje v terapevtske namene, pedagogiko, vzgojno jahanje ter šport in aktivacijsko jahanje. V medicini je v uporabi beseda hipoterapija, v pedagogiki pedagoško/terapevtsko jahanje/voltižiranje, v športu pa športno jahanje za osebe s posebnimi potrebami (Kuhar, 2013).

Hipoterapija se smatra kot posebna oblika medicinske gimnastike oz. fizioterapije, ki jo predpiše zdravnik. Povezano je gimnastično zdravljenje s konjem na nevrofiziološki osnovi. Konj služi kot terapevtsko sredstvo za prenos gibov. Nihanje je sorodno človekovi hoji, ki povzroča stimulacijo mišično gibalnih impulzov. Naloga terapevta je usklajevanje odzivov pacienta na konjevo gibanje (gibalni impulz konja: gibalni odgovor bolnika), ki se izvaja izključno v koraku. Pomembnost optimalne izvedbe predstavlja funkcionalna analiza konja in jahača – bolnika (Kuhar, 2013; Tofolini, 2017). Za terapijo je prav tako pomemben celostni pristop k uporabniku. Enakomerno posega na vsa področja človekovega delovanja: motorično, kognitivno, socialno in čustveno. Vsa področja so medsebojno tudi prepletena (Bužan idr., 2010).

Vpliv hipoterapije na človeka

Odnos med človekom in živaljo vzpodbuja izločanje različnih hormonov, kot je adrenalina ter drugih stimulativnih hormonov, kar ima dober vpliv na srce in mnoge psihosomatske težave (Duh, 2006, Bužan, 2010; Tofolini, 2018). Živali nimajo le pomirjevalen učinek, ko blažijo stres in prispevajo k dobremu počutju, ampak tudi terapevtski učinek. Dajejo nam občutek varnosti, iz nas izzovejo veselje in smeh, kar je osnova proti depresiji in pomanjkanju

samozavesti. Poleg tega jahanje učinkuje sprostilno na posameznika in izboljšuje sposobnost koncentracije, že zaradi same narave aktivnosti. Osebe s pomočjo konja spoznavajo, čutijo, sprejemajo novo, brez večjega napora pridobivajo znanje ter izkušnje in si z vsemi dejavnostmi izboljšujejo celostno psihofizično stanje (Kuhar, 2013).

Kuhar (2013) navaja: »Učinek jahanja in bližina konja nasploh je lahko zdravilen. Zdravljenje s pomočjo konja lahko predpiše zdravnik specialist, izvaja pa ga fizioterapeut – hipoterapeut, ki je opravil dodatno izobraževanje na področju hipoterapije ter ima zahtevane izkušnje na področju konjenišva. Del hipoterapevske ekipe mora biti tudi vodnik konja in eden ali dva pomožna terapevta ter seveda miren konj z zanesljivim korakom. Hipoterapija je kot del uradne medicine priznana v skandinavskih državah, pa tudi v Nemčiji in Avstriji, pri nas pa si jo morajo bolniki financirati sami«.

Učinki hipoterapije (Duh, 2006; Bužan, 2010; Tofolini, 2017):

- Fizikalni: normalizacija mišične napetosti, razvoj avtomatskih reakcij drže in gibanja, izboljšanje koordinacije gibanja, pridobivanje občutka za telesno simetrijo, krepitev mišične moči, povečanje gibljivosti in izboljšanje delovanja kardio-respiratornega sistema.
- Psihološki: boljša motivacija, izboljšanje koncentracije, podaljšanje pozornosti, izboljšanje prostorske in telesne predstavljenosti, občutek ugodja, pridobitev samozavesti in spoštovanja.
- Socialni: vključevanje telesno prizadete ali bolne populacije v obliko športne dejavnosti, integracija ter navezovanje novih stikov.

Naloga terapevta je popravljanje jezdečeve drže in da mu pomaga prilagoditi se ritmičnemu nihanju. Posledično se sprosti mišični tonus in spodbudi občutek za ravnotežje (Tofolini, 2017). Isti avtor navaja, da jahanje pripomore k izboljševanju udeleženceva ravnotežja. Tridimenzionalno gibanje konja prek konjevega hrbta prenaša na jahača 90 – 110 nihalnih dražljajev na minuto, kar je podobno številu kot pri človekovi hoji. Konj reagira na prenos jezdečevega težišča in spremembo ritma s spremembo tempa in smeri, saj je usklajenost njunega težišča in ritma osnovni pogoj za ravnotežje in udobje konja. V bližini konja in pri delu z njim so zelo pomembna konjeva varnost in strogo upoštevanje pravil, ki jih jasno določimo s terapijo. Pri upoštevanju pravil sta potrebni doslednost in usklajenost med vsemi udeleženci terapije.

Zaključek

Vloga konja je zelo odvisna od odnosa jahača in terapevta, saj je disciplina in spoštovanje le te izredno pomembna. Prav tako je pomembno izbrati pravega konja za prevzem vloge, saj je znano, da niso vse vrste konj primerne za ježo. Ključno je, da je konj hladnokrvne narave, velikokrat v poštev pridejo manjši konji, sploh za otroško potrebo in lažje doseganje konjevega hrbta. Za odraslo osebo je tudi višji konj primernejši, če se ga ne boji in z njim vzpostavi odnos pred pričetkom ježe. Odnos lahko učinkovito zgradimo pri čiščenju in pripravi konja na ježo z vso potrebno opremo, če seveda jahač nima drugih fizičnih nezmožnosti. Konj prepozna čustva in energijo človeka, zato je pomembno, da je že prvi stik s konjem iskren in pošten.

Literatura

- Bužan, V., Adamič Turk, M., Bajde, S., Bernard, M., Japelj, A., Korošec, N., Stergar Remškar, I. in Turičnik, D. (2010). *Konj, s konjem – na konju*. Ig: CUDV Draga.

- Kuhar, B. (2013). *Programi podpore osebam z motnjo avtističnega spektra pri učenju za samostojno življenje: primerjalna analiza v izbranih državah* (magistrsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Marinšek, M. in Tušak, M. (2007). *Človek – žival: zdrava naveza*. Maribor, Založba Pivec: str. 259.
- Tofolini, S. (2017). *Terapija s pomočjo konja za mladostnike z okvaro vida in motnjami v duševnem razvoju* (magistrsko delo). Koper: Univerza na primorskem, Pedagoška fakulteta.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2002). *Psihologija konja*. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana: str. 274.
- Zompa, M. (2018). *Priprava načrta in ekonomska analiza taborov za otroke na konjeniških centrih* (diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.

Kim Trobec, mag. zdr. neg., Zdravstveni dom Sežana

Doc. David Ravnik, Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta

BREZ BOLEČIN S S.C.E.N.A.R. TERAPIJO

Simona Videnšek

Povzetek

Članek na kratko predstavlja eno izmed rešitev za pomoč pri odpravljanju oziroma zmanjševanju bolečin s S.C.E.N.A.R. terapijo, katera si v Sloveniji šele utira pot na področju fizioterapije.

Ključne besede: bolečina, physiokey, S.C.E.N.A.R. terapija

Predstavitev terapije

PHYSIOKEY terapija je inovativna terapevtska metoda, ki se uporablja pri terapiji bolečinskih stanj v in na telesu. Izvaja se z aparati Physiokey ali Sanakey. Izvaja jo fizioterapevt ali scenar terapevt, oba z dodatnim strokovnim znanjem o izvajanju terapije ter z znanjem o delovanju aparata. Metoda temelji na načelih tradicionalne kitajske medicine – znanju akupunkturo, akupresure ter na sodobnih znanjih na področju elektroterapije.



Slika 1. Aparat Physiokey z različnimi nastavki za terapevtsko obravnavo (5).

Kratica **S.C.E.N.A.R.** je kratica imena metode, pomeni **Samodejna Kontrolirana Elektro Nevro Adaptivna Regulacija**. S.C.E.N.A.R. metoda izboljšuje delovanje celotnega telesa, mu pomaga povrniti, ohraniti in optimizirati njegovo splošno zdravstveno stanje. Terapija deluje na telo z določeno frekvenco. Terapija se sestoji iz diagnostike, ki jo izvedemo z aparatom ter terapij z različnimi programskimi funkcijami, ki so nameščeni v aparatu. Bioregulacija ponuja za različne bolezenske težave različne programske funkcije.

Delovanje in izvajanje S.C.E.N.A.R. terapije

Aparat oddaja električne impulze, podobne živčnim impulzom v našem telesu. Na točki stimulacije nastanejo kemične in električne spremembe, ki se širijo po celotnem nevronu in aktivirajo ciklične spremembe. Impulz, ki ga oddaja aparat, aktivira cikel elektrokemičnih reakcij, katera omogočajo potek procesov regeneracije in samozdravljenja organizma. V osnovi delovanje aparata omogoča nevro-adaptivno prilagajanje, katero zagotavlja dinamično ravnovesje človeškega organizma (Engelbert, 2016).

Terapijo S.C.E.N.A.R. izvajamo z aparatom preko kože, kjer so prisotne težave oz. bolečinska stanja. Koža je naš največji organ, ki nam omogoča zaznavo zunanjih dražljajev. Koža predstavlja nekakšen »zemljevid«, ki odraža stanje notranjih organov in sistemov v našem telesu (npr. rdečica, mozolji, izpuščaji...). Koža in notranji organi so v telesu tesno povezani preko našega živčnega sistema. Zahvaljujoč lastnostim delovanja aparat, je tako mogoče tudi uravnavati stanje naših notranjih organov preko delovanja naše kože ((Schrer, 2019, Varacanov et al., 2009). Elektrodo aparat postavljamo na različne predele kože, v odvisnosti od aktualnih težav. Pri stimulaciji vplivamo na živčne končiče in komuniciramo preko živčnih vlaken na

limbični sistem (Ing, 2007)). Izbor con stimulacije temelji na starodavnih znanjih kitajske medicine in novodobne nevroznanosti.

Aparat generira visoko amplitudne bipolarne električne impulze, ki so podobni impulziranju živčnega sistema, tako da po trajanju in obliki spominjajo na fiziološke bioelektrične impulze. Zaradi edinstvenih fizikalnih lastnosti S.C.E.N.A.R. signala je verjetnost za ekscitacijo tankih peptidergičnih C-vlaken, v primerjavi z drugimi metodami elektroterapije, večja. Na ta način se brez motenj celičnih funkcij aktivira maksimalni del živčnega tkiva, ki je potreben za doseganje optimalne prilagoditve odziva organizma pacienta (Revenco, 2019). Ker je S.C.E.N.A.R. impulz podoben endogenim živčnim impulzom, je neškodljiv in varen.

Terapija je indicirana pri obravnavi različnih stanj na različnih sistemih (nevrolški, skeletno-mišični, respiratorni, prebavni, ginekološki). Najpogosteje se terapija izvaja za lajšanje bolečinskih stanj. Delovanje aparata, t.j. stimulacija živčnega sistema, ugodno deluje na celoten organizem. Je primerna terapija za ljudi vseh starosti, zdravstvenih stanj ter bolezni (Lebedev, 1995, Tsimmerman et al., 2006).

Zaključek

Vedeti je potrebno, da je bolečina sporočilo organizma o neravnovesju v telesu, o blokadi, ki lahko privedejo do še hujše bolečine oziroma bolezni. S.C.E.N.A.R. terapija ni namenjena le terapevtski obravnavi oz. zdravljenju v primeru pojava bolečin v/na telesu. Priporočljiva je za preventivo, v primeru zategnjenosti mišic in napetosti v mišicah vratu, trigger točk okrog lopatic, v križu, da do bolečin sploh ne pride.

Literatura:

- Engelbert CW. Physiokey - Eine neue Form der Elektrotherapie. *Erfahrungsheilkunde*. 2016 Jul;65(3):144–7.
- Ing MR. The use of electronic biofeedback for the management of post-herpetic neuralgia--a report of 3 cases. *Hawaii Med J*. 2007 Sep;66(9):232, 234.
- Lebedev VA. [The treatment of neurogenic bladder dysfunction with enuresis in children using the SKENAR apparatus. (self-controlled energy-neuroadaptive regulator)]. *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult*. 1995 Aug;(4):25–6.
- Revenco, 2019. Spletna stran: http://www.scenar-revenko.ru/en/scenar/what_is_scenar.htm, dosegljivo 20.3.2019.
- Schrer, U. Therapien mit Sanakey. Eine ausführliche Beschreibung der sanakey-Therapie-methode für Patienten und Privatanwender (online 25.3.2019).
- Spletna stran: vir: <https://www.daniels-erdwiens.de/projekte/elektrostimulations-therapiegeraet-keyserie>, dosegljivo 23.3.2019.
- Tsimmerman IS, Kochurova IA, Vladimirkii EV. [The effectiveness of SCENAR therapy in complex treatment of duodenal ulcer, and the mechanisms of its action]. *Klin Med (Mosk)*. 2006;84(7):35–41.
- Varakanov TA, Luspikayan SK, Milyutina NP, Rozhkov AV. Effect of artrofoon and SCENAR therapy on parameters of LPO and antioxidant system of the blood in patients with peritonitis in postoperative period. *Bull Exp Biol Med*. 2009 Sep;148(3):497–500.

Mag. Simona Videnšek, *Atelje zdravja in izobraževanja Simona Videnšek s.p.*

PSiO TEHNOLOGIJA - SPROSTITEV, UMIRITEV TELESA IN DUHA S POMOČJO GLASBE IN SVETLOBE

Simona Videnšek

Izveček:

PSiO je enostavna tehnologija, ki zgolj s svetlobo in zvokom poskrbi, da človek preide v stanje mirnosti.

Ključne besede: PSiO, melatonin, svetloba, zvok, cirkardialni ritem.

PSiO TEHNOLOGIJA

PSiO je enostavna tehnologija, katera le s svetlobo in zvokom poskrbi, da človek preide v stanje mirnosti. Je zgodba brez kemije in hkrati zgodba, ki regulira našo notranjo kemijo prek pravih informacij, ki jih dajemo telesu s pomočjo zvoka in svetlobe. Danes mirno stanje pomeni visoko toleranco na stres, kar je zelo zdravo, če pa se k temu pridruži še pozitiven odnos, potem življenje resnično postane veliko bolj zdravo in lažje.

Vsak dan skrbimo za svoje telo, ga čistimo, se tuširamo ... PSiO je zgodba tuširanja našega uma, tuširanje znotraj. PSiO je tehnologija, ki jo lahko vsak uporabi sam v svojem domu na dnevni bazi in tako skrbi za vzdrževanje notranje higiene. Eden PSiO aparat v družini je zelo razumna investicija, saj imamo s tem možnost, da si ustvarimo lasten relaksacijski tretma, kadarkoli si ga zaželimo, kdorkoli si ga zaželi in kolikokrat si ga zaželi. Razvili so ga v Belgiji v sodelovanju univerze v Liegeu. Tehnologija ni nova, saj obstaja že več kot 30 let in v tem obdobju je bilo narejenih veliko kliničnih tekstov in praks s to tehnologijo.

Danes je doseganje mirnega stanja in pozitivnega odnosa nekaj, k čemur teži vsak človek. To stanje je izvor naše radosti in zdravja. Ta tehnologija je namenjena vsakemu posamezniku. Dve skupini ljudi jo hitreje prepoznajo: tisti, ki imajo nek problem, a si želijo situacijo preobrniti na drugo stran ali tisti, ki so že dobro, si želijo počutiti še boljše.

PSiO tehnologija je sestavljajo **očala**, ki ustvarjajo svetlobo, **slušalke**, katera ustvarjajo zvok ter na drugi strani so programi - najpomembnejši del te tehnologije. Razdeljeni so na tri skupine: za jutro, za dan in večer. Znotraj vsake skupine so programi za specifične teme. Rezultati obravnave so vidni takoj, že po prvem tretmaju. Premik v mirnost in sproščenosti je takoj opazen. To je zgodba skrbi v naši notranjosti.

S PSiO tehnologijo preko točno pravilno izbranih barv za vsak del dneva in prek določenega zvoka v samem izvoru ustvarimo predpogoje, da se človek postavi v naraven dnevni cikel in da se naredijo premiki v pozitivni smeri za vse težave, ki sem jih prej omenil. Biološki procesi se odvijajo ciklično, zato nam je vsem poznan hormonski cikel, neurotransmitorski cikel in cikel delovanja organov. Zaradi današnjega načina življenja imamo vsi ta del poškodovan in je zelo zanemarjen, čeprav je zelo pomemben segment našega življenja. Vsi programi vodijo do umiritve, s treningom se poveča prag tolerance na stres in izgradnja živčne strukture zaradi razpona novih informacij, ki nam jih daje PsiO. PSiO je wellness oz. joga za naš um. To tehnologijo so prvotno razvili za vrhunske športnike, sčasoma se je izkazala, da deluje precej široko in je dandanes lahko koristna za vsakogar. Indikacijska področja za uporabo Psio tehnologije so:

- obdobja nezadovoljstva ali težja depresivna stanja,
- dnevna utrujenost, ko se nimamo časa kvalitetno odpočiti,
- zelo pogoste težave s spanjem,
- stres v službi in doma,
- motnje koncentracije, pozornosti, fokusa,
- zdravstvene težave na katere stres negativno vpliva ter drugo.

TRAJANJE OBRAVNAVE

Terapija traja od 3 do 63 minut. Obstaja več kot 300 različnih programov. V začetku se priporočajo intenzivnejši vsakodnevni tretmaji, da se povzdigne nivo našega stanja, potem pa poskrbimo samo za vzdrževanje le-tega. Stranskih učinkov ni, odvisnosti ni, saj govorimo le o svetlobi in zvoku, katera se lahko kombinirata s katerokoli drugo terapijo.

ZAKLJUČEK

Na trgu obstaja veliko obravnav za umiritev stresnega stanja posameznika. Da vidimo, če je primerna za naše telo, jo je potrebno preizkusiti, da dobimo lastno izkušnjo telesa. Zato pridite in preizkusite tehnologijo, ter si ustvarite lastno izkušnjo.

Literatura :

- *Zapiski, članki pri avtorici članka.*

Mag. Simona Videnšek, *Atelje zdravja in izobraževanja Simona Videnšek s.p.*

AKUPUNKTURA ZA LAJŠANJE TEŽAV PRI TEŽAVAH Z DIHANJEM IN KRONIČNIMI OBOLENJI V GIBALNEM SISTEMU

Sandra Martinuč

Povzetek

Akupunktura je v medicini dokaj mlada metoda zdravljenja, ki je pri ljudeh vedno bolj priljubljena, saj praktično nima stranskih učinkov. Pri nas jo medicina uporablja predvsem za lajšanje bolečin. Z njo uspešno zdravi glavobole in bolečine po poškodbah. Akupunktura je zelo stara kitajska metoda zdravljenja, ki temelji na vbadanju iglic v točno določene točke na telesu. Čeprav jo danes pri nas marsikdo še vedno smatra za alternativno zdravljenje, je akupunktura že od konca šestdesetih in začetka sedemdesetih let uradna metoda zahodne medicine. Metoda dela ki sem jo uporabila je bil pregled že obstoječih člankov in raziskav, ki so bile opravljene z namenom ugotoviti kdaj se ljudje odločijo za takšno vrsto zdravljenja in pri katerih obolenjih se lahko lajša bolečine z akupunkturo. Raziskave izkazujejo, da je akupunktura še vedno zadnji način zdravljenja, lajšanja bolečine, da se o njej zelo malo govori in da potrebne so boljše strategije promocije na področju preventive. Kljub vsemu se je izkazalo, da akupunktura ima pozitiven učinek na bolnika pri lajšanju bolečine. V sklopu zdravstvenih ustanov bi bilo potrebno, da bi si zdravstveni delavci prizadevali za promocijo in širjenje informacij za lajšanje bolečin z akupunkturo. Povečati je potrebno ozaveščenost ter izobraževanja tako za zdravstvene delavce kot za bolnike.

Ključne besede: akupunktura, lajšanje bolečin, zdravljenje

Uvod

Akupunktura je metoda tradicionalne kitajske medicine, ki se uporablja za zdravljenje boleznih in lajšanje bolečin (Center TKM, 2019). Uporaba akupunkture sega daleč v zgodovino. Tradicionalna kitajska medicina (TKM) se je razvijala in spreminjala ves čas, z njo pa tudi akupunktura. Največji razvoj akupunkture se je zgodil med 16. in 17. stoletjem našega štetja (Bratman, 2007). Akupunktura je sestavljena iz dveh latinskih besed *acus*, ki pomeni igla ter iz besede *puncture* kar pomeni vbod. Uporablja se za zdravljenje bolečin in funkcionalnih motenj (Janicke&Grunwald, 2009). Temelji na načelu telesne energije *qi*, ki potuje po nevidnih kanalih, t. i. Meridianih, ki povezujejo površje telesa z različnimi notranjimi organi. Preko 365 akupunkturnih točk lahko sprožimo reakcije v telesu (Center TKM, 2019). Akupunktura temelji na vzpostavljanju pravilnega pretoka energije in odpravljanju blokad na tako imenovanih meridijanih, to so medsebojno povezane energetske poti, po katerih se pretakata energiji *jin* in *jang*. V človeškem telesu obstaja dvanajst glavnih parnih meridijanov, ki so simetrično porazdeljeni po levi in desni strani telesa in poimenovani po glavnih organih, s katerimi so tesno povezani. Poleg teh pa obstajata še dva posebna neparna meridijana na sprednji strani telesa in zadnji strani telesa. Energijo *jin* imajo na primer meridijani pljuč, srca in ledvic, energijo *jang* pa meridijani debelega črevesa, želodca in trojnega grelca (Blažič, 2016).

Akupunkturist vstavi kot las tanke sterilne igle na akupunkturne točke po telesu, ker jih pusti od 15 do 30 minut. Stimulacija točk izboljša pretok krvi in *qija* (energije) v telesu, odpravi blokade v pretoku, poleg tega pa vpliva na uravnavanje delovanja telesnih funkcij in organov. Akupunktura lahko sproži tudi nastajanje naravnih blažilnikov bolečine v telesu – endorfinov (morfiju podobna snov, ki ga telo proizvaja samo). Iglisce se nežno in neboleče vstavi v tako imenovane akupunkturne ali akupresurne točke. Igle so komaj občutne. Normalno je, da

pacient na mestu vboda občuti rahlo gomazenje ali rahel električni tok – to naznanja ‘prihod qija’ in povečuje terapevtski efekt akupunkture (Center TKM, 2019).

Uspešnost akupunkture se razlikuje od pacienta do pacienta, kako se njegovo telo odzove na terapijo. Akupunktura se uporablja za vrsto težav, kot so: astma, bronhitis, sinusitis, migrene, slabost, prebavne motnje, zaprtje, sindrom razdražljivega črevesja, visok krvni tlak, debelost, sladkorno bolezen, bolečine v vratu, ramah, hrbtu in kolenih, artritis (osteoartritis in revmatoidni artritis), natege in zvine ter ostale poškodbe mehkih tkiv, PMS, neredne in boleče menstruacije, težave v menopavzi, zastajanje tekočine, kožne bolezni in nevrološke motnje kot so parkinsonova bolezen, alzheimerjeva bolezen, demenca, nespečnost in vrsto kardiovaskularnih obolenj kot je tudi kap. Akupunktura se uporablja tudi pri zasvojenostih s tobakom, alkoholom in ostalimi substancami (Center TKM, 2019).

Glavni namen akupunkture je lajšanje bolečine (glavoboli, bolečine v križu,...), lahko pa jo tudi uporabljamo v druge namene. Učinek akupunkture je lahko tudi sedativni za zdravljenje anksioznosti, odvisnosti, nespečnosti in mentalnih motenj. Ima tudi homeostatski učinek na arterijsko hipertenzijo, diarejo in zaprtje. Prav tako pa izboljšuje imunski sistem, saj povečuje število levkocitov in protiteles (Bizjak, 2009).

Akupunktura pri bolezni dihal

Medicinsko akupunkturo uporabljamo za zdravljenje bolezni dihal, kot so vnetje sinusov in nosne votline, seneni nahod ter lažje oblike astme in bronhitisa (Sarastudio, 2019). Pri zdravljenju astme ima akupunktura dolgo zgodovino in obstaja vse več dokazov o njeni učinkovitosti. Za razliko od običajnega terapevtskega pristopa, ki temelji na predpisovanju zdravil in ki se osredotoča na obvladovanje simptomov, skuša akupunktura razumeti skriti vzorec porušene harmonije, ki povzroča astmo. Z drugimi besedami, TKM (tradicionalna kitajska medicina) skuša razumeti, kaj se je zgodilo z naravnim mehanizmom nadzora dihalnih poti v telesu. Vzrok za pojav astme se od posameznika do posameznika razlikuje. Diagnosticiranje individualnega vzorca porušene harmonije je bistveno za zdravljenje astme. Za postavitve ustrezne diagnoze terapevt običajno celovito pregleda zgodovino primera, pomaga pa si tudi z merjenjem pulza in pregledom jezika. V TKM (tradicionalna kitajska medicina) se meri pulz vzdolž obeh zapestjih, pri čemer se ugotavlja kvaliteta pulza na treh pozicijah in treh globinah. S pregledom jezika opazimo pomembne spremembe v barvi, obliki, velikosti jezika in njegove obloge. TKM tovrstne spremembe povezuje z motnjami delovanja različnih organov in telesnih sistemov. Te spremembe je treba nato povezati s posameznikovimi težavami (diferencialna diagnostika) in v skladu s tem oblikovati načrt zdravljenja. Ker diagnoza temelji na posamezniku, se točke, ki so določene za zdravljenje, razlikujejo od pacienta do pacienta in od tedna do tedna, ko zdravljenje napreduje. Običajno se določijo točke na zgornjem delu hrbta, prsih in rokah, včasih pa tudi tiste na nogah in trupu (Center TKM, 2019).

Terapija navadno vključuje vstavitve 6 do 12 finih, sterilnih, kirurških iglic iz nerjavečega jekla in njihovo zadržanje na mestu vstavitve 20 do 30 minut. Po vstavitvi iglic terapevt včasih za dosego posebnega terapevtskega učinka iglice zabada v določenih intervalih. Pri večini pacientov odstranitev iglic ne pušča sledi, saj se točka zaradi naravne elastičnosti kože zapre brez krvavitve ali podplutb. Zdravljenje navadno obsega 6 terapij, a kot pri mnogih kroničnih stanjih, je za dosego dolgotrajnejših rezultatov pri zdravljenju astme včasih potrebno bistveno daljše obdobje zdravljenja. V večini primerov so predvidene tedenske terapije, čeprav se, ko se doseže napredek, interval med posameznimi terapijami povečuje. Zdravljenje s TKM ne

vključuje samo obiska terapij. Potrebna je tudi aktivna skrb za svoje zdravje. Zdravljenje je partnerstvo med pacientom in terapevtom (Center TKM, 2019).

Nekateri dejavniki, povezani z življenjskim slogom, lahko neposredno vplivajo na astmo. Še zlasti pomembni so: pravilna prehrana za krepitev organov, počitek in manj stresno življenje. Med drugimi dejavniki, ki lahko vplivajo na izid bolezni, so vplivi iz okolja, kot sta izpostavljenost onesnaženju in prahu (Center TKM, 2019).

Dodatno pomagajo nekatere tehnike samopomoči, predvsem tehnike aktivnega dihanja, kot je Buteyková tehnika dihanja in meditacija (Center TKM, 2019). Stranskih in neželenih učinkov pri akupunkturi skorajda ni, zato jo Svetovna zdravstvena organizacija priporoča pri številnih obolenjih: boleznih gibal, bolečinskem sindromu, težavah vratne, prsne, ledvene hrbtenice, pri revmatoidnem artritisu, artrozi ramenskega, komolčnega, kolčnega, kolenskega in skočnega sklepa, teniškem komolcu, osteoartritisu, zlasti pri migrenah in glavobolih, alergijah, sinusitisih in rinitisih. Akupunktura pri teh obolenjih lajša bolečine, izboljša gibljivost in zavira vnetje (Njena.svet24,2019).

Akupunktura pri lajšanju kroničnih obolenj v gibalnem sistemu

Medicinska akupunktura lahko zmanjša akutne in kronične bolečine v hrbtenici (v vratu, prsnem delu, križu), bolečinah v sklepih in nogah. Za zdravljenje z medicinsko akupunkturo se odločajo tudi osebe z degenerativnimi sklepnimi spremembami, osteoartrozo in revmatoidnim artritisom (Sarastudio, 2019). Bolečine v hrbtenici v akutnih primerih bolečine v križu nastanejo predvsem zaradi natega ledvenega dela hrbtenice, pogosteje pa gre za kronično obolenje – večkrat se pojavijo vnetja in degenerativne spremembe. V sodobni medicini se stanje opisuje kot degenerativna bolezen medvretenčne ploščice. Čeprav močne akutne bolečine v spodnjem delu križa navadno prenehajo v dveh tednih, študije kažejo, da bolečine v križu pri polovici ljudi s takim napadom ponovno nastopijo v prvih nekaj mesecih po prvem valu. Zdr medvretenčne ploščice (znan tudi kot hernija diskusa) lahko povzročata hude bolečine v križu. Zdravljenje s TKM ima dokazano blagodejni protibolečinski učinek tudi na nateg ledvenega dela hrbtenice. Akupunktura nudi dolgoročno lajšanje bolečin v križu. Uporaba akupunkture za zdravljenje bolečin v spodnjem delu križa se je v zadnjih nekaj desetletjih močno povečala, kljub temu da poznamo veliko različnih podobnih metod zdravljenja te bolezni. V precejšnji meri se to pripisuje študijam s placebo kontrolo, ki so potrdile akupunkturo kot varno in zanesljivo metodo lajšanja bolečin. Hkrati sodobna klinična akupunktura ponuja način lajšanja večine podobnih bolezenskih stanj: išias, degenerativna bolezen medvretenčne ploščice, nateg ledvenega dela hrbtenice in zdr medvretenčne ploščice. Akupunktura je v veliki meri neboleča oblika zdravljenja, pri kateri se uporabljajo sterilizirane akupunkturne iglice. Iglice so namenjene zgolj enkratni uporabi in se po uporabi varno odvržejo med odpadke (Center TKM, 2019).

Na potek zdravljenja lahko blagodejno deluje tudi uporaba drugih vej TKM, kot na primer moksibustija (oblika toplotne terapije, pri kateri se uporabi zelišče divjega pelina, ki počasi tli nad točkami telesu ali na vrhu iglice – toplota in infrardeče sevanje prodirata globoko v telo), tuina masaža in ventuze (vakuumna terapija s posebnimi kozarci). Za povečanje učinkovitosti zdravljenja vam lahko terapevt predpiše tudi uživanje nekaterih zelišč. Terapevt bo lahko za vzdrževanje zdravja vaše hrbtenice po končanem zdravljenju priporočal še lahke raztezne vaje ali vaje za moč (Center TKM, 2019).

Metode dela

Metoda dela ki sem jo uporabila je bil pregled že obstoječih člankov in raziskav, ki so bile opravljene z namenom ugotoviti kdaj se ljudje odločijo za takšno vrsto zdravljenja in pri katerih

obolenjih se lahko lajša bolečine z akupunkturo. Namen članka je bil predvsem ugotoviti kako pomagati pri lajšanju težav boleznih dihal in pri lajšanju kroničnih obolenj v gibalnem sistemu.

Razprava

Akupunkturo uporabljamo kot dopolnilno zdravljenje ob klasičnih postopkih evropske medicine, pa tudi samostojno kot alternativno obliko zdravljenja pri bolnikih, ki ne prenesejo določenih zdravil ali ne dosežejo zelenega stanja s standardnim načinom zdravljenja. Pogosto nudi olajšanje, podporo ali celo ozdravi številne bolezni: tesnobna stanja, situacijsko depresijo, stres, nespečnost, nervozo, poglobljeno zaskrbljenost, težave s kožo (herpes, ekcem, pasavec, nevroderatitis, luskavica,...), bolezni sklepov (bolečina v ramenu, komolcu, artroze in artritis) in hrbtenice (bolečina v vratu, prsnem in ledvenem predelu, išias, brahialgija), bolezni cirkulacije, ožilja, težave s srčnim utripom. Uspešno pomaga tudi pri resnih alergijah (astma, seneni nahod, vnetja očesne veznice) (Flis, 2007).

Zdravijo se predvsem ljudje, ki si želijo olajšati bolečine. V ambulanti se večinoma ukvarjajo s kronično bolečino, ki ni rakastega izvora in ki je povezana z različnimi boleznimi ali bolezenskimi stanji. Pogosto gre za degenerativne spremembe na skeletu, glavobole, bolečine po poškodbah ali kronične bolečine po operacijah in nevropatske bolečine (Majer, 2008).

Iz raziskav je razvidno, da se ljudje odločajo in poslužujejo take oblike zdravljenja, ko so prehodili že dolgo pot diagnostike in poskusili že celo vrsto načinov zdravljenja. Na tako vrsto zdravljenja se tudi ljudje odločijo običajno po 5 letih zdravljenja (Pesjak, 2011). V sklopu zdravstvenih ustanov bi bilo potrebno, da bi si zdravstveni delavci prizadevali za promocijo in širjenje informacij za lajšanje bolečin z akupunkturo. Povečati je potrebno ozaveščenost ter izobraževanja tako za zdravstvene delavce kot za bolnike (Pesjak, 2011).

Zaključek

Akupunktura je alternativna metoda dela, vendar bi bilo potrebno, da je več osveščenosti o taki obliki zdravljenja. Potrebno bi bilo, da bi zdravstveni delavci prizadevali za promocijo in širjenje informacij za lajšanje bolečin ter več bili izobraženi in širili znanje ljudem, ki imajo bolečine in bi potrebovali tako obliko zdravljenja. Bolečino je potrebno lajšati tako akutno kot kronično, saj je veliko dokazov, da ima nezdravljena ali slabo zdravljena bolečina škodljive učinke na organizem. Načinov s katerimi se lajša bolečine je mnogo. Najboljši pa je tisti, ki vzrok odpravi. Kadar vzroka kljub izčrpnim diagnostičnim posegom ne odkrijemo ali pa ni mogoče odpraviti se lajša bolečine simptomatsko. Razdelimo jih na medikamentozne in nemedikamentozne. Akupunktura je metoda zdravljenja, ki temelji na zbadanju iglic v akupunkturne točke. Temelji na teoriji akupunkturnih meridianov, ki potekajo vzdolž telesa in po katerih naj bi se pretakala življenjska energija či. Z akupunkturo si lahko uspešno pomagamo pri nespečnosti in motnjah koncentracije, blažjih oblikah depresije, zaprtju in driskah, astmi, zvišujemo naravno odpornost organizma. Akupunktura je lahko dopolnila metoda, ki pripomore k hitrejšemu celjenju ran, kosti, lajšanja bolečine in pospeši okrevanje in povrnitev moči po bolezni in operaciji.

Literatura

- Bratman S. *Complementary & alternative health: the scientific verdict on what really works*. London: Collins, 2007.
- Blažič M. *Nad bolečino z akupunkturo*. [spletni vir]. Datum dostopa 17.6.2019. <https://njena.svet24.si/clanek/osebna-rast/56fd7dcbdb1aa/nad-bolecino-z-akupunkturo>
- Bizjak A. *Akupunktura*. In: A. Bizjak, et al. Eds. *Izivi družinske medicine: učno gradivo: zbornik seminarjev študentov Medicinske fakultete Univerze v Mariboru*: 4.

letnik 2008 – 2009, Maribor maj 2009. Ljubljana: združenje zdravnikov družinske medicine SZD, str.21.

- Center TKM (Center za tradicionalno kitajsko medicino). *Akupunktura*. [spletni vir]. Datum dostopa 17.6.2019. <https://centertkm.com/akupunktura/>
- Flis I. *Akupunktura zdravi in krepki*. Revija Misterij, 2007, str.18.
- Janicke C. & Grunwald J. *Alternativna medicina: praktični in strokovni priročnik: metode zdravljenja, terapije, samozdravljenje*. Ljubljana: Modrijan, 2009.
- Sarastudio. *Medicinska akupunktura*. [spletni vir]. Datum dostopa 17.6.2019. <https://sarastudio.si/akupunktura/>
- Majer N. *Nad bolečino tudi z akupunkturo*. [spletni vir]. Datum dostopa 18.6.2019. <http://www.zdrava.si/blog/nad-bolecino-z-akupunkturo-cms>
- Njena. svet 24. *Nad bolečino z akupunkturo*. [spletni vir]. Datum dostopa 17.6.2019. <https://njena.svet24.si/clanek/osebna-rast/56fd7dcbdb1aa/nad-bolecino-z-akupunkturo>
- Pesjak T. *Lajšanje bolečine z akupunkturo*. Diplomsko delo, 2011. Maribor, 2011, str.47.

Sandra Martinuč, mag. zdr. neg., Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju

ČAS IN CILJNOST POPULACIJE ZA UČINKOVITO ZDRAVSTVENO VZGOJO IN ZDRAVSTVENA PISMENOST

David Ravnik

Povzetek

Zdravstvena vzgoja in zdravstvena pismenost se morata pričeti izvajati čim prej, saj se le tako zagotovi doseg čim večjega števila oseb in s tem uspešnost namembnosti. S tem lahko dosežemo dolgoročni cilj izboljšanja kazalnikov zdravja populacije.

Ključne besede: *zdravstvena pismenost, zdravstvena vzgoja, otroštvo*

Uvod

Zdravstvena vzgoja in promocija zdravja sta pomemben dejavnik zdravstvenega varstva populacije. Izvajajo ju zdravstveni delavci. Nivo sprejemanja med ciljno populacijo je odvisna od več dejavnikov, med katerimi je pomembna tudi zdravstvena pismenost posameznikov in skupin. Nivoju zdravstvene pismenosti so prilagojeni zdravstveno-vzgojni ukrepi, programi in intervencije. Zdravstveni delavci se na vsakodnevni bazi srečujejo s pacienti, ki ne razumejo zdravstvenih navodil ali le-teh ne upoštevajo na način, ki bi omogočal povrnitev, izboljšanje ali ohranjanje zdravja. Glede na definicijo zdravstvene pismenosti, je funkcionalna pismenost v zvezi z zdravjem, kot se tudi imenuje, opredeljena kot veščine in znanja, ki so potrebni za razumevanje bolezni in zdravljenja, ter zmožnost učinkovite orientacije in delovanja znotraj zdravstvenega sistema (Van Servellen, 2009).

Razprava

Ocena zdravstvene pismenosti posameznikov in skupin je temelj za učenje pacienta ali skupin. Temu moramo prilagoditi zdravstveno-vzgojne ukrepe, programe in intervencije (Babnik et al., 2013). Kazalniki zdravja populacije posredno odražajo tudi zdravstveno pismenost. NIJZ je leta 2014 izdal monografsko publikacijo z naslovom *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja - desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*, kjer povzema rezultate relevantne za Slovenijo. Dober kazalnik zdravja populacije je lastna ocena zdravja (NIJZ, 2014), ki pa je lahko napačna, saj je posledica nižje stopnje zdravstvene pismenosti, da se posamezniki ne zavedajo pomembnosti preventive in zdravega načina življenja, ne nazadnje pa niti ne poznajo svojega zdravstvenega stanja (Morris et al., 2006). Izsledki rezultatov kažejo, da se je ocena lastnega zdravja v obdobju med letoma 2001 in 2012 konstantno izboljševala. Izrazit je tudi trend, da višje izobraženi ljudje (ne glede na starost) bolje ocenijo svoje zdravje. Iz rezultatov je moč razbrati, da se kaže enak trend vpliva družbenega sloja ali izobrazbe tudi pri pojavu čezmerne hranjenosti in debelosti, diabetesa in obolevnost srčno-žilnih bolezni na račun nižje izobraženih oz. nižjega družbenega sloja. Prekomerno uživanje alkohola je enako podrejeno prej omenjenem trendu predvsem pri moških, medtem ko je pri ženskah trend obrnjen pri izrazito nižjem deležu prekomerne uporabe alkohola. Pri kajenju pa je srednji sloj bolj dovzeten za uporabo cigaret (NIJZ, 2014).

Pomembna je tudi stopnja telesne aktivnosti, ki pri odraslih Slovencih v splošnem narašča, se pa še vedno opazi neenakost med skupinami z različno stopnjo izobrazbe oz. družbenega sloja. Rezultati sicer nakazujejo na uspešnost ukrepov za spodbujanje telesne aktivnosti, vendar so ciljna populacija predvsem starejši in delovno-aktivna populacija. Aktivnosti morajo biti bolj usmerjene v gmotno in socialno šibkejše skupine (NIJZ, 2014), predvsem pa v otroke. Dodatno so poleg sistemskih ukrepov, ki bodo omogočali večjo dostopnost do zdrave hrane,

zdravega prehranjevanja in več telesne dejavnosti vsem skupinam prebivalcev, pomembni tudi ustrezni programi in aktivnosti za ozaveščanje, informiranje in za izobraževanje prebivalstva o zdravem načinu prehranjevanja, redni telesni dejavnosti, preprečevanju debelosti od zgodnje mladosti naprej in o zdravem hujšanju, kadar se pojavi debelost (NIJZ, 2014).

Da bi bilo izobraževanje zdravstvene pismenosti učinkovito, je potrebno poudariti preprečevanje bolezni in vključevanje vseh zdravstvenih delavcev in sodelavcev, torej sodelovanje fizioterapevtov, medicinskih sester, zdravnikov, prehranskih strokovnjakov, profesorjev športne vzgoje, kineziologov, delovnih terapevtov in ne nazadnje tudi pridelovalcev hrane, živilskopredelovalne industrije, medijev in drugih (NIJZ, 2014). Ustrezno izobraževanje in promocijo zdravega načina življenja je treba vključiti v formalno in neformalno izobraževanje, kar zapoveduje tudi aktualni Zakon o varstvu in zdravju pri delu (ZVZD-1, 2011).

NIJZ v svojem poročilu navaja, da je viden trend, da so se gibalne navade odraslih Slovencev v obdobju od leta 2001 do leta 2012 izboljšale (NIJZ, 2014), tudi ob upoštevanju dejstva, da gre za zelo subjektivno oceno, kajti anketiranci ob navajanju svojih navad za tipičen teden pogosto slednje precenijo (Chang, Krosnich, 2003). Je pa še vedno prisotna neenakost med skupinami z različnim socialno-ekonomskim ozadjem. Izsledki kažejo na učinkovitost ukrepov za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja, vendar morajo biti ti bolj usmerjeni v gmotno in socialno šibkejše skupine. Dejavnosti za zmanjševanje neenakosti na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja vključuje tudi strategija Ministrstva za zdravje in Nacionalni program športa Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Ustanovili so se Centri za krepitev zdravja, ki izvajajo programe za krepitev zdravja in aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnem okolju (<http://skupajzazdravje.nijz.si/sl/centri-za-krepitev-zdravja>).

V zadnjem času je viden tudi porast pogostosti redne hoje kot učinek prizadevanj za spodbujanje hoje kot telesne dejavnosti za krepitev zdravja po eni strani, pa tudi s slabšanjem gmotnega stanja in posledičnim iskanjem brezplačnih načinov telesne dejavnosti po drugi strani (NIJZ, 2014). Poleg hoje je nujno spodbujati tudi intenzivnejše zvrsti telesne dejavnosti, saj je porast pri celokupni in zmerno intenzivni telesni dejavnosti znatno nižji kot pri hoji. Ozaveščenost ima za posledico povečanje celokupne telesne aktivnosti. Srednji in višji ekonomski sloj ima nižjo celokupno telesno aktivnost, kar je moč deloma pojasniti tudi s sedečim delom, ki je v tej skupini pogostejše. Sedenje in stres le še poslabšata zdravstveno stanje osebe. O občutenju stresa na delovnem mestu je v letu 2012 poročalo več kot 60 % odraslih prebivalcev Slovenije, kar je zaskrbljujoče. Na druge mestu je stres zaradi slabih gmotnih pogojev in v letu 2012 ga je doživljala slaba tretjina prebivalstva (NIJZ, 2014).

Nizka stopnja zdravstvene pismenosti je povezana s pogostejšimi obiski zdravstvenih inštitucij ter s pogostejšo in daljšo hospitalizacijo (Baker, et al., 2002), medtem ko je visoka stopnja zdravstvene pismenosti povezana z ustrežnejšim nadzorom in obvladovanjem kroničnih bolezni, z večjo dostopnostjo in ustrežnejšo uporabo zdravstvenih storitev, z nižjimi stroški delovanja zdravstvenega sistema, tudi zaradi manjše uporabe dragih storitev, in z boljšimi zdravstvenimi izidi (Mancuso, 2008). Štemberger Kolnik in Babnik (2012) ugotavljata, da kljub pomembnosti zdravstvene pismenosti in usmeritev Svetovne zdravstvene organizacije, v slovenskem prostoru ni zaslediti sistematičnih raziskav, ki bi prispevale k razumevanju in razlagi determinant in posledic zdravstvene pismenosti na nacionalnem vzorcu (Štemberger Kolnik & Babnik, 2012).

Zaključek

Uspešnost programov izboljševanja zdravstvene pismenosti in zdravstvenega stanja posameznikov in družbe je odvisna od podpore skupnosti v ožjem in širšem pomenu besede, zakonske ureditve in ne nazadnje od obdobja, ko osebe vanje vstopajo. Zakon sicer opredeljuje večjo vključenost v vse nivoje šolanja, v praksi pa število programov sledi starosti. Zatorej se ne sme spregledati obdobja otroštva, odraščanja. Ravno v tem obdobju je populacija, ki jo lahko zavzamemo, največja in v tem obdobju so osebe najbolj dovzetne za spremembe, poučevanje... Da je tu pomanjkanje informacij se strinja tudi Broder s sodelavci (2017), ki ugotavljajo, da primanjkuje modelov in definicij zdravstvene pismenosti za mlade, medtem ko je še manj informacij za otroke mlajše od 10 let oziroma znotraj osnovne šole. Glede na rezultate raziskave NIJZ (2014), obstaja skupni imenovalac vseh področij, in sicer da imajo vsi udeleženci končano osnovno šolo, torej je to ciljna populacija, kjer se lahko najlažje in najučinkoviteje intervenira.

Literatura

- Babnik K, Štemberger Kolnik T, Bratuž A. Zdravstvena pismenost: stanje koncepta in nadaljnji razvoj z vključevanjem zdravstvene nege. *Obzornik zdravstvene nege*. 2013; 47(1): 62–73.
- Baker DW, Gazmararian JA, Williams MV, Scott T, Parker RM, Green D, et al. Functional health literacy and the risk of hospital admission among medicare managed care enrollees. *Am J Public Health*. 2002; 92(8): 1278–83.
- Bröder J, Okan O, Bauer U, Bruland D, Schlupp S, Bollweg TM, Saboga-Nunes L, Bond E, Sørensen K, Bitzer EM, Jordan S, Domanska O, Firnges C, Carvalho GS, Bittlingmayer UH, Levin-Zamir D, Pelikan J, Sahrai D, Lenz A, Wahl P, Thomas M, Kessl F, Pinheiro P. Health literacy in childhood and youth: a systematic review of definitions and models. *BMC Public Health*. 2017 Apr 26; 17(1): 361.
- Chang L, Krosnick JA. Measuring the frequency of regular behaviours: Comparing the 'typical week' to the 'past week'. *Sociological Methodology*; 2003; 33: 55-80.
- Mancuso JM. Health literacy: a concept/dimensional analysis. *Nurs Health Sci*. 2008; 10(3): 248–55.
- Morris NS, Maclean CD, Chew LD, Littenberg B. The single item literacy screener: evaluation of a brief instrument to identify limited reading ability. *bmc fam Pract*. 2006; 24(7): 21.
- NIJZ. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja - desetletje CINDI raziskav v Sloveniji [Elektronski vir] / uredniki Sonja Tomšič ... [et al.]; El. knjiga. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.
- Štemberger Kolnik T, Babnik K. Oblikovanje instrumenta zdravstvene pismenosti za slovensko populacijo: rezultati pilotske raziskave. in: Železnik D, Kaučič BM, Železnik U, eds. *Inovativnost v koraku s časom in primeri dobrih praks: zbornik predavanj z recenzijo*. 2. znanstvena konferenca z mednarodno udeležbo s področja zdravstvenih ved, 18. september 2012, Slovenj Gradec. Slovenj Gradec: Visoka šola za zdravstvene vede; 2012: 248–55.
- Van Servellen G. *Communication skills for the health care professional: concepts, practice, and evidence*. 2nd ed. Sudbury: Jones and Barlett; 2009: 203.
- ZVZD-1. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. [43/11](#))

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*

HIGIENA V OSEBNIH STORITVAH

David Ravnik, David Ogrin, Karmen Šivic

Povzetek

Higiena rok je vse od vzdrževanja zdravja rok, uporabe rokavic, razkuževanja in umivanja rok.

Ključne besede: *higiena rok, razkuževanje, čistoča, preventiva*

Ime higiena izvira iz grške mitologije, po boginji zdravja Higiei. Le ta je bila hči ali žena boga zdravstva Asklepiosa. Higiena nas uči, kako si varujemo zdravje in preprečujemo bolezni. Ne samo kako vplivajo posamezni dejavniki okolja na zdravje, temveč daje navodila, kako ukrepati in spremeniti okolje, da ohranimo zdravje ali preprečimo delovanje škodljivih dejavnikov. V osebnih storitvah je higiena zelo pomembna, še posebej higiena rok.

Vsak terapevt ali maser predno prične s terapijo, se mora urediti. Pod urejenost pred začetkom izvajanja spada (Ogrin, 2016):

- Ureditev las in obraza – dolge lase mora maser speti ali splesti. Pri masiranju lasje ne smejo zakrivati obraza, se dotikati masiranca ali kakorkoli drugače motiti maserja pri delu. Las si med masažo ne dotikamo;
- Nohti na rokah – Maser mora imeti postrizene nohte ter lepo urejene, ker s tem prepreči razcepljene nohtov, zmanjšuje nevarnost poškodbe masiranca in zbiranja raznih mikroorganizmov za nohti;
- Koža na rokah – koža na rokah ne sme biti poškodovana, saj če je poškodovana v tem primeru ne masiramo;
- Delovna obleka – naj bo bela ali katera druga barva, ki se lahko pere na 90°C. Delovno obleko nosimo samo na delovnem mestu. Skrbimo tudi, da je vsak dan sveža;
- Delovna obutev – priporoča se bela delovna obutev, ki je udobna in v kateri se dobro počutimo.

Pod pojmom higiena rok razumemo: razkuževanje, umivanje, ev. uporabo rokavic in vzdrževanje zdrave kože rok.

UMIVANJE ROK

Poznamo tri načine umivanja rok:

- Navadno umivanje rok oz. umivanje za namen osebne higiene, in po socialnih stikih. Po navadi je kratkotrajno in velikokrat ne dovolj natančno;
- Higienško umivanje rok je način umivanja rok, pri katerem uporabljamo točno določen predpisano tehniko umivanja rok z gibi, ki jih izvajamo z obema rokama 5-krat zapovrstjo. Osnovno higienško umivanje rok z uveljavljeno tehniko traja 15 sekund ali več. Bolj kot čas je pomembna natančnost umivanja rok.
- Kirurško umivanje je umivanje pred kirurškimi posegi s posebno in zelo natančno določeno tehniko umivanja zdravstvenega osebja.

Kdaj umivamo roke?

- Vedno po nečistih opravilih, pred izvajanjem čistih opravil in še posebno kadar so vidno umazane;

- Pred pripravo jedi in pred jedjo. Po kihanju, kašljanju, po uporabi sanitarij, po stiku z bolnikom in po prijemanju živali. Pri vseh teh opravilih so roke kontaminirane z beljakovinami in krvjo in telesnimi izločki. S temeljitim umivanjem preprečimo vnos in prenos povzročiteljev različnih bolezni

RAZKUŽEVANJE ROK

Razkuževanje je postopek s pomočjo kemičnih sredstev, s katerimi uničimo veliko večino mikroorganizmov, virusov na površini rok, kože, površin in predmetov do take mere, da več ne morejo povzročiti izbruha nalezljive bolezni ali širjenja le-te. WHO predpisuje razkuževanje za roke vedno, kadar roke niso vidno umazane, ko so roke vidno umazane, jih moramo tudi umiti z vodo in sredstvom za umivanje. Umivanje naj traja vsaj 15 sekund (CDC-Center for Disease control), z njim odstranimo veliko večino prehodne flore s površine kože rok. Za osebe v tveganim okolju velja pravilo umivanja vsaj 1-2 minuti, oziroma dokler so roke vidno umazane, nato sledi postopek razkuževanja. Razkuževanje rok je pomemben ukrep za preprečevanje prenosa okužb z rokami. Razkuževanje rok je metoda, pri kateri v kožo vtiramo alkoholne pripravke. Alkoholi niso čistila, pač pa hitro delujoča razkužila, ki uničujejo bakterije, glive in večino virusov na rokah, ne uničijo pa bakterijskih spor.

Razkuževanje rok zajema dlani, prste, medprstne prostore, hrbet dlani in nohte ter področje pod nohti kar traja okoli 30 sekund (pri uporabi 3 ml razkužila) oz. dokler se razkužilo ne posuši. Pri razkuževanju je pomembna natančna tehnika, tako da si razkužimo vsa področja kože rok in da zajamemo primerno količino razkužila. Razkužilo naj se nahaja ob umivalniku oz. tam, kjer ga ima oseba vedno pri roki. Razkuževanje je 100 – 1000x bolj učinkovito kot umivanje rok. Razkuževanje je koži bolj prijazno. Za razliko od umivanja rok maščob s kože ne odstranjujemo, temveč jih le prerazporedimo. Sodobna razkužila vsebujejo 1 do 4% glicerola, ki dodatno masti kožo.

Tehnika razkuževanja rok je podobna tehniki, ki jo uporabljamo pri higienskem umivanju rok. Na roke iztisnemo dovolj razkužila oz. najmanj 3 ml, ki ga vtiramo v kožo rok, dokler se ne posuši. Razkuževanje rok med delom nadomesti umivanje, če roke niso bile vidno umazane. **Umivanje in brisanje rok po opravljenem razkuževanju je strokovna napaka.** Z razkuževanjem rok bakterije uničujemo, pri umivanju pa jih le mehansko odstranjujemo. Na ta način kontaminiramo okolico (pipo, umivalnik, delovno obleko), od koder lahko ponovno kontaminiramo roke ali celo povečamo število bakterijskih kolonij na njih.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

V praksi se zaradi navidezne preprostosti ravno pri izvedbi tega ukrepa zgodi več napak kot bi si želeli.

- ob nanosu razkužila so roke še mokre,
- ob nanosu razkužila so na rokah prisotni ostanki mila,
- nanos premalo razkužila,
- ob izvajanju tehnike razkuževanja izpuščanje posameznih predelov rok,
- brisanje - izvajanje razkuževanja samo občasno,
- uporaba krem.

Pri delu na področju osebnih storitev se je potrebno zavedati, da je z rokami povzročena velika večina infekcij. Zavedati se moramo svoje varnosti in varnosti naših strank. Za kvalitetno izvajanje umivanja in razkuževanja, moramo poznati tudi standarde za pravilno izbiro mil, razkužil in podajalnikov le teh. Standardi morajo ustrezati kriterijem evropskega standarda, najmanj EN 1499 za higiensko umivanje in EN 1500 za higiensko razkuževanje rok. Razkužila

pa naj imajo širok spekter delovanja, kar pomeni, da pokriva še več kriterijev evropskega standarda (npr. EN 1040 baktericidno, EN 14467 virucidno delovanje...)

Umivanje oz. razkuževanje rok (slike 1-9 – lasten vir D. Ravnik)

Po zmočenju rok in uporabi mila / nanosu razkužila se zadostna količina nanese na celotno površino rok,



nato se drgne dlan ob dlan, med prsti in konice prstov,



oba palca ter hrbtišče dlani in



nazadnje obe zapetsti. Pri razkuževanju tu počakamo, da se razkužilo posuši, medtem ko pri umivanju roki speremo in obrišemo (le pri umivanju).



Literatura:

- Ogrin D. Higiena. V: Ravnik D. Masažna umetnost : zbirka vsebin osnovnih tečajev 2001-2004 – izbrana poglavja 2016. Kranj : samozal., 2004 (Kranj, Klub študentov)
- https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication_attachments/skrb_za_roke_v_zdravstveni_negi.pdf

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*
David Ogrin, *Univerzitetni klinični center Ljubljana*
Karmen Šivic, dipl. ing. ort in prot., *Akademija Arhimed*

Kazalo po avtorjih (po abecednem vrstnem redu)

Chudoba	4
Dali	20
Kocjančič	18
Martinuč	37
Mlinšek ¹²	
Ogrin	4, 45
Ogris	8
Ravnik	6, 8, 15, 17, 19, 30, 42, 45
Rebernik	14
Šivic	45
Trobec	4, 22, 26, 30
Videnšek	8, 6, 15, 17, 19, 33, 35

Akademija Arhimed

Zavod za izobraževanje,
rehabilitacijo in dizajn

Cesta Andreja Bitenca 68,
1000 Ljubljana



info@zavod-aa.com

www.zavod-aa.com

Zbornik recenziranih
povzetkov in prispevkov

ISBN 978-961-92797-3-1
(pdf)



Lovska družina Kanal



5. Strokovno srečanje Akademije Arhimed »SVOBODEN IN LAHKOTEN KORAK IN DIH«

29.-30.06.2019, Srednje, Slovenija

Urednika

David Ravnik, Kim Trobec

Recenzenti

Simona Videnšek, David Ravnik, Kim Trobec, Justina Kocjančič

Izdajatelj

Akademija Arhimed

Letnik in kraj izdaje

Junij 2019, Srednje

Naklada/ dostop

e-zbornik (dostopen na www.zavod-aa.com)

Cena

Izdaja ni namenjena prodaji 0,00€

Pokrovitelji

AKADEMIJA ARHIMED, Zavod za izobraževanje, rehabilitacijo in
dizajn
Cesta Andreja Bitenca 68, 1000 Ljubljana
www.zavod-aa.com

PhysioDr.  Dr. David Ravnik

Center za rehabilitacijo, dr. David Ravnik s.p.
www.drdaavidravnik.com

Zbornik dostopen na: <http://zavod-aa.com/publikacije.html>