

## **Pregledujem si dojke - potrjujem si zdravje**

### **Krepimo zdravje in ga varujemo - tudi lokalna skupnost lahko prispeva**

*Majda Šmit*

V Zdravstvenem domu Ljubljana - Vič - Rudnik, so se prvi širši poskusi programiranega zdravstvenovzgojnega ozaveščanja prebivalcev pričeli po letu 1990. Organizirana so bila predavanja z različnimi zdravstveno-vzgojnimi vsebinami, na katera so bili vabljeni prebivalci in zaposleni na območju Ljubljana-Vič-Rudnik.

S programom »**Potrjujem si zdravje - pregledujem si dojke**« (odgovorna nosilka programa Majda Šmit, dipl. m. s.) je skupina za zdravstveno vzgojo kandidirala na javnem razpisu sofinanciranja programov v Ljubljani za leto 2002 in za leto 2003 s programom »**Krepimo zdravje in ga varujemo - tudi lokalna skupnost lahko prispeva**« (odgovorna nosilka programa Darja Arhar, dipl. m. s.).

Cilj prvega programa je razvijati zavedanje žensk od 20 leta starosti dalje, da je samopregledovanje dojk potrjevanje lastnega zdravja vsake ženske in njenega odgovornega odnosa do lastnega telesa.

Cilj drugega programa je predstaviti prebivalcem in zaposlenim na območju Ljubljana-Vič-Rudnik pojem zdravja, poudarjati pomen ohranjanja in vzpodbujanja telesnega in duševnega zdravja z zdravim načinom življenja.

Oba programa se izvajata v prostorih lokalnih skupnosti, osnovnih in srednjih šol in v zdravstvenem domu nekajkrat letno. Z namenom promocije zdravja so aktivnosti, v katerih se prepletata oba programa, poimenovane Dan preventive. Udeleženci so vabljeni k aktivnemu sodelovanju s pomočjo plakatov, vabil, lokalnih časopisov, lokalnega radia, lokalne kableske televizije in interneta. Preko celega dneva se odvijajo različne aktivnosti s pomočjo motivacijskih gesel:

1. Spreminjam slabe navade!
2. Spremljam in spoznavam svoje zdravje!
3. Ne pustim se presenetiti!
4. Potrjujem si zdravje-pregledujem si dojke!
5. Zaupam si!

Organizirana so predavanja z naslovi: Zdrava prehrana, Dejavniki tveganja, Opuščanje kajenja, Obvladovanje stresa, Rak dojke in učne delavnice z demonstracijo in aktivnim učenjem samopregleda dojk in mod. V prostoru se odvijajo video projekcije, pripravijo se kotički, kjer si udeleženci lahko vzamejo zdravstveno vzgojne tiskovine.

Pri izvedbi Dneva preventive s timskih pristopom sodeluje skupina za zdravstveno vzgojo (prof. zdr. vzg. Kirn Mojca, medicinske sestre: Arhar Darja, Šmit Majda,

---

*Majda Šmit, dipl. m. s.*  
*Zdravstveni dom Ljubljana-Vič-Rudnik*

Romanič Marta, Zorman Diana, socialna delavka Podbevšek Alenka in zdravnica as. mag. Rotar-Pavlič Danica). S pomočjo sponzorjev (Pfeizer, Zaloker-Zaloker, Medex) in zunanjimi sodelavci (Društvo za srce) je Dan preventive v zadnjih dveh letih obiskalo približno 1500 prebivalcev v lokalnih skupnostih in zaposlenih v osnovnih in srednjih šolah.

Delo je sproti evalvirano z anketnim vprašalnikom. Število udeležencev, njihove pohvale in pobude so velika vzpodbuda za naprej.