

ZDRAVJE ZA VSE

Zavod za zdravstveno varstvo Koper
Istituto per la tutela sanitaria di Capodistria

Vsak je svojega zdravja kovač

Januar 2011

Vojkovo nabrežje 4/a | 6000 Koper/Capodistria | tel. +386 5 66 30 800, fax +386 5 66 30 808 | e-pošta info.zzvkp@zzv-kp.si | www.zzv-kp.si

ZDRAVJE ZA VSE



Spoštovani prebivalci in prebivalke zdravstvene regije Koper!

V skrbi za izboljšanje, varovanje in krepitev zdravja prebivalstva v naši zdravstveni regiji smo se na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper odločili, da v letu 2011 pričnemo z izdajo novic »ZDRAVJE ZA VSE«. V letošnjem letu bodo novice v elektronski obliki, glede na njihovo sprejetost in možnosti pa bi želeli v prihodnje novice izdati tudi v tiskani obliki in se tako pojaviti v vseh gospodinjstvih naše regije. S strokovnimi in aktualnimi novicami želimo na kratek in jedrnat način posredovati ključna sporočila in informacije kako (po)skrbeti za naše zdravje, ga izboljšati, ohranjati in krepiti. Ob tem si želimo, da bi vsi zdravje dojemali v čim širšem pomenu – ne le kot telesno zdravje, ampak tudi kot duševno in duhovno zdravje, ki je tesno prepleteno z vsemi okolji, v katerih živimo.

V novicah, ki bodo izhajale mesečno, bo na prvi strani OSREDNJA TEMA, v okencu KOLEDARČEK pa bodo prikazani svetovni dnevi s področja varovanja in krepitev zdravja v tekočem mesecu. Na drugi strani bodo AKTUALNA TEMA, rubrika CEPLJENJE in rubrika ALI STE VEDELI, v kateri boste lahko preverili vaše znanje in informiranost s področja življenjskega sloga, povezanega z zdravjem in službami/ustanovami, ki vam pri ohranjanju le-tega lahko pomagajo. Novice bodo vključevale tudi koledar dogodkov in izobraževanj ter novo izdane publikacije zavoda.

Veseli bomo, če nam boste pri oblikovanju novic pomagali tudi vi. Vaše pobude in predloge za teme, informacije o dogodkih in izobraževanjih nam lahko pošljete na elektronski naslov zdravjezavse@zzv-kp.si ali po pošti Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4/a, 6000 Koper s pripisom »Zdravje za vse«. Vabljeni k sodelovanju!

ZZV KP SE PREDSTAVI

Osrednjo temo prve številke novic »ZDRAVJE ZA VSE« posvečamo predstavitvi našega zavoda, njegovih oddelkov in dejavnosti. Zavod za zdravstveno varstvo Koper deluje na območju zdravstvene regije

Koper, ki zajema občine: Koper, Izola, Piran, Hrpelje - Kozina, Divača, Sežana, Komen, Ilirska Bistrica, Pivka in Postojna. Temeljne dejavnosti zavoda so razporejene v pet oddelkov:

1. Oddelek za javno zdravje vključuje skupino za promocijo zdravja, skupino za okolje in higieno, skupino za duševno zdravje in obrobne skupine, skupino za analitiko, ekonomiko in organizacijo ter skupino za epidemiološko proučevanje nalezljivih bolezni. Oddelek proučuje zdravstveno stanje prebivalstva, vodi podatkovne baze s področja zdravstvenega varstva prebivalstva, načrtuje in koordinira preventivne aktivnosti, skrbi za preventivno zdravstveno dejavnost na področju epidemiologije nalezljivih bolezni, ugotavlja dejavnike v okolju, ki lahko neposredno ali posredno vplivajo na zdravje posameznika in populacije, spremlja onesnaženost življenjskega okolja, ocenjuje ogroženost prebivalstva zaradi le-tega in predlaga ukrepe za vzdrževanje oziroma izboljšanje zdravja človeka in okolja.

2. Oddelek za medicinsko mikrobiologijo vključuje enote: gojišča in sterilizacija, klinična mikrobiologija, koprokulture in paraziti, bolnišnična higiena in imunologija. Na oddelku opravljajo mikrobiološke preiskave na področju medicinske mikrobiologije. Dokazujejo povzročitelje nalezljivih bolezni (bakterije, viruse, glive in parazite) v različnih vzorcih humanega izvora. Na željo naročnika opravljajo mikrobiološke preiskave vzorcev oseb, ki pri svojem delu prihajajo v stik z živali. Določajo občutljivost bakterij in gliv na antimikrobna sredstva, s čimer pomagajo lečečemu zdravniku učinkovito in ciljano zdraviti okužbe. Sodelujejo z bolnišnicami na področju preprečevanja bolnišničnih okužb in opozarjajo pristojne na pojav odpornih bakterij in posebno nevarnih mikroorganizmov.

3. Oddelek za sanitarno mikrobiologijo sestavljajo laboratoriji za mikrobiologijo živil, vod in kontrolo higiene delovnega okolja. Laboratorij za mikrobiologijo vod opravlja preiskave pitnih, kopalnih in odpadnih vod in vod za namakanje kmetijskih površin. Poleg bakterioloških izvaja ta laboratorij tudi parazitološke preiskave pitnih vod za ugotavljanje prisotnosti enoceličnih parazitov *Cryptosporidium* spp. in *Giardia* spp. Laboratorij za mikrobiologijo živil opravlja preiskave živil v okviru notranjega in uradnega zdravstvenega nadzora nad živali, preiskave izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živali, in preiskave kozmetičnih izdelkov. Laboratorij poleg mikrobioloških opravlja tudi parazitološke preiskave ribiških proizvodov in organoleptične preiskave živil. Laboratorij za mikrobiološko kontrolo higiene delovnega okolja opravlja predvsem preiskave brisov površin za oceno snaznosti oziroma učinkovitosti sanitacije v obratih za proizvodnjo in promet živil, pa tudi brisov in izpirkov drugih površin oziroma iz drugih obratov. Ta laboratorij opravlja tudi preiskave bolnišničnih odpadkov zaradi preverjanja učinkovitosti njihove dezinfekcije.

KOLEDAR DOGODKOV

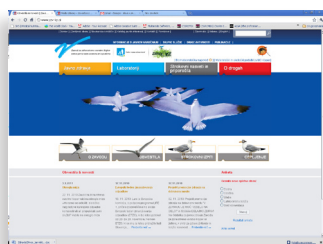
1. januar
SVETOVNI DAN
MIRU

31. januar
SVETOVNI DAN
BREZ CIGARETE

4 Oddelek za sanitarno kemijo sestavljajo enote: za pitne in površinske vode, za odpadne vode in druge ekološke vzorce, za kopalne vode, za živila, za meritve hrupa ter za geozotopske analize. Oddelek preverja zdravstveno ustreznost in kakovost pitnih, površinskih in bazenskih kopalnih vod ter živil. Izvaja preiskave odpadnih vod, sedimentov in muljev in vrednoti njihove vplive na okolje. Oddelek je akreditiran po standardu SIST EN ISO/IEC 17025:2005 pri Slovenski akreditaciji. S strani MOP-ARSO je pooblaščen za izvajanje prvih meritev in obratovalnega monitoringa odpadnih vod ter za izvajanje prvih meritev in obratovalnega monitoringa za vire hrupa v naravnem in življenjskem okolju; z njimi sodeluje tudi pri izvedbi projektnih nalog za izvajanje programov spremljanja kemijskega in ekološkega stanja morja, kakovosti vode za življenje morskih školjk in polžev ter kakovosti morja in vnosov onesnaženja s kopnega v skladu z Barcelonsko konvencijo za tekoče leto. Enota za geozotopske analize izvaja določanje izotopske sestave lahkih elementov v vzorcih s področja okolja (vode in tla) in v živilih (meso, mleko, med, rastlinska olja ...), določanje tritija, naravnega izotopa v pitni vodi, ter radona v vodi.

5 Oddelek za skupne službe sestavljajo finančno računovodska služba, kadrovska služba, služba splošnih poslov in služba za informatiko. Oddelek si (tako kot ostali) prizadeva k stalnemu izboljševanju kvalitete opravljenih storitev.

PRENOVLJENA SPLETNA STRAN



V skrbi za zdravje smo za splošno in strokovno javnost prenovili tudi spletno stran našega zavoda, na kateri so poleg predstavitve dejavnosti na voljo tudi obvestila in novice, številne publikacije, povezave in kontakti. Vabimo vas, da stran obiščete na naslovu <http://www.zzv-kp.si>.

AKTUALNO

Kampanja **PREVEČ SOLI ŠKODI!** Ministrstvo za zdravje in Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije sta v mesecu oktobru pričela nacionalno promocijsko kampanjo za spodbujanje k manjši uporabi soli v prehrani prebivalcev Slovenije. Po priporočilih stroke potrebuje odrasel človek dnevno le 1,4 g soli. Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine je 5 g soli za odrasle in 3 g soli za otroke. Podatki pa kažejo, da odrasli prebivalci to mejo presežejo za kar 150 %, mladostniki za 100 %, otroci pa za 67 %. Pri tem velja upoštevati, da priporočila vključujejo tudi sol, ki je že vsebovana v živilih. Za lažjo predstavo: dnevno potrebo soli popolnoma pokrijemo že z dvema kosoma kruha ali s 5 dag delikatesnih mesnih izdelkov ali s kosom pice. S celo pico, ki vsebuje kar 12 g soli, pa priporočeno vrednost presežemo za več kot 2-krat.

Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka, ta pa posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja. Visok vnos soli je povezan tudi z želodčnim rakom, osteoporozo, astmo, ledvičnimi kamni, z debelostjo in s sladkorno boleznijo - prekomerno uživanje soli poslabša ta stanja oz. pospeši njihov nastanek.

S kosom pice

človek dobi za ves dan dovolj soli.



Vir: <http://www.nesoli.si/>

Spremenimo način prehranjevanja in poskrbimo za svoje zdravje: uživajmo živila z manjšo količino soli, zmerno uživajmo živila, ki vsebujejo veliko soli (mesni izdelki, slan kruh in krušni izdelki, hitra hrana), izognimo se čezmernemu soljenju in ne solimo hrane »kar iz navade«!

Več o kampanji in priporočilih, kako zdravo uživati v soli, si lahko preberete na spletni strani www.nesoli.si.

CEPLJENJE

CEPLJENJE PROTI GRIPI. Cepljenje je priporočljivo za vse prebivalce, še posebej za bolj ogrožene skupine in sicer za: starejše od 65 let, kronične bolnike, nosečnice v drugem in tretjem trimesečju, otroke, stare od šest do 23 mesecev, družinske člane opisanih bolj ogroženih skupin, zdravstveno osebje, ljudi v ključnih poklicih (policija, carina, gasilci). Letošnje sezonsko cepivo ščiti pred tremi virusi gripe: A/H3N2, pandemskim virusom A/H1N1 in virusom influence B. Cepivo je varno in ne more povzročiti bolezni, saj ne vsebuje virusa gripe. Zaščita se razvije po enem do dveh tednih od cepljenja. Neželjeni učinki po cepljenju so redki in po navadi hitro minejo. Najpogostejši so: oteklina na mestu vboda, bolečina ali rdečina, zelo redko še povišana telesna temperatura, slabo počutje, slabost, glavobol in utrujenost.

Cena cepljenja proti gripi je 12 €. Za osebe s kroničnimi boleznimi in za osebe stare 65 let in več je cena cepljenja proti gripi 7 €. **Pacienti dobijo informacije o cepljenju proti sezonski gripi na telefonskih številkah Zavoda za zdravstveno varstvo Koper: 05 66 30 842 ali 05 66 30 800 ali na elektronskem naslovu: narocanje@zzv-kp.si.**

ALI STE VEDELI?

Da v prostorih ZZZV Koper deluje zastopnica pacientovih pravic? Če menite, da so Vam bile kot uporabniku zdravstvenih storitev - pacientu - kakorkoli kršene pravice, se za pomoč lahko obrnete nanjo. Na območju obalno-kraških občin in ta namen deluje Jožica Trošć Krušec.

Uradne ure za stranke:

sreda od 15.30 do 21.30, petek od 14.30 do 21.30.

Za razgovor se je potrebno predhodno naročiti. Telefonsko številka za naročanje 05 66 30 809, pon-pet od 8.00 do 14.00.

Uradne ure zastopnice po telefonu (za osnovne informacije):

Ponedeljek, torek in četrtek od 18.00 do 20.00 na tel. 041 667 501.

E-pošta: zastopnica.pacienta@guest.zzv-kp.si.



NOVE PUBLIKACIJE ZZZV KP

Javno zdravje v zdravstveni regiji Koper 2008 | Ženske pred vprašanjem materinstva | Ko si na dnu



Novice **Zdravje za vse** so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si> | **Izdajatelj:** Zavoda za zdravstven varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper | **Odgovorna oseba:** Milan Krek | **Glavna in odgovorna urednica:** Manica Remec | **Sodelavci:** Liljana Petruša, Boris Kopilović, Milka Tavčar Vujanić | **Oblikovanje koncepta:** Slavica V. Okorn | **Oblikovanje in priprava:** SkupinaOpusDesign® | **Lektoriranje:** Martina Jelušič