

SLOVENSKI PROGRAMI ZA POMOČ PRI SPREMINJANJU NEZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Sanja Vrbovšek

Povzetek. V Evropi je 86 % vseh smrti in 77 % bremena bolezni povezanih s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Med dejavniki tveganja za njihov prezgodnji razvoj ima osrednje mesto nezdravi življenjski slog, ki vodi v razvoj bioloških nevarnostnih dejavnikov in končno v razvoj bolezni. Čeprav zdravje nastaja v številnih različnih okoljih, pomembno vlogo pri promociji zdravja igra zdravstvena služba, ki z nudenjem strokovne pomoči pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad lahko pripomore k preprečevanju nastanka bolezni. V Sloveniji se je leta 2002 na primarni ravni zdravstvenega varstva vzpostavila mreža 61 zdravstvenovzgojnih centrov, ki so zasnovani kot samostojne organizacijske enote v organizacijski strukturi zdravstvenih domov in ključne organizacijske strukture za zagotavljanje dejavnosti promocije zdravja in zdravstvene vzgoje za odrasle. Temeljna dejavnost zdravstvenovzgojnih centrov je izvajanje Programa svetovanja za zdravje, ki obsega 9 vrst skupinskih zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj na področju pomoči in podpore pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga ter krepitev duševnega zdravja. V okviru programa se izvajajo 3 osnovne – Življenjski slog, Preizkus hoje na 2 km in Dejavniki tveganja – in 6 poglobljenih delavnic/individualnih svetovanj – Zdrava prehrana, Telesna dejavnost/gibanje, Zdravo hujšanje, Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja, Individualno svetovanje za opuščanje kajenja in Podpora pri spoprijemanju z depresijo. Od vzpostavitve ZVC leta 2002 do vključno leta 2014 je bilo v okviru Programa svetovanja za zdravje skupno izvedenih 40.807 zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic in 5.453 individualnih svetovanj za opuščanje kajenja.

UVOD

Kronične nenalezljive bolezni (KNB), ki jih Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) opredeljuje kot dolgo trajajoče in običajno počasi napredujoče bolezni, so najpomembnejši vzrok zbolewnosti in umrljivosti v Evropi in so velik javnozdravstveni problem [1]. V evropski regiji SZO so za veliko večino bremena bolezni in prezgodnje umrljivosti odgovorne štiri najpomembnejše KNB (srčno-žilne bolezni, rak, kronična obstruktivna pljučna bolezen in sladkorna bolezen), upoštevajoč širšo opredelitev KNB, pa je v Evropi 86 % vseh smrti in 77 % bremena bolezni povezanih s KNB [2, 3]. V Sloveniji so bile leta 2013 najpogostejši vzrok smrti bolezni srca in ožilja z 38,8 %, za njimi neoplazme (31,5 %), poškodbe in zastrupitve (7,1 %), bolezni dihal (6,9 %) in bolezni prebavil (5,6 %) ter druge bolezni (10,1 %) [4].

Raziskave kažejo, da bodo prihodnost zdravstvene oskrbe močno zaznamovale kompleksne KNB [1, 5], katerih razvoj je povezan tudi z življenjskim slogom. Dokazano je namreč, da nezdravi življenjski slog pospešuje razvoj KNB. Kajenje, nezdravo prehranjevanje, škodljivo uživanje alkohola in premajhen obseg telesne dejavnosti je mogoče preprečiti. Nevarnostni dejavniki za razvoj KNB pa so neposredno povezani tudi z družbenimi, ekonomskimi in okoljskimi determinantami zdravja [6].

Učinkovito javno zdravje, promocija zdravja in programi obvladovanja KNB ljudem pomagajo pri ohranjanju in izboljševanju zdravja, pri zmanjševanju ogroženosti z KNB in pri obvladovanju KNB [7]. Čeprav zdravje nastaja v številnih različnih okoljih, pomembno vlogo pri promociji zdravja igra tudi zdravstvena služba. Pri populaciji, ogroženi za razvoj KNB, z nudenjem strokovne pomoči pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad pripomore k preprečevanju nastanka bolezni, pri ostalih uporabnikih zdravstvene službe pa pomaga pri vzpostavljanju zdravih življenjskih navad. Edinstveno priložnost na tem področju ima primarno zdravstveno varstvo [8].

VZPOSTAVITEV IN DELOVANJE ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTROV V ZDRAVSTVENIH DOMOVH

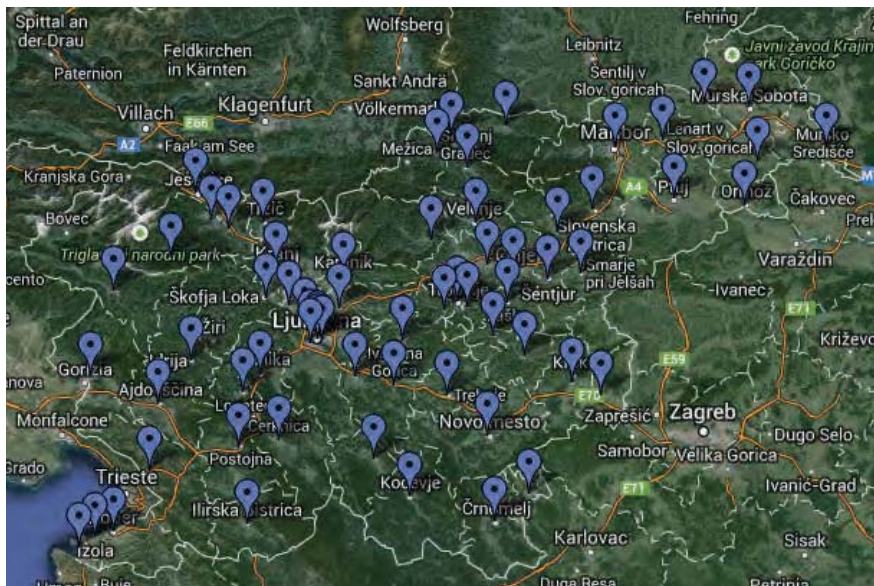
Po sklepu Ministrstva za zdravje Republike Slovenije se je leta 2002 na primarni ravni zdravstvenega varstva v okviru Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni vzpostavila mreža 61 zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC), ki pomeni ključni doprinos k uspešnosti programa. ZVC so zasnovani kot samostojne organizacijske enote v organizacijski strukturi zdravstvenih domov (ZD) in ključne organizacijske strukture za zagotavljanje dejavnosti promocije zdravja in zdravstvene vzgoje za odrasle na primarni ravni zdravstvenega varstva. Pomembna prednost ZVC je v tem, da so razpršeni po vsej Sloveniji (slika 1), kar zainteresiranim zagotavlja relativno dobro dostopnost.

ZVC izvajajo aktivnosti promocije zdravja in zdravega življenjskega sloga v lokalnem okolju ter standardizirano in strukturirano nemedikamentno obravnavo v okviru Programa svetovanja za zdravje, ki je temeljna dejavnost ZVC.

Kot promotorji zdravega življenjskega sloga na lokalni ravni ZVC prav tako izvajajo številne podporne aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga v lokalni skupnosti, se v skrbi za javno zdravje povezujejo z različnimi organizacijami/institucijami (z različnimi društvi za krepitev zdravega življenjskega sloga, organizacijami/združenji/društvi bolnikov, delovnimi organizacijami, izobraževalnimi institucijami, ostalimi nevladnimi organizacijami oz. društvi v lokalni skupnosti ter z drugimi partnerji v lokalnem okolju) in vzpostavljajo partnerstva za zdravje na lokalni ravni. Z različnimi predavanji, delavnicami in ostalimi zdravstvenovzgojnimi aktivnostmi promovirajo zdrav življenjski slog in obveščajo o aktivnostih ZVC.

ZVC svojo dejavnost zagotavljajo za vse osebe iz ciljne populacije, ki prebivajo na geografskem gravitacijskem območju zdravstvenega doma, pa tudi za vse tiste, ki se želijo udeležiti dejavnosti ZVC, ne glede na geografsko lokacijo svojega stalnega/začasnega bivališča. Ciljna populacija so odrasli od 19. leta dalje, ki:

- imajo vedenjske, biološke in psihosocialne nevarnostne dejavnike KNB – nezadostna telesna dejavnost, nezdrava prehrana, kajenje, tvegano in škodljivo pitje alkohola, stres, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi;
- so ogroženi s KNB in
- imajo KNB.



Slika 1. Lokacije zdravstvenovzgojnih centrov v Sloveniji

PROGRAM SVETOVANJA ZA ZDRAVJE

Program svetovanja za zdravje je program, ki obsega različne vrste skupinskih zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj na področju pomoči in podpore pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga ter krepitev duševnega zdravja. Izvajalci Programa svetovanja za zdravje udeležencem pomagajo pridobiti potrebna znanja, oblikovati stališča, osvojiti večino in vedenjske vzorce za zdrav način življenja in krepitev duševnega zdravja ter jim pomagajo in jih podpirajo pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad in pri opolnomočenju kroničnih bolnikov za samooskrbo.

V nekatere zdravstvenovzgojne/psihoedukativne delavnice in individualna svetovanja se lahko vključijo vse osebe iz ciljne populacije programa, v druge pa le osebe po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske

medicine, skladno z ugotovljenimi nevarnostnimi dejavniki KNB, ogroženostjo in/ali zbolelostjo s KNB. Do udeležbe v Programu svetovanja za zdravje so upravičene osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem.

ZVC zagotavljajo izvajanje nemedikamentne obravnave za vse odrasle iz ciljne populacije programa, ki prebivajo na geografskem gravitacijskem območju ZD. Zato v Program svetovanja za zdravje svoje paciente napotujejo zdravniki družinske medicine (ZDM) oz. diplomirane medicinske sestre (DMS) iz (referenčnih) ambulant družinske medicine v ZD kot tudi iz ambulant družinske medicine s koncesijo. Pacienti so s strani ZDM oz. DMS sicer primarno napoteni v tisti ZVC, ki je v ZD na geografskem gravitacijskem območju, kjer pacienti živijo, vendar imajo pravico do udeležbe v Programu svetovanja za zdravje v tistem ZVC, kjer si to želijo.

Izvajalci Programa svetovanja za zdravje

Program svetovanja za zdravje izvajajo DMS/profesorice zdravstvene vzgoje, diplomirani fizioterapevti, psihologi, zdravniki, kineziologi in ostali zdravstveni delavci in sodelavci, ki so za izvajanje nemedikamentnih obravnav v ZVC dodatno strokovno usposobljeni na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ). Za vse izvajalce je namreč obvezno 14-dnevno *Temeljno izobraževanje s področja promocije zdravja in preprečevanja KNB v primarnem zdravstvenem varstvu*, katerega sestavna dela sta:

- 8-dnevna *CINDI šola za promocijo zdravja in preprečevanje KNB v primarnem zdravstvenem varstvu*, v kateri gre za podajanje temeljnih teoretičnih vsebin promocije zdravja in preprečevanja KNB v primarnem zdravstvenem varstvu ter za učenje pristopa, saj udeleženci izobraževanja spoznajo in osvojijo ključne metode in veščine učinkovitega svetovanja za spremembo nezdravih življenjskih navad;
- 6-dnevna *CINDI delavnica o izvajanju zdravstvenovzgojnih programov v praksi* (tako imenovane implementacijske delavnice), v katerih se udeleženci usposobijo za izvajanje posameznih zdravstvenovzgojnih/psihopedukativnih delavnic in individualnega svetovanja za opuščanje kajenja.

Struktura Programa svetovanja za zdravje

Program svetovanja za zdravje je strukturiran tako, da posameznik najprej vstopa v osnovne (kratke) zdravstvenovzgojne delavnice – Življenjski slog, Preizkus hoje na 2 km in Dejavniki tveganja (vsebina vsake posamezne delavnice je opredeljena v nadaljevanju članka), ki so namenjene njihovem seznanjenju s pomenom zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje KNB, motiviranju za spremembo nezdravih življenjskih navad in za vključitev v poglobljene

zdravstvenovzgojne delavnice/individualna svetovanja. Vključi se lahko vsakdo iz ciljne populacije programa.

Nadalje pa se posameznik lahko vključuje v poglobljene (daljše) zdravstvenovzgojne/psihoedukativne delavnice in individualna svetovanja, skladno s svojimi dejavniki tveganja, ogroženostjo in zbolelostjo za KNB. V okviru Programa svetovanja za zdravje se izvajajo naslednje poglobljene (daljše) delavnice/individualna svetovanja: Zdrava prehrana, Telesna dejavnost/gibanje, Zdravo hujšanje, Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja, Individualno svetovanje za opuščanje kajenja in Podpora pri spoprijemanju z depresijo (vsebina vsake posamezne delavnice je opredeljena v nadaljevanju prispevka). Namenjene so pridobivanju znanja in veščin ter motivacije udeležencev pri spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem. Strokovnjaki jim prav tako nudijo podporo in pomoč v procesu opolnomočenja za spremembo življenjskega sloga in pri skrbi za zdravje. V Skupinsko/individualno svetovanje za opuščanje kajenja se lahko vključijo vsi kadilci, v program Podpora pri spoprijemanju z depresijo osebe z diagnosticirano depresijo in njihovi svojci, v ostale poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice/individualna svetovanja pa osebe po opravljenem preventivnem pregledu in napotitvi s strani DMS iz RADM oziroma s strani ZDM.

Sestavni del Programa svetovanja za zdravje je tudi svetovanje za tvegane pive alkohola, ki pa se ne izvaja v ZVC, temveč pri osebnih izbranih zdravnikih.

Vsebinska opredelitev osnovnih (kratkih) zdravstvenovzgojnih delavnic

Življenjski slog. Predstavljen je pomen zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuščanja tvegane pitja alkohola, obvladovanja stresa) za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje KNB. Posamezni vidiki (ne)zdravega življenjskega sloga so prikazani tako s strani varovanja zdravja kot tudi zdravstvenih tveganj. Udeleženci v pridobijo motivacijo in podporo za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem, in s strokovno pomočjo oblikujejo uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanega vedenja, ki bo pripomogel k izboljšanju njihovega zdravja in počutja.

Kdo se lahko vključi v delavnico? Vse osebe iz ciljne populacije programa.

Časovni obseg: delavnica obsega dve 90-minutni srečanja.

Število udeležencev v skupini: 10.

Preizkus hoje na 2 km. Gre za program, namenjen merjenju telesne zmogljivosti (indeksa telesne zmogljivosti) udeležencev, individualnemu svetovanju glede telesne dejavnosti za krepitev zdravja (HEPA, *Health Enhancing*

Physical Activity) glede na rezultate ter ugotavljanju in spremljanju napredka v telesni zmogljivosti. Gre za praktično izvedbo preizkusa hoje na 2 km, ki je znanstveno dokazano ustrezen in natančen test za ugotovitev stopnje telesne zmogljivosti udeleženca preizkusa. Test je ponovljiv in z njim lahko spremljamo napredek v telesni zmogljivosti posameznika po določenem času telesne vadbe. Hkrati je temeljno orodje za promocijo telesne dejavnosti, posebej hoje, kot najcenejše, najbolj dostopne in zdravju zelo koristne oblike telesne dejavnosti za vso populacijo. Program je namenjen tudi motiviranju za spremembo gibalnih navad kot tudi za vključitev v nadaljnje poglobljene (daljše) zdravstvenovzgojne delavnice/individualna svetovanja z ozirom na ogroženost, obolenost in delujoče dejavnike tveganja.

Kdo se lahko vključi v delavnico? Vse osebe iz ciljne populacije programa.

Časovni obseg: možnih je več alternativ izvedbe te delavnice. Praviloma se izvaja v obliki treh srečanj, in sicer:

- predpriprava na testiranje (45 minut),
- izvedba testiranja (90 minut),
- interpretacija rezultatov in individualno svetovanje glede telesne dejavnosti za krepitev zdravja (45 minut).

Ta tri srečanja se lahko tudi združijo, tako da se program izvede v obliki enega ali dveh srečanj.

Število udeležencev v skupini: 10.

Dejavniki tveganja. Gre za delavnico, namenjeno informiranju udeležencev o bioloških dejavnih tveganja (zvišanem krvnem tlaku, zvišani ravni krvnega sladkorja in maščob), o njihovem vplivu na nastanek KNB ter njihovi povezanosti z življenjskim slogom. Udeleženci pridobijo znanja in veščine za pravilno izvajanje samomeritev (npr. krvnega tlaka, krvnega sladkorja) z aparati za samokontrolo ter znanja, veščine in podporo za spreminjanje z zdravjem povezanega vedenja. Udeleženci s strokovno pomočjo tudi oblikujejo uresničljiv načrt za spremembo življenjskega sloga, ki bo pripomogel k vzdrževanju normalnih vrednosti krvnega tlaka/krvnega sladkorja/maščob v krvi ter izboljšanju njihovega zdravja in počutja.

Kdo se lahko vključi v delavnico? Vse osebe iz ciljne populacije programa.

Časovni obseg: delavnica obsega tri 45-minutna srečanja.

Število udeležencev v skupini: 10.

Vsebinska opredelitev poglobljenih (daljših) zdravstvenovzgojnih delavnic/individualnih svetovanj

Zdrava prehrana. V tej delavnici udeleženci dobijo motivacijo, podporo in pomoč pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad. Udeleženci

- pridobijo informacije o pomenu prehrane za zdravje;
- ob pomoči strokovnjaka ocenijo lasten način prehranjevanja in ugotavljajo, koliko odstopajo od priporočil zdravega prehranjevanja;
- pridobijo znanje in veščine za
 - vzpostavljanje zdravih prehranjevalnih navad glede uravnoveženosti prehrane, ustreznega energijskega vnosa, ritma prehranjevanja in načina priprave hrane;
 - sestavljanje zdravih jedilnikov na enostaven način;
 - izbiro zdravih živil v pestri ponudbi na trgovskih policah;
 - zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah;
 - postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje in vzdrževanje zdravega prehranjevanja.

Kdo se lahko vključi v delavnico? Odrasli z 20-odstotnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem oziroma hudo ogroženi z drugimi KNB, ljudje, ki že imajo KNB ob hkratnih dejavnih tveganja zaradi nezdravega prehranjevanja.

Časovni obseg: delavnica obsega štiri 90-minutna tedenska srečanja v skupini in 15-minutno individualno srečanje za vsakega udeleženca po končani delavnici.

Število udeležencev v skupini: 10.

Telesna dejavnost – gibanje. V tej delavnici udeleženci dobijo motivacijo, podporo in pomoč pri spreminjanju gibalnih navad (pri vzpostavljanju aktivnega življenjskega sloga). Udeleženci

- se seznanijo s priporočili telesne/gibalne dejavnosti za krepitev zdravja ter pomembnostjo in razlikami različnih elementov ter tipov telesne vadbe;
- osvojijo načela varne in učinkovite vadbe ter znajo vanjo vključiti različne elemente in tipe vaj;
- se naučijo uporabljati merilce srčnega utripa in druge vadbene pripomočke;
- skupaj s strokovnjakom poiščejo razloge za telesno nedejavnost in naredijo načrt za njihovo premagovanje ter oblikujejo individualni načrt za zvečanje in samostojno izvajanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja;
- skupaj s strokovnjakom poiščejo mehanizme za vzdrževanje redne telesne dejavnosti.

Kdo se lahko vključi v delavnico? Odrasli z 20-odstotnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem oziroma hudo ogroženi z drugimi KNB, ljudje, ki že imajo

KNB ob hkratih dejavnih tveganja zaradi nezadostne telesne dejavnosti oziroma zasedenega življenjskega sloga.

Časovni obseg: delavnica obsega štiri 90-minutna in osem 45-minutnih tedenskih srečanj v skupini (skupno 12 tedenskih srečanj).

Število udeležencev v skupini: 10.

Zdravo hujšanje. V tej delavnici udeleženci dobijo motivacijo, podporo in pomoč pri zdravi izgubi telesne teže. Udeleženci pridobijo znanja in veščine za zdrav življenjski slog, spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter krepitev samopodobe. Delavnica vsebuje 2 komponenti, in sicer (1) srečevanja v skupini, kjer poteka strokovno vodeni program zdravega hujšanja oziroma pomoči pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga, da udeleženci postopoma izgubljajo telesno težo (spreminjanje prehranjevalnih navad, izvajanje meritev telesne sestave, podpora v času hujšanja, vzpostavljanje zdravega življenjskega sloga) in (2) program telesne dejavnosti – pomoč pri vzpostavljanju aktivnega življenjskega sloga. Pomembna prednost je delo v skupini zaradi vzpostavljene skupinske dinamike in medsebojne podpore udeležencev programa.

Kdo se lahko vključi v delavnico? Odrasli z indeksom telesne mase (ITM) 27,5 in več ter z 20-odstotnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem oziroma hudo ogroženi z drugimi KNB, ljudje, ki že imajo KNB; odrasli z ogrožajočo debelostjo (ITM 30 in več), ki je bolezenska entiteta sama po sebi, hkrati pa je pomembno tveganje za številne druge KNB.

Časovni obseg: delavnica obsega šestnajst 90-minutnih tedenskih srečanj v skupini in šestnajst 45-minutnih srečanj telesne vadbe. Srečanja potekajo 16 zaporednih tednov, 2-krat tedensko; 1 dan v tednu poteka srečanje v skupini, drugi dan v tednu pa telesna vadba.

Število udeležencev v skupini: 15.

Skupinsko/individualno svetovanje za opuščanje kajenja. To je strokovno vodeni program opuščanja kajenja. Njegov namen je udeležence motivirati in jim pomagati pri opuščanju kajenja. Udeleženci dobijo strokovno pomoč pri premagovanju telesne in duševne zasvojenosti od tobaka ter stresa v procesu opuščanja kajenja. Kadirci se lahko vključijo v tisto obliko svetovanja, ki jim bolj ustreza.

Kdo se lahko vključi v svetovanje? Vsi kadirci.

Časovni obseg: skupinsko svetovanje obsega šest 90-minutnih tedenskih srečanj v skupini, individualno svetovanje pa šest 30-minutnih tedenskih srečanj.

Število udeležencev pri skupinskem svetovanju: 6.

Podpora pri spoprijemanju z depresijo. To je psihoedukativna delavnica, pri kateri gre za zdravstveno vzgojo bolnikov z depresijo in njihovih svojcev. Eden izmed ključnih namenov te delavnice je motiviranje udeležencev k dejavnostim, ki ohranjajo zdravje, obenem pa ima pomembno vlogo pri zmanjševanju stigme prek izboljšanja razumevanja depresije tudi pri zdravstvenih delavcih.

V štirih srečanjih, ki potekajo enkrat tedensko, zboleli za depresijo in njihovi svojci pridobijo znanje o bolezni in možnih oblikah pomoči, s čimer je zagotovljena podpora medikamentnemu zdravljenju. Prvo srečanje delavnice je namenjeno prepoznavanju vzrokov in simptomov depresije, drugo seznanjanju z različnimi vrstami zdravljenja depresije, tretje vplivu negativnih misli na telo, čustva in vedenje, četrto pa preprečevanju poslabšanj in ponovitev. Obenem delavnice udeležencem omogočajo, da spregovorijo o svojih težavah, v kolikor si tega želijo, si izmenjajo izkušnje in se medsebojno podprejo. Vse to pomembno prispeva k uspešnemu zdravljenju depresije, saj pri zbolelih in svojcih večja prepoznavanje težav, podpira strategije spoprijemanja z boleznijo in zagotavlja sodelovanje pri zdravljenju.

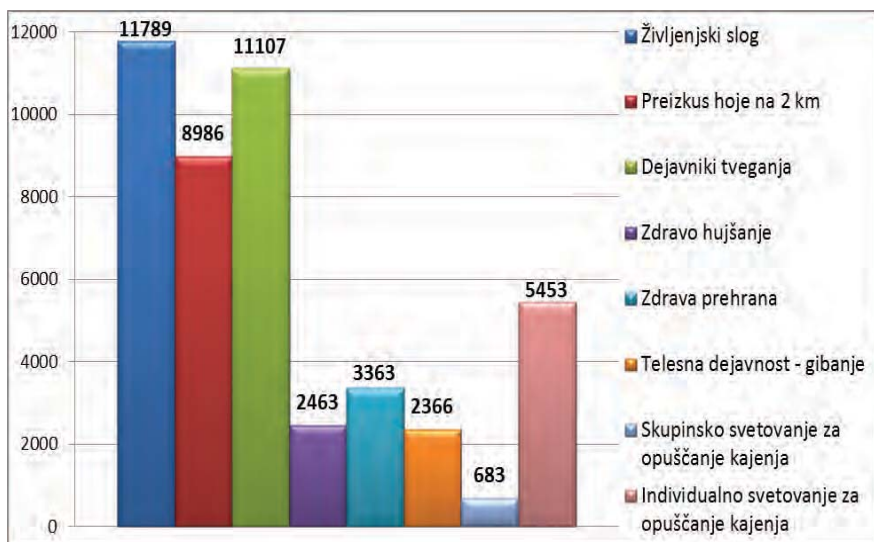
Kdo se lahko vključi v delavnico? Vse osebe z diagnosticirano depresijo in njihovi svojci.

Časovni obseg: delavnica obsega štiri 90-minutna tedenska srečanja v skupini in 15-minutno individualno srečanje za vsakega udeleženca po končani delavnici.

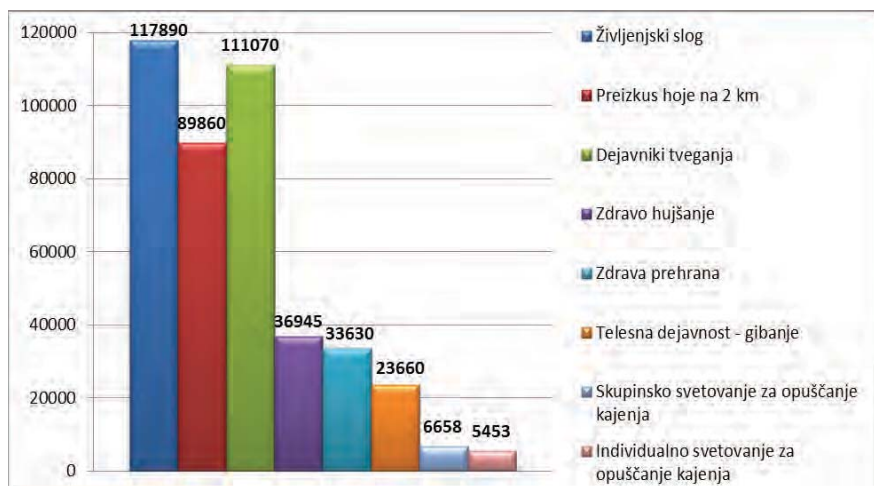
Število udeležencev v skupini: 8.

Izvajanje Programa svetovanja za zdravje med letoma 2002 in 2014

Od vzpostavitve ZVC leta 2002 do vključno leta 2014 je bilo v okviru Programa svetovanja za zdravje skupno opravljenih 40.807 zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic in 5.453 individualnih svetovanj za opuščanje kajenja. Slika 1 prikazuje število posameznih zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic in individualnih svetovanj, izvedenih v obdobju 2002–2014, slika 2 pa skupno število udeležencev po posameznih zdravstvenovzgojnih delavnicah in individualnih svetovanjih v obdobju 2002–2014 (podatki, pridobljeni od ZZZS).



Slika 1. Število posameznih zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj, izvedenih v obdobju 2002–2014. Opomba: graf ne prikazuje števila izvedenih psihoedukativnih delavnic Podpora pri spoprijemanju z depresijo, saj se je v okviru Programa svetovanja za zdravje pričela izvajati s 1. 7. 2014. V obdobju od 1. 7. 2014 do 31. 12. 2014 je bilo izvedenih 50 teh delavnic



Slika 2. Skupno število udeležencev po posameznih zdravstvenovzgojnih delavnicah in individualnih svetovanjih v obdobju 2002–2014

ZAKLJUČEK

Vzpostavljena mreža ZVC je bila leta 2002 vsekakor pomembna in velika pridobitev za slovenski prostor. V vseh teh letih so ZVC postali prepoznani v lokalnih okoljih, zato so danes s svojimi preventivnimi aktivnostmi in izobraženim osebjem velik potencial za izgradnjo ustreznih kapacitet, organizacije in programov za učinkovitejše obvladovanje KNB. Tako smo na podlagi dosedanjega spremljanja in analiz organizacije in delovanja ZVC ter poglobljene ocene stanja in potreb v okviru projekta *Skupaj za zdravje* zasnovali nadgradnjo obstoječih ZVC, tako z organizacijsko-funkcionalnega kot vsebinskega vidika ter jih preimenovali v Centre za krepitev zdravja (CKZ). Koncept CKZ nadgrajuje že obstoječe ZVC in vključuje aktivnosti za doseganje javnozdravstvenih ciljev v lokalni skupnosti.

V okviru vsebinskih nadgradenj smo na podlagi 12-letnih izkušenj z izvajanjem Programa svetovanja za zdravje le-tega prenovili tako z vidika vsebin kot pristopov pri opolnomočenju ljudi za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem, ter ga preimenovali v Program za krepitev zdravja. V program smo skladno s potrebami ciljne populacije vključili več vsebin s področja duševnega zdravja ter programe za opolnomočenje kroničnih bolnikov za samooskrbo.

LITERATURA

- Busse R, Blümel M, Scheller- Kreinsen D, Zentner A. Tackling chronic disease in Europe. Strategies, interventions and challenges. Geneva: World Health Organization, 2010.
- Action plan for implementation of the European strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases 2012–2016. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. Dosegljivo 20. 8. 2015 s spletne strani: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/170155/e96638.pdf
- Prevention and control of noncommunicable diseases in the European region: a progress report. Copenhagen: WHO Regional office for Europe, 2014. Dosegljivo 20. 8. 2015 s spletne strani: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/ncd-background-information/prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-in-the-european-region-a-progress-report>
- Zdravstveni statistični letopis 2013. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dosegljivo 21. 8. 2015 s spletne strani: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/zdravstveni-statisticni-letopis-2013>
- Nolte E, Knal C, McKee M. Managing chronic conditions. Experience in eight countries. Geneva: World Health Organization, 2008.
- A strategy to prevent chronic disease in Europe. A focus on public health action. The Cindi vision. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2004.
- Theory at a glance. A guide for health promotion practice. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute, 2005. Dosegljivo 2. 8. 2015 s spletne strani: <http://sbccimplementationkits.org/demandrnmch/ikitresources/theory-at-a-glance-a-guide-for-health-promotion-practice-second-edition/>
- Klepp KI. Health promotion – achieving good health for all. Oslo: Helsedirektoratet, 2010.