

ZDRAVJEZAVSE

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



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 2 / št. 2 / 2012

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

KOLEDAR DOGODKOV

2. februar,
SVETOVNI DAN
MOKRIŠČ

4. februar,
SVETOVNI DAN
RAKA

11. februar,
SVETOVNI DAN
BOLNIKOV

12. februar,
SVETOVNI DAN
VARNE UPORABE
INTERNETA

TEMA MESECA

OB SVETOVNEM DNEVU MOKRIŠČ: MOKRIŠČA IN TURIZEM



Nataša Šalaja, *Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije*

Na svetovni dan mokrišč, 2. februarja, obeležujemo podpis Konvencije o mokriščih, ki so jo na ta dan leta 1971 podpisali v iranskem mestu Ramsar na južni obali Kaspijskega morja. Tema letošnjega dneva mokrišč je »mokrišča in turizem«.

Trajnostni turizem in rekreacija na mokriščih namreč prinašata koristi za ljudi in naravo na lokalni in nacionalni ravni: podporo gospodarstvu, trajnostni razvoj skupnosti, več zdravja ljudem in stabilnost ekosistemom.

Na vsaj 35 odstotkih območij po vsem svetu, ki so vpisana na seznam Ramsarskih mokrišč, poteka določena vrsta turističnih aktivnosti (vir: www.ramsar.org). Pri tem je pomembno poudariti, da poleg turizma in rekreacije mokrišča ljudem zagotavljajo tudi številne druge oskrbovalne, regulacijske, kulturne in podporne ekostemske storitve.

Mokrišča na Primorskem vsako leto privabijo veliko število obiskovalcev: park Škocjanske jame kar 95 do 100 tisoč, krajinski park Sečoveljske soline okoli 30 tisoč, naravni rezervat Škocjanski zatok pa po ocenah tudi že nad 10 tisoč obiskovalcev, čeprav še ni dokončno urenjen. Po otvoritvi centra za obiskovalce (predvidoma leta 2013) pričakujemo v Škocjanskem zatoku izrazit porast števila obiskovalcev, ki naj bi se po nekaj letih ustalilo na okoli 50 tisoč obiskovalcev letno. Sedanji obiskovalci zatoka imajo do naravnega rezervata izjemno pozitiven odnos, glavna motiva za obisk pa sta opazovanje ptic ter drugih živali in rekreacija. Kot kažejo raziskave s področja psihologije, stik z živo naravo človeku prinaša večje blagostanje ter izboljšanje fizičnega in psihičnega počutja in zdravja, kar potrjujejo tudi redni obiskovalci naravnega rezervata Škocjanski zatok.

Trendi na področju turističnega povpraševanja v zadnjih letih kažejo, da v svetovnem merilu narašča število turistov s posebnimi interesi, kamor uvrščamo tudi tiste, ki jih zanimajo narava in ptice. Vedno večji poudarek dajejo iskanju pristenih doživetij, samostojnemu spoznavanju pestrosti kulturnih, družbenih in naravnih vrednot ter večji odgovornosti do okolja, v katerega prihajajo. Poleg tega so višje izobraženi in tudi boljši potrošniki, njihov cilj pa je učenje, spoznavanje novega in samouresničevanje.

Več kot polovica tujih gostov pride v Slovenijo zaradi lepe in ohranjene narave. Privabijo jih ravno naši mali biseri – mokrišča in druga zavarovana območja z edinstvenim prepletom biotske, krajinske in kulturne pestrosti, visoke doživljajske vrednosti ter ureditve in programov za obiskovalce. S turistično ponudbo, ki bo teme-

ljila na ohranjeni naravi ter bo hkrati prilagojena zahtevam njenega ohranjanja in zahtevam turistov s posebnimi interesi, ima Slovenija vsaj v evropskem merilu precejšnje primerjalne prednosti. Oblikovanje takšne turistične ponudbe je lahko le rezultat širšega medsektorskega povezovanja znanj ter skrbnega načrtovanja, kar za vse sodelujoče v prihodnje predstavlja še toliko večji izziv.

OB SVETOVNEM DNEVU BOLNIKOV: MB. CROHN, IZPOVED BOLNIKA

Jaka (priimek in naslov sta v uredništvu novic)

Mb. Crohn je kronična vnetna črevesna bolezen, ki lahko prizadene celoten prebavni trakt, navadno pa je prisotno izmenjavanje vnetnih in zdravih predelov prebavnega traku. Bolezen nima znanega vzroka, diagnosticira pa se jo pri endoskopskem pregledu, kjer poleg vidne spremembe črevesne sluznice zdravnik odvzame še vzorec za potrditev diagnoze. Simptomi Crohnove bolezni so lahko: driska, bolečine v trebuhu, zvišana telesna temperatura, bolečine v sklepih, zastoj rasti oz. počasnejša rast pri otrocih. Bolezen navadno poteka med zagonom oz. poslabšanjem bolezni in spremljajočih simptomov ter remisijo oz. obdobjem, ko bolezen miruje. Kaj sproži zagon bolezni, se od osebe do osebe razlikuje, tako da je vsak(a) sam(a) primoran(a) ugotoviti, kateri dejavniki so na poslabšanje vplivali.

Sam sem za boleznijo zbolel pri 17-ih letih in sem do sedanjih 30-ih doživel približno eno poslabšanje na leto, ki je v povprečju trajalo mesec in pol. Najtežje mi je bilo na začetku, ko sem potreboval kar nekaj časa, da sem bolezen sprejel. Poleg številnih nerodnih situacij krčev in drisk so se predvsem prva leta pojavljala še čustva jeze, krivde in tudi sramu. Jezen sem bil na zdravnike, ker mi niso znali pomagati, na starše, ker so se neprestano sekirali in sem se moral ukvarjati še z njimi, na alternativne zdravnice, za katere sem samo zapravljal denar brez učinkov, na to, da sem se moral odpovedati razni hrani in pijači. Večkrat sem se tudi počutil krivega. Predvsem sem se krivil, da nisem bil preveč pozoren pri hrani, da sem pretiraval pri športu, delu oz. učenju.

Sčasoma, čez leta, sem uspel zadostno predelati neprijetna čustva in jih nadomestiti s humorjem, okrnil sem stike z ljudmi, ki mi niso ustrezali in so mi ob postavljanju osebnih meja povzročali le občutke krivde, ter okrepil stike s pravimi prijatelji in spremenil doživljanje in odnos do staršev. Zdaj raziskujem lastne meje, potrebe in želje z ljudmi, s katerimi delim občutke medsebojnega obojestranskega razumevanja.

Zadnjih nekaj let imam poslabšanja približno na dve leti, ki trajajo v povprečju en teden. Menim, da je meni pomagalo predvsem delo na sebi oz. predelovanje čustev (tudi udeleževanje in študij psihoterapije) ter humor in dobra družba. Vsekakor k boljšemu počutju pripomore tudi dobra domača hrana in rekreacija. Velika zahvala pa gre kakopak moji zdravnici internistki, ki ima daleč najboljši tako strokovni kot tudi človeški pristop v primerjavi z osebnimi izkušnjami tako po Sloveniji kot v tujini.

Pišite nam na e-naslov: zdravjazavse@zzv-kp.si

ZDRAVJEZAVSE 1/2





ODZIVI IZ LOKALNIH SKUPNOSTI

UDELEŽBA V PROJEKTU AHVN PROGRAMA IPA ADRIATIC

Nina Šik za Društvo zdrav podjetnik, Koper

Društvo zdrav podjetnik se je v letu 2011 kot eden izmed partnerjev iz Slovenije vključilo v mednarodni projekt programa IPA Adriatic, ki ga sofinancira Evropska unija. Ime projekta je: Adriatic Health and Vitality Network (AHVN), vanj pa so vključeni še Ekonomska fakulteta v Sarajevu (BIH), Občina Buzet (Hrvaška), nevladna organizacija Greenhome (Podgorica, Črna Gora) in Oljka d.o.o. Hotel Tartini Piran (Slovenija).

Cilj, ki smo si ga zadali skupaj z ostalimi partnerji v projektu, je bil sestaviti mrežo ponudnikov zdravih destinacij v partnerskih državah in porabnikom turističnih storitev ponuditi celovite predloge alternativnega turizma s poudarkom na zdravi prehrani, rekreaciji, zdravemu preživljanju prostega časa in na dodatnih prepoznavnih zdravih proizvodih, ki so na voljo turistom.

Društvo zdrav podjetnik je med svojimi člani in prijatelji izbralo nekaj najbolj primernih ponudnikov zdravega načina izrabe prostega časa in jih vključilo v začetno študijo potenciala, ki je bila izvedena konec leta 2011. Tem članom mreže bomo v okviru projekta ponudili možnost vključevanja v širšo mrežo skupaj z drugimi partnerji v projektu, jim ponudili primere dobrih praks ter predstavili videnja strokovnjakov s področja zdravega turizma s predstavitvijo možnosti nadgradnje zdrave turistične ponudbe posameznika. Za vključitev v mrežo pa smo v novembru 2011 organizirali srečanje ciljne skupine, kjer so bile predstavljene nekatere mednarodne dobre prakse za razvoj specifičnih produktov na določenem območju.

V letu 2012 bo društvo nadaljevalo s predvidenimi aktivnostmi v sklopu projekta AHVN: najprej bomo začeli z delavnico, kjer bo predstavljena študija potenciala za razvoj turizma, ki so jo konec leta 2011 pripravili zunanji strokovnjaki, temu pa sledijo še druge delavnice in začetek priprave strategije razvoja, a to je le del aktivnosti, ki jih bomo izvajali.

Napredek projekta in aktivnosti, ki se izvajajo, lahko spremljate na spletni strani Društva zdrav podjetnik.



afmama

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije so poškodbe, ki so povezane s padci, najpogostejše pri starejših osebah in so glavni vzrok za bolečine, invalidnost, izgubo neodvisnosti in prezgodnjo smrt. Najpogostejši razlog za obisk urgence po padcu so poškodba kolka, poškodba glave in poškodbe zgornjih okončin. Rehabilitacija pri starejših ljudeh je daljša kot pri mlajših.

Čeprav so padci najpogostejši v okolju, ki ga starejši najbolj poznajo – doma, pa moramo biti v tem letnem času zelo pazljivi tudi na zunanjih površinah, saj so pločniki in sprehajalne poti velikokrat poledeneli.

Za zunanje površine se priporoča, da so pozimi posute s soljo in da se s poti odstranijo listje in sneg. Dohodne poti do hiš in blokov naj bodo brez lukenj in razpok in naj bodo dobro osvetljene. Zelo pomembno je, da so dobro osvetljene tudi stopnišča in da so stopnice izdelane iz nehrsečih materialov, da so robovi stopnic označeni s svetlo barvo in da je na vsaki strani stopnic nameščeno držalo. Starejši morajo poskrbeti, da svoja stanovanja uredijo na način, da zmanjšajo možnosti za padce. Da bi bili bivalni prostori čim bolj varni, mora biti pohištvo postavljeno tako, da so poti po stanovanju proste. Starejši se velikokrat spotaknejo na preproge, ki so nagubane ali imajo zavihane robove, zato se priporoča uporabo preprog, ki imajo spodnjo stran gumijasto in se čvrsto pritrdijo na tla. S tal je potrebno odstraniti telefonske žice in elektronske kable; stvari, ki jih starejši pogosto uporabljajo, naj ne bodo shranjene na visokih policah, ampak na posamezniku dosegljivi višini. V kuhinji in kopalnici, kjer so večinoma ploščice, je potrebno poskrbeti, da le-te niso mokre, saj lahko tako preprečimo zdrs. Zelo koristna so držala v stranišču in kopalnici; tu se priporoča tudi uporaba tuš kabine s sedežem, saj se vanjo lažje vstopa in izstopa kakor v kad. Enako kot v izven-stanovanjskih prostorih se tudi v bivalnih prostorih svetuje, da so čim bolj osvetljeni, še posebej to velja za pot od spalnice do kopalnice, saj je znano, da se veliko padcev zgodi prav ponoči. Prav tako morajo biti tudi stopnišča v hišah primerno osvetljena in opremljena z držali.

Starejšim se priporoča, da poleg urejenega okolja, v katerem živijo, poskrbijo tudi za redno telesno vadbo, ki ohranja mišično moč ter da redno kontrolirajo vid in sluh in po potrebi uporabljajo pripomočke za izboljšanje le- teh (slušni aparati, očala) ter pripomočke za hojo. Izogibati se morajo alkoholnim pijačam, še posebej tisti posamezniki, ki redno jemljejo zdravila. Osebnih zdravnikov bi morali spremljati stranske učinke predpisanih zdravil, saj je značilno, da veliko starejših jemlje več vrst zdravil hkrati. Pomembno je, da starejši izbere primerno obutev in obleko, saj so natikači, čevlji s petami, čevlji z drsečim podplatom, široke hlače in predolga obleka velikokrat vzroki za spotik ali zdrs. Da pa bi bili kvaliteta in varnost starejših še boljša, je zelo pomembno, da so starejši vpeti ter povezani z lokalno skupnostjo.

Vir: Rok Simon, Mateja. 2006. Poškodbe starejših ljudi zaradi padcev v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Rok Simon, Mateja. 2006. Preprečevanje padcev starejših ljudi doma. Seznam za preverjanje varnosti doma. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

AKTUALNO

NEKAJ NASVETOV ZA PREPREČEVANJE PADCEV PRI STAREJŠIH

Živa Žerjal

Z naraščanjem števila starejših prihaja tudi do naraščanja števila poškodb okončin, vnetnih in degenerativnih boleznih sklepov ter boleznih in poškodb hrbtenice. Med poškodbami starejših so najpogostejši padci, ki se pripetijo v domačem okolju. Z ozaveščanjem ter prilagajanjem zunanjega in notranjega okolja in spreminjanjem navad bi lahko veliko padcev preprečili ali pa vsaj omilili njihove posledice.



Liljana Petruša

ALI STE VEDELI?

... da je v KOTIČKU ZA NAJMLAJŠE že nova pobarvanka za otroke? Pukajte na našo spletno stran!



Martina Jelušič



NOVE PUBLIKACIJE NA ZZV KOPER >>>

Javno zdravje v zdravstveni regiji Koper 2009

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila> mesecna publikacija-zdravje-za-vse/zdravje-za-vse | Prav tako so novice dostopne v vseh informativnih točkah zdravstvenih domov in bolnišnic v zdravstveni regiji Koper. | Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper | Odgovorna oseba: Milan Krek | Glavna in odgovorna urednica: Manica Remec | Sodelavci: Liljana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov