



ZDRAVJE ZA VSE

11

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



Vsak je svojega zdravlja kovač

November 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

KOLEDAR DOGODKOV

11. november,
SVETOVNI DAN
BOJA PROTI
ODVISNOSTI

14. november,
SVETOVNI DAN
DIABETESA

16. november,
SVETOVNI DAN
KOPB

16. november,
MEDNARODNI DAN
STRPNOSTI

25. november,
MEDNARODNI
DAN BOJA PROTI
NASILJU NAD
ŽENSKAMI

**3. nedelja
v novembru,**
SVETOVNI DAN
SPOMINA NA
ŽRTVE PROMETNIH
NESREČ

NOVICA MESECA

14. november – svetovni dan diabetesa:

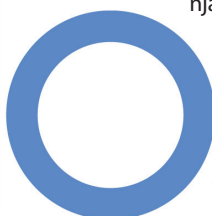
SVETOVNI DAN SLADKORNE BOLEZNI

mag. Iris Marolt, *Zdravstveni dom Koper*

Od leta 1991 ga praznujemo vsako leto 14. novembra, na rojstni dan Fredericka Bantinga, ki je skupaj s Charlesom Bestom leta 1921 odkril inzulin, zdravilo, ki zdravi, a ne ozdravi sladkorne bolezni. To je bilo odkritje stoletja, nagrajeno z Nobelovo nagrado.

Pojavnost sladkorne bolezni v svetu dramatično narašča. Letos je sladkornih bolnikov na svetu 282 milijonov, v Sloveniji 125.000. Sladkorna bolezen je kronična in napredujoča, zahteva sistematično in neprekinjeno zdravstveno oskrbo.

Spada v skupino presnovnih bolezni. Povišan krvni sladkor je posledica nezadostnega izločanja inzulina ali njegovega delovanja ali obojega. Trajno povišan krvni sladkor vodi v nastanek okvar, motnjo delovanja ali odpoved nekaterih organov, predvsem oči, ledvic, živcev, srca in ožilja.



Modri krog – univerzalni simbol sladkorne bolezni
Vir: www.idf.org

V grobem ločimo dva tipa sladkorne bolezni: **tip 1**, pri katerem je nujno zdravljenje z insulinom takoj ob odkritju bolezni, in **tip 2**, kjer je osnova zdravljenja zdrav življenjski slog, kamor sodita zdrava prehrana ter redna in stalna primerna telesna aktivnost. Večina teh bolnikov je debelih, zato se pri njih posebej trudimo zmanjšati telesno težo za deset odstotkov in le-to, nižjo telesno težo ohraniti vsaj dve leti.

Bolnike obravnavamo celostno. Cilj zdravljenja je idealno urejena sladkorna bolezen; bolniki naj bi imeli čim bolj normalne vrednosti krvnega sladkorja na tešče in po jedi.

Urejenost sladkorne bolezni odraža vrednost glikiranega hemoglobina, zaželeno pod 7,0. Doseči moramo tudi ciljne vrednosti krvnih maščob, ki so za sladkorne bolnike nižje kot za osebe brez sladkorne bolezni, ker spadajo v ogroženo skupino in pogosteje zboleijo za srčnim infarktom, možgansko kapjo in boleznimi perifernih žil. Krvni pritisk naj bi bil pri sladkornih bolnikih nižji kot pri sovrstnikih brez sladkorne bolezni, in sicer pod 130/85 mm Hg.

Sladkorno bolezen tipa 2 začnemo zdraviti z zdravili takrat, ko z

ukrepi za spremembo življenjskega sloga ne dosežemo zastavljenih ciljev zdravljenja. Na voljo imamo oralne antidiabetike, inkretinska zdravila in inzulin. Zdravljenje z insulinom uvedemo, ko pride do odpovedi zdravljenja z oralnimi zdravili ali v določeni fazi bolezni, npr. ob iztirjenju zaradi vnetja, med operacijo in podobno.

Z insulinom se zdravijo trajno vsi bolniki s tipom 1 sladkorne bolezni.

AKTUALNO

16. november – mednarodni dan strpnosti:

OB MEDNARODNEM DNEVU STRPNOSTI

Robert Petruša, *študent podiplomskega študija FHŠ*

Mednarodni dan strpnosti obeležujemo vsako leto 16. novembra že od leta 1995, odkar je UNESCO sprejel deklaracijo o temeljih za strpnost.

Dan strpnosti naj bi ljudi nagovarjal in opozarjal na predanost, na sočutje do sočloveka, na ljubezen do drugega in vsega drugačnega in različnega od tistega, kar je naše in nam blizu.



Na tem mestu se seveda pojavi velik paradoks, saj se strpnosti ne da naučiti ali osvojiti zgolj s pazljivim poslušanjem lepih besed in napotkov.

Še več, zloglasno poudarjanje in »ukazovanje« strpnosti vodi prej v tisto, česar naj bi se sama strpnost izogibala, to je v sovraštvo in zaničevanje.

Do prave in resnične strpnosti, ali bolje rečeno, do pravega spoštovanja, je moč priti zgolj prek kvalitetne izobrazbe in resnega učenja. Daleč najpomembnejši člen Deklaracije o načelih strpnosti, sprejete pred šestnajstimi leti, je zatorej njen 4. člen, ki se obrača prav k izobrazbi. Že prvi stavek tega člena se glasi:

»Izobrazba je najučinkovitejše sredstvo za onemogočanje nestrpnosti« (1).

Na tem stavku je treba vsekakor graditi lastno identiteto in osebnost, saj – kot je že filozof Hegel učil – je izobrazba dolžnost vsakega individuuma do samega sebe (2).

Zato lahko 16. novembra in ne samo na ta dan, ampak skozi celo leto obeležujemo svetovni dan strpnosti, ki bi mu na nek način lahko rekli mednarodni dan izobrazbe, saj je izobrazba tisto, kar vodi do strpnosti in ne obratno.

Literatura in podatki:

- (1) <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001018/101803e.pdf#page=75>.
 (2) Hegel G.W.F. (1980): *Filosofska propedeutika*. Beograd: Grafos. Str. 67.

11. november – svetovni dan boja proti odvisnosti: UPOŠTEVANJE PERSPEKTIVE OTROK/MLADOSTNIKOV PRI NAČRTOVANJU PREVENTIVNIH DEJAVNOSTI NA PODROČJU ZASVOJENOSTI V ŠOLSLEM OKOLJU

dr. Ines Kvaternik

V letih izvajanja raznovrstnih preventivnih dejavnosti na področju preprečevanja zasvojenosti se je pokazalo, da splošna preventiva obsega zelo raznovrstne dejavnosti, nagovarja različne skupine in posameznike in poteka na številne načine. Zato je težko ugotoviti vpliv preventive na odločitve posameznikov glede tveganih ravnanj, ki so povezana s problematično uporabo drog, in njeno učinkovitost (1).

V tem prispevku se bomo osredotočili na preventivo v šolskem okolju, ki še vedno sodi med najpogostejše oblike preprečevanja zasvojenosti pri nas. Šola je okolje, v katerem se pogosto zgodi, da učitelji in drugi šolski strokovni delavci sicer z dobrim namenom učencem/dijakom posredujejo informacije o preprečevanju tistih vedenj, za katera sami menijo, da so za učence/dijake tvegana. Pri tem pa pogosto spregledajo resnične potrebe in interese učencev/dijakov, kaj njih resnično zanima oziroma kaj njim v vsakdanjem življenju predstavlja tveganje. Zato je pomembno, da v okviru šolskega sistema poiščemo načine, kako preseči enosmerni tok komunikacije (»od zgoraj navzdol«), pri tem pa moramo paziti, da iz dialoga ne izključimo učencev/dijakov (2).

V naših šolah se dogajajo spremembe. Spreminja se odnos do znanja, ki naj bo pogoj, da mladi postanejo kompetentni posamezniki, in v ospredje prihaja možnost učenja na podlagi izkušnje. Danes naj bi bili mladi sposobni za demokratični dialog in šola naj bi postala prostor

srečevanja in upravljanja različnosti. Slednje pa se lahko zgodi samo v primeru, da šola postane odprt in varen prostor, v katerem bi lahko učenci/dijaki razvili sposobnosti, znanje in veščine za večjo odpornost, kar je pomemben varovalni dejavnik pred tveganimi situacijami, ki so povezane s problematično rabo alkohola, prepovedanih drog in (ne) odgovornim ravnanjem z moderno tehnologijo.

Da bi bili odzivi na področju preventive učinkoviti, moramo v prvi vrsti omogočiti, da se bo pri ugotavljanju potreb po informacijah in znanju – tudi glede zasvojenosti – slišal glas otrok/mladostnikov (3). Kar pa pomeni, da moramo ustvarjati priložnosti za dialog, izhajati iz prepričanja, da otroci/mladostniki niso nevedni, dopuščati radovednost, zavračati stališča, da so samo odrasli strokovnjaki ter omogočati pogled iz različnih perspektiv.

Ob splošnih preventivnih programih ne smemo pozabiti na pomen in krepitev kakovostnih ter dostopnih programov, namenjenih zmanjševanju škode, obravnavi, zdravljenju in rehabilitaciji problematičnih uživalcev drog in alkohola za zmanjševanje bremena, ki ga za posameznika in družbo predstavlja zasvojenost.

Literatura in podatki:

- (1), (2) Grebenc in sodelavke (2011). *Pogovarjajmo se. Skupnostni pristop v šoli*. Fakulteta za socialno delo: Ljubljana.
 (3) McNamee, S. (2007). *Relationale practice in education: Teaching as conversation*. V: Andreson, H., Gehart, D. (ur.), *Collaborative therapy*. New York, London: Routledge.

ALI STE VEDELI?

... da je rak debelega črevesa in danke eden izmed najpogostejših rakov v Sloveniji?

Rak debelega črevesa in danke je bolezen, ki jo lahko ob zgodnjem odkritju uspešno zdravimo. Vendar pa veliko bolnikov obišče zdravnika, ko je že prepozno, saj so simptomi in znaki, ki opozarjajo na to obliko raka, neznačilni. Državni presejalni program SVIT omogoča vsem, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje in so stari od 50 do 69 let, da brezplačno opravijo test na prikrito krvavitev v blatu, ki je pokazatelj nekaterih sprememb v črevesu in ki je s prostim očesom ne opazimo. Četudi nimate nobenih težav, ne odlašajte in se odzovite vabilu v program SVIT! Dodatne informacije in pojasnila o programu SVIT nudijo tudi na vseh SVITOVIH INFO TOČKAH v zdravstvenih domovih zdravstvene regije Koper.



Lahko pa obiščete tudi uradno spletno stran SVIT-a www.program-svit.si, pokličete na telefonsko številko 01/620 45 21 ali pa jim pišete po elektronski pošti na naslov info@program-svit.si.

Ilustracija: Arhiv Inštituta za varovanje zdravja RS Center za krepitev zdravja in obvladovanje kroničnih bolezni - Program Svit

NAPOVED DOGODKOV

Zavod za zdravstveno varstvo Koper 17. novembra 2011 organizira **MARTINOV POSVET**. Namen posveta je osvetliti stanje na področju alkoholne politike v Sloveniji z različnih perspektiv in soočiti poglede tako na uživanje, proizvodnjo vina in ostalih alkoholnih pijač, kakor tudi na tveganja, ki so povezana z uživanjem alkohola, ter poskuse reševanj omenjenih tveganj. Strokovnjaki in poznavalci alkoholne problematike z različnih področij – od gospodarstva, sociale, šolstva do zdravstva – bodo spregovorili o fenomenu alkohola v vseh njegovih razsežnostih. Dodatne informacije in navdila o prijavi najdete na naši spletni strani. **Vabljeni!**

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila> **mesečna 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:** Lilijana Petruša, Boris Kopilović, Milka Tavčar Vujančić | **Oblikovanje koncepta:** Slavica V. Okorn | **Oblikovanje in priprava:** SkupinaOpusDesign® | **Lektoriranje:** Martina Jelušič | **Naklada:** 1000 izvodov