

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovač

Oktober 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

1. oktober,
SVETOVNI DAN
STAREJŠIH

2. oktober,
SVETOVNI DAN
STOMISTOV

5. oktober,
SVETOVNI DAN
BIVALNEGA OKOLJA

10. oktober,
SVETOVNI DAN
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

11. oktober,
SVETOVNI DAN
BOJA PROTI
BOLEČINI

12. oktober,
SVETOVNI DAN
REVMATSKIH
BOLEZNI

15. oktober,
SVETOVNI DAN
HOJE

16. oktober,
SVETOVNI DAN
HRANE

16. oktober,
SVETOVNI DAN
HRBTENIČNIH
BOLEZNI IN OKVAR

17. oktober,
SVETOVNI DAN
BOJA PROTI
REVŠČINI

20. oktober,
SVETOVNI DAN
OSTEOPOROZE

29. oktober,
SVETOVNI DAN
PSORIAZE

TEDEN OTROKA

NOVICA MESECA

1. oktober – svetovni dan starejših:

OB SVETOVNEM DNEVU STAREJŠIH

Živa Žerjal

1. oktober je dan, namenjen promociji spoštovanja in skrbi za starejše, ki ga je leta 1990 Generalna skupščina Združenih narodov razglasila za svetovni dan starejših.

Staranje svetovnega prebivalstva je proces, ki ga zaradi boljših pogojev življenja povzročata predvsem nenehno zniževanje rodnosti in podaljševanje življenjske dobe. Da se prebivalstvo v neki držubi stara, govorimo takrat, ko se delež prebivalstva nad izbrano starostno mejo, ki je najpogosteje 65 let in več, povečuje glede na celotno prebivalstvo. Čeprav se raven in hitrost staranja razlikujeta glede na geografske regije sveta, se skoraj vse države srečujejo z rastjo starejših prebivalcev, zato pravimo, da je prebivalstvo sveta vse starejše. Staranje prebivalstva se je začelo v razvitejših delih sveta, v katerega spadajo tudi države Evropske unije. V teh državah je danes delež starejših že precej visok, trenutno pa najhitreje narašča v državah v razvoju.

Proces staranja prebivalstva je dosegel tudi slovensko družbo, v kateri se starostna struktura prebivalstva hitro spreminja.

V začetku 80-ih let prejšnjega stoletja je bil delež starejših v Sloveniji približno 10 %, v letu 2010 pa je že presegel 16 %.

Tudi povprečna starost slovenskega prebivalstva se zvišuje. V začetku 50-ih let prejšnjega stoletja je znašala približno 30 let, konec leta 2004 40,3 leta, konec leta 2009 pa kar 41,4 leta.



Statistični podatki za zdravstveno regijo Koper:

Med vsemi moškimi je v Sloveniji 13,2 % starih 65 let in več, med ženskami pa je takih 19,8 %. V zdravstveni regiji Koper je skupaj 146.346 prebivalcev, od tega 24.593 starih 65 let in več, kar znaša 17 % vsega prebivalstva. Razmerje med moškimi in ženskami je v naši regiji zelo podobno, saj je 73.134 moških in 73.212 žensk. V starostni skupini 65 let in več pa se razmerje zelo spremeni. Moških je 9.763, kar pomeni 13,4 % vseh moških in 14.830 žensk, kar predstavlja 20,5 % vseh žensk v naši regiji.

Obležitev mednarodnega dne starejših:

Na ZZV Koper bomo ob mednarodnem dnevu starejših izdali publikacijo 'Starost za vse, vse za starost', v kateri bodo lahko starejši in njihovi svojci našli opise dejavnosti in aktivnosti ter kontakte vseh organizacij, ki se na našem območju ukvarjajo s populacijo starejših.

Literatura in podatki:

Statistični urad Republike Slovenije. Dostopno na: www.stat.si; Vertot, Nelka (2010). Starejše prebivalstvo v Sloveniji. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

AKTUALNO

10. oktober – svetovni dan duševnega zdravja:

KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE IN KAKO GA OHRANJATI

Natalija Korent

V mesecu oktobru, natančneje 10. oktobra, obeležujemo svetovni dan duševnega zdravja. Duševno zdravje je pomembno področje človekovega življenja, je del našega vsakdana, osnova za kvalitetno in zdravo življenje vsakega posameznika. V zadnjih letih se veliko govori o duševnem zdravju in le-ta pridobiva na pomenu tako v zdravstvu, socialni, psihologiji ter ostalih humanističnih vedah kot tudi v širši družbi.

Podatki, ki jih prikazuje Svetovna zdravstvena organizacija, kažejo na naraščanje težav v duševnem zdravju. Zaradi teh težav trpi že okoli 450 milijonov ljudi po vsem svetu in ne glede na razne strategije reševanja te problematike število še narašča. Po ocenah strokovnjakov naj bi bila depresija v letu 2010 ena od glavnih javno zdravstvenih problemov. Približno milijon ljudi letno v svetu konča svoje življenje s samomorom. (1)*

Upravičeno lahko trdimo, da so duševne težave pereč in kompleksen problem za sodobno družbo, ki za njegovo reševanje zahteva temeljit in multidisciplinaren pristop.

Svetovna zdravstvena organizacija je pred približno šestdesetimi leti podala definicijo zdravja, v kateri je uradno predstavila tudi pojem duševnega zdravja. Ta je pomembna zato, ker je prvič združila psihološke in socialne dimenzije bolezni s fizičnimi ter jih obravnavala kot enakovredne za pojem zdravja. Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni in slabosti. (2)*

Živimo v časih, kjer so krize, stres, stalne in nepričakovane spremembe ter izzivi redni spremljevalci vsakdana. Soočanje s tem pa privede tudi do različnih stanj in počutij. Spodrsrljaji, razočaranosti, žalosti in zaskrbljenosti so redni spremljevalci človekovega vsakdana, ki zahtevaj od posameznika sposobnosti prilagajanja, hitrega odzivanja in veliko mero zaupanja vase ter zaupanja do ljudi, česar pa ne zmore vsak. Zato lahko te situacije kaj hitro privedejo do občutka nemoči,

strahu, občutka nesposobnosti, neprimernosti in posledično do nezaposlenosti, revščine, brezdomstva in različnih zasvojenosti, ki so žal izhodišče za duševne težave in bolezni.

Duševno zdravje se kaže kot psihološko in vedenjsko ravnovesje in se zrcali v kakovosti vsakdanjega življenja, ki ga živimo, v odnosu do sebe in do drugih ljudi, v načinu, kako se soočamo s svojimi življenjskimi težavami in krizami. Prepoznamo ga lahko v svoji psihološki in duhovni gibčnosti, v sposobnosti, da ne glede na okoliščine prepoznamo smisel svojega življenja in mu sledimo, v moči, da smo nenehno v kontaktu s samimi seboj in s svojim avtentičnim bitjem, kar nam omogoča, da smo vedno v centru svojega lastnega življenja, tukaj in sedaj.

Pomembno je, da svoje življenje zavestno gradimo na vrednotah, ki vsebinsko opredeljujejo duševno zdravje: odgovornost za lastno življenje, dajanje prednosti spremembi ter progresivni rasti in razvoju, avtentičnosti in samozavesti ter solidarnosti, medsebojnemu spoštovanju in usklajevanju.

Literatura in podatki:

1* WHO - <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.

2* Definicija zdravja WHO 1946 - <http://www.who.int/en/>.

CEPLJENJE

GRIPA - kako se pred njo zavarovati in kako ukrepati v primeru, če zbolimo

Boris Kopilović

V Sloveniji vsako leto zaradi gripe zbolijo več kot pet odstotkov prebivalstva. Gripa ima pri starejših bolnikih s kroničnimi boleznimi srca in pljuč lahko zelo težak potek z zapleti in celo smrtnim izidom.

Kaj je gripa?

Gripa (*influenca*) je akutna virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi. Pri nas se pojavlja predvsem v zimskih mesecih in ogroža celotno prebivalstvo, še posebej starejše ljudi, bolnike s kroničnimi srčnimi, pljučnimi, presnovnimi in drugimi boleznimi ter majhne otroke in nosečnice.

Kateri so bolezenski znaki gripe?

Približno tri dni po okužbi z virusom gripe se lahko pojavijo:

- ☞ mrazenje, izčrpanost,
- ☞ visoka temperatura,
- ☞ glavobol,
- ☞ bolečine v mišicah in kosteh,
- ☞ dražec občutek v žrelu,
- ☞ suh kašelj.

Razen kašlja, ki lahko traja več tednov, znaki ponavadi izginejo v dveh do sedmih dneh.

Kako se gripa prenaša?

Gripa se prenaša s kužnimi kapljicami v zraku in prek površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Kužne kapljice nastanejo ob kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju. Prepotujejo razdaljo do največ enega metra, zato je za prenos virusa potreben tesnejši stik z obolelim, običajno v zaprtem prostoru. Na površinah lahko virus gripe preživi več ur. Če se onesnaženih površin dotaknemo z rokami, lahko virus zanesemo na sluznice nosu, oči in ust.

Kako se pred gripo zavarujemo?

- ☞ z rednim in temeljitim umivanjem rok z milom in vodo,
 - ☞ z rednim čiščenjem površin in predmetov z vodo in detergentom.
- Razkuževanje rok in površin je smiselno pri negi in zdravljenju

bolnikov in izjemoma, kadar ni možno umivanje z vodo in milom,

☞ z rednim zračenjem prostorov.

Najučinkoviteje se proti gripi zaščitimo z vsakoletnim cepljenjem.

Zakaj je cepljenje pomembno?

- ☞ ker ščiti pred boleznijo in zapleti;
- ☞ več ljudi se cepi, težje se gripa širi;
- ☞ s cepljenjem najbolj ogroženih skupin zmanjšamo tveganje za smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Komu je cepljenje namenjeno?

Cepljenje proti gripi je priporočljivo za:

- ☞ vse prebivalce, da pred boleznijo zvarujejo sebe in svoje bližnje,
- ☞ starejše od 65 let,
- ☞ bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, diabetike, osebe z imunsko pomanjkljivostjo, bolnike z rakom,
- ☞ nosečnice v 2. in 3. trimesečju,
- ☞ otroke, stare od 6 do 23 mesecev,
- ☞ družinske člane starejših oseb in kroničnih bolnikov, ki virus gripe lahko zanesejo v domače okolje in s tem ogrožajo svojce,
- ☞ družinske člane majhnih otrok, še posebej v družinah z dojenčki, mlajšimi od 6 mesecev, ki še ne morejo biti cepljeni,
- ☞ zdravstveno osebje in ljudi v vseh poklicih, kjer bi povečana odsotnost z dela ohromela delovanje nujnih dejavnosti (policija, carina, pošta, gasilci).

Sezonsko cepivo vključuje antigene virusov gripe, ki bodo po predvidevanjih krožili v prihajajoči sezoni.

Ali je cepivo varno?

Da, cepivo je varno. Cepivo proti gripi ne more povzročiti bolezni, saj ne vsebuje virusa gripe.

Kateri so neželeni učinki cepljenja?

Neželeni učinki po cepljenju se redko pojavijo. Najpogosteje so na mestu vboda kot oteklina, bolečina ali rdečina. Zelo redko se pojavijo povišana temperatura, slabo počutje, slabost, glavobol, utrujenost. Neželeni učinki običajno hitro minejo.

Koliko odmerkov cepiva potrebujemo?

Za odrasle osebe zadošča en odmerek cepiva. Otroci, mlajši od 9 let, praviloma potrebujejo dva odmerka v razmaku enega meseca.

Kako hitro smo po cepljenju zaščiteni proti gripi?

Po cepljenju se zaščita razvije po enem do dveh tednih.

ALI STE VEDELI?

V tokratni rubriki »Ali ste vedeli?« vam predstavljamo nov primer dobre prakse s področja informiranja občanov o tem, kako po(skrbeti) za svoje zdravje, ga ohraniti in krepiti. Od septembra novice Zdravje za vse namreč objavljamo v glasilu Mestne občine Koper **KP-MOK**. K tovrstnemu sodelovanju vabimo tudi ostale občine v zdravstveni regiji Koper.

NAPOVED DOGODKOV

V okviru Sekcije za klinično mikrobiologijo in bolnišnične okužbe ter v soorganizaciji Ortopedske bolnišnice Valdoltra ter Laboratorija za medicinsko mikrobiologijo Zavoda za zdravstveno varstvo Koper, bo **21. in 22. oktobra 2011** v Ortopedski bolnišnici Valdoltra potekalo strokovno srečanje 3. Baničevi dnevi - Okužbe vsadkov, mehkih tkiv in kosti.

Program srečanja in prijavnico dobite na strani: <http://www.imi.si/index1.php?id=priredivte>. Vljudno vabljeni!

NOVE PUBLIKACIJE NA ZZV KOPER >>

»V ZDRAVJU JE MOČ: VESELO NA DELO«, promocija zdravja in zdrave prehrane na delovnem mestu.

(naslovnica knjige)

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZV 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 Vujanjič | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov

