

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovač

Leto 2 / št. 6 / 2012

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

KOLEDAR DOGODKOV

5. junij,
MEDNARODNI DAN
OKOLJA

8. junij,
SVETOVNI DAN
GASILCEV

14. junij,
SVETOVNI DAN
KRVODAJALSTVA

15. junij,
SVETOVNI DAN
OSVEŠČANJA O
NASILJU NAD
STAREJŠIMI

20. junij,
MEDNARODNI DAN
BEGUNCEV

21. junij,
SVETOVNI DAN ALS

26. junij,
MEDNARODNI DAN
PROTI ZLORABI IN
NEZAKONITEMU
PROMETU Z
DROGAMI

TEMA MESECA KAKO ODSTRANIMO KLOPA

Boris Kopilović

V tej številki novic vas bomo seznanili, kako pravilno odstranimo klopa, predstavili pa bomo tudi število obolelih za klopim meningoencefalitisom in Lymebo boreliozo, boleznima, ki ju prenaša klop.

Kako preprečimo ugriz klopa?

Na sprehodih in izletih v naravo se pred klopi zaščitimo z oblačili tako, da pokrijemo čim več kože (dolge hlače, visoke nogavice, pokrivalo). Oblačila naj bodo svetle barve, saj klopa na takih oblačilih lažje opazimo. Odkrito kožo namažemo z repelentom, katerega vonj klopa odganja. Po vrnitvi domov natančno pregledamo telo, se oprhamo in si umijemo lase. Oblačila dobro skrtačimo, če so pralna, jih operemo.

Kako odstranimo klopa s kože?

Če pri pregledu telesa opazimo prisesanega klopa, ga čim prej in previdno odstranimo:

- Uporabimo dobro pinceto, da lahko klopa zgrabimo čim bližje koži.
- Prisesanega klopa odločno potegnemo s kože. Klopa ne vrtimo in ne mečkamo. Če ga ne uspemo odstraniti v celoti ali če ga zmečkamo, kožo očistimo z milom in toplo vodo ali alkoholom ter pustimo, da se rana zaceli.
- Kožo in roke si umijemo z milom in toplo vodo.
- Za odstranjevanje klopov ne uporabimo krem, lakov za nohte in drugih kemičnih sredstev.

Število obolelih za klopim meningoencefalitisom v letih od 2000 do 2011

	Koper	Izola	Piran	Postojna	Il. Bistrica	Sežana	SKUPAJ
2000				6		2	8
2001	2			9	2		13
2002		1		5	2		8
2003				6			6
2004				10	2		12
2005	1		1	11	3	1	17
2006		1		3	1	1	6
2007				7	1	1	9
2008				6			6
2009				4	5	1	10
2010	1			4			5
2011				8	1	1	10

Število obolelih za Lymebo boreliozo v letih od 2000 do 2011

	Koper	Izola	Piran	Postojna	Il. Bistrica	Sežana	SKUPAJ
2000	25	6	7	38	27	21	124
2001	26	16	9	42	34	33	160
2002	40	21	5	31	35	23	155
2003	35	15	10	57	21	18	156
2004	61	18	8	76	20	42	225
2005	31	17	9	78	24	30	189
2006	43	13	9	64	26	30	185
2007	29	19	4	57	20	27	156
2008	64	30	31	78	18	27	248
2009	75	26	19	132	42	52	346
2010	55	29	14	79	41	39	257
2011	58	27	23	112	33	64	317

AKTUALNO SVETOVNI DAN KRVODAJALSTVA

junij
14.

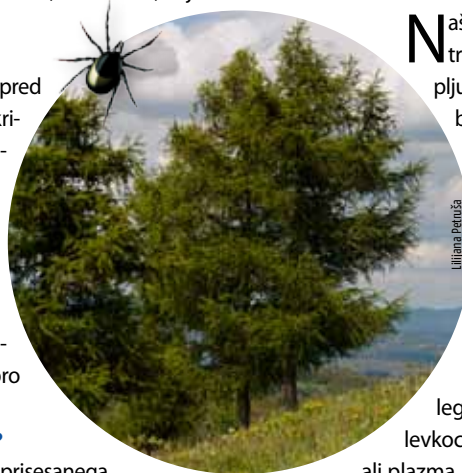
Irena Kramar, dr.med., spec., Vodja centra za transfuzijsko dejavnost Izola, Zavod RS za transfuzijsko medicino

Naše telo za svoj obstoj in delovanje potrebuje kisik. Eritrociti ali rdeče krvničke so celice, ki krožijo po žilah; v pljučnih mešičkih na beljakovino, imenovano hemoglobin, ki je njihova glavna sestavina, vežejo molekule kisika in jih prenašajo po celem telesu. Hemoglobin je edina danes poznana snov, ki je sposobna tako vezati kisik v pljučih, kot ga potem oddati v tkivih. In ker življenja brez kisika za nas ni, hemoglobin pa nastaja le v nas, krvodajalci z darovanjem krvi dobesedno rešujejo življenja – vračajo zdravje in dvigajo kvaliteto življenja.

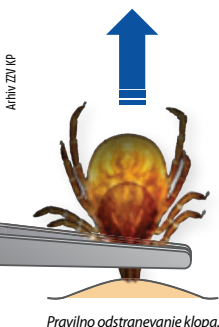
Prenos kisika pa ni edina naloga, ki jo ima kri. Poleg rdečih krvničk jo sestavljajo tudi bele krvničke ali levkociti, krvne ploščice ali trombociti in krvna tekočina ali plazma. Levkociti nas varujejo, trombociti zapirajo poškodbe žilne stene, v krvni tekočini pa so albumini (preprečijo uhajanje tekočin iz žil), imunoglobulini (obramba pred patogenimi organizmi), minerali, encimi, dejavniki strjevanja krvi, sladkorji ... Prav vsaka sestavina v darovani krvi lahko ob primerni pripravi komponent pomaga bolniku.

Ni pa vsaka sestavina krvi primerna za vsakega bolnika. Bolniku damo predvsem tisti del krvi, ki ga potrebuje in v količini, ki je zanj najboljše. Tako krvodajalec z enim odvzemom lahko pomaga dvema, trem ali celo več bolnikom. Bolnik pa ponavadi za svoje zdravljenje potrebuje komponente večjega števila krvodajalcev. Pomembne so tudi krvne skupine. Tako v krvni plazmi kot na krvnih celicah imamo prisotne različne antigene. Za transfuzijo krvi so najpomembnejši tisti na eritrocitih. Do danes smo jih določili že čez 600 in jih zbrali v 30-ih krvnih skupinah. Med nami sta najbolj poznani krvni skupini AB0 in Rh. Včasih je že prav težko dobiti pravo enoto za bolnika, ki odklanja tujo kri. Transfuzija krvi je namreč transplantacija, le da je pri njej tkivo tekoče in da se uporablja pogosto. Celozelo pogosto. Letno prejmejo bolniki v Sloveniji okoli 90.000 eritrocitnih enot, za kar je potrebno, da se dnevno na krvodajalskih akcijah oglasi do 400 krvodajalcev.

Žal pa so prednosti krvi spoznali tudi povzročitelji nalezljivih bolezni in so lahko v njej prisotni. Vsako enoto krvi zato po odvzemu in pred izdajo vedno testiramo in iščemo pokazatelje za okužbo z virusom HIV, zlatenice B in C ter povzročitelja sifilisa. Tudi ustrezna priprava komponent prispeva k varnosti zdravljenja s krvjo. Kljub temu pa še vedno velja: varnost transfuzije temelji na zdravem in varnem krvodajalcu.



Uljana Petruša



Kdo pa je lahko krvodajalec? Predvsem tisti, ki želi pomagati, darovati del svoje krvi za zdravje drugega. Pomembne pa so tudi določene omejitve, kot so starost (18-65 let), ustreznost vrednosti hemoglobina v krvi (ženske vsaj 125 g/l, moški 135 g/l), teža (vsaj 50 kg), krvni tlak (med 100 in 180 mm Hg) ter druge.

V Sloveniji praznujemo dan krvodajalcev 4. junija, to je na dan, ko smo odvzeli in shranili prve enote krvi. Svetovni dan krvodajalstva pa je 14. junij, rojstni dan odkritelja krvne skupine AB0, Karla Landsteinerja. Letos poteka pod geslom: **Vsak krvodajalec je heroj.** V Slovarju slovenskega knjižnega jezika piše: *heroj: kdor je storil izredno pogumno, junaško dejanje, junak.* Kako primerno in resnično! Krvodajalec pride, pusti, da ga zbodemo in daruje del sebe, del svoje krvi za zdravje drugega. Neznane. Zaupa transfuzijski ustanovi, da bo darovano kri pripravila tako, da bo za bolnika najbolje in zaupa oddelkom bolnišnic, da bodo k zdravljenju s krvjo pristopili tako, da bo bolniku res pomagala. In vse to le zato, ker mu ni vseeno, ker želi pomagati.

Dela prosti dan, ki ga zagotavlja naša država, krvodajalcu omogoča izostanek z dela. Edina nagrada, ki jo za svoje dejanje prejme, je priznanje vseh nas. Naša podpora. Ne moremo biti vsi krvodajalci in marsikdo ima pomisleke. Zato pa je prav, da smo na dobrih 5,5 % med nami, ki se krvodajalskih akcij udeležimo, ponosni. **Krvodajalci so res HEROJI!**



OB SVETOVNEM DNEVU OSVEŠČANJA O NASILJU NAD STAREJŠIMI

Živa Žerjal

junij
15.

Kljub temu, da smo danes na pojavnost nasilja bolj pozorni kot v preteklosti, je nasilje nad starejšimi pogosto spregledan pojav, o katerem se malo ali skoraj nič ne poroča.

Svetovna zdravstvena organizacija je postavila definicijo, ki nasilje nad starejšimi opredeljuje kot »enkratno ali ponavljajoče se dejanje ali pomanjkanje ustreznega dejanja v okviru katerega koli odnosa, v katerem se pričakuje zaupanje in ki povzroči poškodbo ali stisko starejše osebe«. Vendar pa je definicija doživela določene dopolnitve in danes v našem prostoru velja, da sta nasilje in zloraba starejših »sua dejanja, naperjena proti drugi osebi, ki so proti volji te osebe, da lahko gre za enkratno dejanje ali za večkratno ponavljajoče dejanje in da ni nujno, da gre za osebni odnos med storilcem in žrtvijo«.

Podatkov o nasilju med starejšimi je zelo malo ali pa jih sploh ni. Problem je v tem, da žrtve, storilci in priče velikokrat ne prepoznajo te oblike nasilja in ga zato tudi ne prijavijo, na kar kažejo tudi podatki, zbrani na Centru za socialno delo v Kopru. V letu 2010 so zabeležili 4 žrtve nasilja v starostni skupini od 60 do 75 let in 3 žrtve med starejšimi od 75 let. V letu 2011 pa so bile zabeležene po 3 žrtve, tako v nižji kakor tudi v višji starostni skupini. Podatki, zbrani na Centru za socialno delo, ne sovpadajo z ocenami, prav tako ne s podatki Policije (ki navajajo, da je bilo v letu 2007 število žrtev kaznivih dejanj v starosti nad 64 let kar 4604). Potrebno je poudariti, da so te prijave predvsem zoper premoženja, človekovih pravic in svoboščin, varnosti in fizičnega nasilja). Zagotovo je zamolčanih in neprijavljenih primerov veliko več, zato se moramo naučiti prepoznati nasilje nad starejšimi in obvestiti pristojne službe.

Največ nasilja nad starejšimi se dogaja doma, v partnerskih in sorodstvenih odnosih, ter tam, kjer so starejši v odvisnem odnosu do svojih skrbnikov ali negovalcev. Torej tam, kjer bi pričakovali največ nege, skrbi, razumevanja in pomoči.

Oblike nasilja in zlorab so različne, med njimi pa so najpogostejše:

➤ **Psihično/čustveno nasilje:** izraža se s sovražnim vedenjem do starejših. Najpogostejše je to kričanje, žaljenje, psovanje, poniževanje, zastraševanje, grožnje, molk in ignoriranje, vlivanje občutka, da je star človek vsakomur v napoto ...

➤ **Telesno/fizično nasilje:** prepoznamo ga po raznih udarcih ali poškodbah, ki so posledica odrivanja, pretepanja, brcanja, udaranja, klofutanja, ščipanja, puljenja las, stresanja, davljenja. Prepoznamo ga lahko tudi po nekaterih drugih znakih: grožnje z uporabo sile, omejevanje pri zadovoljevanju osnovnih življenjskih fizioloških potreb (hrana, voda), opustitev nujne nege, omejevanje dostopa do zdravstvenih storitev, prepoved ogrevanja stanovanja ipd.

➤ **Ekonomsko nasilje in zlorabe:** najpogostejše gre za uporabo prihrankov, posesti ali lastnine brez soglasja starejšega, neupravičeno prisvojitve denarja ali drugega imetja. Tej obliki nasilja so še posebej izpostavljeni gluhi, slepi in slabovidni, gibalno ovirani, depresivni ...

➤ **Zanemarjanje, zavračanje ali neizpolnjevanje obveznosti, ki jih imajo svojci ali skrbniki:** gre za omejevanje dostopa do nujnih življenjskih stvari (nega, hrana ...).

➤ **Kršenje človekovih pravic in svoboščin:** kažejo se kot omejevanje pravice do dostojanstva osebnosti, pravice do odločanja o sebi, volilne pravice, svobode vesti ipd.

➤ **Zapuščenost starih bolnih ljudi:** svojci in drugi bližnji zapustijo svoje ostarele bolne svojce, ki živijo sami ali pa v raznih ustanovah.

➤ **Zdravstveno nasilje:** kaže se kot prisilno ali prepogosto dajanje pomirjevalnih zdravil, neutemeljena zavrnitev ali prekinitev terapije in prisilno opravljanje agresivnih preiskav.

➤ **Spolno nasilje:** je vsakršen neprostoovoljni spolni stik s starejšo osebo, ki zanj ne da ali ne more dati privolitve.

Če žrtev ali priča (svojci, sosede ...) prepozna nasilje nad starejšimi, mora takoj ukrepati.

Nasilje lahko prijavi na najbližjem Centru za socialno delo, na Policiji (številka 113), osebnemu zdravniku in patronažni sestri ter nevladnim organizacijam, ki pomagajo žrtvam kaznivih dejanj in ljudem v stiskah: **Društvo SOS:** 080 11 55; **Društvo za nenasilno komunikacijo, enota Koper:** 031 546 098.

Viri: Podatki iz Centra za socialno delo Koper; Angelca Žiberna: Nasilje nad starejšimi ljudmi v Sloveniji in oblike pomoči žrtvam – prispevek s posveta 'Kaj bomo skupaj naredili za preprečevanje nasilja in zlorab nad starejšimi osebami', 17. 6. 2008; Skupnost centrov za socialno delo: www.scsd.si

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila-mesecna-publikacija-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: Milana 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

Izvod novic je sofinanciral:

REMAS
POSREDOVANJE IN ZASTOPNIŠTVO