

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 2 / št. 8 / 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

12. avgust,
SVETOVNI DAN
MLADIH

TEDEN DOJENJA

TEMA MESECA

OB SVETOVNEM DNEVU MLADIH

avgust

12.

Dr. Ines Kvaternik

»Bilo bi čudovito, če bi mladost znala vse, kar zmore,
in starost zmogla vse, kar zna.«

(Burmanska modrost)

Od kdaj do kdaj je človek mlad, verjetno vsakdo pojmuje nekoliko drugače, zato so opredelitve mladih kot skupine zelo različne. OZN jih opredeljuje kot osebe, stare od 15 do 24 let. Urad RS za mladino med mlade uvršča osebe med 15. in 29. letom starosti, v Evropski uniji pa se zaradi t. i. podaljševanja mladosti pogosto štejejo med mlade osebe, stare od 18 do 34 let. Pri tej opredelitvi gre torej za mlade odrasle, ki so v veliki meri vključeni v izobraževanje, počasi pa se vključujejo tudi v trg dela, se osamosvajajo, si ustvarjajo svoje družine.

Iz raziskave o družbenem profilu mladih v Sloveniji »Mladina 2010« izhaja, da imamo sorazmerno zdravo, dobro socializirano, kompetentno in v prihodnost usmerjeno mladino, ki pa ima velike težave pri vstopanju na trg dela in s tem povezanimi prehodi, kot so ustvarjanje lastnega gospodarstva, družine in s tem samostojnega življenja. Položaj mladih v Sloveniji v veliki meri določa kombinacija močnih družinskih podpor in dolge vključenosti v (sorazmerno socialno naravnani in prijazen) izobraževalni sistem na eni, in izrazito negotove razmere na trgu dela na drugi strani.

Tako v strokovnih kakor tudi v laičnih medijih pogosto beremo, da so mladi danes problematični, razvajeni, brez vrednot in delovnih navad ter da pogosto izbirajo tvegane življenjske sloge. Če si podrobneje pogledamo ugotovitve analize zdravstvenega stanja mladih, pa vidimo, da je v zadnjih petnajstih letih v tej starostni skupini upadla umrljivost zaradi prometnih nezgod in samomorov, ki sta najpogostejša vzroka umrljivosti mladih, da ima več kot dve tretjini mladih v Sloveniji normalno težo, glede na leto 2000 pa se povečuje delež prekomerno težkih ali debelih. Več prekomerno težkih ali debelih mladih je med moškimi in na podeželju. Uporaba tobaka in tobaknih izdelkov med mladimi je v blagem upadanju, več mladih pa ima izkušnje z uživanjem alkohola in prepovedanih drog. Pogostejše je uživanje tobaka in alkohola med moškimi v »študentski« starostni skupini in v urbanem okolju. Izkušnje s prepovedanimi drogami pa so bolj značilne za moške in urbano okolje.

Vir: Mladina 2010: Končno poročilo o rezultatih raziskave (online). 2011. Dostopno na naslovu: http://www.urism.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/article/10539/5477/a8a103b5b7/.

AKTUALNO

DOPUSTNI ČAS



Liljana Petruša

Mesec avgust je čas poletnih dopustov; vsaj po večini je tako. Vročina je najhujša in takrat si res želimo biti prosti; tudi veliko delovnih organizacij ima v tem času kolektivne dopuste.

Živimo v čudnih časih, časih, ki zahtevajo borbo za preživetje na vsakem koraku. Čas recesije, čas, ko težko najdemo zaposlitev, čas, ko denarja ni, ali pa ga namenimo za najnujnejše in o dopustu izven svojega okolja niti razmišljati ne moremo.

Vseeno pa je prav, da sebi in svojim najbližjim namenimo v dopustnem času nekaj sprememb. Pomislimo na zmerno rekreacijo, kot je na primer pohod v hribe, plavanje, sprehod, rolanje ali kolesarjenje. Včasih že enodnevni izlet v drugi kraj blagodejno vpliva na naše počutje.

Pravijo, da je delo ena izmed največjih človekovih vrednot. Težko si je to predstavljati, ko je število brezposelnih pri nas tako visoko. Vseeno je dopust pravica, ki izhaja iz delovnega razmerja. Začasna



Raziskave kažejo, da bo v obdobju med leti 2010 in 2020 število mladih (15-29 let) v Sloveniji upadlo za dobrih 20 %, število starejših (65 let in več) prebivalcev na enega mladega se bo do leta 2050 v Sloveniji predvidoma skoraj potrojilo. Dobrih 40 % mladih meni, da je v Sloveniji bolje poskrbljeno za starejše kot za mlade in skoraj dve tretjini vprašanih izraža nezadovoljstvo s splošnim odnosom slovenske družbe do mladih.

Generalna skupščina OZN je leta 1999 razglasila 12. avgust za mednarodni dan mladih. Tako so tudi mladi dobili dan v letu, ko lahko opozorijo na svoj položaj, vlogo, pravice in dolžnosti ter spomnijo na težave, s katerimi se soočajo v obdobju prehoda iz otroštva v odraslost.

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

ZDRAVJE ZA VSE 1/2



Lilijana Petruša

ločitev od delovnega okolja pomeni možnost, da si delavec odpočije od dela oziroma da obnovi svoje psihofizične sposobnosti za delo. Zato je pravica do dopusta (oziroma njegova minimalna meja) določena z zakonom. Ta pravi, da delavcu pripada dopust v minimalnem trajanju štirih tednov na leto, ki mu pripadajo po preteku največ šestih mesecev nepretrganega dela; če je delavec zaposlen manj kot šest mesecev, mu pripada sorazmerni del dopusta.

Ena pomembnejših določb Zakona o delovnih razmerjih, ki zagotavlja počitek delavca, je, da je letni dopust mogoče izrabiti v več delih, **s tem da mora en del trajati najmanj dva tedna ter da je vsak delavec dolžan biti dva tedna na letnem dopustu v tekočem koledarskem letu, delodajalec pa mu mora to zagotoviti.**

Načrtovanje dopusta je naloga delodajalca. Pri njegovi izbiri je potrebno upoštevati potrebe delovnega procesa ter možnosti za počitek in rekreacijo delavca ter njegove družinske obveznosti. Starši šoloobveznih otrok imajo pravico izrabiti najmanj teden dni letnega dopusta v času šolskih počitnic in vsak delavec ima pravico izrabiti en dan dopusta na dan, ki ga sam določi.

Kriteriji za določitev dopusta so opredeljeni v Zakonu o delovnih razmerjih, kolektivni pogodbi ter internih aktih posameznega delodajalca, vendar slednja ne smeta zmanjševati pravic, določenih z Zakonom.

Resnično ni pomembno, v katerem kraju preživljamo svoj dopust. Pomembno je, da so z nami ljudje, ki nam veliko pomenijo in jih imamo radi. Nebo je povsod enako modro in sonce nas povsod enako greje, samo verjeti moramo, da je tako.

ODZIVI IZ LOKALNIH SKUPNOSTI



RDEČI KRIŽ – HUMANITARNA ORGANIZACIJA

Rdeči križ Izola

Rdeči križ je bil ustanovljen v drugi polovici 19. stoletja. Prvotni namen ustanove je bila pomoč ranjenim vojakom na bojišču, ki je temeljila na enakosti, ne glede na to, pod katero zastavo so se borili. Henry Dunant je prvi organiziral pomoč ranjenim vojakom, zato ga imamo za očeta Rdečega križa. Dejavnost organizacije se je razširila po vsem svetu, ki jo v nekaterih delih sveta poznamo pod imenom Rdeči polmeseč, deluje pa povsem enako kot Rdeči križ. Namen Rdečega Križa ni več samo pomoč vojakom, ampak tudi pomoč žrtvam, ki trpijo zaradi elementarnih nesreč, lakote in pomanjkanja osnovnih življenjskih dobrin.

Organizacija Rdeči križ temelji na sedmih načelih: humanost, nepristranskost, nevtralnost, neodvisnost, prostovoljnost, enotnost in univerzalnost. Po vsem svetu je 188 nacionalnih društev združenih v Mednarodni odbor Rdečega križa (MORK). Ena od teh je tudi Rdeči Križ Slovenije (RKS), ki je razdeljen na 56 območnih združenj Rdečega križa (OZRK). Rdeči križ Slovenije ima od države javna pooblastila za opravljanje naslednjih dejavnosti:

➤ KRVEDAJALSTVO

Organizacija pridobivanja krvodajalcev in organiziran odvzem krvi. Vodenje dokumentacije in arhiva za vsakega darovalca. Redno spremljanje potrebe po krvi ter po potrebi zagotovitev določene količine in vrste krvi.

➤ PRVA POMOČ

V skladu z zakonom o RK je država dala javno pooblastilo o izvajanju in usposabljanju za prvo pomoč. To pomeni, da ima organizacija Rdečega križa izučene predavatelje z licencami za usposabljanje bodočih voznikov motornih vozil za prvo pomoč.

Poleg tega v okviru reševanja zagotavlja strokovno usposobljene ekipe v primeru elementarne nesreče.

➤ PRIPRAVLJENOST V PRIMERU NESREČ

Rdeči križ Slovenije je vključen v nacionalni sistem zaščite, reševanja in pomoči. Izvaja ukrepe varstva ljudi ob naravnih in drugih nesrečah. Zagotavlja pomoč pri odpravljanju posledic nesreč. Organizira priprave za pošiljanje humanitarne pomoči.

➤ POIZVEDOVALNA SLUŽBA

V primeru vojne se ustanovi Nacionalni informacijski urad, ki zbira podatke o pogrešanih, razseljenih in pregnanih osebah. (Zadnji tak dogodek je bil ob razpadu Jugoslavije.)

Izolski Rdeči križ deluje na različnih področjih, predvsem pa pri organiziranju krvodajalcev, pomoči socialno ogroženim in usposabljanju za prvo pomoč. Imamo tudi ekipo reševalcev za pomoč ob elementarnih in drugih nesrečah. Izolski RK ima več kot 2000 registriranih krvodajalcev. Vodi se evidenca darovalcev, ki jih pri pomanjkanju določene krvi pokličemo.

Pomoč socialno ogroženim se vrši dvakrat tedensko z delitvijo hrane in oblačil. V letu 2011 je bilo tako razdeljeno 13.135 kg hrane (testenine, moka, riž, mleko itd.), 1600 prehranskih paketov in 2000 kg različnih prehranskih artiklov, ki so jih darovali prebivalci Izole. Pomagamo tudi 30 upravičencem s toplim obrokom; tako smo v letu 2011 razdelili preko 7000 obrokov. Na brezplačno letovanje smo poslali 16 otrok, 4 starejše osebe in eno družino iz socialno šibkega okolja. Pri delitvi hrane in rabljenih oblačil sodelujejo tudi prostovoljke in prostovoljci.

V letošnjem letu opažamo porast prosilcev za pomoč, kar kaže na vse večjo krizo. Nujno bi potrebovali več namenskih sredstev za nakup hrane, da bi vsaj omilili stisko prenekaterih Izolanek in Izolanov in njihovih družinskih članov. Poleg krovne organizacije RKS nam je v veliko pomoč Občina Izola, brez katere ne bi mogli izvajati določenih humanitarnih programov.

ALI STE VEDELI?

... da nov Zakon o varnosti in zdravju pri delu nalaga delodajalcem izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu? Delodajalec lahko izvede različne ukrepe, katerih cilj je izboljšati zdravje in dobro počutje zaposlenih. Eden od takih ukrepov je lahko tudi skrb za telesno zdravje. Na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper imamo na zalogi še nekaj plakatov **AKTIVNI ODMORI NA DELOVNEM MESTU**. Plakat vključuje splošna navodila in priporočila za izvajanje aktivnih odmorov na delovnem mestu ter prikaz vaj za razgibanje in raztezanje. Dodatne informacije in naročila: lili.petrusa@zvv-kp.si.

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZVV Koper: <http://www.zvv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila> mesecna publikacija [zdravje-za-vse](http://www.zvv-kp.si/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, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov