

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovač

September 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

10. september,
SVETOVNI DAN
PREPREČEVANJA
SAMOMORA

11. september,
SVETOVNI DAN
PRVE POMOČI

16. september,
SVETOVNI DAN
OHRANJANJA
OZONSKE PLASTI

21. september,
SVETOVNI DAN
ALZHEIMERJEVE
BOLEZNI

22. september,
SVETOVNI
DAN BREZ
AVTOMOBILA

25. september,
DAN SRCA

28. september,
SVETOVNI DAN
PRAVICE VEDETI

30. september,
SVETOVNI DAN
GLUHONEMIH

NOVICA MESECA

10. september – svetovni dan preprečevanja samomora:

(DUŠEVNA) MOČ PIKE NOGAVIČKE

Vita Poštuvan, Slovenski center za raziskovanje samomora, UP PINT

Pika Nogavička je bila majhna deklica, ki ji je umrla mama, oče jo je zapustil, drugih sorodnikov pa ni imela. Zato je živela sama, poleg tega je skrbela še za različne domače živali. Bila je nenavadnega videza: pegasto dekle z rdečelasimi kitkami in barvnimi nogavičkami.

V njeni anamnezi se najde veliko dogodkov, ki bi lahko bili sprožilci različnih duševnih bolezni. Pika bi lahko bila zelo žalostno dekle, občutila bi tesnobo, bila bi brez energije, izgubila bi zanimanje za stvari, ki so jo včasih veselile. Preveč ali premalo bi jedla in spala, bila bi razdražljiva, bala bi se spoznavati druge ljudi, zapirala bi se vase. Morda bi celo eksperimentirala z drogami ali alkoholom. Lahko bi bila depresivna, želela bi si, da se jutri ne bi več zbudila ali bi aktivno razmišljala, da bi svoje življenje končala. Vendar je Pika Nogavička imela voljo do življenja in se je uspešno zoperstavila težkim življenjskim situacijam. Zakaj in kako?

Pika je bila telesno drugačna in močnejša od svojih vrstnikov in od odraslih oseb. Zato je mogoče, da so bili genetski dejavniki in biološka nagnjenost k depresiji ali drugim duševnim boleznim pri njej prisotni v manjši meri.

Biološki dejavniki namreč predstavljajo predispozicijo za razvoj nekaterih bolezni – tudi depresije, vendar se ta praviloma razvije le, če je sprožena z neugodnimi življenjskimi okoliščinami.

Hkrati je imela Pika Nogavička poleg telesne tudi veliko notranje moči – in če na genetiko ne moremo prav veliko vplivati, obstajajo načini, kako krepiti duševno kondicijo. Pika je veliko svoje energije črpala iz aktivnosti, ki jih je počela. Ne glede na nenavaden osebni stil je Pika delala stvari, ki so blizu vsakemu od nas: ukvarjala se je z urejanjem vile Čira-čara, preizkušala se je v peki piškotov, ukvarjala se je s hobiji in športom in skrbela za svoja hišna ljubljenci, pikčastega konja Alfonza in opico Ficka.

Z aktivacijo preprečujemo in tudi zdravimo depresijo. Čeprav moramo pri uvajanju aktivnosti v naš vsakdan včasih pričeti z majhnimi koraki, je pomembno, da v takih trenutkih prepoznamo prijetne občutke. To nas opogumlja in je v nasprotju s pogostimi mislimi, ki jih imajo ljudje, ki razmišljajo o samomoru, recimo, da ni izhoda za njihove težave, ali da življenje nikoli ne bo boljše.

Naše misli vplivajo na to, kako vidimo situacijo – npr. ker je Pika verjela, da je njena mama v nebesih in da pazi nanjo, ji je bil takšen odnos do preteklosti, kjer si je težke življenjske dogodke osmislila,

v pomoč v vsakdanjem življenju. Pika je, čeprav ji kakšna stvar ni šla od rok, situacije obrnila sebi v prid. Postavila se je zase in se ni ozirala na to, kaj bodo rekli drugi.

Kljub temu pa Piki ni bilo vseeno za prijatelje. Njena sosesta in topla prijateljica Anica in Tomaž sta bila Piki pomembna zaveznika in osebi, ki sta sodelovala pri njenih aktivnostih. Iskreno ju je skrbelo za Piko, to sta ji pokazala in ji pomagala, da se znajde tudi v odraslem svetu. Pika je njuno prijateljstvo cenila.

Socialna mreža je za osebe v stiski zelo pomembna. Gre za ljudi, ki jim zaupamo, ki jim je mar za nas in ki prepoznajo tudi našo stisko. Včasih pomislimo: kaj bi se vpletali, ali: če vprašamo po samomorilnih mislih, bomo osebi dali idejo za tako dejanje. Študije pa kažejo, da so strahovi odveč – če prepoznate osebo v stiski, je najbolj učinkovito, da k njej iskreno pristopite in jo vprašate po počutju in samomorilnih težnjah. Če dobite odgovor o resnih težavah vašega prijatelja, sorodnika ali svojca, mu stojte ob strani in hkrati poiščite strokovno pomoč pri osebnem zdravniku ali drugih strokovnih delavcih. Ne puščajte osebe same in ji pomagajte videti alternativne rešitve težav.

Tako kot bi naredila tudi Pika Nogavička. Zakaj povezujemo preprečevanje samomora z zgodbo o Piki Nogavički?

O samomoru je po navadi težko spregovoriti in ko o njem informiramo širšo javnost, pogosto ostanemo pri statistikah (ki npr. v Sloveniji v zadnjem desetletju kažejo vzpodbuden trend upadanja samomorilnega količnika) ali pri zelo faktografskem načinu poročanja (npr. o znakih samomorilnega vedenja). Pika Nogavička me spominja na veliko zgodb, ki sem jih srečala pri svojem klinično-raziskovalnem delu, kjer smo ljudem, ki so bili brez upanja, ki so sami razmišljali o samomoru ali so se soočali s samomorom svojega bližnjega, pomagali najti moč za soočanje z življenjskimi izzivi. Res je, da je Pika Nogavička literarna junakinja, vendar verjamem, da ima vsak v sebi košček pogumne Pike ... Zato tudi verjamem, da se lahko vsak odloči za življenje.

Včasih nimamo toliko moči kot Pika Nogavička – to je normalno. Vendar če občutite duševno stisko, ki je huda ali traja več kot 10 dni, poiščite strokovno pomoč. Lahko se obrnete na svojega osebnega zdravnika ali na:

- **01 520 99 00** – Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro jutraj);
- **080 12 34** – TOM - Telefon otrok in mladostnikov (med 12. in 22. uro);
- **080 116 123** – Zaupni telefon Samaritan in Sopotnik (24 ur/dan)



Zefa



AKTUALNO

11. september – svetovni dan prve pomoči:

PRVA POMOČ OHRANJA ZDRAVJE

Beisa Žabkar, Območno združenje Rdečega križa Koper

Območno združenje Rdečega križa Koper v letošnjem šolskem letu v okviru preventivnih programov varovanja zdravja izvaja delavnice **TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA OTROKA IN OD-RASLEGA TER UPORABA AVTOMATSKEGA DEFIBRILATORJA**. Prebivalce želimo seznaniti s pomenom poznavanja najnujnejših ukrepov prve pomoči za varovanje njihovega zdravja in življenja. Zaradi izrednega pomena poznavanja prve pomoči želimo z delavnicami dopolniti tudi znanja otrok in mladostnikov, ker se po novem pouk prve pomoči ne uvršča več v redni učni program.

Temeljne postopke oživljanja (v nadaljevanju TPO) izvajamo pri osebi, ki je nezavestna (neodzivna), ne diha oziroma ne diha normalno in se ne premika. TPO vključujejo zgodnjo prepoznavo stanja, ki lahko hitro privede do nenadne smrti, klic na tel. številko 112, izvajanje zunanje masaže srca in umetnega dihanja, uporabo avtomatičnega defibrilatorja ter ukrepanje pri zapori dihalne poti s tujkom.

Aktivnosti pričnemo že z najmlajšimi v vrtcu, ko jim podamo nekaj osnov tematike, nadgrajujemo v osnovnih in nato v srednjih šolah ter med odraslimi vse do izobraževanj v delovnih organizacijah, ustanavljanje ekip prve pomoči in civilne zaščite itd.

Prva pomoč je neposredna zdravstvena oskrba, ki jo dobi poškodovanec ali nenadno zboleli na kraju dogodka in je opravljena s preprostimi pripomočki in z improvizacijo. Pri prvi pomoči je treba ukrepati naglo, pravilno in v pravem zaporedju. Usoda ponesrečenca je zelo pogosto odvisna od ukrepanja ljudi, ki se znajdejo na kraju nesreče. Za učinkovito pomoč je potrebno znanje.

Namen aktivnosti:

- večja informiranost prebivalcev o pomenu TPO;
- večja informiranost prebivalcev o pomenu uporabe defibrilatorja;
- boljše razumevanje pomena takojšnjega nudenja prve pomoči in TPO;
- dvigovanje ozaveščenosti prebivalcev o pomenu nudenja prve pomoči, TPO in uporabi defibrilatorja.

Ciljne skupine so: otroci, mladostniki, študentje, odrasli, osebe v tretjem življenjskem obdobju.

Rdeči križ Slovenije – zveza združenj je v šolskem letu 2010/2011 organizirala 5. državno tekmovanje osnovnošolskih ekip prve pomoči. Tekmovanje je namenjeno učencem predmetne stopnje osnovnih šol v Republiki Sloveniji. K projektu je letos prvič pristopilo tudi Območno združenje Rdečega križa Koper skupaj z osnovnimi šolami MO Koper. Znanje o prvi pomoči, ki so ga učenci pridobili z usposabljanji na nižji stopnji, je po našem pre-pričanju potrebno nadgraditi in zainteresiranim omogočiti, da se dodatno usposablja. Njihovo znanje bo vsem še kako prav prišlo, ko se znajdemo v stiski in potrebujemo prvo pomoč drugih.

Dodatne informacije: Območno združenje Rdečega križa Koper, Vojkovo nabrežje 6, 6000 Koper, telefon: (05) 627 81 12, GSM: 051 655 545, faks: (05) 627 11 22, e-pošta: koper.ozrk@ozrks.si.

28. september – svetovni dan pravice vedeti: PRAVICO IMAMO VEDETI

Liljana Petruša

Dan pravice vedeti obeležujemo od leta 2002. Takrat so se v Budimpešti sestale organizacije civilne družbe iz različnih držav in se združile v organizacijo *Freedom of Information Advocates Network* ter določile 28. september kot svetovni dan pravice vedeti. Na ta dan po svetu potekajo aktivnosti, ki so namenjene opozarjanju svetovne javnosti na pravico biti informiran o zadevah splošnega in javnega pomena ter na pravico pridobivanja informacij javnega značaja brez izkazovanja pravnega interesa.

V Sloveniji je pravica vedeti uresničena skozi temeljno človekovo pravico dostopa do informacij javnega značaja, ki je zapisana tudi v Ustavi RS in omogoča vsakomur pravico zahtevati informacije (dokumente) od pravnih oseb javnega sektorja.

10 načel nevladne organizacije *Open Society Justice Initiative* (vir: IP. 28. september – svetovni dan pravice vedeti. Dostopno na spletni strani <http://www.ip-rs.si/>): 1 Dostop do informacij javnega značaja je pravica za vsakogar. 2 Dostop je pravilo – tajnost je izjema! 3 Pravica se nanaša na vse organe javnega sektorja. 4 Postaviti zahtevo za dostop do informacij naj bo preprosto, hitro in brezplačno. 5 Javni uslužbenci so dolžni pomagati proslcem pri oblikovanju zahteve za dostop do informacij. 6 Zavrnitev dostopa do informacij mora biti obrazložena. 7 Javni interes ima prednost pred tajnostjo podatkov. 8 Vsakdo ima možnost izpodbijati odločitev, s katero mu je bil dostop zavrnjen. 9 Organi javnega sektorja morajo aktivno in samoiniciativno posredovati glavnino informacij javnega značaja. 10 Za varstvo pravice mora skrbeti neodvisen pritožbeni organ.

Zatorej: vemo, kako kozmetika vpliva na naše zdravje?; vemo, kaj se dogaja na področju gensko spremenjene hrane?; vemo, zakaj so antibiotiki grožnja človeštvu?; vemo, kakšno vodo pijemo?; vemo dovolj o strupenih kemikalijah?; vemo, kakšen zrak dihamo?; vemo, kakšna so tveganja za zdravje ljudi, povezana z nevarnimi odpadki?; vemo ... ? **VPRAŠAJMO. IMAMO PRAVICO VEDETI.**

ALI STE VEDELI?

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

NAPOVED DOGODKOV

Na ZZZV Koper **15. septembra** pričnemo z izobraževanjem »V ZDRAVJU JE MOČ – VESELO NA DELO«, promocija zdravja in zdrave prehrane na delovnem mestu. Na izobraževanju bodo predstavljene osnove promocije zdravja na delovnem mestu, zakonodaja iz obravnavanega področja, teoretične in praktične vsebine vzpodbujanja, implementiranja in izvajanja zdravega prehranjevanja na delovnem mestu za boljše zdravje, boljšo delovno sposobnost in učinkovitost delavcev. Dodatne informacije in navodila o prijavi najdete na naši spletni strani.

3. septembra 2011 bo v koprski Taverni vseslovenski kongres *Zdravniki za javnost*. Kongres, ki je namenjen širši javnosti, bo obravnaval problematiko srčno-žilnih bolezni.

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/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, Boris Kopilović, Milka Tavčar Vujanec | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov