

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovač

December 2011

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

1. december,
SVETOVNI DAN
BOJA PROTI AIDSU

3. december,
MEDNARODNI DAN
INVALIDOV

5. december,
MEDNARODNI DAN
PROSTOVOLJSTVA

10. december,
SVETOVNI DAN
ČLOVEKOVIH
PRAVIC

NOVICA MESECA DECEMBRSKI ČAS – ČAS ZA RAZMISLEK O VREDNOTAH

Robert Petruša, študent podiplomskega študija FHŠ

Decembrski čas je čas praznikov. Številni po svetu takrat častijo rojstvo osrednje krščanske osebnosti, drugi ga razumejo kot družinski čas, tretji ga imajo za mesec druženja s prijatelji ali znanci, veliko pa je tudi takih, ki si medsebojnega druženja ne želijo, morda ga niso deležni ali si ga ne morejo privoščiti, zato namenijo praznični čas sebi.

Vsem omenjenim skupinam je prav gotovo skupna določitev vrednot. Kot razmišljujoči bralci se moramo vprašati, kaj vrednota sploh je, ali si jo res izberemo sami ali pa nam jo morda nekdo kar določi? Kot že nakazano, je decembrski čas čas vrednot (omenili smo družinske, prijateljske, religiozne ipd.). Vidimo, da se nam ponuja pestra paleta vrednot, zato ne moremo govoriti, da v današnji družbi vrednot ni ali pa da izginjajo. Pomembneje se je vprašati, ali namenimo svoj čas resnično pravi vrednoti – ali so za nas te ponujene vrednote resnično tiste najboljše in najbolj iskrene?

Vrednot je bilo v vseh zgodovinskih časih veliko. Kot so se spreminjali časi, tako so se spreminjale vrednote; zdaj so bile v ospredju ene, drugič spet druge. Ali bolje rečeno, ljudje smo si v različnih časih izbirali različne vrednote. Vojne tragedije 20. stoletja so nam pokazale, česa vsega so sposobne storiti vrednote, če smo si jih postavili napak oziroma če smo si izbrali tiste v neskladju z umskim razmišljanjem – tiste, ki si niti imena vrednota ne zaslužijo.

Naj bo decembrski čas čas razmišljanja o tistih vrednotah, ki si to ime vsekakor zaslužijo, o marsikaterih dobrih vrednotah, ki smo jih izgubili. Ne zato ker bi same izginile, ampak ker jim mi ne damo več prave veljave. Na tem mestu je treba navesti vrednoto do branja knjig, vrednoto do prave izobrazbe, vrednoto dela in vrednoto medsebojne enakosti. Ker je december tudi čas religijskih praznikov, velja pripomniti, da so vse religije sveta marsikatero izmed dobrih vrednot razvile in dale v poduk mnogim generacijam. Vendar so vse religije hkrati na prvo mesto postavile predpogoj verjetja v vse te vrednote. Mi si ob tej priliki želimo, da bi storili nekaj več, nekaj kar bi preseгло verjetje in bi postalo dejansko in neposredno do sočloveka. Decembrski čas mora postati čas, ko bomo spremenili svoj odnos do sveta, do vrednot, ki v sodobni družbi po večini niso nujno dobre in prihodnostne. Zatorej se ne smemo pustiti ujeti v zanko in praznovati decembrske praznike zgolj zato, ker se to običajno počne – ker nam to nekdo pravi. Decembrski čas je pravi čas za razmislek o vrednotah.

AKTUALNO

1. december – svetovni dan

boja proti AIDSU:
KAJ JE AIDS?

Živa Žerjal



Rdeča pentlja
– svetovni simbol
boja proti aidsu

Aids (AIDS – Acquired Immune Deficiency Syndrome) je hudo obolenje – sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti – ki ga povzroči virus HIV (HIV – Human Immunodeficiency Virus).

To je virus človeške imunske pomanjkljivosti, ki napade in uniči določene bele krvničke, ki so pomembne za odpornost proti nalezljivim boleznim in nekaterim rakavim obolenjem.

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1988 razglasila 1. december za svetovni dan boja proti aidsu z namenom osveščanja in obveščanja ljudi o možnostih in načinih preprečevanja okužbe.

Virus HIV se lahko prenaša s spolnimi odnosi, s prejetjem okužene krvi, tkiv ali organov, z okuženo krvjo preko onesnaženih igel ter z okužene matere na otroka. Ker za enkrat še ne obstajata ne zdravilo, s katerim bi lahko pozdravili okužbo s HIV in posledično bolezen AIDS, in niti cepivo, ki bi lahko preprečilo nove okužbe, je najpomembnejše, da ljudi seznanimo z možnostmi preprečitve okužbe. Med najpomembnejše orožje v boju s HIV-om še danes šteje varno spolno vedenje in uporabo kondomov, med intravenoznimi uživalci droge pa uporabo sterilnega pribora za injiciranje.

Okužbe s HIV v Sloveniji

Slovenija spada med države, kjer je število okuženih s HIV in obolelih z aidsom relativno nizko, vendar število okuženih narašča. V obdobju od leta 2001 do 2010 je bilo prepoznanih 315 primerov okužbe s HIV, za aidsom pa je umrlo 25 bolnikov. Do 30. junija 2011 pa je bilo zabeleženih še dodatnih 20 primerov okužb, od teh so imeli 4 primeri ob postavljeni diagnozi prijavljeno bivališče v regiji Koper. Podatki o novih diagnozah podcenjujejo dejansko breme okužb, saj je obseg testiranja v Sloveniji v primerjavi s številnimi evropskimi državami relativno majhen. Veliko več je okuženih moških kakor žensk, največ okužb pa se pojavlja v skupini moških, ki imajo spolne odnose z moškimi.

Letos bo v Kopru svetovni dan aidsa zaznamoval dogodek »Varno je seksi - prenašaj sporočilo, ne virusa«, ki bo potekal 1. 12. 2011 od 9. do 13. ure v Taverni v Kopru. Brezplačno anonimno testiranje pa se bo izvajalo 2. 12. 2011 na ZZV Koper od 8. do 12. ure.

Varno je seksi – prenašaj sporočilo, ne virusa!

Vir: <http://www.stop-aids.si>

Klavns Irena, Kustec Tanja, Kastelic Zdenka. Okužba s HIV v Sloveniji. Letno poročilo 2010. IVZ.

IVZ. Prijavljeni primeri diagnosticiranih okužb s HIV v Sloveniji. Četrtno poročilo, 31. marec 2011.

IVZ. Prijavljeni primeri diagnosticiranih okužb s HIV v Sloveniji. Četrtno poročilo, 30. junij 2011.

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

ZDRAVJE ZA VSE 1/2





10. december – dan človekovih pravic: OB DNEVU ČLOVEKOVIH PRAVIC

Martina Ocepek, *Varuh človekovih pravic RS*

Institucija Varuha človekovih pravic Republike Slovenije (Varuh) je bila uvedena v slovenski ustavni sistem z Ustavo Republike Slovenije (Ustava), ki je bila sprejeta 23. decembra 1991. Ustava Varuhu daje položaj ustavne kategorije in ga opredeljuje v 159. členu, ki določa, da naj se za varovanje človekovih pravic in temeljnih svoboščin v odnosu do državnih organov, organov lokalne samouprave in nosilcev javnih pooblastil z zakonom določi varuh pravic državljanov. Varuh je lahko le organ demokratične pravne države in lahko deluje le v okolju, v katerem državni organi spoštujejo lastne zakone in pravi in kjer so nosilci oblasti podvrženi javnemu nadzorstvu.

Pravni okvir za delovanje Varuha predstavljata Zakon o varuhu človekovih pravic, ki določa njegove pristojnosti in pooblastila, in Poslovnik varuha človekovih pravic, ki določa organizacijo in način dela Varuha, delitev področij dela in postopek ravnanja z vlogami.

Varuhove pristojnosti so navedene tudi v nekaterih drugih zakonih, od katerih omenjamo le dva. Varuh je po drugem odstavku 14. člena Zakona o varstvu okolja pristojen za varovanje pravice do zdravega življenjskega okolja. Zakon o pacientovih pravicah pa določa pristojnosti Varuha na področju pacientovih pravic. Varuh pri svojem delu ravna po določilih Ustave in mednarodnih pravnih aktov o človekovih pravicah in temeljnih svoboščinah. Pri svojih intervencijah se lahko sklicuje tudi na načela pravičnosti in dobrega upravljanja.

Za Varuha je pomembno, da je njegovo delo v javnosti čim bolj znano in da o njem sproti obvešča javnost po javnih glasilih. Največji odmev v javnosti ima Varuhovo letno poročilo. Varuh poroča Državnemu zboru (DZ) o svojem delu z rednimi ali posebnimi poročili, o ugotovitvah o stopnji spoštovanja človekovih pravic in temeljnih svoboščin ter o pravni varnosti državljanov v Republiki Sloveniji. Redno letno poročilo Varuha človekovih pravic Republike Slovenije za leto 2010, katerega priporočila so poslanci soglasno sprejeli, je dostopno na povezavi: http://www.varuh-rs.si/fileadmin/user_upload/pdf/lp/LP10.pdf

Med zadevami, ki jih je Varuh obravnaval v letu 2010, predstavljajo zadeve iz obalno-kraške regije 5,3 %, kar je 138 zadev, od tega 63 z območja Upravne enote Koper. S področja socialne varnosti, kamor sodita tudi zdravstveno varstvo in zdravstveno zavarovanje, smo v letu 2010 za celotno Slovenijo odprli 409 zadev (od skupno 2620).

Varuh bo, tako kot vsako leto, tudi letos obeležil 10. december – svetovni dan človekovih pravic. Na ta dan je leta 1948 Generalna skupščina Združenih narodov sprejela in razglasila Splošno deklaracijo o človekovih pravicah. Tudi letos bo pripravljena okrogla miza, tokrat na temo Mediji in človekove pravice in bo potekala 9. 12. 2011 na Pravni fakulteti v Ljubljani.



istophoto



NOVE PUBLIKACIJE NA ZZV KOPER >>

Zbornik povzetkov, MARTINOV POSVET, Razprava o večrazsežnostnem pristopu na področju alkoholne politike v Sloveniji.

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

ALI VESTE?

Urša Šmid Božičević, *Zveza potrošnikov Slovenije*

... koliko sladkorja je v vaših najljubših žitaricah za zajtrk?

Potrošniške organizacije si že vrsto let prizadevajo, da bi postalo označevanje hranilne vrednosti živil v obliki »semaforja« obvezno. Živilska industrija se temu zelo upira, Zveza potrošnikov Slovenije pa je za vse kupce, ki jih zanima, kaj dajo na krožnik, pripravila spletno stran www.veskajjes.si.



VEŠ KAJ JEŠ?
Preveri prehranski profil živil!

Na tej spletni strani lahko poiščete prehranski profil že za več kot 400 različnih živil, število pa povečujemo iz dneva v dan. S prehranskim profilom živila (vsebnostjo maščobe, nasičenih maščobnih kislin, sladkorja in soli) se lahko seznanite na zelo enostaven način, saj za prikaz uporabljamo prehranski »semaforček«, na katerem vas rdeča luč opozori na nekaj slabega, zelena na nekaj dobrega, oranžna pa je seveda nekje vmes.

- Živila, pri katerih so hranila označena z zeleno barvo, uživamo vsak dan, saj vsebujejo malo soli, maščobe in/ali sladkorja.
- Živila, pri katerih so hranila označena z oranžno barvo, vsebujejo srednje veliko maščobe, soli in/ali sladkorja in jih uživamo nekajkrat tedensko.
- Živil, ki so označena z rdečo in vsebujejo veliko maščobe, sladkorja in/ali soli, naj bi se izogibali oz. jih uživali v manjših količinah.

»Vašega« živila še ni na naši spletni strani?

Tudi sami lahko preverite, kakšne luči se zasvetijo ob tem živilu. Vnesite podatke o vsebnosti sladkorja, soli in maščobe v živilu in dobili boste informacijo v obliki semaforja, ki pove, kam sodi živilo po teh vrednostih s prehranskega vidika: v zeleno, oranžno ali rdečo skupino.

Potrošnik potrošniku

Spletna aplikacija je narejena tako, da lahko pri širjenju baze živil sodelujete tudi vi. Kako? V bazo izdelkov preprosto vnesete »vaš« izdelek in v nekaj dneh se bo pridružil drugim objavljenim živilom v bazi. Tako boste prav Vi tudi drugim obiskovalcem spletnega mesta zagotovili še boljšo obveščenost o prehranskih profilih živil, ki so na prodaj v naših trgovinah.



Jana Goljak

... da smo sledili Vaši pobudi in namenili kotiček, povezan s tematiko v naših novicah, tudi najmlajšim? Na naši spletni strani bomo objavljali pobarvanke na temo zdravja in pomembnih dni, povezanih z zdravjem. Poglejte v **KOTIČEK ZA NAJMLAJŠE!**

