

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovač

Leto 3/ št. 6 / 2013

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

5. junij,
MEDNARODNI DAN
OKOLJA:
Geslo letošnjega
svetovnega dneva
okolja se glasi:
MISLI. JEJ. VARČUJ.
Posveča se
»prehranskemu
odtisu«, ki ga
povzročamo okolju
zaradi nesmotnega
ravnanja s hrano.
Več o tem v juljski
številki.

6. junij,
SVETOVNI DAN
GASILCEV

14. junij,
SVETOVNI DAN
KRVODAJALSTVA

15. junij,
SVETOVNI DAN
OZAVEŠČANJA
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

NE SKAČI NA GLAVO V VODO, ČE NISI PREPRIČAN O NJENI GLOBINI

Prim. Hermina Damjan

S pet se bližajo poletje in topli dnevi, ko se bomo želeli ohladiti v prijetnih vodah rek, jezer, morja in bazenov. Če smo nepredvidni, pa lahko ti užitki prinesejo tudi poškodbo s trajnimi posledicami. Nepredviden skok na glavo v vodo se lahko konča s poškodbo vratne hrbtenice in v njej potekajoče hrbtenjače, posledica pa je lahko ohromitev celega telesa za vse življenje.

Kaj se nam lahko zgodi?

Pri skoku na glavo v plitvo vodo glava udari v dno ali oviro v vodi. Sile udarca se pri tem preko skeleta glave prenesejo na vratno hrbtenico. Kadar so sile večje, kot jih lahko ublažijo vezi, medvretenčne ploščice in mišičje vratu, pride do premikov in poškodb vratnih vretenec. Sile udarca povzročijo močan upogib vratne hrbtenice tam, kjer je najbolj gibljiva, v višini med 5. in 6. vratnim vretencem, telo vretenca se zdrobi, premaknjeni delci pa pritisnejo na živčno tkivo hrbtenjače, ki poteka v hrbteničnem kanalu, in ga trajno poškodujejo. Posledice poškodbe hrbtenjače v tem delu so delna ali popolna ohromelost zgornjih udov, popolna ohromelost spodnjih udov in vse druge motnje, vezane na odsotnost ožvivenja pod vratom. Poškodovanec ostane kljub dolgotrajnemu procesu zdravljenja in rehabilitacije vezan na voziček, preostala aktivnost v rokah je šibka in omejena, zato je praktično v vseh aktivnostih vsakodnevnega življenja odvisen od nege in pomoči druge osebe.

Kdo in kje se največkrat poškoduje?

Taka poškodba se najpogosteje zgodi mladim moškim med 15. in 24. letom, seveda pa je ob nepredvidnem skoku lahko žrtev vsakdo. Večina se nevarnosti take poškodbe niti ne zaveda. Razigrana družba mladih ljudi ob vodi navadno ne razmišlja o poškodbah. Zabavajo se, med seboj tekmujejo, marsikdaj tudi pijejo alkohol. Vse to pa vpliva na to, da so med svojo aktivnostjo manj previdni. S skokom na glavo v vodo se želijo postavljati pred prijatelji ali pa le preizkušati svoje sposobnosti. Če je voda na mestu, kamor skočijo, prenizka ali je v njej ovira, ki je niso pričakovali (neravno dno, veje, kamni), z glavo udarijo ob dno ali oviro, sledi pa prej opisana poškodba. Nenadna ohromitev lahko povzroči utopitev, če smo ob vodi sami ali če drugi niso pozorni na naše dejanje in nam nima kdo pomagati. Take nesreče se pogosteje zgodijo tam, kjer je voda kalna in dna ne vidimo. Pogosto plavalci skačejo na pamet, ne preverijo globine in dna. Tam, kjer so varno skakali prejšnje poletje ali pred enim

mesecem, stanje morda ni več enako. Dno in globina vode se lahko spremenita, vodostaj je lahko nižji, voda lahko prinese ovire, ki jih prej tam ni bilo. Zato mora biti prvi skok vedno na noge, še bolje pa je, če pred skokom pregledamo dno.

Zakaj je preprečevanje takih poškodb pomembno?

Kljub trudu raziskovalcev in uvajanju novih metod zdravljenja in rehabilitacije hudih posledic poškodb hrbtenjače še ne znamo učinkovito zdraviti. Zato je preventiva takih poškodb najboljša oblika zmanjševanja hudih posledic, ki spremenijo življenje. Namen preventive ni prepovedati skakanja v vodo, temveč učiti previdnega ravnanja pri tem.

Kako lahko poškodbo preprečimo?

Plavalci, otroci, mladostniki in odrasli morajo vedeti, da ima skok na glavo v vodo lahko hude posledice, če:

- se pred skokom v vodo ne prepričamo o njeni globini in skočimo v plitvo vodo (globina manj kot 1 meter);
- ne poznamo terena pod vodno gladino in pri skoku v vodo udarimo ob oviro v vodi;
- skačemo nepravilno.

Pravila varnega plavanja in skakanja v vodo:

- Preden skočim v vodo, dobro premislim!
- Vedno pogledam, kako globoka je voda!
- Kadar skačem, naj bo prvi skok vedno na noge!
- Skakanje v neznano, temno ali kalno vodo je zelo tvegano!
- Če se le da, plavam v družbi!
- Pri skoku na glavo v vodo stegnem roke naprej!
- Dvakrat premislim, preden enkrat skočim, saj se skok lahko konča s poškodbo hrbtenice!



AKTUALNO

OB SVETOVNEM DNEVU ALS: AMIOTROFIČNE LATERALNE SKLEROZE

junij
21.

Iztok Mrak

Že od leta 1997 Mednarodna zveza ALS društev praznuje 21. junij kot svetovni dan ALS, tj. obolenja, ki prizadene ljudi vsega sveta. **V Sloveniji ga praznujemo od leta 2002, ko je bil v okviru Društva distrofikov Slovenije ustanovljen Odbor za ALS**, in sicer na pobudo obolelih Vinka Rozmana in Andreja Čampa ter njunih soprog. Povezalo jih je prizadevanje za pridobitev pravice do povrnitve stroškov nakupa zdravila Rilutek (Riluzol) v tujini iz

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

ZDRAVJE ZA VSE 1/2





Lastovka je zaščitni znak društva ALS. (Arhiv: ALS)



naslova obveznega zdravstvenega zavarovanja. Ob tem se je izkazalo, da se oboleni srečujejo s številnimi zdravstvenimi težavami in da je povezovanje obolenih nujno.

Namen Odbora za ALS je nuditi podporo obolenim in svojcem; posredovanje informacij obolenim o njihovih socialno varstvenih pravicah; izmenjava izkušenj med obolenimi in svojci; ozaveščanje laične in strokovne javnosti o ALS obolenju.

Kaj je ALS? Amiotrofična lateralna skleroza (ALS) je napredujoča bolezen motoričnih (gibalnih) živčnih celic v možganski skorji (zgornji motorični nevroni) ter v možganskem deblu in v hrbtenjači (spodnji motorični nevroni). Zato je za ALS v rabi tudi ime bolezen motoričnega nevrona. V Evropi je v rabi tudi poimenovanje Charcotova bolezen (po Jeanu Martinu Charcotu, ki je bolezensko sliko podrobno opisal leta 1869), v ZDA pa Lou Gerhigova bolezen (po znanem igralcu bejzbola, ki je za boleznijo zbolel leta 1933). Najbolj tipično se bolezen najprej pokaže z oslavitvijo skupine mišic na enem od udov, nato slabitev postopno zajame sosednje mišice, mišice na drugi strani telesa in mišice za dihanje, govor, požiranje. Motnje spomina in inteligence so izjema, praviloma je neprizadeto tudi gibanje oči, zadrževanje vode, blata ter občutenje, sluh in vid. Potek bolezni je za vsakega bolnika posebej težko natančno napovedati. Vzroki za nastanek ALS niso znani. Strokovnjaki so danes prepričani, da je vzrokov več in da jih je pri posameznem bolniku lahko vpletenih več hkrati. Zdravila, ki bi zaustavila ali spremenila potek bolezni, ni. Od leta 1995 je na voljo zdravilo Riluzol (glutamatni antagonisti), ki za nekaj mesecev podaljša povprečno preživetje obolenih z ALS. Od decembra 2005 je to zdravilo obolenim na voljo tudi v slovenskih lekarnah.

Delovanje Odbora za ALS v okviru posebnih socialnih programov Društva distrofikov Slovenije

Društvo distrofikov Slovenije od svoje ustanovitve leta 1969 deluje kot nacionalna invalidska organizacija na področju celotne Slovenije. Leta 2003 smo pridobili tudi status reprezentativne invalidske organizacije. Na prostovoljni osnovi združujemo distrofike, ki obolevajo za eno od oblik mišičnega in živčno-mišičnega obolenja.

Društvo distrofikov Slovenije je v svojem dosedanjem delovanju razvilo vrsto posebnih socialnih programov, ki so usmerjeni izključno v zadovoljevanje specifičnih in splošnih potreb distrofikov v Sloveniji in ki izvirajo iz njihove hude invalidnosti. V zvezi s tem pa tudi v zagotavljanje njihovega enakopravnega, ekonomskega in socialnega položaja v slovenski družbi. Ker na društvu vodimo in opravljamo večino dela distrofiki sami, pomenita že zgolj obstoj in delovanje društva uresničevanje posebnih socialnih ciljev in drugih aktivnosti ter uresničevanje osnovnih človekovih svoboščin na specifičen način, in sicer na tistih nivojih, kjer je to fizično izvedljivo in smiselno.

Mnoge naše programe lahko uvrščamo med profesionalne dosežke slovenskega invalidskega varstva, saj smo edini, ki jih izvajamo. Znotraj posebnih socialnih programov distrofiki izražamo in uresničujemo svoje interese in zadovoljujemo del svojih potreb.

DUŠEVNO ZDRAVJE RAVNAM LJUBEČE S SEBOJ?

Špela Šošarič

Nihče me nima rad! Za nobenega nisem pomemben/-a! Kako butast/-a sem! Čisto sem nesposoben/-a! Grd/-a sem. Debel/-a sem. Kaj jokam?! Saj nimam zakaj! Ne smem se jeziti! Kakšna reva sem! Saj se nimam česa bati!

Vam je kateri od teh stavkov znan? Rečete kaj takšnega samim sebi, ne samo enkrat, ampak večkrat, morda celo vsak dan? Ste kdaj

slišali, da si kaj takšnega reče vaš partner, prijatelj, sodelavec ... ? Marsikdaj se nam zgodi, da s seboj ne ravnamo lepo, da si ne dajemo podpore, ampak sami sebe trpinčimo. Vendar: ali nam življenje že tako ali tako ne prinaša dovolj neprijetnosti, težkih situacij? Ali si resnično zaslužimo, da s samimi seboj slabo ravnamo?

Odgovor je verjetno jasn. Ne! A vseeno. Pogostokrat ne znamo drugače. Pogostokrat s seboj ne ravnamo ljubeče, ampak se samo še bolj trpinčimo. Običajno se tekom življenja ne naučimo, kako biti prijazni in ljubeči do sebe. Kot otroci prevečkrat slišimo kakšnega od zgoraj napisanih stavkov in počasi ti stavki postanejo del nas samih. Pričnemo si jih govoriti sami, v svojem notranjem dialogu. Pričnemo zavračati same sebe in si v takšni ali drugačni obliki govoriti, da smo slabi in da nismo vredni, da bi nas imel kdo rad ali da bi se imeli radi. Pričnemo se ne imeti radi takšne, kakršni smo. Sedaj, kot odrasli, imamo možnost in se lahko naučimo, kako sprejeti sami sebe in se imeti radi takšne, kakršni smo. Imamo pravico, da se sprejemamo in da se imamo radi z vsemi svojimi napakami in sencami, ki jih nosimo v sebi.

Toda kako si dati podporo, kako sprejeti sami sebe takšne, kakršni smo? Predstavljajmo si potok in otroka, ki si želi ta potok preskočiti, vendar ga je tega tudi strah. In potem si predstavljajmo še mamo, ki je ob njem. Mama se lahko odzove na več načinov:

1. »Kakšna reva si! Ne upaš preskočiti tega potoka! Saj sploh ni širok! Daj, preskoči ga že enkrat!«
2. »Te je strah preskočiti potok? V redu, ni ga treba. Greva proč.«
3. »Strah te je, ne? Nič hudega. Glej, bova najprej vadila, kako se skoči, tukaj, kjer ni potoka. Bom označila, koliko je potok širok in boš tukaj skočil. Vidiš, tukaj ti je šlo. Zdaj lahko poskusiva še preko potoka.«

Kje ste čutili največ podpore? Verjetno pri tretjem odzivu. Pri tem je mama podprla otrokovo željo po skoku preko potoka, hkrati pa mu je pomagala premagati strah in vzbuditi v njem zaupanje, da bo zmožgal skočiti preko njega.

Podobno lahko naredimo tudi pri stavkih, s katerimi se trpinčimo v vsakdanjem življenju. Ne zanikamo, kako se počutimo, ampak si dajemo konstruktivno podporo. Da se objamemo, ko se počutimo osamljeni, da si obrišemo solze, ko smo žalostni, da si dovolimo reči ne, ko smo jezni, da si rečemo, da smo najpomembnejši na tem svetu, ko se počutimo nepomembne, da se ljubeče brčnemo v rit, ko nas preplavlja nemoč, da kritika vržemo skozi okno, ker nam ne da spati, da si povemo, da smo najboljši takšni, kakršni smo, ko dvomimo vase, da si rečemo, da zmoremo in si dajemo zaupanje, ko imamo občutek, da ne zmoremo več, da se objamemo in si rečemo, da smo v redu, ko se ne sprejemamo, da si rečemo, da se imamo radi, ko se najbolj zavračamo ... Vso pravico imamo ljubeče ravnati s seboj in zahtevati, da tudi drugi ravnajo ljubeče z nami.

Ni pa povsem preprosto naučiti se dajati konstruktivno podporo. Ni dovolj na primer, da si samo na racionalni ravni rečemo, da se imamo radi, ko se najbolj zavračamo, ali da imamo pravico reči ne, ko smo jezni ... V končni fazi si to tudi težko rečemo, ker so čustva zavračanja ali jeze ali česa drugega tako prevladujoča. Če pa si želiš, si težko verjamemo. Stavkov, ki nam grenijo življenje in s katerimi se trpinčimo, smo se naučili že zgodaj v otroštvu in so tekom življenja postajali samo še močnejši, bolj in bolj čustveno nabiti. Da jih lahko presežemo, je pomembno, da pravo podporo dobimo najprej v odnosu, da jo doživimo tako na racionalni kot na čustveni ravni in da postopoma postane del nas. Da postopoma postane močnejša od stavkov, s katerimi se trpinčimo, in potem je možno, da si jo dajemo sami. In psihoterapija je ena izmed poti, na kateri se učimo biti prijazni in ljubeči do samih sebe.

Za konec pa še ti dve misli: Vsi smo popolni v svoji nepopolnosti. Vsi smo labodi med labodi.

