

Katalog storitev NVO za promocijo zdravja v delovnih organizacijah

ZDRAVJE DELAVCEV



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

»Človek ni dokončno dozorel, dokler ni srečen, zdrav in uspešen. Sreča, zdravje in uspeh pa so posledica harmoničnega ravnovesja med njegovo notranjostjo in zunanostjo in uskladitve z okoljem, v katerem biva.«

James Allen

V arovanje zdravja je ključno za zmanjševanje revščine, socialni in gospodarski razvoj. Za posameznika pa zdravje pomeni možnost telesnega, čustvenega ter intelektualnega razvoja in je prvi pogoj za ekonomsko varnost. V Sloveniji se po eni strani zdravje prebivalcev izboljšuje (rast in izboljšanje pričakovane življenjske dobe ter kazalnikov zdravja), po drugi strani je vse več neenakosti v zdravju in vse več kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in žilja, rak, sladkorna bolezen tipa 2, kronične bolezni dihal, kostno-mišične bolezni in druge). Opaziti je porast primerov duševnih motenj in bolezni, zlasti depresije, kar pripisujemo stresu (predvsem na delovnem mestu ter stresu, povezanim s slabimi ekonomskimi razmerami) in sploh hitremu tempu življenja.

Posledica staranja prebivalstva je več bolnih ljudi zaradi raka, sladkorne bolezni tipa 2, demence, osteoporoznih zlomov, demence in drugih kroničnih bolezni. V Sloveniji bo v letu 2060 delež oseb starejših od 80 let presegel 14 % med ženskami in 11 % med moškimi.

S pomočjo presejalnih testov in preventive lahko nastanek številnih kroničnih bolezni premaknemo v kasnejše življenjsko obdobje ali celo preprečimo, kar omogoča zdravo in dejavno staranje. To pomeni, da moramo zmanjšati dejavnike tveganja za pojav nenalezljivih kroničnih bolezni. Ti dejavniki so stres, kajenje, uporaba nedovoljenih drog, prekomerno pitje alkohola, neuravnotežena prehrana (nekakovostna hrana, nezdrav način priprave jedi, opuščanje zajtrka, previsok vnos soli in sladkorja, neredno uživanje sadja ter zelenjave ipd.), premajhna telesna dejavnost, sedeč način življenja, stres in še bi lahko naštevali.

Za Slovenijo so značilni visok delež mladih kadilcev, visoka poraba alkohola in alkoholizem (Slovenija je po umrljivosti zaradi alkohola pripisljivih bolezni v vrhu držav članic EU), hkrati upada število prebivalcev, ki redno (dnevno) uživajo sadje (padec iz 68 % v letu 2001 na 39 % v letu 2012, delež mladostnikov, ki vsaj enkrat dnevno uživajo sadje in zelenjavo je pod 20 %).

Zlahka zaključimo, da so potrebna večja vlaganja za krepitev zdravja in zgodnje odkrivanje bolezni skozi vse življenje. Prvi korak k temu je uvedba zdravega življenjskega sloga pri nas samih in spodbujanje le-tega pri svojih bližnjih. Informiranost javnosti je prvi korak, posameznik pa je o pomembnosti zdravega življenja osveščen šele takrat, ko upošteva vse elemente zdravega načina življenja (prehrana, telesna dejavnost, obvladovanje stresa idr.).



ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Kdo je odgovoren za zdravje posameznika? Pred kratkim je veljalo, da je za zdravje posameznika odgovoren zgolj posameznik sam. Danes se zavedamo, da posameznik ne more vplivati na vsa okolja, katerih del je. Seveda je posameznik sam odgovoren, ali bo prevzel zdrav življenjski slog, je pa tudi res, da ga bo okolje, v katerem je (naj bo to dom ali služba) pri tem spodbujalo ali oviralo.

Delovno mesto je eno od najbolj pomembnih življenjskih okolij, saj odrasli tam preživijo tretjino svojega življenja. Zdravstveno ozaveščanje je zagotovo precej zapostavljena dejavnost v mnogih slovenskih podjetjih in dejstvo je, da večina današnjega dejavnega prebivalstva ni deležna kakršnekoli organizirane oblike pomoči za ohranjanje lastnega zdravja, ki bi potekala v okviru podjetja. Podatki iz zdravstvene statistike Slovenije, v primerjavi s podatki za prebivalce ostalih članic Evropske zveze, odstopajo v negativno smer (višja stopnja umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, nižja kakovost življenja, manj produktivno življenje ipd.). V Sloveniji so tudi značilne razlike med posameznimi regijami, ki pa so povezane zlasti s socialno-ekonomskimi dejavniki (višja brezposelnost).

Današnja delovna mesta so zaradi finančne krize povezana z večjimi psihosocialnimi dejavniki tveganja. Le-ta so odvisna od organizacije dela, prestrukturiranja, reorganizacij, kompetenc posameznikov, medsebojnih odnosov in odnosov v hierarhiji. Psihosocialna tveganja in obremenitve, ki so posledica doživetij stresa zaradi vpliva psihosocialnih dejavnikov, že dolgo spremljajo delovna okolja. Vsiljen ritem dela, pomanjkanje avtonomije pri delu, neurejeni medsebojni odnosi so vzroki za več kot polovico doživetij preobremenjenosti, ki se prej ko slej končajo z bolniško odsotnostjo z dela.

Decembra 2011 je začel veljati spremenjen Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Delodajalci so na podlagi 6. člena zakona zavezani k načrtovanju in izvajanju promocije zdravja na delovnem mestu. Vsak delodajalec mora oblikovati program promocije zdravja, ta pa naj bi temeljil na analizi zdravja delavcev, oceni tveganja za posamezne poklice in zaključkih o subjektivnem počutju zaposlenih, kar je moč ugotoviti iz dodatnih vprašalnikov.

Zakon v 24. členu delodajalcu nalaga, da sprejme ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev. Gre za spodbujanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. To pa je možno doseči z izboljšanjem organizacije dela in delovnega okolja, povečanjem udeležbe delavcev v celotnem postopku spodbujanja zdravja na delovnem mestu, omogočanjem zdravih odločitev ter spodbujanjem osebnostnega razvoja. V tem procesu je bistvenega pomena udejstvovanje zaposlenih in upoštevanje njihovih potreb ter mnenj o tem, kako organizirati delo in delovno okolje. Med možnimi ukrepi, ki jih delodajalci lahko izvajajo, so izobraževanje, usposabljanje in motivacija zaposlenih za bolj zdrav življenjski slog.



Vlaganje v preventivo zdravja zaposlenih pozitivno vpliva na poslovni rezultat podjetij. Pozitivni učinki vlaganja v zdravje zaposlenih so naslednji:

- zmanjšanje bolniške odsotnosti oz. absentizma,
- povečanje motiviranosti in produktivnosti delavcev,
- dvig kakovosti izdelkov in storitev,
- spodbujanje zadovoljstva delavcev in vodstva podjetja,
- znižanje fluktuacije zaposlenih,
- pozitiven vpliv na ugled in prepoznavnost podjetja.

Univerzitetni klinični center Ljubljana, ki vrsto let spremlja zdravje zaposlenih, izpostavlja, da podjetja, ki vlagajo v promocijo zdravja pri delu, lahko pričakujejo do 36 % nižjo bolniško odsotnost. Če bi intenzivno vlagali v oblikovanje zdravju naklonjenih delovnih razmer in ozaveščanje delovne populacije, bi lahko prihranili od 3 do 5 % BDP. Prispevali pa bi tudi k usvajanju bolj zdravega življenja zaposlenih, s čimer bi dosegli širše družbene učinke.

Nevladne organizacije (NVO), ki delujejo na področju zdravja, izvajajo številne dejavnosti in programe, ki krepijo zdrav način življenja tudi v delovnem okolju. V okviru projekta Nacionalne mreže NVO 25x25 smo oblikovali katalog storitev, ki jih društva, zveze društev, zasebni zavodi in ustanove lahko nudimo delovnim organizacijam oz. podjetjem.

Katalog je sestavljen tako, da omogoča pregled storitev glede na področje, s katerim se organizacija ukvarja. Ob vsakem opisu ponujenih storitev so objavljeni kontaktni podatki organizacije za dodatne informacije o ponujeni storitvi.

Prav tako bi radi izpostavili, da gre za pilotni projekt, ki se bo, če bo uspešen, v naslednjem letu nadgradil. Za vsa vprašanja smo na voljo tudi na telefonski številki: 01/234 75 51, ali GSM: 041 767 020, ali po elektronski pošti: info@mreza-25x25.si.

MREŽA NVO 25 X 25

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v začetku decembra 2012 ustanovilo nacionalno mrežo nevladnih organizacij (NVO) s področja javnega zdravja, imenovano 25 x 25 (kratko ime: Mreža NVO 25 x 25). Del imena 25 x 25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomorejo k uresničitvi cilja resolucije 66. generalne skupščine OZN (19. 9. 2011), o zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 za 25 %, kar je postal tudi cilj Svetovne zdravstvene organizacije.

Nevladnih organizacij, ki delujejo na področju javnega zdravja, je v Sloveniji veliko, a vsaka se večinoma trudi zase in nepovezano z drugimi deluje na področju, ki ima iste korenine (življenjski slog, dejavniki tveganja za nastanek bolezni, pomoč že bol-



nim idr.) ter si želi enakih sadov – nižjo zbolewnost in ohranjanje zdravja pri ljudeh. Na področju zdravja je še posebej pomembno, da NVO delujejo enotno in v širšo družbo predajajo konsistentno sporočilo o pomenu zdravja za kakovost življenja. Zato so se društva, zveze društev, zasebni zavodi in ustanove, ki delujejo na področju zdravja, povezale v mrežo.

V okviru projekta NVO s področja zdravja članice podajajo predloge za spremembe predpisov tako na nacionalni kot ravni EU, sodelujejo z mediji, organizirajo in izvajajo številne akcije, ki koristijo zdravju, ter krepijo sektor NVO. Povezani so s številnimi domačimi in tujimi strokovnjaki. Mrežo vodi projektna pisarna.



Nacionalna mreža NVO s področja javnega zdravja 25 x 25

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE
Dunajska c. 65, 1000 Ljubljana • Prostori: Cigaletova ul. 9, Ljubljana

T: 01/234 75 50 **M:** 041 767 020 **F:** 01/234 75 54

E: drustvo-zasrce@siol.net • info@mreza-25x25.si

W: www.mreza-25x25.si

S spoštovanjem,
Nacionalna mreža NVO s področja javnega zdravja 25 x 25

Vodja projekta: Nataša Jan



PREVENTIVA KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNI

Bolezni, ki se pojavljajo z življenjskim slogom, povečujejo nevarnost ustavljanja dviganja življenjske dobe. Tem boleznim pravimo nenalezljive kronične bolezni in predstavljajo kar 87 % vseh bolezni v EU (velik delež teh bolezni predstavljajo duševne bolezni: 27 %). Srčno-žilne bolezni (z drugimi besedami bolezni srca in žilja) so trenutno največji posamezni vzrok smrti pri obeh spolih, hkrati pa so glavni razlog zbolelosti v Evropi. Prekomerna telesna teža in diabetes tipa 2 prav tako prikazujeta zaskrbljujoče podatke, tako zaradi njunega vpliva na večji del prebivalstva, kot tudi zato, ker se pojavljata v zgodnjih življenjskih obdobjih.¹

Na razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni v veliki meri vpliva življenjski slog, kjer govorimo zlasti o sedmih dejavnikih tveganja: visok krvni tlak, uživanje tobačnih izdelkov, visoka stopnja vrednosti holesterola, prekomerna telesna teža, nizka stopnja uživanja sadja in zelenjave ter telesna nedejavnost.

V katalogu smo storitve, ki jih nudijo nevladne organizacije, razdelili bodisi glede na dejavnik tveganja (npr. preventiva kajenja in zloraba pitja alkohola, preobremenjenost in stres), bodisi glede na bolezensko stanje (npr. bolezni srca in žilja, osteoporoza). Pomembno je, da se zavedamo, da na nastanek ene bolezni lahko največkrat vpliva več dejavnikov tveganja na način, da se njihov učinek sešteva.

¹ Vtr: Javno zdravje in EU: pregled (izvršni povzetek), Evropska zveza za javno zdravje, 2005



DUŠEVNO ZDRAVJE – PREOBREMENJENOST IN STRES

8

Duševno zdravje je stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja, je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju itd. V Sloveniji področje duševnega zdravja dobiva pomen, zlasti ker ima Slovenija enega najvišjih količnikov samomora v Evropi, najpogostejši duševni motnji sta depresija in anksioznost. Obe bolezni se lahko pojavita kadarkoli, ne glede na starost. V delovnih okoljih narašča doživljanje stresa predvsem na račun organizacijskih pogojev (delovni čas, neustrezne pristojnosti in odgovornosti, komunikacija, medsebojni odnosi znotraj delovne organizacije itd.). Stres je doživetje posameznika, ki se pojavi v situaciji, ki ji ni kos. Je doživetje posameznika, ki zazna razliko med zahtevami okolja in svojimi zmogljivostmi. V EU je kar 60 % izgubljenih delovnih dni (delovni absentizem) na račun občutka preobremenjenosti.

Vzroki negativnega stresa na delovnem mestu so:

- neustrezen način vodenja,
- slabo komuniciranje in pomanjkljivo obveščanje,
- majhna socialna podpora med zaposlenimi,
- hrupno in nevarno delovno okolje,
- prevelika količina dela,
- nenehni časovni pritiski,
- negotovost zaposlitve,
- šibek nadzor nad lastnim delom,
- nizka stopnja samostojnosti pri delu,
- organizacijske spremembe in trpinčenje na delovnem mestu.

Posledice stresa občuti delavec (upad razpoloženja, nemotiviranost, pojavljanje kronične izčrpanosti, psihosomatske bolezni in posledično bolniška odsotnost), delodajalec (upad delovne učinkovitosti vodi v upad kakovosti izdelkov in storitev, večja verjetnost nezgod pri delu), zato je pomembno, da organizacija sprejme ukrepe, s katerimi bo posameznik obvladoval stres na delovnem mestu. Pri obvladovanju stresa je treba identificirati vzroke in jih odpraviti, hkrati pa omogočiti vsem zaposlenim usposabljanja, kjer se naučijo spoprijemanja s stresom tam, kjer vzrokov ni moč odpraviti.

Organizacije, ki se ukvarjajo s področjem duševnega zdravja zaposlenih (občutek preobremenjenosti, stres na delovnem mestu, pomoč pri odvisnostih ipd.) so Združenje psihoterapevtov Slovenije, Društvo Pluton, Psihoanalitični inštitut Pakt, OMI Inštitut in Ambasadorji nasmeha.



nudi naslednje storitve:

→ PREDAVANJA, PREDSTAVITVE

Ljudje v vsakodnevnem življenju pogosto posegajo po različnih sredstvih, ki bi jim pomagala prebroditi njihove stiske doma in v službi. Počasi jim to postane vse prepoznava potreba, ki pa ne izboljša njihovega počutja, uspešnosti, odnosov z bližnjimi, prijatelji in sodelavci v delovnem okolju. Kljub številni ponudbi se sami redko odločijo, da bi poiskali pomoč, ali pa se sploh ne zavedajo, kaj je vzrok določenih težav in nesoglasij.

Posameznikovo počutje in odnosi doma močno vplivajo tudi na njegovo umestitev in delovanje v **delovnem okolju**. Če delodajalec prepozna situacijo ali pa preventivno poskrbi za ozaveščanje s ponudbo predavanj, ki govorijo o takšnih in podobnih situacijah, lahko posredno vpliva na zaposlene. Takšne informacije so lahko povod za marsikatero spremembo ali odločitev posameznika, da nekaj stori zase ali svoje najbližje. Tovrstne spremembe seveda povratno vplivajo na odnose v delovnem okolju, na uspešnost zaposlenega in kolektiva ter posledično zmanjšanja odsotnosti zaradi bolniškega staleža.

Združenje psihoterapevtov Slovenije nudi predavanja s številnih področij. Ta so:

- alkoholizem in odvisnost,
- motnje hranjenja,
- odvisnost od drog in drugih nedovoljenih substanc,
- odvisnost od iger na srečo,
- odvisnost od virtualnega seksa,
- pomen psihofizičnega ravnovesja za uspešnost posameznika in skupine (kolektiva),
- osebnostne motnje in njihov vpliv na klimo podjetja,
- stres kot dejavnik tveganja na vseh ravneh človekovega življenja,
- sindrom izgorevanja,
- depresija – kako jo prepoznati,
- ostale teme na osnovi povpraševanja in dogovora z naročnikom.

→ PREVENTIVNI PROGRAMI, KLINIČNO –PSIHOLOŠKA MNENJA IN POMOČ V KRIZNIH ŽIVLJENJSKIH SITUACIJAH ZA VODILNI KADER IN ZAPOSLENE

Podjetje lahko pri enem ponudniku dobi celovito ponudbo, ki lahko bistveno vpliva na zdravje, klimo in odnose v podjetju. Posamezniki, ki so v boljši psihofizični kondiciji, lahko bistveno več storijo za uspešnost in ugled podjetja. Cena storitve počasi postane zanemarljiv strošek v primerjavi z rezultati in uspehom posameznika ter celotnega kolektiva. Storitve, ki jih nudi združenje, so preverjene kakovosti. Izvajajo jih naši člani, ki so za svoje delo visoko strokovno izobraženi in imajo lastno izkušnjo. Vse to je bistvenega pomena pri preprečevanju možnosti zlorab. V sklopu storitev združenja vam nudimo preventivne programe za vodilni kader in zaposlene, podajo klinično – psiholoških mnenj ter pomoč v kriznih življenjskih situacijah in pomembnih odločitvah.



Preventivni programi za vodilni kader in zaposlene:

- antistresni program,
- relaksacijske tehnike,
- dvigovanje učinkovitosti,
- edukacija za zdravo psihofizično življenje.

Klinično – psihološka mnenja:

- za invalidske komisije,
- sodnoizvedenska mnenja.

Pomoč v kriznih življenjskih situacijah in pomembnih odločitvah

problemi

- pri načrtovanju družine,
- pri načrtovanju poklicne kariere,
- v odnosu s partnerjem (zakonskim, poslovnim),
- ob ločitvah in izgubah (začasnih in trajnih),
- staranju,
- sprejemanju drugačnosti pri ostalih, za posameznika v določenih trenutkih težko sprejemljivih situacijah.

→ **IZKUSTVENE SKUPINE ZA VODSTVENI KADER IN ZAPOSLENE**

Socialno življenje, od družine do delovnih skupin, poteka v skupini do 10 članov in tudi veliki socialni sistemi se organizirajo v skladu s temi zakonitostmi. Pri delu v srednjih skupinah so v ospredju socialni motivi in socialno nezavedno, v malih skupinah pa gre za podoživljanje družinske situacije ter izkušnje iz prvih vrstniških skupin, za konflikte in težave v zvezi z integracijo pripadnosti in separacije ter iskanja lastnega položaja in vloge. Ta skupinski fenomen lahko močno **vpliva na splošno počutje zaposlenih, motivacijo, izboljšanje odnosov, timsko delo in izboljšanje klime v podjetju**. Človeški kapital ima nedvomno velik pomen za vsako organizacijo, zato je investiranje v to področje dodana vrednost, ki daje vrednost vrednosti.

Ljudje se vse premalo zavedamo nekaterih odzivov in reakcij, ki močno vplivajo na odnose z najbližjimi, sodelavci in nadrejenimi. Rešitev za prepoznavanje tega, spreminjanje ter pridobivanje drugačnih vzorcev in izkušenj so tako imenovane **izkustvene skupine**, kjer člani in vodja sedijo v krogu ter kot posamezniki v varnem okolju postopoma oblikujejo podobo o sebi v koncept sebe v odnosu do drugih. Male in srednje izkustvene skupine so sestavljene iz različnega števila članov, ki se srečujejo tedensko ali dvakrat mesečno. Malo skupino (do 10 članov) vodi ena oseba, moški ali ženska. Srednjo skupino (od 11 do 30 članov) vodi koterapevtski par, največkrat moški in ženska. Vodje imajo strokovna znanja s področja psihologije, klinične psihologije, psihoterapije in skupinske analize. Srečanje traja 90 minut.



→ SKUPINSKO POSLOVNO SVETOVANJE

Motivacijsko-diskusijske skupine: Odvisno od velikosti skupine le-to vodi posameznik ali tako imenovani koterapevtski par, z znanjem in izkušnjami s področij podjetništva, psihologije in psihoterapije, kar omogoča celovito in profesionalno ponudbo storitve. Na ta način je mogoče do raznih rešitev priti hitreje in bolj učinkovito. Udeleženci se veliko naučijo, v prihodnosti ne ponavljajo več istih vzorcev in posledično se njihovo udejstvovanje v poslovnem svetu lahko izboljša na mnogih ravneh. Srečanja potekajo enkrat tedensko po 90 minut na lokaciji naročnika storitve. Možen je tudi drugačen dogovor. Minimalno število članov skupine: 3. Maksimalno število članov skupine: 30. Skupinsko podjetniško svetovanje ima številne prednosti:

- zaposleni rešujejo nesoglasja in nejasnosti izven rednega delovnega časa,
- naučijo se ustrezno izražati svoje mnenje na nekonflikten način,
- sproti rešujejo konflikte, zato so bolj zadovoljni, spoštljivi in motivirani,
- zaposleni najdejo skupen jezik in konstruktivne rešitve za izzive,
- v delovnem času so zaposleni osredotočeni in jih ne obremenjujejo druge stvari,
- delovni čas ni obremenjen z neposlovnimi pogovori,
- s pomočjo »tretje osebe« se ne posega v integriteto podjetja.

Zaposleni so bolj motivirani, številne skrbi prihranijo za srečanja, kjer hitreje in bolj učinkovito razrešujejo težave. Tako med tednom v kolektivu ne prihaja do sporov in se občutno zmanjša negativno vzdušje. Kolektiv se spremeni v skupino za dobre medsebojne odnose ter osebno motivacijo, poslovni rezultati se izboljšajo.

→ INDIVIDUALNO POSLOVNO SODELOVANJE ZA DIREKTORJE IN OSTALE VODILNE DELAVCE

Pogosto so rešitve na dosegu roke, vendar jih sami težko opazimo, saj podjetje in njegovo delovanje predobro poznamo, zaradi česar na problem ne moremo pogledati iz več zornih kotov. Vsi uspešni poslovneži poznajo to skrivnost in imajo bodisi stalne svetovalce bodisi se odločijo za občasno poslovno svetovanje, kjer v zelo kratkem času uspešno in konstruktivno najdejo rešitve. Dodana vrednost tega individualnega poslovnega svetovanja je v tem, da izvajalec pozna obe strani – tako poslovno kot tudi osebnostno stran, osebne stiske in izzive znotraj poslovnega okolja. Nudi celovito svetovanje, ki pokriva oba segmenta, odvisno od dogovora in potreb naročnika storitve. Svetovanje nudi oseba z dolgoletnimi podjetniškimi izkušnjami s področja vodenja in upravljanja podjetij ter sodelovanja na mednarodnem področju, z znanjem na področju komercialne, finančne discipline in človeških virov. Srečanja lahko glede na potrebe naročnika storitve potekajo na sedežu njegovega podjetja ali po dogovoru. Trajajo od 60 do 90 minut ali po dogovoru. Poleg kontinuiranega svetovanja v sklopu storitev nudimo tudi občasna srečanja in kratke interventne pogovore, ki ne potekajo po načelu psihoterapije. Pogostost srečanja se dogovori v skladu s potrebami in željami stranke. Kontaktna oseba: Marjana Arzenšek, mag. posl. ved, edukantka psihoterapije, GSM: 041 797 299, E-pošta: tamearte@gmail.com



Združenje psihoterapevtov Slovenije

Zaloška cesta 29
1000 Ljubljana

Kontaktna oseba:

Marijana Komazec

Tel.: 01/542 24 16

GSM: 040 711 546

E-pošta: tajnistvo@zpsi.si

Spletna stran: www.zpsi.si

Združenje psihoterapevtov Slovenije je prostovoljno avtonomno stanovsko združenje, ki povezuje osebe, ki se ukvarjajo s kliničnim psihoterapevtskim delom, se izobražujejo za poklic psihoterapevta ter tiste, ki se ukvarjajo z raziskovalnim, akademskim in pedagoškim delom s področja psihoterapije. Povezuje psihoterapevte različnih psihoterapevtskih pristopov, s čimer utrjuje psihoterapijo kot transdisciplinarni prostor.

Združenje v sodelovanju s Psihiatrično kliniko Ljubljana, Medicinsko in Filozofsko fakulteto Ljubljana ter drugimi zasebnimi ter strokovnimi organizacijami organizira in izobražuje iz psihoterapije, organizira podelitev naziva psihoterapevt, organizira tradicionalna strokovna srečanja (psihoterapevtski bienale Bregantovi dnevi, strokovni seminar Radenci) in izvaja druge oblike priložnostnih strokovnih izobraževanj, predavanj in delavnic.

Vizija: Združenje aktualno ter v prihodnje vidijo kot nosilca zaščite in razvoja psihoterapije na Slovenskem. V prizadevanju za realizacijo tega cilja se zblizujejo in sodelujejo s sorodnimi društvi z namenom, da ustanovijo skupno zbornico psihoterapevtov, ki bo tudi preko državnih pooblastil skrbela za razvoj stroke in pravilnost izvajanja poklica. Vse to s ciljem izboljšanja pomoči uporabnikom psihoterapevtske storitve.

V skladu s tem dolgoročnim ciljem se borijo za sprejetje posebnega zakona o psihoterapevtski dejavnosti, ki bo natančno opredelil poklic (kdo, pod kakšnimi pogoji in s kakšno odgovornostjo sme izvajati psihoterapevtsko dejavnost), kajti želijo ustaviti zlorabe, ki so se razmahnile v Sloveniji.

Z Medicinsko in Filozofsko fakulteto Ljubljana ter drugimi izobraževalnimi ustanovami želijo izboljšati študij psihoterapije ter postaviti temelje najboljšemu študiju psihoterapije, ki bo usposabljal študente za praktično delo, jim nudil bogato teoretično znanje ter lastno psihoterapevtsko izkušnjo pri ustrezno izobraženem psihoterapevtu za lastno izkušnjo.

Med glavnimi cilji je vsekakor tudi nadaljevanje izobraževanja na terciarni ravni, nadaljevanje s tradicijo mesečnih in dveh bionalnih strokovnih dogajanj (seminarja in kongresa).

Poseben trud usmerjajo v omogočanje supervizije za strokovnjake vseh ravni in to dejavnost bodo tudi razširili.

DRUŠTVO PLUTON

nudi naslednje storitve:

→ PSIHOSOCIALNA OBRAVNAVA ODVISNIH OD ALKOHOLA

Zaposleni, ki nimajo težav zaradi prekomernega pitja, so bolj učinkoviti in zanesljivi delavci. Zaposlenim, ki imajo težave zaradi prekomernega pitja alkohola in nekaterih drugih oblik odvisnosti, ponujamo program zdravljenja. Program je namenjen



tistim, ki se lahko vzdržijo pitja in še ne potrebujejo bolnišničnega zdravljenja, lahko hodijo v službo in opravljajo vsakdanje dejavnosti, obveznosti, kljub temu da abstinirajo, ter da jim življenjske okoliščine omogočajo, da se redno udeležujejo programa. Trimesečni intenzivni program obsega individualno in skupinsko terapijo, poglobljen študij zasvojenosti, podajo kritične ocene lastne odvisnosti, preverjanje znanja, program prostočasnih dejavnosti ter poglobljeno delo na sebi.

→ HITRO ANONIMNO SVETOVANJE

Z uporabo anonimnega hitrega svetovanja zaposleni na hiter in učinkovit način dobijo olajšanje, podporo, nasvete in informacije o možnostih, ki jih imajo za rešitev težav, kar omogoča, da so pri delu bolj zbrani, pomirjeni, se bolje počutijo tudi doma, v službi pa so bolj uspešni in zadovoljni. Podjetje ima bolj zdrave zaposlene, kar na eni strani zvišuje produktivnost na drugi strani pa zniža stroške bolniških odsotnosti.

Anonimno svetovanje poteka v obliki telefonskega ali e-poštnega svetovanja za zaposlene. Namen hitrega anonimnega svetovanja je pogovor s strokovnjakom (ki zagotavlja anonimnost in zaupnost podatkov) kot prva psihosocialna pomoč v akutni stiski, informiranje o možnostih rešitve težav in eventualno usmerjanje v nadaljnje obravnave. Anonimno svetovanje je prav tako lahko namenjeno družinskim članom zaposlenega, saj se zavedamo, da se stiske, ki se vežejo na službeno in zasebno življenje zaposlenega prepletajo in medsebojno vplivajo. Svetovalec pomaga razjasniti in svetovati na naslednjih področjih:

- službene problematike in konfliktov pri delu,
- družinskih težav ter težav v odnosih in pri vzgoji,
- kriznih dogodkov,
- duševne stiske,
- odvisnosti od tobaka, alkohola ali drugih drog,
- psihosomatskih zdravstvenih težav.

→ OSEBNA SVETOVANJA ZA VODILNE DELAVCE

Osebno svetovanje je oblika pogovora z izkušenim strokovnjakom, ki posamezniku z različnimi vprašanji pomaga razkrivati njegove misli, občutja in doživljanja. Pri teh spoznanjih ga na različne načine spremlja in mu pomaga, da se pri reševanju konkretnega problema bolje znajde, odloči ali izbere. Pri svetovanju vodilnim delavcem se osredotočamo na najpomembnejša področja, kot so obvladovanje stresa, zdravje in dobro počutje, razvoj kariere, razvoj neizkoriščenih potencialov, vseživljenjsko učenje in zadovoljstvo pri samem delu.

Koristi osebnega svetovanja:

- lahko boste zaživel bolj polno, saj boste znali bolje sprejemati in obvladovati izzive,
- spremembe v življenju bodo lahko pripomogle k vaši osebni rasti,
- hitreje boste pridobili potrebno samozavest na različnih področjih življenja,
- povečate lahko telesno imunost in zato uspešneje zdravite bolezni, kot so glavoboli, težave z želodcem in prebavo, bolečine v hrbtenici, nespečnost ...,
- uspešneje se boste soočali s stresom in vsakodnevnimi obremenitvami.



Društvo Pluton

Gregorčičeva 20
5270 Ajdovščina

Kontaktna oseba:

Miranda Krašna

Tel.: 031 417 244

E-pošta: pluton.drustvo@gmail.com

Spletna stran: <http://facebook.com/svetovanje.pluton>

<http://psihoterapija.e-vizitka.biz/>

Društvo Pluton je nevladna organizacija, katere storitve so namenjene vsem ljudem, ki se znajdejo v stiskah in težavah ter potrebujejo psihološko pomoč in / ali psihoterapevtsko obravnavo. Društvo nudi naslednje storitve: individualna in skupinska psihoterapija, priprava na zdravljenje in izvenbolnišnično zdravljenje zasvojenosti od alkohola in drugih oblik zasvojenosti; terapevtske skupine; pomoč pri prepoznavanju in opredelitvi socialne stiske in težave, oceno možnih rešitev ter informiranje o možnih oblikah pomoči, svetovanje ljudem v osebnih stiskah, svetovanje in pomoč pri urejanju odnosov.

SLOVENSKO DRUŠTVO ZA TERAPIJO S POMOČJO ŽIVALI – AMBASADORJI NASMEHA

nudi naslednje storitve:

Pretiran strah pred živalmi je precej pogost, za njim trpi do 60 % ljudi. Fobija je oblika strahu, ki označuje trajen, neutemeljen in pretiran strah, ki je vezan na določen objekt ali situacijo. Potrebno se je zavedati, da ni vsaka fobija nerealni strah, je pa vedno pretiran. Na duševni ravni se fobije kažejo kot obsesivne misli, na čustveni nam dajo občutek, da se bo zgodilo nekaj hudega, **povzročajo skrbi in nagon po begu**. Vse to lahko spremljajo fizični znaki, kot so tresenje, omotica, težave z dihanjem, napad tesnobe in napad panike, slabost in otrplost ter pospešen srčni utrip.

→ ODPRAVA STRAHU PRED PSOM – INDIVIDUALNO DELO

Veliko ljudi se boji psov, kar je za poklice, ki imajo stik z uporabniki na njihovem domu (patronažne sestre na terenu, zdravniki na terenu, poštni uslužbenci idr.) zelo težavno, saj onemogoča normalno izvajanje poklica. Opravljanje dela postane izjemno naporno in stresno. Društvo Ambasadorji nasmeha nudijo individualno delo s posameznikom, ki ima fobijo pred psi (ali drugimi domačimi živalmi).

Uporabnike najprej teoretično seznanimo s pasjo psihologijo in govorico (zunanj znaki psa). Nato spoznajo pse manjših velikosti, spoznavajo njihove navade in obnašanje. Kasneje spoznavajo tudi večje pse. Uporabniki se postopoma navadijo na pasjo govorico, jo spoznajo in razumejo ter se znajo ustrezno odzvati **na pse**. Naučijo se ugotoviti, kdaj pes misli napasti in kako se na to odzvati, ter kdaj je pes prijazen in želi samo pozdraviti. Delo poteka individualno in po dogovoru, s tempom, ki je primeren posamezniku. Storitev nudimo vse leto, po predhodnem dogovoru



individualnega termina z vodjo programa. Po dogovoru se program lahko izvaja tudi izven Osrednjeslovenske regije. Kontaktna oseba za storitev je Katarina Kafadar, 041 578 775, kati.vertin@siol.net

Slovensko društvo za terapijo s pomočjo živali – Ambasadorji nasmeha

Topniška 45,
1000 Ljubljana

Kontaktna oseba:

Urša Ivanovič

Tel.: 06/ 814 25 10

E-pošta: info@ambasadorji-nasmeha.si

Spletna stran: www.ambasadorji-nasmeha.si

Poslanstvo prostovoljskega humanitarnega neprofitnega društva v javnem interesu je prizadevanje, da se terapija in dejavnosti s pomočjo živali ustalijo ter izvajajo kot priznana oblika pomoči v zdravstvu, šolstvu in na drugih primernih področjih, ki jih pokrivajo ustrezne ustanove v Sloveniji, kot tudi v obliki individualnih obiskov na domu v sodelovanju z za to usposobljenim osebjem in ustanovami. Za doseganje ciljev društva so položene smernice za izobraževanje inštruktorjev in delovnih parov, sestavljenih iz vodnika in ene živali, ki izvajajo terapijo ali dejavnosti s pomočjo živali. Poleg tega društvo omogoča nadaljnje izobraževanje parov s pomočjo seminarjev, prireditvev ter publikacij. Vizija društva je projekt izgradnje Rehabilitacijsko-terapevtskega centra Ambasadorji nasmeha. So prvo slovensko društvo za terapijo s pomočjo živali, to pomeni, da jim do sedaj pri delu pomagajo psi, mačke, kunci, miniaturni ameriški konji in kokoška. Osnovne dejavnosti društva so:

- vzgoja in izobraževanje inštruktorjev, vodnikov in živali na področju terapije in dejavnosti s pomočjo živali,
- preverjanje in vzdrževanje ter višanje kakovosti usposobljenosti izučnega kadra ter terapevtskih parov z organizacijo izobraževalnih seminarjev, strokovnih predavanj, preverjanj, raznih drugih prireditvev in publikacij tako na državni kot mednarodni ravni,
- organizacija dela izsolanih parov (obiskov in izvajanja terapije/dejavnosti v institucijah, ki so ali bodo z društvom v pogodbenem razmerju),
- sodelovanje in povezovanje z drugimi organizacijami za uvajanje in izvajanje terapije/dejavnosti z živalmi, državnimi organi, organi lokalnih skupnosti, veterinarskimi organizacijami in drugimi pri vpeljevanju te terapije v Sloveniji in tujini.

PSIHOANALITIČNI INŠTITUT PAKT

nudi naslednje storitve:

→ PREDAVANJE »ŽIVLJENJSKA FILOZOFIJA«

Naša predavanja so zasnovana na predpostavki, da ima vsak človek svojo »življenjsko filozofijo«, svojo spretnost, s katero poskuša ubesediti probleme, ki ga zadevajo v zasebnem in javnem življenju. Cilj predavanj je pokazati, da je rešitev vsakega problema odvisna od načina, kako o njem govorimo, se pravi, kako ga ubesedimo – če ga slabo ubesedimo ali o njem sploh ne razmišljamo, so možnosti, da bomo problem



rešili, majhne. Nekateri problemi so splošni: problemi z emocijami, razpoloženji, psihičnimi stanji, ljubezenski problemi, vzgojni problemi – vsi jih poznamo, zato se teme naših predavanj navezujejo na splošne probleme. Način, kako predavamo, je zasnovan tako, da pri vsaj nekaterih udeležencih predavanj prikljiče na svetlo vsaj delček njihove življenjske filozofije – delček njihovega načina, kako se z besedami lotevajo reševanja problemov. Torej so naša predavanja **motivacijska**: motivirajo udeležence, da začnejo z izražanjem svojega specifičnega načina razmišljanja sodelovati v razpravi. Metoda predavanja je sokratska: s postavljanjem vprašanj, kakršnih si udeleženci v vsakdanjem življenju praviloma ne postavljajo, vzbudimo nove načine razmišljanja in nove možnosti za razvijanje sposobnosti reševanja problemov. Z nekaterimi udeleženci, v katerih predavanje vzbudi močno zanimanje, se dogovorimo za nadaljevanje razpravljanja v manjših skupinah, ki jih imenujem »pogovorjevalnice«. Tistim, ki vztrajajo, da si želijo še bolj individualni pristop in intimnejši pogovor, so namenjene individualne ure psihoanalize.

Naša predavanja želijo biti izobraževalna, vzgojna in motivacijska. Kaj to pomeni? Predavanja so nekaj vredna, če dajo ljudem misliti. Izkušnja kaže, da se nekateri ljudje odločijo začeti razreševati specifikko svojega problema, ki je sicer splošen (na primer problema depresije) šele potem, ko o njem nekaj izvedo, ko dobijo zanimivo vednost – na predavanju – kot osnovno orodje za razreševanje svojega specifičnega problema. Podjetje ima v tem smislu od naših predavanj to korist, da zaposlene motivirajo, da si samoiniciativno začnejo iskati pomoč pri reševanju problemov, zaradi katerih so na delovnih mestih manj učinkoviti, kot bi bili, če teh problemov ne bi imeli. Predavanja torej motivirajo ljudi, da ne stagnirajo, da ne usihajo, da ne izgorevajo, da ne obupujejo – da nekaj storijo s seboj, preden bi postalo prepozno. Vsako podjetje ima korist, če vsaj nekateri njihovi zaposleni po predavanju začnejo verjeti, da se je vredno potruditi in se naučiti lastne probleme ubesediti tako, da bodo postali rešljivi ali da bodo vsaj videti smiselni in razumljivi.

→ TERAPEVTSKA HIPNOZA (HIPNOTERAPIJA)

Medicinska hipnoza je kooperativen postopek, kar pomeni, da ni nekaj, kar hipnotizer stori bolniku. V kooperativnem postopku je ključen dogovor – sklenjen je pakt – o terapevtskem cilju: hipnoterapevt in bolnik se dogovorita, kateri cilj bosta poskušala doseči. Za vsak korak v postopku medicinske hipnoze je potrebna predhodna privolitev bolnika, da je pripravljen in voljan storiti naslednji korak. Vsak korak v smeri terapevtskega cilja je namreč sredstvo doseganja cilja, to sredstvo pa je izključno v lasti bolnika, kar pomeni, da je izbira sredstva v bolnikovih, ne v terapevtovih rokah. Terapevt rokuje le s sugestijami, s katerimi vzpostavlja in vzdržuje bolnikovo dovzetnost, da med vsemi možnimi sredstvi doseganja terapevtskega cilja zase izbere najboljšo. To je nujno neko njegovo lastno izkustvo, njegova lastna zdravilna notranja moč, do katere v navadnem stanju zavesti nima dostopa, medtem ko mu je v hipnotičnem stanju zavesti dostopna brez napora. Zato je medicinska hipnoza tako dragocena terapevtska metoda: ker izjemno hitro napravi zavest dovzetno za uporabo notranje moči – kakršna je na primer moč telesa za celjenje ran – do katere se zavest sama v svojem navadnem stanju ne more dokopati, če se še tako trudi – velja



celo, da se ji uspe do notranje moči dokopati toliko manj, kolikor bolj se trudi. Naloga hipnoterapevta je, da bolniku omogoči prav takšen – nenaporen in nezaveden – dostop do uporabe notranje moči v zdravilne namene. Na primer: pozabiti na glavobol – to je hipnotični učinek amnezije, ki bolniku zmanjša strah in stisko v pričakovanju prihodnjih glavobolov, ki bi bili v določeni meri tudi posledica strahu in stiske. V medicinski hipnozi bolnika ne le ne moremo ampak tudi nočemo potiskati v smeri, v kateri mu moralni ali drugi zadržki ne dovolijo iti. Nikogar ni mogoče hipnotizirati, če noče biti hipnotiziran. Hipnotiziranega človeka ni mogoče pripraviti do ničesar, česar ne bi hotel storiti tudi v navadnem stanju zavesti.

Cela paleta t. i. **psihosomatskih težav, ki jih periodično trpijo zaposleni**, je do vzetna za lajšanje, zmanjševanje ali celo odpravo pod vplivom hipnotičnih sugestij: tiki, težave s kožo, z uriniranjem, z razdražljivim črevesjem, z bolečinami, s slabo koncentracijo, s slabo samopodobo ... vse to zaposlenim onemogoča, da bi bili pri svojem delu energični in učinkoviti, hkrati pa nerazdražljivi in korektni do svojih sodelavcev. Korist, ki bi jo imelo podjetje, če bi zaposleni prihajali v službo z zmanjšanimi težavami, je očitna.

Hipnoza lahko pomaga relativno hitro, če si oseba dejansko želi izboljšati svoje stanje. Hitrost in učinkovitost terapevtske hipnoze je njena prednost pri lajšanju tistih težav, za katere so ljudje pogosto že izgubili upanje, da bi zanje lahko našli rešitev. Od terapevtske hipnoze ima lahko korist tudi tisti, ki se želi pripraviti na operacijo ali čim boljše okrevati po operacijskem posegu.

Terapevtsko hipnozo uporabljamo tudi za preprosto sproščanje: v relativno kratkem času – na primer 60 minutah – se človek lahko popolnoma sprosti, ko se prepusti hipnotičnim sugestijam; sprosti celotno telo in duha, se regenerira in se počuti bolje. Korist, ki jo ima podjetje od sproščenega zaposlenega človeka, je očitna: bolje je delati s sproščenimi, kot z napetimi in razdražljivimi ljudmi.

→ **PSIHOANALIZA (PSIHOTERAPIJA)**

Človek, ki pride v analizo, hoče pomembno spremembo svoje situacije. Psihoanaliza je najprej analiza celotne situacije, v kateri se človek nahaja tu in zdaj. Ko psihoanaliza napravi celotno situacijo razumljivo, jo s tem že spremeni, kajti analiza je način, kako človek prvič prepozna izjemno kompleksnost svoje situacije kot celote. Analiza nas torej pripelje do spremembe situacije v lastnem umu, ki mu sledijo in ga spremljajo tudi telesne spremembe: v analizi začnemo misliti in se vesti drugače, in ljudje okoli nas hitro opazijo, da nismo več tisto, kar smo bili pred analizo – zato se tudi oni ne morejo do nas več obnašati tako, kot so se prej, zato se objektivno spremeni celotna situacija za vse, ko se en sam človek v njej odloči za psihoanalizo.

Podjetje bo imelo korist, če bo imelo zaposlene samozavestne, samostojne, pogumne ljudi, ki so se v psihoanalizi naučili živeti s svojimi simptomi, kar pomeni, da zaradi le-teh ne delujejo več zmedeno, rigidno in asocialno. Podjetje bo imelo korist, če v svojem kolektivu ne bo imelo ponižnih ali ponižujočih ljudi, ki nimajo volje ali vese-



lja do življenja, ampak le do pritoževanja ali zgražanja nad slabostmi, ki jih opažajo pri drugih ali pri sebi – psihoanaliza namreč sproža voljo in veselje do življenja, do zagotavljanja osebne integritete, do spoštovanja človekovega dostojanstva, do zastopanja etike, solidarnosti in uveljavljanja pravice do enakih možnosti.

Vsako podjetje, ki bo sodelovalo z nami, lahko računa, da se bodo ljudje vračali v delovni kolektiv bolj ustvarjalni, manj prestrašeni, bolj zavzeti, da bi nekaj spremenili na bolje, predvsem pri sebi.

Psihoanalitični inštitut Pakt

Črtomirova ulica 24

1000 Ljubljana

Kontaktna oseba:

Tomaz Herga

Tel.: 041 407 581

E-pošta: paktinstitut@gmail.com

Spletna stran: www.tomaz-herga-psihoterapija.si

Dejavnosti psihoanalitičnega inštituta PAKT so naslednje: psihoterapija (psihoanaliza), medicinska hipnoza (hipnoterapija), filozofija (pogovorjevalnice in predavanja). Predvidene so za ciljne skupine: za ljudi s kroničnimi boleznimi (in za njihove sorodnike), za ljudi s stresnimi poklici (če je vsak poklic stresen, velja izpostaviti (gorske) reševalce, gasilce, policiste, ki jih pretresejo grozljivi travmatični prizori ponesrečencev večkrat letno ali mesečno), za pedagoge (v vrtcih in šolah), za vrhunske športnike in umetnike, za ljubezenske partnerje, za študente, nosečnice in za ljudi v tretjem življenjskem obdobju – vse našete ciljne skupine vključujejo ljudi, zaposlene v podjetjih, v katerih ni časa in prostora za obravnavanje specifičnosti njihovih težav, ki so tako specifične, da se jih da lajšati, zmanjšati ali odpraviti le v posebni (terapevtski) situaciji, za kakršno jamčijo s svojim znanjem v zavodu. Njihovo poslanstvo je pomagati ljudem, ki od splošnih zdravnikov in specialistov prihajajo razočarani, četudi so bili obravnavani korektno in v skladu s profesionalnimi standardi medicinske stroke. Nekatere raziskave namreč kažejo, da ljudje neredko obiskujejo zdravnika s takšnimi vrstami pritožbe ali trpljenja, ki ga medicina ne zna razložiti – takšnih je približno od 25 do 50 % vseh obiskov pri splošnem zdravniku. Tovrstna pritoževanja bolnikov se običajno kategorizira med psihosomatske bolezni, ki se jih kot takšnih ne jemlje zelo resno – bile naj bi le prehodni fenomeni (npr. bolečina v želodcu pred razgovorom za službo; glavobol pred ljubezenskim zmenkom; popuščanje sečnega mehurja pred izpitom itd.). Dejansko tovrstni »prehodni« fenomeni posameznikom grenijo njihov vsakdan, vse do skrajnosti, ko se začnejo spraševati, ali bodo še sposobni zdržati osem ur na delovnem mestu s tolikšno bolečino, strahom, nezadovoljstvom itd. Če mu ne moreta pomagati ne splošni zdravnik ne specialist – kdo mu lahko?! Tu velja spregovoriti o viziji inštituta: v teh turbulentnih časih krize, kjer se vse bolj kaže, da si bodo tudi v Sloveniji zdravo življenje lahko kmalu privoščili le dovolj premožni, je vizija Zavoda odpreti prostor za enake možnosti. Konkretno: ko bo analgetik za osebo A predrag, bodo tej osebi ponudili možnost hipnotične indukcije analgezije, ki si jo bo lahko privoščila. V nekaterih skandinavskih deželah in v Nemčiji je medicinska hipnoza dejansko že del uradne medicine; morda bodo s svojim do zdaj prostovoljnim delovanjem k tako oddaljenemu (vizionarskemu) cilju, od katerega imata korist država in zasebnik (potraten stroj za slikanje glave vklopijo manjkraj, če se oseba glavobola znebi pri hipnoterapevtu . . .), prispeval tudi Pakt – vpet v mrežo NVO.



nudi naslednje storitve:

→ **MEDICINSKA HIPNOZA**

Zadovoljni in motivirani delavci so poleg etične upravičenosti tudi vir ugleda podjetja, njegovo zavarovanje oz. partner v primeru poslovnih težav in, ne nazadnje, osnova za kakovostno sobivanje. Hipnotske tehnike tako niso ekskluzivne le za primer bolezni oz. njihovega preprečevanja; učinkovito služijo tudi za razvoj podjetja in vizionarstvo vodstvenega kadra v presežnem smislu. Medicinska hipnoza prispeva k zmanjšanju stroškov zaradi bolniške odsotnosti, slabe storilnosti, nesreč zaradi raztresenosti in nizke morale. Preko tehnik medicinske hipnoze lahko spodbudimo delovno storilnost, učinkovitost in s tem zadovoljstvo na delovnem mestu. To preprečuje stres, izgorevanje na delovnem mestu in zmanjšuje zbolewnost z bolniško odsotnostjo. Lajša telesno in čustveno bolečino ter izboljša spanec. Pozitivni učinki se kažejo kot ustvarjalni navdih, višja samozavest in odločnost ter izboljšana sposobnost koncentracije. Preventivno deluje proti pojavnosti zasvojenosti v katerikoli obliki. Medicinska hipnoza se izvaja v posebnem stanju zavesti – hipnotskem transu. Pod vodstvom terapevta klient osvoji globoko umirjenost, usmerjeno pozornost in notranjo uglašenost. To je metoda za odpravljanje telesnih, psihičnih in socialnih motenj. Odpravlja tesnobo, strah in zasvojenosti, ki so lahko veliko posredno breme tudi za podjetje. Spodbuja osebno rast in dviguje kakovost življenja.

OMI Inštitut, zavod za antropološko medicino

Trnovska 8
1000 Ljubljana

Kontaktna oseba:

dr. Roman Paškulin
Tel.: 041 351 531
E-pošta: info@omi.si
Spletna stran: www.omi.si

OMI Inštitut je nepridobitna človekoljubna ustanova, katere namen je razvoj nove države človeka, utemeljene na osebni odgovornosti, ter dvig kakovosti bivanja. Povečuje svobodo, svobodno voljo, možnost izbire, moč odločanja in osebno odgovornost ter daje prednost kakovosti pred količino – svobodna in odločna skromnost.

Inštitut je bil sprva ustanovljen z namenom preučevanja tradicionalnih metod zdravljenja ter vrednotenja terapevtskega potenciala naravnih zdravil, danes pa prerašča okvire medicine, kot tudi pojem zdravja prerašča osebno blagostanje. Še vedno pa na prvo mesto postavlja posameznika in njegove človekove pravice pred interesi skupnosti. Pozdravlja medsebojno razumevanje in spodbuja individualno različnost in družbeno pestrost, vendar ne z zlijanjem, ampak s sožitjem. Spodbuja ohranjanje naravne dediščine ter narodne in kulturne identitete.

Inštitut je dolgoletni izvajalec preventivnih programov »Ne do dna!«, »Kaj lahko storimo starši?« in »Svetovalnica za pomoč ob soočanju z zasvojenostjo« v sofinanciranju Ministrstva za zdravje, Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve in Mestne občine Ljubljana.



SRČNO-ŽILNE BOLEZNI

20

Srčno-žilne bolezni so v Sloveniji, pa tudi v ostalem razvitem svetu, vodilni vzrok smrti. Smrti zaradi bolezni srca in žilja (SŽB) so v letu 2012 obsegale 39 % vseh smrti, pri moških 37 %, pri ženskah pa 45 %. Vsako leto v Sloveniji zaradi SŽB umre več kot 3.000 moških in več kot 4.000 žensk (povprečno je v zadnjih šestih letih (podatki od leta 2007 do vključno 2012) umrlo letno 7.380 oseb, od tega letno povprečno 3.039 moških in 4.340 žensk). Pri tem je od leta 2000 izrazit trend upada umrljivosti pri moških (starostno standardizirane stopnje umrljivosti za SŽB so se pri moških znižale s 406/100.000 leta 2000 na 243/100.000 leta 2012), trend upada je prisoten tudi pri ženskah, vendar je manj izrazit (z 251/100.000 leta 2000 na 175/100.000 žensk leta 2012). Od leta 2008 je pri moških starostno standardizirana umrljivost za SŽB celo nižja od umrljivosti za rakom, kar Slovenijo uvršča med 6 evropskih držav, v katerih je umrljivost za rakom presegla umrljivost za SŽB. Umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni je v starosti do 75 let izrazito velika težava pri moških, saj je tveganje za smrt pri moških do te starosti 2,5-krat večje kot pri ženskah. Tako je od vseh moških, ki so v Sloveniji v letu 2012 umrli zaradi bolezni srca in žilja, kar 37 % umrlo pred svojim 75 letom, medtem ko je od vseh žensk, ki so v Sloveniji umrle v letu 2012 zaradi bolezni srca in žilja, le 11 % umrlo pred svojim 75 letom. Pri ženskah je porast umrljivosti izrazit po 80. letu starosti.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

nudi naslednje storitve:

→ PREDAVANJA IN DELAVNICE O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna humanitarna organizacija, ki si prizadeva za promocijo zdravja, zdravega življenjskega sloga in za zmanjševanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Zato društvo izvaja tudi predavanja in delavnice (za podjetja, šole, idr.), s katerimi informira o zdravem življenjskem slogu: zdravem načinu prehrane, telesni dejavnosti, nekajenju, škodljivosti alkohola, preprečevanju stresa, preprečevanju bolezni srca in žilja, kaj so to bolezni srca in žilja ter druge kronične nenalezljive bolezni in kako nastanejo. Predavanje traja eno uro, sledi razprava, pri kateri predavatelj odgovarja na vprašanja udeležencev. Zaposleni v podjetju pridobijo znanje o zdravem življenjskem slogu ter kako zdrav življenjski slog vključiti v vsakdanje življenje (kar je ponavadi najtežje). S tem se pri posamezniku zmanjša vpliv dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja ter obenem drugih kroničnih nenalezljivih bolezni. Pri že obstoječi bolezni se ob upoštevanju priporočil izboljša kakovost življenja.

→ TEČAJI TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA ODRASLIH IN OTROK TER DOJENČKOV

V vsaki delovni organizaciji bi morala biti vsaj ena oseba z znanjem temeljnih postopkov oživljanja. Društvo za srce nudi strokovno in zanesljivo izvedbo teh tečajev,



z možnostjo kasnejše osvežitve znanja. Tečaj temeljnih postopkov oživljanja otrok in dojenčkov je posebej priporočljiv za strokovne sodelavce, ki delajo v strokovno-izobraževalnih ustanovah.

Zastoj srca je v primeru, da nimamo takojšnje pomoči, usoden. Primarni zastoj srca je pri otroku zelo redek (vzrok zanj so razne prirojene srčne nepravilnosti). Po vzroku nastanka je zastoj srca pri otrocih največkrat sekundaren. Mnogo situacij v življenju je takšnih, ki lahko pripeljejo do usodnega trenutka: zapora dihalne poti s koščkom hrane ali delcem igrače (najpogostejši vzrok, ki ogrozi življenje otroka, je zadušitev!), alergična reakcija, pik žuželke, poškodbe (npr. padec s previjalne mize, s stola, različnih igral, s kolesa), zastrupitev, utopitev, udar električne energije, bolezni dihal in nevrološke bolezni, vročinski krči, idr. Kako pravilno ukrepati, da nas ne zajame panika, saj imamo le nekaj minut dragocenega časa, da rešimo otrokovo življenje ali pa življenje odraslega? Odrasli, ki imajo opravljen tečaj temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok so poučeni, kako pravilno reagirati v kritičnem trenutku. Opravljen tečaj jim daje občutek varnosti in zaupanja v lastno ravnanje. Tečaj temeljnih postopkov oživljanja, ki ga vodi zdravnica – inštruktorica z licenco obsega uvodno predavanje, prikaz oživljanja in odstranitve tujka iz dihal, poudarek je na praktičnih vajah tečajnikov na lutkah (lutki odraslega oziroma dojenčka in majhnega otroka). Skupine so zaradi zagotavljanja kakovosti majhne (maksimalno do 10 tečajnikov), tečaj traja dve uri in pol. Vključeno je pisno gradivo.

→ MERITVE KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA, HOLESTEROLA, TRIGLICERIDOV IN GLUKOZE V KRVI

Strokovna ekipa Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije izvaja meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, maščob in sladkorja v krvi. Preiskovanci naj bodo pred odvzemom krvi tešči oz. vsaj od 3 do 4 ure po lažjem obroku, ki ne vsebuje maščob in sladkorja. Na pregled in zdravstveni posvet lahko v eni uri pride 12 preiskovancev, ki naj bodo naročeni po 2 osebi na 10 minut. Za delo v tem obsegu zadoščata 2 strokovni izvajalki.

Z omenjenimi meritvami odkrijemo morebitne prisotne dejavnike tveganja, ki lahko vplivajo na razvoj srčno-žilne bolezni. V primeru, da takšne dejavnike tveganja odkrijemo, svetujemo obisk pri zdravniku za nadaljnje ukrepanje. Po naših izkušnjah mnogi sploh ne vedo za svoje vrednosti krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi. Mnogim smo njihovo ogroženost odkrili in jih spodbudili k spremembi življenjskega sloga oziroma k obisku zdravnika. Podjetje z omenjenimi preiskavami svojim delavcem omogoči profesionalno, hitro in učinkovito ugotovitev njihovega zdravstvenega stanja, društvo pa jim nudi svetovanje glede nadaljnjega ravnanja glede na izmerjene rezultate.

→ SNEMANJE EKG

V sklopu z meritvami krvnega tlaka, srčnega utripa, maščob in sladkorja v krvi ali pa samostojno, lahko izvedemo tudi snemanje enokanalnega EKG, ki pokaže in analizira različne motnje v delovanju srčnega ritma v eni minuti. Tudi s snemanjem EKG ugotavljamo določeno zdravstveno stanje delavcev – motnje srčnega ritma in s tem delavcu omogočimo pravočasno ukrepanje.



→ MERITVE GLEŽENJSKEGA INDEKSA

Gleženjski indeks je osnovna presejalna preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin oz. odkrivamo zožitev ali zaporo na nogah. Preiskava poteka v ležečem položaju, stopala so gola. Pomembno je, da preiskovanec pred preiskavo počiva (sedi) vsaj 10 minut. Preiskava je povsem neboleča, neinvazivna in nenevarna. Na pregled in zdravstveni posvet lahko v eni uri pride 6 preiskovancev, ki naj bodo razporejeni posamično, na 10 minut.

→ RAZISKOVALNA DEJAVNOST IN DISEMINACIJA PODATKOV RAZISKAV

Društvo za zdravje srca in ožilja ima status organizacije, ki deluje v javnem interesu na področju raziskovalne dejavnosti in zdravstvene dejavnosti. V sklopu raziskovalne dejavnosti nudi tudi raziskovalne storitve in diseminacijo že obstoječih podatkov raziskav podjetij ali drugih inštitucij.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Dunajska cesta 65 (sedež)

Cigaletova 9 (prostori)

1000 Ljubljana

Kontaktne osebe:

Nataša Jan,

Jasna Jukič Petrovčič – Posvetovalnica Za srce

Tel.: 01/234 75 51 (Nataša Jan) in 01/234 75 55 (Jasna Jukič Petrovčič)

E-pošta: drustvo-zasrce@siol.net in posvetovalnicazasrce@siol.net

Spletna stran: www.zasrce.si

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je bilo ustanovljeno 3. aprila 1991 v Ljubljani. Po državi ima 10 podružnic in dve pridruženi društvi. Ima okoli 8.000 članov. Društvo je nevladna prostovoljna, samostojna, nepridobitna, humanitarna organizacija. Deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva in v javnem interesu na področju raziskovalne dejavnosti. Ima status humanitarne organizacije. Je član Evropske mreže za srce (EHN), Svetovne zveze za srce (WHF) in Evropskega združenja za prirojene srčne napake (ECHDO). Sodeluje s sorodnimi organizacijami v Sloveniji in v Evropi.

Založniška dejavnost: Društvo že od leta 1991 izdaja revijo Za srce (7 števil letno), katere glavni urednik je prof. dr. Aleš Blinc, dr. med. Izdaja zdravstveno–informativna gradiva, kot sta na primer plakat in zgibanka ob svetovnem dnevu srca ter brošura o temeljnih postopkih oživiljanja.

V Posvetovalnici za srce (v prostorih društva), na javnih srečanjih in v podjetjih izvaja preventivne preglede in svetovanja ter meritve srčnega utripa, krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov, krvnega sladkorja, meritve določanja indeksa telesne mase, nasičenosti krvi s kisikom, merjenje gleženjskega indeksa in snemanje enokanalnega EKG. Na osnovi meritev strokovnjak poda oceno koronarne ogroženosti. Letno društvo opravi okrog 90.000 preventivnih meritev.

Društvo ima brezplačno telefonsko številko, na katero letno prejme okoli 1.200 klicev. Osebo strokovnjakinje in strokovnjaki letno svetujejo več kot 2.000 posameznikom in posameznicam, na spletni strani www.med.over.net na forumu kardiologija pa zdravnik društva odgovori na več kot 1.500 vprašanj na leto.



Društvo organizira tudi tečaje temeljnih postopkov (TPO) oživljanja odraslih in tečaje TPO otrok in dojenčkov. Tečaj opravi vsaj 300 laikov letno (sorodniki bolnikov s srčno-žilno boleznijo, starši, vzgojitelji, učitelji, zaposleni na področju športa in rekreacije, študentje, idr.).

Letno organizira okoli 150 predavanj in delavnic različnih vsebin s področja preventive. Letno pripravi veliko dobro obiskanih predavanj s temo atrijske fibrilacije, ob priložnosti teh tudi snema enokanalni EKG kot presejalni test za odkrivanje atrijske fibrilacije.

Društvo podeljuje znak srčka za označevanje varovalnih živil in podeljuje znak »Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije«. Označevanje varovalnih živil je urejeno s pravilnikom, ki ga stalno prilagaja, tudi evropskim zahtevam. Znak srčka ima že več kot 350 živilskih izdelkov.

Društvo organizira pohode (po vsej Sloveniji ima označenih 9 srčnih poti), izlete in kolesarsko-pohodniške akcije.

Pred kratkim so uvedli nov program preventive bolezni srca in žilja. Program se imenuje »Obleci rdeče« in je namenjen ženskam (www.zenskosrce.si). Cilj programa je, da v preventivo vključi še več žensk, predvsem pa, da družbo opozarja na problematiko t. i. ženskega srca. V okviru programa so pripravili predavanja, koncert, prispevke v reviji Za srce in medijih idr.

Posebno področje delovanja je področje pomoči otrokom s prirojenimi srčnimi napakami. Društvo pripravlja dobrodelne akcije za pomoč otrokom, zanje tiska publikacije in ob rojstvu staršem izroči »Srčkov paket«.

Društvo za zdravje srca in ožilja ima tudi desetletne izkušnje na področju raziskovalne dejavnosti, kot so npr. EuroAspire, CHOB, EuroHeart, EuroHeart II in projekt Energy. Pridobilo je status organizacije, ki deluje v javnem interesu na področju raziskovalne dejavnosti in zdravstvene dejavnosti. V sklopu te dejavnosti vsako leto pripravlja nove projekte.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

nudi naslednje storitve:

→ PROJEKT TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA

Izvajamo izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje s področja prve pomoči. Nudimo teoretično in praktično usposabljanje ciljnih skupin za nudenje osnov prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja.

→ PROJEKT MOŽGANSKO-ŽILNIH BOLEZNI

Nudimo program dejavnosti za zdrav življenjski slog kot preventivna dejavnost možgansko-žilnih bolezni.



→ PROJEKT »GIBANJE ZA ZDRAVJE«

V okviru projekta izvajamo teste telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km po posebej označeni in izmerjeni Srčni poti. Organiziramo ekskurzije, vodene pohode ter pripravljamo strokovne prispevke in druga pisna gradiva s katerimi osveščamo zaposlene.

→ PROJEKT »ZDRAVE PREHRANE«

Izvajamo predstavitve za pripravo zdravega obroka za različne ciljne skupine, ki jih predstavimo na delavnici, na kateri osveščamo o zdravem načinu prehranjevanja.

→ MERITVE DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA NASTANEK SRČNO-ŽILNIH BOLEZNI

Na društvu izvajamo meritve krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi. Na podlagi predhodnega dogovora izvajamo meritve tudi na drugih mestih (npr. v delovnih organizacijah).

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Pobreška cesta 8
2000 Maribor

Kontaktna oseba:

Viš. predav. dr. Ljudmila Kolenc
Tel.: 02/228 22 63
E-pošta: tajnik@zasrce-mb.si
Spletna stran: www.zasrce-mb.si

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je humanitarno društvo na področju zdravstvene preventive (odločba Ministrstva za zdravje RS, št. 500510/2005-9, z dne 28.06.2006) in izvaja nacionalni program preventive na področju srčno-žilnih in možgansko-žilnih bolezni na območju Mestne občine Maribor in Podravja. Društvo je dobitnik Listine mesta Maribor, ki jo je prejelo leta 1999, in ustanovitelj Fundacije dr. Janka Drževnika, preko katere štipendira študente Medicinske fakultete Univerze v Mariboru.

V okviru projektov poteka spremljanje zdravstvenega stanja prebivalstva glede na srčno-žilne in možgansko-žilne bolezni ter dajavnike tveganja. Med preventivne dejavnosti projekta sodijo predavanja, seminarji, tečaji, strokovna svetovanja, razstave, vzpodbujanje medgeneracijskega sodelovanja in raziskovalna dejavnost – vse podprto s sodobno tehnologijo.

Poleg sodi tudi izdajanje brošur, revij in knjig, prospektov ter drugih publikacij s področja preventive srčno-žilnih bolezni. Izvaja specialistično zunajbolnišnično zdravstveno dejavnost (meritve gleženjskega indeksa, Snemanje EKG, individualno svetovanje za preprečevanje bolezni srca in žilja v Posvetovalnici za srce). Projekti društva so:

- Projekt splošne preventive in zdravstvenega osveščanja prebivalstva glede na srčno-žilne in možganske-žilne bolezni ter dejavnikov tveganja
- Projekt temeljnih postopkov oživiljanja
- Projekt za mlade
- Projekt Možgansko-žilne bolezni
- Projekt Gibanje za zdravje
- Projekt Zdrave prehrane
- Projekt ugotavljanja zdravstvenega stanja prebivalstva in meritve dejavnikov tveganja
- Informacijsko-publistična dejavnost.



KOSTNO-MIŠIČNE BOLEZNI

Kostno-mišične bolezni so najpogostejša z delom povezana težava v Evropi. Skoraj četrtina delavcev v EU trpi zaradi bolečin v hrbtu, več kot petina pa zaradi bolečin v mišicah. Pri kostno-mišičnih boleznih gre za okvare mišic, sklepov, kosti itd. Večina poškodb kostno-mišičnega sistema nastane zaradi nepravilnega ravnanja z bremenami, pri ponavljajočih se gibih, med pomembne razloge pa sodijo tudi stres, hiter ritem dela, debelost, prehrana, starost itd. Kostno-mišične bolezni se lahko razvijejo v zelo resna bolezenska stanja, ki zahtevajo odsotnost z dela ter zdravljenje, ki pa včasih ne pomagata in bolezen vodi do invalidnosti ter izgube zaposlitve.

Osteoporoza

Osteoporoza je dokaj redna spremljevalka življenja, a se ne zgodi čez noč. Spremembe v kosteh se kopičijo leta, bolezen prihaja brez posebnih znakov in opozoril, najpogosteje se je zavemo šele ob zlomu. Zaradi daljše življenjske dobe je danes vse več bolnih, posebej med ženskami. Zlomi, zlasti zlomi kolka in vretenc, lahko povzročijo veliko trpljenja in trajno invalidnost, močno pa zmanjšajo tudi kakovost življenja tako bolnika kot njegove družine. Osteoporoza je bolezen z zmanjšanjem količine in kakovosti kostnega tkiva, ki kosti oslabi tako, da se lahko že pri manjših poškodbah in navadnih obremenitvah zlomijo. V razvitem svetu ima osteoporozo več kot 75 milijonov ljudi in predstavlja enega večjih zdravstvenih težav, saj zaradi podaljševanja življenjske dobe narašča število bolnih. Razširjenost osteoporoze v Sloveniji je pri ženskah, starejših od 50 let, 27,5 %, pri moških, starejših od 60 let, pa 14,6 %. Pogosteje prizadene ženske. Dejavniki tveganja za osteoporozo so genetsko pogojeni, na razvoj bolezni pa vplivajo še zdravila in nezdrav življenjski slog (kajenje, pretirano uživanje alkohola, uživanje večjih količin kofeina, pomanjkanje vitamina D, kalcija in telesna nedejavnost). Poleg zdravega načina življenja lahko delujemo preprečevalno z rednim merjenjem kostne gostote.



nudi naslednje storitve:

→ **MERJENJE MINERALNE KOSTNE GOSTOTE Z ULTRAZVOKOM NA PETNICI – IZRAČUN OCENE TVEGANJA ZA OSTEOPOROZNI ZLOM Z RAČUNALNIŠKIM MODELOM FRAX**

Ultrazvok petnice lahko uporabimo za presejalno merjenje mineralne kostne gostote. Če izvid meritve vzbudi sum na osteoporozo, je nujno dodati še izračun tveganja za zlome ali napotiti preiskovance na dodatno meritev s specialno aparaturo za merjenje kostne gostote DXA. S pomočjo računalniškega modela FRAX posredno določimo kakovost kosti, ker poleg podatka o MKG (ki ni vedno nujen) vključimo tudi podatke o drugih dejavnikih tveganja za osteoporozne zlome. Rezultat izračuna pokaže oceno tveganja za osteoporozne zlome v naslednjih desetih letih. Koristi storitve so: ozaveščanje zaposlenih o osteoporozi, pomen zgodnjega odkrivanja in zdravljenja ter preprečevanja njenih posledic – zlomov.

→ **PREDAVANJA**

Izobraževalni programi Zveze in društev bolnikov z osteoporozo so prispevali k precejšnji splošni ozaveščenosti o osteoporozi, še več pa želimo storiti na ozaveščanju vsakega posameznika. Menimo namreč, da se poznavanje osebnega tveganja za osteoporozo pri prebivalstvu še ni dovolj izboljšalo. Zato je naše delo usmerjeno v informiranje, izobraževanje ter spodbujanje mladih in starejših, žensk in moških, da bi svojim kostem posvečali več pozornosti, ko so še zdrave. Življenje brez škodljivih razvad ter upoštevanje navodil o zdravi prehrani in nujnosti gibanja je namreč tudi pri osteoporozi izjemno pomembno. Naša želja je bolezen premakniti v pozno starost ali jo celo preprečiti. Preventiva se ne začne šele po 40. letu, ampak že v mladosti. Skrb za zdrave kosti v mladih letih se bogato obrestuje v tretjem življenjskem obdobju. Udeleženci predavanja zvedo, kaj je osteoporozna, kakšni so njeni znaki in posledice. Spoznajo, kako zmanjšati tveganje za nastanek osteoporoze ali jo popolnoma preprečiti. Spoznajo tudi načine zdravljenja osteoporoze.



Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16
1000 Ljubljana

Kontaktne osebe:

Alenka Tavčar in Duša Hlade Zore

Tel.: 041 501 709 (Alenka Tavčar)

041 365 443 (Duša Hlade Zore)

E-pošta: alenka.tavcar@zdbo.si ali dusa.zore@siol.net

Spletna stran: www.osteoporozo.si

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije ima sedež v Ljubljani, deluje pa na področju vse Slovenije. Združuje 18 lokalnih društev, ki pokrivajo vse slovenske regije, vanje je vključenih okoli 6.000 članic in članov. Pridobili so status humanitarne organizacije in društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva. Zveza društev bolnikov z osteoporozo je članica Mednarodne Fundacije za osteoporozo (International Osteoporosis Foundation – IOF) s sedežem v francoskem Lyonu. Leta 2002 so na nagradnem natečaju IOF v Lizboni prejeli finančno podporo za izvajanje projekta »Zagotoviti brezplačno merjenje mineralne kostne gostote z napravami DXA osebam v rizični skupini pred prvim zlomom«. Za svoje delo so prejeli tudi najprestižnejše priznanje – IOF Linda Edwards Memorial Award 2005, ki ga podeljuje Mednarodna fundacija za osteoporozo (IOF) društvu, ki se je najbolj izkazalo pri svojem delu.

Ozaveščenost ljudi o osteoporози se je v Sloveniji močno izboljšala. Društva bolnikov z osteoporozo že šestnajst let uspešno izvajajo preventivne programe, ki so usmerjeni v informiranje in izobraževanje ter v ukrepe za preprečevanje bolezni. Pomembno je, da osteoporozo odkrijemo pravočasno. S stalnim ozaveščanjem prebivalstva, s presejalnim merjenjem mineralne kostne gostote ljudi in izračunavanjem tveganja za zlome z računalniškim modelom FRAX društva opozarjajo na nevarnost osteoporoze, ogrožene napotijo na potrebne preiskave in spodbujajo k zdravemu načinu življenja brez škodljivih navad in razvad. Preventiva se ne začne šele po 40. letu, ampak že v mladosti, skrb za zdrave kosti v mladih letih se bogato obrestuje v tretjem življenjskem obdobju.

Vse pomembnejše novice s področja osteoporoze ter podatke o delovanju društev objavljajo v glasilu Sončnica, ki izide dvakrat letno in ga člani prejmejo po pošti brezplačno. Vsako leto obeležijo tudi svetovni dan osteoporoze. Prav ta dan je priložnost, da širšo javnost, predvsem pa tiste, ki odločajo o zdravstveni politiki in njenih smernicah, spomnijo, da mora biti skrb za zdravje kosti in preprečevanje zlomov prednostna naloga nas vseh. Njihova ocena je, da se te tihe epidemije v naši družbi še premalo zavedamo. Skrb za višjo kakovost življenja bolnikov z osteoporozo ter preprečevanje prvega in vseh nadaljnjih zlomov zaradi bolezni krhkih kosti – osteoporoze – pa ostaja pomembna dejavnost, ki jo izvajajo z motom: Imejmo radi svoje kosti! Vzemimo življenje v svoje roke, za svoje zdravje lahko veliko naredimo tudi sami! Vizija zveze: Slovenija brez osteoporoznih zlomov.

V preteklosti so od gospodarskih organizacij sodelovali z družbo Mercator. Njihovo dosedanje sodelovanje pa je bilo pretežno s centri starejših občanov, četrtimi skupnostmi, zdravstvenimi domovi, aktivni kmečkih žena, Zvezo upokojencev in lokalnimi društvi upokojencev ter različnimi društvi bolnikov.



Rak je bolezen, ki nastane zaradi nepopravljive spremembe v celičnem jedru. Rak je lahko dedna bolezen, vendar je genetsko pogojenih, dednih rakov, v celotnem številu rakov med prebivalstvom malo (okoli 5 % vseh rakov). Raka povzročajo tudi škodljivi dejavniki iz okolja (UV-sevanje, kemični dejavniki iz hrane, cigarete, virusi). Na nastanek in razvoj raka vplivajo dedna nagnjenost, okolje in način življenja pa tudi naključje (npr. sposobnost popravljanja napak, ki jih v celičnem jedru povročajo zunanji dejavniki). Med najpomembnejšimi dejavniki tveganja za nastanek raka so čezmerna telesna teža, nepravilna prehrana in premajhna telesna dejavnost; kajenje, okužbe, reproduktivni dejavniki in način spolnega življenja, poklic (stres, obremenjenost, stik z rakotvornimi snovmi), alkoholne pijače in sevanje (UV-sevanje, radioaktivno sevanje itd.). Pomembno je, da ohranjamo zdrav življenjski slog, da se izogibamo stresnim situacijam in rakotvornim kemičnim snovem, da se ne zadržujemo na soncu, če nismo zaščitili kože, da opravljamo samopregledovanje dojk in mod, ter da se redno udeležujemo presejalnih testov za raka na materničnem vratu – program ZORA, za raka na dojkah – program ZORA in raka na debelem črevesu in danki – program SVIT.

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

nudi naslednje storitev:

→ PREDAVANJA

Društvo nudi predavanja o tveganjih za nastanek raka. Pomemben del delavnice je ponazoritev pregleda na modelu dojk in mod, s katerimi želimo opozoriti na pomembnost samopregledovanja. Predavanja so možna v skladu s predhodnim dogovorom in sicer v koroški regiji.

Koroško društvo za boj proti raku

Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem

Kontaktna oseba:

Nada Manojlović

Tel.: 040 833 619

E-pošta: nada.manojlovic77@gmail.com

Spletna stran: koroskaprotiraku.si (spletna stran je v izdelavi)

Koroško društvo proti raku je bilo ustanovljeno z namenom izobraževanja ljudi, zmanjševanja strahu pred boleznijo, z namenom osveščanja in s tem znižanja pojavnosti rakavih bolezni ter z namenom zgodnjega odkrivanja, s katerim povečamo možnosti ozdravitve.

Dejavnost društva je tudi nudenje psihološke pomoči tistim, ki so zboleli za rakom. Veliko pozornosti posvečamo osveščanju mladih in nosečnic. Sodelujemo z občinami, osnovnimi in srednjimi šolami, zdravstvenimi domovi. Sodelovali smo tudi s Centrom za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem in Javnim komunalnim podjetjem LOG.



ZDRAVA PREHRANA IN TELESNA DEJAVNOST

Strokovnjaki s področja javnega zdravja ugotavljajo, da so v pretežnem delu sveta skronične nenalezljive bolezni (kot npr. bolezni srca in žilja, rak, sladkorna bolezen) najpogostnejše in se že pojavljajo kot vodilna epidemija. Eden od vzrokov je sedeč način življenja, ki mu botrujeta še neuravnotežena prehrana, kajenje in pitje alkohola.

Redna telesna dejavnost zvišuje kakovost življenja tako v telesnem kot v psihosocialnem pogledu; zmanjšuje tveganje za razvoj srčnih bolezni, raka na debelem črevesu, diabetesa tipa II, znižuje krvni tlak, pri ženskah preprečuje osteoporozo, zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v ledvenem predelu hrbtenice, zmanjšuje stres, občutke strahu, depresije in osamljenosti, pomaga pri spancu ter pri nadzoru telesne teže, ohranja zdrave kosti, mišice, sklepe, vpliva na boljše ravnotežje, moč in koordinacijo ter poveča energičnost.

Poleg gibanja je zelo pomembna zdrava prehrana, ki jo v današnjem času zaužijemo več, kot je potrebujemo (preveč ogljikovih hidratov), po drugi strani pa premalo živil, ki so potrebna (zelenjava, sadje, voda). Količina zaužite hrane ni usklajena s telesno dejavnostjo in naravo dela, ki ga opravljamo, zato je tudi v Sloveniji vedno več ljudi s previsoko telesno težo. Kljub temu, da so možnosti nakupa in priprave hrane med delom omejene, hkrati nas pesti pomanjkanje časa, pa lahko z drobnimi spremembami zaužijemo kakovosten in zdrav obrok.

Organizacije, ki se ukvarjajo s področjem zdrave prehrane in telesne dejavnosti so Društvo Planet Zemlja, Društvo Vitalno telo in Inštitut za DNK analize v sodelovanju z Zavodom za razvoj joge Joga Inštitutom.



nudi naslednje storitev:

→ PREDAVANJE IN DELAVNICE »FOOD REVOLUTION«

Društvo za podjetje pripravi predavanja in / ali delavnice na temo zdravega prehranjevanja. Svetuje in predstavi primere dobre prakse ter po dogovoru pripravi načrt izboljšav na področju prehranjevanja na delovnem mestu. Možnost kombinacije z izobraževanjem - pripravo različnih menijev, nadgradnja z delavnico »Od zrnja do kruha«. Predavanja in delavnice se izvajajo v okviru gibanja »Food revolution«, katerega ustanovitelj je svetovno znani kuhar Jamie Oliver. Namen delavnic pa je osveščanje in izobraževanje zaposlenih o pomenu zdrave hrane, zdravega in vseeno enostavnega načina priprave hrane tako na delovnem mestu kot doma. Na delavnici je poudarek na primarnih živilih, enostavnih in hitrih receptih. Pravilna in redna prehrana je eden izmed pglavitnih dejavnikov, ki vplivajo na produktivnost in zdravstveno stanje zaposlenih.

Društvo Planet Zemlja

Dobruša 17c
1217 Vodice

Kontaktna oseba:

Irena Mraz

Tel.: 01/620 15 22

E-pošta: info@planet-zemlja.org

Spletna stran: www.planet-zemlja.org

Društvo planet Zemlja je nevladna organizacija s statusom društva, ki deluje v javnem interesu. Nastalo je leta 2007 in njegovo glavno poslanstvo je okoljske in zdravstvene teme, ki se dotikajo vsakega posameznika, približati ljudem ter jih tako motivirati za spremembo odnosa do okolja in samega sebe. Oblikujejo zgodbe in projekte, preko katerih osveščajo širšo in zainteresirano javnost o pomenu trajnostnega odnosa do okolja in samega sebe. Sodelujejo z mnogimi priznanimi institucijami in strokovnjaki ter medijskimi osebnostmi. Nekateri njihovi projekti potekajo pod pokroviteljstvom predsednika RS.

Ukvarjajo se z raziskovanjem, izobraževanjem, komuniciranjem, informiranjem javnosti ter organizacijo različnih (tudi dobrodelnih) dogodkov na področju ohranjanja narave ter zdravja. Njihova vizija je zagotoviti boljši danes in jutri. Svojim otrokom in zanamcem zapustiti čim bolj ohranjeno naravo.

Društvo je preko različnih projektov sodelovalo z naslednjimi gospodarskimi družbami: Petrol, Holding Slovenske elektrarne, Slovenske železnice, HTZ Velenje, Gospodarsko razstavišče, Agencija RS za okolje, Gradbeni institut ZRMK, Ventovarna, Znanstvena fundacija RS, Večer, Eko knjiga.



nudi naslednje storitve:

→ PREDAVANJE O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU

Na interaktivnem predavanju govorimo o zdravi prehrani na splošno, posebno pozornost pa namenimo **prehrani na delovnem mestu**. Odgovorimo na večna vprašanja: KAJ, KOLIKO, ZAKAJ in KDAJ jesti? Pokazali vam bomo, kako hrano enkrat za vselej obrniti sebi v prid. Brez rigoroznih »diet« in odrekanja, ki vodi le v začaran krog nezadovoljstva in nenehnega pomanjkanja energije. Sinergija med gibanjem in uživanjem kakovostne hrane posamezniku zagotavlja, da je lahko resnično uspešen, produktiven ter zadovoljen s sabo. Tisto, kar je najbolj preprosto, je hkrati tudi najbolj učinkovito in tako boste lahko hrano enkrat za vselej obrnili sebi v prid. S pridobljenim znanjem bo zaposleni povečal produktivnost in zmanjšal odsotnost na delovnem mestu, učinkoviteje bo obvladoval stresne situacije in napetosti, nov koncept zdravega življenjskega sloga pa bo spodbudil njegovo osebno rast.

→ PREDAVANJE O IZBOLJŠANJU FUNKCIONALNOSTI TELESA

Za marsikoga so vsakdanja življenjska opravila popolnoma samoumevna, a hkrati najbolj pogosto vodijo do težav s hrbtenico in drugih zdravstvenih nevšečnosti. Še posebej sedeče delo je tisto, ki zelo oslabi gibljivost telesa v predelih, odgovornih za zagotavljanje zdravega in funkcionalnega telesa. So vam znane vsakodneвне bolečine v hrbtenici, vratu, ramenih, križu, kolenih? Na seminarju bomo ugotovili, kje tiči vaš problem. Prikazali vam bomo zelo preproste gibe, s katerimi boste močno izboljšali gibljivost svojega telesa in se takoj počutili bolje. Izvedeli boste, kako mišice jedra krepimo z učinkovitimi in varnimi vajami, ne da bi pri tem še dodatno obremenjevali ledveni del hrbtenice.

→ SKUPINSKI / INDIVIDUALNI OSEBNI TRENINGI

Ponujamo vam možnost individualnih treningov in treningov v majhni skupini, ki jo sestavljajo do 4 osebe. Zahtevnejše vaje s telesno težo, utežmi in ostalimi rekviziti v velikih skupinah niso varna metoda treniranja, saj trener svojim varovancem ne zmore nameniti dovolj potrebne pozornosti. To lahko vodi do nepotrebnih poškodb in slabih rezultatov. Prednosti treninga v manjši skupini so: prihranite pri naložbi v lastno zdravje, lepoto, dobro počutje..., kljub vsemu ste deležni individualnega pristopa, treningi so dinamični, vzdušje na njih pa prijetno in sproščeno, na ta način boste dosegli boljše rezultate, saj boste bolj motivirani za treniranje, postali boste del ekipe, ki stremi k istim ciljem, trener se lahko 100 % osredotoči na vašo varnost, cilje in čas, trenirate v zdravem duhu tekmovalnosti, poveča se občutek odgovornosti do rednega obiskovanja treningov. Takšne oblike skupnega treninga zaposlenih krepi skupinski duh, pri zaposlenih se povečata energija in samozavest.



Društvo Vitalno telo

Reška 9
1000 Ljubljana

Kontaktna oseba:

Boštjan Šifrer
Tel.: 041 861 420
E-pošta: bostjan@vitalo-telo.com
Spletna stran: www.vitalo-telo.com

Društvo Vitalno telo svoj namen in cilje uresničuje z izvajanjem številnih nalog:

- spodbujanjem čim večjega števila članov društva in drugih občanov k zdravemu in dejavnemu udeleževanju v športu,
- nudenjem pomoči za zdrav, dejaven in bolj kakovosten način življenja ljudi (organiziranje pohodov, kolesarskih izletov),
- opozarjanjem na zdrav način prehranjevanja,
- brezplačnim izobraževanjem ter svetovanjem posameznikom in skupinam o prednostnih dejavnega življenja,
- promoviranjem zdravih primerov prehranjevanja in brezplačnim poučevanjem o pripravi zdrave prehrane,
- spodbujanjem k funkcionalni telesni dejavnosti z namenom izboljšanja počutja, gibljivosti, zdravja,
- sodelovanjem s sorodnimi društvi in drugimi organizacijami.

Strokovnjaki v društvu s svojim znanjem in veščinami izdajajo številne strokovne članke na temo zdravega načina življenja, zlasti zdrave prehrane in telesne dejavnosti oz. treniranja. Članki so objavljeni na spletnih straneh www.zenska.si in www.moski.si, v številnih revijah, kot so Lea, Lisa, Sokol. Društvo je sodelovalo na 21. kongresu poslovnih asistentk, sekretark in tajnic in sicer s prispevkom (predavanjem) o problematiki sedečega dela in prehranjevanja na delovnem mestu. Društvo izvaja predavanja o zdravem načinu prehranjevanja v boksarskem klubu Golden Gloves ter predava in poučuje trenerje v Dnevnom centru aktivnosti za starejše v Ljubljani.

INŠTITUT ZA DNK ANALIZE v sodelovanju z JOGA INŠTITUTOM

nudi naslednje storitve:

V današnjem svetu, kjer je hiter tempo življenja že nekaj vsakdanjega, je pravilno prehranjevanje in vzdrževanje ustreznega vadbenega programa postal že časovni luksuz. Na dolgi rok uživanje uravnotežene prehrane in redna telesna dejavnost povečujeta učinkovitost in storilnost zaposlenih, kar vodi do boljših poslovnih rezultatov podjetja. Na Inštitutu DNK analize smo v sodelovanju z Joga inštitutom pripravili izobraževalne programe zdravega načina življenja.

→ USTREZEN NAČIN PREHRANJEVANJA IN ZDRAVJE PRI DELU

Potrebe po hrani so zapisane v naših genih. Vsaka genska slika posameznika nam poda informacijo, kako najbolje izkoristiti naše maksimalne zmožnosti. Tako lahko v večini primerov brez odpovedovanja in le z manjšimi prilagoditvami dosežemo optimalno delovanje našega organizma in posledično višjo storilnost.



Vsebina predavanj:

- vloga prehrane in vadbe pri posamezniku,
- vpliv genske slike na uživanje hrane pri posamezniku,
- vpliv genske slike na intenzivnost hrane pri posamezniku,
- koristi in prednosti personalizirane prehrane in vadbe.

→ GENJOGA IN ZDRAVJE PRI DELU

Joga je celovita veda o življenju, je sistem osebnostnega razvoja in obsega telo, um in dušo. Uči nas predanosti cilju in poveča psihofizično moč posameznika. Joga temelji na pravilni telesni vadbi, pravilnem dihanju, pravilnem sproščanju, pravilni prehrani in pozitivnem razmišljanju. Genjoga je novost na področju joge, kjer se program joge pripravi na osnovi genetske analize in zdravstvenega stanja posameznika. Izvaja se pod vodstvom mednarodno akreditiranih učiteljev joge z dolgoletnimi izkušnjami. Vsebina predavanja, ki je del programa, ki se lahko izvaja v vaši delovni organizaciji ali v studiu:

- kaj so kritične bolezni in kako jih opredeljuje genetika,
- ali je joga odgovor na vse,
- z genjogo do boljšega zdravja in počutja,
- z redno vadbo joge do boljših odnosov v podjetju.

Inštitut za DNK analize

Tržaška 132
1000 Ljubljana

Kontaktna oseba:

Marko Smolič
Tel.: 05/907 07 80, 041 36 55 00
E-pošta: info@dnk4you.com
Spletna stran: <http://www.dnk4you.com/>

Inštitut za DNK analize deluje na področju raziskav človeškega dednega materiala (DNK). Na tem področju želi ponuditi akreditirane in znanstveno potrjene metode, s katerimi bodo lajšali vaše težave, vam zagotovili odgovore na vaša vprašanja in vas rešili dvomov na področju vašega dednega materiala (DNK) ter dednega materiala vaših bližnjih. Inštitut za DNK analize zastopa stališče, da ima vsak svoboden človek pravico izvedeti vsebino svojega dednega materiala (DNK).



nudi naslednje storitve:

→ **VODENI REKREATIVNI POHODI IN DRUGA VODENA REKREACIJA (FITNES NA PROSTEM, ENERGIJSKO-KONDICIJSKI TRENING)**

Vsako soboto nudimo brezplačno vodenje kot izobraževanje za »energijsko-kondicijski trening«, za splošno dobro počutje. Na Eko točki ob Parenzani (Dekani) nudimo možnost brezplačne uporabe fitness opreme in vadbe na prostem. V času svojih dejavnosti ali ob srečanju s poslovnimi partnerji in javnimi dogodki postrežemo z domačim zeliščnim čajem, sadnim napitkom ter domačimi ekološkimi namazi, kot so marmelade, pesto, zeliščni namazi ipd.

→ **PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLED IN POGOVOR Z ZDRAVNIKI MEDICINE DELA TER Z ZDRAVNIKI SPECIALISTI**

Društvo Zdrav podjetnik

Soška ulica 1, 6000 Koper

Kontaktna oseba:

Irena Bartolič

Tel.: 041 836 011

E-pošta: zdravp@gmail.com

Spletna stran: <http://www.zdrav-podjetnik.net>

Društvo Zdrav podjetnik oziroma društvo za zdravje in varstvo pri delu ter koristno izrabo prostega časa so ustanovili z željo, da skupaj pripravijo programe dobrega počutja, pravočasno poskrbijo za svoje zdravje, za prijetno druženje in pozitivno razmišljanje. V sodelovanju z različnimi izvajalci na prijazen način ponujajo kakovostne storitve ter izobraževanja na področju zdravstvene preventive in rekreacije ter koristne izrabe prostega časa. Na področju zdravstvene preventive so v letih od 2004 do 2008 izoblikovali dva programa in sicer »Preventivni zdravstveni pregledi« ter »Moje mnenje«. Istočasno so sodelovali z Zdravstvenim centrom Morje, ki je nudil samoplačniške zdravstvene preglede - kakovostno in hitro.

V letu 2010 so nadaljevali z množičnimi projekti, kot so »Član-članu« in »Kar znam, naredim sam«, z letom 2011 pa so ustvarili in uspešno izpeljali obsežno delavnico »Spoznajmo naša zelišča«. Od leta 2010 so kot slovenski partner prisotni v mednarodnem projektu IPA (2007-2013) »ADRIATIC HEALTH AND VITALITY NETWORK«. Več o tem si lahko preberete na spletni strani društva: www.zdrav-podjetnik.net.

V letu 2011 so preko projekta LAS ISTRE 2011 uspešno izpeljali načrt za oblikovanje svoje EKO TOČKE. To je prijazna zelenica ob kolesarski in pešpoti Parenzana, opremljena z lesenimi mizami, klopmi, informativno pisarno, stojali za kolesa, sanitarijami, stojnicami. Društvo Zdrav podjetnik kot nosilec projekta pripravlja in izvaja vrsto programov dobrega počutja, predvsem za lokalno populacijo. Eko točka je odprta za vse obiskovalce od marca do oktobra, v zimskem času pa le za naročene skupine. Na Eko točki oblikujejo zeliščni vrt, kjer raste že preko 30 avtohtonih zelišč. Ključna usmeritev je spoznavati in oblikovati programe zdravega in prijetnega načina preživljanja prostega časa s posebnim poudarkom na zdravih, lokalno pridelanih pridelkih, uporabi avtohtonih zeli in zelišč ter spoznavanje istrske kulturne in naravne dediščine. Na tej osnovi izvajajo izobraževanja in usposabljanja s področja zeliščarstva, ekološke pridelave lokalne zelenjave in sadja. Z lokalnimi pridelovalci oživljajo tradicionalno »istrsko kulinariko« (kuhanje marmelad, priprava zelenjavnih namazov, spoznavanje že pozabljenih lokalnih kultur: koromač, luk, por, artičoka, kutina ...) Na stojnicah pripravljajo predstavitve izdelkov in pridelkov članov ter prijateljev društva; občasno gostijo tudi predstavnike nevladnih organizacij iz zamejstva ter inovativne lokalne kmete.



PREVENTIVA KAJENJA IN PREKOMERNEGA PITJA ALKOHOLA

Kajenje je eden najpomembnejših vzrokov zbolevanja in prezgodnje smrti v razvitem svetu, saj škoduje skorajda vsakemu telesnemu organu in povzroča številne bolezni. Zaradi posledic kajenja po svetu letno umre okoli 6 milijonov ljudi. V Sloveniji kadi približno četrtna prebivalstva. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje kadilci umrejo povprečno 16 let prej kot njihovi vrstniki, ki niso kadili. Povprečni redni kadilec pokadi nekaj več kot 16 cigaret na dan, najverjetneje pa si je kadilske razvade privzgojil med adolescenco. Posledicam kajenja lahko letno v Sloveniji pripišemo okoli 3.000 smrti, od tega je polovica umrlih kadilcev v srednjih letih – med 35. in 69. letom starosti.

Kadilski dim pomembno vpliva tudi na zdravje nekadilcev. Pasivno kajenje prav tako kot kajenje zvišuje verjetnost nastanka raka, pljučnih bolezni ter bolezni srca in žilja. Še posebej je pasivno kajenje škodljivo za otroke, saj pri njih povečuje tveganje za okužbe dihalnega sistema, je dejavnik za nastanek astme in lahko privede do njene poslabšanja. Izredno problematično je kajenje nosečnic.

Posledice kajenja so povezane z znatnimi stroški tako za družbo kot za posameznika – konzervativne ocene kažejo, da predstavljajo stroški, povezani s kajenjem, med 1,04 % in 1,39 % BDP v EU.

Alkoholizem je v Sloveniji velika težava. Registrirana poraba alkohola se je v obdobju od leta 2000 do 2010 v Sloveniji gibala med 10,3 in 13,5 litra čistega alkohola na odraslega prebivalca na leto. Moški pijejo alkoholne pijače pogosteje in v večjih količinah v primerjavi z ženskami. Primerljivi podatki Slovenijo uvrščajo v vrh držav članic EU tudi po posledicah škodljivega pitja alkohola. V Sloveniji opažamo naraščajoči trend umrljivosti zaradi vzrokov, ki jih lahko pripišemo neposredno alkoholu. Med vzroki za smrt je na prvem mestu alkoholna bolezen jeter, pri bolnišničnem zdravljenju pa duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola. Po ocenah so posledice tveganega in škodljivega pitja alkohola bolj obsežne, kot jih lahko uradno zaznavamo in spremljamo. Težava tveganega pitja alkohola je pogosta tudi med slovenskimi mladostniki. Več kot četrtna slovenskih 15-letnikov pije alkoholne pijače vsaj enkrat na teden, kar je nad mednarodnim povprečjem. Slovenski 15-letniki so nad mednarodnim povprečjem tudi po opitosti ter v prvem poskusu pitja v starosti 13 let ali manj. Raziskave kažejo, da se dekleta v deležu opitih približujejo fantom. Mladim je alkohol relativno enostavno dostopen; večja dostopnost alkohola doma, pitje staršev in slab starševski nadzor pa so dejavniki tveganja za pitje alkoholnih pijač. Stališča mladih glede pitja alkoholnih pijač so precej tolerantna, kar je skrb vzbujajoče.



nudi naslednje storitve:

→ PREDAVANJA »KO ŽIVLJENJE SPREGOVORI« NA TEMO ODVISNOSTI OD ALKOHOLA IN (ALI) TOBAKA

Pobuda za izvajanje predavanj »Ko življenje spregovori« izhaja iz razmer, v katerih se je znašlo prebivalstvo, in ki slednjega – žal pre pogosto – zapeljejo v težke zgodbe, težke zanje kot tudi za ljudi, ki so jim blizu.

Z željo po prepoznavanju prvih znakov, ki lahko pomagajo k pravočasnemu nudenju ali iskanju pomoči, želi Zavod zaposlenim predstaviti širino problematike. Obenem s pomočjo strokovnjakov slušatelje osvešča o možnostih, mehanizmih, načinih, ki lahko pomagajo ljudem v stiski – tistim na strani problema, kot tudi tistim, ki se z njim soočajo zgolj zato, ker so ljudem iz prve skupine blizu, z njimi delajo ali celo živijo, predvsem pa jim zanje ni vseeno. Med zaposlenimi v okviru delavnic izvedejo tudi anonimno anketo, ki prikaže trenutno stanje v podjetju. S pomočjo predavanja in izobraževanja poskrbijo za osveščanje zaposlenih o negativnih straneh **odvisnosti od alkohola in / ali tobaka** ter zaposlenim predstavijo različne možnosti reševanja težave.

Ob sodelovanju z Zavodom 112 podjetje poskrbi za boljše zdravje svojih zaposlenih, ponudi jim možnost hitrejšega prepoznavanja težav pri sebi ali svojih bližnjih. Ob predpostavki, da se s pomočjo predavanj in nasvetov zmanjša število kadilcev ali celo pomaga odvisnim od alkohola, da naredijo prve korake k reševanju te težave podjetje pridobi delavca, ki je bolj zanesljiv, manj časa porabi na račun svojih razvad, izboljša se mu zdravstveno stanje (manj bolniških odsotnosti).

Zavod 112, zavod za zdravo življenje, kulturo bivanja in dialoga

Rimska cesta 2b
1000 Ljubljana

Kontaktna oseba:

Damijan Nacevski

Tel. : 031 40 40 40

E-pošta: info@planet-zemlja.org

Spletna stran: www.zavod112.org

Zavod 112, zavod za zdravo življenje, kulturo bivanja in dialoga, je bil ustanovljen z namenom promocije in osveščanja zdravega načina življenja ter izpostavljanja najbolj perečih družbenih tematik. Zavod 112 je eden izmed mlajših, vendar že zelo dejaven, saj je od svoje ustanovitve v maju 2013 uspešno izvedel že nekaj raziskav na temo rabe alkoholnih pijač, v pripravi pa je tudi pobuda za intenzivne ukrepe na področju omejevanja problema tveganega in škodljivega pitja alkohola. Glavne dejavnosti so izobraževalne in družbeno odgovorne akcije, predvsem na področju osveščanja o problematiki odvisnosti od alkohola ter tobaka in njenih posledic.

Vizija zavoda je preko dejavnosti doseči zmanjšanje odvisnosti na področju alkohola in tobaka, prav tako vplivati na spremembo zakonodaje, ki določa ukrepe na področju tobačne in alkoholne politike.



KEMIČNI DEJAVNIKI TVEGANJA

Delavci so pri svojem delu v industriji, kmetijstvu, laboratorijih, zdravstvu, farmaciji in drugih dejavnostih izpostavljeni številnim škodljivim snovem. Kemične snovi pri človeku povzročajo različne učinke, kot so preobčutljivost na kemično snov, draženje kože in sluznice, okvare dela telesa ali celotnega organizma, povzročanje sprememb na dednem materialu in povzročanje nastanka raka, okvar pri plodu. Veliko pozornost moramo posvetiti kroničnim zastrupitvam, ki nastanejo zaradi dolgotrajne izpostavljenosti tudi nižjim koncentracijam kemične snovi, saj so velikokrat neprepoznave. Za ohranitev zdravja delavcev je zelo pomembno zgodnje odkrivanje tvegane izpostavljenosti kemičnim snovem, to je takrat, ko še ne nastopijo okvare zdravja ali bolezni.

Organizacija, ki se ukvarja s področjem kemičnih dejavnikov tveganja, je Društvo Planet Zemlja.

37

DRUŠTVO PLANET ZEMLJA

nudi naslednjo storitev:

→ PREDAVANJA KARAVANA VARČNE KEMIJE

Interaktivna predavanja strokovnjakov s področja kemikalij, na temo toksinov v hrani, oblačilih, kozmetiki, čistilih, pohištvu, itd. Namen predavanja je osveščanje posameznikov in podajanje nasvetov, kako se v čim večji meri izogniti vnosu toksinov v telo. Izpostavljenost toksičnim kemičnim snovem se namreč sešteva, kar pomeni, če smo izpostavljeni več dejavnikom tveganja, je naše zdravje bolj ogroženo.

S pravnimi ukrepi in znanji, ki preprečujejo nepotreben vnos toksinov v telo, se izboljša tudi zdravstveno stanje posameznikov – boljše počutje, manj bolniških odsotnosti, večja učinkovitost na delu. Delavnica je zlasti pomembna za tiste, ki delajo na področju, kjer se srečujejo z različnimi dejavniki onesnaževanja iz okolja.

Društvo Planet Zemlja

Dobruša 17c
1217 Vodice

Kontaktna oseba:

Irena Mraz

Tel.: 01/620 15 22

E-pošta: info@planet-zemlja.org

Spletna stran: www.planet-zemlja.org



Društvo planet Zemlja je nevladna organizacija s statusom društva, ki deluje v javnem interesu. Nastalo je leta 2007 in njegovo glavno poslanstvo je okoljske in zdravstvene teme, ki se dotikajo vsakega posameznika, približati ljudem ter jih tako motivirati za spremembo odnosa do okolja in samega sebe. Oblikujejo zgodbe in projekte, preko katerih osveščajo širšo in zainteresirano javnost o pomenu trajnostnega odnosa do okolja in samega sebe. Sodelujejo z mnogimi priznanimi institucijami in strokovnjaki ter medijskimi osebnostmi. Nekateri njihovi projekti potekajo pod pokroviteljstvom predsednika RS.

Ukvarjajo se z raziskovanjem, izobraževanjem, komuniciranjem, informiranjem javnosti ter organizacijo različnih (tudi dobrotelčnih) dogodkov na področju ohranjanja narave ter zdravja. Njihova vizija je zagotoviti boljši danes in jutri. Svojim otrokom in znanjem zapustiti čim bolj ohranjeno naravo.

Društvo je preko različnih projektov sodelovalo z naslednjimi gospodarskimi družbami: Petrol, Holding Slovenske elektrarne, Slovenske železnice, HTZ Velenje, Gospodarsko razstavišče, Agencija RS za okolje, Gradbeni inštitut ZRMK, Ventovarna, Znanstvena fundacija RS, Večer, Eko knjiga.

Viri:

1. *Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu; dostopno na spletni strani.*
2. *Čili za delo - zdravi na delovnem mestu (program promocije zdravja na delovnem mestu) UKC Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa; dostopno na spletni strani: <http://www.cilizadelo.si/default-20100.html>*
3. *Delavci so pozitivne številke, zloženka. Univerzitetni klinični center Ljubljana.*
4. *Vpliv psihosocialnih dejavnikov na počutje zaposlenih v javnem sektorju, doc. dr. Marija Molan, univ. dipl. psih., višja zdravstvena svetnica, Klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.*
5. *Javno zdravje in EU: pregled (izvršni povzetek), Evropska zveza za javno zdravje, 2005.*
6. *Varnost in zdravje pri delu - portal Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Dostopno na: <http://www.osha.mdsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/informacije-po-temah/kostno-miscna-obolenja>*





Nacionalna mreža NVO s področja javnega zdravja 25 x 25

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Dunajska c. 65, 1000 Ljubljana • Prostori: Cigaletova ul. 9, Ljubljana

T: 01/234 75 50 • M: 041 767 020 • F: 01/234 75 54

E: drustvo-zasrce@siol.net • info@mreza-25x25.si

www.mreza-25x25.si



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Projekt »Mreža NVO 25x25« delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: »Institucionalna in administrativna usposobljenost«, prednostne usmeritve: »Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga«.