

Katalog storitev nevladnih organizacij (NVO) s področja javnega zdravja



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

Varovanje 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 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.).

Projektna pisarna mreže nevladnih organizacij, ki delujejo na področju zdravja (Nacionalna mreža NVO za javno zdravje 25 x 25) vam s katalogom predstavlja storitve, ki krepijo zdrav način življenja. Posamezna predstavljena društva na določenem zdravstvenem področju delujejo že vrsto let ter so bogata zakladnica znanj in izku-



šenj. Med storitvami boste našli pestro ponudbo, zato smo prepričani, da bo med njimi takšna, ki bo primerna in zanimiva tudi za vašo organizacijo. Društva bodo vesela vašega klica in sodelovanja z vami. Zato ne odlašajte, pokličite ter storite več za svoje zdravje in zdravje ljudi okoli sebe. Kot pravi poljski pregovor: ***“Zdravja ne odtehtajo vsi zakladi sveta.”***

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 pri nas, je zelo 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 bolnim idr.) ter si želi enakih sadov – manjšo 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 na kakovost življenja. Zato so se društva, zveze društev, zasebni zavodi in ustanove, ki delujejo na področju zdravja, povezale v mrežo.

Projekt Mreža NVO 25 x 25 je reprezentativna mreža nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolewnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakosti v zdravju.

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, hkrati krepijo sektor NVO. Povezani so s številnimi domačimi in tujimi strokovnjaki. Mrežo vodi projektna pisarna.

Katalog storitev je Mreža NVO 25x25 pripravila kot pilotni projekt - seznam programov in storitev, ki jih v izbranih, treh občinah (Mestna občina Maribor, Mestna občina Ljubljana in Mestna občina Murska Sobota) izvajajo NVO s področja zdravja, za različne ciljne skupine. Storitve in programe v obliki kataloga predstavljamo predstavnikom lokalne oblasti z namenom vključevanja nevladnih organizacij in njihovih programov v razvojne strategije, akcijske načrte in druge občinske programske dokumente.





Nacionalna mreža NVO s področja javnega zdravja 25 x 25

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE
Dunajska c. 65, 1000 Ljubljana • Prostor: 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



ZLORABA ALKOHOLA

6

Alkoholizem je v Sloveniji velika težava. Registrirana poraba alkohola se je v obdobju od 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 četrtina 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.

Društvo Žarek upanja

Vzgoja in izkustveno učenje

Program nudi celostno psihosocialno obravnavo uporabnikom programa s težavami, povezanimi s škodljivo in tvegano rabo alkohola ali zaradi odvisnosti od alkohola ter drugih psihoaktivnih snovi. Program vključuje: informiranje in svetovanje potencialnim uporabnikom programa, izobraževanje, usmerjene svetovalne ter motivacijske razgovore za svojce in osebe s težavami, povezanimi z odvisnostjo od alkohola. Program uspešno povezuje javne in zasebne strokovnjake na področju problematike zlorabe alkohola, kar omogoča bolj kakovostno in strokovno delo z uporabniki. Ciljna skupina uporabnikov so osebe s težavami zaradi škodljive, tvegane rabe alkohola ali zasvojenosti z alkoholom ter njihovi pomembni bližnji. Vključeni so motivirani za vzpostavitev abstinence in želijo spremeniti svoj življenjski slog.

Korak v pravo smer

Program je namenjen učenju strategij za uspešno reševanje konfliktnih situacij po načelih zdravega življenjskega sloga. Program ponuja tudi možnosti soočanja in občutek sprejetja v skupini vrstnikov, ko se le-ti soočajo s krizo odraščanja, spreminjanja in iščejo lastno identiteto med vrstniškimi skupinami. V program se vključujejo mladostniki, stari med 12 in 15 let, ki so že poskusili alkohol in kajenje. Program »Korak



v pravo smer« je razdeljen v tri časovne in vsebinske sklope (podprograme), ki skupaj kot strnjena celota ustvarjajo varno socialno okolje (nadomestno družino) za otroke in mladostnike, ki tega niso deležni v svojem primarnem družinskem okolju zaradi težav s škodljivim in tveganim pitjem alkohola staršev ali zaradi odvisnosti od alkohola v družini. Vključeni v program so čim bolj informirani in osveščeni glede težav pitja alkohola. Dejavnosti programa so naslednje: socialno učenje oziroma učenje skozi igro, ustvarjalne in kulturne dejavnosti (gledališče, izdelovanje čestitk, pevski zbor ipd.) ter športne dejavnosti. Uporabniki so otroci in mladostniki, stari med 7 in 14 let, ki izhajajo iz družin, ki imajo težave zaradi alkohola (škodljiva raba, tvegano pitje ali zasvojenost z alkoholom). Z vključitvijo otroka v program se mora strinjati starš ali skrbnik. Drugih pogojev vključitve ni.



Za informacije kontaktirajte:

Društvo Žarek upanja

Letališka cesta 33, Ljubljana

T: +386 (0)1 89 77 023, 041 732 381

E: natasi.sorko@siol.net

W: www.w.zarekupanja.net

Osnovna dejavnost društva Žarek upanja je vplivanje na zmanjševanje škodljive in tvegane rabe alkohola med odraslimi, mladostniki in otroci, spodbujanje vseh starostnih skupin h kreptivi zdravega življenjskega sloga brez uživanja alkohola in drugih psihoaktivnih snovi. Društvo nudi pomoč v obliki psihosocialnega svetovanja ali informiranja, izobraževanje in osveščanje vseh, ki so vključeni v dejavnosti društva. Vse dejavnosti, v katere se posamezniki vključijo (ne glede na starostno skupino) so brezplačne. Društvo deluje v javnem interesu in ima tudi status humanitarne organizacije.

Program »Vzgoja in izkustveno učenje« poteka od leta 2001, vanj je vsako leto vključenih več kot 150 uporabnikov. Program »Korak v pravo smer« poteka od leta 2002 dalje.

Društvo izvaja tudi raziskovalno dejavnost, ki jih nato predstavi na okroglih mizah, posvetih in drugih javnih ter strokovnih srečanjih doma in v tujini. Rezultate raziskav objavlja v reviji Otrok in družina, v zborniku Mladoletniško nasilje (Ministrstvo za notranje zadeve), v lastnih publikacijah (Odraščanje: z ali brez alkohola).

V letu 2012 so predstavili rezultate raziskave o odnosu odraslih do alkohola, med drugim 12. 10. 2012 tudi v Državnem svetu, z naslovom: Kako odrasle motivirati za zdrav življenjski slog. Načrtujejo tudi objavo znanstvenega članka v tujini. Društvo organizira konference na temo odvisnosti (konferenca Alpe Adria 2007: Različne odvisnosti – izziv sodobnega časa in konferenca Alpe Adria 2011 – Pot k sodelovanju: Multidisciplinarni in multinacionalni pristop k alkoholizmu in drugim odvisnostim). Poleg opisanega je društvo organiziralo Srečanje članov klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije (2010), ki se ga je udeležilo več kot 400 udeležencev.



PREVENTIVA KAJENJA

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 četrтина prebivalstva. Po podatkih NIJZ kadienci umrejo povprečno 16 let prej kot njihovi vrstniki, ki niso kadienci. Povprečni redni kadilec pokadi nekaj več kot 16 cigaret na dan, najverjetneje pa si je kadilske razvade privzgojil med adolescenco. V Sloveniji kadi tudi veliko mladih. Tako naj bi leta 2010 nekaj več kot polovica vseh mladostnikov, starih 15 let, vsaj enkrat v življenju poskusila kaditi, vsaj enkrat na teden ali pogosteje pa kadi kar petina 15-letnikov. Kadilski dim pomembno vpliva tudi na zdravje nekadilcev. Pasivno kajenje prav tako kot kajenje povzroča bolezni, kot so rak, pljučne bolezni in 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 njenega poslabšanja. Izredno problematično je kajenje nosečnic.

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK)



Opuščanje kajenja na sedežu SZOTK

Po predhodni prijavi na tečaj se sestavi skupina zainteresiranih udeležencev in tečaj poteka v treh srečanjih po dve šolski uri, v razmiku enega tedna. Po uspešni opustitvi kajenja s kandidatom po želji navežemo osebni stik in spremljamo njegov uspeh. V času uradnih ur smo vsem zainteresiranim za opuščanje kajenja na voljo na sedežu SZOTK za vsa vprašanja in dvome, ki se jim porajajo v zvezi z omenjenim.

Interaktivna izobraževalna srečanja v osnovnih šolah

V osnovnih šolah po Sloveniji izvajamo interaktivna izobraževalna srečanja, s katerimi želimo osnovnošolce seznanimi z dejstvi o škodljivosti tobačnih izdelkov in posledicah kajenja. Hkrati o problematiki kajenja izobražujemo tudi razrednike in svetovalne delavce šole. Želimo namreč, da mlada oseba nikoli ne bi posegla po cigareti.

Tečaj opuščanja kajenja v srednjih šolah in v enotah PUM, po nacionalnem programu »Proste roke – čista pljuča«

Tečaj opuščanja kajenja v srednjih šolah poteka interaktivno, v manjših skupinah, v treh srečanjih po dve šolski uri, v razmiku enega tedna. Mlade ozaveščamo o izredni škodljivosti kajenja za njihovo zdravje in spodbujamo zdrav življenjski slog brez cigarete.

Tečaj opuščanja kajenja na sedežu delovnih organizacij

Tečaj poteka na sedežih delovnih organizacij in podjetjih v treh srečanjih po dve šolski uri, v razmiku enega tedna. Po uspešni opustitvi kajenja s kandidatom po želji navežemo osebni stik in spremljamo njegov uspeh.

Individualna svetovanja nosečnicam kadilkam na sedežu SZOTK in v Šolah za starše v sklopu zdravstvenih domov

Izvajamo svetovanja nosečim kadilkam za čimprejšnjo opustitev kajenja, saj kajenje v času nosečnosti izredno slabo vpliva na razvoj otroka.

Akcija »Rumeni karton«

V akciji »Rumeni karton« sodelujejo mladoletne osebe s privolitvijo staršev. Po predhodnem izobraževanju na sedežu SZOTK nadzirajo upoštevanje členov zakona ZOUTI na prodajnih mestih tobačnih izdelkov, v lokalih, okrepčevalnicah in na javnih prireditvah. Sami nadziramo upoštevanje 10. in 11. člena zakona ZOUTI, ki govori o omejitvah sponzoriranja in oglaševanja tobačnih izdelkov.





NVO varujejo naše zdravje

Za informacije kontaktirajte:

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo

Partizanska cesta 12, 2000 Maribor

T: 051 317 113

E: info@zadihaj.net

W: www.zadihaj.net

10

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK) je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu. Prizadevamo si zmanjšati pogostost kajenja med Slovenci. Prebivalce ozaveščamo o škodljivosti kajenja. Promoviramo zdrav način življenja brez cigarete, dejaven življenjski slog, zdravo prehrano in obvladovanje stresnih situacij za vse ljudi. Naša vizija je izboljšati zdravje ljudi, posledično zmanjšati umrljivost zaradi rabe tobaka v RS, motivirati in vzpodbuditi prebivalce, da se odločajo za zdrav in ekološki življenjski slog. Na sedežu SZOTK smo ves čas dosegljivi po telefonu in osebno za individualna svetovanja o opustitvi kajenja. Tečaje za opuščanje kajenja izvajamo na sedežu, v srednjih šolah in v delovnih organizacijah. V osnovnih šolah izobražujemo tako razrednike kot svetovalne delavce in učence o dejstvih v zvezi s škodljivostjo kajenja tobačnih izdelkov, kot preventivo, da mladi ne bi posegli po svoji prvi cigareti. Eden izmed naših programov je svetovanje nosečnicam kadilkam, da bi se odločile za opustitev kajenja tako med nosečnostjo kot tudi sicer. V sklopu dejavnosti, povezanih s preprečevanjem kajenja organiziramo delavnice in okrogle mize, konference, sodelujemo na raznih festivalih ter prirejamo koncerte.

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo ima na področju preventive kajenja in omejevanja uporabe tobačnih izdelkov dolgoletne izkušnje. Zveza združuje 20 nevladnih organizacij in še dodatnih 60 povezanih NVO, ki delujejo na področju promocije preprečevanja rabe tobaka in zdravega življenjskega sloga. Na nacionalni ravni se pri svojem delu povezuje z državnimi institucijami, kot so Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Nacionalni inštitut za javno zdravje, zavodi za zdravstveno varstvo, univerzami in osnovnimi in srednjimi šolami ter enotami Projektno učenje mlajših odraslih.

Na mednarodni ravni je SZOTK dejavna članica Evropske zveze za preprečevanje kajenja (ENSP), Evropske zveze nekadilcev (EUN), Mednarodne zveze za boj proti raku (UICC), Zveze okvirne konvencije (FCA), Evropske zveze za javno zdravje (EPHA) in svetovne mreže Globalink.

Na področju oblikovanja zakonodaje je SZOTK sodelovala pri pripravi dopolnitev novele ZOUTI, predlogi SZOTK so bili umeščeni v Zeleno knjigo Evropske komisije »K Evropi brez tobaka«. V okviru vsebinske mreže NVO za zdravje, katere nosilec je bila od leta 2009 do oktobra 2012, je decembra 2010 zbrala predloge za dopolnitev Direktive o tobačnih izdelkih in jih predložila Evropski komisiji. Preko dveh vsebinskih mrež NVO v Sloveniji sodeluje pri pripravi razvoja strategije RS na področju javnega zdravja: »Rast za zdravje«.

SZOTK je pomagala pri izvajanju Akcijskega načrta Ministrstva za zdravje Republike Slovenije za zmanjševanje uporabe tobačnih izdelkov med prebivalci RS 2009-2011 in je vključena v Nacionalni program za zmanjševanje raka 2011-13, katerega cilj je zmanjšati število kadilcev za 5 % med odraslimi in 10 % med mladimi.



PREPOVEDANE DROGE

Droge predstavljajo veliko tveganje za zdravje, saj učinkujejo na možgane, telo in na psiho uporabnika. Še posebej so nevarne za otroke in mladostnike, katerih možgani se šele razvijajo. Uporabo drog običajno povezujemo z mladimi, vendar jo uporabljajo tudi starejši. Po podatkih raziskave ESPAD 2011 je 24,8 % anketiranih dijakov, starih 15 in 16 let, v svojem življenju že uporabilo katero izmed prepovedanih drog. Mladi v Sloveniji uporabljajo predvsem hlapila in kanabis (marihuano).

»UP« Društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije

Informacijska pisarna

Informacijska pisarna predstavlja prvi stik uporabnika in njegove družine s sistemom pomoči. Program nudi celostne informacije o problematiki zasvojenosti, možnih oblikah pomoči ter o programih, ki to ponujajo. Informativni razgovori potekajo individualno z vključevanjem ključnih oseb uporabnika, praviloma po predhodnem dogovoru, možen je tudi takojšen pogovor brez predhodnega naročanja. Izvajajo se tudi motivacijski pogovori za vzpostavitev abstinence oziroma za vključitev v katerega izmed razpoložljivih programov. V primeru uporabnikove odločitve za vstop v mednarodno terapevtsko skupnost Dianova ali komuno GrupaValdinievole se izvede celoten postopek za vstop v izbrani program. V programu informacijske pisarne se vsak 2. in 4. torek v mesecu odvija tudi »Skupina za samopomoč«, vsak 3. torek v mesecu pa potekajo strokovna predavanja v okviru projekta »Šola za starše«.

Svetovalnica

Svetovalnica je primarno namenjena uporabnikom, ki so v življenjskem obdobju odločanja glede nadaljnje poti – želijo zaključiti z uporabo drog, vendar niso prepričani, katera vrsta pomoči je za njih ustrezna. Program se je razvil kot odziv na potrebe uporabnikov in se izvaja v Ljubljani, na sedežu društva, ter v Trbovljah, v prostorih Centra za socialno delo. Program ponuja individualno delo z uporabnikom, skupinami ključnih oseb (starši, partnerji) in omogoča vključevanje uporabnikov v skupino odprtega tipa. Poleg individualnih pogovorov in delovanja skupin ponuja tudi izobraževalne, športne, ustvarjalne in doživljajske dejavnosti. V program »Svetovalnica« se lahko vključijo tudi abstinenti, ki so predčasno zaključili katerega od programov in imajo potrebo po svetovalno terapevtski pomoči zaradi težav, ki so na različne načine povezane z zasvojenostjo. Delo poteka individualno.



Podpora mladostnikom

Program je namenjen mladim, ki preizkušajo prepovedane droge, alkohol in imajo težave v šolanju, življenju in družinskih odnosih zaradi začetne faze zasvojenosti (kemične in nekemične), ter njihovim bližnjim ključnim osebam.

Program ponuja vrsto dejavnosti, s ciljem, omogočiti boljše izbire v življenju, izboljšati skrb zase (struktura časa, upoštevanje dogovorov, načrtovanje, razvoj socialnih veščin), motivirati za zdrav življenjski slog, okrepiti nekonfliktno vedenje, mediacija in svetovanje za izboljšanje kakovosti družinskih odnosov, spodbuditi in ohraniti vključenost v šolski sistem, spodbuditi mlade k vzpostavljanju in vzdrževanju abstinence, opuščanju škodljivih navad ter iskanju zdrave družbe vrstnikov (opuščanje družbe uživalcev drog). Mladostnike spodbujajo, da v prvih šestih mesecih vzpostavijo abstinenco in v naslednjih šestih mesecih dosežejo še večji napredek v vsakdanjem življenju. Po zaključenem osnovnem delu programa mladim omogočajo, da v programu sodelujejo še naprej – »podpora po vzpostavljeni abstinenci«. Delo poteka individualno, skupinsko, družinsko in partnersko. V okviru programa organizirajo tudi kreativne in tematske delavnice, pogovore z mentorjem – vrstnikom, športne in družabne dejavnosti (izleti, gorski pohodi, obiski adrenalinskih parkov, družabni večeri, idr).

Program reintegracija

Program je namenjen socialni reintegraciji bivših uporabnikov drog. Omogoča nastanitev, kar je pomemben element v stabilnosti uporabnikovega življenja, in deluje celodnevno. Izvaja se v Ljubljani. Reintegracija je ločena in neodvisna storitev z lastnimi cilji – pri sprejemu uporabnikov se uporablja fleksibilen pristop. Vključujejo uporabnike, ki jim vstop v program predstavlja zadnji korak v nizu prehodnih obravnav v drugih programih (terapevtske skupnosti, komune, metadonski program) ali kot samostojen korak vzdrževanja abstinence brez predhodnih obravnav. Deli se na vključitev v stanovanjski del, v trajanju do enega leta, in na nestanovanjski del, v katerem se z uporabnikom dogovorijo o nadaljnjem sodelovanju po zaključku bivalnega programa. Delo poteka individualno, skupinsko, družinsko in partnersko. Poleg rednih terapevtskih dejavnosti se v programu izvajajo tudi delovne, športne in družabne dejavnosti.





Za informacije kontaktirajte:

Društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije

Miklošičeva 16, 1000 Ljubljana, Slovenija

T: +386 1 434 25 70

E: drustvo.up@siol.net

W: www.drustvo-up.si/

13

»UP« Društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije je nevladna, neprofitna, humanitarna organizacija s statusom društva v javnem interesu na področju socialnega varstva, tako na zasebni kot sistemski ravni. V programe društva je bilo od ustanovitve, leta 1993, vključenih več kot 2250 družin ali posameznikov. Poslanstvo Društva »UP« je nuditi celostno informacijo o zasvojenosti, osveščati javnost in s svojim delovanjem prispevati k reševanju te težave. Poleg tega želi motivirati čim večje število zasvojenih za vključitev v abstinencijske programe in s tem za življenje brez droge, nuditi pomoč pri ponovnem vključevanju v okolje (reintegraciji) in doseganju boljše kakovosti življenja nekdajnim uživalcem, njihovim bližnjim in tudi širši okolici.

Vsa leta delovanja je društvo, glede na potrebe uporabnikov, razvijalo nove programe. Konec leta 1999 je društvo odprlo prvi bivanjski program Reintegracije na območju republike Slovenije. V začetku leta 2005 je društvo začelo izvajati program »Pomoč mladim uživalcem psihoaktivnih snovi« (danes »Podpora mladostnikom – mlado življenje brez droge«), ki je bil prvotno namenjen mladostnikom, ki eksperimentirajo z različnimi opojnimi substancami, ter njihovim svojcem. Danes se v program vključujejo tudi mladostniki, ki se soočajo z ne-kemičnimi oblikami zasvojenosti. Društvo vsako leto izvede strokovna predavanja za strokovne delavce in prostovoljce, ter preventivne delavnice za osnovnošolce, dijake in njihove starše po osnovnih in srednjih šolah. Društvo »UP« s strokovnimi prispevki dejavno sodeluje na konferencah in kongresih in je član naslednjih slovenskih organizacij: CNVOS, Zveza nevladnih organizacij na področju drog in zasvojenosti, Socialna zbornica Slovenije, Slovenska zveza za zdravje, Forum humanitarnih organizacij.

Društvo »UP« je član naslednjih mednarodnih organizacij: DianovaInternational (status hčerinske organizacije DianovaInternational), IAPO – mednarodno združenje bolnikov, ERIT – združenje nevladnih organizacij na področju zasvojenosti Nemčije, Avstrije, Švice in od leta 2002 tudi Slovenije.



DUŠEVNO ZDRAVJE

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, posebej ranljive skupine so otroci in starejši.

Društvo DAM za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

Spletni portal z informacijami, forumom in klepetalnico

14

Spletni portal Nebojse je informacijska baza s področja depresije in anksioznih motenj, kjer najdete vse potrebne informacije o teh težavah. Ponuja tudi brezplačno svetovanje dveh psihiatrinj, psihologinje in psihoterapevke, zelo koristna so orodja za samopomoč (tudi za otroke in najstnike!), ki si jih je mogoče brezplačno prenesti na svoj računalnik. Na prvi strani portala so v sklopu Glasila DAM objavljeni strokovni članki (ki izidejo v slovenskem prostoru) s področja depresije in anksioznih motenj ter duševnih motenj na splošno. Forum in klepetalnica sta namenjena vsem, ki bi se radi povezali z drugimi ljudmi, ki trpijo za enakimi težavami. Forum ponuja pestro izmenjavo mnenj in nasvetov, za marsikaterega uporabnika pa pomeni tudi začetek vnovične izgradnje socialnih odnosov. Na forumu, ki ga moderira usposobljena ekipa, je vsakdo deležen prijazne besede ter spodbude na svoji poti premagovanja depresije in anksioznih motenj. Portal je namenjen vsem skupinam prebivalstva, za sodelovanje na forumu je potrebna le predhodna prijava, za katero ni starostne omejitve. Na forumu lahko sodelujejo tudi osnovnošolci in njihovi starši v rubriki Anksioznost pri otrocih in najstnikih, selektivni mutizem.

Skupine za samopomoč

Skupine za samopomoč, ki potekajo v različnih slovenskih mestih, so namenjene druženju posameznikov z depresijo in anksioznimi motnjami. Za osebe s temi težavami si stroka največkrat ne vzame dovolj časa, poleg tega so pogosto socialno izolirani zaradi sramu in stigme, ki spremlja te motnje. Skupine za samopomoč so zato namenjene skupinskemu premagovanju ovir s pomočjo druženja, medsebojnega vzpodbujanja in vzpostavljanja socialne mreže. Skupine za samopomoč so idealen način, kako se posamezniki lahko izpostavljajo v družbi soljudi, ki jih dobro razumejo, saj ti preživljajo enake težave. Pogosto je skupina za samopomoč osrednja oporna točka v življenju posameznika z duševno motnjo. Mnogi udeleženci skupin šele na srečanjih zberejo pogum, da bi stopili do psihiatra.

Skupine vodijo prostovoljci, člani društva, ki so prav tako preboleli depresijo oz. so



se ali se borijo z anksioznimi motnjami. Njihovo znanje temelji na lastnih izkušnjah, izobraževanju, ki ga pridobivajo na predavanjih, seminarjih in konferencah. Tudi uporabniki skupin za samopomoč so deležni predavanj, seminarjev in izobraževanja na področju depresije, anksioznih motenj in osebne rasti. Za obisk skupin za samopomoč Društva DAM se ni treba predhodno prijaviti. Vse podatke o delovanju posameznih skupin in tudi urnike njihovega sestajanja najdete na spletni strani www.nebojse.si (gumb skupine za samopomoč).



Za informacije kontaktirajte:

Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

Topniška 43, 1000 Ljubljana

E: dam@nebojse.si

W: www.nebojse.si

15

Društvo DAM je kratica za „Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami“. Namen društva sta pomoč in podpora osebam, ki trpijo ali so trpele za katero koli obliko anksioznih motenj in depresije ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam. Na društvu se zavzemamo za širjenje znanja s področja anksioznih motenj ter za večjo ozaveščenost javnosti o resnosti in prisotnosti te težave v družbi. Poslanstvo društva je, da združuje ljudi in jih spodbuja, da si medsebojno pomagajo in tako lažje nosijo breme anksioznih motenj. V ta namen se je društvo zavzelo za postavitev spletne strani, kjer bi bile na voljo informacije o depresiji in anksioznih motnjah v slovenskem jeziku. Društvo so ustanovili ljudje, ki so se v življenju tudi sami srečali z anksioznimi motnjami in okusili bolečino, ki jo te prinesejo. Zato v svoje vrste vabijo vse, ki so kaj takega doživeli, pa tudi osebe, ki so jim blizu. Dobrodošli so vsi, ki bi radi na kakršen koli način prispevali k boljšemu poznavanju anksioznih motenj in depresije pri nas, se z njimi učili in jih podpirali.

Društvo DAM je s podporo Švicarskega projekta na spletni strani objavilo osem orodij za samopomoč, ki so izredno dobro sprejeta pri uporabnikih. V preteklosti so sodelovali tudi v kampanji »Premagal sem depresijo«, ki jo je vodil in financiral Nacionalni inštitut za zdravje (prej IVZ), vsako leto pa sodelujejo na Koncertu za destigmatizacijo depresije, ki je posvečen prof. dr. Andreju Marušiču, znanemu slovenskemu psihiatru. V zadnjih petih letih je društvo izdalo številne knjige o duševnem zdravju iz zbirke »Za telebane«.



Mreža pisarn za informiranje in svetovanje

Pisarna za informiranje in svetovanje nudi organizirano obliko psihosocialne pomoči ter podpore ljudem s težavami v duševnem zdravju. Ciljna skupina so ljudje z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, posamezniki v duševni stiski ter njihovi svojci. Pisarna za informiranje in svetovanje izvaja storitve ter druge oblike pomoči, ki so pomembne za boljšo kakovost življenja, krepitev in ohranjanje duševnega zdravja uporabnikov, širitev socialne mreže, razvijanje samostojnosti uporabnikov in krepitev moči. Pisarna za informiranje in svetovanje zagotavlja trajen, **čim lažje dostopen sistem podpore ter individualiziran pristop dela z uporabnikom. Prav tako** zagotavlja pomoč in podporo svojcem uporabnikov.

Ena najpomembnejših razlik od drugih socialno varstvenih programov in obenem tudi prednost je terensko delo, saj osebam z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju ponuja pomoč in podporo tudi na njihovem domu ali drugem dogovorjenem mestu. Program je na voljo na naslednjih lokacijah: Ljutomer, Lendava, Ravne na Koroškem, Celje, Sevnica, Novo mesto, Trebnje, Brežice, Krško, Črnomelj, Ljubljana, Trbovlje, Kranj, Jesenice, Tolmin, Nova Gorica in Izola.

Mreža dnevnih centrov

Dnevni centri ponujajo strokovno svetovanje in različne oblike strokovnega dela, ki razvijajo ter krepijo individualnost vključenih oseb, razrešujejo njihove osebne stiske in jim pomagajo pri vključevanju v dejavno življenje. Dnevni centri služijo tudi različnim oblikam preživljanja prostega časa, družabnemu življenju in skupinskim dejavnostim. Vključenim osebam so na voljo različne ustvarjalne delavnice (likovna – slikanje na steklo, platno, svilo idr.; keramična – oblikovanje različnih izdelkov iz gline; aranžerska – izdelovanje embalaže, aranžmajev, čestitk idr.), izobraževalne in interesne dejavnosti (literarna, glasbena in kulinarična delavnica, tečaji tujih jezikov idr.) ter različni družabni dogodki.

Dnevni centri omogočajo nadaljevanje rehabilitacijskega procesa v sproščenem okolju. Vključenim osebam pomagajo prebroditi marsikatero krizno stanje, s čimer se ohranja in krepi njihovo zdravje ter omogoča hitrejše in bolj kakovostno okrevanje. Program je na voljo na naslednjih lokacijah: Maribor, Murska Sobota, Ptuj, Slovenj Gradec in Brežice.

Mreža stanovanjskih skupin

Stanovanjske skupine so manjše bivalne enote za tiste ljudi z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo občasno ali stalno podporo pri bivanju in organiziranju svojega življenja. **Nahajajo se v urbanih središčih, v običajnih stanovanjih ali stanovanjskih hišah, v njih pa v povprečju bivajo trije do štirje stanovalci, ki imajo svoje sobe, skupen dnevni prostor, kuhinjo in sanitarije.**

Stanovalci so upravičeni do strokovne podpore, ki je odvisna od njihovega zdravstve-



nega in psihosocialnega stanja, njihovih interesov, potreb in osebnih ciljev. Stanovanjska skupina je prehodna oblika bivanja, saj ljudi s težavami v duševnem zdravju spodbujajo k neodvisnemu življenju. Stanovalci se tako v skladu s svojimi zmožnostmi in ob podpori strokovnih delavcev po določenem času izselijo iz stanovanjske skupine ter samostojno zaživijo v domačem okolju. Program je na voljo na naslednjih lokacijah: Maribor, Murska Sobota, Ptuj, Celje, Jesenice, Nova Gorica, Koper in Novo mesto.

Spremljevalni programi

1. Prostočasne dejavnosti:

Prostočasne dejavnosti ljudem s težavami v duševnem zdravju omogočajo brezplačno vključevanje v kulturno-družabno, športno ter izobraževalno življenje v njihovem lokalnem okolju. Program je za vključene uporabnike pomemben predvsem z zornega kota kakovostnega preživljanja in zapolnitve prostega časa, zajema pa organizacijo ter izvedbo naslednjih dejavnosti za uporabnike naših storitev:

- organizirano druženje, ki vključuje različna praznovanja, izlete po različnih krajih po Sloveniji, organizacijo piknikov ter organizirane obiske ostalih enot društva;
- **športne** dejavnosti, na primer igranje košarke, nogometa, odbojke, badmintona, tenisa ter vadbo fitnesa ali aerobike,
- kulturne dejavnosti, ki se nanašajo na ogled razstav, gledaliških in kino predstav, obiskov glasbenih koncertov itd.,
- organizacijo letovanj in taborov, usmerjenih v športne dejavnosti in rekreacijo ter učenje socialnih veščin.

2. Založništvo in informiranje

Preko različnih publikacij informiramo in osveščamo javnost o pomenu duševnega zdravja, o pojavnosti duševnih motenj ter o oblikah pomoči ljudem v duševni stiski. Izdajamo otroško in mladinsko literaturo, preko katere skušamo otrokom in mladostnikom na prilagojen ter razumljiv način približati razsežnosti duševnih motenj. Z izdajanjem uporabniških glasil uporabnikom in širši javnosti omogočimo boljšo dostopnost do pomembnih informacij o aktualnem dogajanju na področju duševnega zdravja, o našem preteklem delu ter o načrtovanih dejavnostih društva. Uporabnike s tem spodbudimo, da svoja čustva, občutja ter ustvarjalni potencial izražajo na konstruktiven način, s čimer posredno pripomoremo k izboljšanju njihove samopodobe in jim omogočimo, da sami sebe vidijo kot nekoga, ki nekaj zna in zmore.

3. Preventivni programi

Preventivni programi so namenjeni varovanju in krepitvi duševnega zdravja otrok in mladostnikov ter izboljšanju duševnega zdravja odraslih, starostnikov in dejavne populacije. V sodelovanju s številnimi inštitucijami in organizacijami mladim ponujamo zanimive izobraževalne programe v obliki delavnic z naslovom «Od stiske do duševne motnje». S programom anonimnega internetnega svetovanja, ki poteka na portalu med.over.net, skušamo posameznikom odgovoriti na vprašanja v zvezi z duševnimi stiska-



mi, ki jih s sabo prinašajo vsakodnevno življenje, vsakodnevni stres, zahteve okolja, nezdrav način življenja, odnosi z bližnjimi, razočaranja v ljubezni, težave v spolnosti itd. Za odrasle in starostnike pripravljamo zloženke, informativno-izobraževalno gradivo o duševnih motnjah ter medijsko odmevne dogodke (TV-oddaje, okrogle mize idr.). Prav tako pa se dejavno udeležujemo na področju osveščanja o težavah samomora.

4. Klubi svojcev

Težave družinskega člana, ki trpi zaradi duševne motnje, se praviloma dotaknejo tudi ostalih članov družine. Slednji v največji meri vplivajo na okrevanje in izboljšanje socialnega položaja uporabnikov, saj se ti po zaključenem bolnišničnem zdravljenju najpogosteje vračajo prav k njim in se zanašajo na njihovo pomoč. Slednje je za večino svojcev prevelika obremenitev, ki ji sami največkrat niso kos, zato potrebujejo stalno vrstniško in strokovno podporo.

Svojci se združujejo v klube z namenom izmenjave izkušenj in pridobivanja znanj za podporo v različnih življenjskih situacijah. Srečanja svojcem omogočajo, da se soočijo s svojimi zatrtimi čustvi, med katere se najpogosteje vrinejo občutki jeze, krivde, strahu in negotovosti.

5. Klubi prostovoljcev

V klubih prostovoljcev se srečujejo vsi, ki so pripravljeni sodelovati in spremljati ljudi s težavami v duševnem razvoju – dijaki, študentje, upokojenci, zaposleni idr. Prostovoljci so pomembni sodelavci, saj s svojim delom dopolnjujejo delo strokovnih delavcev in razbremenjujejo svojce uporabnikov. Zadovoljujejo individualne potrebe uporabnikov po druženju in dejavnem preživljanju prostega časa. Prostovoljno delo je izredno učinkovito vzgojno in izobraževalno sredstvo tudi za prostovoljce, saj se ob njem učijo soočanja s težavami ter iskanja rešitev in pomoči v situacijah, v katerih se lahko znajdejo sami.

Vse nove prostovoljce predhodno podučimo o opravljanju prostovoljnega dela z ljudmi s težavami v duševnem zdravju ter jim dodelimo mentorje, ki spremljajo njihovo delo in jim po potrebi nudijo strokovno oporo.

6. Skupine za samopomoč

Skupine za samopomoč v večini nastanejo na pobudo uporabnikov programov in storitev ter so namenjene osebam s težavami v duševnem zdravju, ki si želijo medsebojno pomagati in izmenjati izkušnje. Njeni člani dobijo podporo ne glede na to, kdo so, kakšni so ter kakšna je njihova življenjska situacija. Sami določijo teme pogovorov in s tem usmerjajo srečanja na konkretno težavo ali pa so pretežno družabne narave. Medsebojno podpiranje članom omogoča pridobivanje samozavesti in spretnosti za vsakdanje življenje.

7. Izobraževanja in poučevanja

Program sestavljajo:

- Izobraževanja strokovnih delavcev in udeležencev programa javnih del: Izobraževanja kadrov so ključnega pomena za zagotavljanje kakovosti programov in



storitev. Zato za kadre v društvu Ozara Slovenija vsako leto organiziramo interna izobraževanja, na katere povabimo tudi druge udeležence. Prav tako se strokovni delavci redno udeležujejo izobraževanj, ki jih izvajajo priznani slovenski ponudniki izobraževanj na področju socialnega varstva.

- Poučevanje o duševnih motnjah **poteka v obliki delavnic, vodenih s strani usposobljenih zunanjih strokovnjakov. Namenjen je boljši informiranosti** uporabnikov o lastnih težavah in njihovem obvladovanju. Izobraževanje oseb s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev je nujno, saj je poznavanje duševnih težav in virov pomoči izjemno nizko. Zato se posamezniki slabo znajdejo in imajo posledično več težav. Brez ključnih znanj niti ni mogoče zahtevati oziroma izkoristiti določenih storitev zdravstvenega in socialnega sistema niti ne moremo poskrbeti zase ali za svojca. Preko delavnic, kjer se v skupini oseb z enakimi težavami posreduje in izmenjuje znanje, je možnost usposabljanja najboljša. Namen delavnic je dosežen, ko se udeleženci naučijo prepoznati in obvladovati nekatere ključne situacije, ki jih pogojuje njihova duševna motnja.
- Vrstniško izobraževanje temelji na vrstniškem izobraževanju ljudi z izkušnjo, kar pomeni, da jim na mesto strokovnjakov predavajo usposobljeni in predhodno poučeni ljudje z izkušnjo duševne motnje oz. svojci teh oseb (ang. expertbyexperience). Tako v društvu Ozara Slovenija uporabnikom naših programov in storitev nudimo naslednja vrstniška izobraževanja (oboje je rezultat iniciativ, financiranih s strani Evropske unije):

* **Prospect:** Namenjen osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem

* **EmpowerW:** Namenjen ženskam, ki imajo težave v duševnem zdravju in so žrtve nasilja v družini.



ozara®

Za informacije kontaktirajte:

Ozara Slovenija Nacionalno združenje za kakovost bivanja

Ljubljanska ulica 9, 2000 Maribor

E: info@ozara.org

W: www.ozara.org

OZARA Slovenija, nacionalno združenje za kakovost življenja, je nastalo leta 1994, predvsem iz potrebe po organiziranih izvenbolnišničnih dejavnostih za ljudi s težavami v duševnem zdravju.

Delovanje društva je bilo sprva lokacijsko usmerjeno predvsem na območje Štajerske, danes pa obsega več kot dvajset enot in gostovanj (v Mariboru, Murski Soboti, Ljutomeru, Lendavi, Slovenj Gradcu, Ljubljani, Kranju, Novem mestu, Izoli, Kopru, Celju, Brežicah, Novi Gorici, Črnomlju, Sevnici, Krškem, Bohinju, Tolminu, Trbovljah, Trebnjem, na Ptuj, Ravnah na Koroškem, ter Jesenicah), razpršenih po vsej Sloveniji. S širitvijo na nove lokacije so se širili tudi programi in storitve društva, ki vključnim uporabnikom lajšajo prehod iz institucij v domače okolje in prispevajo k njihovi večji samostojnosti ter k bolj kakovostnemu življenju v skupnosti. Prvi je začel delovati program dnevnega centra, ki je usmerjen v druženje in konstruktivno preživljanje prostega časa po odpustu iz bolnišnice. Vključeni uporabniki so lahko izkoristili tudi namestitve in podporo v okviru programa stanovanjskih skupin, in sicer v spodbudnem okolju izven institucij, ter tako ponovno pridobili potrebne funkcionalne spretnosti in samostojno zaživel v domačem okolju.



Ozara Slovenija Nacionalno združenje za kakovost bivanja

Od leta 1999 deluje tudi program pisarn za informiranje in svetovanje, ki preko terenskega dela posameznikom omogoča individualno obravnavo ter ustrezno podporo tudi v njihovem domačem okolju. Poleg naštetega pa izvajamo še številne podporne programe ter programe samopomoči in zagovorništva za uporabnike in njihove svojce, preventivne dejavnosti, založniško dejavnost, izobraževanje in pozitivno promocijo duševnega zdravja. V letu 2008 smo izdali roman Žige Valetiča "Tunel, Trgovina s samomorilskimi pripomočki", 2009 prvo slovensko poljudno-znanstveno publikacijo istega avtorja "Samomor – Večplastni fenomen". Istega leta je Kulturno društvo Pameče Troblje v sodelovanju Sergeja Dolenca in Žige Valetiča premierno uprizorilo gledališko igr Tunel. 2010 smo v sodelovanju z Inštitutom za varovanje zdravja Republike Slovenije in Slovenskim združenjem za preprečevanje samomora organizirali osrednji slovenski dogodek ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora, 10. septembru, kjer smo med drugim javnosti predstavili tudi priročnik za novinarje, kako odgovorno poročati o samomoru. Nedvomno najbolj medijsko odmevna kampanja so kampanje namenjene obeležitvi svetovnega dne preprečevanja samomora in svetovnega dne duševnega zdravja.

20

Z leti delovanja so nekateri programi presegli naravo neprofitnosti, zaradi česar smo leta 2005 programe zaposlovanja in usposabljanja prenesli na invalidsko podjetje OZARA, d. o. o., ki težje zaposljivim osebam zagotavlja poklicno in delovno rehabilitacijo, celostno pomoč ter podporo pri zaposlovanju tako znotraj podjetja kot tudi drugje na trgu delovne sile. V letu 2006 je invalidsko podjetje OZARA, d. o. o., ustanovilo zaposlitveni center OZARA ZC, d. o. o., ki nudi možnost zaposlovanja invalidov izključno na zaščitene delovnih mestih. OZARA zaposluje preko 90 strokovnih delavcev in sodelavcev, njene storitve in programe pa je v 19 letih delovanja koristilo 4.199 uporabnikov (1.871 moških in 2.328 žensk) ter 1.500 svojcev (524 moških in 976 žensk). Seveda izvedba vseh dejavnosti ne bi bila mogoča brez pomoči številnih prostovoljcev. V letu 2012 je z društvom dejavno sodelovalo 168 prostovoljcev. Danes pod okriljem društva OZARA deluje 16 stanovanjskih skupin, 5 dnevnih centrov ter 13 pisarn za informiranje in svetovanje ter 5 gostovanj le-teh. Prelet devetnajstletnega dela kaže, da smo v društvu OZARA v teh letih uresničili večino zastavljenih ciljev in to predvsem s pomočjo zavzetih strokovnih delavcev ter njihovega tesnega sodelovanja z uporabniki.

Potrebe ljudi s težavami v duševnem zdravju se spreminjajo. Cilj našega dela pa ostaja enak – ljudem s težavami v duševnem zdravju na poti v samostojno življenje omogočiti podporo v obliki in na način, kot jo potrebujejo. V organizaciji se zavedamo, da nas v prihodnje čaka še mnogo izzivov, ki bodo od nas zahtevali strokovne in inovativne rešitve. Trudili se bomo, da jih bomo v sodelovanju z uporabniki naših storitev našli čim več. Društvo OZARA ves čas obstoja poglobljeno in dejavno sodeluje pri oblikovanju ustreznih politik na področju duševnega zdravja v Sloveniji in tujini; je kolektivna članica Socialne zbornice Slovenije, CNVOS, Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij in Slovenske zveze za zdravje. Je članica naslednjih mednarodnih združenj in organizacij: MHE, EUFAMI. Društvo OZARA je oktobra leta 2007 s strani Slovenskega društva za odnose z javnostmi prejelo nacionalno strokovno nagrado Prizma, namenjeno najboljšim slovenskim komunikacijskim programom. V letu 2011 smo prejeli poseben certifikat s strani Svetovne zveze za preprečevanje samomora – IASP, in sicer za dejavnosti, ki jih že nekaj let sistematično izvajamo na področju osveščanja javnosti o samomoru.



Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane ter predstavljajo zunanji izraz duševne in čustvene vznemirjenosti ter ne-sprejemanja sebe. Navidezna težava s hrano pri osebi skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov, hranjenje ali odklanjanje hrane pa je manifestacija osvoboditve notranjih, bolečih in ne-prepoznanih čustev. Motnje hranjenja se lahko kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne bolečim čustvom in težavam. Lahko predstavljajo način obvladovanja življenjskih težav, ki so navidezno nerešljivi, ali pa gre za prizadevanje, nadzirati lastno telo in življenje v razmerah, ko prizadeti čuti, da ga drugi nadzorujejo. Motnje hranjenja so lahko tudi reakcija na dolgotrajno, leta trajajočo, nerazrešeno stresno situacijo. Med motnje hranjenja uvrščamo anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in kompulzivno prenažedanje. Sprva so motnje hranjenja veljale za izrazito žensko bolezen, danes ni več tako. Tako velja, da na 9 do 10 žensk z anoreksijo nervozo, zboli 1 moški, in na 7 do 8 žensk z bulimijo nervozo, zboli 1 moški. Pri kompulzivnem prenažedanju naj bi bila porazdelitev med spoloma približno enaka.

Motnje hranjenja so opredeljene kot bolezni od druge polovice prejšnjega stoletja in jih uvrščamo med duševne motnje. Med duševne motnje zato, ker so vzroki za njihov nastanek različne čustvene stiske, čeprav se navzven lahko kažejo s telesnimi znaki. Prenažedanje, bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in diuretikov ter pretirana telesna dejavnost so torej le zunanji znaki motenj hranjenja.

Društvo ženska svetovalnica

Pomoč pri motnjah hranjenja

Program Pomoč pri motnjah hranjenja nudi psihosocialno pomoč ženskam in dekletom, ki trpijo za motnjami hranjenja in skušajo reševati svoje stiske s pomočjo hrane. Namen programa je izboljšati socialno življenje uporabnic, njihove odnose z drugimi, oblikovati bolj zmeren odnos do hranjenja in, ne nazadnje, ugotoviti dejavnike, ki so sovplivali na nastanek motenj hranjenja. V programu ima posameznica možnost, da oblikuje bolj pozitiven odnos do sebe, ohrani svoje zdravje, izboljša odnose, komunikacijo, vzpostavi socialno mrežo, se vključi v družbeno okolje in zmore nadaljevati svoje življenje. V program se lahko vključujejo tudi mladoletne uporabnice nad 15. letom starosti. Prednost pri vključitvi v program imajo posameznice, ki so v hudih stiskah zaradi motenj hranjenja ali je celo ogroženo njihovo življenje. Moškim, ki se oglašijo zaradi stiske, povezane z motnjami hranjenja, nudimo osnovne informacije, prvi razgovor ter spodbudo in podporo za začetek reševanja težave. V program se vključujejo ženske in dekleta iz vse Slovenije.

Pomoč in podporo nudimo tudi svojcem v njihovih lastnih stiskah, povezanih z motnjo hranjenja, ki jo razvije njihov družinski član. Namen osveščanja svojcev ter širše



in strokovne javnosti je osvojiti vedenje, da so motnje hranjenja zapletena težava, z mnogimi zdravstvenimi, socialnimi, osebnimi in psihosocialnimi težavami. Program zajema naslednje oblike pomoči: informiranje o motnjah hranjenja, njihovo prepoznavnost in posledice, možnosti in oblike pomoči v Sloveniji, prejem gradiva (letakov) o motnjah hranjenja; individualna svetovanja (praviloma osebno, lahko tudi pisno ali preko e-pošte; podporne skupine za **ženske z motnjami hranjenja (2-3 skupine letno)**; tematske delavnice (za poglobljeno delo na reševanju problematike, ki jo uporabnice izpostavijo kot posebej pereča – npr. asertivnost, stik s telesom, jeza), podporni skupina za bližnje osebe (izvaja se enkrat na mesec)



Za informacije kontaktirajte:

Društvo ženska svetovalnica

Langusova 21, 1000 Ljubljana

T: 01 / 25 11 602

E: zenska@svetovalnica.org

W: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si

DRUŠTVO ŽENSKA SVETOVALNICA

Društvo Ženska svetovalnica je ena izmed najstarejših nevladnih organizacij v Sloveniji na področju dela z ženskami, žrtvami nasilja in ženskami ter dekleti z motnjo hranjenja, ima status humanitarne organizacije in je društvo v javnem interesu. Programi so zasnovani razvojno, na osnovi potreb žensk – uporabnic, spoštovanju njihove integritete in so usmerjeni v njihovo opolnomočenje. Društvo z akcijami ozaveščanja, ki potekajo vse leto na različnih področjih Slovenije, celotno širšo javnost spodbuja k ničelni toleranci do nasilja, večji senzibilnosti družbe za problematiko nasilja ter s tem spreminja javno mnenje in stereotype o nasilju. Na podlagi našega dolgoletnega dela z ženskami, žrtvami nasilja in ugotovitvami, do katerih smo se dokopali, smo s svojimi predlogi sooblikovali Zakon o preprečevanju nasilja v družini, v preteklosti smo odprli prvi Krizni center za ženske in otroke, žrtve nasilja. V Ženski svetovalnici izvajamo izobraževanja za strokovnjake/strokovnjakinje in prostovoljke, ki se želijo usposobiti za delo z ženskami, žrtvami nasilja v družini. Prevedli in priredili smo knjigo "Nasilje nad ženskami – odgovornost policije", učbenik za delo z žrtvami nasilja v družini.

Program motenj hranjenja za dekleta in ženske je prvi tovrstni program, ki smo ga začeli razvijati v Sloveniji ter strokovno in laično javnost opozarja, da gre vzroke za nastanek motenj hranjenja iskati na osebni ravni, v specifičnih družbenih odnosih ter širšem družbenem kontekstu, predvsem v stereotipnih vlogah ženske.

Predstavljanje problematike motenj hranjenja poteka na raznih prireditvah (6. maj – mednarodni dan brez diete, LUPA, dan prostovoljstva), na delavnicah srednjih in osnovnih šol ter predavanj za strokovno in drugo javnost.

Društvo Ženska svetovalnica je bila ustanovna članica Strokovnega sveta za področje nasilja nad ženskami pri MDDSZ, pobudnica in koordinatorica evropskih akcij ob mednarodnih dnevih boja proti nasilju nad ženskami (»Stopnice« in »Ekipa za nenasilje«), izvajalka akcij, ki ozaveščajo problematiko motenj hranjenja (»Vzljubi svoje telo tako, kakršno je«).



NASILJE NAD ŽENSKAMI

Nasilje v domačem okolju in partnerskih odnosih je bolj prikrito, zato ga je tudi teže prepoznati in preprečevati, med žrtvami pa je največ žensk, ki so s povzročiteljem v zakonskem ali zunajzakonskem razmerju. Po ocenah nevladnih organizacij, ki delujejo na področju preprečevanja in odpravljanja posledic nasilja nad ženskami, je v Sloveniji delež neprijavljenega nasilja, zlasti ko gre za nasilje v domačem okolju in partnerskih odnosih, mnogo višji od uradnih podatkov. Veliko žensk nasilja ne prijavi, ker se bodisi sramujejo bodisi bojijo nadaljnjega nasilja ali tega, da jim nihče ne bo verjel. Nasilje naj bi bilo prisotno v vsaki peti družini. Posebno ranljive so ženske pripadnice ranljivih skupin (npr. npr. starejše ženske, invalidke, ženske brez državljanstva).

Vir: <http://zavod-emma.si/o-nasilju/nasilje-nad-zenskami/>

23

Društvo ženska svetovalnica

Psihosocialna pomoč ženskam, žrtvam nasilja

S programom »Psihosocialna pomoč ženskam, žrtvam nasilja«, skušamo na podlagi dolgoletnih izkušenj nuditi pomoč ženskam, ki doživljajo nasilje. Splošni namen programa je ponuditi ženskam čim večjo možnost izbire oblik strokovne pomoči, bodisi vključitev v skupino, individualno svetovanje, zagovorništvo bodisi krajše telefonsko svetovanje in stiki preko elektronske pošte.

Značilnost programa je v tem, da nudi pomoč ženskam od trenutka, ko spoznajo, da se / se je nad njimi izvajala / lo nasilje, pa do takrat, ko uporabnica ugotovi, da pomoči ne potrebuje več. Program nudi ženskam pomoč tudi po tem, ko se umaknejo iz nasilne situacije in se začne proces okrevanja po posledicah, ki jih je preživeto nasilje pustilo na duševnem zdravju uporabnice. Upabnice imajo možnost, da izberejo tisto obliko pomoči, ki jo v danem trenutku najbolj potrebujejo, določijo časovni plan izvedbe izbrane pomoči ter sodelujejo pri določanju smeri širitve programa in oblikovanja novih programov.

Program je namenjen ženskam, ne glede na nacionalnost, veroizpoved ali spolno usmerjenost, ki se v kateremkoli obdobju svojega življenja znajdejo v psihosocialni stiski zaradi nasilja, ki so ga doživljale oziroma ga še vedno doživljajo, ne glede na to, za katero obliko nasilja gre: fizično nasilje, psihično nasilje, spolno nasilje, ekonomsko nasilje, spolne zlorabe v otroštvu, nadlegovanje na delovnem mestu, ... Prav tako je program namenjen tudi njihovim otrokom, ki so posredne ali neposredne žrtve nasilja. Program je namenjen tudi ženskam, ki niso slovenske državljanke.

V Ženski svetovalnici nudimo prostor, kamor se ženske v stiski lahko obrnejo po pomoč oz. informacije: dajemo jim podporo pri njihovih lastnih odločitvah, skupaj s svetovalko ženska išče možnosti za spreminjanje svoje življenjske situacije, organiziramo delovanje skupin za ženske z motnjami hranjenja in ženskami, ki doživljajo na-



silje, pri motnjah hranjenja omogočimo sodelovanje svojcev, naše svetovanje temelji na specifičnih ženskih izkušnjah. Ženskam skušamo dati prostor, kjer se počutijo varno in lahko brez zadržkov govorijo o svojih težavah, spodbujamo, podpiramo in nudimo pomoč pri organizaciji različnih oblik pomoči in samopomoči, izdajamo letake, ki nudijo osnovne informacije o tem, kam se ženska lahko zateče in obrne po pomoč, ko se znajde v stiski. Z obliko skupnostnega dela skušamo premostiti prepad med institucijami in žensko, s svojim delom se trudimo rušiti stereotipe o ženskah. Povezujemo se z drugimi skupinami in ustanovami, ki se ukvarjajo s tovrstno problematiko pri nas in v tujini.

V Ženski posvetovalnici nudijo psihološko svetovanje in psihoterapevtsko pomoč otrokom in mladostnikom v smislu zmanjševanja posledic travmatskih izkušenj nasilja, za otroke, ki prebivajo v varnih prostorih pa organizirajo tudi kreativne delavnice in druge oblike medsebojnega druženja. Društvo organizira in vodi "Potujoče svetovalnice" za ženske, žrtve nasilja v odročnejših krajih, z namenom omiliti neenak položaj žensk na obrobju Slovenije ter omogočiti vsaki posameznici dostop do pomoči in informacij v primerih nasilja v družini.

Nudjenje psihosocialne pomoči in svetovanje ženskam, kot osnovna dejavnost Ženske svetovalnice, poteka neprekinjeno vse leto, in sicer vsak delovni dan (od ponedeljka do petka). Ženska ima možnost priti v stik z nami vsak dan v času uradnih ur, telefonsko ali osebno, preko pisma ali e-pošte, ko se z dežurno prostovoljko lahko dogovori za način in termin kasnejšega srečevanja. Ko gre za krizno situacijo, je ena od svetovalk na voljo, da se lahko z žensko takoj pogovori. Število uporabnic, ki koristijo naš program, je približno 600 na leto.





Za informacije kontaktirajte:

Društvo ženska svetovalnica

Langusova 21, 1000 Ljubljana

T: 01 / 25 11 602

E: zenska@svetovalnica.org

W: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si

DRUŠTVO ŽENSKA SVETOVALNICA

Društvo Ženska svetovalnica je ena izmed najstarejših nevladnih organizacij v Sloveniji na področju dela z ženskami, žrtvami nasilja in ženskami ter dekleti z motnjo hranjenja, ima status humanitarne organizacije in je društvo v javnem interesu. Programi so zasnovani razvojno, na osnovi potreb žensk – uporabnic, spoštovanju njihove integritete in so usmerjeni v njihovo opolnomočenje. Društvo z akcijami ozaveščanja, ki potekajo vse leto na različnih področjih Slovenije, celotno širšo javnost spodbuja k ničelni toleranci do nasilja, večji senzibilnosti družbe za problematiko nasilja ter s tem spreminja javno mnenje in stereotipe o nasilju. Na podlagi našega dolgoletnega dela z ženskami, žrtvami nasilja in ugotovitvami, do katerih smo se dokopali, smo s svojimi predlogi sooblikovali Zakon o preprečevanju nasilja v družini, v preteklosti smo odprli prvi Krizni center za ženske in otroke, žrtve nasilja. V Ženski svetovalnici izvajamo izobraževanja za strokovnjake/strokovnjakinje in prostovoljke, ki se želijo usposobiti za delo z ženskami, žrtvami nasilja v družini. Prevedli in priredili smo knjigo "Nasilje nad ženskami – odgovornost policije", učbenik za delo z žrtvami nasilja v družini.

Program motenj hranjenja za dekleta in ženske je prvi tovrstni program, ki smo ga začeli razvijati v Sloveniji ter strokovno in laično javnost opozarja, da gre vzroke za nastanek motenj hranjenja iskati na osebni ravni, v specifičnih družbenih odnosih ter širšem družbenem kontekstu, predvsem v stereotipnih vlogah ženske.

Predstavljanje problematike motenj hranjenja poteka na raznih prireditvah (6. maj – mednarodni dan brez diete, LUPA, dan prostovoljstva), na delavnicah srednjih in osnovnih šol ter predavanj za strokovno in drugo javnost. Društvo Ženska svetovalnica je bila ustanovna članica Strokovnega sveta za področje nasilja nad ženskami pri MDDSZ, pobudnica in koordinatorica evropskih akcij ob mednarodnih dnevih boja proti nasilju nad ženskami (»Stopnice« in »Ekipa za nenasilje«), izvajalka akcij, ki ozaveščajo problematiko motenj hranjenja (»Vzljubi svoje telo tako, kakršno je«).



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

Predavanja

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna humanitarna organizacija, ki si prizadeva za promocijo zdravja, zdravega življenjskega sloga ter za zmanjševanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Društvo izvaja predavanja, 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, kako nastanejo. Predavanja traja eno uro, sledi razprava in odgovori na vprašanja udeležencev.

Udeleženci predavanj pridobijo znanje o zdravem življenjskem slogu, kako zdrav življenjski slog vključiti v vsakdanje življenje (kar je običajno 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. Predavanja organiziramo vse leto po vsej Sloveniji.

Delavnice za zdrav življenjski slog:

Društvo izvaja delavnice za skupine ljudi, zaposlenih v podjetjih, učence vseh tret triad v osnovnih šolah in sicer s področja zdravega življenjskega sloga, zdravega načina prehranjevanja, ohranjanja zdravja in srbi za bolj kakovostno življenje z že obstoječo boleznijo.



Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih in otrok ter dojenčkov

Izvajamo tečaje temeljnih postopkov oživljanja tako odraslih kot dojenčkov in malih otrok. 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 takih, 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, bolezn 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 dojenček in mali otrok). Skupine so zaradi zagotavljanja kakovosti majhne (maksimalno do 10 tečajnikov), tečaj pa traja dve uri in pol. Pisno gradivo je vključeno.



27

Meritve krvnega tlaka in srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi

Strokovna ekipa Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije izvaja meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, maščob in sladkorja v krvi. 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 odhodu k zdravniku.

Snemanje EKG

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

Meritve gleženjskega indeksa

28

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.





Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Dunajska c. 65 (sedež) / Cigaletova ul. 9 (prostori), 1000 Ljubljana

T: 01 / 234-75-51

E: društvo-zasrce@siol.net

W: 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 20 let izdaja revijo Za srce (7 števil letno), katere glavni urednik je prof. dr. Aleš Blinc dr. med. Izdajamo zdravstveno informativna gradiva v obliki zgibank in brošur, kot je na primer plakat in zgibanka ob svetovnem dnevu srca in brošura o temeljnih postopkih oživiljanja.

V Posvetovalnici za srce (v prostorih društva), na javnih srečanjih in v podjetjih izvajamo 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 podamo oceno koronarne ogroženosti. Letno opravimo okrog 90.000 preventivnih meritev.

Na društvu imamo brezplačno telefonsko številko, na katero letno prejmemo okoli 1.200 klicev. Osebo naše strokovnjakinje in strokovnjaki odgovorijo več kot 2000 ljudem letno, na spletni strani www.med.over.net.si, forum kardiologija pa naš strokovnjak odgovori na vsaj 1500 vprašanj letno.

Društvo organizira tečaje temeljnih postopkov oživiljanja in sicer tečaje oživiljanja odraslih ter tečaje oživiljanja dojenčkov in otrok. Tečaj je opravilo 260 laikov. Letno organiziramo več kot 150 predavanj in delavnic različnih vsebin s področja preventive in zdravljenja bolezni srca in ožilja. Letno pripravimo več dobro obiskanih predavanj na temo atrijske fibrilacije, objavljamo članke, snemamo 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 imamo urejeno s pravilnikom, ki ga stalno prilagajamo evropskim zahtevam. Znak srčka ima že več kot 350 živilskih izdelkov.

Društvo organizira pohode (po vsej Sloveniji imamo 9 srčnih poti), izlete, in kolesarsko-pohodniške akcije. Pred kratkim smo uvedli nov program preventive bolezni srca in žilja. Program se imenuje »Obleci rdeče« in je namenjen ženskam. Cilj programa je, da v preventivo vključimo še več žensk, predvsem pa, da družbo opozarjamo na problematiko t. i. ženskega srca. V okviru programa smo pripravili predavanja, koncert, prispevke v reviji Za srce in medijih idr.

Posebno področje delovanja je področje pomoči otrokom s prirojenimi srčnimi napakami. Pripravljamo dobrodelne akcije za pomoč otrokom, zanje tiskamo publikacije in ob rojstvu starejši izročimo »Srčkov paket« (ima status društva, ki deluje v javnem interesu na področju raziskovalne dejavnosti in zdravstva).

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. V sklopu te dejavnosti pripravljamo nove projekte.



SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen je stanje stalno zvišane ravni glukoze v krvi, ki nastane zaradi pomanjkanja hormona inzulina (sladkorna bolezen tipa 1) ali zmanjšanja odzivnosti celic na prisotnost inzulina, ki zato ne privzemajo glukoze (sladkorna bolezen tipa 2). Na razvoj sladkorne bolezni vpliva tudi življenjski slog: nezdrava prehrana in način prehranjevanja in pomanjkanje telesne dejavnosti. Sladkorna bolezen je zato v modernem svetu (bogata hrana, premalo gibanja) dosegla razsežnost epidemije. Tipična simptoma sladkorne bolezni sta povečanje odvajanja seča in huda žeja. Pomembno je, da se sladkorna bolezen odkrije čim prej, se začne zdraviti, in da bolnik sprejme zdrav življenjski slog.

30

Društvo diabetikov Murska Sobota

Predavanja, delavnice

Vsako prvo sredo v mesecu organiziramo strokovno predavanje oz. delavnico na temo, za katero ugotovimo, da zadeva zdravstveno problematiko sladkornih bolnikov. Udeleženci programa pridobijo vsa ustrezna znanja o učinkovitem nadzoru sladkorne bolezni, ter o zapletih, ki se pojavijo ob slabo vodeni sladkorni bolezni. Sodelujemo s strokovno usposobljenimi predavatelji in predstavniki farmacevtskih podjetij. Na delavnicah prikažemo, kako se uporablja posamezne medicinske pripomočke, kakšna je primerna prehrana diabetika, kako ukrepati v primeru hipoglikemije idr. Vsakič opravimo meritve sladkorja v krvi in pritiska, občasno tudi holesterola.

Poučno okrevanje

Vsaj dvakrat na leto organiziramo sedemdnevna edukativna okrevanja v različnih zdraviliščih. V sklopu poučnega okrevanja imamo organizirano jutranjo telovadbo, jutranje meritve sladkorja v krvi, po potrebi tudi večtočkovni celodnevni profil, organiziramo tehtanje in poudarjamo gibanje kot dejavnik za vzdrževanje zdrave telesne teže ter organiziramo vsaj tri strokovna predavanja, predstavitev merilnikov sladkorja idr. Program poučnega okrevanja določimo skupaj s strokovnim kadrom zdravilišča, poudarek dajemo na izobraževanju udeležencev programa o pravilnem vodenju sladkorne bolezni in telesnih dejavnostih. Program je namenjen članom društva oz. sladkornim bolnikom.

Tečaj nordijske hoje

Od pomladi do jeseni organiziramo tečaj nordijske hoje, kjer se udeleženci seznaniijo z osnovno – začetno stopnjo nordijske hoje ter se teoretično in praktično seznaniijo



s tehniko hoje, dobijo nasvete glede izbire in nakupa palic. Nordijska hoja zelo ugodno vpliva na celoten organizem in je primerna za vse starostne skupine. Storitve je namenjena sladkornim bolnikom (članom društva) in njihovim svojcem.

Organizirana vadba

V društvu vsak četrtek od jeseni do pomladi izvajamo delavnico z naslovom Pomen telesne dejavnosti pri obvladovanju sladkorne bolezni. Namen in cilj programa je zdravo in trajno pridobiti navado za telesno dejavnost, s katero lahko lažje obvladujemo sladkorno bolezen in hkrati izgubimo preveliko telesno težo. Storitve poteka pod vodstvom višje fizioterapevte. Storitve je namenjena sladkornim bolnikom (članom društva) in njihovim svojcem.

Za informacije kontaktirajte:



Društvo diabetikov Murska Sobota

Tomšičeva ulica 15, 9000 Murska Sobota

T: 031 526 710

E: diabetikims@gmail.com

W: www.dd-ms.lrf-pomurje.si

31

Društvo diabetikov Murska Sobota je združenje fizičnih oseb, posredno ali neposredno prizadetih s sladkorno boleznijo, ki se ukvarjajo z ugotavljanjem vzrokov ter zdravljenja sladkorne bolezni in njenih posledic, ter vseh drugih, ki so pripravljeni delovati po načelih nepridobitnosti in prostovoljnosti pri uresničevanju nalog Društva ter udeležanju njegovega pomena. Društvo deluje pretežno na naslednjih področjih dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravljenje sladkorne bolezni in izboljšujejo kakovost življenja sladkornih bolnikov: zdravstvene težave oseb s sladkorno boleznijo, zdravstveno osveščanje oseb s sladkorno boleznijo, lajšanje socialnih in psihosocialnih stisk in težav, preprečevanja poslabšanja zdravstvenega stanja bolnikov, dietni zdravi prehrani oseb s sladkorno boleznijo, ustvarjanje možnosti za čim bolj kakovostno in samostojno življenje bolnikov, informiranje članstva, javnosti in organov oblasti o sladkorni bolezni in vzroki bolezni in z zdravljenjem povezanih težav ter zdravstveno-rekreativna dejavnost sladkornih bolnikov.



Predavanja

32

Organizirana predavanja, ki jih potekajo vse leto, vključujejo osnovne informacije o sladkorni bolezni in načinu njenega zdravljenja ter njenih posledic. Na predavanjih bolnika seznanimo z njegovo (ključno) vlogo v zdravljenju bolezni, podamo **natančna navodila o prehrani in telesni** dejavnosti, zdravljenju z zdravili. Bolnike naučimo samonadzora ravni glukoze, ciljne vrednosti glukoze v krvi in ukrepe za njihovo dosego. Seznanimo jih z ukrepi v primeru bolezni in posebnih okoliščinah, ukrepi ob hipoglikemiji in hiperglikemiji, zdravljenju ter nadzoru nad pridruženimi dejavniki tveganja. Naučimo jih samonadzora krvnega sladkorja in krvnega tlaka, redne kontrole holesterola. Na predavanjih poudarimo pomen rednih pregledov pri zdravniku, pomen odkrivanja kroničnih zapletov in zdravljenje dejavnikov tveganja, podamo dietna navodila in jih seznanimo z vplivom kajenja na srčno-žilne bolezni ter mnoge druge vsebine, ki jih mora poznati sladkorni bolnik. Predavanja potekajo v sodelovanju z zunanjimi strokovnimi sodelavci s področja zdravstva in poznavanja sladkorne bolezni. Predavanja so namenjena sladkornim bolnikom, njihovim svojcem in drugim, ki so kakorkoli povezani s sladkorno boleznijo ali se z njo prvič srečajo.

Poučno okrevanje

Poučno okrevanje poteka na morju. Bivanje v naravnih zdraviliščih, kjer je ugoden vpliv sredozemskega podnebja in nizka stopnja onesnaženosti zraka, ugodno vpliva na počutje in dihalne poti sladkornega bolnika. Zdravilišče nudi primerno zdravo prehrano za sladkorne bolnike in ima organizirane izobraževalne programe, katerih cilj je spremeniti življenjski slog bolnika. Gre za cenejše oblike poučnega bolnišničnega zdravljenja. Spoznanje bolnika, da ima sladkorno bolezen, pomeni še dodatno psihično obremenitev zanj, najbolj s spremembo dosedanjega načina **življenja, poostreno skrbjo za normalno raven sladkorja v krvi** ter spremembo prehranjevalnih navad. Bolniki se zato pogosto čutijo preobremenjene in nemočne. Na poučnem okrevanju je organizirano predavanje, potekajo meritve sladkorja v krvi in krvnega tlaka ter kontrola telesne teže. Organizirani so jutranja gimnastika, dnevni sprehodi in plavanje. Upoštevacmo individualen in celovit pristop v tistih dejavnostih, ki pripomorejo k obnovitvi zdravja ter jih bolnik s sladkorno boleznijo lahko opravi samostojno. S tem poudarjamo tudi odgovornost posameznika, da vzdržuje svoje zdravje, ga izboljšuje ali sprejme stanje bolezni z izvajanjem samooskrbe. V zdravilišču je možen obisk zdravnika. Program poučnega okrevanja omogoča pridobivanje pozitivne življenjske navade za ohranjanje zdravja.



PREVENTIVA – meritve krvnega sladkorja in tlaka

Eden izmed temeljev dobre urejenosti sladkorne bolezni je pogosto nadziranje krvnega sladkorja. Za nadziranje krvnega sladkorja uporabljamo elektronski aparat za merjenje glukoze v krvi. Sladkorne bolnike najbolj ogrožajo kronični zapleti, ki so med drugim tudi vzrok previsokega sladkorja v krvi. Sladkorna bolezen skupaj s zvišanim krvnim tlakom, preveliko koncentracijo maščob v krvi, debelostjo in premajhno telesno dejavnostjo predstavljajo povišano tveganje za razvoj ateroskleroze in posledičnih srčno-žilnih zapletov. **Zato v ta namen opravljamo redne meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka. Redne meritve izvajamo strokovno s pomočjo medicinske sestre, ki odgovarja tudi na vprašanja bolnikov.**

Šport in rekreacija

Telesna dejavnost ohranja dobro telesno in duševno počutje, z njo povečujemo telesno kondicijo, odpornost organizma, skrbimo za telesno težo in dobro urejenost sladkorne bolezni. Redna telesna dejavnost izboljšuje občutljivost telesa na inzulin, zato lahko vzdržujemo nižjo raven sladkorja v krvi. Odnos do športne dejavnosti lahko vpliva tudi na bolnikov odnos do zdravja, prehrane in načina življenja, kar posredno pomembno vpliva na urejenost sladkorne bolezni. V ta namen izvajamo različne športno-rekreativne dejavnosti (balinanje, kegljanje, namizni tenis, plavanje, sprehodi in planinski pohodi), ki so dostopne vsaki starostni skupini. Vse navedene dejavnosti potekajo vse leto.

Druženje

Organiziramo druženje, s čimer preprečujemo socialno izključenost bolnikov s sladkorno boleznijo. Na druženju poteka izmenjava medsebojnih izkušenj, druženje pa pripomore k izboljšanju psihičnega stanja bolnika. Druženje poteka v obliki izletov in ekskurzij.



Športni dogodki





Društvo diabetikov Maribor

Trubarjeva 15, 2000 Maribor

T: 02 / 228 2310

E: drustvo@diabetiki-mb.si

W: www.diabetiki-mb.si

Društvo diabetikov Maribor je prostovoljno, samostojno, nepridobitno združenje fizičnih in pravnih oseb, neposredno ali posredno prizadetih s sladkorno boleznijo in njenimi posledicami ter vseh drugih fizičnih oseb, ki so pripravljeni na kakršenkoli način pomagati osebam, prizadetih s sladkorno boleznijo. V društvu se člani združujejo z namenom, da v njem skupno ter skupaj z ostalimi zainteresiranimi organi, organizacijami ter pravnimi in fizičnimi osebami, povezanimi s to problematiko usklajujejo in zadovoljujejo lastne in javne interese na področju zdravstvene vzgoje ter zdravstvene zaščite oseb s sladkorno boleznijo in oseb, ki jih na kakršenkoli možen način ogroža sladkorna bolezen, kot občinsko društvo pomaga pri reševanju skupnih zdravstvenih težav teh oseb. Društvo kot humanitarna organizacija za kronične sladkorne bolnike s svojo dejavnostjo skrbi za enakopravno vključevanje kroničnih sladkornih bolnikov v sobivanje z zdravimi ljudmi, za ohranjanje in izboljšanje kakovosti življenja ter za preprečevanje napredovanja bolezni v invalidnost in se zavzema za ukrepe, s katerimi se preprečuje nastajanje invalidnosti ter nudi pomoč, če do invalidnosti pride, seveda v okviru svojih možnosti in pristojnosti društva. Društvo deluje pretežno na naslednjih področjih, ki so povezana z zdravljenjem sladkorne bolezni in življenjem oseb s sladkorno boleznijo: zdravstveni problematiki oseb s sladkorno boleznijo, seznanjanjem članov, njihovih družinskih članov ter javnosti s sladkorno boleznijo in z zdravstvenim vidikom bolezni, socialno-ekonomski problematiki oseb s sladkorno boleznijo ter njihovih svojcev, pravilni prehrani oseb s sladkorno boleznijo, informiranjem članstva, javnosti in organov oblasti o sladkorni bolezni in z njo povezanimi težavami, organizaciji javnih prireditev društva v dobrobit boja proti sladkorni bolezni in zdravstveno-rekreativni dejavnosti sladkornih bolnikov.

Društvo izvaja programe za preprečevanje nastanka sladkorne bolezni za celotno populacijo, organizira predavanja o zdravljenju sladkorne bolezni, zdravi prehrani in zdravem načinu življenja ter strokovna predavanja, povezana s to tematiko. Društvo organizira sestanke, srečanja društva in druge oblike sestajanja oseb s sladkorno boleznijo in drugih fizičnih oseb, ki so povezani s to problematiko, da lahko na teh srečanjih prihajajo do koristnih izmenjav informacij, izkušenj in spoznanj. Organizira družabna srečanja (šport, izleti, skupinske terapije, zdraviliška okrevanja, predstavitve) za člane društva in izvaja posebne socialne programe za osebe s sladkorno boleznijo, da bi jim bilo zagotovljeno enakopravno vključevanje v življenje



Predavanja



Meritve krvnega sladkorja



OSTEOPOROZA

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, k razvoju 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.

Društvo »Stoj pokončno« za življenje z osteoporozo

35

Dejavnosti društva bi v grobem lahko razdelili na preprečevalne in dejavnosti, ki se posvečajo že bolnim za osteoporozo.

Med preprečevalne dejavnosti sodijo akcije preventivnih presejalnih meritev kostne gostote in ozaveščanje širše javnosti o pomenu ohranjanja trdih in zdravih kosti ter zgodnjega odkrivanja osteoporoze. Storitve izvajamo v sodelovanju z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in Zavodom za zdravstveno varstvo Maribor.

Med preventivne dejavnosti sodijo še strokovna predavanja s področja zdravja, delavnice za zdrav življenjski slog (prehrana, gibanje, prosti čas) in preventivna vadba. Organiziramo številna družabna srečanja, kot so pohodništvo in nordijska hoja ter enodnevne izlete.

Za bolnike z osteoporozo organiziramo strokovna predavanja s področja zdravja, skupinske terapevtske vadbe in vodne vadbe, ki jih izvajamo v sodelovanju s TC Fontano Maribor. Organiziramo tečaje za krepitev ter ohranitev psihofizičnih sposobnosti in spretnosti (tečaj računalništva, angleškega jezika, literarna srečanja ipd.). Vsako leto organiziramo »Šolo za zdravje« - gre za večdnevno letovanje ob morju.





Za informacije kontaktirajte:

Društvo »Stoj pokončno« za življenje z osteoporozo

Vrbanska c. 10, p. p. 1916, 2000 Maribor

T: 041 463 265

E: drustvo.stojpokoncno.mb@gmail.com

W: www.stojpokoncno.si

36

Namen, cilji in zastavljene naloge našega društva so zapisani v statutu ter programu delovanja in temeljijo na humanitarnosti, prostovoljnem vključevanju, medsebojni pomoči in, ne nazadnje, ozaveščanju ljudi o bolezni osteoporoze ter kako ohraniti pozitiven odnos do življenja kljub diagnozi in nadaljevati kakovostno življenje s to, očem nevidno, a zelo resno boleznijo. Pri zdravljenju osteoporoze, kakor tudi splošno – skrbi za zdravje, je velikega pomena lastna dejavnost in kakovostno ozaveščanje pomena zdravega načina življenja, za kar se v društvu trudimo z bogatim programom ponujenih možnosti našim članom. Prizadevamo si, da bi naše društvo takšno obliko strokovno vodene terapevtske vadbe ponudilo čim večjemu številu članov. V društvu delujemo predvsem v smislu ozaveščanja ljudi o preventivi, ohranjanju zdravega načina življenja, pomenu uravnotežene prehrane, redni telesni dejavnosti, pravočasnem merjenju kostne gostote, zdravljenju in življenju z osteoporozo. Vse dejavnosti, ki smo jih izvedli do danes, so razvidne iz vsebinskih programov društva, ki so podrobneje predstavljene na spletni strani. Vse načrtovane dejavnosti društva so bile v celoti realizirane, izvedli smo še nekaj nenačrtovanih dejavnosti, ki so zelo dobro uspele in so bile izredno obiskane.

Društvo deluje že četrto leto in šteje blizu 200 članov in članic, kar je precejšnja zasluga tudi dobrega sodelovanja s strokovnjaki na področju zdravljenja osteoporoze z Inštituta za rehabilitacijo in fizikalno terapijo, kakor tudi z drugih oddelkov UKC Maribor in spodbudnega odziva vodstva UKC Maribor.

V društvu smo se dela lotili resno, s polno mero odgovornosti in pripravljenosti prispevati k še večji skrbi za ohranjanje zdravja, predvsem zdravih in trdnih kosti vsakega posameznika. Društvo je neprofitno, financiramo se le iz članarine, prostovoljnih prispevkov članov in podpore ZDBO Slovenije.



MOŽGANSKE POŠKODBE

Statistični podatki o možganskih poškodbah po svetu kažejo, da postaja omenjena problematika tiha epidemija današnjega časa. Možganske poškodbe in njihove posledice korenito spremenijo življenje poškodovanca in njegove družine. Težave oseb po nezgodni poškodbi glave so precej drugačni od težav katerekoli druge skupine prizadetih. Rodili so se zdravi in so do nesreče živeli relativno zadovoljno in uspešno ter načrtovali tudi uspešno življenjsko kariero. Poškodba je tako za poškodovanca kot njegovo družino težka preizkušnja in zelo zahtevna naloga. Dogodek, ki povzroči poškodbo, nastopi nenadoma, brez opozorila in povzroči širok razpon telesnih in psihičnih posledic, ki pogosto ostajajo trajne. Poškodovanec lahko zaradi posledic poškodbe izgubi stik z vrstniki, izpade iz rednih šolskih programov, ne zmore dobiti službe, ter ostane v zaprtem krogu najožjih svojcev. Na tej poti oblikovanja novega življenja poškodovanec najpogosteje potrebuje ustrezno strokovno pomoč in svetovanje ter stimulativno okolje, ki mu omogoča napredovanje, učenje in podporo pri iskanju novih življenjskih ciljev ob vrnitvi v domače okolje.

37

NAPREJ, Center za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo

Preventivna dejavnost

Preventivna dejavnost ima pomembno vlogo pri preprečevanju pridobljenih možganskih poškodb (PMP) ter informiranju in seznanjanju javnosti s tovrstno problematiko. V ta namen organiziramo in izvajamo delavnice, preko katerih osveščamo širšo javnost o posledicah, ki jih ima pridobljena možganska poškodba za posameznika, njegovo družino in širšo skupnost ter tako spodbujamo k izbiri varnejšega življenjskega sloga. Udeležujemo se tudi strokovnih predavanj, okroglih miz in srečanj ter sodelujemo v mnogih akcijah v okviru preventive v cestnem prometu. Delavnice so namenjene osnovnošolcem in dijakom v srednjih šolah.

Varstvo, vodenje in zaposlitev pod posebnimi pogoji

Vodenje, varstvo ter zaposlitev pod posebnimi pogoji je organizirano in se izvaja tako, da uporabnikom omogoča ohranjanje pridobljenih in širitev novih znanj ter delovnih spretnosti, pridobivanje novih socialnih in delovnih navad, uresničevanje lastnih idej in ustvarjalnosti, stimulira občutek koristnosti ter samopotrditve. Storitve zagotavlja tudi druge oblike varstva, ki uporabnikom in njihovim družinam omogočajo tako delovno kot socialno udejstvovanje.



Storitve vključuje:

- osnovno oskrbo, ki zajema bivanje, prehrano, tehnično oskrbo in prevoze;
- varstvo, ki je prilagojeno individualnim potrebam posameznika in zajema pomoč pri vzdrževanju osebne higiene, pomoč pri vstajanju, oblačenju, obuvanju, sezuvanju in slačenju, pomoč pri gibanju in hoji, pomoč pri komunikacijah in orientaciji, ter organizacijo prevozov, ki niso zdravstveno pogojeni;
- vodenje in usposabljanje, ki obsega oblikovanje, izvajanje ter spremljanje individualnih programov, ohranjanje pridobljenega znanja in sposobnosti ter učenje novih vsebin in veščin, vzdrževanje in razvoj socialnih stikov ter kognitivne sposobnosti uporabnika, ohranjanje pridobljene in razvijanje večje samostojnosti, sodelovanje z uporabnikom in njegovimi svojci, sodelovanje z drugimi strokovnimi delavci in organizacijami, organiziranje kreativnih dejavnosti in dejavno vključevanje v okolje.
- zaposlitev pod posebnimi pogoji, ki obsega take oblike dela, ki uporabnikom omogočajo ohranjanje pridobljenih znanj ter razvoj novih sposobnosti. Zajema tudi zagotavljanje pogojev za varno delo, prilagajanje strojev in delovnih pripomočkov zmogljivostim uporabnikov, uvajanje v delo, razvijanje delovnih sposobnosti in spretnosti, spremljanje delovnega procesa, nabavo sredstev in pripomočkov, prevoze materiala za delo ter prodajo izdelkov.

Zdravstvena nega 3

Zdravstvena nega 3 zajema storitve zdravstveno negovalne rehabilitacije, nefrofizioterapije, delovne terapije, psihološke, psihoterapevtske in psihiatrične obravnave. Poleg tega izvajamo druge dodatne programe s področja promocije zdravja, zdravega načina življenja ter prilagajanja na spremenjen način življenja uporabnikov in njihovih svojcev.

Nadstandardni programi

Nadstandardne programe izvajamo z namenom večje kakovosti rehabilitacije in kakovosti življenja uporabnikov. Nadstandardni programi, ki jih izvajamo, so: letni rehabilitacijski tabor, zimski rehabilitacijski tabor, hidroterapija, rehabilitacijsko plavanje, rehabilitacija po metodi Halliwick, terapevtski pristopi s pomočjo živali, izleti, tabori, praznovanja, izmenjava med enotama, kulturni in športni programi.



Za informacije kontaktirajte:



NAPREJ, Center za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo

Ulica heroja Jevtiča 9, 2000 Maribor

T: 0591 23001

E: tajnistvo@center-naprej.si

W: www.center-naprej.si

Center NAPREJ je ustanovljen z namenom nudenja celostne dolgotrajne rehabilitacije osebam s pridobljenimi možganskimi poškodbami, njihovim svojem in preventivnemu delovanju v širšem družbenem okolju. Dejavnost centra je usmerjena v nudenje kakovostne in načrtovane strokovne pomoči s storitvami varstva, vodenja in zaposlitve pod posebnimi pogoji ter zdravstveno nego, glede na potrebe posameznika. Storitve izvajamo v obliki dnevne obravnave. Zraven socialno varstvenih storitev vključenim uporabnikom nudimo tudi zdravstvene, rehabilitacijske in pedagoške storitve oz. programe. Pomemben del naših dejavnosti so tudi preventivni, svetovalni in izobraževalni programi. Vizija Centra Naprej je postati ključni člen med zdravstveno rehabilitacijo in programi dolgotrajne rehabilitacije z usmeritvami, da osebe s pridobljeno možgansko poškodbo dosegajo maksimalno stopnjo samostojnosti, zadovoljstva in odgovornosti v svojem življenju. Želimo ohraniti in razvijati vlogo osrednjega, cenjenega in prepoznavnega regionalnega centra v SV delu Slovenije na področju dolgotrajne rehabilitacije za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo. Naši temeljni cilji so visoka stopnja zadovoljstva uporabnikov storitev; povečevanje poslovne uspešnosti ustanove; večja individualnost, nenehno usposabljanje za kakovostne storitve; večja prepoznavnost ustanove v okolju; družbeno odgovorno delovanje.

39

Naše reference:

- v letu 2011 smo bili prejemnik nagrade HORUS – slovenska nagrada za družbeno odgovornost,
 - smo imetnik certifikata Družini prijazno podjetje,
 - sodelovanje v mednarodnih projektih: ABI, MOBILNOST, MAGIC TOUCH, NAPREJ-ELÛRE,
 - mednarodno sodelovanje s sorodnimi institucijami v Franciji, Belgiji, Angliji, na Irskem, Avstriji, Nemčiji, Švici in Madžarskem,
 - sodelovanje na mednarodnih posvetih in kongresih, organizacija mednarodnega posveta,
 - sodelovanje z lokalno skupnostjo,
 - smo učna baza za študente Filozofske fakultete in Dobe ter dijakov srednjih šol, katerim zagotavljamo opravljanje obvezne prakse,
 - omogočamo prostovoljno delo – vpisani v register prostovoljskih organizacij,
 - preventivne delavnice za različne ciljne skupine, sodelovanje z zavodom Varna pot,
 - sodelovanje v širšem uredniškem odboru časopisa Lahko branje.
-



Dnevni center

V programe mreže dnevnih centrov se vključujejo osebe po možganski okvari ali poškodbi glave ne glede na težo poškodbe (razen oseb v vegetativnem stanju). Posebnih pogojev za vključevanje nimamo. Vključitev je prostovoljna izbira vsakega posameznika. Dnevni center Ljubljana pokriva tudi potrebe članov v občinah, kjer društvo še nima vzpostavljenih enot.

➤ **Delo s posameznikom** zajema individualne pogovore z uporabnikom in je namenjeno opredelitvi težave ali stiske, ki jo ima uporabnik. Ko ocenimo individualne potrebe in sposobnosti posameznika, definiramo cilje, določimo izvajalce in izvedemo evalvacijo.

Uporabnik dobi možnost pojasniti vse okoliščine, ki so vplivale na težavo ali stisko, izrazi svoja pričakovanja od strokovnega delavca, ki nakaže možne rešitve in skupaj z uporabnikom rešuje težave. Ena glavnih oblik osebne pomoči je vodenje posameznega uporabnika. Nudimo podporo vsakemu uporabniku, delamo s tehnikami usmerjanja, pogajanja in nujenja opore. Včasih, vendar v manjši meri, se uporablja skupinska oblika svetovanja. Redno sodelujemo tudi s svojci in skrbniki.

➤ **Skupinsko delo** zajema trening in učenje veščin ter razvijanje in ohranjanje sposobnosti, posameznemu uporabniku pomagamo pri resocializaciji. S tem namenom v dnevni centrih izvajamo različne delavnice, izobraževanja, tabore, izlete, rekreacijo – šport, druženje ipd.

➤ **Delo s skupnostjo** je usmerjeno k čim boljši vključenosti uporabnikov v lokalno in širšo skupnost - prisostvovanje na prireditvah, spremljanje in vključevanje v dogajanja, ki jih nudi lokalna skupnost, vključevanje in čim bolj samostojno opravljanje vsakodnevnih obveznosti. Širšo in strokovno javnost ozaveščamo in seznanjamo s problematiko življenja naših uporabnikov z objavo člankov, razdeljevanjem zloženkov, pripravo strokovnih gradiv, informiranjem na spletni strani, s predavanji, razpravami, prireditvami, okroglimi mizami, seminarji ipd., enkrat letno pa organiziramo tudi dan odprtih vrat.

Skupinske oblike dela so likovne, keramične, plesne, literarne in ustvarjalne delavnice. Gre za učne delavnice, ki potekajo 5 ur tedensko. Tedensko opravljamo tudi 4 ure psiholoških in pedagoških skupinskih obravnav, 3 ure družabništva in 3 ure rekreacije in športne dejavnosti.

Vsak, ki želi obiskovati Dnevni center, mora postati član društva in plačati letno članarino. Kakršnikoli drugi nastali stroški se plačujejo sproti.

Osebna asistenca in pomoč na domu

Program obsega fizično pomoč, vodenje in usmerjanja, spremstvo ter svetovanje osebam po poškodbi glave pri dejavnostih, ki jih poškodovana oseba ne zmore oz. jih le delno zmore sama izvesti, a jih vsakodnevno potrebuje, da bi bila samostojna in av-



tonomna. Oblika osebne asistencije je odvisna od sposobnosti in potreb poškodovane osebe ter potreb njegove družine. Oblikuje se kot pisni dogovor med vsemi sodelujočimi na podlagi pisne vloge družine oz. uporabnika in po predhodnem delovnem srečanju.

V storitvi se zagotavlja osnovna in socialna oskrba. Obseg in trajanje programa mora izhajati iz potreb uporabnika/družine, kar pomeni, da v primeru vegetativnega ali nizko odzivnega stanja uporabnik potrebuje pomoč na domu in osebno asistenco tudi do 24 ur na dan (16 ur na dan osebna asistenca in 8 ur pomoč na domu). Društvo Vita trenutno lahko nudi asistenco največ do 8 ur dnevno na uporabnika.

Pomoč na domu in osebna asistenca se izvajata pri zadovoljevanju sledečih potreb posameznika: osebna opravila (osebna nega, pomoč pri hranjenju, pitju, oblačenju in slačenju); priprava manjših obrokov, pospravljanje, pomivanje in druga gospodinjstva opravila; komuniciranje (uporaba telefona, e-pošte, interneta) in iskanje informacij; vključevanju v socialno okolje (vzpostavljanje prvih stikov je posebno pomembno pri osebah z afazijo) in ohranjanje stikov; uporaba ali organizacija prevoza; samoorganizacija vsakodnevnih in prostočasnih dejavnosti; udeleževanje in razvijanje prostočasnih dejavnosti; gibanje.

Program zajema tudi druge storitve, namenjene post-rehabilitaciji in vzdrževanju psiho-fizičnega stanja: razgibavanje, govorne vaje, kognitivne vaje, pomoč in svetovanje pri uporabi invalidskih pripomočkov, svetovanje, prikaz vaj svojcem/uporabniku, da jih lahko izvaja tudi sam.

Osebna asistenca se razen v domačem okolju izvaja povsod, kamor se vključuje poškodovana oseba: šola, delovno mesto, dnevni center oz. drugi socialno varstveni programi, prostočasne dejavnosti, itd.

Če nekdo potrebuje osebno asistenco, se včlani v naše Društvo, plača letno članarino ter poda vlogo za izvajanje osebne asistencije.

Stanovanjska skupnost

Društvo VITA deluje na zelo specifičnem področju pomoči ljudem s posebnimi potrebami. Naši uporabniki imajo t. i. kombinirane motnje (hkrati imajo težave na duševnem področju, kognitivnem, govornem področju, ki nastopijo v kombinaciji s telesnimi oviranostmi). Nekaj naših uporabnikov je še v posebej težki socialni situaciji, zato smo se zanje odločili ustanoviti stanovanjsko skupnost. Stanovanjska skupnost je namenjena za stalno ali za prehodno bivanje; torej za osebe, ki potrebujejo občasno bivanje (bolezen svojcev, dopust svojcev ali potovanje) ali nekajdnevno bivanje v tednu (bivanje le med tednom).

Program stanovanjske skupnosti ni institucija, hkrati pa ohranja najpomembnejše prednosti bivanja, predvsem avtonomnost in zasebnost. Stanovanjska skupnost omogoča bivanje osebam na invalidskem vozičku. Stanovalci v stanovanjski skupini imajo zagotovljeno pomoč in nego, spremstvo, kar omogoča stanovalcem varnost bivanja. Za socialne potrebe in varstvo skrbimo z asistenti in zaposlenimi v društvu, za zdravstvene storitve imajo izbranega zdravnika. Po potrebi sklenemo dodatno pogodbo ali dogovor z zdravstvenim delavcem za zdravstvene storitve ali izvedbo preko zdravstvenega doma.



Za informacije kontaktirajte:



Društvo VITA
za pomoč po nezgodni poškodbi glave

Društvo VITA za pomoč po nezgodni poškodbi glave

Dunajska 106, 1000 Ljubljana

T: 01 / 565 87 96; 040 455 149 ali 040 455 040

E: drustvo.vita92@gmail.com

W: www.vita-poskodbe-glave.si

42

Društvo VITA je prostovoljna, samostojna, nevladna, nestrankarska, neprofitna, humanitarna in invalidska organizacija, ki združuje predvsem po nezgodni poškodbi glave prizadete osebe, njihove svojce oziroma zakonite zastopnike, strokovne delavce ter druge osebe, zaradi skupnih ciljev pri razvijanju in pospeševanju celovite skrbi za osebe z nezgodno poškodbo glave. Društvo je status društva javnega pomena in je reprezentativno invalidsko društvo. Deluje na področju celotne države. Osnovni cilj Društva VITA je izboljšanje kakovosti življenja oseb z nezgodno poškodbo glave ter njihovih družin, prizadevanje za izenačitev njihovih možnosti za enakopravno in neodvisno življenje, ki vključuje primarno, sekundarno in terciarno prevencijo.

Društvo ima javni pomen na področju zdravstvenega in socialnega varstva ter tudi na področju kulture. Kot učna baza na področju socialnega dela je v letih od 2006 do 2011 sodelovalo pri praktičnem delu izobraževanja študentov. Društvo VITA je osvojilo standard kakovosti SIQ in je reprezentativna invalidska organizacija.

Osnovne metode našega dela temeljijo na kodeksu etičnih načel socialnega varstva; seznanitvi uporabnika s pravicami in dolžnostmi ter s postopki pritožbe ali izključitve; informiranosti (mesečna obvestila, individualno obveščanje, dopolnjevanje informacij na spletni strani); evalvaciji doseženih rezultatov ter opredelitvi in pripravi morebitnih potrebnih sprememb in izboljšav programov (vpražalniki, metode direktnega opazovanja in trenutnih opažanj, analiza rezultatov, zbiranje podatkov, intervjuji, direktno opisovanje).



EPILEPSIJA

Epilepsija je nevrološka bolezen, pri kateri se zaradi nepravilne dejavnosti možganov pojavljajo epileptični napadi. Pri epileptičnem napadu lahko bolnik izgubi zavest, je zmeden, lahko se pojavijo mišični krči, bolnik lahko tudi pade. Včasih pri bolniku pride tudi do motnje čutil. Bolezen se lahko pojavi v kateremkoli starostnem obdobju, najpogosteje pa za epilepsijo zbolijo mladi (pri več kot polovici bolnikov se bolezen razvije pred 18. letom starosti). Ocenjujejo, da je danes v Sloveniji okoli 20.000 bolnikov z epilepsijo, na leto jih na novo zboli okoli 1.000. Pri epilepsiji je pomembna medsebojna pomoč in razumevanje svojcev.

Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije

Predavanje o epilepsiji

Predavanja o epilepsiji so namenjena zaposlenim v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in drugih javnih zavodih za ustrezno obravnavanje otrok, mladostnikov in odraslih z epilepsijo. Predavanja vključujejo pravilno ukrepanje ob napadih in zmanjševanje predsodkov o bolezni v družbi.

Svetovalni telefon EPITEL

Svetovalni telefon deluje vsak četrtek od 16. do 19. ure, razen med prazniki. Namenjen je osebam z epilepsijo, njihovim svojcem in drugim, ki želijo nasvet ali pomoč v zvezi z izobraževanjem, zaposlovanjem, zdravstvenimi in pravnimi nasveti ter spremstva na kirurško zdravljenje v tujino. Dostop do informacij in svetovanja glede epilepsije je anonimen.

Skupina za samopomoč

Skupina za samopomoč se srečuje v prostorih društva vsak prvi torek v mesecu. Na srečanjih člani izmenjujejo izkušnje, nudijo pomoč in podporo, organizirajo predavanja in rekreacijo za člane skupine za samopomoč.

Strokovni dogodki in srečanja

Strokovna srečanja so namenjena strokovni javnosti: zdravstvenim delavcem in sodelavcem z namenom izboljšanja kakovosti zdravljenja in celostne obravnave oseb z epilepsijo.

Društvo izdaja glasilo, v katerem člane in zainteresirano javnost informira o novostih pri zdravljenju epilepsije, dejavnostih društva, prispevkov posameznikov z epilepsijo in poročili s strokovnih in laičnih dogodkov.



Poleg glasila društvo izdaja tudi zgibanke (informativna zgibanka o društvu, Prva pomoč, Epilepsija in šola, Epilepsija in šport, Epilepsija pri starejših, Popotniška knjižica za osebe z epilepsijo, Izkaznica za osebe z epilepsijo, itd.). Tiskano gradivo je dostopno na sedežu društva, v nevroloških ambulantah, zdravstvenih domovih, lekarnah, nevladnih organizacijah.



Za informacije kontaktirajte:

Liga proti epilepsiji Slovenije

Ulica stare pravde 2, 1000 Ljubljana

T: 01 / 432 93 93

E: epilepsija@epilepsija.org

W: www.epilepsija.org

Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije je strokovno-humanitarna organizacija, ki vključuje medicinske strokovnjake s področja epileptologije (zdravnike, psihologe, socialne delavce in druge) in ljudi z epilepsijo, njihove sorce in prijatelje. Namen društva je izboljševati kakovost življenja ljudem z epilepsijo (zdravljenje in celostno obravnavanje bolezni, šolanje, zaposlovanje, družabna srečanja, rekreacija in drugo). Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije ima status humanitarne organizacije in status društva, ki deluje v javnem interesu. Društvo je tudi članica Mednarodnega urada za epilepsijo (International Bureau for Epilepsy) in Mednarodne lige proti epilepsiji (International League Against Epilepsy).



KRONIČNA VNETNA ČREVESNA BOLEZEN

Kronična vnetna črevesna bolezen (KVČB) je imunsko pogojena bolezen, ki povzroča vnetje črevesa ali celotne prebavne cevi. Bolezen je kronična, torej ni popolnoma ozdravljiva. Za bolezen so značilni zagoni vnetja in različno dolga obdobja remisije, v katerih je oseba s KVČB brez težav. Kronična vnetna črevesna bolezen je skupno ime za dve bolezni s podobnimi značilnostmi: ulcerozni kolitis, pri katerem vnetje prizadene le vrhno plast debelega črevesa, in Crohnovo bolezen, ki se lahko pojavi v katerem koli delu prebavne cevi, vnetje pa lahko zajame vse plasti črevesne stene, mezenterij in bezgavke ob črevesu. Znaki bolezni: bolečine in krči v predelu trebuha, pogostejša ali dolgotrajna izčrpanost in utrujenost, pogosto odvajanje mehkega blata s primesjo sluzi ali krvi, neželjeno hujšanje oz. izguba telesne teže, pri otrocih zaostanek v rasti v pubertetnem razvoju. Te simptome lahko spremljajo zvišana telesna temperatura, nočno znojenje, bolečine v sklepih in kosteh, pomanjkanje teka, oteklina sklepov, slabokrvnost in osteoporoza.

Bolezen je doživljenjska, pojavi se lahko v katerem koli življenjskem obdobju, najpogosteje med 15. in 35. letom, pojavnost bolezni pa narašča tudi pri otrocih. V enaki meri prizadene moške in ženske. V Evropi je okoli 2,2 milijona, v Sloveniji pa med 5.000 do 6.000 oseb s KVČB. Vzrok bolezni ni povsem pojasnjen. Pomembno vlogo pri nastanku in razvoju bolezni imajo genetski, imunski in okoljski dejavniki. Obstaja hipoteza, da se imunski sistem človeka z genetsko naklonjenostjo h KVČB čezmerno odzove na napad virusa ali bakterije. Pojavnost bolezni v svetu narašča, bolezen se zdravi s protivnetnimi zdravili, dokončne ozdravitve pa ni. S hitro diagnozo bolezni in ustreznem zdravljenju lahko preprečimo številne kasnejše zaplete.

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Izvajamo sedem sklopov posebnih socialnih programov, pod skupnim imenom **Neodvisno življenje oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo**, ki se dopolnjujejo in nadgrajujejo, vsi pa so namenjeni za čim boljše poznavanje bolezni in čim bolj neodvisno življenje invalidov – oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo.



Socialna varnost in vključenost v običajno življenje

Z izvajanjem tega programa člani pridejo do informacij v obliki svetovanj pisno ali preko telefona članov IO in usposobljenih prostovoljcev, kajti kronična vnetna črevesna bolezen je bolezen, ki je malo poznana med ljudmi. Usposobljeni člani društva sodelujejo v svetovalnem telefonu KronoFON 031 667 557.

Ohranjanje zdravja

Otroci in mladostniki, odrasli bolniki in invalidi potrebujejo rehabilitacijo, kajti njihovo življenje zahteva specifične, predvsem pri naporih, tako telesnih kot psihičnih, saj je njihovo zdravje zelo ogroženo. Zaradi vseh pridruženih bolezni imajo tako manjše možnosti, da ohranjajo zdravje v okviru programov, ki jih ponuja družba za svoje zdrave člane, zato za otroke in mlade s KVČB izvajamo počitniške taborne in šole za mlade, za odrasle osebe s KVČB pa začetno in nadaljevalno šolo za osebe s KVČB, kjer poleg rehabilitacijske vsebine osebam s KVČB ponudimo tudi pestro izobraževalno vsebino s ciljem ohranjevati zdravje.



46



Šola za odrasle osebe s KVČB, mladinski in otroški tabor



Usposabljanje za dejavno življenje in delo – izobraževanje za specialne potrebe invalidov s KVČB

Gre za program izobraževanja za specialne potrebe invalidov s KVČB; s tem programom se člani preko predavanj, simpozijev in delavnic spoznajo s svojimi specialnimi potrebami – invalidi s svojo invalidnostjo, bolniki s svojo boleznijo, ožji člani o življenju z invalidom, bolnikom, prav tako sorojenci. Strokovnjaki, predvsem zdravniki, specialisti, pa spoznajo nove primere ter tako bogatijo svoje izkušnje in svoje bogato znanje delijo s svojimi uporabniki. Novo zbolele osebe v bolnišnicah s predavanji seznanjamo z boleznijo, težavami in zdravljenjem, ter jim razdelimo start paket informacij (knjižico o KVČB in prehranski dnevnik).



Kuharska delavnica

Informativna in založniška dejavnost

V društvu posebno pozornost namenjamo izvajanju posebnega socialnega programa, ki teče že od samega začetka. Preko spletne strani svoje člane in javnost obveščamo o vseh aktualnih informacijah, vezanih na KVČB. Člani imajo stalen dostop do informacij na spletni strani www.kvcb.si, v koledarju dogodkov so zapisane dejavnosti vseh sekcij po Sloveniji.

V letu 2012 smo na spletni strani objavili tudi e-učilnico z video vsebinami, ki jo sproti dopolnjujemo z novimi vsebinami. Enkrat na leto izdamo glasilo Kronček, v katerem so zapisane dejavnosti tekočega leta, zgodbe članov društva in strokovne vsebine s področja KVČB. Med letom izdamo nekaj zbornikov in bilten akcije »Naj javno stranišče«. Vse tiskane publikacije objavimo v elektronski obliki na naši spletni strani. Nenehno smo v stiku z mediji, preko katerih informiramo in osveščamo javnost o KVČB.

Vse leto izvajamo akcijo osveščanja javnosti z naslovom »Trenutno odsoten – hvala za razumevanje«, in sicer v 10 zdravstvenih domovih po Sloveniji. V teh zdravstvenih domovih so ves mesec postavljene silhuete v velikosti človeka z napisom »trenutno odsoten – hvala za razumevanje« in predstavljajo ljudi različnih poklicev, ki so trenutno odsotne zaradi nujnega odhoda na stranišče (osebe s KVČB so namreč večkrat nujno odsotne zaradi odhoda na stranišče). V sklopu akcije pa nato v vsakem od teh ZD en dan organiziramo stojnico za obiskovalce ZD in predavanje za zaposlene tega zdravstvenega doma. Prav tako sekcije s predstavitevniimi stojnicami sodelujejo v svojih lokalnih skupnostih in na njih predstavljajo bolezen, društvo in dejavnosti društva.



Odpravljanje ovir v bivalnem in delovnem okolju

Kako težko je živeti s posebnimi potrebami, opazimo takrat, ko naletimo na oviro. Bolniki, invalidi s KVČB imajo resne ovire pri dostopu do sanitarnih prostorov v javnosti. Kot pove že samo ime »kronična vnetna črevesna bolezen« imajo največkrat težave s prebavo, kar predstavlja veliko oviro pri vsakodnevnem funkcioniranju. Društvo od leta 2009 vsako leto izvaja akcijo »Naj javno stranišče«, katere namen je ozaveščati javnost o pomenu javnih stranišč za vse ljudi, še posebej za invalide oz. osebe s KVČB.

Prav tako je težava zaposlenih bolnikov, tudi invalidov s skrajšanim delovnim časom pri dostopu do sanitarnih prostorov, kajti veliko delovnih mest zahteva stalno prisotnost in tako onemogočen dostop do sanitarij takrat, ko to potrebujejo. Druga težava so delovne omejitve. Večina bolnikov s KVČB in vsi bolniki s statusom invalida imajo omejitve pri dvigovanju bremen ter s tem naprežanju trebušnega predela. Prav tako veliko pridruženih bolezni predstavlja omejitve pri delu in v vsakdanjem življenju (osteoporoza in podobno).



Spletna stran www.najjavnostostranisce.kvcb.si

Športne, kulturne in druge interesne dejavnosti

Gibanje je pomemben dejavnik vsakega posameznika, vendar je težava, če ima človek stroge omejitve, kar jih naši uporabniki vsekakor imajo. Ne smejo imeti prevelikih naporov, ne telesnih in ne psihičnih, saj vsak napor predstavlja potencialno možnost poslabšanja stanja. V društvu zato organiziramo prilagojene oblike rekreacije, predvsem bowling. Organiziramo pa tudi različne kulturne in druge oblike druženja članov ter razstave likovnih del naših članov.

Bowling članov



Delavnice in asertivni treningi za bolnike

Ko je človek v situaciji, da ga lastno telo ne uboga in dela po svoje, ko se sooča s svojimi posebnostmi, postane nezaupljiv, dobi slabo podobo o sebi, kar še bolj načinja njegovo zdravje. Pomembno je, da človek tudi z boleznijo ostane vitalen in pozitiven, da ohrani kar se da pozitivno samopodobo, kajti le tako lahko suvereno in asertivno premaguje svoje težave. Ta spretnost ni dana vsakomur, nekateri potrebujejo na svoji poti pomoč sočlanov. Z različnimi asertivnimi treningi in delavnicami bolniki KVČB pridobivajo nova spoznanja in pozitivne izkušnje.

društvo za
**KRONIČNO
VNETNO
ČREVESNO
BOLEZEN**



KVČB

Za informacije kontaktirajte:

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor

T: 041 665 000, po 17. uri

E: info@kvcb.si

W: www.kvcb.si

49

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen je prostovoljno, samostojno, nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo zaradi pomoči otrokom in mladostnikom ter odraslim osebam s kronično vnetno črevesno boleznijo (v nadaljevanju KVČB), s ciljem izboljšati kakovost življenja oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo. Društvo deluje od leta 2004 in ima danes blizu 1.000 članov, ki so organizirani v 11 sekcijah po Sloveniji, 8 teritorialnih (Sekcija štajerske regije, Sekcija ljubljansko-gorenjsko-notranjske regije, Sekcija celjsko-koroške regije, Sekcija pomurske regije, Sekcija primorske regije, Sekcija dolenske regije, Sekcija zasavske regije in Sekcija goriške regije) in treh vsebinskih (Otroška sekcija, Mladinska sekcija in Sekcija za avtoimuni hepatitis). Od leta 2007 ima društvo status invalidske organizacije in status društva v javnem interesu ter je član Evropskega združenja bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo (EFCCA). Od leta 2006 izdajamo društveno glasilo Kronček, zbornike predavanj in biltene, ki jih pošljemo tudi v NUK. Uspešno kandidiramo za finančna sredstva na Ministrstvu za zdravje, evropskih in drugih mednarodnih razpisih, občinah ter za sredstva FIHO. Zadnja tri leta izvedemo letni simpozij o KVČB za zdravnike na osnovni zdravstveni ravni, na katerem udeleženci dobijo kreditne točke. Prepoznavni smo v domači in evropski strokovni javnosti. Izvajamo številne akcije, ki so v javnosti pozele veliko zanimanja, npr. »Naj javno stranišče«.

Društvo izvaja posebne socialne programe za funkcionalno, tudi socialno in predvsem zdravstveno ogrožene posameznike na področju vse države Republike Slovenije. V letu 2012 smo izvajali pripravljalne dejavnosti za izvedbo akcije HELP LINE oz. SOS telefon. V začetku leta 2013 smo usposobili mrežo prostovoljcev, ki od 19. maja 2013 sodelujejo v svetovalnem telefonu KronoFON 031 667 557.

Glavne dejavnosti društva so organizacija predavanj za osebe s KVČB – Šola za KVČB; založniška dejavnost: izdajanje glasila Kronček, pripravljanje publikacij, zloženik in člankov ter priprava vsebin in urejanje spletne strani društva www.kvcb.si; izobraževanje članov na raznih seminarjih, predavanjih, delavnicah, kongresih; pomoč pri zagotavljanju socialne varnosti in lažjem vključevanju v socialno okolje oseb s KVČB; svetovanje (zdravstveno, dietetno, psihološko, pravno, socialno); organizacija samopomoči med bolniki; prirejanje srečanj članov društva (strokovna, javna); organizacija predavanj za vzgojno-varstvene organizacije, šole in delovne organizacije, kjer se naši člani izobražujejo ali so zaposleni; organizacija izobraževanj za zdravstvene delavce na osnovni zdravstveni ravni; dajanje pobud za izboljšanje strokovnega dela na področju obravnave oseb s KVČB; ozaveščanje javnosti o problematiki oseb s KVČB; sodelovanje s sorodnimi društvi doma in v tujini.



Okolje (zrak, voda in zemlja) neposredno vpliva na življenjske in bivanjske pogoje človeka ter s tem tudi na njegovo zdravje in kakovost življenja. Človek vnaša v okolje številne fizikalne in kemične snovi, kot so prašni delci, plin, ogljikov monoksid, radioaktivni in biomedicinski odpadki). Povezanost med okoljem in zdravjem ter preučevanje vplivov fizičnega okolja na zdravje vse bolj pridobiva na pomenu. Najbolj znani vplivi na zdravje so povezani z onesnaženostjo zunanjega zraka, slabo kakovostjo vode in nezadostno sanitacijo. V zadnjih desetletjih so se emisije onesnaževal zraka zmanjšale, zaradi česar se je kakovost zraka izboljšala. Kljub temu so koncentracije onesnaževal še vedno zelo visoke, težava kakovosti zraka pa ostaja. Pomemben delež evropskega prebivalstva živi na območjih, zlasti v mestih, kjer so standardi kakovosti zraka znižani in ozon, dušikov dvokis, predvsem pa trdni delci (PM) resno ogrožajo zdravje. Za slabo kakovost zraka je kriv povečan promet, tako bo eden največjih izzivov 21. stoletja omejiti negativne vplive prometa in zagotoviti pozitivne vidike mobilnosti.

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo

Brezplačne demonstracijske vožnje v mestih

Ponujamo brezplačne demonstracijske vožnje z vozili na alternativne, obnovljive vire energije. Na voljo so avtomobil na električni pogon, avtomobil na CNG pogon, kolo z električnim motorjem in električni skuter.

Meritve CO₂ in prašnih delcev ter ostalih izpušnih plinov, ki onesnažujejo okolje

V sodelovanju z ARSO in Micro+polo izvajamo meritve CO₂ in prašnih delcev ter ostalih izpušnih plinov, ki onesnažujejo zrak v urbanem okolju. Izsledki meritev so odlična podlaga za primerjave med različnimi tipi vozil glede onesnaževanja zraka. S tem ozaveščamo vso zainteresirano javnost, prav tako pa tudi strokovnjake s tega področja o najnovejših ugotovitvah.

Promocija učinkovitega parkiranja po sistemu »Parkauto«

Ker po podatkih EU v vsakem trenutku 30 % vozil na ulicah večjih mest vozi naokoli v iskanju parkirnega mesta, sedaj ponujamo rešitve, ki omogočajo lažje in hitrejše parkiranje, kar bo občanom prihranilo čas, energijo, zmanjšalo prometne zastoje, znižalo možnost prometnih nesreč, predvsem pa zmanjšalo škodljive vplive na zdravje in okolje. Uporabniki na pametnem mobilnem telefonu poiščejo najbližje prosto parkirno mesto in si lahko odpirajo zapornice. Aplikacija jih usmerja na najbližja prosta parkirna mesta v centru mesta.





NVO varujejo naše zdravje

Za informacije kontaktirajte:

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo

Partizanska cesta 12, 2000 Maribor

T: 051 317 113

E: info@zadihaj.net

W: www.zadihaj.net

51

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK) je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu. Prizadevamo si zmanjšati pogostost kajenja med Slovenci. Prebivalce ozaveščamo o škodljivosti kajenja. Promoviramo zdrav način življenja brez cigarete, dejaven življenjski slog, zdravo prehrano in obvladovanje stresnih situacij za vse ljudi. Naša vizija je izboljšati zdravje ljudi, posledično zmanjšati umrljivost zaradi rabe tobaka v RS, motivirati in vzpodbuditi prebivalce, da se odločajo za zdrav in ekološki življenjski slog. Na sedežu SZOTK smo ves čas dosegljivi po telefonu in osebno za individualna svetovanja o opustitvi kajenja. Tečaje za opuščanje kajenja izvajamo na sedežu, v srednjih šolah in v delovnih organizacijah. V osnovnih šolah izobražujemo tako razrednike kot svetovalne delavce in učence o dejstvih v zvezi s škodljivostjo kajenja tobačnih izdelkov, kot preventivo, da mladi ne bi posegli po svoji prvi cigareti. Eden izmed naših programov je svetovanje nosečnicam kadilkam, da bi se odločile za opustitev kajenja tako med nosečnostjo kot tudi sicer. V sklopu dejavnosti, povezanih s preprečevanjem kajenja organiziramo delavnice in okrogle mize, konference, sodelujemo na raznih festivalih ter prirejamo koncerte.

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo ima na področju preventive kajenja in omejevanja uporabe tobačnih izdelkov dolgoletne izkušnje. Zveza združuje 20 nevladnih organizacij in še dodatnih 60 povezanih NVO, ki delujejo na področju promocije preprečevanja rabe tobaka in zdravega življenjskega sloga. Na nacionalni ravni se pri svojem delu povezuje z državnimi institucijami, kot so Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Nacionalni inštitut za javno zdravje, zavodi za zdravstveno varstvo, univerzami in osnovnimi in srednjimi šolami ter enotami Projektne učenje mlajših odraslih.

Na mednarodni ravni je SZOTK dejavna članica Evropske zveze za preprečevanje kajenja (ENSP), Evropske zveze nekadilcev (EUN), Mednarodne zveze za boj proti raku (UICC), Zveze okvirne konvencije (FCA), Evropske zveze za javno zdravje (EPHA) in svetovne mreže Globalink.

Na področju oblikovanja zakonodaje je SZOTK sodelovala pri pripravi dopolnitev novele ZOUTI, predlogi SZOTK so bili umeščeni v Zeleno knjigo Evropske komisije »K Evropi brez tobaka«. V okviru vsebinske mreže NVO za zdravje, katere nosilec je bila od leta 2009 do oktobra 2012, je decembra 2010 zbrala predloge za dopolnitev Direktive o tobačnih izdelkih in jih predložila Evropski komisiji. Preko dveh vsebinskih mrež NVO v Sloveniji sodeluje pri pripravi razvoja strategije RS na področju javnega zdravja: »Rast za zdravje«.

SZOTK je pomagala pri izvajanju Akcijskega načrta Ministrstva za zdravje Republike Slovenije za zmanjševanje uporabe tobačnih izdelkov med prebivalci RS 2009-2011 in je vključena v Nacionalni program za zmanjševanje raka 2011-13, katerega cilj je zmanjšati število kadilcev za 5 % med odraslimi in 10 % med mladimi.



OPOMBE





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
OPERATIVNO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropske 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«.