ZDRAVJE ZA VSE

Revija projekta EU programa Interreg HEALTH FOR ALL

2024–2025

Strokovno znanje in mreža

IZDAJA 2/2025

Fotografija: rettenbacher.org

Interreg

Sofinancira EVROPSKA UNIJA

Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

Health for All

CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA

ZD MURSKA SOBOTA

KÄRNTEN University of Applied Sciences

Vsebina

Uvodnik **5**

Študijsko potovanje

Uvidi in obeti 6

Spoznanja 9

Usposabljanje za zdravstvene vodnike

Usposabljanje: Motivacijski intervju 10

Evalvacija 12

Meddržavna primerjava

Zdravstveni sistem v Sloveniji in Avstriji 12

Informacije in dogodki

Centri za krepitev zdravja v Murski Soboti in okolici 16

Nordijska hoja: učinkovita vadba za vse 18

Usposabljanje za multiplikatorje Naj soseske zasijejo! 19

Socialno, zdravo in navdihujoče: primeri dobrih praks iz Evrope 21

Mesto Gradec – Urad za zdravje
Gesundheitsdrehscheibe
Annenstraße 28
8020 Gradec
Tel.: +43 (0)316 872 3999
gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at
graz.at/gesundheitsdrehscheibe

HEALTH FOR ALL

je projekt, namenjen krepitvi čezmejnega sodelovanja in razvoja novih rešitev, s katerimi bi vsem ljudem omogočili celovit dostop do znanja na področju zdravja in zdravstvenih storitev.

- Dostopno svetovanje in podpora brez zapletenih postopkov
- Medkulturna odprtost programov za spodbujanje zdravja in preprečevanje bolezni
- Skupna usposabljanja in nadaljnja izobraževanja

Proračun projekta: 1.152.160 evrov

- od tega sredstva Interreg: 921.728 evrov (ESRR)
- Trajanje projekta: od septembra 2023 do avgusta 2026

Pri tem projektu sodelujejo:

Interreg
Slovenija – Österreich
Health for All

Sofinancira EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION

CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ MURSKA SOBOTA
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT MURSKA SOBOTA

KÄRNTEN University of Applied Sciences

ZD MURSKA SOBOTA

GRAZ

Fotografija: Adobe Stock/Sewcream Studio

Drage bralke in bralci!

Znanje (in to, da vemo, kje ga poiskati) je ključ – predvsem ko gre za odpravljanje ovir v zdravstvenem sistemu. Drugo leto projekta EU programa Interreg Health for All je zato namenjeno razvoju spretnosti in znanj ter gradnji mrež. Naj bo prek mednarodnih izmenjav, specializiranih usposabljanj ali inovativnih rešitev – cilj projektnih partnerjev v Sloveniji in Avstriji je omogočiti ljudem celovit dostop do zdravstvenih storitev. Prav o tem bomo poročali v drugi številki projektne revije ZDRAVJE ZA VSE.

Študijsko **potovanje v London** nam je prineslo dragocene vpoglede v delovanje socialne medicine v praksi. Na prvih straneh te številke revije boste lahko prebrali vtise udeležencev študijskega potovanja v uveljavljen center za zdravje in skupnost, ki deluje že več kot 40 let.

Poleg tega v reviji poročamo o **usposabljanju zdravstvenih vodnikov**, ki so se urili v tehnikah motivacijskega intervjuja. Spremljevalna evalvacija je pokazala, da so udeleženci z usposabljanjem pridobili več samozavesti ter nova znanja in veščine, ki jim lahko koristijo pri njihovem svetovalnem delu.

Primerjava zdravstvenih sistemov v Avstriji in Sloveniji je pokazala, da imata državi kljub različni ureditvi – Avstrija z decentraliziranim in Slovenija s centraliziranim sistemom – podobne izzive, kot so razhajanja v dostopnosti zdravstvene oskrbe med regijami in dolge čakalne dobe. Pogled k sosedom je lahko v pomoč pri izmenjavi dobrih praks.

Dober primer inovativnega preventivnega dela so **centri za krepitev zdravja** v **Murski Soboti** in okolici. Z dislociranimi enotami zagotavljajo, da so v mrežo zdravstvenih storitev vključeni tudi težje dostopni kraji. Med njihovimi programi za krepitev zdravja je tudi **skupina za nordijsko hojo**.

Za **multiplikatorje** smo pripravili večdnevno **usposabljanje**, ki ni le ponudilo možnosti za nadgradnjo znanj in veščin, temveč tudi za vzpostavljanje novih stikov. To usposabljanje je pokazalo, da zdravje ne temelji le na zdravstveni oskrbi, temveč tudi na varnih družbenih prostorih, v katerih lahko raste skupnost.

Virtualno **iskanje primerov dobrih praks** v Evropi je pokazalo, da uspešni zdravstveni in socialni programi pogosto temeljijo na sodelovanju strokovnjakov z obeh področij ter vključevanju članov skupnosti. Še posebej učinkoviti so pristopi, ki ranljive skupine dosežejo s ciljno oblikovanimi podpornimi storitvami in vzpostavljanjem zaupanja znotraj skupnosti.

S to revijo želimo ponuditi vpogled v naše dosedanje dosežke ter hkrati odpreti nove poglede za prihodnost in spodbuditi nadaljnji razvoj. Z našo vedno širšo mrežo partnerjev stremimo k nadaljnjemu razvoju področja krepitve zdravja in oblikovanju močnejše skupnosti.

Lep pozdrav in ostanite zdravi,
Izeta Mulaibisevic

Fotografija: zasebna

Izeta Mulaibisevic
Vodja projekta Health for All z izkušnjami na področju javnega zdravja, zdravstvene nege in nege bolnikov

Fotografije: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Udeleženci študijskega potovanja v centru za zdravje in skupnost Bromley by Bow, ki povezuje medicino in socialo.

London: Uvidi in obeti študijskega potovanja

Za nadaljnji razvoj (skoraj) nove ustanove je treba pogledati prek meja – ne le svojih, temveč po možnosti tudi nacionalnih. Ko pogledamo širše, lahko najdemo rešitve za obstoječe težave ter se domislimo novih in ustvarjalnih idej.

Tako je junija 2024 celotna ekipa projekta Health for All odpotovala v London po navdih za celostno krepitev zdravja.

Prvi dan

Ko so vsi projektni partnerji – zdravstveni center Gesundheitsdrehscheibe (Avstrija), Center za zdravje in razvoj Murska Sobota (Slovenija), Zdravstveni dom Murska Sobota (Slovenija) in Koroška univerza za uporabne znanosti (Avstrija) – pristali v Londonu, se je začelo. Prvi dan so v mestnem predelu **Tower Hamlets** obiskali dva zdravstvena domova, ki delujeta pod okriljem Nacionalne zdravstvene službe (ang. National Health Service, NHS), in sicer Bethnal Green Health Centre in Strouts Place Medical Centre. Vodilni zdravniki splošne medicine v tamkajšnjih zdravstvenih domovih so jim ponudili vpogled v sistem in njegovo delovanje pri zagotavljanju zdravstvene oskrbe na lokalni ravni v omenjeni londonski četrti. Pri tem so imeli udeleženci možnost kritično ovrednotiti velike izzive britanske zdravstvene politike v okviru obstoječih struktur.

Celovit pristop

V središču njihovega delovanja je pristop, imenovan **»socialno predpisovanje«** (ang. social prescribing). Presenetilo jih je, da je v Angliji vloga osebja za socialno predpisovanje zakonsko določena in da obstajajo posebej usposobljeni strokovnjaki, ki opravljajo to vmesno funkcijo – kar je precej drugače od praks, ki jih poznamo pri nas. Tudi dejstvo, da so farmacevti neposredno vključeni v primarno zdravstveno varstvo na lokalni ravni, je bilo za udeležence nekaj novega. Na tem mestu je treba omeniti besede splošnega zdravnika **Rofiqueja Alija**: »Socialno predpisovanje mi je popolnoma spremenilo način razmišljanja!« Njegove besede nazorno potrjujejo zadovoljstvo zdravnika splošne medicine s celostnim pristopom in učinkovitost metode, ki temelji na sodelovanju različnih strok.

Razumevanje medsebojnih povezav

Popoldne sta jih strokovnjak za skupnostno filozofijo **Graeme Tiffany** in vodja terenskega dela z ranljivimi skupinami **Rufus Clarke** popeljala na daljši sprehod po mestni četrti Tower Hamlets. Koncept **integriranih sosesk** je udeležencem študijskega potovanja osvetlil povezanost zdravstva in izobraževanja, skupnosti in zdravja ter pomen socialnih neenakosti in revščine. Prav tako so se udeleženci posvetili temam, kot so varovanje otrok v širšem družbenem kontekstu (ang. contextual safeguarding), geografske perspektive in vpliv javnega prostora. Osvetljena je bila tudi povezava med dostopnostjo in prilagodljivostjo ustanov, nizkopražnimi praksami ter vključevanjem glede na dejanske življenjske okoliščine (prim. Thiersch, 2014) in zdravjem.

Strokovni uvidi

Zvečer so se imeli udeleženci priložnost srečati z **Wernerjem Leberjem**, avstrijskim raziskovalcem in zdravnikom splošne medicine, ki dela v enem od zdravstvenih domov pod okriljem Nacionalne zdravstvene službe (NHS). V strokovnem pogovoru je tudi sam potrdil zadovoljstvo z metodologijo socialnega predpisovanja, omenjeno že prej. Tudi on je poudaril, da se v stari sistem nikoli več ne bi želel vrniti.

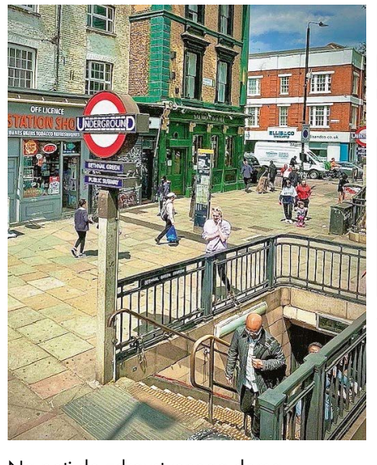
Drugi dan

Drugi dan je zaznamoval obisk cen-

Fotografije: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Socialno predpisovanje kot temelj britanskega zdravstvenega sistema.

Osvetljeni so bili izzivi in priložnosti britanske zdravstvene politike.



Na poti do zdravstvenega doma Bethnal Green.

Tudi graški mestni svetnik za zdravstvo Robert Krotzer se je udeležil študijskega potovanja v London.

Fotografije in ilustracije: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Ekipa se pogovarja z Wernerjem Leberjem, avstrijskim raziskovalcem in zdravnikom splošne medicine, ki deluje v Londonu.

tra za zdravje in skupnost **Bromley by Bow**, ki je prav tako v četrti Tower Hamlets. Center združuje zdravstveni dom in skupnostni center.

Tisti dan je udeležence spremljal direktor za prenos znanja in inovacije **Dan Hopewell**. Najprej so se posvetili splošni zgodovini in kulturi centra od njegovih začetkov leta 1984. Hopewell je pojasnil načine delovanja in vrednote, ki jih upoštevajo z vidika vodstva, zdravnikov in socialne stroke. Popoldan so se udeleženci seznanili s praktičnim izvajanjem koncepta socialnega predpisovanja. Ugotovili so, da so v središču potrebe lokalnih skupnosti ter razvoj prilagojenih storitev in inovacij. Na koncu so se seznanili še s tem, kako raziskovalno delo in v skupnost usmerjeni pristopi prispevajo k izboljšanju okvirnih zdravstvenih pogojev. Čas za vprašanja in odgovore, ki ga je dodobra izkoristil tudi **Robert Krotzer**, graški mestni svetnik za zdravstvo, oskrbo, integracijo in zaposlovanje, ter ogled impresivnega centra, ki povezuje socialo in zdravstvo ter tako predstavlja celostni pristop k lokalnemu zdravstvenemu varstvu, sta zaokrožila uradni del študijskega potovanja.

Dva intenzivna dneva nista prinesla zgolj novih in praktičnih spoznanj. Oba dneva sta udeležence trajno okrepila v skupni drži, ki predstavlja temelj dobrega sodelovanja večdisciplinarne ekipe v zdravstveni oskrbi.

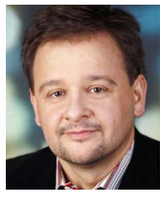
»Socialno predpisovanje mi je popolnoma spremenilo način razmišljanja!«
Rofique Ali, zdravnik splošne medicine, ki deluje pod okriljem Nacionalne zdravstvene službe

NA KRATKO

Socialno predpisovanje

Socialno predpisovanje je celosten pristop, ki izvira iz britanskega zdravstvenega sistema.

Če zdravstvene težave izvirajo iz socialnih in ne iz medicinskih dejavnikov, se pacientom v svetovalnem pogovoru predstavijo ustrezne možnosti. Skupnostne dejavnosti, kulturne prireditve ter programi gibanja in izobraževanja so le nekateri primeri socialnega predpisovanja.



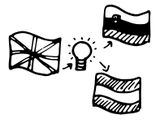
Fotografija: Furgler

Helmut Steinkellner
Sodelavec pri projektu Health for All in strokovnjak za nizkopražne metode dela

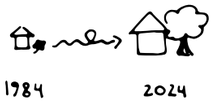
Literatura:
Thiersch, H. (2014). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel (9. izdaja). Beltz Juventa Verlag GmbH.

Spoznanja s študijskega potovanja v London

Prenos znanja in zamisli
Srečanja z lokalnimi strokovnjaki so omogočila spoznavanje preizkušenih modelov, ki bi jih bilo mogoče prilagoditi tudi za uporabo v Avstriji in Sloveniji.



Organizacijski razvoj
Večletne izkušnje določene ustanove lahko služijo kot izhodišče za lasten organizacijski razvoj.



Mednarodna mreža
Potovanje je ponudilo priložnost za navezovanje novih stikov in vzpostavitev prihodnjega sodelovanja.

Inovativni koncepti
Obiski specializiranih ustanov so pokazali, kako je mogoče sodobne pristope javnega zdravja vključiti v prakso – naj gre za socialno predpisovanje, preplet socialne in medicinske stroke, uporabo javnega prostora, skupnostno usmerjen pristop, praktično in participativno raziskovanje ali evalvacijo z uporabo kvantitativnih kazalnikov uspeha.

Motivacija, navdih in odnosi v ekipi
Spoznavanje novih konceptov, ki so drugje že preizkušeni in dobro delujejo, motivira in navdihuje za njihovo uvedbo tudi v domačem okolju ter krepi skupno držo ekipe.

Inovativni koncepti, kot je socialno predpisovanje, krepijo zdravstveno varstvo s povezovanjem medicinskih in socialnih vidikov. Večdisciplinarni pristop, ki so ga udeleženci spoznali v Londonu, je pokazal, da celostna primarna zdravstvena oskrba ne prispeva le k boljšemu zdravju prebivalstva, temveč lahko razbremeni tudi zdravstveni sistem.

Fotografija: Koroška univerza za uporabne znanosti/H. Bauer

Daniela Krainer
Koroška univerza za uporabne znanosti

Fotografija: Mura

Thomas Seruga
Gesundheitsdrehscheibe Mesto Gradec

Še posebej navdihujoče je bilo videti, kako ustanova v prikrajšanem mestnem predelu z enostavnimi, vendar učinkovitimi ukrepi krepi zdravje skupnosti.

Tukaj ni bilo mogoče prezreti vzporednic z graško mestno četrtjo Lend.

Študijsko potovanje je pokazalo, da britanski zdravstveni sistem svoje zdravstvene storitve povezuje s socialnimi vidiki. Hkrati je bilo v mestu mogoče zaznati vplive družbene in gospodarske neenakosti ter njun vpliv na zdravje. To je udeležence spodbudilo, da na sodelovanje prebivalcev v preventivnih zdravstvenih programih začnejo gledati v drugačni luči.

Fotografija: zasebna

Mitja Dišič
Zdravstveni dom Murska Sobota

Fotografija: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Urjenje komunikacije s pomočjo igralcev v vlogi pacientov in tolmačev – razburljiva in poučna izkušnja za bodoče zdravstvene vodnike.

Usposabljanje za zdravstvene vodnike: Motivacijski intervju

Od aprila do julija 2024 je v okviru projekta Health for All potekalo prilagojeno usposabljanje za zdravstvene vodnike v nemškem in slovenskem jeziku.

Naloga zdravstvenih vodnikov je, da paciente usmerjajo k ustreznim zdravstvenim storitvam ter jim nudijo na njihove potrebe osredinjeno in spodbudno svetovanje. Zdravstveni vodniki usmerjajo paciente k ustreznim zdravstvenim storitvam in informacijam ter jim pomagajo zanesljivo krmariti skozi zapleten zdravstveni sistem.

Interdisciplinarna ekipa

Program usposabljanja je bil posebej zasnovan za sodelavke in sodelavce graškega zdravstvenega centra Gesundheitsdrehscheibe (Avstrija) ter Zdravstvenega doma Murska Sobota (Slovenija), pripravili pa sta ga zdravnici dr. Edith Schratzberger-Vécsei in dr. Julia Trost-Schrems.
Usposabljanja so se udeležile različne poklicne skupine, od zdravnikov, medicinskih sester in terapevtov do športnih znanstvenikov, socialnih delavcev in vodstvenih delavcev. Pri izvedbi usposabljanja sta sodelovala tudi igralca v vlogi pacientov in simultana tolmača.

Aktivno usposabljanje

Osrednje mesto v usposabljanju je imela tehnika vodenja pogovorov, imenovana motivacijski intervju (ang. motivational interviewing, MI). Štiridnevna delavnica v Pavlovi hiši v avstrijski Radgoni je udeležencem ponudila priložnost za pridobivanje novega znanja, preizkušanje in urjenje veščin, ob koncu pa je bilo usposobljenih dvajset zdravstvenih vodnikov.

»Nisem pridobila le veliko strokovnega znanja o motivacijskem intervjuju, ampak sem imela tudi priložnost delati z igralci v vlogi pacientov, kar mi je prineslo nova in poglobljena spoznanja ter možnosti uporabe komunikacijskih tehnik.«
Astis Schrag

Fotografija: Fischer

Astis Schrag
Socialna delavka v zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe

Škatla, polna uporabnih orodij

Zdravstveni vodniki bodo odslej delovali v graškem zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe in v Zdravstvenem domu Murska Sobota. Na voljo imajo škatlo uporabnih orodij, ki jih lahko uporabijo v najrazličnejših pogovornih situacijah. Mednje sodijo aktivno poslušanje, postavljanje odprtih vprašanj, ponavljanje, nagovarjanje čustev in še marsikaj.

Kako se jih uporablja?

Uporabljajo se lahko za spodbujanje motivacije, vzpostavljanje zaupanja in odnosa, umirjanje napetosti ter boljše medsebojno razumevanje … Predvsem pa v korist pacientov, da lahko – skupaj z zdravstvenimi vodniki – najdejo pot skozi zdravstveni sistem ter razvijejo in uresničijo zamisli za svoje zdravje v skladu s svojimi potrebami in željami.

Literatura:
Bischof, G., Bischof, A., in Rumpf, H. J. (2021). Motivational Interviewing: An Evidence-Based Approach for Use in Medical Practice. Deutsches Ärzteblatt international, 118(7), 109–115. https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0014

Fotografija: Mesto Gradec/Urad za zdravje

»Motivacijski intervju mi s svojimi orodji pomaga pri vsakodnevnem delu, ko se z ljudmi pogovarjam o spremembah – še posebej takrat, ko so jim nenaklonjeni.«
Simona Emri

Fotografija: zasebna

Simona Emri
Diplomirana medicinska sestra, zaposlena v osnovnem zdravstvenem varstvu

NA KRATKO

Motivacijski intervju je na dokazih temelječa tehnika vodenja pogovorov, katere cilj je spodbujanje notranje motivacije posameznika za spremembe v vedenju. Poleg dejavnikov, kot so dostop do zdravstvenih storitev, genetsko-biološki vplivi, fizično okolje in družbeno-ekonomski pogoji, imajo spremembe vedenja pomemben vpliv na zdravje – njihov prispevek se ocenjuje v dvomestnih odstotkih. Za ljudi, vajene določenega življenjskega sloga, je to lahko velik izziv – še posebej, če so cilji določeni od zunaj, ob tem pa primanjkuje razumevanja, motivacije ali znanja za njihovo uresničitev.
Temeljna zamisel motivacijskega intervjuja je zato olajšati spremembe v vedenju s pomočjo pogovora. Motivacijski intervju spodbuja notranjo motivacijo, krepi razumevanje sebe in drugih ter v samem pogovoru ustvarja osnovo za skupno odločanje, usmerjenost k pacientu, krepitev zdravja ter samostojne in informirane odločitve.

Fotografija: zasebna

Mirjam Purkarthofer
Fizioterapevtka v zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe in usposobljena tolmačka za nemščino, angleščino in arabščino

Fotografija: Colourbox/Phimchanok Srisuriyamart

Evalvacija usposabljanja za zdravstvene vodnike

Zdravstveni vodniki imajo pri projektu Health for All osrednjo vlogo kot svetovalci za zdravstvena vprašanja. Evalvacija je pokazala vpliv usposabljanja na delo svetovalcev.

Zdravstveni vodniki kot svetovalci pri zdravstvenih vprašanjih

Usposabljanje zdravstvenih vodnikov je predstavljalo osrednji ukrep pri projektu Health for All.

V sklopu usposabljanja so udeleženci prejeli posebne spretnosti in veščine, s katerimi bodo lahko učinkovito podpirali prikrajšane osebe pri dostopu do zdravstvenega sistema ter pri krepitvi njihovega znanja o zdravju. Osrednje težišče usposabljanja je bila tehnika vodenja pogovorov, imenovana motivacijski intervju.

Motivacijski intervju in njegov učinek na uporabnike

V literaturi najdemo številne raziskave, ki proučujejo učinkovitost motivacijskega intervjuja pri izboljšanju z zdravjem povezanega vedenja. Učinki uporabe motivacijskega intervjuja na svetovalce pa so za zdaj še slabo raziskani, zato se spremljajoča evalvacija usposabljanja za zdravstvene vodnike osredotoča na vplive uporabe motivacijskega intervjuja na sodelavke in sodelavce graškega centra Gesundheitsdrehscheibe in Zdravstvenega doma Murska Sobota.

Evalvacija usposabljanja

Evalvacija je bila izvedena z mešanim metodološkim pristopom (ang. mixed methods), pri čemer so bili uporabljeni kvantitativni vprašalniki ter fokusne skupine v Avstriji in Sloveniji.

Udeleženci so anketne vprašalnike izpolnjevali trikrat: predhodno, pred začetkom usposabljanja in naknadno, približno dva oziroma šest mesecev po njegovem zaključku.

Vsi udeleženci so bili seznanjeni z raziskavo in so podali soglasje za sodelovanje.

Rezultati

Tukaj predstavljeni podatki se nanašajo na anketni vprašalnik, ki so ga udeleženci izpolnili pred usposabljanjem in dva meseca po njegovem zaključku. V analizo podatkov so bili vključeni odgovori petih udeležencev iz Slovenije in šestih iz Avstrije.

Večino udeležencev so predstavljali zdravstveni delavci (štirje); po eden je bil psihoterapevt, fizioterapevt in socialni delavec, štirje pa so prihajali z drugih poklicnih področij. Glavnina udeležencev je imela več kot šest let delovnih izkušenj. Šest udeležencev je poročalo, da svetujejo večkrat na dan, preostali pa so navedli, da to počnejo od večkrat tedensko do enkrat mesečno.

Z odprtim vprašanjem smo preverjali pričakovanja udeležencev glede usposabljanja. V ospredju je bila želja udeležencev po večjem uspehu pri svetovanju in cilj motivirati stranke ter paciente k vedenju, ki pozitivno vpliva na zdravje. Kot dodatna pričakovanja so navedli spoznavanje novih tehnik vodenja pogovorov ter pridobivanje večje samozavesti na tem področju.

Raziskava po zaključku usposabljanja je pokazala, da je bilo zadovoljstvo udeležencev visoko – v povprečju so ga ocenili z 8,7 točke od možnih 10. Koristnost vsebin usposabljanja pri delu (8,5 od 10) so ocenili podobno visoko kot njihovo uporabnost (8,0 od 10). Hkrati smo ocenili znanje udeležencev, ki se je izkazalo kot visoko (7,7 od 10). Vplivi na delovni vsakdan so bili ocenjeni kot zmerni: individualni vidiki, kot sta zadovoljstvo in izboljšanje vsakodnevnega dela, so prejeli oceno 6,8 od 10, medtem ko so organizacijski vidiki, kot sta potek dela in vzdušje v kolektivu, prejeli oceno 7,0 od 10. Rezultati so prikazani na spodnji grafiki.

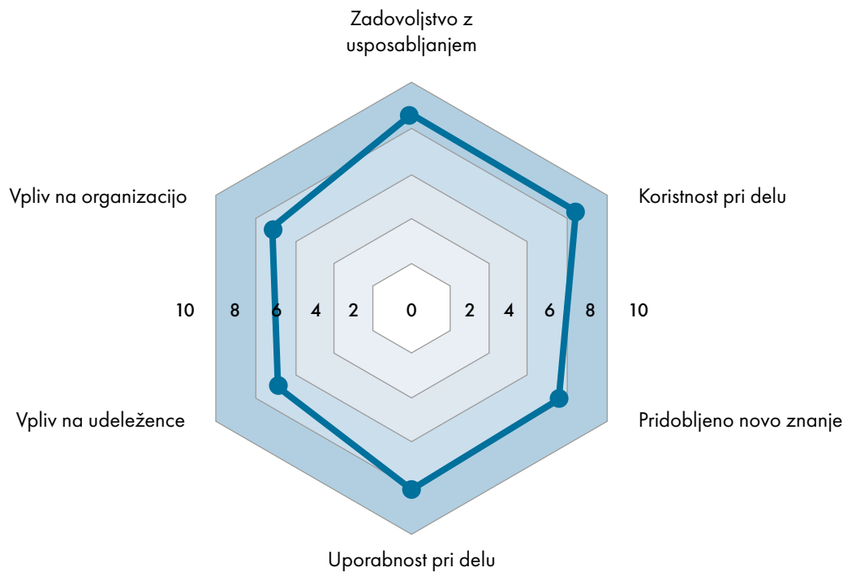
Na koncu je bilo udeležencem zastavljeno odprto vprašanje, kaj so od usposabljanja odnesli. Udeleženci so kot rezultate izpostavili pridobitev novih veščin vodenja pogovorov, njihovo uporabnost v praksi, večjo samozavest pri komunikaciji ter praktična »orodja« za učinkovito vodenje pogovorov.

Podatke, zbrane šest mesecev po usposabljanju za zdravstvene vodnike, trenutno še analiziramo. Cilj raziskave je prikazati dolgoročne učinke usposabljanja na udeležence.

Lukas Wohofsky
Raziskovalec in predavatelj pri predmetu zdravstvena nega in vodja raziskovalne skupine ENABLE na Koroški univerzi za uporabne znanosti

EVALVACIJA USPOSABLJANJA ZA ZDRAVSTVENE VODNIKE

0: Se popolnoma ne strinjam
10: Se popolnoma strinjam



Fotografija: Koroška univerza za uporabne znanosti/H. Bauer
Graf: Koroška univerza za uporabne znanosti/Lukas Wohofsky,
Grafika: achtzigzehn

Primerjava zdravstvenih sistemov Avstrija – Slovenija

Avstrija in Slovenija imata različna modela zdravstvene oskrbe: decentraliziranega in centraliziranega. V sklopu projekta Health for All smo opredelili in primerjali vidike, pomembne za cilje projekta, primerjavo pa so opravili projektni partnerji. Rezultati primerjave kažejo, kaj se lahko državi naučita druga od druge.

Zdravstvena sistema Avstrije in Slovenije ponujata zanimiv vpogled v zdravstveno oskrbo v Evropi. Obe državi imata skoraj univerzalna sistema zdravstvenega zavarovanja, ki temeljita na načelu solidarnosti, vendar se razlikujeta po svoji strukturi in načinu financiranja.

Stanje v Avstriji

Avstrijski zdravstveni sistem je organiziran decentralizirano in je močno odvisen od regionalnih oblasti.
Zdravstveni sistem se financira iz prispevkov za socialno zavarovanje, vezanih na dohodek, in iz davčnih prihodkov. Posebna značilnost avstrijskega sistema je možnost zasebnega dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja, ki zagotavlja dodatne storitve in krajše čakalne dobe.

Primerjava s Slovenijo

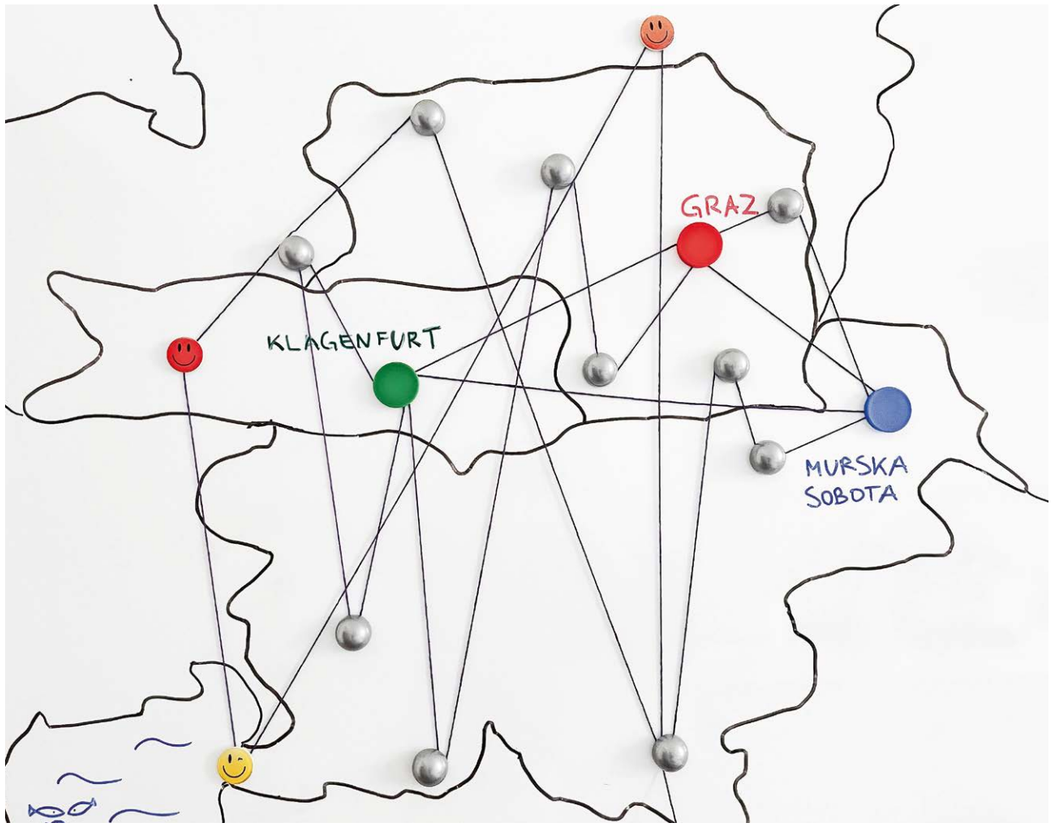
V nasprotju z avstrijskim je slovenski zdravstveni sistem centraliziran in se večinoma financira iz prispevkov za obvezno zdravstveno zavarovanje.
Pomembna reforma iz leta 2024 je prinesla ukinitev prostovoljnega dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja in uvedbo obveznega zdravstvenega prispevka. Namen spremembe je bil poenostaviti sistem in zmanjšati stroške upravljanja.

Izzivi in priložnosti

Obe državi dajeta velik poudarek preventivnemu zdravstvu in imata močna sistema osnovnega zdravstvenega varstva. Avstrija se spopada z regionalnimi razlikami v dostopnosti zdravstvene oskrbe, Slovenija pa z dolgimi čakalnimi dobami za specialistične preglede in z izzivi v podeželskih okoljih. Ta primerjava kaže, da si obe državi kljub različnim pristopom prizadevata zagotoviti celovito in kakovostno zdravstveno oskrbo.
Nenehno prilagajanje in prenavljanje sistemov sta ključnega pomena za spopadanje s prihodnjimi izzivi in za izboljšanje zdravja prebivalstva.

Anna-Theresa Mark
Raziskovalka in predavateljica pri predmetu zdravstvena nega in sodelavka raziskovalne skupine ENABLE na Koroški univerzi za uporabne znanosti

Fotografija: Koroška univerza za uporabne znanosti/M. Wilpernig



Fotografija: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Povezovanje onkraj meja za zagotovitev kakovostne zdravstvene oskrbe povsod.

KLJUČNI KAZALNIKI	AVSTRIJA	SLOVENIJA
Prebivalstvo	9 milijonov	2,1 milijona
Pričakovana življenjska doba	82,1 leta	81,3 leta
Zdravstveni izdatki na prebivalca	7.272 $ (PKM)	4.388 $ (PKM)
Delež odhodkov za zdravstveno varstvo v BDP	11,0 %	8,8 %
Zdravstveno zavarovanje	> 99 %	> 99 %
Število bolnišnic	262	29
Število bolnišnic na 1.000 prebivalcev	5,3	3,3

Vir: Podatki iz nacionalnih poročil o zdravju in uradnih statističnih podatkov (Avstrija in Slovenija, stanje: 2025).

Fotografija: Zdravstveni dom Murska Sobota

Uradno odprtje Centra za krepitev zdravja Gornji Petrovci.

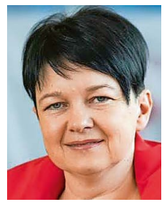
Centri za krepitev zdravja v Murski Soboti in okolici

Centri za krepitev zdravja predstavljajo osrednji del zdravstvene oskrbe v Sloveniji na primarni ravni. Ustanovljeni so bili kot nadgradnja obstoječih zdravstveno-vzgojnih centrov. V sklopu projekta Health for All so bile vzpostavljene tri dislocirane enote, katerih namen je izboljšati zdravstveno pismenost in kakovost življenja v lokalnih skupnostih.

Cilj slovenskih centrov za krepitev zdravja je izvajanje ukrepov za promocijo zdravja, krepitev javnega zdravja in zmanjševanje neenakosti na področju zdravja.
Njihova naloga je usklajeno izvajanje preventivnih programov, zlasti z vključevanjem ogroženih skupin.
Med glavnimi dejavnostmi so priprava na porod in starševstvo, zobozdravstvena vzgoja, svetovalne storitve ter programi za otroke, mladostnike in odrasle, pa tudi raznolike dejavnosti za krepitev zdravja v lokalnih skupnostih. Vse dejavnosti so za uporabnike brezplačne in se jih financira iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Zdravstvena oskrba v Murski Soboti

Center za krepitev zdravja je bil v Zdravstvenem domu Murska Sobota ustanovljen leta 2018 kot del projekta za razvoj preventivnih programov v primarnem zdravstvenem varstvu v sodelovanju z Mestno občino Murska Sobota. Na voljo je interdisciplinarna ekipa usposobljenih strokovnjakov – diplomirani medicinski tehniki, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi. Zagotavljajo kakovostno izvajanje preventivnih programov z aktivnim vključevanjem lokalnih prebivalcev ter tako prispevajo k boljšemu zdravju in višji kakovosti življenja vseh.
V ta namen Zdravstveni dom Murska Sobota, ki zaposluje več kot 400 ljudi, tesno sodeluje z lokalnimi društvi, vzgojno-izobraževalnimi ustanovami in drugimi organizacijami.



Fotografija: Aleš Cipot

Edith Žižek Sapač
Zdravnica družinske medicine
in direktorica Zdravstvenega doma
Murska Sobota

Fotografija: Jure Zauneker

Renata Gorjan
dipl. m. s., glavna sestra
Zdravstvenega doma
Murska Sobota

Vzpostavitev treh novih dislociranih centrov za krepitev zdravja

Za izboljšanje dostopnosti do preventivnih zdravstvenih storitev so bile v okviru projekta Health for All vzpostavljene nove enote centrov za krepitev zdravja v Gornjih Petrovcih, Martjancih in Beltincih. Usposobljeni strokovnjaki bodo v okviru projekta prispevali svoje znanje ter ga nadgradili s primeri dobrih praks.
V Gornjih Petrovcih je bil Center za krepitev zdravja že uradno odprt.
Zdravstvena postaja Gornji Petrovci se nahaja na severovzhodnem delu Goričkega, približno 21 kilometrov od Zdravstvenega doma Murska Sobota. Zdravstvena postaja obsega dve ambulanti družinske medicine, patronažno službo, zobozdravstveno ambulanto in laboratorij, od marca 2024 pa v sklopu projekta Health for All tam deluje tudi Center za krepitev zdravja.
Dislocirana enota centra za krepitev zdravja je pomembna pridobitev predvsem za starejše prebivalce občin Gornji Petrovci, Šalovci in Hodoš, saj jim je bila zaradi oddaljenosti in slabih prometnih povezav dostopnost do vsebin centra za krepitev zdravja doslej zelo otežena.
Strokovnjaki centra za krepitev zdravja so dnevno prisotni na lokaciji. Izvedli so individualna svetovanja, organizirali nordijsko hojo, vodili vadbene programe v lokalni skupnosti v Gornjih Petrovcih, ponujali prehransko svetovanje in opravili uvodne pogovore za vključitev v delavnice.
Povezali so se tudi z občino Gornji Petrovci in ji ponudili celoten nabor storitev centra za krepitev zdravja.

Mobilna enota in mednarodno sodelovanje pri krepitvi zdravja

V bližnji prihodnosti je predvidena vzpostavitev mobilne enote, ki bo omogočala še boljše vključevanje prebivalcev oddaljenih območij v programe krepitve zdravja. Mobilna enota bo omogočila prisotnost na različnih prireditvah ter organizacijo predavanj in delavnic v lokalnih skupnostih.
Januarja je v okviru projekta Health for All Center za krepitev zdravja Gornji Petrovci skupaj s projektnim partnerjem Centrom za zdravje in razvoj Murska Sobota gostil predstavnike iz ZDA (zvezna država Ohio, Athens County). Delegacija se je želela seznaniti z dobrimi praksami v Sloveniji na področju starejšim prijaznih skupnosti.

Iz slovenščine prevedla
Barbara Lečnik

AKTIVNOSTI

Za odraslo populacijo:

- 19 nemedikamentoznih delavnic oziroma svetovanj
- Individualni posveti s strokovnjaki
- Kratek test za osebe nad 65 let: Koliko še zmorem?
- Odprta vrata za zdravje za osebe z ranljivostmi
- Aktivnosti krepitve zdravja v lokalni skupnosti
- Promocija zdravja na delovnem mestu
- Svitova podpora (državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki)
- Varna vadba v nosečnosti
- Priprava na porod in starševstvo
- Komunikacijske in medijske aktivnosti

Za otroke in mladino

- Individualni posveti s strokovnjaki
- Družinska obravnava za zdrav življenjski slog

Nordijska hoja: Učinkovita vadba za vse

Nordijska hoja ima številne koristi za zdravje in postaja vse bolj priljubljena med ljudmi različnih starosti in stopenj telesne pripravljenosti. Sedaj je skupina za nordijsko hojo na voljo tudi v Gornjih Petrovcih.

Nordijska hoja je oblika telesne vadbe, pri kateri uporabljamo posebne palice, kar poveča intenzivnost gibanja in v vadbo vključuje zgornji del telesa. Razvila se je na Finskem v 30. letih dvajsetega stoletja kot trening smučarskih tekačev izven sezone in danes velja za učinkovito aerobno vadbo z majhnim tveganjem za poškodbe.

Koristi nordijske hoje

Raziskave kažejo, da nordijska hoja:

- poveča porabo kalorij do 46 % v primerjavi z običajno hojo;
- izboljšuje kardiovaskularno zdravje in zmanjšuje krvni tlak;
- zmanjšuje obremenitev sklepov, kar je koristno pri bolečinah v kolenih in kolkih;
- krepi mišice zgornjega dela telesa (ramena, hrbet, roke);
- povečuje ravnotežje in koordinacijo, kar je še posebej pomembno za starejše, ter
- izboljšuje gibljivost in splošno telesno pripravljenost.

V primerjavi s tekom in kolesarjenjem nordijska hoja manj obremenjuje sklepe, zato je primerna za vse starosti in telesne sposobnosti.

Oprema za nordijsko hojo

- Nordijske palice – lažje in krajše od pohodniških, s posebnimi ročaji in paščki.
- Primerna obutev – lahki športni čevlji z dobrim oprijemom.
- Udobna športna oblačila, prilagojena vremenskim razmeram.

Nordijska hoja v Gornjih Petrovcih

V okviru projekta Health for All se v Gornjih Petrovcih organizira pohode z nordijsko hojo za lokalno skupnost. S podporo občine se je ta dejavnost hitro razširila in postala priljubljena oblika rekreacije. Pohodi potekajo vsak drugi ponedeljek dopoldan, zbor je pred zdravstveno postajo Gornji Petrovci. Nordijska hoja je več kot vadba – je način življenja, ki združuje gibanje, zdravje in druženje. Pridružite se pohodnikom in izkoristite njene prednosti!

Mitja Dišič, mag. kin.
Center za krepitev zdravja
Murska Sobota

Iz slovenščine prevedla
Barbara Lečnik

Fotografija: zasebna

Udeleženci nordijske hoje v Gornjih Petrovcih.

Literatura:
Tscherntscher, M., Niederseer, D., Niebauer, J. (2013). Health Benefits of Nordic Walking: A Systematic Review. American Journal of Preventive Medicine 44(1), 76–84.

Fotografija: Carlos Alberto Martínez Perrucho

Okrepljena skupnost multiplikatorjev v zdravstvu: Izeta Mulaibisevic (vodja projekta Health for All, Gesundheitsdrehscheibe), Mervash Hematian, Marwa Oman, Rachel Fox, Sahar Ali, Karima Medani, Zainab Abdalla, Onesta Scott Wedening, Virginia Argarate (vodja usposabljanja, Gesundheitsdrehscheibe), Mustafa Seyhan, Norah Abdul Ghani-Maierhofer, Gertraud Schattauer, Tekim Simsec, Stefana Dobrin (ni na fotografiji), Carlos Alberto Martínez Perrucho (ni na fotografiji)

Usposabljanje za multiplikatorje Naj soseske zasijejo!

V okviru 28 ur trajajočega intenzivnega usposabljanja je 13 multiplikatorjev iz različnih graških skupnosti izmenjalo poglede ter skupaj razmišljalo in na novo premislilo, kako lahko v svojih soseskah živimo bolj zdravo. To bi lahko opisali kot obetavno in trajnostno naravnano izkušnjo.

Projekt Health for All stremi h krepitvi bolj zdravih skupnosti in sosesk. Zavedamo se, da tega cilja ne moremo doseči zgolj s širitvijo zdravstvenih storitev. Gre predvsem za dostopnost do obstoječih in vzpostavljanje novih varnih prostorov, v katerih se lahko razvijajo socialni vidiki zdravja.

Aktiviranje skupnosti

S tega vidika smo te teme obravnavali skupaj z aktivnimi člani različnih graških skupnosti. Skupnosti lahko predstavljajo soseske ali druge skupine oseb, ki jih povezuje skupni interes: župnija ali mošeja, organizacija migrantov s skupnim ali različnim poreklom, šola, dom za ostarele ali bolnišnica … Med udeleženci se nam je pridružil celo učitelj salse, ki je pomemben del latinskoameriške skupnosti v Gradcu!

Štirje intenzivni dnevi

Med usposabljanjem so multiplikatorji v zdravstvu pridobili informacije in praktična orodja, ki jim bodo v pomoč pri njihovem delu.
Predvsem pa je bil ustvarjen prostor za izmenjavo mnenj in povezovanje.
V teh štirih delovnih dneh nam je uspelo ustvariti varen prostor, v katerem so lahko multiplikatorji izrazili svoja stališča, pomisleke in ideje. Usposabljanje je bilo razdeljeno na osem modulov in je potekalo štiri sobote v novembru 2024. Vsebi-

Fotografija: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Izmenjava s predstavniki skupnosti v zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe.

ne modulov so oblikovali zaposleni v graškem zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe. Veliko novega se niso naučili le multiplikatorji, temveč tudi zaposleni v centru Gesundheitsdrehscheibe. Priložnost za dialog s pripadniki različnih graških skupnosti je v njihovo vsakodnevno delo prinesla nove poglede.
Izmenjava krepi zavedanje o pomenu in vlogi multiplikatorjev pri soustvarjanju zdravih sosesk.

KAJ JE PRAVZAPRAV NALOGA MULTIPLIKATORJEV?

Multiplikatorji so aktivni člani skupnosti, ki se zanjo zavzemajo in uživajo njeno zaupanje.
Ni nujno, da so vodje, so pa vsekakor osebe, na katere se člani skupnosti obrnejo, ko potrebujejo podporo ali informacije.

Fotografija: zasebna

Virginia Argarate
Znanstvenica na področju komunikologije, strokovnjakinja za andragoško usposabljanje in sodelavka pri projektu Health for All na področju krepitve zdravja v skupnostih

1. DAN 9. 11. 2024	• Celostni pristop k zdravju • Vloga multiplikatorjev v skupnosti
2. DAN 16. 11. 2024	• Avstrijski zdravstveni sistem • Vloga patronažnih sester v skupnosti: področja dela
3. DAN 23. 11. 2024	• Duševno zdravje • Gibanje, prehrana, življenjski slog
4. DAN 30. 11. 2024	• Komunikacija in večjezičnost v zdravstvu • Na poti v zdravo skupnost: Naj soseske zasijejo!

DOBRODOŠLI V NOVIH PROSTORIH!

Zdravstveni center Gesundheitsdrehscheibe se je razširil: v sklopu usposabljanja za multiplikatorje so bili uradno odprti novi prostori. Nahajajo se v sosednji stavbi na naslovu Annenstraße 28. Novi, desni del stavbe bo namenjen projektom krepitve zdravja, levi del pa bo še naprej služil svetovanju pacientom.

Socialno in zdravo: Navdih, ki ga lahko poiščemo v primerih dobrih praks iz vse Evrope

Učenje iz primerov dobrih praks za boljšo zdravstveno oskrbo. Uspešni evropski pristopi kažejo, kako je mogoče bolje povezati zdravstveno in socialno delo.

Izhodiščna situacija: Pogled onkraj meja

Ključno vprašanje pri projektu Health for All je, kako obstoječe programe oziroma projekte uporabiti za to, da bi z našim projektom dolgoročno izboljšali zdravstveno in socialno varstvo. Odgovor na to smo želeli poiskati s pomočjo obsežne virtualne raziskave primerov dobrih praks iz vse Evrope, ki so jo izvedli projektni partnerji. Cilj raziskave je bil prepoznati uspešne pristope in se od njih učiti ter se hkrati izogniti morebitnim zgrešenim razvojnim pristopom v našem projektu.

Ključna tema raziskovanja

Raziskava je temeljila na jasno določenih merilih, ki so omogočala strukturiran in primerljiv pristop. Poleg imena in države izvora programov oziroma projektov smo analizirali, kako ti prispevajo k izboljšanju oskrbe ter katere pristope bi bilo mogoče prenesti v naš projekt. Skupno smo našli 27 programov in projektov, ki se jih izvaja v različnih evropskih državah.

Ilustracija: Adobe Stock/Prostock-studio

Sodelovanje in povezovanje kot primer dobre prakse na področju zdravstva in socialnega varstva.

Spoznanja: skupne poti, različni pristopi

Rezultati kažejo, da sta za uspeh ključna sodelovanje in vključevanje posameznikov. Tako se je pristop, usmerjen v skupnost, ki poudarja delo v skupnosti in z njimi, izkazal za posebej učinkovitega. Pomembno vlogo pri tem imajo poleg zdravstvenih strokovnjakov tudi strokovnjaki s področja sociale. Socialni delavci so pogosto nepogrešljivi partnerji pri oblikovanju celovitih rešitev za ljudi iz različnih družbenih skupin. Pomembno vlogo imajo tudi izobraženi laiki, ki so del skupnosti, saj imajo pogosto boljši dostop do ciljnih skupin in so z njimi vzpostavili bolj zaupen odnos. Številni projekti so izpostavili tudi problematiko izoliranosti – tako pri starejših kot pri priseljencih, ki jim pogosto primanjkuje socialnih stikov. Za koristne so se izkazali pristopi, kot sta svetovanje po telefonu ter ciljno usmerjena podpora za izolirane osebe.

Pogled v prihodnost: izhodišča za nadaljnje delo pri projektu Health for All

Rezultate raziskave so projektni partnerji obravnavali na delavnici. Razprava je prinesla pomembne ugotovitve za nadaljnje strateške premisleke.

V Sloveniji se socialno delo okrepljeno vključuje v delo zdravstvenih domov, s čimer se povezujeta socialna in zdravstvena oskrba.

Avstrijski partnerji kot enako pomembno vidijo participativno oblikovanje intervencij in vključitev tega pristopa že na strateški ravni. Vključevanje članov skupnosti lahko zagotovi, da bodo intervencije sprejeli tudi tisti, ki so jim namenjene.

Raziskava primerov dobrih praks je pokazala, kako pomembno je, da se učimo drug od drugega ter prilagajamo in nadgrajujemo že obstoječe uspešne programe in projekte.

Le tako lahko zagotovimo, da projekt Health for All ne bo samo inovativen, ampak bomo lahko njegove učinke čutili na dolgi rok.

Fotografija: Luschnik Denise

Melanie Breznik
Doktorica zdravstvene nege in višja predavateljica pri predmetu zdravstvene nege na Koroški univerzi za uporabne znanosti

Fotografija: Koroška univerza za uporabne znanosti/H. Bauer

Daniela Krainer
Raziskovalka in predavateljica pri predmetu ergoterapija in ena od vodij raziskovalne skupine ENABLE na Koroški univerzi za uporabne znanosti

Fotografija: Adobe Stock/Iftikhar Alam

Lastnik medija in izdajatelj:
Mesto Gradec – Urad za zdravje
Gesundheitsdrehscheibe
Tel.: +43 (0)316 872 3999
gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at

Redakcija: izeta.mulaibisevic@stadt.graz.at, mirjam.purkarthofer@stadt.graz.at
Prevod: Barbara Lečnik
Lektura: Špela Vidmar
Grafika: achtzigzehn – Konzept und Gestaltung GmbH
Tisk: Mesto Gradec, Poštne in tiskarske storitve ter storitve fotokopiranja
Razpošiljanje: Pošiljanje po pošti in v digitalni obliki
Naklada: 100 izvodov
graz.at/gesundheitsdrehscheibe

Revijo projekta Health for All
z vsebinami projektnih partnerjev izdaja mesto Gradec.
Revija izhaja v nemškem in slovenskem jeziku.

KONFERENCA HEALTH FOR ALL V GRADCU

Označite si datum:
11.–12. 6. 2026

graz.at/gesundheitsdrehscheibe

GRAZ