



MURSKA SOBOTA

ŠIRITELJI ZDRAVJA

Edukativno gradivo

Projekt ŠIRITELJI ZDRAVJA se izvaja v sklopu projekta Health for all, ki ga ZD Murska Sobota izvaja skupaj s projektnimi partnerji z namenom zagotavljanja enakega dostopa do vključujočih in kakovostnih storitev za vse naše uporabnike, s poudarkom na ranljivih skupinah.

PROJEKT HEALTH FOR ALL

ZD MS deluje na območju 12 občin ustanoviteljic. Sodi med večje zdravstvene domove pri nas saj pokriva območje veliko 692 km² in skrbi za 59.700 prebivalcev. Regijo pesti staranje prebivalstva, tudi ostali socio-demografski kazalniki po večini negativno odstopajo od slovenskega povprečja (nižja izobrazba, krajša življenjska doba, višja brezposelnost, visok delež starostnikov, manjšine..). Posledično obstaja **povečana potreba po delu z ranljivimi in potencialno ranljivimi skupinami, kakor tudi osveščanje celotne populacije glede zdravega življenjskega sloga in preprečevanja tveganih vedenj.**

Ker nenehno iščemo rešitve za zgoraj navedene izzive, smo skupaj s projektnimi partnerji, Mestom Gradec, Centrom za zdravje in razvoj Murska Sobota in Koroško univerzo uporabnih znanosti pristopili k **projektu HEALTH FOR ALL.**

Projekt HEALTH FOR ALL se izvaja z namenom zagotavljanja enakega dostopa do vključujočih in kakovostnih storitev na področju izobraževanja, usposabljanja in vseživljenjskega učenja za vse uporabnike.

Podrobnosti o projektu najdete na <https://www.zd-ms.si/zavod/zdravje-za-vse>

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von
der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

Health for All

GRAZ



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

+ZD
MURSKA SOBOTA

KÄRNTEN
University of Applied Sciences

ŠIRITELJI ZDRAVJA

Eden izmed ključnih ciljev projekta HEALTH FOR ALL je doseči tiste ciljne skupine, ki jih s sedanjimi zdravstvenimi storitvami ne moremo ustrezno doseči. Gre zlasti za ljudi v odročnih skupnostih, starejše ljudi in ljudi s posebnim etničnim, jezikovnim in kulturnim ozadjem.

Za doseganje teh skupin je ključno ustrezno zaupanje. Ljudje zaupajo predvsem drugim ljudem iz istega okolja ali družbene skupine. Zato smo v ZD Murska Sobota vzpostavili **mrežo širiteljev zdravja, ki bodo lažje dosegali ciljne skupine.**

KDO SO ŠIRITELJI ZDRAVJA?

Širitelji zdravja so osebe, ki:

- uživajo ugled in zaupanje v določeni ciljni skupini ali v lokalnem okolju,
- poznajo ponudbo storitev Centra za krepitev zdravja namenjenih tistim ciljnim skupinam, ki jih z obstoječimi zdravstvenimi storitvami težko dosegamo.

VLOGA IN NALOGE ŠIRITELJEV ZNANJA

Poslanstvo širiteljev zdravja je promocija zdravja: vzpostavljanje vezi med ranljivimi skupinami in zdravstvenimi storitvami, ki so ranljivim skupinam na voljo.

Ključne kompetence:

- informiranje o programih in aktivnostih CKZ,
- motiviranje uporabnikov za vključevanje v programe CKZ,
- prenos informacij o potrebah in ovirah, s katerimi se soočajo uporabniki.

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ)

Center za krepitev zdravja (CKZ) je samostojna enota Zdravstvenega doma Murska Sobota¹.

Sestavlja ga multidisciplinarni tim strokovnjakov: diplomirane medicinske sestre/zdravstveniki, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi. Po potrebi sodelujejo še drugi strokovnjaki zaposleni v ZDMS.

Trenutno je CKZ vzpostavljen na naših enotah v Murski Soboti, Tešanovcih, na Cankovi in v Gornjih Petrovcih. V sklopu projekta je predvideno, da bosta vzpostavljeni še dve enoti in sicer v Martjancih in Beltincih. Za boljšo prisotnost na terenu imamo vzpostavljeni tudi dve mobilni enoti, s katerimi dostopamo v lokalno okolje in na lokacije, kjer sicer nismo prisotni.

Želimo si, da bi v naše aktivnosti privabili čim večji del populacije, ki bi z našo pomočjo skrbela za ohranjanje in krepitev zdravja. Verjamemo, da je zdravje pravica čisto vsakega izmed nas. Je pa tudi dolžnost posameznika, da skrbi za lastno zdravje. In pri slednjem vam v CKZ lahko pomagamo.

¹ CKZ so samostojne enote v zdravstvenih domovih in ključne strukture na primarni ravni zdravstvenega varstva, ki zagotavljajo dejavnosti vzgoje za zdravje, vzgoje za ustno zdravje, zdravstvene vzgoje, integrirane preventivne kroničnih bolezni ter krepitev zdravja za otroke, mladostnike in odrasle. Strokovnjaki v CKZ izvajajo strukturirane in standardizirane zdravstvenovzgojne in psihoedukativne obravnave, individualna svetovanja ter aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih, za prebivalce vseh populacijskih skupin. Namen CKZ je udejanjanje javnozdravstvene vloge ZD v lokalnih skupnostih z zagotavljanjem okrepljene skrbi za javno zdravje, zmanjševanjem neenakosti v zdravju na lokalni ravni in izboljšanjem kazalnikov zdravja na lokalni ravni. Vir: NIJZ, 2023



ZAKAJ UPORABNIKOM PRIPOROČAMO, DA SE UDELEŽIJO NAŠIH PROGRAMOV?

Motivacija za udeležbo v programih CKZ:

- **Investicija v lastno zdravje.**
- Naši programi so **varni** in **zanesljivi**. Temeljijo na **preizkušenih** in na **z dokazi podprtih zdravstvenih metodah**.
- Vse naše programe izvaja **strokovno usposobljeno zdravstveno osebje** s pridobljenimi dodatnimi specialnimi znanji.
- Vsi programi so za uporabnike z urejenim zdravstvenim zavarovanjem **brezplačni**.

KAJ PONUJAMO V CKZ?

Centri za krepitev zdravja izvajamo naslednje aktivnosti:



Vir: NIJZ, 2023

1. AKTIVNOSTI V OBPORODNEM OBDOBJU

Priprava na porod in starševstvo

- Za bodoče matere, očete, spremljevalce pri porodu

Varna vadba v nosečnosti

- Za nosečnice, ki želijo ostati aktivne v času nosečnosti
- Informacije in prijave: varnavadba@zd-ms.si, 031 318 924, 041 644 639

Svetovanje o dojenju

- Telefonsko svetovanje vsak dan med 11:00 in 13:00 uro, 041 644 992, 041 664 761
- Osebno svetovanje (po dogovoru)

2. AKTIVNOSTI ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE

Program za krepitev zdravja otrok in mladostnikov

- Družinska obravnava za zdrav življenjski slog (za otroke, ki so na preventivnem pregledu v 4. in 6. razredu prepoznani kot ogroženi ter za njihove starše)

Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov ter vzgoja za ustno zdravje otrok in mladostnikov

- Promocija zdravja v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter pri projektnem učenju mlajših odraslih (osipniki)

Pogovorne ure za otroke in mladostnike

- Individualni posveti za otroke, mladostnike in njihove starše za celostno obravnavo. Posebna pozornost je namenjena telesnemu zdravju, prehrani in duševnemu zdravju.

3. AKTIVNOSTI ZA ODRASLE

Program za krepitev zdravja odraslih:

- Temeljne in poglobljene delavnice za krepitev zdravja
- Pogovorne ure za odrasle

Aktivnosti, ki jih izvajamo za odrasle so podrobneje opisane v nadaljevanju. Širitelji zdravja imajo pomembno vlogo pri promociji le teh v lokalnem okolju.

4. Pomemben del naše dejavnosti so tudi EDUKATIVNO-PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI V LOKALNEM OKOLJU s katerimi krepimo prisotnost z lokalni skupnostjo in lažje dosegamo ranljive in potencialno ranljive skupine.

V ta segment aktivnosti sodi tudi promocija presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA ter promocija zdravja na delovnem mestu.

AKTIVNOSTI CKZ ZA ODRASLO POPULACIJO

Številni odrasli potrebujejo dodatno spodbudo in motivacijo za udeležbo na preventivnih programih CKZ. Eden izmed pomembnih kanalov za doseganje odrasle populacije v lokalnem okolju so širitelji zdravja.

Širitelji zdravja lahko pomembno prispevajo k promociji in motivaciji odrasle populacije za udeležbo na aktivnostih CKZ za odraslo populacijo.

TEMELJNE DELAVNICE ZA KREPITEV ZDRAVJA ZA ODRASLO POPULACIJO

Te delavnice so namenjene odraslim osebam, starejšim od 19 let, še posebej osebam z dejavniki tveganja za razvoj kroničnih bolezni ter osebam, ki se že soočajo s kroničnimi boleznimi ter njihovim svojcem.

Temeljne delavnice temeljijo na **edukaciji in ozaveščanju** o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje kroničnih bolezni. So enkratne oziroma kratkotrajne. Njihov namen je **motivirati** uporabnike za zdrav življenjski slog in za vključitev v poglobljene zdravstveno - vzgojne delavnice ter svetovanja, v kolikor je to potrebno.

Temeljne delavnice za odraslo populacijo:

ALI SEM FIT 1?

- 1 srečanje, 90 – 120 min
- Strokovno svetovanje o primerni telesni dejavnosti za krepitev zdravja (fizioterapevti in kineziolog)
- Udeleženci testirajo aerobno telesno zmogljivost (zmogljivost srca, ožilja in dihal) z enim izmed testov: **6-minutni test hoje ali 2-min test stopanja na mestu**

ALI SEM FIT 2?

- 1 srečanje, 120 min + 5 - minutno individualno svetovanje
- Udeleženci opravijo skupino testov za oceno telesne pripravljenosti (TTP) odraslih / starejših
- Svetovanje o ustrezni telesni delavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja
- Izvajalci: fizioterapevti in kineziologi
- TTP za odrasle (do 65 let); TTP za starejše (od 65 let)

TEHNIKE SPROŠČANJA

- 1 srečanje, 90 min
- Dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacija pomirjujočega kraja
- Delavnico vodijo psihologinje s specialnimi znanji ali diplomirane medicinske sestre/diplomirani zdravstveniki s specialnimi znanji

ZDRAVO ŽIVIM

- 1 srečanje, 120 minut
- Pomen zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje kroničnih bolezni in lažjega obvladovanja le-teh
- Delavnico izvajajo diplomirane medicinske sestre/diplomirani zdravstveniki s specialnimi znanji

ZVIŠAN KRVNI TLAK

- 1 srečanje, 90 min
- Znanje in veščine o obvladovanju krvnega tlaka in pravilnem izvajanju meritev
- Delavnico izvajajo dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji

ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVNI

- 1 srečanje, 90 min
- Informacije o nastanku holesterola, pomenu ciljnih in mejnih vrednosti, o vplivu na zdravje ter načinih kako vzdrževati normalne vrednosti
- Delavnico izvajajo jo dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

- 1 srečanje, 90 min + 5 min individualni posvet
- Ključna znanja o mejni bazalni glikemiji, moteni toleranci za glukozo in napotki za ustrezen življenjski slog za obvladovanje zvišanega sladkorja v krvi
- Delavnico izvajajo jo dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

- 1 srečanje, 90 min + 5 min individualni posvet
- Kako uravnati sladkor v krvi in s tem ugodno vplivati na zdravje ter upočasnen potek sladkorne bolezni
- Delavnico izvajajo dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji

TESTIRANJE KOLIKO ŠE ZMOREM?

- Kratki test 10 min za starejše, 65+ je sestavljen iz kratkega vprašalnika in testa mišične zmogljivosti
- Izvajalci: fizioterapevti ali kineziologi



POGLOBLJENE DELAVNICE ZA KREPITEV ZDRAVJA ZA ODRASLO POPULACIJO

Poglobljene delavnice so namenjene vsem z že prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni iz za tiste, ki že imajo razvite kronične bolezni. Trajajo daljše časovno obdobje. Za udeležbo je potrebna napotitev s strani osebnega zdravnika ali referenčne ambulante.

Vsebinsko jih delimo v tri sklope:

1. SKLOP POGLOBLJENIH DELAVNIC ZA ODRASLE: **DUŠEVNO ZDRAVJE**

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

- 4 tedni, 4 tedenska srečanja po 90 min
- Za odrasle (19+) obremenjene s stresom

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

- 4 tedni, 4 tedenska srečanja po 90 min
- Za odrasle (19+) z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in osebe, ki jih tesnoba ovira v vsakodnevem življenju

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

- 4 tedni, 4 tedenska srečanja po 90 min
- Za odrasle (19+) z diagnozo depresije ali s prisotnimi simptomi depresije

ZDRAVI ODNOSI

- 4 tedni, 4 tedenska srečanja po 90 min
- Za odrasle (19+), ki želijo nameniti pozornost opazovanju svojih medosebnih odnosov in kako delujejo v njih ter spoznati in osvojiti izbrane osnovne veščine, ki pomagajo h kvalitetnejšim odnosom in v obojestransko večje zadovoljstvo

2. SKLOP POGLOBLJENIH DELAVNIC ZA ODRASLE: ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

ZDRAVO JEM

- 6 tednov: 4 tedenska skupinska srečanja po 90 min + 2 individualni svetovanji 30 min
- Za preventivno pregledane odrasle (19+) s prisotnim dejavnikom tveganja nezdravega prehranjevanja
- Izvajalci: dietetiki ali dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji

GIBAM SE

- 14 tednov: 13 skupinskih srečanj 1 x tedensko 60-120 min + 2 x individualno svetovanje, začetno in končno testiranje telesne pripravljenosti
- Za osebe z dejavnikom tveganja telesne nedejavnosti, ki so več kot 20 % ogroženi za nastanek kronično nenalezljivih bolezni (KNB), tistim ki že imajo prisotne KNB ali posebna zdravstvena stanja ter starejšim 65+ z ugotovljeno funkcijsko manj zmožnostjo
- Izvajalci: diplomirani fizioterapevt in kineziologi (pomoč pri testiranjih)

ZDRAVA MERA

- Temeljni del 18 tednov: 15 skupinskih srečanj (delavnice) 90-120 minut + 16 skupinskih srečanj (vadba) 60 minut + 6 individualnih posvetov
- Vzdrževalni del: skupinsko srečanje po 3., 6. in 12. mesecih
- Za preventivno pregledane odrasle osebe, z indeksom telesne mase (ITM) 27,5 in več ter hkratnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem 20% ali več, osebam z ITM 27,5 ali več in s prisotno vsaj eno kronično nenalezljivo boleznijo ter osebe z ITM 30 ali več
- Izvajalci: diplomirane medicinske sestre/diplomirani zdravstveniki s specialnimi znanji, fizioterapevti, psihologi in dietetiki, občasno vključen tudi zdravnik

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

- 5 srečanj, 90 min
- Za odrasle (19+) s sladkorno boleznijo tipa 2
- Izvajalci: dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji, sodeluje tudi zdravnik, farmacevt in dipl. m. s. edukatorica iz diabetične ambulante

3. SKLOP POGLOBLJENIH DELAVNIC ZA ODRASLE: TVEGANA VEDENJA

SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

- 6 srečanj, 90 min
- Za kadilce 19+ let
- Strokovno voden program opuščanja kajenja
- Izvajalci: dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji ali psihologi s specialnimi znanji

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

- 6 srečanj, 30 min
- Za kadilce 19+ let
- Strokovno voden program opuščanja kajenja
- Izvajalci: dipl. medicinske sestre/dipl. zdravstveniki s specialnimi znanji ali psihologi s specialnimi znanji

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA / ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA

- 5 srečanj, 30 min (temeljni del) + 2 srečanja, 15 minut (vzdrževalni del)
- Za osebe 19+ let, ki tvegano ali škodljivo pijejo alkohol
- Strokovno voden program opuščanja tvegane/škodljivega pitja alkohola
- Izvajalci: diplomirane medicinske sestre/diplomirani zdravstveniki s specialnimi znanji ali psihologi s specialnimi znanji

Poleg zgoraj opisanih delavnic izvajamo tudi **INDIVIDUALNE POSVETE ZA ODRASLE**.

Gre za individualno svetovanje, ki ga izvajajo dipl. m. s./dipl. zn. iz področja dejavnikov tveganja in tveganih vedenj za zdravje, psihologi, ki svetujejo iz področja duševnega zdravja, fizioterapevt in kineziolog iz področja telesne dejavnosti in varne vadbe za zdravje ter dietetik, ki je na voljo za svetovanje iz področja zdrave prehrane.

Podrobne informacije o aktivnostih za krepitev zdravja za odraslo populacijo je na voljo na spletni strani www.zd-ms.si/osnovno-zdravstvo/center-za-krepitev-zdravja.

ŽELIMO SE PRIBLIŽATI VAŠEMU LOKALNEMU OKOLJU

Pomemben del našega delovanja so AKTIVNOSTI ZA VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA V LOKALNI SKUPNOSTI, kamor sodi tudi promocija zdravja na delovnem mestu.

Z veseljem smo prisotni na dogodkih in prireditvah v lokalni skupnosti, kjer promoviramo svoje aktivnosti in ozaveščamo populacijo.

V ta segment sodi izvedba delavnic/predavanj/svetovanj v lokalni skupnosti, v delovnih organizacijah, nevladnih organizacijah, na dogodkih (predavanja, svetovanja, vadba, meritve krvnega tlaka, zmogljivosti prijema, ...) Za lažje dostopnanje do lokalne skupnosti uporabljamo tudi 2 mobilni enoti, ki sta opravljeni za izvajanje edukativno-promocijskih aktivnosti. Z istim namenom organiziramo tudi lastne dogodke, npr. Dneve zdravja.



CKZ

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZD MURSKA SOBOTA

T: 030 641 514 | 02 534 13 94

E: ckz@zd-ms.si