



ŽIVIMO ZDRAVO - promocija zdravja v lokalni ruralni skupnosti

Pomurje je po kazalcih ekonomskega in družbenega razvoja kot tudi po vseh zdravstvenih kazalcih na repu med slovenskimi regijami. Zaradi tega smo na pobudo in s podporo Ministrstva za zdravje RS pristopili k razvoju programa za zmanjšanje dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni in kroničnih bolezni samih, ter izboljšanje zdravja v ruralno področje in ga pilotsko umestili v Pomurje.

Cilj programa je izboljšanje zdravja ter preprečevanje ali upočasnitev pojava dejavnikov tveganja in kroničnih bolezni (bolezni srca in ožilja, rakave bolezni, sladkorna bolezen, debelost, bolezni gibal...) preko promocije zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na sodelovanju ljudi pri izboljšanju lastnega zdravja.

Ciljna populacija so odrasli prebivalci ruralne lokalne skupnosti (vasi), posredno pa tudi celotna populacija.

Intervencija obsega motiviranje in vključevanje vseh pomembnih struktur lokalne skupnosti. Še posebej je pomembno oblikovanje skupine lokalnih koordinatorjev, ki usmerjajo aktivnosti, nenehno skrbijo za visoko stopnjo motiviranosti prebivalstva, povezujejo in vključujejo vsebine zdravja v že obstoječe dogodke. Razen tega spodbujajo prebivalstvo k formiranju skupin za telesno aktivnost (hoja, kolesarjenje, za - skupine za samopomoč). Aktivnosti potekajo v obliki učnih delavnic in predavanj, po 14 srečanj v vsaki lokalni skupnosti ter izvedbe testa telesne zmogljivosti.

Tematika učnih delavnic vključuje: spoznavanje dejavnikov tveganja, določanje dejavnikov tveganja (TT, BMI, % telesnih maščob, RR), bolezni srca in ožilja, telesno dejavnost, osnove zdrave prehrane, prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide in zdravega krožnika, demonstracijo priprave jedi, pridelavo zelenjave za potrebe samooskrbe, vzdrževanje normalne TT in hujšanje, kronične bolezni, zgodnje odkrivanje rakavih bolezni (poudarek na raku dojke), kontrolno določanje dejavnikov tveganja in zaključno delavnico »živimo zdravo«, ki jo pripravijo udeleženci.

Pristop je zasnovan na preprostosti in enostavnosti posredovanja sporočil ter praktičnem delu (priprava jedi, prehranska piramida naložena z živili, zdrav krožnik in enote prikazane z živili, razstava zdravih jedi, merjenja dejavnikov tveganja, test hoje....).

Ena od najpomembnejših značilnosti in aktivnosti je motivacija lokalne skupnosti ter vključevanju vseh struktur lokalne skupnosti v program (lokalna oblast, šola, vrtec, lekarna, zdravstveni dom ali zdravstvena postaja, društva in združenja, trgovine, gostinstvo, cerkev...). Nacionalni in regijski mediji so pripomogli k popularizaciji ideje in programa, tisti lokalni pa k ozaveščanju prebivalstva o zdravem življenjskem slogu (tedenske rubrike v časopisu, serija oddaj na radiu, prispevki za lokalne kabelske TV, lokalna glasila...) Pripravili smo tudi knjižico receptur zdravih jedi in promocijska gradiva. V izvedbi projekta sodelujejo različne ustanove: zavod za zdravstveno varstvo, zdravstveni dom, srednja šola za gostinstvo in turizem, srednja šola za kmetijstvo, kmetijska svetovalna služba, prehranska industrija in NVO. Sodelujejo različni strokovnjaki: zdravniki specialisti, diplomirane in višje medicinske sestre, profesorji zdravstvene vzgoje, inženirji živilske tehnologije, inženirji agronomije, sanitarni inženirji,

Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
tel.: 02/530 21 00
fax. 02/530 21 11

e-pošta: zzvms@zzv-ms.si
www.zzv-ms.si



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

fizioterapeuti, strokovni učitelji kuharstva, kuharji in dijaki srednje šole za gostinstvo in turizem (demonstratorji).

Pilotski projekt se je začel leta 2001 v občini Beltinci v 8 vaseh. V naslednji fazi, leta 2002 je vključeno 10 novih občin (nosilec Pomursko društvo za boj proti raku, sofinancira EU). Od leta 2003 s podporo Ministrstva za zdravje RS program poteka v vseh regijah v Sloveniji. Vsako leto se v Pomurju vključuje 10 novih skupnosti. Do sedaj je v Pomurju vključeno 38 lokalnih skupnosti. Zagotovljena je kontinuiteta izvajanja programa tako, da v tiste skupnosti kjer je predhodno leto potekal osnovni program vključujemo nove vsebine.

V času izvajanja projekta smo zaznali, da je druženje najmočnejši socialni faktor, ki je povezoval in motiviral ljudi na visoko udeležbo. Kot posledica so nastale tudi skupine za samopomoč na področju telesne aktivnosti (pohodi, telovadba, kolesarjenja). Projekt je v fazi evaluacije, preliminarni rezultati pa kažejo na značilne spremembe na področju izboljšanja življenjskega sloga.