



Gibanje kot temelj zdravja

Povezovanje skupnosti za boljše zdravje – Vloga preventivnih programov in ozaveščanja – Aktivno vključevanje vseh generacij

Jasmina Škarja

Velenje, 7. aprila – Na Tivovem trgu so se v sodelovanju z MO Velenje in Športno zvezo Velenje predstavile številne organizacije s področja zdravja in športa ter obiskovalce ozaveščale o pomenu zdravega življenjskega sloga. Dogodka se je udeležilo 34 društev, 6 osnovnih šol in 13 predšolskih skupin, ki so s svojo energijo poskrbele za živahno dogajanje v središču mesta. Podžupanja **Aleksandra Vasiljevič** je ob tem poudarila, da MO Velenje že vrsto let veliko pozornosti namenja spodbujanju zdravja in podpira tovrstne dejavnosti. «Od leta 2024 je občina vključena tudi v mrežo zdravih mest, sicer pa svetovni dan zdravja obeležujemo že dolgo, saj se zavedamo, da je zdravje temeljna vrednota.» Izpostavlja je pomen skrbi za zdravje

v vseh življenjskih obdobjih ter vlogo številnih institucij v Velenju (od zdravstvenega doma do doma za varstvo odraslih ter številnih društev in klubov, ki delujejo na področju preventive, zdravljenja

ve v času bolezni ter vključevanja v podporne skupnosti. Prav sodelovanje in povezovanje vseh teh deležnikov pa je ključno za dobrobit celotne skupnosti, kar se odraža tudi na današnjem dogodku.



Obiskovalci so lahko izmerili tudi tlak.

in podpore). Po njenih besedah ima Velenje dobro razvito mrežo, ki občankam in občanom omogoča kakovostno skrb za zdravje – od krepitev zdravja do ustrezne obravna-

Ozaveščanje se prične v vrtcih in šolah

Predsednik Športne zveze Velenje **Bogdan Plaznik** je povedal, da sta šport in zdravje tesno povezana ter da je svetovni dan zdravja odlična priložnost za njuno skupno predstavitev. «Na dogodku so se predstavila društva in organizacije, ki s svojimi dejavnostmi ozaveščajo o pomenu zdravega načina življenja.» Posebej ga veseli vključevanje najmlajših, saj se z ozaveščanjem začne že v vrtcih in osnovnih šolah. Verjame, da bodo prav tovrstni dogodki pripomogli k temu, da bo skrb za zdravje v vseh generacijah postala še bolj prisotna. Vodja Centra za krepitev zdravja ZD Velenje **Barbara Slamek** poudarja, da iz leta v leto opažajo večji obisk dogodkov, pri čemer sodeluje tudi vse več otrok z osnovnih šol. «Največ zanimanja med otroki je za reševalno vozilo, saj lahko poblíž spoznajo delo reševalcev in vidijo, kako poteka oskrba v nujnih primerih. Starejši pa se najpogosteje zadržujejo pri meritvah krvnega tlaka in nasvetih za zdrav življenjski slog. V okviru dogodka so dobro obiskane vse stojnice, pri katerih otroci skozi različne aktivnosti spoznavajo pomen zdravja – od zobne preventive in mer-



Na dogodku je sodeloval Center za krepitev zdravja.

Olga Umbrecht iz Saleškega koronarnega kluba izpostavlja, kako pomembna je skrb za zdravje, še posebej za zdravje srca in ožilja. V klubu organizirajo različne seminarje ter devet vadbenih skupin v Vinski Gori, Velenju in Šmartnem ob Paki, izvajajo pa jih vsak dan. Programi vključujejo vaje za moč, raztezanje ter aktivnosti za preprečevanje demence, saj so koronarni bolniki bolj izpostavljeni tudi tem tveganjem. «Velik poudarek namenjamo tudi druženju, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje. Klub je odprt za vse zainteresirane, ne le za člane, in se nam lahko pridruži kdorkoli.» Trenutno klub šteje približno 330 članov, pri čemer se jim vse pogosteje pridružujejo tudi mlajše generacije.

Angela Krajnc iz društva Šola zdravja pojasnjuje, da ima njihova dejavnost pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja, zlasti pri starejši populaciji. Poleg spodbujanja telesne aktivnosti skrbijo tudi za socialno povezanost, ki je ključna za dobro počutje in premagovanje osamljenosti. «Osnovno poslanstvo društva so vaje "1.000 gibov", ki poleg gibanja vključujejo tudi krepitev koncentracije, gibčnosti in splošne vitalnosti. V zadnjem času smo dodali še vaje za moč, saj z leti upada mišična masa, zato je to področje še posebej pomembno. Članstvo je odprto za vse, vaje pa potekajo v skupinah. Udeležba je brezplačna, člani pa prispevajo članarino, s katero podpirajo delovanje društva in strokovno vodenje vaj.» Vaje vodijo usposobljeni prostovoljci pod strokovnim nadzorom kineziologov, kar zagotavlja kakovost in pravilno izvajanje vadbe.

Franc Špegel iz Društva revmatikov Slovenije pravi, da število članov v društvu narašča in da trenutno štejejo okoli 2.000 članov. «V zadnjih štirih letih se je število povečalo za približno 500, kar pripisujemo večji ozaveščenosti o boleznih.» Izpostavlja tudi velik napredek v zdravljenju revmatičnih bolezni. Medtem ko je v preteklosti zdravljenje temeljilo predvsem na mirovanju, danes biološka zdravila omogočajo, da lahko bolniki živijo skoraj povsem normalno življenje, zlasti če je bolezen odkrita pravočasno. Pri mlajših bolnikih je zato bolezen pogosto manj opazna, saj sodobno zdravljenje bistveno izboljša kakovost življenja. Število novih primerov ostaja približno enako, pomembno vlogo pa imajo tudi zdravniki in stroka pri zgodnjem odkrivanju ter usmerjanju bolnikov. Špegel ob tem poudarja, da sta zdrava prehrana in redno gibanje temelj zdravega načina življenja, ne le za revmatike, temveč za vse ljudi. Pravi, da prav te navade pomembno prispevajo k boljšemu počutju in obvladovanju bolezni.

