

Centri
za krepitev
zdravja

Kupica zdravja

na zalogo

Se gremo en mini kviz? Samo eno vprašanje ima: v Sloveniji obstajajo programi, pri katerih vam strokovnjaki pomagajo ohranjati zdravje, vzdrževati dobro počutje in preprečevati bolezni. In še več, so popolnoma brezplačni, dostopni vsem. To je:

- a. prelepo, da bi bilo res
b. resnica, to zares obstaja

Pravilen je odgovor b, ti programi obstajajo, so brezplačni in dostopni vsem z urejenim zdravstvenim zavarovanjem. Čarobna beseda – no, štiri besede – so Center za krepitev zdravja. Tule je hakeljč, mnogi sploh ne vedo, da CKZ obstajajo in kaj ponujajo, čeprav so z nami že četrto stoletje.

Tekst: JELKA SEŽUN, jelka.sezun@jana.si

Centri za krepitev zdravja so del primarnega zdravstvenega sistema in delujejo v zdravstvenih domovih. Njihov namen je preprečevanje bolezni, zgodnje odkrivanje tveganj in pomoč pri spremembi življenjskega stila. CKZ ima 41 zdravstvenih domov po Sloveniji, preostalih devetnajst pa ima zdravstveno vzgojne centre (ZVC). Ti imajo sicer enake programe, le manj kadra – nimajo namreč dietetikov in kineziologov – in zato ponujajo tudi manj storitev. Ampak stvar je rešljiva: če v svojem zdravstvenem domu ne dobite tega, kar potrebujete, greste lahko kamorkoli drugam, kjer to imajo. Osnovna ideja CKZ je zelo preprosta: če človek spremeni škodljive

navade dovolj zgodaj, je morebitno zdravljenje pozneje uspešnejše in manj obremenjujoče za človeka. In seveda cenejše za bolnišnico blagajno. CKZ in ZVC tako zmanjšujejo pritisk na osebne zdravnike, specialistične ambulante, bolnišnice in urgentne službe.

Prej je bolje. V različne programe CKZ je vsako leto vključenih od 50 do 70 tisoč ljudi. »Želimo si predvsem, da bi pogosteje prihajali odrasli v zrelih letih, torej po štiri-desetem, kajti prihajajo predvsem starejši. S tem sicer ni nič narobe, ampak pri starejših so običajno dejavniki tveganja že bolj izraženi. Nam gre za preventivo, ta pa je učinkovitejša pri mlajših,« pravi

Radivoje Pribaković Brinovec, dr. med., predstojnik Centra za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja na NIJZ.

Čeprav delujejo v zdravstvenih domovih, pa CKZ niso klasične ambulante, kjer bi človeku pisali recepte, gre za preventivne centre, v katerih delujejo različni strokovnjaki – diplomirane medicinske sestre, fizioterapevti, kineziologi, dietetiki, psihologi ... Zdravnikov v teh timih ni, »so pa vključeni v obravnave,« zagotavlja dr. Pribaković Brinovec. »Vključeni so tam, kjer obravnavajo kronično bolne, to je odrasla in otroška debelost, osebe s sladkorno boleznijo, pa z depresijo in tesnobo.«

Vsakdo lahko potrka. »CKZ so sistemska rešitev. To je zdravstvena služba, enako kot kardiologija, na primer,« poudarja dr. Pribaković Brinovec. Nekateri CKZ enačijo predvsem z vzgojo o zdravi prehrani, a v resnici gre za celo mrežo programov, poleg prehranskih, gibalnih in psiholoških delavnic so tu programi za opuščanje kajenja in alkohola, pa programi za družino in otroke. In prav vsi so popolnoma brezplačni. Kar je pomembno, saj so podobne zasebne storitve pra-

viloma drage, zasebnega dietetika ali psihologa si marsikdo ne more privoščiti. Tole je nekaj stvari, pri katerih CKZ lahko pomagajo: previsok krvni tlak, povišane maščobe v krvi, povišan krvni sladkor, prekomerna teža, kajenje, težave z alkoholom, stres, izgorelost, tesnoba ... Pomagajo tudi otrokom, nosečnicam in družinam. Pomoč pride v obliki skupinskih delavnic, individualnega svetovanja ali kot kombinacija obojega.

Do CKZ lahko pridete po dveh poteh, z napotitvijo zdravnika (osebne ali specialista) ali sami (na spletnih straneh zdravstvenih domov je napisano, kako priti do njihovega CKZ in kaj nudijo). Vsi CKZ niso enako dostopni, posebej na ljubljanskih tožijo o dolgih čakalnih vrstah. A že malo ven iz prestolnice je navala manj. In kot smo napisali zgoraj, vsakdo lahko obišče CKZ kjerkoli v Sloveniji.

»Ob prihodu praviloma medicinska sestra, lahko pa tudi kakšen drug strokovnjak, opravi uvodni intervju, kjer se pogleda osnovno zdravstveno stanje pacienta, predvsem življenjski slog, naredijo se tudi osnovne meritve. Intervju je potreben tudi za to, da se ugotovi, ali se oseba že kje zdravi itd. Potem

se naredi načrt, s pacientom se pogovorimo, zakaj prihaja in kaj bi rad spremenil,« razloži dr. Pribaković Brinovec. »Pri večini stvari – razen za obravnavo debelosti, sladkorne bolezni, depresije, anksioznosti in pri delu obravnava za telesno dejavnost – ni potrebna napotitev, vsakdo lahko potrka na vrata CKZ. Pri naštetih pa je potrebna ocena zdravnika, ali je bolnik primeren in zmožen za obravnavo, kajti pri telesnih dejavnostih in debelosti je vključena vadba, torej mora biti človek tega zmožen, da ne prihaja do preobremenitev ali drugih zapletov. Za veliko večino obravnava pa je vstop prost. V CKZ lahko bolnike usmerjajo tako izbrani zdravniki kot specialisti. Napotitev ni klasična z napotnico, kot jo poznamo, v resnici je to samo priporočilo o udeležbi, usmeritev, in ta del še ni v sistemu e-naročanja.«

Družinska obravnavana. Imajo tudi programe za otroke in družine. Eden pomembnejših je »obravnavo debelosti, čeprav ji pri nas ne rečemo tako, gre za 'družinsko obravnavo za zdrav življenjski slog',« pravi dr. Priba-

ković Brinovec. »Družinska je zato, ker vanjo vključujemo tudi starše, saj pri otrocih drugače ne gre. Podobno kot pri odrasli debelosti gre za kompleksno intervencijo na področju prehrane, gibanja, psihološke podpore. Ugotavljamo tudi, kako deluje otrokovo okolje doma in v šoli, povežemo se s šolo. Za tiste, ki ne morejo, niso motivirani, se nimajo možnosti udeležiti dolge obravnave, ponujamo tudi individualen program, ki ni tako intenziven. Program vzgoje za zdravje se izvaja tudi v šolah in vrtcih; medicinske sestre večinoma delajo z razredi delavnice o zdravem življenjskem slogu na različne teme v času odraščanja – od samopodobe do spolnega zdravja.« So CKZ, nad katerimi držijo roko NIJZ, ministrstvo za zdravstvo in zdravstveni domovi, pri svojem delu uspešni? To je zelo težko iz-



FOTO: NIJZ

Pokukajte: informacije o državnem programu preventivne za odrasle Skupaj za zdravje so zbrane na skupajzdravje.si, o programu za otroke in mladostnike ZDAJ pa na zdaj.net. Zelo uporabna je tudi stran www.zdravje.si.

Tukaj ne kuhamo

»Če vzamemo za tipičen primer moškega pri šestdesetih, začnemo se mu pojavljati povišan krvni tlak, povišane maščobe v krvi, čezmerna telesna masa, mogoče še kadi ... več dejavnikov tveganja, več dejavnikov nezdravega življenjskega sloga. Z njim se pogovorimo, kakšnih sprememb si želi, za kaj je motiviran in kako bi šli postopoma. Nihče ni zmožen pri sebi narediti veliko sprememb hkrati in v kratkem času. Imamo sklop začetnih informativnih enkratnih skupinskih delavnic, kjer posredujemo osnovne informacije o zdravem življenjskem slogu, ali o povišanem krvnem tlaku, ali o sladkorni bolezni. To so pravzaprav motivacijske delavnice. Vse druge, na področju prehrane, telesne dejavnosti, duševnega zdravja, kajenja, pitja alkohola, debelosti, sladkorne bolezni, pa so daljše, večtedenske ali večmesečne. Na področju prehrane se pacienti vključijo v obravnavo v delavnico Zdravo jem. Tam gremo skozi osnove zdravega prehranjevanja, pogovarjamo se o tem, kako živila kupovati, kako pripravljati hrano, kako načrtovati jedilnike ..., praktične stvari. Nimamo pa možnosti za kuharske delavnice, tega si v zdravstvenih domovih žal ne moremo privoščiti. Ampak poskušamo delati čim bolj praktično. Pri telesni dejavnosti gre za klasično opismenjevanje o gibanju – kaj, kako, vaje za moč, za ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost. Ne gre za trening, gre za to, da se posamezniku pokaže, kako naj se tega loti. Najdaljša je obravnavo odrasle debelosti, ki traja od štiri do šest mesecev dvakrat tedensko. Zelo intenzivna je, tu je osip lahko tudi do 50 odstotkov, a kadar je nekdo motiviran, kar vztraja.«

FOTO: NIJZ, OSEBNI ARHIV



Radivoje Pribaković Brinovec, dr. med.

Pr'jatti so mi povedali

Kako živi in diha konkreten CKZ? Pogovarjali smo se z diplomirano medicinsko sestro Nadjo Zakrajšek, vodjo CKZ Logatec. »V zadnjem času opažamo vedno večjo prepoznavnost našega dela in obravnava v našem centru, se pa še vedno najdejo posamezniki, ki naše dele spoznajo šele, ko pridejo k nam,« pravi na vprašanje, kako jih ljudje najdejo. Se pa tudi sami zelo potrjujejo: »Za ohranjanje in širjenje prepoznavnosti smo vključeni v različne aktivnosti v lokalni skupnosti – imamo različne stojnice, dogodke, objave v lokalnem časopisu in na družbenih omrežjih ... Ves čas moramo biti vidni in prepoznavni. Opažamo dober odziv med udeleženci delavnic, na podlagi tega dobimo nove.« Načeloma jim ljudi napotujejo iz ambulante družinske medicine, vedno več pa jih pride tudi samih, ker so jim za delavnice povedali prijatelji ali sorodniki. Našteje mi bogat katalog delavnic, ki jih ponujajo. Daljše, tiste, ki trajajo tri ali štiri mesece, prirejajo spomladi – te se prav te dni zaključujejo – in jeseni, krajše pa mesečno. Med najbolj priljubljenimi in najbolj zasedenimi so prehranske (Zdravo jem in Zdrava mera) in gibalne (Gibam se) delavnice, pa tudi tiste o duševnem zdravju (tehniko sproščanja so hit). »Odvisno je tudi od časa – pogosto se poznajo novoletne zaobljube. V tem obdobju imamo več kadilcev, potem je pa spet zatišje. Se pa kaj zgodi, da na spomladanskih delavnicah ljudje več manjkajo, ker jih kliče vrt.«



Vodja CKZ Logatec Nadja Zakrajšek

Uporabnikom Centra pomagata dve medicinski sestri, psiholog, kineziolog, fizioterapevt in dietetik, potem je pa še skupina za družinsko obravnavo za zdrav življenjski slog s polovičnim delovnim časom, tam imajo dietetika, psihologa, kineziologa, medicinsko sestro in pediatra.

Čakalne vrste? Odvisno od delavnic in letnega časa, pravi, načeloma pa velja, da pri krajših, mesečnih delavnicah prideš prej na vrsto. Vsekakor pa nikogar ne odklonijo, ne glede na to, ali živi v Logatcu ali ne. »Ti centri omogočajo, da lahko pride kdorkoli, udeležba ni vezana na kraj, kjer ljudje živijo, niti na kraj, kjer imajo opredeljenega zdravnika. Če je kakšna težja tematika – imamo izkušnjo na primer s škodljivostjo pitja alkohola, pridejo k nam iz drugega kraja, kakšni naši pa gredo drugam. Verjetno jim je lažje nekje, kjer jih ne poznajo,« meni sestra Nadja.

FOTO: NIJZ, OSEBNI ARHIV

meriti, saj se učinkitejši pokažejo šele čez leta, kajti preventiva deluje počasno. Toda če gre soditi po zasedenosti delavnic in po tem, da se glas o njih širi od ust do ust, se zdi, da so, in to pre-

cej. Načrti so daljnosežni, najprej bodo preoblikovali ZVC, CKZ pa se bodo kadrovske razširili in ponujali še več. V centrih po državi zdaj deluje štiristo zaposlenih, do leta 2031 naj bi jih bilo že več kot petsto. ■



FOTO: NIJZ