

# VAROVANJE ZDRAVJA IN OKOLJA

## VZGOJA ZA ZDRAVJE

2. vsebinski sklop

MATEJA PETROVČIČ

## KAZALO

1. ZDRAVJE IN BOLEZEN .....	6
1.1 Bolezen .....	6
1.1 Opredelitev zdravja .....	6
1.2 Vidiki zdravja .....	6
1.3 Holistično pojmovanje zdravja .....	7
1.4 Življenjski slog.....	8
2 DUŠEVNO ZDRAVJE .....	8
2.1 Področja duševnega zdravja.....	9
2.2. Vzdrževanje in krepitev duševnega zdravja .....	9
2.3 Dejavniki tveganja za duševno zdravje.....	10
2.4. Varovalni dejavniki duševnega zdravja in razvoja.....	10
2.5 Pozitivno duševno zdravje.....	10
2.6 Negativne oblike duševnega zdravja.....	11
2.7 Zdravstvena nega na področju duševnega zdravja .....	11
3 ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA .....	12
3.1 Zdravstveno najbolj ogrožene skupine .....	12
4 ZDRAVSTVENA VZGOJA IN SPODBUJANJE K ZDRAVJU .....	12
4.1 Zdravstvena vzgoja .....	13
4.2 Cilji zdravstvene vzgoje .....	13
4.3 Naloge zdravstvene vzgoje.....	13
4.4 Načela zdravstvene vzgoje .....	14
4.5 Načini kako posredujemo znanje in dosegamo cilje .....	14
4.6 Promocija zdravja .....	14
4.6.1 Načela za promocijo zdravja .....	15
4.6.2 Elementi promocije .....	15
4.7 Kako izvajamo zdravstveno vzgojno delo ? .....	16
4.7.1 Motivacija v zdravstveni vzgoji.....	17
4.7.2 Tematika.....	17
4.7.3 Oblike dela v zdravstveni vzgoji .....	18
4.7.4 Metode dela v zdravstveni vzgoji.....	18
4.8 Projekti za spodbujanje zdravja.....	19
4.8.1 Zdrav vrtec.....	20

4.8.2 Zdrava šola .....	20
4.8.3 Zdravo mesto.....	20
4.8.4 Zdrava – prijazna bolnišnica .....	21
5 NAČIN ŽIVLJENJA IN DEJAVNIKI TVEGANJA ZA ZDRAVJE.....	22
6 DRUŽINA.....	22
6.1 Naloge družine v razvoju otroka .....	23
6.2 Družina in zdravje.....	23
7 RODNOSTNO ZDRAVJE .....	24
7.1 Področja rodnostnega zdravja .....	24
7.1.1 Spolno zdravje .....	24
7.1.2 Razumevanje ustrezne spolne vloge .....	25
7.1.3 Odnos do spolne vloge .....	25
7.1.4 Odnos do drugega spola.....	26
7.2 Spolno prenosljive bolezni .....	26
7.2.1 Najpogostejše posledice spolno prenosljivih bolezni.....	26
7.2.2 Najpogostejše spolno prenosljive bolezni.....	27
7.3 Spolno nasilje .....	30
7.4 Načrtovanje družine .....	30
7.4.1 Kako ženska zanosi .....	30
7.5 Kontracepcija.....	31
7.5.1 Kontracepcijske metode.....	31
7.6 Zdravje moških in žensk .....	32
7.6.1 Ginekološki pregled.....	32
7.6.2 Pregled dojk.....	33
7.6.3 Pregled mod .....	34
8. VPLIV TELESNE DEJAVNOSTI IN NEDEJAVNOSTI NA ČLOVEKOVO ZDRAVJE .....	34
8.1 Pomen telesne dejavnosti za človeka .....	34
8.2 Pomen gibanja v mladosti .....	34
8.2.1 Odnos otrok in mladine do gibanja .....	35
8.3 Opredelitev telesne dejavnosti .....	35
8.3.1 Pomen redne telesne dejavnosti.....	35
8.4 Opredelitev šolske dejavnosti .....	36
8.4.1 Delitev športne dejavnosti .....	36
8.5 Vadbena določila in vrste vadbe .....	36
8.5.1 Vrsta vadbe.....	36

8.5.2 Trajanje vadbe in intenzivnost .....	37
8.5.3 Vadbeni načrt, program in ogrevanje .....	37
9 ŽIVLJENJE BREZ PSIHOTROPNIH SNOVI .....	37
9.1 Delitev droge .....	38
9.1.1 Kakšne droge poznamo ? .....	38
9.1.2 Glede na obliko droge ločimo .....	39
9.1.3. Glede na način uporabe droge ločimo .....	39
9.2 Izrazi .....	39
9.3 Stopnje odvisnosti od psihotropnih snovi.....	39
9.4 Vzroki za uporabo psihoaktivnih snovi.....	40
9.5 Posledice zlorabe psihoaktivnih snovi.....	41
9.5.1 Posledice pri posamezniku .....	41
9.5.2 Družbene posledice zlorab psihoaktivnih snovi .....	41
9.6 Življenje brez alkohola.....	41
9.6.1 Razgradnja alkohola .....	42
9.6.2 Učinki in posledice pitja alkohola .....	42
9.6.3 Faze odvisnosti od alkohola .....	43
9.6.4 Vpliv okolja na pitje alkohola .....	43
9.7 Življenje brez tobaka .....	43
9.7.1 Kajenje in dejavniki tveganja za zdravje.....	43
9.7.2 Kratkotrajni učinki tobaka na naše telo in zdravje .....	44
9.7.3 Dolgotrajni učinki tobaka na naše telo in zdravje .....	44
10 STRES .....	44
10. 1 Opredelitev stresa .....	45
10. 2 Izvor stresa .....	45
10. 3 Trajanje stresa .....	45
10. 4 Kaj vpliva na vedenje pri stresu ? .....	46
10. 5 Obvladovanje stresa .....	46
10.6 Učenje vedenja v stresu .....	46
11. SOCIALNA MEDICINA.....	47
11.1 Kaj raziskuje socialna medicina .....	47
11.2 Naloge socialne medicine.....	47
11.3 Metode dela socialne medicine .....	48
11.4 Značilnosti socialnih bolezni.....	48
11.5 Kako delimo socialne bolezni ? .....	48

11.5.1 Kaj uvrščamo med sodobne socialne bolezni ?.....	48
11.6 Vzroki in dejavniki socialnih bolezni.....	50
11.6.1 Prepletenost in povezanost medsebojnih dejavnikov .....	50
11.7 Ključna področja socialne medicine danes .....	51
11.8 Dejavniki tveganja, ki izhajajo iz življenjskega stila .....	51
11.9 Odpravljanje dejavnikov tveganja.....	51
11.10 Rizične skupine prebivalstva in zdravstveno varstvo .....	52
11.10.1 Iz kje izhaja ogroženost ? .....	52
11.10.2 Rizične skupine .....	52
12. STATISTIKA V ZDRAVSTVU .....	52
12.1 Namen statistike v zdravstvu na splošno .....	53
12.1.1 Zdravstvena statistika.....	53
12.2 Kaj proučuje zdravstvena statistika.....	53
12.3 Viri podatkov zdravstvene statistike .....	53
12.4 Statistična množica.....	54
12.5 Pilotska študija .....	54
12. 6 Faze dela v statistiki.....	54
12.7 Demografska statistika.....	55
13 SLOVARČEK:.....	56

# 1. ZDRAVJE IN BOLEZEN

## 1.1 Bolezen

Negativne lastnosti bolezní so bolečina, invalidnost, slabo počutje, strah in skrbi, potrtoost in smrt. Med pozitivne lastnosti bolezní prišteavamo vse tiste lastnosti, katerih se zavemo in jih spoznamo šele takrat, ko zbolimo. In sicer zavemo se pomena življenja, življenje bolj cenimo in imamo več časa na razpologo, da razmišljamo o preteklem življenju in življenju, ki nam prihaja na proti. Zaradi tega mnogi začnejo korenito spreminjati svoje življenjske navade in svoj slog, ter na ta način spremenijo življenje na boljše in postanejo prijaznejši do drugih ljudi, cenijo vse kar se dobrega in lepega dogaja okrog njih.

### 1.1 Opredelitev zdravja

Opredelitev pojmov zdravja in bolezní je zelo zahtevna, saj nikakor ne moremo med tema dvema pojmomoma potegniti ostre meje. Zdravje ni neko končno stanje, temveč proces. Zato si zdravja ne moremo postaviti, kot cilj življenja, ampak moramo nanj gledato kot na vir življenja. Zdravje je pomembna vrednota, katero je potrebno negovati, krepiti in se ji posvečati. Vsi vidika zdravja se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega.

Definicija SZO:

Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnosti bolezní ali invalidnosti

Zdravje je vir urejenega vsakdanjega življenja. Ni nekaj statističnega, temveč gre za vzpostavitev ravnovesja med človekom in okoljem.

Definicija dr. Komadine:

Opredeljuje zdravje, kot dinamično ravnovesje telesnega, duševnega, čustvenega, osebnega, duhovnega in socialnega blagostanja.

Kadar želimo govoriti o zdravju, torej ne moremo govoriti o stanju, saj se zdravje ves čas spreminja. Enkrat je boljše, spet drugič slabše. Zato lahko zdravje imenujemo le kot dinamično pojmovanje zdravja.

### 1.2 Vidiki zdravja

- **telesno zdravje** omogoča organizmu da deluje skladno, saj je sestavljeno iz kemične in biološke snovi, kar se kaže navzven v zdravju kot naše odzivanje in vedenje. Kadar je ravnovesje porušeno govorimo o bolezní.

**-duhovno zdravje** je del naše osebnosti kar opredeljuje logoterapija ( terapija za iskanje smisla življenja). Vsak ima svoje duhovne odločitve, in vsak od nas je osebno odgovoren za svoje zdravje. Osnovna pojma, ki opredeljujeta duhovnost sta svoboda in odgovornost.

**-duševno zdravje** je stanje brez duševnih motenj in bolezni. Povezano je s sposobnostjo posameznika, da z drugimi ustvarja harmonične odnose. Gre tudi za sposobnost mišljenja in učenja ter pridobivanja informacij.

**-socialna blaginja** je družba, ki skrbi za zdravje naroda, saj brez zdravja ni napredka. Uvaja programe za krepitev zdravja, skrbi za zdravstveno službo, s predpisi in z nadzorom preprečuje slabšanje zdravja, ter skrbi za brezposelnost in za primerne stanovanjske razmere.

**-čustveno zdravje** pomeni razumevanje lastnih čustev in sposobnost izražanja le-teh.

**-osebno zdravje** je doživljanje samega sebe, kot posameznika, z našimi pričakovanji, kako opredelimo svojo uspešnost. Odvisno je od posameznikovih vrednot in pričakovanj, ki jih ima vsak posameznik do sebe.

**-absolutno zdravje** je stanje največjega in popolnega fizičnega, psihičnega in socialnega blagostanja in je v realnem svetu nedosegljiv. Je cilj h kateremu strmimo.

**-relativno zdravje** je označba zdrave osebe. Čeprav posameznik ni dosegel maksimuma v vseh treh blagostanjih, vendar pa zdravo živi in se prilagaja situaciji v kateri se znajde. Pravica do najvišje stopnje zdravja je ena izmed človekovih pravic ne glede na raso, vero, spol, starost, politično in versko prepričanje, izobrazbo in socialno-ekonomsko stanje.

SZO ( svetovna zdravstvena organizacija – world health organisation ) je specializirani urad Združenih narodov, ki je odgovoren za mednarodne zadeve v zvezi z zdravjem in javnim zdravstvom. SZO je bila ustanovljena 7. 4. 1948. Zdravstveni strokovnjaki iz več kot iz 160 držav izmenjujejo svoje znanje in izkušnje, in s tem želijo zagotoviti vsem prebivalcem takšno raven zdravja, ki bi jim omogočila živeti družbeno in ekonomsko produktivno življenje. SZO spodbuja razvoj zdravstvenih služb, preprečevanje in kontrolo bolezni, izobraževanje zdravstvenega osebja, koordinacijo in razvoj biomedicinskih raziskav ter raziskave in službe v zvezi z načrtovanjem in izvajanjem zdravstvenih programov. Slovenija je članica SZO od leta 1992. Zato vsako leto, 7. Aprila praznujemo svetovni dan zdravja. V ta namen se SZO vsako leto izbere aktualno temo in pripravi gradivo.

### 1.3 Holistično pojmovanje zdravja

Pomeni celostni, dinamični pogled na zdravje. Upošteva telesne, duševne in družabne razsežnosti zdravja. Kajti človekovo telo in duševnost delujeta ločeno, ampak sta kljub temu tesno povezani. Če želimo na zdravje gledati celostno, moramo upoštevati vse dejavnike, ki vplivajo na zdravje. Zato upoštevamo osebo ki živi v svojem okolju, torej tudi njen življenjski slog in njene življenjske pogoje.

## 1.4 Življenjski slog

Kadar govorimo o življenjskem slogu, govorimo o naših stališčih in vrednotah, ter o našem ravnanju in obnašanju na različnih področjih.

Ti slogi so:

- Slog prehranjevanja,
- Slog telesnih dejavnosti,
- Slog socialnega vedenja in socialnih odnosov,
- Delovni slog,
- Slog obvladovanja težav,
- Slog odločanja,
- Slog odzivanja na probleme in reševanje le-teh.

Življenjski slog je odvisen predvsem od posameznika, vendar nanj zelo vpliva okolje v katerem posameznik živi ( materialni pogoji, razgledanost, zdrav način življenja in socialno okolje).

Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na naš življenjski slog so tudi dejavniki povezanim z nezdravim načinom življenja, ( kajenje, neprimerna prehrana, prekomerno uživanje alkohola, telesna nedejavnost, stresi itd.). Posledice, ki se nato pojavijo in prav tako vplivajo na naš način življenja, pa so sladkorna bolezen, povišan krvni tlak in holesterol.

Med življenjske pogoje prištevamo družbeno, fizično okolje in kulturno – ekonomske pogoje ( gospodarsko stanje, materialni pogoji, stanovanje, delovno mesto, dostopnost do hrane, onesnaženost okolja, izobrazba itd.).

Zato življenjskega sloga ne moremo na hitro spreminjati. Saj je v tesnem medsebojnem učinkovaju z življenjskimi pogoji.

Življenjski slog in življenjski pogoji sta dva dinamična spremenljiva koncepta. Življenjski slog se spreminja v povezavi z razvojem v času in kulturnih dejavnikov. Življenjski pogoji pa se razvijajo in spreminjajo glede na čas in prostor.

## 2 DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je blaginja, v kateri posameznik uresničuje svoje sposobnosti in je zmožen nadzorovati in obvladovati življenjske obremenitve in stres.

Duševno zdravje ni le odsotnosti simptomov in bolezni, temveč pomeni tudi krepitev in varovanje zdravja, ter dobrega počutja.



Definicija SZO:

Duševno zdravje se opredeljuje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju in je učinkovit na svojem delovnem mestu, ter je samostojen.

## 2.1 Področja duševnega zdravja

Ločimo naslednja področja duševnega zdravja:

-**Notranje psihično** : stanje kamor prištevamo dobro počutje, zadovoljstvo, srečo, dobra podoba o sebi in zaupanje vase.

-**Odnosi z drugimi** : kamor prištevamo dobre medsebojne odnose v družini, med vrstniki, v šoli, službi. Sposobnost kumuniciranja, razreševanja konfliktov in sodelovanja v timu.

- **Delovanje in opravljanje življenjskih nalog** : pod to rubriko prištevamo uspešnost na delovnem mestu, v šoli, vključevanje v socialne dejavnosti, prevzemanje odgovornosti za svoje dejanja in napake. Prosti čas in konjički.

-**Človekov razvoj** : kamor prištevamo sposobnost obvladovanja življenjskih težav in izzivov glede staranja populacije in posameznika. Sposobnost vgrajevanja dobrih in slabih izkušenj v pozitiven osebnostni razvoj. Zmožnost premagovanja travmatskih izkušenj in izgub.

Timsko delo je nenadomestljivo za zdrav razvoj osebnosti.

Področja duševnega zdravja se med seboj prepletajo in so v soodvisnosti. Notranje dobro počutje in ravnovesje se kaže navzven z dobrim delovanjem. Dobro delovanje in dobri odnosi z ljudmi so potrebni za duševno zdravje. Kajti če človek deluje dobro, prijema priznanja in pohvale, kar krepi njegovo zadovoljstvo in samopodobo. Če pa posameznik ne ustreza pričakovanjem ali zahtevam svojega okolja ima lahko to mnoge neugodne posledice na duševno zdravje, v smislu neustreznega družabnega vedenja, socialno izključevanje in potiskanje na rob družbe. Škodljivi so začarani krogi. Težave na enem področju pogojujejo težave na drugem področju.

## 2.2. Vzdrževanje in krepitev duševnega zdravja

Duševno zdravje krepimo z razvijanjem psihične trdnosti in odpornosti. Duševna trdnost in odpornost se kažeta predvsem v pozitivnem odzivanju in vedenju. V ohranjanju dobrih odnosov z drugimi ljudmi in z zadovoljivim opravljanjem vsakodnevnih nalog, kljub vplivom negativnih dejavnikov. Izkušnje v zgodnjem otroštvu so zelo pomembne za razvoj nadaljnega duševnega zdravja. Ker vplivajo na videnje sveta, na otrokovo odzivanje in vedenje. Kajti izkušnje iz otroštva za vedno pustijo sled v otrokovem spominu, ki ga nato spremlja celo življenje. Ni nujno, da slabe izkušnje v zgodnjem otroškem obdobju kasneje vodijo k psihosocialnim motnjam, kajti kasnejše ugodne izkušnje, lahko preprečijo

škodljive dolgotrajnejše vplive travmatskih doživetij, ali preusmerijo negativni razvoj v pozitivno smer.

### 2.3 Dejavniki tveganja za duševno zdravje

Dejavniki tveganja ogrožajo človek psihosocialni razvoj. Prav tako njihova pristonost povečuje verjetnost, da se bodo pri človeku razvile motnje na področju čustvovanja, vedenja, ali motnje telesnega delovanja. Z dejavniki tveganja se srečujemo v družini ( bolezni, alkoholizem, nasilje, hudi konflikti ), v šoli ( neuspešnost, nesprejemanje sovrstnikov, negativni pritiski ), socialne težave ( revščina, brezdomstvo, diskriminacija ) in težki življenjski dogodki ( huda bolezen, smrt, nesreča, vojna ).

Dejavniki tveganja so lahko enkratna huda travmatska doživetja, ali kronično neugodne okoliščine. (alkoholizem, nasilje v družini). Prisotnost dejavnikov tveganja še ne pomeni nastanek psihičnih bolezni ali motenj. Lahko le povečujejo tveganje za njihov nastanek. Več kot je pristonih dejavnikov tveganja, bolj je ogroženo duševno zdravje. Ker pa smo si ljudje med seboj različni, bodo isti ali enaki dejavniki tveganja imeli pri različnih osebah, različne učinke. Pri nekaterih bodo povzročili hude čustvene težave ali psihosocialne motnje, pri drugih pa ne.

### 2.4. Varovalni dejavniki duševnega zdravja in razvoja

Med najpomembnejše varovalne dejavnike znotraj družine prištevamo:

- dobre medsebojne odnose in družinsko povezanost,
- starši, ki svojega otroka podpirajo,
- dober odnos otroka z vsaj enim od staršev,
- dober odnos med sorojenci,
- psihosocialno zdravje matere.

Varovalni dejavniki so dogajanja in vplivi, ki delujejo v obratni smeri, kot ogrožujoči in neugodni dejavniki. Ti procesi vplivajo na odziv posameznika na neugodni vpliv in preprečujejo pričakovani neugodni učinek. Varovalni dejavniki so pristonni tako v posamezniku, kot v njegovem širšem okolju ( družina, prijatelji, delovno mesto, šola, širša skupnost ).

Meje med duševnim zdravjem in nezdravjem niso ostre. Nekateri duševne težave so predhodnega značaja in jih prebrodimo s pomočjo razumevajočih in podpornih oseb v našem življenju in okolju. Druge pa imajo resnejši značaj motenj in zahtevajo vključitev ter pomoč strokovnjaka.

### 2.5 Pozitivno duševno zdravje

Vključuje pozitiven odnos do sebe in drugih. Optimizem in uspešno premagovanje težav, soočanje z izzivi, občutek moči, pozitivno samopodobo in visoko spoštovanje. Pozitivno duševno zdravje je pomembno za kakovost življenja posameznikov, za splošno dobro počutje, razumevanje in zaznavanje okolice v povezavi s sporazumevanjem z drugimi. Duševno zdravje vpliva tudi na življenjski slog, fizično zdravje, zaposlovanje in medsebojne odnose.

Zdravstvena nega in promocija zdravja imata pomembno vlogo pri spodbujanju pozitivnega duševnega zdravja, pri preprečevanju bolezni, ter pri zdravljenju in rehabilitaciji.

## 2.6 Negativne oblike duševnega zdravja

Negativni vidik duševnega zdravja povezujemo s simptomi in vse pogostejšimi duševnimi boleznimi. Veliko ljudi, ki trpijo za duševnimi težavami, ne pridejo pravilne obravnave in zdravljenja, saj zaradi stigme in predsodkov ne poiščejo zdravniške pomoči.

Biopsihosocialni model obravnave v psihiatriji zadnja leta prinaša pozitivne spremembe. V zdravstveni negi se je začelo širiti znanje in razumevanje duševnih motenj. Vedno več je različnih oblik in možnosti za pomoč osebam in svojem v duševni stiski.

Najpogostejše duševne motnje v EU so depresija, anksioznost in shizofrenija. Duševne motnje predstavljajo kar 20% bolezni, težave pa prizadenejo enega od štirih ljudi. Slovenija je skoraj pri vrhu glede samomorov.

Zato je pomembno organizirati različne oblike pomoči za vse ciljne skupine. Pomoč potrebujejo tako mladi kot starejši, saj na eni strani narašča pri ljudeh delež odvisnosti od alkohola in prepovedanih substanc, na drugi strani pa se pri starejših pojavlja vse več demence in starostne depresije.

## 2.7 Zdravstvena nega na področju duševnega zdravja

Danes je zdravstvena nega bolj strpna z duševnimi bolniki. V svoje okrilje je vzela tudi uvajanje psihoterapevtskih in psihosocialnih metod, terapevtskih skupnosti, rehabilitacijskih programov in skupine za samopomoč.

Razvoj psihiatrične zdravstvene nege opredelimo v petih fazah. Vloga medicinske sestre se je spreminjala od varovanja in skrbi za osnovne življenjske potrebe pacientov, preko izvajanja tehničnih posegov in socioterapevtskih aktivnosti, do današnje sodobne zdravstvene nege s poudarkom na procesni metodi dela, ki medicinsko sestro v okviru psihiatrije in promocije duševnega zdravja vključuje kot članico multidisciplinarnega tima,

tako v bolnišnicah, kot v ambulanti in v širši skupnosti v okviru psihosocialne rehabilitacije.

Zdravstvena nega na področju duševnega zdravja je specialno področje prakse zdravstvene nege, ki se ukvarja s posameznikovimi duševnimi motnjami, z družino ali širšo skupnostjo v primarnem, sekundarnem in terciarnem zdravstvenem varstvu. Osnovna značilnost je terapevtski odnos med medicinsko sestro in pacientom, ki je usmerjen v prizadevanje, pospeševanje in podpiranje vedenja, katerega cilj je razvoj osebnosti in samostojnosti.

### **3 ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA**

Kakovost in zdravje sta v tesni medsebojni povezavi. Toda kakovost življenja posameznikov se razlikuje. Mnogi ljudje kakovost življenja povezujejo z finančno preskrbljenostjo. Tisti ki so bolni pa z zdravjem. Vedno pa poudarjamo tiste vidike življenja, katere bi radi še izboljšali pa naj bo to zdravje, uspeh v šoli ali službi, prijateljstvo, materialne dobrine in drugo. Vsekakor pa na kakovost življenja zelo vpliva družbeni položaj. V smislu naših temeljnih potreb po hrani, stanovanju, ljubezni, prijateljstvu, pripadnosti in sprejetosti, ter posameznikovi zmožnosti za zadovoljevanje lastnih potreb.

#### **3.1 Zdravstveno najbolj ogrožene skupine**

Med družbeno ogrožene skupine z visokim tveganjem štejemo ljudi z nizkim dohodkom, z nizko stopnjo izobrazbe, enoroditeljske družine, starejši ki živijo sami, kronično bolni, invalidi, brezposelni in imigrantje. Poleg socialno ekonomskega statusa vplivajo na zdravje ljudi tudi okolje, način življenja, prehrana, dostopnost do zdravstvene in socialne službe. Materialna prikrajšanost vpliva na slabo zdravje ljudi vseh starosti.

Kajti če nimamo financ si ne moremo privoščiti primerne bivalnega okolja, pravilne prehrane, niti vseh dejavnosti se ne moremo udeleževati v prostem času. Materialna prikrajšanost se povezuje tudi s socialno izključenostjo, manjšimi možnostmi izobraževanja, ter s slabšimi socialnimi stiki.

Telesno in duševno dobro počutje je v veliki meri odvisno od primernih bivalnih okoliščin. Kajti temni, zaprti in neogrevani prostori so povezani z boleznimi dihal. Prenaseljena stanovanja pa z nalezljivimi boleznimi. Ljudje, ki živijo v hrupu in mrazu so nemirni in nesrečni.

### **4 ZDRAVSTVENA VZGOJA IN SPODBUJANJE K ZDRAVJU**

Zdravstvene težave imajo korenine ki segajo tako v strukturo družbe, kot v vsakdanje življenje. Če jih želimo reševati na dolgi rok, je potrebno poučevanje, ki prispeva k razvoju človekovih sposobnosti, da je zmožen sam vplivati na svoje življenje in družbo, v kateri živi.

#### 4.1 Zdravstvena vzgoja

Je tesno povezana z ohranitvijo in krepitevijo zdravja, ter preprečevanja bolezni posameznika. Je kombinacija procesov učenja, ki jih načrtujemo zato, da okrepimo skupinsko in posamično obnašanje, ki vodi k zdravju. Ljudi moramo ozaveščati in spodbujati k temu da se med različnimi možnostmi, ki jih ponuja okolje in družba, odločijo za tiste, ki so naklonjene k zdravju.

Definicija zdravstvene vzgoje po WHO:

Zdravstvena vzgoja je kombinacija izobraževalnih in vzgojnih dejavnosti, ki dosežejo, da ljudje želijo biti zdravi, vedo kako postanejo in ostanejo zdravi in naredijo vse, kar je v njihovi moči, za varovanje zdravja, ter iskanje pomoči kadar je to potrebno.

Zdravstvena vzgoja ni le širjenje informacij o zdravju, temveč je dejaven proces učenja ob lastnih izkušnjah. Njena vsebina večinoma temelji na medicini. Metode, sredstva in oblike dela, pa na pedagogiki, psihologiji, sociologiji in komunikologiji.

#### 4.2 Cilji zdravstvene vzgoje

Cilji zdravstvene vzgoje so:

- Zdrav človek, zdrava družba.
- Ljudje se zavedajo svoje odgovornosti za lastno zdravje in zdravje drugih.
- Zdravje nam mora postati vrednota, če želimo vzgajati za zdrav način življenja.
- Pravočasno informiranje prebivalstva o tem kaj in kako ogroža njihovo zdravje in življenjsko okolje.

#### 4.3 Naloge zdravstvene vzgoje

V preteklosti je bilo to predvsem preprečevanje bolezni, odpravljanje nezdravega načina življenja, opozarjanje na nezdrave higienske navade, prenizko raven osebne higiene, nevarnost nezdrave prehrane in drugo.

Danes je zdravstvena vzgoja osredotočena na pospeševanje zdravja, je pozitivno naravnana. Lažje je tudi motivirati prebivalstvo za bolj zdrav način življenja.

## 4.4 Načela zdravstvene vzgoje

Zdravstvena vzgoja je:

- Timsko delo.
- Ni izolirana akcija, temveč element vzgoje posameznika in sestavni del celotnega družbenega programa.
- Uspešna je takrat, ko ji sledi sprememba stališč ali vedenja.
- Mora biti postopna.
- Biti mora porostovoljna, da se ljudje lahko aktivno vključujejo vanjo.
- Temeljiti mora na potrebah in interesih skupnosti.
- Je neprekinjen proces, ki človeka spremlja vse življenje.

## 4.5 Načini kako posredujemo znanje in dosegamo cilje

- Metode množičnega izobraževanja
- Metode skupinskega izobraževanja
- Metode individualnega izobraževanja

Kakšno vrsto metode bomo izbrali je odvisno od zastavljenih ciljev, velikosti skupine, značilnosti udeležencev, njihovo predznanje in od spretnosti učitelja.

Zdravstvena vzgoja poteka na treh ravneh:

- primarna raven**: zajema zdrave ljudi, pri katerih poskrbimo za ohranitev in krepitev zdravja.
- sekundarna raven**: predstavlja ogrožene ljudi, katere informiramo o boleznih in izvajamo postopke za zgodnje odkrivanje bolezenskih znakov.
- terciarna raven** zajema bolne in invalidne ljudi, pri katerih preprečujemo povrnitev boleznih in zmanjšujemo njene posledice. Pomaga bolezen sprejeti in najti način kako z njo živeti.

## 4.6 Promocija zdravja

Je od države načrtovan in voden proces, ki spodbuja in nudi pomoč pri izboljševanju zdravja celotnega prebivalstva. Je skupek dejavnosti, ki omogoča posameznikom in lokalnim skupnostim povečati nadzor nad dejavniki tveganja in s tem izboljšati zdravje prebivalstva.

Promocija je širši pojem od zdravstvene vzgoje. Je namreč proces usposabljanja ljudi, da sami nadzorujejo in izboljšujejo svoje zdravje. Obsega vse prebivalstvo in ga usmerja k aktivnemu življenju.

Promocija zdravja je proces, s pomočjo katerega ljudem omogočamo, oziroma jih usposabljammo da bodo prepoznali dejavnike tveganja, ki ogrožajo njihovo zdravje in da bodo znali pravilno ukrepati in izboljševati svoje lastno zdravje.

V okvir spodbujanja zdravja sodijo naslednje dejavnosti:

**-Oblikovanje zdrave javne politike.** Zdravje sodi na dnevni red vseh družbenih sektorjev na vseh ravneh. Tisti, ki odločajo, se morajo zavedati, kako njihove odločitve vplivajo na zdravje ljudi in za svoje odločitve morajo tudi prevzemati odgovornost.

**- Oblikovanje podpornih okolij.** Potreba po vzpodbujanju vzajemnega vzdrževanja, po skrbi drug za drugega, za skupnost in za naravno okolje. Življenjski in delovni pogoji morajo biti varni, stimulatívni, zadovoljujoči in prijetni. Pomembna je zaščita naravnih okolij in skrb za naravne vire.

**- Konkretné in učinkovite dejavnosti v skupnosti** zajemajo ugotavljanje potreb, načrtovanje in izvajanje dejavnosti za boljše zdravje.

**- Razvoj osebnih veščin.** Gre za osebni in družbeni razvoj na podlagi informacij, izobraževanja za zdravje. Znanje si ljudje pridobijo v procesu rednega izobraževanja, na delovnem mestu in ob različnih drugih priložnostih.

**- Preusmeritev zdravstvene dejavnosti v smeri spodbujanja zdravja in preprečevanja bolezni.** Zdravstvena dejavnost mora biti poleg kurativnih služb usmerjena tudi v spodbujanje zdravja.

#### 4.6.1 Načela za promocijo zdravja

Promocija zdravja vključuje :

- Celotno prebivalstvo, ne le posameznike.
- Kombinira različne metode dela in različne ukrepe ( mediji, izobraževanje...).
- Prizadeva si za sodelovanje javnosti.
- Je predvsem družbena in politična naloga, čeprav sodelujejo tudi zdravstveni strokovnjaki.

#### 4.6.2 Elementi promocije

Med elemente promocije prištevamo :

- Politiko ( zakoni, financiranje preventive, zdravju naklonjena politika).
- Učinkovito in dostopno zdravstveno varstvo ( primerno število zdravstvenih ustanov, kjer je zagotovljeno zdravstveno varstvo, na vseh ravneh preventive in kurative).
- Zdravju naklonjeno okolje ( neonesnaženo ).
- Učinkovita zdravstvena vzgoja.
- Aktivnosti v lokalni skupnosti.

7. aprila 1948 je 26 držav sprejelo ustavno listino SZO. Predsednik prvega zbora je bil prof. Andrija Štampar, profesor socialne medicine. Je eden izmed glavnih tvorcev definicije zdravja.

Zdravstvena vzgoja vpliva na osveščenost in informiranost, na stališča do zdravja in zdravstvega varstva, na osvajanje življenjskih veščin in opuščanje zdravju škodljivih navad.

Zdravstvo samo ne more reševati problemov zdravja prebivalstva. Saj so zanj odgovorni vsi sektorji družbe, izvajalec pa je vlada, ( državna, občinska, krajevna skupnost ).

Delavci v zdravstvu se soočajo s posledicami slabe skrbi za javno zdravje. Njihova naloga je opozarjati prebivalstvo na prisotnost dejavnikov, ki povzročajo prezgodnjo obolevanost in umrljivost prebivalstva.

Zdravstveni sistem lahko prisepeva k zdravju prebivalstva le dobro petino. In sicer v smislu preprečevalnih programov, v katere vključujemo občutljive skupine ( spremljanje nosečnosti in porodnic, zgodnje odkrivanje raka na materičnem vratu in dojkah, posvetovalnice za dojenčke in otroke, redni pregledi delavcev).

V zdravstvenih ustanovah se ukvarjajo z zdravstveno vzgojo svojih varovancev. Učijo jih zdravih oblik življenja. Za zdravo obnašanje v družbi pa je pomembna tudi dobro organizirana skrb za zdravje iz strani države. Izkušnje iz preteklosti so pokazale, da smo uspešni le, če izvajamo tako družbene dejavnosti za boljše zdravje, kot zdravstveno vzgojo prebivalstva.

#### 4.7 Kako izvajamo zdravstveno vzgojno delo ?

Zdravstveno vzgojno delo izvajamo tako, da :

- Si postavimo cilj kaj želimo doseči.
- Naredimo načrt.
- Pri izvedbi upoštevamo dogajanja sodobne pedagoške znanosti ( motivacijo, didaktiko, metodiko, andragogiko, in uporabo avdiovizuelnih sredstev).
- Evalvacija opravljenega dela.

**PEDAGOGIKA** je znanost, ki vodi izobraževalno dejavnost.

**VZGOJA** je proces, graditve in oblikovanja osebnosti.

**IZOBRAŽEVANJE** je proces, pridobivanja znanja, spretnosti in navad.

**MOTIVACIJA** je proces, v katerem usmerjamo človekovo aktivnost k določenim objektom oziroma ciljem.

**DIDAKTIKA** je veda, ki nas seznanja o uspešnih poteh in oblikah izobraževanja in pouka. Uči nas kako naj poučujemo.

**METODIKA** nas seznanja z metodami dela.



**ANDRAGOGIKA** je veda, ki nas uči o posebnostih izobraževanja odraslih.

Vzgojen človek ima razvite sposobnosti za doživljanje vrednosti in dolžnosti. Je sposoben samostojnega odločanja in zato kar naredi zna sprejeti odgovornost.

#### 4.7.1 Motivacija v zdravstveni vzgoji

Motivacija pomeni, da oseba ki izvaja zdravstveno vzgojo, povezuje zdravstveno poučevanje z realizacijo ciljev, ki jih posameznik ali skupina želi doseči. Motivacijo dosežemo le, če tisto kar učimo, slušatelje zares zanima in je v skladu z njihovimi cilji. Dobro motivacijo dosežemo le, če vemo kaj ljudje želijo doseči, ( lepši videz, zdravje, čas, če se želijo ogniti bolečini, strahu ali skrbi).

Motivacijski vidiki se s starostnim obdobjem razlikujejo:

- Predšolski otroci so vedoželji in želijo biti aktivno vključeni ( higiena rok, umivanje zob ).
- Šolski otroci ne čutijo vedoželjnosti za znanje o zdravju, zato je potrebna zunanja motivacija, ocene in pohvale.
- Adolescenti so kritični, razmišljajoči. Najbolje jih motiviramo, če sami izberejo temo o zdravju o kateri želijo govoriti.
- Odrasli se zavedajo ciljev izobraževanja, novih koristi in so motivirani za zdravstveno vzgojne programe. Odrasli so še posebej dovzetni za izobraževanje v času bolezni ali bolezni njihovih svojcev, takrat moramo posredovati maksimalno največ informacij.

#### 4.7.2 Tematika

Mora biti zanimiva in aktualna. Lahko je časovno aktualna ( starostno ), ali krajevno aktualna ( značilna za kraj).

Aktualne zdravstveno vzgojne teme glede na starostno obdobje:

- predšolski otroci ( umivanje zob, higiena rok, pomen igre ),
- osnovnošolci ( spolna vzgoja, spremembe v puberteti, AIDS, medsebojni odnosi, humanitarna dejavnost ),
- srednješolci ( zloraba drog in drugih opojnih substanc, spolno prenosljive bolezni, stres, načrtovanje družine ),
- odrasli ( šola za bodoče starše, vzgoja otrok, razvojni mejniki ),
- starostniki ( osteoporoza, ateroskleroza, povišan krvni tlak, diabetes, ostale kronične bolezni ).

**ALI MORA ZDRAVSTVENI DELAVEC DELOVATI ZDRAVSTVENO VZGOJNO?**

Definicija po WHO obvezuje vse zdravstvene delavce, da delujejo vzgojno bodisi na delovnem mestu, ali v družabnem življenju, ker ni situacije, ko ne bi mogli pomagati ljudem k boljšemu in srečnejšemu življenju.

Koga je dolžan zdravstveni delavec vzgajati?

- sebe,
- sodelavce,
- varovance, bolnike in zdrave ljudi,
- dijake in študente,
- svojce in prijatelje.

#### 4.7.3 Oblike dela v zdravstveni vzgoji

**FRONTALNA OBLIKA** uporabljamo jo pri množičnem izobraževanju, ko delamo z vsemi slušatelji istočasno po točno določenemu načrtu in metodah.

**SKUPINSKA OBLIKA** ko delamo v manjših skupinah, kjer pridejo znanje, interes za delo in izkušnje bolj do izraza. Slušatelji so bolj aktivno vključeni, si izmenjujejo izkušnje, se učijo timskega dela, razmišljanja in izražanja svojih čustev in misli

**TEČAJ** je pogosta oblika dela z mladimi in odraslimi. Je vnaprej pripravljen program, kjer v relativno kratkem času udeleženci pridobijo željeno znanje, spretnosti in razvijajo svoje sposobnosti.

**SEMINAR** je aktivna oblika dela, ki jo izvajamo z odraslimi, ki že imajo neko stopnjo izobrazbe. Najpogosteje ga uporabljamo za strokovno izpopolnjevanje in študij ob delu. Pri tej obliki je pomebno predznanje in izkušnje.

**INDIVIDUALNA OBLIKA** je najpogosteje uporabljena oblika v zdravstveni vzgoji. Primerna je za reševanje intimnih problemov in za dajanje konkretnih navodil.

**TANDEM** je delo v dvoje.

**EKSKURZIJA** je oblika dela, izobraževanja in učenja na terenu. Potrebna je vnaprejšna organizacija. Zbrati je potrebno vse pomembne informacije o kraju, oziroma objektu. Nakar je potrebno izpeljati dobro organiziran ogled. Na koncu sledi ugotavljanje ali je bil smoter dosežen.

**KONZULTACIJA** je oblika reševanja nejasnosti in konfliktov nastalih ob poglobljanju v novo učno snov.

#### 4.7.4 Metode dela v zdravstveni vzgoji

Je način kako posredovati znanje, spretnosti in odkrivati nova znanja in vrednote. Pomembna je pravilna izbira metode dela, ki se nanaša na čas, materialno- tehnične zmožnosti, ter starostne in izobrazbene strukture slušateljev.

## LOČIMO NALSEDNJE METODE DELA:

**Metoda prepričevanja** : potrebno je zadostno število veljavnih in izbranih dokazov, ki jih oseba sprejme in uravnavajo njeno vedenje. Pogoj za to metodo je več smerna komunikacija. Pri tej metodi lahko uporabimo tudi kritiko, ki pa ne sme biti kritika osebnosti ali značaja. Kritiziramo le dejanje in okoliščine.

**Metoda vzpodbujanja** : temelji na vzpodbujanju in premagovanju ovir. Uporabljamo besede, nasmeh, pohvalo.

**Metoda navajanja**: je usmerjanje osebnosti v tiste dejavnosti, kjer si bo oblikoval zaželene lastnosti značaja in vzorcev obnašanja.

**Metoda preprečevanja** : z njo dosežemo da se posameznik zavestno izogne tistim oblikam dejavnosti, ki imajo negativne posledice. Pri tej obliki uporabljamo nadzor, grajo, kazni in opozorila. Vse uporabljamo utemeljeno in kadar je potrebno.

**Igranje vlog** : z njo dosežemo vživljanje posameznika v neko vlogo oziroma situacijo, ki ga v življenju čaka. S to metodo odpravljamo predsodke ljudi.

**Metoda posnemanja ali identifikacija** : predstavlja vzgled. Veliko naredimo z vzglednim obnašanjem in načinom življenja. Posebno otroci in mladostniki imajo veliko od tega, ker radi posnemajo druge.

**Študija primera** : je metoda, kjer vzamemo primer iz življenja in ga analiziramo.

**Interakcijske igre** : so metode, ki jih uporabljamo kadar želimo preprečevati stres, pri vzgoji za sproščanje, pri učenju komunikacije in poglobitvi medsebojnih odnosov.

## UČNE METODE DELA:

**Metoda ustnega razlaganja** : je najstarejša metoda dela, ki prevladuje še danes. Temelji na pomnenu in spominu. Pomembno je da motiviramo tako čustva, kot mišljenje, ter da je predavanje zanimivo. Govor mora biti čist in pravilen. Pomembni so naglasi in primeren tempo predavanja.

**Metoda razgovora**: primerna za skupinsko ali individualno delo. Nepogrešljiva je za spoznavanje ljudi in vplivanje na njihova stališča, mnenja, ter spreminjanja odnosa do zdravja. V razgovoru slušatelji pridobijo nove informacije in si izmenjajo svoje izkušnje.

**Metoda prikazovanja** : je pogosto uporabljena oblika pri vseh oblikah izobraževanja. Odvisna je od materialno tehničnih možnosti ( slike, modeli, postopki, knjige itd).

**Metoda dela s tekstom** : uporabljena metoda pri samoizobraževanju. Uporabljamo različne tekste. Branje vodi k novim spoznanjem in razmišljanjem.

**Metoda praktičnih del** : uporabljamo jo kadar želimo, da posameznik doseže določene spretnosti in veščine.

## 4.8 Projekti za spodbujanje zdravja

Za izboljšanje kakovosti življenja je Slovenija pričela s projekti za izboljšanje zdravja različnih starostnih skupin, v različnih starostnih obdobjih, ( zdrav vrtec, zdrava šola, zdravo mesto ).

#### 4.8.1 Zdrav vrtec

Projekt zdrav vrtec je zasnovan po načelih Ottawske listine. V Sloveniji poteka že od leta 1993 in so vanj vključeni številni vrtci.

Namen projekta je preoblikovati vrtec v podporno okolje, ki zagotavlja pogoje za optimalno uresničevanje otrokovih telesnih, socialnih in psiholoških potencialov, ter tako varovati in krepiti otrokovo zdravje. Programi v vrtcih so zasnovani tako, da se naslednje vsebine med seboj prepletajo:

- Oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad.
- Skrb za varnost, preprečevanje poškodb, zastrupitev, vzgoja za večjo varnost v prometu.
- Zagotavljanje pogojev in spodbujanje otrok, staršev in zaposlenih k rednim oblikam gibanja in rekreacije.
- Skrb za duševno zdravje v smislu spodbujanja psihosocialnega razvoja.
- Skrb za okolje, ki bo pozitivno delovalo na otrokovo kakovost življenja in s tem na zdravje.

V projekt zdrav vrtec so vključeni predšolski otroci, mlade družine, vzgojitelji in drugo osebje, ki dela v vrtcu.

#### 4.8.2 Zdrava šola

Namen šole, ki spodbuja zdravje je doseči zdrav življenjski slog in zdrave življenjske pogoje, za vso šolsko populacijo. Ponuja možnosti za oblikovanje varnega in zdravju naklonjenega okolja. Predvsem pa omogoča, da šolarji in vsi ki so zaposleni v šoli prevzamejo kontrolo nad svojim zdravjem in ga izboljšajo.

Program zdrave šole vsebuje naslednje vsebine, ki naj bi se med seboj prepletale:

- Krepitev duševnega zdravja učiteljev in učencev.
- Dobri medsebojni odnosi.
- Preprečevanje zasvojenosti.
- Spolna vzgoja, partnerski odnosi in preprečevanje spolno prenosljivih bolezni.
- Spodbujanje telesne dejavnosti.
- Zdravo prehranjevanje
- Skrb za ekologijo in urejenost šolskih prostorov.
- Varnost.
- Skrb za dobro prometno povezavo med domom in šolo.
- Sodelovanje s specializiranimi službami v skupnosti.
- Oblikovanje poglobljenjega odnosa s šolsko zdravstveno službo in dejavno vključevanje v izvajanje učnega načrta zdravstvene vzgoje.

#### 4.8.3 Zdravo mesto

Pobudo za nastanek projekta Zdravo mesto, je leta 1986 sprožil regionalni urad Svetovne zdravstvene organizacije za Evropo. Cilj projekta je predvsem vplivanje na mestne vlade, da postaneta zdravje meščanov in varno okolje, prednostna cilja mestne politike.

Zdravo mesto pomeni predvsem zavest, da je potrebno za zdravje skrbeti in ga varovati tam kjer delamo in živimo. Prav tako pomeni zdravo mesto dobro mnenje o sebi, o svojem okolju in o svojem mestu. Zdravje prebivalcev v mestu se poraja v čistem okolju in toplem domu, v pravici do dela, na varnem delovnem okolju, v prijaznih šolah in vrtcih, v varnem bivalnem okolju, med prijatelji in s pomočjo kakovostnih dostopnih zdravstvenih služb. Uspešno varovanje zdravja v mestu zahteva tudi vključevanje prebivalcev samih.

Smernice zdravega mesta :

- Je čisto in varno.
- Skrbi za zanesljive in trajne zaloge hrane in energije, ter odlaganje odpadkov.
- Ima uspešno in inovativno gospodarstvo.
- Temelji na usklajenem razvoju gospodarstva in okolja.
- Zadovoljuje osnovne potrebe vseh prebivalcev po varnosti, delu in dohodku za življenje.
- Svojim prebivalcem omogoča različne možnosti delovanja, medsebojnega sodelovanja in komuniciranja.
- Ceni preteklost, ter spoštuje različno kulturno dediščino.
- Vključuje zdravje v tekočo in razvojno politiko mesta.
- Se nenehno trudi, da izboljša dostopnost in kakovost zdravstvene oskrbe.
- Je tisto mesto, v katerem ljudje živijo daljše in bolj kakovostno življenje.

#### **4.8.4 Zdrava – prijazna bolnišnica**

Naloge prijazne bolnišnice so naslednje :

- Rooming in novorojenčkov, dojenčkov in majhnih otrok.
- Poostrena higiena.
- Vljudnost.
- Poštenost.
- Humanost.
- Varnost.
- Pristonost očeta pri porodu.
- Otrokom prijazno okolje.
- Zadovoljstvo.
- Komunikacija.

## 5 NAČIN ŽIVLJENJA IN DEJAVNIKI TVEGANJA ZA ZDRAVJE

Naše zdravje je gesnko pogojeno, odvisno je tudi od starosti in spola. To so določeni dejavniki, na katere nimamo vpliva. Vpliv imamo na način življenja. Kako bomo živeli je odvisno od nas samih, odločitev je v naših rokah.

### **Zdravo življenje:**

- Redna kontrola krvnega sladkorja.
- Redna kontrola holesterola.
- Opustitev kajenja.
- Redna telesna dejavnost.
- Zmerno pitje alkohola.
- Kontrola telesne teže.
- Pravilna prehrana.

### **Dejavniki tveganja:**

- Zvišan krvni tlak.
- Zvišan holesterol.
- Prekomerno pitje alkohola.
- Kajenje.
- Telesna nedejavnost.
- Nepravilna prehrana.
- Debelost.
- Zvišan krvni sladkor.

## 6 DRUŽINA

Družina ima glavno vlogo pri oblikovanju otrokove osebnosti, prav tako pridobi pomembne vrednote, ki človeka nato spremljajo celo življenje. Navade in način življenja v družini, vplivajo na to, kako se v času odraščanja oblikuje otrokov odnos do samega sebe, lastnega telesa, do zdravja in prevzemanja odgovornosti za lastno zdravje. V družini se otrok prvič sreča z negativnimi navadami in oblikami vedenja, ki so zdravju škodljive. Vse to povzema od domačih, preko opazovanja, napotkov, spodbudah in usmeritvah.

Ločimo različne družine. Najbolj običajna je družina katero sestavljajo starši z enim ali več otroci. Poznamo še enoroditeljsko družino, kjer je v družini eden od staršev in eden ali več otrok. Razširjena ali večgeneracijska družina je tista, ki ima poleg staršev, enega ali več otrok, prisotne tudi stare starše. Ne glede na strukturo družine, je za zdrav razvoj otroka pomembno predvsem to, da ima kakovosten odnos s starši in polne, čustvene in dejavne stike z vsemi ostalimi člani družine.

## 6.1 Naloge družine v razvoju otroka

Naloge družine pri dozorevanju otroka segajo na vsa področja njegovega razvoja in zdravja. Tako ima družina velik vpliv na otrokovo samopodobo. Pozitivna samopodoba je osnovni pogoj, da človek razvija svoje sposobnosti, verjame vase in si prizadeva za izpolnitev zastavljenih ciljev. Zaradi nje se tudi varuje, neguje in skrbi zase.

Da otrok lahko primerno zdravo odraste so v družini potrebne tudi omejitve. Te niso velikokrat prijetne in zaželjene so pa nujne in potrebne. Z njimi, domači otroka seznanjajo s stvarnostjo. Predvsem kadar je ta škodljiva in nevarna, je prav da otroku postavimo meje.

Če želimo z otroci imeti odkrit in zaupljiv odno,s so pomebna tudi odkrita in pristna čustva. Če čustva izražamo na razumljiv in sprejemljiv način, imamo lahko dobre odnose. Zadrževanje, zanikanje in pretvarjanje pa dobre odnose kvari.

Vsaka družina mora svojega otroka naučiti vzpostavljanja stikov z drugimi. Le to je znak zdravega medosebnega odnosa. Družina mora otroka spodbujati in učiti da zna govoriti o sebi in prisluhniti drugim. Na začetku gleda otrok na svet z očmi svoje družine. Prav tako se je v njej nauči prvih spretnosti, ki so mu nujno potrebne, da se lahko vključi v zunanji svet ( gibalne sposobnosti, ročne spretnosti...). Če domači prikažejo svet otroku zanimiv in privlačen, bo tudi sam dovolj samozavesten in sprejemljiv, da se bo v širše okolje z veseljem in zadoščanjem vključeval.

Seznanjenje s temeljnimi življenjskimi vrednotami se snuje že v družini. Kajti od svojih domačih se otrok uči kaj je prav in kaj ne, za kaj se je vredno potruditi in za kaj ne. S poštenostjo, odgovornostjo in pripadnostjo se prvič otrok srečuje prav v družini.

Starši otroku posredujejo tiste vrednote in navade, katere so prevzeli od svojih staršev, ter tiste vrednote ki so del vrednostnega sistema širšega okolja. Tako družina otroku predstavlja tudi neko vez med prejšnimi generacijami, in vez socialnega okolja v katerem živi in bo kasneje, ko bo odrasel tudi sooblikoval to okolje.

Če družina v katerih od teh vlog in nalog odpove in otrok nima dovolj vzgojnih vzpodbud, ter zaščite s strani odraslih je možno, da bo prišlo v njegovem razvoju do motenj, tako na telesnem, duševnem ali socialnem področju.

## 6.2 Družina in zdravje

Že v družinskem krogu si otrok oblikuje navade, kaj je zdravju koristno in kaj škodljivo. V družini se nauči prevzemati odgovornost zase in za druge. Otrok se bo lastno zdravje naučil ceniti, skrbeti zanj in ga varovati tako, ko bo opazoval kako to delajo njegovi starši. Zdrave družinske navade negujejo in utrjujejo zdravstveno stanje in povečujejo odpornost, ( skupni obroki, preživljanje prostega časa v naravi, dobra komunikacija, pravilno reševanje konfliktov...).

Nezdrave navade so mnogokrat povezane z nelagodjem, lenobo, ali pa z neznanjem in brezbržnim odnosom do zdravja. Pri otroku je najtežje spreminjati prav tiste prve navade, ki jih pridobi v družinskem krogu. Zato je pomembno, da se čim bolj izogibamo nezdravih navad.

## 7 RODNOSTNO ZDRAVJE

WHO rodnostno (reproduktivno) zdravje opredeljuje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne samo odsotnosti bolezni ali invalidnosti v zvezi z rodnostnim sistemom, njegovim delovanjem in procesom.

Rodnostno zdravje pomeni celovito skrb za prebivalstvo od rojstva pa do smrti. Temelji na temeljnih osnovnih človekovih pravicah, ki so zapisane v naši ustavi in zakonih. Te pravice človeku zagotavljajo :

- Normalno rast, razvoj in dozorevanje.
- Sposobnost reprodukcije.
- Svobodo pri odločanju o tem ali sploh, kdaj in koliko otrok, bo kdo imel.
- Dostop do informacij, proste izbire varnih, učinkovitih in sprejemljivih kontracepcijskih metod.
- Pravica do preiskav in zdravljenja v primeru nepolodnosti.
- Pravica do dostopnega in kakovostnega reproduktivnega zdravstvenega varstva.

Rodnostno zdravje vključuje zdravje žensk in moških preko celega življenjskega obdobja. Večina zdravstvenih problemov nastane v rodni dobi. Te težave vplivajo tudi na zdravje v starejših letih in na zdravje potomcev.

### 7.1 Področja rodnostnega zdravja

Rodnostno zdravje zajema :

- spolno zdravje,
- načrtovanje družine,
- perinatalno zdravje,
- zdravje mladih žensk in moških.

#### 7.1.1 Spolno zdravje

Prvi korak k ustvarjanju ljubezenskega in partnerskega odnosa je zaljubljenost. Kaj nas na osebi privlači, je odvisno od vsakega posameznika drugače. Po daljšem druženju zaljubljenost preraste v medsebojno ljubezen ali pa zrel partnerski odnos. Lahko pa celo



usahne. Partnerski odnos zagotavlja varnost, pripadnost in zdrži tudi takrat, ko nas življenje postavlja na nepredvidene izkušnje. Odnos mora vključevati spoštovanje, občudovanje, prijateljstvo, zaupanje podporo in intimnost.

Eden zelo pomembnih način srečevanja dveh ljudi je spolni odnos. Najbolj pomembno pri spolnem odnosu je, da se partnerja drug ob drugem počutita ljubljena, sprejeta, priznana in varovana. Ženske drugače doživljo spolno odnos kakor moški. Za ženske so pomembna čustva in bližina in ljubezen. To za njih predstavlja pogoj za spolni odnos. Tudi moški sicer spolnost povezujejo z ljubeznijo, vendar si seksa želijo tudi če ljubezni ni. Da smo spolno lahko dejavni moramo biti čustveno in osebnostno zreli, ter odgovorni. Za vse tiste, ki so se s spolnostjo srečali prezgodaj lahko to negativno vpliva na nadaljne zveze in spolne odnose. Poleg tega prezgodnja spolnost lahko prinese nenačrtovane težave, kot so prezgodnja nosečnost, prenos bolezni, možnost okužbe ali celo spolno nasilje.

### 7.1.2 Razumevanje ustrezne spolne vloge

Odnos do spolne vloge in drugega spola je pomembna razvojna naloga, ko jo razrešuje mladostnik v obdobju adolescence. Ta odnos se ne začne in konča šele tedaj, tmeveč traja vse življenje. Nanj gotovo že vplivajo pričakovanja staršev, glede otrokovega spola in seveda njun medsebojni odnos. Otrok hitro spredvidi kako znata starša uživati v svojih spolnih vlogah, v partnerstvu, vzgajati otroke, kako se znata prepirati, ali skupaj doživljati prijetnosti. Dekle pri materi, in pri drugih zanjo pomembnih, vzornicah vidi kako so zadovoljne s svojo spolno vlogo. In če so ti zgledi ustrezni, spozna, da je odraslost prav prijetna.

### 7.1.3 Odnos do spolne vloge

Obdobje adolescence se začne s puberteto, pojavom sekundarnih spolnih znakov in telesnim zorenjem. Nenadoma se mladostnikom podaljšajo roke in noge, in jih še komaj obvlada. Pri gibanju postanejo nerodni in glas se spremeni. To je čas prvega nočnega izliva pri fantih. Obdobje, ko nenadoma začuti erekcijo ob nespolnih dražljajih. In čas menstruacije pri ženskah na katero nimajo vpliva. Zato pogosto mladostnike zgrabi panika, ali bodo lahko sploh obvladovali svoja čustva in razmišljanja, če ne morejo nadzirati niti lastnega telesa.

Ob tem strahu, ki se kaže včasih kot anoreksija nervoza, svoj razvoj v odraslost nekoliko zadržujejo. Anoreksična dekleta odklanjajo hrano in tako ohranijo dekliški videz. Ne razvijejo se jim sekundarni spolni znaki, prsi ostanejo majhne, ne dobijo menstruacije ali pa jo celo izgubijo. Tako so lahko še vedno punčke in ne odraščajoče ženske.

Večina jih ni zadovoljna s svojo podobo v ogledalu. Zato je zelo pomembno, da mladostnik počne kaj fizičnega, se okvarja s športom in med telesno dejavnostjo začuti, da lahko obvladuje svoje telo.

#### **7.1.4 Odnos do drugega spola**

Adolescenca je obdobje začetka največjih prijateljstev. Dekleta imajo najboljše prijateljice in fantje uživajo v fantovski družbi. Naučijo se bližine svojih vrstnikov, naučijo se prisluhniti, jih spodbujati, se izpovedati in se veseliti z njimi. Nekakšna šola za pozneje, ko prijatelj zamenja dekle ali fant, s katerim postanejo par.

Hkrati je adolescenca tudi obdobje prvih spolnih iger, pogosto s prijateljem istega spola, zato fante mnogokrat obhajajo dvomi, da so homoseksualci. To je čas prvih zavestnih samozadovoljevanj.

Zato je mladostnikom potrebno razložiti, da gre za povsem običajne stvari. Učenje spolnosti in spoznavanje lastnega telesa, s čimer mu odženemo nepotrebne občutke krivde in strah pred spolnostjo. Mladostnici in mladostnikom je potrebno razbliniti tabuje glede spolnosti, kajti prav ti lahko vzbujajo občutke krivde.

## **7.2 Spolno prenosljive bolezni**

Največ spolno prenosljivih bolezni odkrijejo pri mladih. Z leti okužbe upadajo. Najbolj dovzetne so mlade ženske, ker pri njih sluznica še ni dovolj zrela, da bi se uprla okužbi. Pogostokrat pa so bolezenski znaki zabrisani in neprepoznalni, zato ženska prepozno obiše zdravnika.

### **7.2.1 Najpogostejše posledice spolno prenosljivih bolezni**

Med najpogostejše posledice spolno prenosljivih bolezni štejemo :

- Vnetja v mali medenici, ki povzročajo zaporo jajcevodov, zarastline, nepolodnost in povečano tveganje za zunajmaterično zanositev.
- Kronične bolečine v spodnjem delu trebuha.
- Rak na maternem vratu.
- Rak na jetrih in jetrna ciroza ( hepatitis B in C ).
- Okužbe novorojenčkov ( HIV in sifilis ).

## 7.2.2 Najpogostejše spolno prenosljive bolezni

### **GONOREJA :**

Je dokaj razširjena spolno prenosljiva bolezen, ki jo povzroča gonokok. Prenaša se s spolnimi stiki in prizadane spolne organe. Poznamo tudi gonorejo očesne veznice novorojenčkov, kateri se okužijo med porodom, če je porodnica okužena. Zato za preprečevanje prenosa te bolezni na novorojenčka, vsakega dodatno zaščitijo s Credejevimi kapljicami. Gonokok lahko povzroči okužbe tudi izven splovil ( zadnjik, žrelo ) toda redko.

Pri moškem se po kratki, nekajdnevni inkubaciji pojavi izcedek iz sečnine, ki ga spremljata srbečica in pekoča bolečina pri uriniranju. Po približno dveh tednih akutno vnetje preide v kronično. Zapleti ki se lahko pojavijo pri kroničnem obolenju so vnetje prostate, obmodka in neplodnost.

Pri žesnkah v začetnem obdobju ni nobenih težav in bolezenskih sprememb. Okužba tako tiho napreduje v notranja rodila (maternico in jajcevode), kar pa lahko pripelje do neplodnosti in izvenmaterične nosečnosti.

Diagnozo potrdimo in postavimo z laboratorijskimi preiskavami odvzete kužnine. Zdravljenje je antibiotično.

### **SIFILIS :**

Je nalezljiva spolno prenosljiva bolezen, ki lahko prizadane vse človeške organe. Povzročiteljica sifilisa je bakterija. Do pojava virusa HIV je veljala ta bolezen za najtežjo spolno prenosljivo bolezen.

Sifilis delimo na zgodnji in pozni, ter pridobljeni in prirojeni. Inkubacija je približno 3 tedne. Zdravljenje sifilisa je prav tako antibiotično, najpogosteje je uporabljen penicilin.

### **ZGODNJI SIFILIS:**

Na mestu vdora bakterije v kožo ali sluznico nastane po treh dneh zatrdlina, ki po nekaj dneh razpade v okroglo ali ovalno nebolečo razjedo s trdimi robovi. Razjeda se najpogosteje pojavi na splovilu, lahko tudi na ustnicah ali v ustni votlini. Po nekaj dneh otečejo tudi področne (bljižne) bezgavke. Po nekaj mesecih otečejo vse bezgavke telesa. Ko preteče nekaj časa se pojavi nesrbeč izpuščaj, ki se širi s trupa na okončine in po dveh mesecih spontano izgine, pusti pa bele lise. Več mesecev po okužbi lahko pride do izpadanja las. Pleše so velike kot kovanec in se ponavadi same zarastejo.

### **POZNI SIFILIS**

Ni nujno, da se bodo pojavile kakršne koli spremembe na koži. Pride pa do sprememb na ožilju in centralnem živčevju. Bolezen lahko dokažemo le z ugotavljanjem protiteles v krvi ali možganski tekočini bolnika.

## **PRIROJENI SIFILIS**

Sifilična okužba matere preko otroka (splav, ali rojstvo otroka z znaki sifilisa). V Sloveniji so takšno izkušnjo zadnjič imeli leta 1986.

## **PAPILOMA VIRUSI ( genitalne bradavice )**

Doba inkubacije je lahko več mesecev. Spremembe so benigne, vendar nekateri strokovnjaki okužbo povezujejo z nastankom raka na rodilih. Zdravljenje je simptomatsko, kar pomeni, da na različne načine odstranjujemo bradavice. Samega virusa pa ni mogoče odstraniti.

## **GENITALNI HERPES**

Je okužba s herpes simplex tipa 2. Okužba povzroča nastanek drobnih mehurčkov na splovilu in v njegovi okolici, ki pa se kasneje zagnojijo. Mehurčki se pojavijo le, kadar jih sprožijo neki sprožilni dejavniki (padec imunske odpornosti, stres, bolezen, menstruacija). Na začetku so samo mehurčki, nato nastanejo ranice.

Takšna okužba je trajna in je lahko v povezavi z rakom na rodilih. Če se nosečnici, ki proboleva to okužbo rodi otrok, je lahko njegovo življenje ogroženo. Zato moramo ob znakih poroda opraviti carski rez in preprečiti prenos okužbe še na otroka.

Zdravi se simptomatsko, obstajajo tudi protivirusna zdravila, ki preprečujejo nastanek mehurčkov takrat, ko se težave ponavljajo.

## **GLIVIČNE OKUŽBE**

Najpogosteje glivične okužbe povzročajo glive iz rodu Candida, ki pa so v majhnem številu, sicer stalno prisotne na sluznici. Velikokrat se razmnožijo na sluznici ženskega splovila in se pri spolnem odnosu prenesejo naprej.

Moški običajno nimajo težav, lahko pa se pojavijo pekoči, rdečkasti, deloma z belkastimi oblogami pokriti izpuščaji na penisu. Ženske običajno splovilo močno srbi, sluznica je pordela, pojavi se bel sirast izcedek iz nožnice.

Za zdravljenje uporabljamo kreme in vaginalne tablete (tablete za v nožnico).

## **SRAMNE UŠI**

Živijo na dlakah splovil. Prenašajo se s spolnimi stiki, okuženo posteljnino, spodnjim perilom in brisačami za intimno nego. Na dlakah tako najdemo jajčeca, kot uši. Pojavi se močno srbenje. Zdraviti moramo vse okužene osebe in poskrbeti za ustrezno higieno posteljnega perila ( prekuhavanje in pranje na 95 stopinjah ).

## **OKUŽBA S HIV**

Točno število okuženih pravzaprav niti ne moremo podati, saj nimajo še vsi okuženi razvitih bolezenskih znakov. Najbolj so prizadeti moški, ki imajo spolne odnose z drugimi moškimi. Vse več je primerov okužb, do katerih je prišlo pri heteroseksualnih spolnih

odnosih v državah, kjer je velik delež prebivalstva že okuženih in kjer je okuženih tudi ogromno prostitut (subsaharska Afrika).

Razvoj epidemije z virusom HIV bo v prihodnjih letih v Sloveniji pogojen z nezaščitenimi spolnimi odnosi in s souporabo igel za injiciranje nedovoljenih drog.

HIV je virus, ki zunaj telesa preživi le kratek čas, in dokler strokovnjaki ne bodo odkrili zdravila ali cepiva, se moramo pri preprečevanju virusa zanesti na svoje vedenje.

Pri moških in ženkah lahko okužba s HIV več let poteka brez bolezenskih znakov. Lahko pa se že po nekaj tednih pojavi izpuščaj, povišana telesna temperatura, hujšanje in povečane bezgavke. Kasneje pride do naselitve glivic na sluznici in do izbruha herpesa. Čez nekaj let se zaradi zmanjšane obrambne sposobnosti organizma razmnožijo v telesu različne bakterije, glive in virusi, ki prizadanejo različne organske sisteme. Kljub inovativnim raziskavam in odkritjih še vedno nimamo zdravila za to smrtonosno bolezen.

### **KLAMIDIJSKE OKUŽBE**

Spadajo med najpogostejše spolno prenosljive bolezni. Klamidije so zelo majhne bakterije, spolno pa se prenaša *Chlamidiya trachomatis*.

Pri moškem se približno po 4 dneh po okužbi pojavi vnetje sečnice in kasneje obmodka. Lahko pa nima nikakršnih težav. Pri ženskah klamidije povzročajo vnetje sečnice, kanala materičnega vratu, lahko pride tudi do vnetja jajcevodov, sluznice maternice in bolečin v mali medenici. Novorojenčki se lahko okužijo pri porodu. Razvije se klamidijsko vnetje oči ali klamidijska pljučnica.

Klamidijske okužbe zdravimo z antibiotiki.

### **TRIHOMONIAZA**

Okužbo povzroča pražival *Trichomonas vaginalis*.

Pri moških običjano ni težav, redko pride do vnetja ustja sečnice in pekoče bolečine pri uriniranju. Pri ženskah se po nekajdnevni inkubaciji pojavi smrdeč, penast izcedek iz nožnice, ki ga spremlja srbenje zunanjšega splovila in bolečina pri uriniranju.

### **VIRUSNI HEPATITISI**

S spolnimi odnosi se lahko okužimo z virusom hepatitisa B in C.

Hepatitis B je ena od oblik virusne okužbe jeter – zlatenice. Povzroča jo mikroorganizem – virus za katerega je značilno, da živi in se razmnožuje v celici. Zato ga z zdravili ne moremo uničiti, saj bi pri tem uničili tudi celice. Inkubacijska doba je 4 – 28 tednov. Približno teden do dva pred izbruhom bolezni ima lahko bolnik slabši tek, je utrujen, toži zaradi slabosti, ima glavobol in povišano telesno temperaturo. Lahko se pojavi driska ali obstipacija. Urin je lahko temno obarvan ali pa izrazito svetel. Pri nekaterih se pojavi srbečica kože.

Virus hepatitisa B se nahaja v krvi, slini, vaginalnem izločku, urinu, mleku doječe matere. Najpogostejši prenos je spolni stik. Med odvisniki od trdih drog se virus hitro prenese z okuženimi neočiščenimi iglami. Na enak način se virus prenaša tudi pri tetoviranju.

Zdravila za bolezen ne poznamo, učinkovito je cepljenje, ki preprečuje okužbo s hepatitisom B.

### 7.3 Spolno nasilje

Med spolno nasilje ne prištevamo samo posilstvo. Zelo pogoste oblike spolnega nasilja so tudi otipavanje, neprimerni izrazi, ali katerikoli drug stik, ki povzroči občutek odpora, neprijetnosti ali izrabljenosti. Žrtve spolnega nasilja so lahko tako ženske kot moški in seveda otroci. Spolno nasilje se lahko dogaja tudi znotraj družine.

### 7.4 Načrtovanje družine

Pomeni zavestno odločitev za otroka in vključuje odgovornosti, ki jih starševstvo prinaša. Z zdravstvenega vidika je za rojstvo prvega otroka najbolj primerno obdobje med 20. in 30. letom. Nosečnost pred 20. in po 35. letu lahko predstavlja večje tveganje umrljivosti in obolevanja žensk in otrok.

#### 7.4.1 Kako ženska zanosi

Ženska mora biti v reproduktivnem obdobju in sicer mora priti do ovulacije. To pomeni, da jajčece zapusti jajčnik. Jajčece dozori v jajčniku v majhnem mehurčku, ki se razpoči in porine jajčece na površino jajčnika. Vse to nastaja pod vplivom ženskih hormonov. Ovulacija se zgodi približno 14 dni pred menstrualnim ciklom. Npr. Če menstruacijski cikel traja 28 dni, je ovulacija 15 dan.

Na koncu jajcevoda se iz njega izraščajo tanki izrastki, podobni laskom (lovke), ki prekrijejo jajčnik in jajčece posrkajo v jajcevod, kjer čaka 24 ur na semenčico.

Materični vrat je v času ovulacije obdan z gosto sluzjo, ki semenčicam olajša pot v maternico. V tej fazi se lahko želja po spolnosti močno poveča. Semenčice, ki se izlijejo v nožnico ostanejo žive od 48 do 72 ur. Kar pomeni da so ta čas pripravljene na oploditev, če seveda pridejo v stik z jajčecem, v nasprotnem primeru propadejo in do oploditve ne pride.

Oploditev se zgodi, ko semenčica pride do jajčeca in vanj tudi prodre. Nastane oplojeno jajčece ali zigota in je od takrat naprej neprebojno za druge semenčice. Tako skupek celic pride v maternico, kjer se ugnezdi v materično steno in prične se razvijati zarodek.

Če pa ne pride do oploditve, semenčica ni prodrla v jajčece, prične materična sluznica odmirati in se luščiti. Pojavi se krvavitev (menstruacija).

## 7.5 Kontracepcija

Je metoda s katero preprečujemo nezaželjeno nosečnost. Potreba po kontracepciji se spreminja glede na starost in na spolne navade. Danes so na voljo številne kontracepcijske metode, tako da vsaka ženska lahko izbere tisto, katera ji najbolj ustreza. Hormonska kontracepcijska sredstva (tabletki, injekcije, obliži) preprečujejo ovulacijo in spremenijo lastnosti sluzi materičnega vratu, tako da postane neugodna za semensko tekočino. Mehanske metode (diafragma, kondomi in materični vložki) pa preprečujejo, da bi semenska tekočina prišla v stik z jajčecem. Naravne metode (merjenje temperature, opazovanje cervikalne sluzi, izračunavanje plodnih dni) pomagajo ženski odkrivati plodne dni.

Kontracepcija deluje tako, da prepreči eno od številnih sprememb, ki nastanejo med fazo oplojevanja (ovulacija, kemična sestava tekočine v nožnici, zadebelitev materične sluzi).

### 7.5.1 Kontracepcijske metode

Poznamo več kontracepcijskih metod in sredstev:

- Kondom (za moške in ženske)
- Hormoni (tabletki, injekcije, hormonski obliži, vsadki)
- Sredstva, ki delujejo na endometrij (materični vložki)
- Naravne metode (merjene temperature, opazovanje cervikalne sluzi, plodni dnevi)
- Spermicidi
- Sterilizacija

#### 7.5.1.1 Moški kondom

Je tanka gumijsta cevka iz lateksa, ki prekrije penis, ko je v erekciji pred spolnim odnosom. Med izlivom se semenska tekočina ujame v gumijasto cevko in se tako ne razlije v nožnico. Ob pravilni uporabi je kondom 96% zanesljiv. Kondom obenem varuje pred spolno prenosljivimi boleznimi in AIDS-om.

#### 7.5.1.2 Ženski kondom

Je tanko prekrivalo iz lateksa, ki ga vstavimo v nožnico, tako da prekrije njene stene in preprečuje, da bi semenska tekočina prišla v stik z nožnico. Namestimo ga z dvema prstoma. Zanesljivost je podobna kot pri moškem.

### **7.5.1.3 Spermicidi**

So kemične snovi, ki uničijo semensko tekočino. So v obliki kreme, gela, pene, nožničnega vložka in pršil. Pred spolnim odnosom, jih namestimo globoko v nožnico. Ponavadi jih uporabljamo kot dodatno zaščito v kombinaciji z drugo kontracepcijsko metodo ( npr. s kondomom ). Če jih uporabljamo samostojno so manj učinkoviti.

### **7.5.1.4 Materični vložek**

Je kos ukrivljenega, s plastiko prevlečenega bakra, ki ga skozi materični vrat vstavimo v ustje maternice. Preprečuje, da bi semenska tekočina prišla v stik z jajčecem. Na koncu vložka je vrvica, ki gleda iz nožnice. Z vrvico lahko ženska preveri ali je vložek pravilno nameščen, zdravnik pa z njo tako odstrani vložek. Vložek je potrebno menjati na 2 leti. Je 99% zanesljiv.

### **7.5.1.5 Kontracepcijska tabletk**

Pri tej metodi delujejo hormoni na žensko telo. Tabletk prepreči ovulacijo, spremeni sluz v materičnem vratu, da le ta postane gosta in lepljiva zato semenčice težje pridejo v maternico. Poznamo tabletk z dvema hormonoma. ( estrogen in progesteron ). Tabletk z enim hormonon, ali tabletk »v sili«. V škatlici je 21 tabletk. Prvo tabletko je potrebno vzeti prvi dan krvavitve in jo jemati vsak dan približno ob istem času 21 dni. Nato je potrebno narediti premor in počakati na menstrualno krvavitev ( 7 dni ). Tabletk v »sili« ali jutranja tabletk prepreči nezaželeno nosečnost, če je prišlo do razlitja spermijev v nožnico ob zaščitenih ali nezaščitenih spolnih odnosih. Potrebno jo je vzeti najkasneje 72 ur po spolnem odnosu.

Večina kontracepcijskih metod je namenjena ženskam. Moški lahko izbirajo med uporabo kondoma, prekinjenega spolnega odnosa ( moški »pazi« ), moško sterilizacijo ali spolno vzdržnostjo.

## **7.6 Zdravje moških in žensk**

### **7.6.1 Ginekološki pregled**



Zdravstveno varstvo žensk v reproduktivnem in menopavzalnem obdobju zajema redne ginekološke preglede, odvzem brisa materičnega vratu enkrat na tri leta, samoplačniško lahko vsako leto. Bris materičnega vratu je preprosta in neagresivna ter zanesljiva preiskava, kjer lahko odkrijemo predstopnje raka na materičnem vratu in tako pravočasno ukrepamo. Rak materičnega vratu je tako v svetu, kot pri nas v porastu. Najbolj ogrožene so ženske, ki začnejo zgodaj s spolnimi odnosi, ki pogosto menjajo spolne partnerje in so večkrat rodile. Kajenje je dodaten dejavnik, ki prispeva k razvoju raka tudi na materičnem vratu. Prav tako je pomanjkljiva higiena tudi lahko eden od dejavnikov, ki vpliva na razvoj raka materičnega vratu.

## 7.6.2 Pregled dojk

Za rakom dojk v Sloveniji zbolijo toliko žensk, da nas statistika uvršča na visoko stopnjo zbolevanosti. Raka dojk lahko uspešno zdravimo in s tem zmanjšujemo umrljivost le, če ga odkrijemo dovolj zgodaj, ko je bolezen še omejena na dojko, brez zasevkov v lokalne bezgavke. Zato je pomembno poleg rednih kontrolnih pregledov in mamografije, tudi samopregledovanje dojk. Vsaj enkrat mesečno, naj bi ženske pretipale svoje dojke in tako zaznale morebitne spremembe.

Torej kadar pregledujete dojke, ne pristiskate nanje trdo, temveč jo pretipajte tako, da prsti nežno drsijo po koži (pomagamo si lahko z vnaprejšnim nanosom olja ali kreme na dojko). Pregled dojk je smislen vsak mesec, po končani menstruaciji, če menstruacije ni več, je smiselno dojke pregledovati vsak mesec istega dne (npr. prvega v mesecu). Dojki sta po velikosti in obliki lahko različni in tudi zatrdline v dojkah so dokaj pogoste. Lahko jih je več hkrati, različnih oblik, na različnih mestih. Včasih bolijo, po velikosti in legi pa se glede na menstruacijo spreminjajo. To ne predstavlja nič hudega. K zdravniku morate nujno, kadar gre za zatrdlino, ki jo tipate večkrat na istem mestu in se le-ta ne spreminja z mesečnim perilom, niti ne zamenja lege, (npr. je več kot mesec dni na istem mestu). Če opazite izcedek pri eni ali obeh bradavicah in kadar opazite ugreznanje bradavice, se morate prav tako obrniti na zdravnika. Vsaka zatrdlinica sicer še ne predstavlja raka, ampak o tem naj presodi zdravnik!

Dojke naj si ženske pregledujejo vedno pred ogledalom, slečene do pasu. Z rokami sproščenimi ob telesu naj si ogledajo obe dojki. Paziti morajo na morebitne spremembe dojk glede na obliko, spremembe v vdolbinicah, gubah, ali na bradavicah. Ko opravijo prvi korak, gredo na naslednjega tako, da dvignejo obe roke nad glavo in opazujejo morebitne spremembe. Tretji korak je, da ženska leže hrbtno in si z blazino ali brisačo podloži levo ramo, isto roko pa iztegne nad glavo. S prsti druge roke, si postopoma pretiplje zgornji notranji del dojke od prsnice proti bradavici nato pa še okoli same bradavice. Nato naj položi roko ob bok in pretipa še zunanji del zgornjega dela dojke, od pazduhe proti bradavici. Sledi še zunanji spodnji del dojke od pazduhe proti bradavici. Ne pozabite pretipati tudi pazdušne votline! Nato enak postopek ponovite na drugi dojki. Tako je samopregledovanje uspešno opravljeno.

### 7.6.3 Pregled mod

Rak na modih je dokaj redka bolezen, ki na leto v Sloveniji prizadane okoli 90 predvsem mlajših moških med 25. in 35. letom starosti. Kljub diagnozi, je bolezen skoraj 100% ozdravljiva, če je odkrita v zgodnji fazi. Odkritje bolezni je ponavadi naključno, zato pogostokrat prepozno, zato je potrebno samopregledovanje tudi pri moških. Samopregled je potrebno opraviti vsaj enkrat mesečno in sicer najugodneje po tuširanju ali kopanju z vročo vodo, ko tkivo postane mehko, moda se v mošnji spustijo in tako so spremembe lažje otipljive. Samopregled moški izvedejo tako, da modo primejo med palca in ostale prste rok, ter ga pretipajo in povaljajo med prsti. Na ta način pregledamo celotno površino moda. Nenormalen pojav v modih je zatrdlina v delu mod, zatečeno ali povečano celotno modo, boleče mesto na modu ali boleča mošnja. Ostali znaki, ki terjajo zdravniški pregled so vsako povečanje, katerega izmed mod, spremembe oblike ali teže posameznega moda, občutek nelagodja v mošnjah, bolečina v mošnji ali spodnjem delu trebuha, nenadno nabiranje tekočine v mošnji ali povečana občutljivost v prsnih bradavicah.

## 8. VPLIV TELESNE DEJAVNOSTI IN NEDEJAVNOSTI NA ČLOVEKOVO ZDRAVJE

V sodobnem svetu, se vse bolj in bolj poudarja pomen telesne dejavnosti, kajti vse več ljudi je prezaposlenih, preobremenjenih in ne najdejo pravega časa za sprostitev in telesno aktivnost. Vse skupaj se posledično odraža v vse večjem številu in naraščanju kroničnih bolezni (diabetes, hipertenzija, diabetes, depresija...), debelosti in ostalih težav, ki spremljajo telesno neaktivnost. Telesna dejavnost krepi zdravje, ugodno učinkuje na človekovo fizično in psihično počutje. Večja splošna storilnost in intelektualnost.

### 8.1 Pomen telesne dejavnosti za človeka

Potreba po gibanju je že otrokova primarna potreba. Otrok in kasneje odrasel človek si z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti. Na sprehodih spoznava bližino in daljno okolico, z različnimi dejavnostmi na prostem pa si ohranja in krepi zdravje.

### 8.2 Pomen gibanja v mladosti

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj to vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to vplivalo

pozitivno na razvoj kosti, sklepov in mišic, ter motoričnih sposobnosti, prav tako, bo gibanje imelo pozitiven učinek tudi na razvoj finomotoričnih sposobnosti ( pisanje, risanje ). Če bo otrok obvladoval svoje telo, in bo z njim zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samopodobo, samostojnost in samozavest. Če bo otrok zadosti gibalno aktiven, se bo preko tega naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, odrekanje in disciplina. Gibalna dejavnost prav tako dobro učinkuje na kognitivne sposobnosti, saj so raziskave pokazale, da otroci, ki so dovolj gibalno aktivni, se lažje zapomnijo snov, lažje sledijo pouku in imajo boljšo sposobnost koncentracije, zato za šolsko delo porabijo bistveno manj časa, kot ostali otroci, ki niso telesno oziroma gibalno aktivni. Gibalna oziroma telesna dejavnost pa ima pozitivne učinke na otrokovo in mladostnikovo zdravje v smislu dobrega počutja, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji nastanek kronično nenalezljivih bolezni ( srčno – žilne bolezni, kap, hipertenzija, diabetes tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesja itd. ). V dobi adolescence izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. S pravilno prehrano varuje pred prekomerno telesno težo.

### **8.2.1 Odnos otrok in mladine do gibanja**

Različni dejavniki vplivajo na to ali bo otrok gibalno dejaven in v kolikšni meri. Mlajši otroci v starosti pod 10 let, se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, ki pa s starostjo upada. To je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerega spoznavajo svet. Mlajšim otrokom se gibanje zdi zabavno in ga imajo radi zaradi tega, ker v njem uživajo. Razlika v gibanju se kaže tudi med spoloma. Dečki se v povprečju gibajo več, kot deklice. Aktivni so predvsem v kolektivnih športih, medtem ko se deklice odločajo za individualne športne panoge, ki vključujejo manj telesnega kontakta in manj mišične sile. Na gibanje mladostnika ima velik vpliv poleg družine tudi šola, saj otroci velik del dneva preživijo prav tam.

## **8.3 Opredelitev telesne dejavnosti**

Redna telesna dejavnost je gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije in izgorevanje kalorij. Za ohranjanje zdravja je potrebno 30 minut dnevno zmerne dejavnosti. Tisti, kateremu telesna dejavnost ni blizu, naj začne z nekaj minutami ( približno 10 minut ) gibanja dnevno.

### **8.3.1 Pomen redne telesne dejavnosti**

Redna, zmerna telesna dejavnost, je eden od najlažjih načinov za ohranitev dobre kondicije zdravja in telesa. Na ta način se nam viša nivo energije, hkrati pa je to odličen način sproščanja stresa in uravnavanje določenih kroničnih obolenj ( zniževanje hipertenzije in holesterola v krvi ). Vsakodnevna telesna dejavnost pomaga invalidnim ljudem izboljšati

mobilnost in povečati raven energije. Lahko prepreči ali zmanjša določene vrste prizadetosti.

## **8.4 Opredelitev šolske dejavnosti**

Šport uvrščamo med kulturne vrednote in je danes v samem vrhu človekovih prostočasnih dejavnosti. Je oblika telesne aktivnosti.

### **8.4.1 Delitev športne dejavnosti**

#### ***8.4.1.1 Športna vzgoja***

Se začne že v najmlajši otroški dobi, v družini in se nadaljuje v šolah. Z gibanjem vplivamo na pravilno rast in razvoj. Cilj športne vzgoje so pravilni telesni in gibalni razvoj mladostnika, učenje posameznih športnih dejavnosti in prisvojitve navad redne športne dejavnosti v celotnem življenjskem obdobju.

#### ***8.4.1.2 Športni selektivni in vrhunski športi***

So povezani s sistematičnimi treningi in tekmovanji. Dolgoletna naporna športna vadba je namenjena doseganju čim boljših in vrhunskih rezultatov na različnih tekmovanjih.

#### ***8.4.1.3 Športna rekreacija***

Je namenjena širši populaciji, ne glede na starost, spol, znanje in sposobnost. Predstavlja predvsem prijetno telesno dejavnost, ki človeku nudi možnost uživanja v športu.

## **8.5 Vadbena določila in vrste vadbe**

Vadbena določila naj bi upoštevala osnovne dejavnike, kot so način oziroma tip vadbe, pogostost, trajanje in intenzivnost vadbe.

### **8.5.1 Vrsta vadbe**

- Hoja je najpogostejši način gibanja. Vadbena hoja naj bi obsegala aktivnejšo hojo, 30 – 90. minut dnevno.
- Jogging je vmesna stopnja med hojo in tekom

- Tek je enostavno gibanje, ki vključuje počasen in hiter tek, z vmesnimi vložki hoje in gimnastičnimi vajami.
- Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo so manj ali dlje trajajoče hoje, po bližnji ali daljni okolici, visokogorju, ali srednjegorju. Potrebna je pravilna oprema.
- Kolesarjenje, plavanje, veslanje

### 8.5.2 Trajanje vadbe in intenzivnost

Trajanje je odvisno od intenzivnosti. Med seboj sta povezana v obratnem sorazmerju. Večja, kot je intenzivnost, krajši čas bo potekala vadba in obratno.

### 8.5.3 Vadbeni načrt, program in ogrevanje

Zmožnost za vadbo je odvisna od vsakega posameznika drugače. Razlikuje se glede na spol in starost in telesno zgradbo. Zato mora biti vadbeni program individualno zasnovan in podprt z rezultati fizioloških testiranj.

Vadbeni program mora zajemati ogrevanje in raztezne vaje, vzdržljivost, umirjanje in sproščanje organizma, gibljivost in vadbo moči.

Ogrevanje je pred vsako telesno dejavnost pomembno, ker povečuje frekvenco srčnega utripa in dihanja, kar organizmu omogoča učinkovito in varno delovanje med vadbo, ter tako zmanjšuje nevarnost poškodb mišic, vezi in tkiv.

Človek, posebej mlad mora zadovoljevati potrebo po gibanju in sproščenosti. Če te potrebe niso zadovoljene, si žal prevelikokrat poišče napačen nadomestek. Zato je prav, da si za telesne dejavnosti vzamemo čas.

## 9 ŽIVLJENJE BREZ PSIHOTROPNIH SNOVI

Danes dobri preventivni programi in oblike pomoči tistim, ki so drogo začeli jemati, ali so od nje že odvisni, niso usmerjeni v bitko proti drogam, temveč v ozaveščanje o pomenu in skrbi za lastno zdravje. Predvsem mlade učimo o zdravem načinu življenja, prepoznavanju in izražanju čustev, ustrežnejšemu sporazumevanju, razreševanju konfliktov, sprejemanju odločitev, ki lahko pripomorejo k večji samozavesti, občutku lastne vrednosti in k boljši samopodobi.

O drogah se je potrebno pogovarjati. Samo učiti ljudi in mladostnike o tem, naj droge ne jemljejo je premalo. Kajti raziskave nam sporočajo, da je vsak mladostnik že poskusil ilegalno drogo, v veri da je to čisto običajno in nekaj kar skoraj že moraš narediti, (da) si normalen. Takšna sporočila, so neresnična in zavajajoča, ter so idealne reklame za droge.

Skoraj vsi mladostniki, priznavajo, da so že pili alkoholne pijače. Veliko jih je že bilo opitih in so prav do svoje prve omame prišli v domačem okolju, brez večjih težav.

Alkohol spremlja vsa naša praznovanja, brez večjih kritičnih pogledov nanj. Mnoga sporočila o jemanju dovoljenih in nedovoljenih drogah se zdijo nasprotujoča. Saj ljudi učimo naj ne jemljejo drog, toda kljub našim prizadevanjem številni mladostniki in mladostnice vzamejo drogo. Žal brez zadostnega znanja o nevarnosti uživanja teh opojnih substanc. Najmanj poučeni so prvi, ki poskusijo drogo. Mladostniku se skozi pogovor lahko približamo in ga vzpodbujamo naj na žuru ne pije alkoholnih pijač, če pa se je zanje že odločil naj pije nizkoalkoholne pijače, ter naj se izogiba žganja z visoko vsebnostjo alkohola. Vsekakor pa ga moramo dobro poučiti, naj pod vplivom alkoholnih substanc nikakor ne vozi.

Droge so snovi, ki zaradi svojevrstne kemične sestave povzročajo spremenjeno delovanje telesa in naše duševnosti. Psihoaktivne droge vplivajo na mišljenje, čustvovanje in vedenje. Droge imajo na naše zaznavanje ugodja prijeten učinek in ravno zato so nevarne. Iz tega razloga jih ljudje jemljejo. Vmes se najdejo izjeme, ki droge uživajo zato, da lažje prebrodijo stisko, večina pa predvsem zaradi ugodja. Željijo si nekajkrat poizkusiti in vrjamejo, da z uživanjem lahko prenehajo kadar želijo. Šele ko v resnici poiskujejo prenehati, ugotovijo da tega ne zmorejo. Droge delimo na legalne in ilegalne droge. Leganost droge nič ne pove o njeni škodljivosti.

Droga je nadomestek nečesa, česar nimamo, česar ne zmoremo najti ali dobiti od drugih ljudi.

## 9.1 Delitev droge

Delitev na mehke droge, ki povzročajo psihično odvisnost in trde droge, ki poleg psihične odvisnosti povzročajo še telesno odvisnost se danes zaradi omejenega zavajajočega učinka in netočnosti opušča.

Predvsem psihično odvisnost povzročajo kokain, marihuana, hašiš, LSD, meskalin, amfetamini.

Psihično in telesno odvisnost pa povzročajo alkohol, opij, heroin, morfin, metadon, kodein, buprenorfin, delno ekstazi, THC, kokain in nekatera psihotropna na duševnost delujoča zdravila ( pomirjevala: apaurin, lexaurin, helex, xanax, tavor, loram, lorsilam. Uspavala : mogadon, cerson, fluzepam, sanval, halcion, dormicum. In nekatera zdravila za zdravljenje božjasti in parkinsonove bolezni ).

Prepovedane ali ilegalne psihoaktivne snovi so tiste, katerih prodaja in nakup ter posredovanje ni dovoljeno

### 9.1.1 Kakšne droge poznamo ?

- Naravne droge: opij, konoplja, listi koke, halucigene gobe, pejotl.
- Polsintetične droge: kokain, morfin in heroin.
- Sintetične droge: amfetamin, metamfenin, ekstazi, LSD, zdravila.

### 9.1.2 Glede na obliko droge ločimo

Droge, ki se pojavljajo v obliki prahu, zrn, raztopin, in olja. Droge vsebujejo tudi deli rastlin, listov, cvetov in korenin. Ločimo še droge v obliki ampul, svečk, prahu, tablet, in razopin, ( hašiš, kokain, ekstazi in druge ). V obliki cigaret, pivnikov, sladkorja in drugih predmetov, ki so prepeljivi pa se pojavlja predvsem LSD.

### 9.1.3. Glede na način uporabe droge ločimo

Droge, ki se vbrizgavajo, vdihavajo, njuhajo, in uživajo oralno ali rektalno. Uživanci si vbrizgavajo v telo predvsem heroin, kokain, in amfitamine. Marihuano, heroin, kokain, hašiš, tobak pa njuhajo, vdihavajo ali kadijo. Prav tako kadijo tudi crack. Organska topila se vdihavajo.

## 9.2 Izrazi

**Abstinenca** ( treznost ), je stanje, ko oseba ne uživa določene psihoaktivne snovi.

**Intoksikacija** ( zastrupitev ), je kratkotrajni učinek določene psihoaktivne snovi, zaradi previsoke doze v telesu, ki se praviloma neha z izločitvijo te snovi iz telesa. Znaki zastupitve so posledica delovanja te snovi na osrednje živčevje.

**Predoziranje** pomeni presežek običajnega zaužitega odmerka. Predoziranje pogosto vodi do hude zastrupitve, neredko se konča s smrtjo.

**Detoksikacija** je proces odstranitve določene psihoaktivne snovi iz organizma na varen in učinkovit način.

**Zloraba** predstavlja dolgotrajnejše uživanje določene psihoaktivne snovi.

**Hrepenenje ali močna želja** po določeni psihoaktivni snovi, je značilen pojav pri odvisnosti te snovi.

**Toleranca** je pojav, ko je za doseganje enakega učinka potreben vedno večji odmerek določene psihoaktivne snovi.

**Odvisnost** je motnja, ki se odraža, kot stanje prilagoditve telesa. Dandanes ne ločujemo več med psihično in fizično odvisnostjo, temveč uporabljamo pregled stanja glede na stopnjo prilagoditve živčevja, do katere pride v celični, metabolni ali vedenjski ravni.

**Recidiv** je ponovitev vedenja, pri osebi ki je že nekaj časa abstinirala.

## 9.3 Stopnje odvisnosti od psihotropnih snovi

Do odvisnosti ne pride čez noč, temveč je zato potreben določen proces in določene stopnje:

- Ekspirimentiranje je spogledovanje, poiskusi uživanja in pritisk vrstnikov
- Rekreativna ali socialna zloraba drog so družbene situacije ( praznovanja, plesi )
- Preokupiranost z drogo je stalna prisotnost droge, opuščanje drugih interesov in dejavnosti, prehajanje iz manj na bolj nevarne droge, sprememba osebnosti uživalca ( bolj konflikten, razburljiv, tesnoben in depresiven ).
- Pretirano uživanje drog prehod na nevarnejše droge, spremembe življenjskega sloga, vrednost, nezanimanje za misleno delo, upad motivacije za kakršnokoli ustvarjalnost, posledice na čustvenem, telesnem in socialnem področju se stopnjujejo in pojav abstinencijske krize, ko droge ni.

## 9.4 Vzroki za uporabo psihoaktivnih snovi

**Razlogov in vzrokov** je precej, seveda niso vsi enaki. Ponavadi gre za splet različnih dejavnikov:

- radovednost,
- uporništvost,
- težave pri vključevanju med vrstnike,
- želje po ugodju,
- bežanje pred slabim počutjem.

**...in povodi:**

- pritisk vrstnikov,
- želja po dokazovanju,
- priložnosti,
- bolečine,
- neznanje.

Največkrat je vzrok za omenjene težave okolje v katerem ljudje živijo. Na udaru so predvsem mladostniki, saj so pogostokrat prav mladi najbolj ranljivi in nesrečni. Živimo namreč v času pogostih stresnih okoliščin, v razmerah, ki povzročajo velike stiske. Mladostniki pa imajo prešibke obrambne mehanizme, da bi lahko kljubovali negativnim vplivom in so tisti družbeni člen, ki nam najhitreje pokaže, da nekaj ni prav.

Raziskave in statistični podatki kažejo, da večina zasvojenecv prihaja iz neurejenih družinskih okolij. Ali so starši ločeni, ali pa prezaposleni, da bi se ukvarjali s svojimi otroci. Vendar je ravno družina najpomembnejši preventivni steber. Tam, kjer družinski člani živijo drug z drugim, in ne drug mimo drugega, je verjetnost, da bo mladostnik posegel po drogah manjša. Res pa je, da včasih niti urejena družina, niti stabilen otrkov duševni razvoj ne zadostujeta, da mladostnik ne bi poiskusal droge, vendar je možnost, da postane redni uživalec manjša.



Drugi preventivni dejavnik je urejeno socialno okolje. Če imajo mladi možnost konstruktivnega potrjevanja v smislu različnih športov, kulturnih, zabavnih in drugih humanitarnih dejavnosti je verjetnost za ogroženost z drogami manjša.

## 9.5 Posledice zlorabe psihoaktivnih snovi

### 9.5.1 Posledice pri posamezniku

Posledice pri posamezniku se kažejo, kot motnje v učenju, pri delu, v medosebnih odnosih, razne poškodbe, večja obolevanost in smrtnost. Prizadeto je posameznikovo telesno, duševno in socialno zdravje.

### 9.5.2 Družbene posledice zlorab psihoaktivnih snovi

Se kažejo kot socialni problemi, kot so naprimer trpinčene in razpadle družine, učne in vedenjske motnje otrok, brezposelnost, klateštvo, prostitucija, prometne nezgode, nezgode na delovnem mestu.

## 9.6 Življenje brez alkohola

Veliko ljudi najprej začne piti alkohol in nato preidejo na druge droge. V majhnih količinah alkohol sprošča in rahlja zavore. Če pa je alkohola preveč ima to lahko resne posledice. Ne le pijanost, temveč tudi nesreče doma, v šoli, pri delu, ali na zabavi. Prevelika količina alkohola resno škodi zdravju, družini, samospoštovanju in financam. Kadar se oseba predaja alkoholnim opojem se izsuši telo. Voda iz telesnih celic vstopa v kri, kar je slabo za kožo, oteče obraz.

Alkoholne pijače spadajo v skupino dovoljenih drog za odrasle, nikakor pa za otroke. Za otroke in mladostnike je alkohol nevaren zaradi tega, ker ponavadi alkohol pijejo zelo hitro in tako se tudi zelo hitro dvigne njegova koncentracija v krvi in s tem povzroči smrt. Z alkoholom zastrupljeni odrasli in otroci lahko obležijo in se zadušijo pri bruhanju. Včasih se zgodi, da družba na koga pozabi kje na prostem in pride lahko do hude podhladitve.

Čisti alkohol je brezbarva tekočina, značilnega okusa in vonja. V različnih alkoholnih pijač je različna količina čistega alkohola. Alkoholne pijače nastanejo z naravnim fermentiranjem ( pivo, vino ), ali z destilacijo ( žganje). Ločimo tri vrste alkoholnih pijač :

- Pivo, ki vsebuje 4 – 5 % čistega alkohola
- Vino, ki vsebuje 10 . 14 % čistega alkohola
- Žgane ali destilirane pijače, ki vsebujejo od 40 – 50 % čistega alkohola.

### 9.6.1 Razgradnja alkohola

Ko človek zaužije alkoholno pijačo, se alkohol ne začne razgrejevati, ampak se pomeša s orebavnimi sokovi in hitro preide v kri. S kroženjem po telesu deluje na celice in organe, predvsem pa na jetra in možgane. Malo alkohola se nerazgrajena izloči preko ledvic v urin oziroma prekopljuč v izdihani zrak. Večji del se razgradi v jetrih in se izloči kot voda v urin.

Koncentracija alkohola v krvi po pitju znaša 0.5 %. Koncentracija nad 0.5 % vodi v bezavest in posledično lahko tudi smrt. 0.5 % pomeni, da ima človek na 1000 kapelj krvi, pol kaplje čistega alkohola. Kakšno stopnjo zastrupitve bo človek dosegel po zaužitju alkohola je odvisno od njegove konstitucije in koliko je vajejen piti alkohol.

Alkohol se iz krvi izloča zelo počasi. Izločanje iz krvi traja nekaj ur ( po lažji pijanosti 6 – 8 ur ). Toliko časa jetra potrebujejo, da predelajo in razgradijo lakohol. Niti črna kava, niti mrzel tuš tega procesa ne moreta pospešiti.

### 9.6.2 Učinki in posledice pitja alkohola

Učinki so odvisni od količine popitega alkohola, starosti, telesne teže, prehrane, psihičnega razpoloženja in hitrosti pitja. V majhnih količinah alkohol povzroča sproščenost. Za moške velja zmerno pitje alkohola približno 2 dcl vina dnevno, ali pol dcl žganja, ali pol litra piva na dan. Ženske pa naj bi zaradi svoje konstitucije popile tretinjo manj od naštetega zgoraj.

Posledice pitja alkohola so odvisen od različnih dejavnikov ( količina popitega alkohola, čas pitja ). Pri odraslih se pri dolgotrajnem popivanju alkohola pojavi bolezen jeter ( ciroza ), ki lahko vodi v smrt. Pri otrocih in maldostniki, pa se ciroza jeter lahko pojavi že po 15 – 20 mesecih rednega uživanja alkohola. Pri tistih, ki veliko in redno pijejo, se poleg ciroze pojavi še odvisnost od alkohola, bolezn srca, srčni infarkt, želodčni rak, rak ustne votline, ohromitev možganov, duševne bolezni, govorne težave in otečenost možganov.

Na ženske alkohol deluje hitreje in dlje časa. Otroci mater, katere so med nosečnostjo uživale prekomerne količine alkohola, kažejo znake alkoholnega fetalnega sindroma. Taki otroci imajo telesne in duševne motnje. Večina teh motenj je trajnih in nepopravljivih.

O psihični in telesni odvisnosti govorimo, kadar ima zasvojenec sledeče težave s pitjem alkohola:

- Kadar mora vedno kaj popiti, da sploh lahko opravlja delo in izpelje tisto kar se je lotil
- Kadar pogosto pijejo toliko časa, da so opiti
- Kadar hodijo v službo pijani
- Kadar pijani vozijo avto
- Če se zaradi alkohola poškodujejo tako da morajo k zdravniku

- Če večkrat počnejo kaj, česar brez alkohola sicer ne bi.

### 9.6.3 Faze odvisnosti od alkohola

- Faza eksperimentiranja
- Faza rekreacijskega pitja
- Faza duševne ali telesne odvisnosti, ko pomanjkanje alkohola povzroči abstinenčno krizo.

### 9.6.4 Vpliv okolja na pitje alkohola

Pogosto prav okolje pritiska in sili k pitju alkoholnih pijač. Neposredno s strani vrstnikov, in posredno preko reklam, sejmov, družbenih navad in običajev.

Kadar ste pod vplivom alkohola, to niste vi, ampak karikatura vas. Ko pijete alkohol, se vam samo dozdeva, da ste drznejši, močnejši, nepremagljivi in najboljši voznik. V resnici pa se tako počutite zaradi tega, ker so vaši možgani omamljeni.

## 9.7 Življenje brez tobaka

Tobak je rastlina iz katere pridelujejo cigarete, cigare, žvečilni tobak, tobak za pipe in njuhanje. V cigaretah je veliko škodljivih snovi. Najbolj nevaren je nikotin, zlasti v tekoči obliki, saj že ena ali dve kapljici povzročita smrt. Katran se nabira v pljučih. Delci katrana so karcinogene snovi in povzročajo raka. Katran je rjavkaste barve, zato imajo kadilci rumeno – rjavo obarvane zobe in prste. V cigaretne dimu pa je veliko strupenega monodioksida.

Pri nas tobak večinoma kadijo, redki ga žvečijo ali njuhajo. Kadilce sprošča in umirja, lahko deluje tudi vzpodbudno. Tobak zviša krvni tlak, zniža telesno težo, ker manjša apetit in zmanjšuje potrpljenje. Škodljivo deluje na dihala, obtočila, prebavila in živčevje. Dokaj hitro lahko postanete odvisni. Kadilec vdihne le 15 % cigaretne dima, ostalo gre v okolico in ga tam vdihavajo drugi. Vdihavanje je neprijetno, povzroča draženje dihal in s tem posledično težave pri dihanju, kašelj, smrkanje, držanje oči, kihanje, glavobol, slabost in pomanjkanje koncentracije.

### 9.7.1 Kajenje in dejavniki tveganja za zdravje

Kajenje samo v Sloveniji povzroči nekaj tisoč smrti na leto. Strokovnjaki Evropskega urada SZO trdijo, da je ravno kajenje vzrok za številne in prezgodnje smrti in največji vzrok slabega zdravja in nezdravega načina življenja.

### 9.7.2 Kratkotrajni učinki tobaka na naše telo in zdravje

Nikotin ne povzroča dramatičnih evforičnih učinkov, zaradi katerih bi uživalci želeli takoj poseči po novi cigaretni dozi. Se pa kmalu vzpostavi pogojni refleks, pri čemer imajo sporočila socialnega okolja pomembno vlogo.

Ker je nikotin zelo strupen, skoraj vsi, ki kadijo prvič občutijo slabost. Prav tako nikotin pospeši srčni utrip, zato imajo kadilci hitrejšo reakcijo, toda le kratkotrajno. Namreč ko učinek popusti postanejo zelo utrujeni in čutijo potrebo po novi cigareti. Zato govorimo o kajenju ne kot razvadi, temveč o zasvojenosti.

Kajenje povzroči pogostejša obolenja, pogosto kašljanje, zmanjša se kapaciteta pljuč, zmanjša se zmožnost za učinkovito športno in telesno aktivnost, manjši je izkoristek vitamina C, pojavijo se obolenja v ustni votlini.

Kajenje je osebna pravica in odločitev vsakega posameznika, toda le dokler cigaretni dim, ne ogroža zdravja drugih.

Po vdihu cigaretnega dima se nikotin hitro absorbira skozi alveole in doseže možganske receptorje. Zaradi visoke topnosti v lipidih in hitrega metabolizma, koncentracija nikotina na mestih receptrojev hitro upada in po pol do tri četrt ure po zadnji cigareti odvisen kadilec že čuti potrebo po novi cigareti. Tako se zvišuje tudi toleranca in kadilec pokadi vedno večje število cigaret dnevno.

Abstinenčni sindrom se pojavi že nekaj ur po zadnji cigareti in se kaže kot želja po nikotinu, zmanjšana sposobnost razmišljanja, spremembe v apetitu. Lahko se pojavi tudi glavobol, nespečnost, poruši se ritem spanja, po nekaj dnevih ali tednih poraste telesna teža. Abstinenčni sindrom je najmočnejši v prvih 24 urah od pojava in postopoma blede nadaljnih nekaj dni ali tednov.

### 9.7.3 Dolgotrajni učinki tobaka na naše telo in zdravje

Srčni infarkt, pljučni rak, pljučni emfizem, rak ustne votline, ustnic in grla, ter rak sečnega mehurja so posledice dolgotrajnega učinka kajneja. Že res, da za njimi lahko zbolijo tudi nekadilci, toda mnogo manj verjetnosti je zanje, če niso izpostavljeni cigaretnemu dimu oziroma ne kadijo. Kajenje v nosečnosti zelo vpliva na otrokovo telesno težo, on pa na porodne komplikacije. Poveča se razvoj za hiperaktivnostne motnje. Takšni otroci so nemirni, nimajo obstanka in težko se skoncentrirajo

## 10 STRES

Skrb za duševno zdravje, je večplastna in ni odvisna le od posameznika, ki med nenehnimi izzivi v življenju poskuša čim bolj ohranjati svoje notranje ravnovesje, ravnati v skladu z načeli in tako čim bolj odgovarjati na nove izzive na vseh področjih življenja. Ta skrb je precej odvisna tudi od delovnega mesta, kjer dandanes zaposleni preživimo vse (pre) več časa.

Stres povezujejo znanstveniki s šestimi najpogostejšimi vzroki smrti na svetu (srčno – žilne bolezni, rak, bolezni dihal in jeter, nesreče in samomori).

Stres je sicer celo nujen, saj v njem človek pridobiva določene izkušnje, razvija sposobnosti, in uri različne spretnosti. Zato so stresi, ki jih je moč obvladati celo nujni za človekov razvoj.

## 10. 1 Opredelitev stresa

Stres je vsaka sprememba, ki se ji mora človek prilagoditi, tako da aktivira svoje moči. Lahko je preizkušnja, obremenitev ali naloga, ji jo je potrebno razrešiti ali uskladiti. Stres je tudi vsak nepričakovani dogodek, ki spremeni običajne dejavnosti in zahteva ustrezne spremembe v vedenju posameznika.

Stres ne pomeni vedno nekaj negativnega in slabega. Lahko je tudi pozitev. Ko pričakujemo pomemben dogodek ali telefonski klic, ko deluje vznemirljivo in vzpodbudno. Ob takšnem stresu je človek na preizkušnji.

## 10. 2 Izvor stresa

So različni. Stres dandanes praktično doživljamo povsod. Enkrat pozitivnega, drugič negativnega. Stresne odzive organizma uravnavajo različni zapleteni fiziološki procesi. Poleg tega pa imajo pri tem pomembno vlogo tudi hormoni. Človek lahko doživlja več stresov naenkrat (služba, družina, družba, okolje...). Ponavadi več stresov doživlja takrat, kadar mu je določeno področje zelo pomembno. Doživljanje stresa je odvisno od osebnih dejavnikov in ne toliko od narave ali moči stresa samega. Prav tako iste preizkušnje ne doživljajo vsi enako. Za nekoga lahko ista preizkušnja predstavlja negativen stres, za drugega pozitiven stres.

## 10. 3 Trajanje stresa

Stres je lahko trenuten ali dolgotrajen, brez predvidljivega konca. Dolgotrajen, neprilagodljiv stres izčrpa prilagoditvene sposobnosti in energijo. Človeku zmanjšuje optimizen. Zato je takšen stres še posebej škodljiv za človekovo zdravje. Ob enem pa

zavira dobro počutje. Tako je posameznik veliko bolj razdražljiv in slabše rešuje nastalo situacijo. V stresu je človek lahko sam, ali pa stres deli s kom drugim.

## 10.4 Kaj vpliva na vedenje pri stresu ?

Način vedenja je odvisen od različnih dejavnikov :

- Vrste stresa
- Pomena
- Jakost obremenitve
- Vedenje v stresu

Nekateri stres hitreje spregledajo in ga tudi hitreje odpravijo, drugi postanejo zbegani in zmedeni, ter se v nastali situaciji ne znajdejo najbolje. Najbolj smiselno obvladuje stres tisti, ki je dovol prilagodljiv, zaupa vase, je samozavesten, spreten in iznajdljiv. Veliko pomeni tudi, kakšen odnos do sebe ima oseba, ki je pod stresom. Bolj nebogljen je tisti človek, ki so ga drugi vedno ščitili in pretirano obvarovali, kajti s tem so ga prikrajšali za izkušnje, s katerimi bi si zgradil trdno samozavest in razvil svoje obrambne sposobnosti proti stresu. Prav tako je stres lahko poguben za tistega, ki je preživel že mnogo različnih ( negativnih ) stresov, katerim ni bil kos, zato je sedaj premalo pogumen, da bi se še lahko kakorkoli spoprijel z novim stresom.

Stresi tako negativni, kot pozitivni so del polnega in dinamičnega življenja. Stres ni nikomur prihranjen in nikogar ne moremo »najeti« ali prositi, da bi stresne situacije reševal namesto nas. Zato je najbolje, da kar se da pozitivno sprejmemo te obremenitve in jih najhitreje in na najboljši način rešimo in odpravimo.

## 10.5 Obvladovanje stresa

Stres je primerno obvladovan, kadar uspešno razrešimo nastalo situacijo. Kadar imajo ljudje pred določeno situacijo tremo, ali čutijo strah je to povsem normalen pojav, ki sodi k pozitivnemu in k negativnemu stresu. Točno določenega navodila, kako obvladujemo stres ni. Saj mora človek uporabiti svoje sposobnosti, oceniti nove pogoje in temu primerno uravnati svoje obnašaje. V določenih primerih okoliščine od človeka terjajo veliko truda in daljše prizadevanje. Kadar pa nekdo nikakor ne more obvladovati svojih stresov, oziroma je le teh preveč, je smiselno da presodi, ali so vsi stresi nujno potrebni. Zato si mora človek poleg zahtevnejših nalog, katere si zada, izbrati tudi tiste, ki ga pomirjajo, mu prinašajo veselje in ga na nek način sproščajo. Včasih se je kakšnemu stresu tudi smiselno izogniti, če je nepotreben in ogrožujoč.

## 10.6 Učenje vedenja v stresu

Ustreznega vedenja, oziroma obvladovanja stresa se je mogoče naučiti. Načina obvladovanja stresa se je v večini človek naučil že preko opazovanja, posnemanja in istovetenja z družinskimi člani. Prav tako se najbolje naučimo stres obvladovati, preko lastnih izkušenj. Opora in spodbuda, ter pomoč prijateljev in drugih pa so v začetku spopadanja s stresom nujno potrebni. Torej sposobnost in pripravljenost na učinkovito obvladovanje stresov raste z ustreznimi zgledi, z razvojem spretnosti in sposobnosti reševanja nastalih situacij, z izkušnjami, z zaupanjem vase in z dejavnim odnosom do lastnega življenja.

Pravila za obvladovanje stresa :

- Jemljimo stres, kot naravno in normalno dogajanje, brez katerega v življenju ne gre.
- Največ problemov in stresov doživljamo zaradi neustreznih načinov reševanja.
- Veliko negativnega stresa se lahko znebimo, če spremenimo svoja stališča in razlage.

## **11. SOCIALNA MEDICINA**

Preučuje medsebojno odvisnost zdravja in družbe. Skrbi za prebivalstvo v celoti, še posebej za ogrožene, rizične skupine ( žene, matere, otroci, šolska mladina, dojenčki in starostniki ).

### **11.1 Kaj raziskuje socialna medicina**

Socialna medicina raziskuje :

- Bolezni, ki so povezane z družbenimi, ekonomskimi in prosvetnimi dejavniki, zato jih imenujemo socialne bolezni.
- Zdravstveno stanje prebivalstva v celoti, posebno rizične skupine
- Medsebojne vplive socialne bolezni in zdravstvenega stanja prebivalstva na družino, gospodarstvo in razvoj.
- Vzroke za ugotovljeno zdravstveno stanje

### **11.2 Naloge socialne medicine**

Med naloge socialne medicine sodi sledeče :

- Pospešuje vse dejavnosti za doseganje čim bolj popolnega zdravja
- Z različnimi preventivnimi ukrepi in zdravstveno vzgojo poskuša preprečiti, da do neugodnih sprememb ne bi prišlo.
- Z različnimi družbenimi ukrepi in zbujanjem zavestne skrbi pri posameznikih za svoje zdravje in zdravje skupnosti pomaga odstranjevati neugodne vplive na zdravje.

### 11.3 Metode dela socialne medicine

Socialna medicina ima drugačne metode dela, kot klinična medicina, saj obravnava prebivalstvo v celoti. Za obravnavanje ima 5 metod dela :

- Statistično – analitična metoda, zbira podatke, kako so določene bolezni razširjene, analizira nastalo situacijo in ugotavlja zakaj je do nje prišlo. Obravnava množične pojave v populaciji
- Epidemiološka metoda dela raziskuje razširjenost obolenja v populaciji. Preučuje pogoje v katerih se neka bolezen širi.
- Dispanzerka metoda dela skrbi za zdrave in bolne ljudi, s sistematičnimi in preventivnimi pregledi, analizira zdravstvene razmere in upravlja znanstveno raziskovalno delo.
- Zdravstveno vzgojna metoda : del odgovornosti za zdravje prenaša na posameznike. Sistematična zdravstvena vzgoja prebivalstva, usposabljanje za samostojno skrb za zdravje, učenje načina kako sprejeti zdravje kot vrednoto, privzgojiti odgovornost do lastnega zdravja in zdravja drugih.
- Organizacija zdravstvenega varstva s posebnimi zakonskimi določili

### 11.4 Značilnosti socialnih bolezni

Med značilnosti socialnih bolezni prištevamo :

- Velika razširjenost in nagla številčna rast v kratkem času
- Na njihov nastanek, širjenje in posledice vplivajo predvsem socialni vzroki in okoliščine
- Ogrožajo večino prebivalstva in najbolj rizične skupine
- Pripravljajo se in potekajo dolgo časa in pogosto vodijo v nepopravljive posledice
- Vodijo v prezgodnjo invalidnost in smrt
- Zmanjšujejo delovno sposobnost ljudi
- Njihovo preprečevanje in zdravljenje sta možna predvsem z družbenimi ukrepi in zavestno skrbjo vsakega posameznika za svoje zdravje in za zdravje skupnosti.

### 11.5 Kako delimo socialne bolezni ?

Socialne bolezni delimo na klasične patološke pojave, kot so nagle akutne nalezljive bolezni ( kuga, TBC, kolera ) in sodobne socialne bolezni.

#### 11.5.1 Kaj uvrščamo med sodobne socialne bolezni ?



Med sodobne socialne bolezni uvrščamo slednje :

- **Debelost** je skrajno stanje pri preveliki telesni teži. Je tako socialna, kot civilizacijska bolezen, katero povzročajo psihološki, socialni in genski vzroki. Je posledica življenja v sodobni družbi.
- **Sladkorna bolezen** je bolezen pri kateri telo ni sposobno uravnati potrebe sladkorjev, kot vira energije. Bolnik izloča veliko seča, hujša, je žejen in slabi. Je zelo razširjena, najpogostejša je pri ljudeh nad 50 let starosti ( sladkorna bolezen tipa 2 ). Pogostejša je pri ljudeh, ki že imajo diabetes v družini, in pri ljudeh s prekomerno telesno težo.
- **Ciroza jeter** je kronična jetrna bolezen, za katero je značilno propadanje jetrnih celic, katere zamenja maščobno ali vezivno tkivo. **Ciroza** je pogostejša pri alkoholikih, nastane zaradi pomanjkljive prehrane in pomanjkanja vitamina B. Kaže se z znaki kot so:
  - napihnjen trebuh
  - prebavne motnje
  - navzea
  - bljuvanje
  - hujšanje
  - otekanje nog
  - porumenitev kože
  - krvavitve iz varic, hemeroidov, iz ven požiralnika ali peptične razjede.
- **Karies** je najbolj razširjena sodobna bolezen pri ljudeh. Povzročajo ga kolone bakterij v ustih.
- **Bolezni srca in ožilja:**
  - **Ateroskleroza**, predvsem pri starejših ljudeh je neizogibno obolenje žil odvodnic. Vrhnjica v žilah vezivno otrdi in žile postanejo trde in lomljive. Kadar zaprejo arterije v nogah le te postanejo občasno boleče in šepajoče. Ko počni možganska arterija ( kap ), se kri razlije po možganih in povzroči nepopravljive poškodbe možganov.
  - **Srčni infarkt** je na prvem mestu med boleznimi srca in ožilja. Najpogosteje zbolevalo moški med 45. in 60. letom starosti. Zaradi pretiranega uživanja hrane, prevelike telesne teže, povečanega krvnega pritiska, pretiranega kajenja, infekcije, pomanjkanja gibanja, vznemirjanja in duševnega neravnovesja. Srčni infarkt pogosto lahko sproži že samo napenjanje na stranišču. Znaki, ki se pojavijo so bolečina v predelu srca, nezavest, bolečina v levi rami in roki, ki lahko izžareva na trebuh ali vrat, krvni pritisk pada, utrip srca se poveča, osebo oblije hladen pot.
  - **Angina pectoris** je bolezen venčnih žil. Venčne žile srca, ki prehranjujejo srčno mišico se zoožijo in postanejo neprepustne. Pogostejša je pri moških med 50. in 60. letom starosti. Bolnika duši, ima napad tesnobe in hude bolečine.
  - **Hipertenzija**, če jo zdravimo ne povzroča težav, sicer je verjetnost za pojav možganske kapi, srčno –mišičnega infarkta, odpovedi ledvic in drugih zapletov večja.
- **Pljučne bolezni :**

- **Pljučni emfizem** nastane, kadar traja astma zelo dolgo. Pljuča postanejo enakomerno napihnjena in je zaradi otrdelosti oteženo izdihovanje. Zrak zastaja v pljučih. Pljučni emfizem prepoznamo po kratkih vdihih, težave pri izdihu, razširjeni desni srčni prekat, posivele ustnice in lica, močno zmanjšan dihalni volumen.
- **Pnevmokonioza** je bolezen, ki jo povzroči vdihavanje prahu. Pojavi se kašelj, pogostejši je akutni bronhitis, ki se kasneje spremeni v kroničnega.
- **Pljučnica** je akutno vnetje pljuč, kjer se pljučni mešički napolnijo s tekočino in tako postane dihanje oteženo. Kaže se z povišano telesno temperaturo, mrzlico, zbadanjem v prsih, kašljom in težkim dihanjem.

V zadnjem času so v porastu tudi bolezni kosti ( osteoporza in revmatizem ), duševne motnje ( psiho – nervoze in stres ), bolezni prebavil ( ulcus in kronični gastritis ), ženske bolezni ( rak materičnega vratu, kožne bolezni, rak in alergije ) ter nekatere kožne bolezni ( atopijski dermatitis, ostale alergije ).

## 11.6 Vzroki in dejavniki socialnih bolezni

Preventiva bolezni temelji na treh dejavnikih :

- **Naravni dejavniki** : izhajajo iz naravnega okolja kjer človek živi ( fizikalni, biološki, kemični in mehanični ).
- **Družbeni dejavniki** : nastajo v zvezi s človekovim življenjem ( ekonomsko stanje, prosvetljenost, izobrazba, vzgoja, prehrana, stanovanje itd. ).
- **Psihosomatični dejavniki** : so odvisni od osebne ali skupinske reakcije na zgornja dva dejavnika.

### 11.6.1 Prepletenost in povezanost medsebojnih dejavnikov

Dejavniki so med seboj prepleteni in povezani :

**Naravni dejavniki** : delujejo na človeka neposredno ( direktno )

**Fizikalni dejavniki** : temperatura, vlaga, svetloba, pritisk, zvok, sevanje

**Biološki dejavniki** : različni mikroorganizmi in njihovi toksini, členonožci, insekti, ki povzročajo razna vnetja, alergeni, ki povzročajo vnetja kože, rinitis.

**Kemični dejavniki** : se kažejo v različnih sestavah zraka in atmosfere, različne organske in anorganske snovi v zraku.

**Mehanični dejavniki** : kot so padci in udarci, prislina drža kar povzroča bolečine in različne artroze.

**Socialni dejavniki** : so ekonomski, odvisni od materialnih pogojev in razvitosti zdravstvene službe.

## 11.7 Ključna področja socialne medicine danes

Med ključna področja socialne medicine prištevamo :

- **Obvladovanje nalezljivih bolezni** : je ena najstarejših nalog javnega zdravstva. Narejen je velik napredek na področju cepljenja, pitne vode, sanitarnih razmer, higijene živil. Toda danes nam grozijo nove bolezni, za katere nimamo vedno pravega zdravila ali načina, kako jih zdraviti oziroma odpraviti ( BSE, SARS ).
- **Obvladovanje nenalezljivih bolezni** : kardiovaskularne bolezni, rakava obolenja, diabetes, KOPB.
- **Vplivanje na življenjski slog prebivalstva** : projekti za opuščanje kajenja, projekt pet na dan, projekti proti alkoholu, drogam itd.
- **Vpliv na okolje** : aktivnosti za zmanjševanje prometnih nesreč, onesnaževanja okolja, zraka, zemlje in vode. Proučevanje ekoloških problemov.
- **Zdravje prebivalstva v mestih** : problemi s prenaseljenostjo, nezdrav način življenja, revščina, socialna izključenost itd.

Glavno vodilo dela socialne medicine v Evropi predstavljata dva dokumenta :

- Zdravje za vse do leta 2000
- Zdravje v 21. stoletju

## 11.8 Dejavniki tveganja, ki izhajajo iz življenjskega stila

- Alkoholizem
- Kajenje
- Nepravilna prehrana
- Fizična in telesna neaktivnost
- Stres
- Hiter tempo življenja
- Potrošniški marketing in populacijska miselnost ( zapravljanje denarja v trgovinah po nepotrebnem )
- Izgubljanje občutka odgovornosti in odstopanje od moralno etičnih vrednot ( poštenost, požrtvovalnost, spoštovanje, iskrenost, prijaznost, dobrot ).
- Družinske vrednote
- Kronična utrujenost in izgorelost
- Strah

## 11.9 Odpravljanje dejavnikov tveganja

Razne kampanije in projekti za pomoč odvisnikom od alkohola in kajenja. Zakoni o prepovedi kajenja na javnem mestu, zakon o točenju alkohola in prepovedi točenja

mladoletnim, višje cene cigaret in alkohola. Pravilno označevanje prehrabnih izdelkov. Organiziranost nordijske hoje, osveščanje o pomenu gibanja.

## 11.10 Rizične skupine prebivalstva in zdravstveno varstvo

Rizična skupina je tista skupina, ki je zaradi svojega biološkega, socialnega ali ekonomskega vzroka bolj dovzetna za določene bolezni in poslabšanja zdravstvenega stanja, kot ostala populacija.

### 11.10.1 Iz kje izhaja ogroženost ?

Ogroženost izhaja iz :

- Nenavajenosti na življenjsko okolje
- Močna izpostavljenost boleznim
- Zmanjšana odpornost telesa

### 11.10.2 Rizične skupine

Med rizične skupine prištevamo :

- Dojenčki
- Mali otroci
- Šolska mladina in otroci
- Ženske v zvezi z materinstvom
- Starostniki
- Priseljenci
- Brezdomci
- Romi
- Narkomani
- Socialno ogroženi
- Brezposelni
- Osebe s posebnimi potrebami

## 12. STATISTIKA V ZDRAVSTVU

Statistika je znanost in metoda opazovanja in raziskovanja statistično pridobljenih podatkov in množičnih pojavov. Je del matematike in logike.

Je veja medicine, ki se ukvarja z zbiranjem, obdelovanjem in analiziranjem podatkov o zdravju in razmerah, ki lahko vplivajo na zdravstveno stanje prebivalstva. Proučuje uspešnosti zdravljenja, ukrepa pri promociji, varovanju in povrnitvi zdravja. Spremlja

kakovost dela zdravstvene dejavnosti, ter ocenjuje uspešnost celotnega sistema zdravstvenega varstva.

## 12.1 Namen statistike v zdravstvu na splošno

Namen statistike v zdravstvu je poiskati vzroke množičnih pojavov, ugotavljati vplive med posameznimi pojavi in iskati zakonitosti pojavov, katere je možno posplošiti. Metoda, ki se uporablja v statistiki je primerjanje med kvalitativnim in kvantitativnim. Statistika je prevzela numerični način obravnavanja podatkov.

### 12.1.1 Zdravstvena statistika

Je veja statistike, ki se ukvarja z zbiranjem, obvladovanjem in analiziranjem podatkov, kateri se nanašajo na zdravje in pogoje, ki imajo vpliv na zdravstveno varstvo. Je osnovna metoda dela v socialni medicini in proučuje socialno patologijo in socialno etiologijo.

#### 12.1.1.1 Namen zdravstvene statistike

Statistične informacije nam dajejo osnovo za konkretno ukrepanje v zdravstvenem varstvu. Za izdelavo planov in programov v organizaciji zdravstvenega varstva. Sprejemajo zakonske predpise s področja zdravstvenega varstva. Statistične informacije nam dajejo napredek pri metodah zdravljenja in krepitvi zdravja.

## 12.2 Kaj proučuje zdravstvena statistika

Zdravstvena statistika proučuje zdravstveno stanje prebivalstva ( oboleli, poškodovani, ogrožene osebe, telesno in duševno prizadete osebe ), proučuje življenjske in delovne pogoje, ki vplivajo na zdravstveno stanje prebivalstva ( sanitarna statistika, kakšna so stanovanja, delovni pogoji, način življenja, preskrba z vodo, ravnanje z odplakami in odpadnimi snovmi itd. ) ter proučuje zdravstveno dejavnost ( razporejenost zdravstvenih organizacij, uspešnost dela, uporaba zdravstvenih sredstev ).

## 12.3 Viri podatkov zdravstvene statistike

Viri podatkov zdravstvene statistike zajemajo naslednja področja :

- **Podatki zdravstvene dejavnosti :**
  - Individualni podatki, ali podatki o posamezniku
  - Podatki za celotno prebivalstvo
  - Periodična poročila

- **Podatki demografske statistike**
  - Popis prebivalstva
  - Statistika poročenih, ločenih itd.
- **Podatki drugih vej medicine**
  - Komunalna
  - Sanitarna
  - Zdravstvena zavarovanja
  - Socialna varstva
- **Posebni vir podatkov**
  - Dokumentacija v zdravstvenih ustanovah
  - Terenske ankete

## 12.4 Statistična množica

Statistično množico ali populacijo sestavljajo posamezni primeri, katere imenujemo statistične enote (novorojenčki, otročnice...). Vsaka statistična enota ima več značilnosti in več statističnih znakov ( spol, starost, poklic ). Statistični znaki so lahko numerični ( številčni ), ali atributivni ( opisni ).

## 12.5 Pilotska študija

Pilotska študija oziroma raziskava je opazovanje, ki zajema manjše število enot in je opravljeno pred temeljnim opazovanjem. Opravljamo jo namenoma, da poiščemo podatke, ki lahko izboljšajo opazovanje.

## 12.6 Faze dela v statistiki

- **Zbiranje podatkov na več načinov :**
  - Popis prebivalstva
  - Registracija
  - Anketa
  - Vzorec

**Anketa** se uporablja za enkratno raziskavo, ne sme zajemati preveč vprašanj, najboljši so odgovori z DA ali NE. Imeti mora izdelana konkretna in natančna navodila.

**Vzorec** je metoda s katero poiščemo v dani masi določeno število enot, ki predstavlja celotno populacijo. Reprezentativni vzorec lahko dobimo s slučajnim ali sistematičnim izborom, ki pa mora obsegati najmanj 100 enot.

Ločimo enkratno, periodično in tekoče zbiranje podatkov. Pri zbiranju podatkov je zelo pomembna natančnost, popolnost in točnost podatkov.

- **Urejanje podatkov** : namen urejanja podatkov je gradivo razporediti v enote po njihovi lastnosti tako, da dobimo jasno predstavo in pregled o pojavljanju določenih karakteristik. Vsak znak in njegove vrednosti označimo s številko ali šifro.
- **Prikazovanje podatkov** : ločimo prikazovanje podatkov s tabelami, ( enostavne, sestavljene in kontinuirane tabele ), grafikoni in statističnimi vrstami ( skupina sorodnih statističnih podatkov izmed katerih je vsak povezan z eno izmed skupin. Ločimo krajevne, časovne in vsebinske statistične vrste ).

Tabele morajo biti pregledne in ne preobsežne. Dopolnimo jih lahko z grafi, ki podatke ponazarjajo podrobneje.

- **Analiza podatkov** : statističen podatek dobi vrednost šele, ko ga primerjamo z drugimi sorodnimi ali vsebinsko povezanimi podatki. Neposredni rezultat so absolutna števila, ki jih lahko pretvorimo v %. Za analizo podatkov velikokrat uporabimo aritmetično sredino.
- **Strokovna razlaga in izdelovanje zaključkov.**

## 12.7 Demografska statistika

Izraža značilnosti prebivalstva v številkah. Delimo jo na tri področja :

- Populacijska statistika ( število prebivalstva in značilnosti ): proučuje dinamiko prebivalstva z vidika številčnosti v prostoru, prav tako tudi njegovo problematiko. Podatke nam daje popis prebivalstva. Pri popisu prebivalstva jemljemo podatke o starosti, spolu, narodnosti, veri, izobrazbi, jeziku, številu gospodinjstev, standardu itd. Popis se izvaja vsakih 10 let. S popisi in njihovo primerjavo ugotavljamo dinamiko prebivalstva in nastale spremembe v določenih skupinah prebivalstva glede na biološke, ekonomske in druge značilnosti. Iz dinamike sklepamo kakšen je razvoj družbe in kakšne so potrebe po zdravstvenem varstvu.
- Vitalna statistika: izraža rodnost, umrljivost, sklenjene zakonske zveze, razveze itd

**Nataliteto ( rodnost ) izračunamo :**

$$N = \frac{\text{Število živorojenih}}{\text{Število prebivalcev}} \times 1000 = \text{_____} \%$$

**Mortaliteto ( umrljivost ) izračunamo :**

$$M = \frac{\text{Število umrlih}}{\text{Število prebivalcev}} \times 1000 = \text{_____} \%$$

Za opis stanja umrljivosti uporabljamo naslednje kazalce :

- Splošna umrljivost

- Umrljivost dojenčkov
- Umrljivost po bioloških in socialnih skupinah
- Povprečna starost umrlih
- Vzrok smrti
- Pričakovana življenjska doba
- Umrljivost nad določeno starostjo

Naravni prirastek je razlika med rodnostjo in umrljivostjo in ga izračunamo :

$$NP = \frac{\text{Živorojeni} - \text{umrli}}{\text{Število prebivalstva}} \times 1000 = \text{-----}\%$$

Morbiditeta ( obolevanost ) izračunamo :

$$MB = \frac{\text{Število obolelih}}{\text{Število prebivalstva}} \times 1000 = \text{-----} \%$$

Letaliteta nam pove število umrlih na 1000 bolnikov iste bolezni

Incidenca je število na novo odkritih bolnikov in obolenja v določenem časovnem obdobju

Prevalenca so vsi primeri obolenj v določenem časovnem trenutku ( npr. januarja ).

### 13 SLOVARČEK:

Stigma; zaznamovanje, označenost.

Adolescenca : razvojno obdobje na prehodu med otroštvom in odraslostjo.

Karcenogene snovi : snovi, ki povzročajo nastanek raka.

Pljučni emfizem : pljučna napihnjjenost.

Navzea : slabost.

Varice : krčne žile.

Peptična razjeda : defekt stene prebavne cevi.

Angina pectoris : srčni krč.

Hipertenzija : povišan krvni tlak.

Ulcus : razjeda.

Gastritis : vnetje želodčne sluznice.

Rinitis : vnetje nosne sluznice.

KOPB : kronična obstruktivna pljučna bolezen.

Hipoksija : nezadostna preskrba tkiv s kisikom.

Anomalija : nepravilnost.