

Branislava Belović

Ema Mesarič Tatjana Krajnc Nikolić Jadranka Jovanović Zdenka Verban Buzeti



*Zgodba o programu
Živimo zdravo*



CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

614(497.411)

ZGODBA o programu Živimo zdravo / Branislava Belović ... [et al.] ; [fotografije arhiv Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota]. - Murska Sobota : Zavod za zdravstveno varstvo, 2008

ISBN 978-961-6679-08-4

1. Belović, Branislava
243067136



IZDAJO SOFINANCIRA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
REPUBLIKE SLOVENIJE

Branislava Belović

Ema Mesarič Tatjana Krajnc Nikolić Jadranka Jovanović Zdenka Verban Buzeti



*Zgodba o programu
Živimo zdravo*



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

Vsebina

Vsebina	5
Zgodba o programu <i>Živimo zdravo</i>	6
Najprej je bil projekt, zdaj je gibanje za zdravje	7
Uvod	8
Zdravje in zdravstveno stanje v Pomurju	9
Neenakosti v zdravju v Pomurju	11
Značilnosti programa <i>Živimo zdravo</i>	13
Predpogoji za razvoj inovativnega programa spodbujanja zdravega življenjskega sloga	17
Pilotna faza programa	20
Razvoj vsebin in pristopov v programu <i>Živimo zdravo</i>	22
Implementacija programa v Pomurju	25
Vključevanje v program vseh struktur lokalne skupnosti	27
Lokalni koordinatorji	31
Izvajalci programa	34
Koordinacija programa na regijski ravni	37
Medijske aktivnosti in materiali	38
Sinergistični učinki v programu	42
Posredni vplivi drugih programov in aktivnosti	44
Prenos programa v druga okolja	45
Financiranje programa	49
Učinki programa	50
Trajne aktivnosti, nastale zaradi izvajanja programa	53
Program <i>Živimo zdravo</i> postal nov način življenja	57
Nova spoznanja so jim zlezla pod kožo	59
Literatura	60
Slovarček	61

Publikaciji na pot

Zgodba o programu *Živimo zdravo ...*

Zgodba o uspehu?

Program *Živimo zdravo* je zgodba o uspehu!

... o uspehu prebivalcev, ki živijo v pokrajini ob Muri...

... o uspehu lokalnih strokovnjakov, ki so se z veliko zagnanostjo in entuziazmom lotili dela z namenom izboljšanja zdravja pomurskega človeka...

...o uspehu lokalnega okolja in politike, ki sta prisluhnila stroki in po svojih močeh pomagala pri uresničevanju zastavljenega cilja...

Želimo si, da bi se zgodba nadaljevala ter postala gibanje za zdrav življenjski slog, ki ne pozna meja.

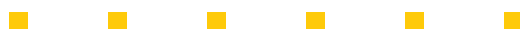
Ob tem želimo vsem snovalcem, izvajalcem in udeležencem programa veliko energije in dobre volje ter vztrajnosti.

»Dejanja bodo govorila, četudi bomo sami molčali!«

(Seneca)

Teodora Petraš, dr. med.

Direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota



Najprej je bil projekt, zdaj je gibanje za zdravje

»Vestnik«, marec, 27. 3. 2003

**Intervju s prim. mag. Branislavo Belović,
dr. med. o programu**



Natančno pred enim letom je postala vizija o promociji zdravja projekt v desetih pomurskih občinah. Program in izziv. Zgrajen na izkušnjah pilotskega projekta *Živimo zdravo* je imel vse predpostavke za uspeh. Lotili smo se ga s takšnim entuziazmom, da nam je uspelo prepričati in k sodelovanju pritegniti tudi madžarskega partnerja iz vasi Alsonemesapati. V okviru programa smo zastavili številne aktivnosti ter načrtali povezovanje in usklajevanje – vse za promocijo zdravja v Pomurju. Večina sodelavcev in sama sem vanj vložila več kot le svoje strokovno znanje. Program je imel že od začetka dušo.

V začetku se niti sama nisem zavedala, za kako velik in zahteven projekt gre. Pozneje pa ni bilo časa za razmišljanje, kajti vse je potekalo hitro in intenzivno. Srečanja z župani, pogovori s kandidati za lokalne koordinatorje in izvajalci učnih delavnic, priprava gradiv, zagota-

vljanje pogojev za nemoten potek dela, poročanje – to je bil bliskovit začetek. V ospredju mi je bil ves čas cilj, da navdušim in prepričam sodelavce o uspešnosti programa. Kljub dobrim in celovitim pripravam me je bilo pred prvimi srečanji z ljudi strah. Se bodo sploh odzvali, kako velik bo obisk na naših delavnicah?

Prvo učno delavnico sem izvedla sama in svojim sodelavcem z veseljem sporočila, da je bilo na Razkrižju štirideset ljudi. Led je bil prebit ... v Črenšovcih jih je bilo več kot petdeset, v Odrancih še več. Steklo je. Lokalni koordinatorji so se uspešno vživeli v delo, kot da bi to počeli že leta. Oni so tisti, ki živijo in dihaajo s svojimi krajani, in to je eden pomembnih stebrov uspeha. V ospredje je prišlo tudi tisto, česar nismo posebej načrtovali. Druženje ljudi. Kot nekakšna sila, ki je ljudi vodila na srečanja. Ker sem tudi sama izvajala učne delavnice o zdravi prehrani, me je druženje navdušilo in sama sem se počutila kot del teh skupnosti. To so prijetne izkušnje, pisane meni na kožo. Pa rezultati? Udeležba je bila večja, kot smo pričakovali. Aktivnosti, zastavljene v programu, so prerasle v gibanje. Z zadovoljstvom lahko rečem: Kolo se je zagnalo in mislim, da bi ga bilo težko ustaviti.

Uvod

Zgodbe običajno začinjajo z besedami »Nekoč je ...«. Tudi zgodba o programu *Živimo zdravo* se začinja tako. Nekoč je Pomurje slovelo po prelepi neokrnjeni naravi, kjer so živeli prijazni, skromni in delovni ljudje. Večinoma so delali na kmetijah ter uživali skromno in doma pridelano hrano. Delo na kmetiji je vključevalo veliko gibanja predvsem v naravi. Živel so v harmoniji z naravo. Z leti so se zgodile spremembe. Neokrnjena narava se je vse bolj umikala pred pogosto nasilnimi posegi. Ljudje so ostali enako prijazni in delovni. Le, da so jim pri delu na kmetijah vse bolj pomagali stroji. Mnogi so si delo našli v tovarnah in podjetjih. Iz aktivnega pomurskega človeka, ki je živel v naravi in harmoniji z njo se je spremenil v delavca v zaprtem prostoru. Največkrat je bilo delo težko in zahtevno in najtežje delo je opravljal sede, stoje ali v prisiljenih položajih. Vse večja ponudba živil, predvsem tistih industrijsko predelanih, ter prodor potrošniške miselnosti, so v prehrano prebivalstva prinesli kalorično hrano z veliko maščob in sladkorja, premalo zelenjave in sadja ter polnovrednih žit. Življenjski slog je postajal čedalje bolj nezdrav. Vse to je pustilo posledice tudi na zdravju.



Zdravje in zdravstveno stanje v Pomurju

Najbolj severovzhodni regiji Slovenije površine 1337 km² in nekaj več kot 120 000 prebivalcev daje pečat kmetijstvo.

Pomurje je po kazalcih ekonomskega in družbenega razvoja kot tudi po vseh zdravstvenih kazalcih na repu med slovenskimi regijami. Že vrsto let izstopa tudi po najvišji stopnji splošne umrljivosti, stopnji hospitalizacije ter nezdravem življenjskem slogu.

Razlogi za to so številni – slaba izobrazbena struktura, visok delež kmetijskega prebivalstva, visoka stopnja brezposelnosti, slaba prometna povezanost, slab gospodarski razvoj Podatki iz popisa prebivalstva leta 1991 in leta 2001 kažejo, da je izobrazbena struktura v Pomurju najnižja. Le 5 % prebivalstva ima višjo/visoko izobrazbo, 34 % jih ima srednjo ter nekaj manj kot polovica le osnovnošolsko izobrazbo. Po desetih letih se je izobrazbena struktu-



Pomurje izstopa po največji umrljivosti

Umrlijivost v Sloveniji je znašala med letoma 1996 in 2000 9,4/1000 prebivalcev, v Pomurju pa 11,5/1000 prebivalcev.

Med najpogostejšimi vzroki umrljivosti so bolezni srca in obtočil (1996 – 2000 4,0/1000 – 3,8/1000 prebivalcev), novotvorbe (1996 – 2000 2,5/1000 – 2,3/1000 prebivalcev) ter poškodbe in zastrupitve (1996 – 2000 0,9/1000 – 0,8/1000 prebivalcev).

Pričakovana življenjska doba je najnižja v Pomurju

Pričakovana življenjska doba prebivalstva Pomurja je leta 1997 bila za eno leto krajša kot povprečno v Sloveniji. Razlika v pričakovani življenjski dobi se je poglobila in je leta 2003 v Pomurju bila 2,8 let krajša kot je slovensko povprečje. Razlika je še večja v primerjavi z regijo z najdaljšo pričakovano življenjsko dobo, osrednje-slovensko regijo, ki znaša cela 4 leta.

Naravno gibanje prebivalstva v Pomurju kaže negativen trend zadnja dva desetletja. Najnižja stopnja rodnosti in najvišja stopnja umrljivosti v Sloveniji povzročata negativen naravni prirastek prebivalstva in vztrajno zmanjševanje števila prebivalstva.

V ostalih regijah Slovenije je pozitiven migracijski prirastek prebivalstva preprečil zmanjševanje skupnega števila v časih ko je bil naravni prirastek negativen.

Pomurska regija beleži tudi negativen migracijski prirastek, zlasti s tujino, in je regija z najnižjim odstotkom tujega prebivalstva.

Tveganje za smrt zaradi raka do 75. leta starosti (kumulativna stopnja umrljivosti) se je v obdobju od leta 1987 do leta 1996 za slovenske moške neznatno znižala, za ženske neznatno povečala, medtem ko se je kar precej povečala za pomurske moške, še zlasti pa za pomurske ženske. Tako se je zvišala za moške z 23,6/100 000 prebivalcev na 26,1/100 000 prebivalcev, pri ženskah pa z 10,5/100 000 na 16,1/100 000 prebivalcev.

ra nekoliko izboljšala, vendar še vedno ne dosega slovenskega povprečja. Tudi število študentov na 1000 prebivalcev je nižje kot v ostali Sloveniji. Tako je na primer leta 1996 bilo v Pomurju 18,7 študentov na 1000 prebivalcev, v Sloveniji pa 24,6 študentov na 1000 prebivalcev.

Že vrsto let je v Pomurju nižji bruto domači proizvod na prebivalca (BDP) kot v ostalih regijah. Leta 2000 je le-ta bil dvakrat nižji kot v najbolj razviti regiji (7622 EUR proti 14747 EUR).

Registrirana stopnja brezposelnosti je že vrsto let med najvišjimi v Sloveniji. Leta 2000 je znašala 17,2 % v primerjavi s slovenskim povprečjem (12,2 %).

V pomurski regiji prav tako beležimo najnižjo osnovo za dohodnino na prebivalca ter največ prejemnikov denarne socialne pomoči.

Naravno gibanje prebivalstva (rojstva in smrti) v regiji je že dve desetletji negativno.

Pomurje je prva regija v Sloveniji, ki je beležila negativen naravni prirastek. Že leta 1987 je v regiji bilo več umrlih kot rojenih, Pomurci umirajo deset let prej kot v Sloveniji. Negativno naravno gibanje prebivalstva se je nadaljevalo. Tako je na primer leta 2000 rodnost v Sloveniji bila 8,8 živorojenih v Pomurju pa 7,7 živorojenih na 1000 prebivalcev.

Obstajajo tudi razlike v umrljivosti. Leta 2000 je v Sloveniji stopnja umrljivosti bila 9,3 v primerjavi s 11,4 umrlih na 1000 prebivalcev v Pomurju.

Umrlijvost zaradi krvno-žilnih bolezni je vodilni vzrok smrti pri prebivalcih Pomurja in je večja od slovenskega povprečja. Kot pomemben vzrok smrti pa se pričnejo pojavljati že v starosti 45 let in več. Zaradi omenjenih bolezni je leta 2000 v Sloveniji umrlo 380 oseb na 100 000 prebivalcev, v Pomurju pa 536 na 100 000 prebivalcev.

Tudi število bolnišničnih obravnav je višje kot je slovensko povprečje (leta 2000 – Slovenija 138/1000, Pomurje 163/1000).

Pričakovano trajanje življenja ob rojstvu v obdobju 1999 – 2003 je v Pomurju za 2,4 leta nižje od slovenskega povprečja oziroma za cela 4 leta nižje kot v osrednjeslovenski regiji (Pomurje 73,8, Slovenija 76,2, osrednjeslovenska regija 77,8 let).

Rezultati raziskave z zdravjem povezanega življenjskega sloga so pokazali izrazito nezdrav življenjski slog, ki prispeva k razvoju kroničnih nenalezljivih bolezni.

Neenakosti v zdravju v Pomurju

Povezava med socialno-ekonomskimi dejavniki, kot so revščina, stanovanjske razmere, izobrazba, zaposlitev, okoljski pogoji, življenjski slog itd., in zdravjem je v današnjem času zelo očitna in tudi dokazana.



Determinante zdravja

Ta model zdravja na sliki, ki ga podpira Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), prikazuje vpliv raznih dejavnikov na zdravje. Sem spadajo posamezni genetski dejavniki, način življenja, makrosocialnoekonomski, kulturni in okoljski dejavniki ter socialna kohezija, igra pri tem ključno vlogo, še posebej za šibkejšje skupine.

Večina teh je odvisna od ekonomske razvitosti okolja in socialno-ekonomskega položaja posameznika. Revščina negativno vpliva na zdravje. Pripadniki nižjih socialno-ekonomskih slojev so pogostejše bolni kot pripadniki višjih, imajo krajšo pričakovano življenjsko dobo, manj zdrav življenjski slog. Posledica tega so neenakosti v zdravju. Neenakosti v zdravju, ki so pogojene z razlikami v družbenem položaju, postajajo vse večji problem sodobne družbe. Kaj pravzaprav so neenakosti v zdravju? Opisane so kot razlike v incidenci in prevalenci zdravstvenih problemov med posamezniki z nižjim oziroma višjim socialno-ekonomskim statusom. Lahko tudi rečemo, da so »neenakosti v zdravju« ali »razlike v zdravju družbenih skupin« razlike glede na nekatere zdravstvene kazalce (umrljivost, obolevnost, življenjski slog, dostop do zdravstvenih storitev itd.) med skupinami prebivalstva, ki lahko temeljijo na bioloških, družbenih, gospodarskih in geografskih značilnostih.

V primerjavi z drugimi regijami v Sloveniji je zdravstveno stanje prebivalstva Pomurja slabše, torej obstajajo medregijske neenakosti v zdravju. Razen tega v

»Strategija za krepitev zdravja in akcijski načrt za zmanjševanje neenakosti v zdravju v pomurski regiji«, uvrščena v Regijski razvojni program (RRP)

Strateški dokument »Strategija za krepitev zdravja in akcijski načrt za zmanjševanje neenakosti v zdravju v Pomurski regiji« je rezultat skupnega dela strokovnjakov javnega zdravja iz Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Flamskega inštituta za krepitev zdravja.

Strategija kot glavni cilj izpostavlja zmanjševanje medregijskih in znotrajregijskih neenakosti v zdravju v pomurski regiji. Za doseganje tega cilja je predlaganih pet namenov. Prvi namen se nanaša na postopke, ki podpirajo učinkovite intervencije. Drugi namen zagotavlja predpogoj za začetek delovanja na področju zmanjševanja neenakosti v zdravju in hkrati vključuje zmožnost skupnosti. Tretji namen se nanaša na zmanjšanje medregijskih neenakosti v zdravju s pomočjo učinkovitega sistema izvajanja intervencij krepitev zdravja, ki spodbuja zdrav življenjski slog, duševno zdravje in družbeno blaginjo v regiji. Četrty namen se nanaša na znotrajregijske neenakosti s podpiranjem ranljivih skupin. Zadnji namen je osredotočen na zdravo naravno okolje in spodbuja okolju prijazno vedenje prebivalstva ter podpira okolju prijazne politike na lokalni ravni.

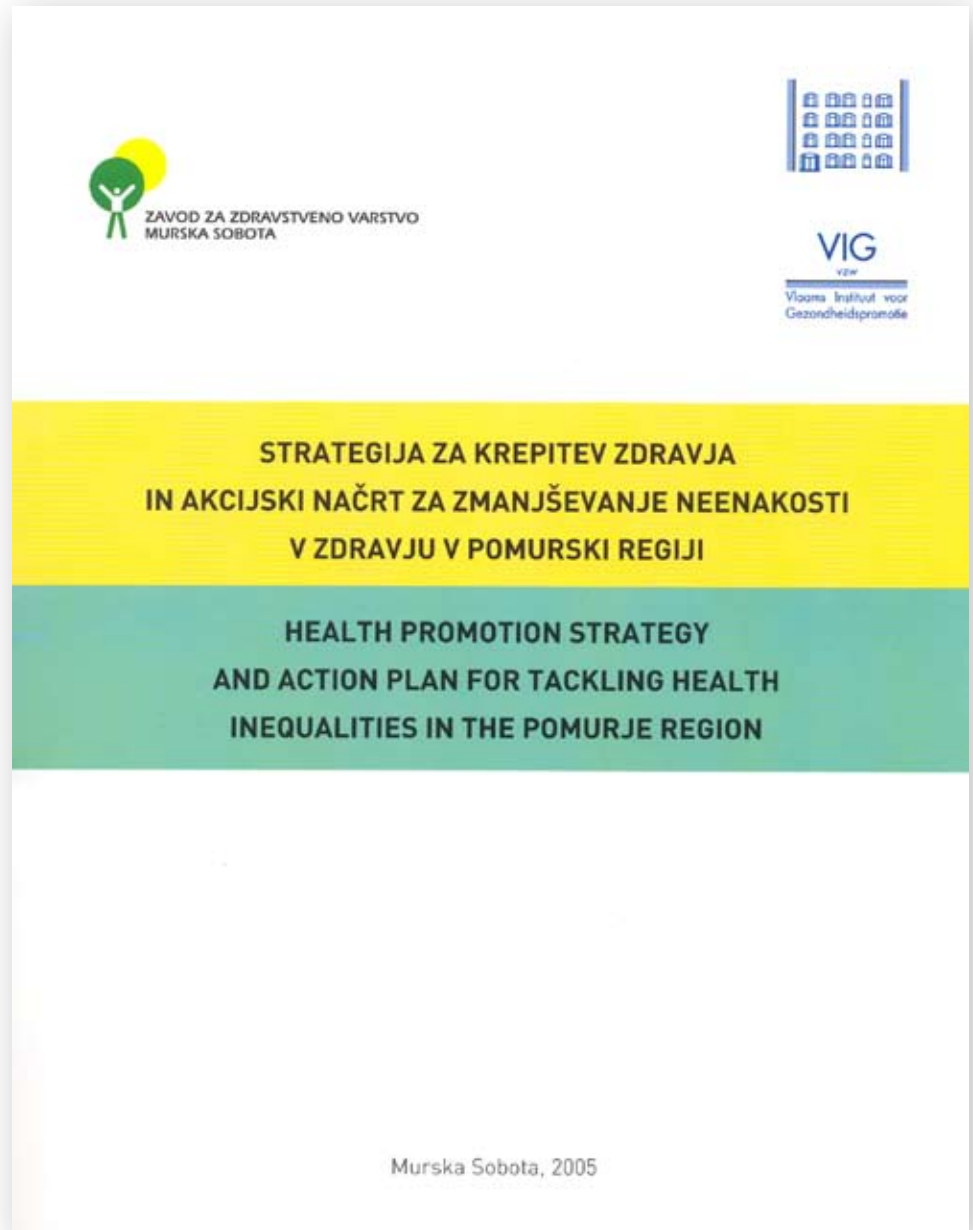
Strategija je sprejeta kot del regionalnega razvojnega programa.

Ta strateški dokument za zmanjševanje neenakosti v zdravju ima velik pomen za regijo in predstavlja dober primer sodelovanja na regionalni ravni. Izkušnje se lahko ob prilagoditvi uporabijo tudi v drugih regijah ali za oblikovanje priporočil za nacionalno strategijo. Inovativni pristop »bottom-up« (»od spodaj navzgor«) je ovrednoten tudi po mednarodnih merilih kot dober primer sodelovanja pri strateškem načrtovanju na regionalni ravni.

Obenem predstavlja primer uspešnega sodelovanja dveh članic Evropske unije.

Pomurju obstajajo znotrajregijske neenakosti v zdravju, ki se nanašajo na razlike v zdravstvenem stanju pomurskega prebivalstva. Rizične skupine so osebe z nižjo stopnjo izobrazbe, brezposelni, starejši, Romi ...

Za zmanjševanje teh neenakosti je potrebno uvesti medsektorske politike in ukrepe ter tako spremeniti družbene, ekonomske in okoljske dejavnike, ki vplivajo na življenje ljudi in njihovo zdravje. Promocija zdravja pa ima pri tem zelo pomembno vlogo.



Značilnosti programa *Živimo zdravo*

Kaj se želi doseči s programom?

S programom se želi doseči izboljšanje zdravja ter preprečevanje ali upočasnitev pojava dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni kot tudi bolezni samih (bolezni srca in ožilja, rakave bolezni, sladkorna bolezen, debelost, bolezni gibal...) preko spodbujanja zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na aktivni vlogi ljudi pri izboljšanju lastnega zdravja.

Komu je namenjen program?

Program je namenjen odraslim prebivalcem lokalnih skupnosti ruralnega območja.

Kaj je bila podlaga za razvoj programa?

Osnova za razvoj programa je bila zaznana problematika na področju zdravstvenega stanja prebivalstva Pomurja (najvišja splošna umrljivost, najvišja obolevnost in umrljivost zaradi kroničnih in nenalezljivih bolezni ter nezdrav življenjski slog).

Kateri predpogoji so prispevali k razvoju programa?

Razen poznavanja zdravstvenega stanja in življenjskega sloga prebivalstva so za razvoj programa bili potrebni: poznavanje kulturnega ozadja lokalnega prebivalstva, usposobljenost skupine strokovnjakov (znanja, veščine), izkušnje z razvojem inovativnih pristopov na področju spodbujanja zdravega načina življenja, razvita mreža (strokovnjaki, ustanove, nevladne organizacije ter različni deležniki v lokalnem okolju), dobro razviti odnosi z javnostmi, primerena stopnja senzibiliziranosti lokalnega okolja za tematiko zdravja ter podpora Ministrstva za zdravje.

Ali program sledi sodobnim smernicam na področju krepitve zdravja?

Program sledi načelom Ottawske listine SZO (1986), ki izpostavlja, da krepitev zdravja ni samo odgovornost zdravstvenega sektorja, temveč posameznika in družbe v celoti. Promocija zdravja vključuje razvoj zdravih javnih politik, ustvarjanje podpirajočih okolij, krepitev skupnosti, razvoj osebne usposobljenosti in preoblikovanje zdravstvenih služb.

Kateri pristopi so uporabljeni?

Izvajanje programa v lokalnih skupnostih

Program oziroma aktivnosti programa se izvajajo v lokalnih skupnostih, torej v okolju v katerem udeleženci živijo.

Praktične metode dela

V največji možni meri je vključeno praktično delo z aktivnim sodelovanjem udeležencev. Prevladujejo demonstracija, priprava in poskušanje jedi, telovadba, meritve dejavnikov tveganja, izvedba testa hoje na 2 km, pohod, vzpostavitev oglednega vrta, razstava, gledališka igra, prireditve...

Aktivna vloga prebivalstva v procesu varovanja in krepitev zdravja

Program sloni na spodbujanju ljudi, da prevzamejo aktivno vlogo v procesu krepitev in varovanja zdravja.

Kulturno primeren program

Časovni okvir izvajanja programa je prilagojen načinu življenja in delovnem ciklusu podežljskega prebivalstva. Zaradi tega se aktivnosti izvajajo v zimskem času v zgodnjih večernih urah, torej takrat, ko si udeleženci lahko vzamejo čas.

Spodbujajo se tiste aktivnosti, ki so sprejemljive za večino prebivalstva (hoja, kolesarjenje, pohodi, pridelava zelenjave in sadja za lastne potrebe, zdrav način prehranjevanja ...)

Uporaba narečnega govora za lažjo razlago in razumevanje posameznih segmentov določene izbrane tematike.

Priprava tradicionalnih jedi na zdrav način.

Priprava prazničnega pogrinjka v povezavi s šegami in navadami lokalnega prebivalstva.

Vključevanje vsebin s področja zdravja v že obstoječe aktivnosti v lokalni skupnosti.

Koordinatorji programa so pripadniki lokalne skupnosti, ki dobro poznajo kulturo in način življenja same skupnosti in ga na ta način skupnosti lažje približajo.



Strokovnjaki, ki izvajajo program, so prav tako dobri poznavalci lokalnega okolja in razmer.

Multidisciplinaren tim izvajalcev programa

V izvajanje programa so vključeni zdravniki različnih specialnosti, medicinske sestre, profesorji zdravstvene vzgoje, fizioterapevti, inženirji živilske industrije, inženirji agronomije, učitelji gospodinjstva, kuharji ter drugi strokovnjaki.

Kdo je vključen v program na nivoju lokalne skupnosti?

Med ključne značilnosti programa sodi vključevanje vseh struktur lokalne skupnosti v program od lokalne uprave, zdravstvene postaje, lekarnen, šol, vrtcev, lokalnih društev in združenj, gostinstva, trgovine, cerkev, lokalnih koordinatorjev ter drugih pomembnih soudeležencev lokalnega okolja.

Odgovornost za lastno zdravje?

Program vključuje prenos odgovornosti za lastno zdravje na posameznika in lokalno skupnost. Ta usmeritev je tudi v skladu z regijsko »Strategijo za krepitev zdravja in akcijski načrt za zmanjševanje neenakosti v zdravju v Pomurski regiji«.

Koliko lokalnih skupnosti je vključenih v program?

Program istočasno poteka v 50 lokalnih skupnostih v Pomurju in je teritorialno enakomerno razporejen. Na ta način je ustvarjena »kritična« masa, ki prispeva k spreminjanju z zdravjem povezanega življenjskega sloga celotnega prebivalstva v regiji.





Ali je program mogoče umestiti v druga okolja?

Razvit kurikulum omogoča prenos programa v druga okolja. Razen tega je razvit program usposabljanja nosilcev, izvajalcev in lokalnih koordinatorjev za izvajanje programa *Živimo zdravo*.

Uspešen prenos programa v druge regije v Sloveniji ter lokalno skupnost v drugi državi potrjujeta primernost programa za ruralno prebivalstvo, ne glede na geografsko področje.

Kako je zagotovljena kontinuiteta programa?

H kontinuiteti programa prispeva sofinanciranje s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije in Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Podpora s strani lokalnih skupnosti (lokalna uprava, lokalni deležniki) ter umeščanje aktivnosti spodbujanja zdravja, ki jih izvajajo nevladne organizacije, dodatno prispeva k zagotavljanju kontinuitete. Skupine za samopomoč (hoja, kolesarjenje, pohodi) prispevajo h kontinuiranemu izvajanju aktivnosti na področju telesne dejavnosti.

Kakšni so učinki programa?

Program *Živimo zdravo* je vzpodbudil več trajnih aktivnosti, kot so na primer tradicionalna regijska prireditve na Otoku ljubezni v Ižakovcih, redni tedenski pohodi ter pohodi in kolesarjenja ob različnih priložnostih (sedaj že tradicionalni), prireditve (praznik buč, fižola ...), ogledni vrtovi (nekateri so vključeni v turistično ponudbo), organizirana telovadba, skupine za samopomoč (vsakdanja hoja, kolesarjenje), ter umeščene vsebine zdravja v že obstoječe dogodke v lokalni skupnosti.

Pri vseh udeležencih programa je ugotovljen dvig obveščenosti, znanj in veščin za zdrav način življenja.

Skoraj vsi udeleženci so začeli s spremembo življenjskega sloga, predvsem na področju prehranjevanja in telesne dejavnosti.

Sam program je prispeval k izboljšanju z zdravjem povezanega življenjskega sloga v Pomurju (rezultati nacionalnih raziskav).

Program je v vseh lokalnih skupnostih prispeval k druženju ljudi ter krepitvi mreže znotraj skupnosti, kar je v mnogih skupnostih spodbudilo ali podprlo različne iniciative (kultura, dediščina, šport, ustanovitev terapevtske skupnosti za zdravljenje odvisnosti ...).



Predpogoji za razvoj inovativnega programa spodbujanja zdravega življenjskega sloga

Že pred letom 1990 so strokovnjaki Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota zaznali slabše zdravstveno stanje prebivalstva v regiji. Strategija zavoda takrat ni v večji meri vključevala promocijo zdravja. Tudi kapaciteta oziroma število ter znanja in veščine strokovnjakov niso omogočale sistematičen pristop k reševanju problematike v regiji.

Zato so na oddelku za socialno medicino zavoda začeli z intenzivnim izobraževanjem skupina strokovnjakov, ki je vključeval zdravnike specialiste socialne medicine in pediatrije, višje medicinske sestre, profesorja zdravstvene vzgoje ter inženirja živilske tehnologije. Med drugim so se strokovnjaki udeležili tudi izobraževanja na Finskem, kjer so se seznanili z izjemno uspešnim in svetovno priznanim programom North Karelija.

V tem obdobju so se izjemno povečale aktivnosti na spodbujanju zdravega načina življenja prebivalstva. Aktivnosti so bile predvsem usmerjene v zdravo prehrano. Nov in zanimiv način spodbujanja zdrave prehrane preko stojnic z razstavljenimi jedmi, razdeljevanjem kuharskih receptov in svetovanjem je hitro pritegnil pozornost lokalnega prebivalstva.



Udeleženci izobraževanja CINDI programa



Zdenka Verban Buzeti,
prof. zdrav. vzgoje
Ob ogledu projekta Severna
Karelina (North Karelia), na
Finskem smo se spraševali – ali
bi podobni prijemi delovali tudi v
Pomurju?



Strokovnjakinji Zavoda za zdravstveno varstvo sva se že v času obiskovanja CINDI Winter School na Finskem spraševali, ali bi podobne pristope bilo možno umestiti tudi v Pomurje. Obe sva pozorno spremljali, vse kar je bilo predstavljeno na predavanjih in predstavitev. Še posebej sva bili pozorni na vsak obisk v lokalnih skupnostih, kjer je program potekal. Navdušile so naju aktivnosti, ki so jih izvajali na terenu oziroma v lokalnih skupnostih. Še posebej vključenost prebivalcev lokalne skupnosti v izvedbo programa. Presenečeni sva bili nad meritvijo holesterola v veliki trgovski hiši, tik pred vhodom v samopostrežno trgovino.

Največji vtis pa je naredila vpetost nacionalne in lokalne politike v prizadevanja za boljše zdravje prebivalstva, še posebej v program North Karelia. Že na Finskem je postalo jasno, da se bomo v Pomurju lotili podobnega programa. Tako se je tudi zgodilo.



Udeleženci CINDI Winter School na Finskem 1998

Istočasno se je ustvarjala partnerska mreža ustanov v primarnem zdravstvenem varstvu, nevladnih organizacij (NVO), strokovnih šol, strokovnjakov, predstavnikov lokalne uprave ter drugih deležnikov.

CINDI Slovenija je takrat izvedel izobraževanje na področju preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni. Vključena je bila skupina zdravstvenih delavcev iz Pomurja. Na ta način se je ne samo povečala zmožnost zdravstvenih delavcev, temveč se je povečala tudi dovednost in motivacija za izvajanje programov spodbujanja zdravja. V nadaljevanju je Zavod za zdravstveno varstvo koordiniral, organiziral in s pomočjo strokovnjakov, izobraženih v programu CINDI izvajal izobraževanje zdravstvenih delavcev vseh štirih zdravstvenih domov v Pomurju. V program je bilo vključeno okrog sto zdravstvenih delavcev.



Promocijske aktivnosti na sejm





Razstava zdravih jedi



Učenje o zdravi prehrani ob piramidi

V tem obdobju so potekala tudi izobraževanja učiteljev ter staršev učencev osnovnih šol. Številne medijske aktivnosti preko radia, lokalne TV in časopisa so prispevale k dvigu senzibilnosti prebivalstva za varovanje in krepitev zdravja.

Podpora takratnega Ministrstva za zdravstvo je bila ena najpomembnejših spodbud za razvoj programa promocije zdravega načina življenja pri prebivalstvu Pomurja.

Delo na terenu – podlaga za razvoj inovativnega programa

Vse do leta 2000 so strokovnjaki zavoda vse pogosteje svoje delo opravljali na terenu. Ulične akcije, aktivnosti na tržnici, v veletrgovinah, sejmih, prireditvah ... so postali povsem običajni in prepoznavni. Podpora lokalnih medijev je veliko prispevala uspehu in prepoznavnosti. Začelo se je s stojnicami in razstavami jedi na lokalnem sejmu. Stojnica je bila zelo dobro obiskana. Obiskovalci so si lahko ogledali jedi, nekatere tudi poskusili, dobili različne promocijske materiale med drugim tudi kuharske recepte. Kuharski recepti so pritegnili veliko žensk, kajti ženske so hrano v glavnem pripravljale doma. Zdravnica in višja medicinska sestra na stojnici na lokalnem sejmu so seveda že od samega začetka pritegnili pozornost. V tistem času je to bilo neobičajno. A ljudje so se kar hitro privadili in sprejeli takšno obliko dela. Vsako leto na istem mestu na sejmu. Stojnica je postala tradicionalna. Podobno je bilo tudi z drugimi aktivnostmi.



Anica Benkovič, višja medicinska sestra – Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Spomini na prve izkušnje pri izvedbi programa v lokalnih skupnostih – Udeležba je daleč prekašala pričakovanja

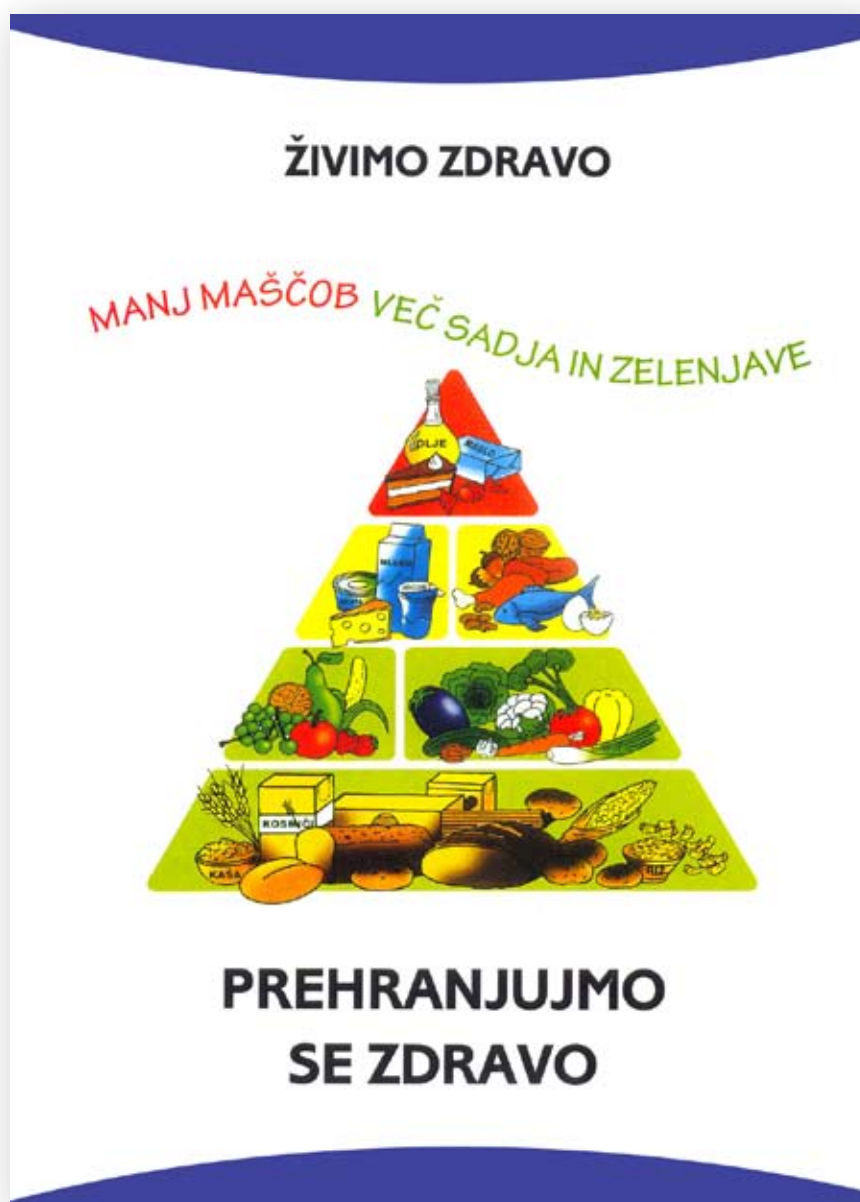
15. januarja 2001 ob sedemnajsti uri skupina strokovnjakov, ki bodo izvajali učne delavnice prihaja v vas Bratonci. Negotovost, ali se bodo prebivalci udeležili prvega srečanja je bila velika. Vseeno je, kot vedno, prevladal optimizem. Sledilo je presenečenje. Udeležba je daleč presegla naša pričakovanja. Udeleženci so z veliko pozornostjo spremljali predstavljeno tematiko. Tudi strokovnjaki smo pozorno spremljali tako izvedbo kot odziv udeležencev. Atmosfera je bila sproščena, prijetna, domača, čustvena. Takrat se noben ni zavedal, da bo program dobil razsežnosti, ki jih ima danes.

Naša skupina strokovnjakov je prisostvovala vsem delavnicam. Le tako smo si lahko pridobili izkušnje in nove ideje za nadaljnji razvoj programa.



Pilotna faza programa

Na pobudo Ministrstva za zdravje Republike Slovenije se je leta 2000 pristopilo k pripravi programa preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni oziroma izboljšanja življenjskega sloga. Osnovno idejo je podala takratna sekretarka na ministrstvu ter direktorica programa CINDI Slovenija, doktorica Jožica Maučec Zakotnik.



Knjižica o zdravem prehranjevanju s kuharskimi recepti

V pilotni fazi smo predvsem želeli razviti in testirati osnovni koncept programa, pristope za motivacijo prebivalcev lokalnih skupnosti za udeležbo v programu, vključevanje vseh struktur lokalne skupnosti ter odziv na udeležbo



v programu. Šlo je namreč za implementacijo prvega programa spodbujanja zdravega življenjskega sloga v podeželskem okolju v Sloveniji.

Cilj pilotskega interventnega projekta je bil doseči boljše zdravje (zmanjšati dejavnike tveganja), s poudarkom na sodelovanju ljudi pri izboljšanju lastnega zdravja. Projekt je bil zasnovan tako, da je vključeval presečno raziskavo in interventni poseg v lokalni skupnosti. Intervenca je obsegala oblikovanje skupine lokalnih koordinatorjev, ki usmerjajo aktivnosti po posameznih vaseh, učne delavnice o vplivu dejavnikov tveganja na zdravje in zdravi prehrani, izvedbo testa telesne zmogljivosti v vsaki vasi, organizacijo kviza, športne prireditve za spodbujanje telesne dejavnosti ter medijsko aktivnost (lokalna TV in časopis).

Da bi bil zagotovljen čim večji uspeh projekta je bilo v izvedbo vključeno več partnerjev, in sicer Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Zdravstveni dom Murska Sobota (Zdravstvena postaja Beltinci), Pomursko društvo za boj proti raku, CINDI Slovenija ter Občina Beltinci. Razen nosilcev projekta so bili vključeni tudi drugi pomembni deležniki lokalnega okolja.

Po skrbni pripravi akcijskega načrta ter vzpostavitvi delovne skupine za izvedbo projekta se je januarja 2001 začelo z izvajanjem učnih delavnic v vaseh Občine Beltinci. Odziv prebivalstva na vse aktivnosti je bil večji, kot se je pričakovalo. Razen tega izvajanje aktivnosti v lokalnih skupnostih je vzbudilo zanimanje prebivalcev drugih skupnosti, tako da so pošiljali predstavnike na ogled aktivnosti interventnega programa z željo, da se ta program aplicira tudi v njihovih skupnostih.

Ker se je pilotna izvedba programa spodbujanja zdravega življenjskega sloga pokazala kot uspešna, se je že v istem letu na Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota pristopilo k nadaljnjemu razvoju pristopov in vsebin ter umeščanju programa v nove lokalne skupnosti Pomurja.



Tiskovna konferenca



Primer partnerstva

Mreža partnerstva, ki jo je Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota razvil konec prejšnjega desetletja se je v programu *Živimo zdravo* pokazala še posebej koristna in dragocena. Tako je Pomursko društvo za boj proti raku bilo vključeno v program že v pilotni fazi programa. Strokovnjaki, člani društva so v tej fazi prispevali v obliki prostovoljnega dela. Razen tega je društvo omogočilo nabavo potrebnih rekvizitov za predavanja in učne delavnice. Najpomembnejši prispevek je bila priprava in tisk knjižice s kuharskimi recepti in nasveti, ki jo je dobil sleherni udeleženec programa.



Aktivno vključevanje v pripravo jedi

Demonstracija priprave zdravih jedi in poskušanje

Med najbolj zanimive in obiskane aktivnosti programa *Živimo zdravo* sodi demonstracija priprave jedi in poskušanje le-teh. Izvedba te aktivnosti poteka v improviziranih pogojih. Na mizah pred udeleženci poklicni kuharji ali učiteljice gospodinjstva pripravljajo preproste in zdrave jedi. Uporabljajo minimalno opremo – primerno posodo, grelnike in najnujnejše kuhinjske pripomočke. Predpriprava živil je skoraj obvezna. Vključuje čiščenje, pranje ter kuhanje tistih živil, ki se dolgo kuhajo (fižol, soja, čičerika...). Pri pripravi jedi pred udeleženci kuhar razlaga vsako fazo in podaja nasvete. Obenem udeležence vključuje v pripravo jedi. Udeleženci spoznavajo različne načine priprave kot tudi pripravo običajnih ali tradicionalnih jedi na zdrav način. Osrednji del te aktivnosti je vsekakor poskušanje jedi. To je priložnost, da se udeleženci prepričajo, da so zdrave jedi tudi okusne in lepe na pogled.



Razvoj vsebin in pristopov v programu *Živimo zdravo*

Po pilotni fazi, v kateri so se predvsem razvili in testirali osnovni koncept programa, pristopi za motivacijo prebivalcev lokalnih skupnosti za udeležbo v programu, vključevanje vseh struktur lokalne skupnosti ter odziv na udeležbo v programu, smo na Zavodu za zdravstveno varstvo razvili vsebine in pristope za promocijo zdravja v lokalni ruralni skupnosti. Zasnovali smo vsebine osnovnega (začetnega) programa, ki se izvaja v lokalnih skupnostih ko so prvo leto vključene v program in je enak za vse skupnosti. Osnovni program vključuje 13 učnih delavnic, predavanj in srečanj na temo:

- dejavniki tveganja in zdravje,
- določanje dejavnikov tveganja,
- kronične nenalezljive bolezni s poudarkom na srčno žilnih boleznih (CVD) in dejavnikih tveganja za njihov nastanek,
- telesna aktivnost in zdravje,
- osnove zdrave prehrane,
- prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide in zdravega krožnika,
- demonstracija priprave zdravih jedi in poskušanje jedi (2 srečanja),
- samooskrba z zelenjavo,
- kronične nenalezljive bolezni s poudarkom na raku,
- kontrolno določanje dejavnikov tveganja,
- predstavitev naučenega (razstava zdravih jedi, pohodi ...).



Priprava jedi





Določanje dejavnikov tveganja

V program sodi tudi izvedba testa telesne zmogljivosti, katerega namen je predvsem motivacija udeležencev za vsakdanjo telesno aktivnost. Že z vstopom v program *Živimo zdravo* se je spodbujalo nastajanje skupin za samopomoč. Največkrat gre za manjše skupine, ki vsak dan hodijo, tečejo ali kolesarijo.

Sproti smo razvijali vsebine za skupnosti, ki so vključene v program drugo, tretje, četrto, peto, šesto ... leto. Vključili smo tematiko obvladovanja stresa, različne teme s področja prehrane (sadje, zelenjava, zelišča, pogrinjki ...), telesne aktivnosti, pridelava zelenjave, zelišč ... Določanje dejavnikov tveganja je v vsakoletnem programu. Ker vedno znova pritegne veliko udeležencev, ki z zanimanjem spremljajo svoj holesterol, ITM (indeks telesne mase), % telesne maščobe in RR (krvni tlak) prispeva obenem k motivaciji za zdrav način življenja. Organizirana telovadba se izvaja v skoraj vseh skupnostih. Vzpostavitev oglednih vrtov v lokalnih skupnostih ima namen spodbujanja pridelave zelenjave in sadja (jagodičevja) za lastne potrebe. Obenem služi za spod-



Test telesne zmogljivosti – priprava

Izvajanje preizkusov hoje na 2 km – motivacija prebivalstva za vsakdanjo telesno aktivnost

Preizkus hoje na 2 km predstavlja terezni test za ocenjevanje telesne zmogljivosti, s katerim izmerimo telesno zmogljivost ali fitnes indeks. Je enostaven, natančen test za določanje telesne zmogljivosti odraslih oseb v starosti od 18 do 65 let. Primeren je za telesno nedejavne in zmereno dejavne ljudi. Lahko ga ponovimo po nekaj mesecih vadbe in tako spremljamo večanje naše telesne zmogljivosti.

Preizkusi hoje na 2 km so vedno zanimivi za ljudi ter pritegnejo precejšnje število udeležencev. Prebivalci lokalnih skupnosti Pomurja se jih radi udeležujejo. Udeleženci pridobijo potrditev o svoji telesni zmogljivosti. Glede na rezultate testa ter druge parametre se jih motivira za ustrezno vsakdanjo aktivnost. Uspešnost le-te lahko udeleženci preverijo na naslednjem testiranju. Ker se testiranje izvaja v naravi, je prijetno in sproščujoče, obenem pa priložnost za druženje.



Zaključna prireditev v prvem letu programa *Živimo zdravo*

Zaključno srečanje udeležencev, vključenih v osnovni program (prvo leto programa), je zastavljena kot družaben dogodek ob istočasni predstavitvi pridobljenih informacij, znanj in veščin. Pripravijo ga udeleženci s pomočjo lokalnega koordinatorja. Zaključno srečanje običajno vključuje izbrano telesno aktivnost, kratek kulturni program, razstavo jedi pripravljenih na zdrav način ter pokušanje le teh in druženje. Velikokrat tudi ob glasbi in petju. Same priprave so na nek način ponavljanje in utrjevanje tem, ki so jih udeleženci obravnavali med letom (npr. izbira in priprava zdravih jedi, prilagajanje tradicionalnih in že preizkušenih jedi zdravemu načinu priprave, izmenjava informacij, znanj, izkušenj).

To je obenem priložnost, da se krepijo družabne vezi.



Določanje dejavnikov tveganja

bujanje zdravega prehranjevanja. V okviru programa spodbujamo in podpiramo lokalne skupnosti za vzpostavljanje različnih aktivnosti (le te postanejo tradicionalne) kot so pohodi, tematski dnevi, tekmovanja v pripravi zdravih jedi ...

Posebno skrb v okviru programa namenjamo posredovanju informacij preko lokalnih medijev. Najpogosteje so to lokalna kabelska TV, občinska glasila, regijski radii in TV. Izdajamo tudi glasilo *Novine živimo zdravo*, ki jih sprejmejo vsi udeleženci programa.

Za potrebe izvajanja programa *Živimo zdravo* smo razvili kurikulum ter zdravstveno vzgojne materiale knjižico s kuharskimi recepti, zloženske s tematiko telesne aktivnosti ter razstavne eksponate o zdravem načinu življenja.

Izjemno pomembno je vključevanje vsebin zdravja v že obstoječe dogodke v lokalni skupnosti. Na ta način se informacije širijo tudi med tiste prebivalce lokalne skupnosti, ki direktno niso vključeni v program.

V ospredju izvajanja programa *Živimo zdravo* so praktično delo, demonstracija, meritve in podobni načini dela. Tako se na primer za spodbujanje zdrave prehrane razen predavanja in demonstracije koristi priprava jedi pred udeleženci in njihovo aktivno vključevanje v pripravo ter poskušanje jedi. Obenem udeleženci dobijo kuharske recepte. Prehransko piramido predstavimo z modelom piramide tj. polic na katero so naložena živila. Istočasno praktično predstavimo enote živil.

Motivaciji prebivalstva za sodelovanje v programu so namenjene tudi aktivnosti pred ali po učnih delavnicah ali predavanjih. To je merjenje krvnega tlaka, svetovanje ali pogovori ob skodelici čaja.

Druženju prebivalcev na različnih aktivnostih programa smo posvetili posebno skrb. Lokalni koordinatorji skrbijo, da se program odvija v prijetnem in sproščenem okolju. Udeležence se spodbuja k aktivnemu sodelovanju pri izvedbi krajših programov (pred ali po srečanjih), kot je na primer petje, izvedba skeča, recital, vic, tradicionalni običaji in šege ob različnih priložnostih in podobno.



Telovadba



Implementacija programa v Pomurju

Program *Živimo zdravo* se danes izvaja v 50. lokalnih skupnosti v Pomurju. Po pilotni izvedbi v osmih vaseh občine Beltinci leta 2000/2001 smo umeščali program vsako leto v 10 novih skupnosti, v že vključenih lokalnih skupnostih pa smo nadaljevali s programom. Tako program nekaterih skupnostih poteka že 8. leto.



Darinka Crnkovič lokalna koordinatorica, Puconci

»Ko nam je bil program predstavljen, sem bila navdušena nad njim«

»Kot medicinska sestra sem že vrsto let zaznavala problematiko nezdravega življenjskega sloga v naši lokalni skupnosti. Ko nam je bil program predstavljen, sem bila navdušena nad njim. Sprejela sem naloge lokalnega koordinatorja in se zavedala odgovornosti. V program sem povabila kolegice medicinske sestre, ki so mi pomagale pri motivaciji krajanov in drugih aktivnostih. Pred delavnicami smo s kolegicami merile krvni tlak, vedno znova so udeleženci želeli dobiti številne odgovore na vprašana o temah, ki smo jih obravnavali na delavnicah. Poleg vsebin, ki so bile po kurikulumu v programu, sem k sodelovanju povabila še lokalno zdravnico. Pripravili smo srečanje – razgovore o temah, ki so zanimale krajanje. Pozitivno sem bila presenečena tudi na lokalno skupnostjo, ki je zelo podprla program. Nudili so nam pomoč pri obveščanju, na razpolago smo imeli prostore za delavnice. Na voljo so nam bili prostori za telovadbo. Ker je v naši lokalni skupnosti hladilnica sadja, sem se povezala tudi z njimi. Za vsako delavnico smo za udeležence dobili jabolka. Zaključek programa smo vsako leto popestrili s kulturnim programom in zakusko, ki so jo pripravile naše udeleženke. Dobrot na mizi ni manjkalo, vse pa je bilo po recepturah iz knjižice *Živimo zdravo*.

Program je v celoti uspel, sadovi pa so vidni na vsakem koraku. Zdravje kot vrednoto so zaznali tudi v lokalni skupnosti. Številna društva, v naši skupnosti vključujejo vsebine zdravega življenjskega sloga tudi v svoje programe. Organizirajo se številni pohodi, srečanja, med pijačo je ponujena tudi voda. Spremembe je opazila tudi naša zdravnica. Ljudje so v ambulanti bolj odprti za vprašanja in sprejemljivi za nasvete.«

Pepca in Vinko Hajdinjak, Črešnjevci
Nisva izpustila nobenega
predavanja ali učnih delavnic

Čeprav sva oba zaposlena, doslej nisva izpustila nobenega predavanja ali delavnic. Meniva, da so organizatorji pripravili tako pester program predavanj in prikaz priprave zdrave prehrane, da bi ga bilo škoda zamuditi. Zanimive so tudi druge teme, ki zajemajo način ohranjanja zdravja, v družini bomo skušali upoštevati pridobljene nasvete. Zlasti tisti del, ki priporoča manj mastno hrano ter več zelenjave in več gibanja.

»Novine *Živimo zdravo*« marec 2006

Ivanka Jerebic,

lokalna koordinatorica, Rakičan
**Program *Živimo zdravo* je
združil krajanje Rakičana**

Z udeležbo na srečanjih smo zadovoljni. Kar smo se naučili in slišali, smo na zaključni prireditvi obnovili z izvedbo kviza. Pripravili smo kulturni program in pogostili goste z zdravimi jedmi, ki smo se jih udeleženci programa naučili pripravljati.

Živimo zdravo je združil krajanje Rakičana tako, da smo postali pravi prijatelji.
»Novine *Živimo zdravo*«, marec 2006

Cvetka Vörös, lokalna koordinatorka,
Prosenjakovci

Žal mi je tistih, ki se delavnic niso udeležili

Predavanja in učne delavnice so izvajali izjemni ljudje in strokovnjaki na svojem področju. To so bili zdravniki, medicinske sestre, inženirji vrtnarstva, kuharji... Od vsakega predavanja ali delavnice smo odnesli veliko koristnega. Žal mi je tistih, ki se delavnic niso udeležili. Taka priložnost nam se ponudi zelo redko.

»Novine Živimo zdravo«, marec 2006



Udeleženci poizkušajo jedi

Ivanka Bedič in Sidonija Smodiš

Z mamama obiskovale program Živimo zdravo

»Z mamama sva obiskovali program Živimo zdravo pri nas v Gornjih Petrovcih. Lahko povem, da se je v naši kuhinji veliko spremenilo, tako v pripravi kot pri kuhanju jedi.

Zelo zanimiva nama je bila delavnica kako pripraviti mizo za praznik ali vsak dan. Na pripravo mize sva sedaj posebej pozorna vsak dan. V časih nisem niti pomislila na to kaj vse lahko izboljša vzdušje pri mizi.

Spremembo je opazila tudi moja sestra, ki sicer občasno prihaja z družino na obisk. Na jedilnik smo uvrstile več tradicionalnih jedi, ki so bile že pri nas pozabljene.

Na delavnico so prihajale tudi moje znanke iz sosednjih vasi. Poleg informacij, o tem kako zdravo živeti sem se veselila tudi srečanja s kolegicami, ki so prihajale od drugod. Vedno ob koncu delavnice smo ostale še lep čas skupaj in malo pokramljale. Večkrat smo si izmenjale tudi izkušnje priprave jedi iz receptur, ki smo jih dobili na delavnicah.«

Krajevna skupnost Apače Ugotavljamo, da so ljudje spremenili način prehrane

»Udeleženci delavnic smo dobili mnogo informacij o zdravem načinu življenja: načinu pravilne prehrane, pridelavi vrtnin,...

Ko se sedaj srečujemo na sprehodih, kolesarjenju ali kar v trgovini, steče pogovor na to temo. Ugotavljamo, da so ljudje spremenili način priprave hrane, po policah v trgovini iščejo žitarice in se čedalje več gibljejo.«



Merjenje holesterola



Vključevanje v program vseh struktur lokalne skupnosti



Ze v pilotni fazi programa smo neposredno in posredno vključili najpomembnejše strukture lokalne skupnosti, kot so zdravstvena postaja, lokalna uprava, lokalni mediji, vrtec, šola, lekarna, trgovina, gostinstvo, lokalna društva in združenja ter cerkev.

S širjenjem programa v druga okolja smo vse več pozornosti namenjali vključevanju lokalne skupnosti ter dvigu zmožnosti skupnosti.

Sam postopek poteka na sledeči način. Po izboru lokalne skupnosti v katero bo implementiran program *Živimo zdravo* je najprej organizirano srečanje z lokalno upravo. Na srečanju se predstavi program in njegove koristi za zdravje prebivalstva ter odzivnost v drugih lokalnih skupnostih. Motivira se predstavnike lokalne uprave za vključevanje v delovno skupino. Predstavniki lokalne uprave pomaga pri umestitvi programa in reševanju tekoče problematike ter informiranju prebivalstva. Pred srečanjem predstavniki pomagajo pri identifikaciji različnih deležnikov, ki bodo pomagali pri umestitvi programa. Običajno jih povabijo že na srečanje.

Pomemben deležnik je zdravstvena postaja oziroma lokalni zdravnik, ki dobro pozna zdravstveno problematiko skupnosti. Običajno sodeluje kot predavatelj. Razen tega je dobro obveščen o poteku in vsebinah programa, kar mu pomaga pri vzpodbujanju prebivalstva za bolj zdrav način življenja (Sinergijski učinki).

Vključena je tudi lekarna, kajti pripomore k informiranosti in motivaciji lokalnega prebivalstva za bolj zdrav način življenja. Vključevanje lokalnih trgovin je pomembno zaradi možnosti informiranja prebivalstva (plakati, ko-

Nekaj primerov sodelovanja cerkve

Črenšovci

Program *Živimo zdravo* je v Črenšovcih potekal v cerkveni dvorani, ki je primerna za predavanje in delavnice. Prednost tega prostora je bila tudi v tem, da je prebivalstvu domač, ljudje so navajeni na ta prostor. In kar je najbolj pomembno, duhovnik je s svojim primerom pokazal, da je življenjski slog izjemnega pomena za vsakega človeka. Sam se je, udeležil vseh aktivnosti programa. Udeležba prebivalstva v programu je bila velika.

Sv. Jurij ob Ščavnici

Tudi v Sv. Juriju ob Ščavnici je bila mesto izvajanja programa *Živimo zdravo* cerkvena dvorana. Obenem je duhovnik posredoval informacije o izvajanju programa.

Križevci pri Ljutomeru

Udeležba duhovnika na vseh aktivnostih programa *Živimo zdravo* je pokazala pomembnost dobrega vzgleda. Obenem je bil zelo dober motivator prebivalstva za udeležbo in aktivnosti pri našem programu.

Obvestila ob nedeljskih mašah

V nekaterih lokalnih skupnostih so prebivalce vabili na delavnice tudi preko obvestil ob nedeljskih mašah. Velik delež ruralnega prebivalstva namreč obiskuje nedeljske maše in je zato takšen način obveščanja in motivacije zelo primeren in učinkovit.

Informacije o aktivnostih so razdeljevali v lokalni trgovini

V Martjancih so ljudje dobivali informacije o poteku aktivnosti v lokalni trgovini. Prodajalka je kupcem dajala vabila za delavnice ter razdeljevala promocijske materiale.

Zdrava ponudba v lokalni gostilni

Vključevanje gostinstva lahko prispeva k bolj zdravi ponudbi. To se je pokazalo že v začetni fazi izvajanja programa. Lokalna gostilna »Tonček« v Beltincih se je vključila tako, da je v redno ponudbo uvrstila nekaj zdravih jedi iz kuharske knjižice namenjene udeležencem programa. Čez čas so sami razvili prepoznavne jedi in jih dali v redno ponudbo. Omenjeno gostilno vključujemo kot ponudnika ob različnih priložnostih v okviru projekta kot tudi pri drugih aktivnostih.

Obenem je gostilna zgled drugim gostincem, ki se vse bolj zanimajo za uvrščanje zdravih jedi v redno ponudbo.



Promocijske aktivnosti v nakupovalnem središču

tički zdrave prehrane) ter spodbujanja zdrave ponudbe. Ker v trgovinah delajo ljudje iz lokalne skupnosti, so običajno dokaj zavzeti za podporo spodbujanja zdrave prehrane.

K spodbujanju zdravega načina življenja otrok in staršev prispeva tudi vključevanje vrtcev in šol. Pri omenjenem pristopu se upošteva dejstvo, da se starši radi odzovejo na aktivnosti, ki jih izvajajo njihovi otroci.

Lokalna društva in združenja s svojo mrežo, pestrimi aktivnostmi in prepoznavnosti v okolju pripomorejo k motivaciji prebivalstva in vključevanju tematike zdravlja v že obstoječe aktivnosti.

Med pomembnimi deležniki je tudi cerkev. Podpora programu s strani cerkve vpliva na njegovo boljše sprejemanje. Obenem je cerkev pomembna pri širjenju informacij o dogodkih in aktivnostih.

Na uspešnost in kontinuiteto programa vplivajo tudi drugi deležniki iz lokalnega okolja (institucije, delovne organizacije in posamezniki). Še posebej se to nanaša na osebe, ki so v svojem okolju cenjene, priljubljene in spoštovane.



Učna delavnica – telesna dejavnost





Piramida zdrave prehrane

Ema Lančič, Društvo kmečkih deklet in žena Sveti Jurij ob Ščavnici
»Pridobljene informacije in večšine v programu *Živimo zdravo* uporabljamo tudi v našem društvu«

»Društvo kmečkih deklet in žena Sveti Jurij ob Ščavnici obstaja že 15 let. Vanje je vključeno 55 članic. Naš program je pester. Prirejamo in oživljamo stare običaje, ob praznikih pripravimo različne razstave. Veliko časa posvečamo kuhanju, pripravljamo kuharske tečaje. Kar nekaj članic se je udeleževalo programa *Živimo zdravo*, ki poteka v našem kraju. Pridobljene informacije in večšine uporabimo tudi v našem društvu. Vedno znova je potrebno pripraviti različne pogostitve ob lokalnih praznikih. Pripravljamo različne zdrave namaze, solate. Sodelujemo tudi z našim vrtcem. Za mamice otrok iz vrtca smo pripravili dve delavnici z naslovom Babičine dobrote.

Pripravljali smo zdravo prehrano iz časov naših babic. V društvo spodbujamo tudi gibanje.

Organizirano imamo prehrano in telovadbo. Vedno, ko se srečujemo, si izmenjujemo izkušnje, recepture in tudi že pripravljene jedi.«



Merjenje holesterola



**Prebivalci občine TIŠINA ! Izkoristite enkratno priložnost za izboljšanje zdravja.
»ŽIVIMO ZDRAVO« - predstavitev programa za krepitev zdravja**

Vzemimo zdravje v svoje roke! Kako? Vključimo se v projekt »Živimo zdravo«, ki ga bomo izvajali v zimskem času 2003/2004.

Seznamimo se nekoliko bolj podrobno s projektom. Poimenovali smo ga »Živimo zdravo«, kajti zdravje bomo dosegli s skupnimi močmi strokovnjakov in nas samih.

Zakaj takšen projekt?

Kazalci zdravja v naši regiji so med najslabšimi v Sloveniji. Lahko jih izboljšamo z zdravim življenjskim slogom: zdravo prehrano, telesno aktivnostjo, vzdrževanjem primerne telesne teže, nekajenjem, odpravo stresa ... Pomembno je, da z načinom življenja čim bolj zgodaj vplivamo na svoje zdravje in zdravje naših najdražjih. Seveda, nikoli nismo tako stari, da se ne bi splačalo krepiti naše zdravje. Torej, tokrat je priložnost, da se vsi, mladi in malo manj mladi ter mladi samo po srcu, vključimo v projekt. In si, seveda, pridobimo tako znanja kot veščine, prepotrebne za zdravo, boljše, srečno, uspešno in dolgo življenje.

Kakšen je cilj projekta »Živimo zdravo«?

Osnovni cilj je izboljšanje zdravja preko zdravega življenjskega sloga, kot tudi dobro počutje, dobra telesna kondicija, delovna storilnost ter na koncu dolgo in kakovostno življenje.

Komu so namenjene aktivnosti »Živimo zdravo«?

Vsem občanom! Mladim in manj mladim, ženskam in moškim, zdravim in manj zdravim ...

Kdo je nosilec in izvajalec projekta?

Nosilec projekta je Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Izvajalci so strokovnjaki Zavoda za zdravstveno varstvo in drugih ustanov v Pomurju: zdravniki (specialisti splošne medicine, socialne medicine, epidemiologije, ginekologije), profesor zdravstvene vzgoje, diplomirane in višje medicinske sestre, univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije, univerzitetni diplomirani inženir agronomije, diplomirani sanitarni inženir, fizioterapevt, strokovni učitelji kuharstva, kuharji, učenci Srednje šole za gostinstvo in turizem ...

Kakšne so aktivnosti v projektu »skupaj do zdravja«?

V okviru projekta so številne aktivnosti v obliki predavanj, učnih delavnic, demonstracij, priprave jedi, merjenja dejavnikov tveganja in določanja telesne zmogljivosti. Udeleženci bomo dobili knjižico kuharskih receptov za zdrave jedi in druge zdravstveno vzgojne materiale. Pričakujemo zanimiva, pestra in vesela srečanja!

Kdaj bomo začeli z izvajanjem projekta? V **Torek, 25. novembra 2003, ob 18 uri.** Srečevali se bomo enkrat tedensko v večernih urah. **Kje bodo potekale aktivnosti?** V **KULTURNI DVORANI TIŠINA.**

Zvedeli ste osnovne informacije o projektu »Živimo zdravo«. Razmislite in se odločite za obisk aktivnosti, namenjenih izboljšanju zdravja vas občanov OBČINE TIŠINA.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
vodja projekta

Jožef Poredoš
župan

Lokalni koordinatorji



Lokalni koordinatorji na strokovni ekskurziji

V programu *Živimo zdravo* imajo eno izmed ključnih vlog lokalni koordinatori. Lokalni koordinatori so osebe iz lokalne skupnosti, ki jih ljudje poznajo, jim zaupajo, verjamejo, so komunikativni in spoštovani v okolju. Njihova naloga je:



Izobraževanje koordinatorjev

Koordinatorji prihajajo iz različnih ustanov policije, občinske uprave, zdravstva, šole ...

V Veliki Polani je vlogo lokalnega koordinatorja prevzel Jože Prša, ki je zaposlen na policiji – Upravni enoti Murska Sobota. Aktiven je tudi na drugih področjih v svoji lokalni skupnosti, delo koordinatorja opravlja zelo uspešno. Dobro poznavanje lokalnega okolja in dogajanja v lokalni skupnosti ter široka mreža sodelavcev mu pomagajo pri povezovanju in umeščanju vsebin zdravja v vsakdanje življenje lokalne skupnosti.

Vlogo lokalnega koordinatorja v Veržuju je prevzel Bojan Ferenc zaposlen v občinski upravi. Delo opravlja zelo dobro in uspešno. V mrežo koordinatorjev je prispeval nova znanja, veščine in izkušnje.

Kreativnost koordinatorjev

Osebno povabilo v program z obiskom na domu

Z namenom, da pritegnejo čim več udeležencev v program, so lokalni koordinatorji obiskovali prebivalce lokalnih skupnosti na domu ter jih osebno vabili. To je zelo dober način motivacije v manjših lokalnih skupnostih ter tam, kjer se prebivalstvo med sabo pozna.

Markišavci in Nemčavci – telesna aktivnost in druženje

Koordinatorja iz vasi Markišavci in Nemčavci sta si omislila zanimiv način spodbujanja zdravega življenjskega sloga (telesne aktivnost, prehrana, druženje). Tedensko organizirata pohode enkrat v Nemčavce in drugič v Markišavce. Udeleženci domačini vedno po pohodu pripravijo družabni program, v katerega vključijo zdravo prehrano (razstava in pokušanje jedi).

Primer spodbujanja zdravega življenja s pomočjo gledališke igre

V Gornjih Petrovcih in Martjancih so vsebino predavanj in delavnic vključili v gledališko igro. Program so tudi sami izvajali ob različnih priložnostih v svoji lokalni skupnosti. Igra je s svojo vsebino in elementi humorja prispevala k sprostitvi in ozaveščanju o zdravem načinu življenja.



Lokalni koordinatorji na zaključnem srečanju

- motivacija prebivalcev lokalne skupnosti za sodelovanje v programu,
- sodelovanje z županom, lokalno upravo in lokalnim zdravnikom,
- izbira lokalnih sodelavcev (»tima«) za podporo programu,
- sodelovanje z lokalnimi društvi in združenji ter drugimi deležniki
- organiziranje izvedbe posameznega srečanja v lokalni skupnosti,
- redno obveščanje krajanov preko občinskih, lokalnih glasil in ostalih lokalnih medijev,
- organizacija spremljajočih aktivnosti na posameznem srečanju (meritve krvnega tlaka pred vsako delavnico, telesna aktivnost, obeležitev pomembnih dni, praznikov, pogostitev ...)
- umeščanje vsebin zdravja v že obstoječe aktivnosti.



Druženje





Srečanje lokalnih koordinatorjev

V začetku izvajanja programa smo lokalne koordinatorje izbirali med zdravstvenimi delavci zato ker smo jih poznali, lažje z njimi komunicirali in ker so bili pripravljeni vstopiti v program. Nenazadnje jih je večina imela izkušnje z delom na terenu.

S širjenjem programa v nove lokalne skupnosti so se kod lokalni koordinatorji vse bolj vključevale osebe različnih poklicev. Tako danes naloge koordinatorjev opravljajo medicinske sestre, zaposlene v primarnem in sekundarnem zdravstvenem varstvu, osebe različnih poklicev, zaposlene na policiji, lokalni upravi, medijih, šolstvu in vzgoji, drugih delovnih organizacijah ali pa so gospodinje.

Lokalni koordinatorji so na nek način gonilna sila programa na nivoju lokalne skupnosti. Ker imajo številne in raznovrstne naloge, je nujno, da se sproti izobražujejo ter medsebojno družijo zaradi izmenjave izkušenj. Za to skrbi regijski koordinator programa. Izobraževanja, ogledi dobrih praks, delovni sestanki, obiski posameznih koordinatorjev v lokalni skupnosti s strani regijskega koordinatorja, konzultacije po telefonu ali e-pošti ter druženja so del rednega programa.

Koordinatorji v vseh lokalnih skupnostih kjer se izvaja program *Živimo zdravo*, opravljajo svoje naloge uspešno. V svoje delo vnašajo nove ideje, so kreativni in iznajdljivi. Vsako lokalno okolje je namreč nekoliko drugačno in vsak koordinator prilagaja spremljajoče aktivnosti okolju, v katerem deluje.



Presenečenje za koordinatorje – novoletna torta z logotipom programa Živimo zdravo

Primeri spremljajočih aktivnosti

Meritve krvnega tlaka pred vsako učno delavnico

S ciljem motivacije za sodelovanje v programu se udeležencem programa pred vsako učno delavnico ponuja možnost meritve krvnega tlaka ter individualno svetovanje glede življenjskega sloga. Meritve in svetovanje izvajajo medicinske sestre iz lokalne skupnosti.

Petje za sprostitev in dobro počutje

V Lipovcih, ki že 7 leto sodelujejo v programu za boljše in sproščeno vzdušje na delavnicah in srečanjih skrbi skupina ljudskih pevk s petjem. K izvedbi starih domačih pesmi pritegnejo tudi ostale udeležence. S tem tudi prispevajo k ohranjanju ljudskega izročila.

Skodelica čaja za dobrodošlico in bolj domače vzdušje

V prvem letu izvajanja programa *Živimo zdravo* so lokalni koordinatorji v vseh lokalnih skupnostih pripravljali in ponujali udeležencem sadni ali zeliščni čaj. V večini skupnosti se ta navada nadaljuje. Zanimivo je, da udeleženci sami prinašajo različne zeliščne čaje, ki jih potem skupaj pripravijo in zaužijejo.



Darinka Crnčec,
lokalna koordinatorica, Puconci
**Neposredna informacija
in nasvet, ki ga dobimo od
strokovnjaka, je najbolj
učinkovita**

Kljub številnim informacijam s področja ohranjanja zdravja, ki smo jih deležni v medijih, dnevnem časopisju in revijah menimo, da je neposredna informacija, podatek, nasvet, ki ga dobimo v živo od strokovnjaka, tisti, ki spodbudi k razmišljanju, kaj delamo narobe in kaj smo pripravljeni storiti za ohranitev lastnega zdravja in zdravja svoje družine.

Jaka Polajžer kuhar – izvajalec
**Praktična priprava in poskušanje
jedi je vsem udeležencem zelo
všeč**

Praktična priprava in poskušanje jedi je vsem udeležencem zelo všeč. Zelo pozorno so spremljali pripravo, se tudi vključevali v delo in veliko spraševali. Tudi pozneje so me kontaktirali in mi povedali, da skrbno upoštevajo moje nasvete.

Jedi, ki sem jih pripravljala na zdrav način, so vedno dobile veliko pohval. Udeleženci so spoznali, da je zdrava prehrana tudi okusna, da lahko nudi kulinarčne užitke. To je bil tudi cilj mojih delavnic.



Tradicionalno in zdravo



Jed z manj maščob

Izvajalci programa



Praktično delo

Vizvajanje programa so torej vključeni različni strokovnjaki. Največji del aktivnosti izvajajo zdravniki in medicinske sestre. Izbrali smo jih med zaposlenimi na Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota, zdravstvenih domovih, bolnišnici, srednji šoli za kmetijstvo, osnovnih šolah ... V največji možni meri vključujemo tiste zdravnike družinske medicine, ki oskrbujejo udeležence programa. Medicinske sestre imajo v programu posebno vlogo. V lokalnem okolju so namreč prepoznavne in cenjene. Ljudje jim tudi zaupajo. Predvsem pa dobro poznajo lokalno okolje, problematiko in navade ljudi.



Zgodnje odkrivanje raka





Priprava jedi – zdravnica in kuharja

Tibor Škalič, dr. med.

Ključen je lasten prispevek k zdravju in sodelovanje pri zdravljenju

V programu *Živimo zdravo* sodelujem že štiri leta. Sodelujem kot strokovni sodelavec za pripravo delavnic na temo Bolezni srca in ožilja in na temo Kronične nenalezljive bolezni. Obe temi sta zaradi pogostnosti obravnavanih bolezni zelo aktualni in vedno sprožita polemičen odziv sodelujočih na naših srečanjih.

Osebnostno menim, da je program odlično zastavljen, saj ljudem na preprost in razumljiv način predstavi načine, kako lahko tudi sami prispevajo k boljšemu zdravju, hkrati pa jim tudi ponudi znanje, kako sami prevzamejo del skrbi in odgovornosti za svoje (zdravo) življenje in zdravljenje v primeru bolezni.

Tudi pri svojih bolnikih sem opazil velik pozitiven vpliv programa na način življenja, predvsem kar se tiče telesne aktivnosti, rekreacije ter ob tem tudi druženja med ljudmi. Tudi pri kvaliteti prehrane opažam velike spremembe, saj pod vplivom teh srečanj ljudje aktivno iščejo načine za bolj zdravo prehranjevanje. Še vedno pa ostaja precej velik problem količinsko neustrezne prehrane in s tem v zvezi zelo razširjene prekomerne telesne teže in debelosti, žal tudi pri mladih.

Verjetno smo v preteklosti preveč zaupali sodobni medicini, da bo rešila vse naše težave, lasten prispevek k zdravju in sodelovanje pri zdravljenju pa smo zanemarili. To napako sedaj popravljamo.

Ozaveščanje, informiranje ljudi je torej ključno. Uspeh zdravljenja dobro obveščene bolnika je predvsem pri kroničnih boleznih tudi bistveno boljši.

Prim. mag. Branislava Belović, dr.med. Nadela sem si beli predpasnik in skupaj s kuharjem pripravljala zdrave jedi

V programu *Živimo zdravo* sem bila tudi izvajalec delavnic na teme dejavniki tveganja in zdravje, osnove zdrave prehrane, prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide in zdravega krožnika ter priprava zdravih jedi. Tista s pripravo jedi je bila pravi izziv. In zadetek v polno. Namreč, udeleženci so lahko doživeli zdravnico strokovnjakinjo za prehrano pri istem opravilu, ki ga sami vsakodnevno opravljajo – pri kuhanju. Udeleženci so vedno zelo aktivno sodelovali. Izmenjava izkušenj in gospodinjskih nasvetov je bila obvezna.

Tomaž Komlenc, AMC

Z roko v roki delali strokovnjaki s področja javnega zdravja ter ponudniki inovativnih izdelkov za kuhanje

Povabilo, da se vključimo v delavnice o zdravi pripravi jedi je za nas pri AMC Slovenija bil velik izziv. Obenem pa tudi velika odgovornost. Skupaj s strokovnjaki Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota smo v lokalnih skupnostih demonstrirali pripravo zdravih jedi. Predvsem smo se osredotočili na zdrav način priprave. Ljudje so z navdušenjem poskušali jedi pripravljene brez ali z minimalnim dodatkom maščob. Marsikateri udeleženec danes doma pripravlja jedi na enak način.

V programu *Živimo zdravo* se je prvič zgodilo, da so z roko v roki delali strokovnjaki s področja javnega zdravja ter ponudniki inovativnih izdelkov za kuhanje. Tako so udeleženci spoznali, kako v praksi lahko udeležijo zdrav način prehranjevanja.

Anica Nerad,
učiteljica gospodinjstva – izvajalka
**Udeleženci v »živo« spoznali
pripravo jedi na zdrav način**

Delavnice na temo priprave zdravih jedi sem opravljala z velikim zadovoljstvom. Enako kot to delam v šoli. Druženje z udeleženci, izmenjava mnenj ter zadovoljstvo ob koncu delavnice me je vedno znova zapeljalo v razmišljanje, da so ljudje željni novosti, da potrebujejo informacije, predvsem pa večine za zdrav način prehranjevanja. Moje delavnice so bile interaktivne, udeleženci so zelo radi sodelovali. Skupaj smo pripravljali različne jedi. Ter jih tudi skupaj poskušali. Tako so udeleženci v »živo« spoznali pripravo jedi na zdrav način. In kar je najpomembnejše, večina udeležencev je začela s spremembami prehranjevanja.



Svetopisemski kolač – nastal v programu Živimo zdravo



Zdravnik svetuje

Koordinacija programa na regijsk ravni

V program *Živimo zdravo* je v Pomurju vključeno 50 lokalnih skupnosti. Istočasno potekajo aktivnosti v vseh skupnosti – učne delavnice, srečanja, organizirana telesna dejavnost, testi telesne zmogljivosti, razstave ... Zahtevna naloga koordinacije omenjenih aktivnosti je zaupana regijskemu koordinatorju programa, diplomirani medicinski sestri.

Njena naloga je:

- predstavlanje programa lokalni skupnosti, ki naj bi vstopila v program: županu, predstavnikom lokalnih društev, šoli, vrtcu, predstavnikom cerkve in drugim pomembnim posameznikom in organizacijam,
- izdelava natančnega načrta srečanj,
- priprava gradiva za obveščanje prebivalcev in medijev (vabila, plakati ...),
- organiziranje in vodenje delovnih srečanj z lokalnimi koordinatorji,
- organiziranje izobraževanja lokalnih koordinatorjev,
- organiziranje srečanja z izvajalci v programu,
- dnevno in ažurno spremljanje izvajanja programa na terenu,
- svetovanje in motiviranje lokalnih koordinatorjev,
- aktivno vključevanje v priprave na zaključno (družabno) srečanje v posamezni lokalni skupnosti,
- vključevanje v izvedbo procesne in tudi končne evalvacije.



*Ema Mesarič –
koordinatorica programa
Živimo zdravo*

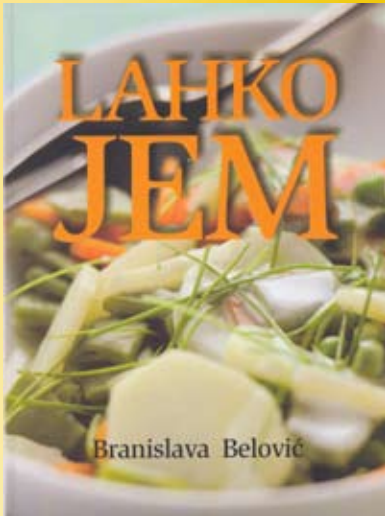
Strokovno izobraževanje in motivacija koordinatorjev

Delu z lokalnimi koordinatorji smo v programu *Živimo zdravo* posvečali precejšnjo pozornost. Delovni sestanki, izobraževanja, stalna dostopnost do informacij in svetovanja, druženja, so bili od samega začetka pomemben sestavni del programa.

Srečanja na koncu leto so postala tradicija. Takrat skupaj slavimo dosežke ter se veselimo novih izzivov. Leta 2007 je bilo še posebej svečano. Bila je sedma obletnica izvajanja programa *Živimo zdravo*. Med drugim je regionalna koordinatorica pripravila majhno presenečenje. Torto z logotipom programa. In s simboličnimi darilom za koordinatorje – predpasnikom. Druženja veliko prispevajo k delu koordinatorjev. Predvsem so to izmenjava izkušenj in motivacija ter pripravljenost spoprijeti se z novimi izzivi.

Zahtevno in naporno delo regijske koordinatorke programa *Živimo zdravo*

Regijski koordinator med drugim pripravlja tudi akcijski načrt ter koordinira aktivnosti, ki se hkrati odvijajo v vseh petdesetih lokalnih skupnostih. Gre za zelo zahtevno in naporno delo, ki išče osebo z veliko izkušenj in znanj, osebo, ki se zna spoprijeti s številnimi problemi, največkrat z veliko domišljije. Kako z enim samim pogledom zaobjeti istočasno vse aktivnosti je domiselno pokazala regijska koordinatorica programa *Živimo zdravo* Ema Mesarič, diplomirana medicinska sestra. Pripravila je grafični prikaz aktivnosti na papirju, dolgem 2 metra.



*Kuharska knjiga
dr. Belovičeve*

Kuharska knjiga »Lahko jem«

Knjiga je namenjena spodbujanju zdrave prehrane. Avtorica Branislava Belović je zdravnica, strokovnjakinja za prehrano. V Pomurju knjigo uporablja okrog 3 000 gospodinjstev. Kuharska knjiga je dobila dobre ocene tudi na vseslovenski ravni. V spremni besedi nacionalna strokovnjakinja za prehrano Maruša Pavčič piše: »Obstaja veliko kuharskih knjig, ki so delo domačih avtorjev ali so prevedene, vendar je ta knjiga nekaj posebnega. Napisana je s srcem, na preprost način. Avtorica poučuje bralca z lastnim zgledom o smernicah zdrave prehrane in mu daje napotke, kako jih uresničiti v praksi. Raznoliki in slastni recepti, a vendarle enostavni za pripravo, so sestavljeni tako, da jedi vsebujejo malo oziroma manj maščob in sladkorja ter več prehranskih vlaknin, veliko polnovrednih škrobnih živil, zelenjave in sadja. Predstavitve vsakega recepta poveže avtorico in uporabnika knjige.«

Kuharski mojster Janez Vinšek je v svojem mnenju o knjigi med drugim zapisal: »Skratka, kuhanje s pričujočo knjigo bo prijetno, spoznali boste novosti, jedli pa boste dobro in zdravo.«

Medijske aktivnosti in materiali

Medijsko komuniciranje je sestavni del programov promocije zdravja, ki se izvajajo v Pomurju. Zato tudi program *Živimo zdravo* od samega začetka vključuje številne medijske aktivnosti, ki jih skrbno načrtujemo in izvajamo.

Odnose z javnostmi, ki vključujejo medije, strokovno javnost, splošno javnost, lokalno skupnost in druge, smo postopno začeli graditi pred več kot enim desetletjem. Za odnose z javnostmi imamo dodatno usposobljenega strokovnjaka s področja javnega zdravja (podiplomski študij, samoizobraževanje).

Prvi korak je bilo oblikovanje adreme novinarjev. Od samega začetka smo gradili dobre odnose z medijskimi hišami. Pri svojem delu smo uporabljali: publiciranje dogodkov, novinarske konference, tiskana gradiva (brošure, glasila, biltene, plakate ...) in drugo. Z inovativnimi pristopi, s širokim spektrom aktivnosti na področju promocije zdravja ter z izjemnim entuziazmom strokovnjakov nam je uspelo vzbuditi pozornost in motivirati javnosti, predvsem pa medije za uvrščanje tematike zdravja v medijske aktivnosti.

Potrebno je poudariti, da v Pomurju delujejo številni mediji. To so lokalni radii, kableske televizije – regijske in v lokalnih skupnostih, nacionalna TV (program v madžarščini), regijski tedenski časopis, občinska glasila, glasilo, namenjeno madžarski manjšini in romski časopis.

Lokalne kableske televizije imajo eno od ključnih vlog v promociji zdravja v lokalnih skupnostih Pomurja.

Skoraj vsaka večja občina ima namreč lokalno kablesko televizijo. Program je komercialne narave, predvajajo se različni oglasi, reklame, obvestila o lokalnih dogajanjih. Lokalne kableske televizije tedensko objavljajo prispevke na temo zdravega življenja, ki jih pripravljajo strokovnjaki Zavoda za zdravstveno varstvo. Vsebujejo informacije in napotke na temo zdrave prehrane, zdravega življenjskega sloga, prepoznavanje dejavnikov tveganja, nasvet dneva in okusen recept za zdravo jed. Cilj – informiranost in ozaveščanje prebivalstva je dosežen na najbolj učinkovit način: ruralno prebivalstvo dobi informacije o dogajanjih v svojem okolju na domačih kableskih info-straneh.

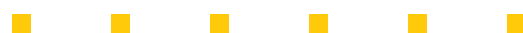
Redne tedenske priloge o zdravem načinu življenja (prehrana in kuharski recepti, nasveti za telesno dejavnost) spremlja okrog 50 % uporabnikov kableske televizije.

V dveh letih smo objavljali priloge za tedensko rubriko "z hrano do zdravja" v regijskem časopisu.

Uporabnikom spletnih strani so dostopni nasveti in kuharski recepti na www.zzv-ms.si.

Večini medijskih dogodkov, ki jih pripravljamo na zavodu je pokrita z najmanj pet medijev.

Za potrebe promocije zdravega načina življenja smo pripravili številne tiskane materiale.



VESTNIK 14. november 2002



RUDNINE – KALCIJ V PREHRANI

Naša hrana naj bo pestra! Le tako si bomo zagotovili številne snovi, potrebne za normalno delovanje našega organizma in trdno zdravje. Nekatere potrebujemo v zelo majhnih količinah. To so na primer rudnine ali minerali.

Rudnine so nepogrešljive za številne funkcije našega telesa: tvorbo krvi in prenos kisika, oblikovanje kosti in zob, občutljivost mišic in živcev za dražljaje, tvorbo hormonov, uravnavanje tekočine ... Vsak dan moramo nadomeščati rudnine, kajti izgubljammo jih s telesnimi tekočinami. Dva minerala, natrij in klor, smo že omenili, ko smo obravnavali sol v prehrani. Tokrat nekaj več o kalciju. Kalcij je potreben v kemičnih reakcijah, ki omogočajo občutljivost mišic in živcev za dražljaje, njegova glavna vloga pa je gradnja kosti in zob. Kostni se gradijo v času pospešene rasti. Kako trdne in močne so kosti za vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se vgradi v kosti v obdobju najstništva. Kalcij se vgrajuje v kosti samo, če jih uporabljamo. Torej čim več gibanja! V kosteh potekajo vse življenjske procese razgradnje in izgradnje. Slednji se s starostjo zmanjšujejo. To pomeni, da vse življenje potrebujemo kalcij in seveda veliko gibanja. Ker kosti ne vidimo, o njih tudi ne razmišljamo. Kostem bi morali nameniti pozornost vse življenje, kajti od njih je odvisna naša gibljivost. Zavedajmo se, da vsaka tretja ženska po 55. letu zboli za osteoporozo. Kalcij se vgrajuje v kosti samo ob pomoči vitamina D. Koliko kalcija potre-

bujemo dnevno? Potrebe so v različnih obdobjih različne. Tako potrebuje dojenček okrog 500 mg kalcija, otrok v starosti 7 do 10 let okrog 550 mg dnevno. Po desetem letu se potreba po kalciju poveča. Vse do 18. leta je treba zagotoviti dnevni vnos kalcija med 800 in 1000 mg. Odrasle ženske potrebujejo enako količino kalcija. V času nosečnosti in dojenja potrebuje ženska med 1200 in 1500 mg kalcija. Tudi v menopavzi so potrebe po kalciju večje.

Kako si zagotovimo zadostne količine kalcija? S prehrano! Glavni vir kalcija so mleko in mlečni izdelki ter temnozelena zelenjava. Orientacijska vsebnost kalcija v posameznih živilih:

10 dag živila	kalcij v mg
Mleko, jogurt, kislo mleko	120
Skuta	80
Sir - parmezan	1300
Sir - bohinjski in ementaler	1180
Sir - gauda, trapist, edamec	800
Sojino mleko	150
Soja	225
Kitajsko zelje	125
Blitva in špinača	100
Endivija	44
Sardele	85
Mlečna čokolada (pozor maščobe, sladkor)	220
Mandlji	250
Sončnično seme, pistacije	110
Voda Radenska	27
Donat Mg	37

Najbolj se izkorišča kalcij iz mleka. Kalcij iz zelenjave se ne izkorišča popolnoma. Izkoristek je najboljši, če v enem obroku zaužijemo 500 mg kalcija. Ne pozabimo na mineralno vodo kot vir kalcija. Vsebnost kalcija je zapisana na deklaraciji. Vsakokrat znova se vračamo k deklaraciji. Eden od razlogov več, da jo vedno preberemo. Poskušajmo ugotoviti, ali zaužijemo dovolj kalcija vsak dan. Kaj vse deluje na zmanjšano vgrajevanje kalcija v kosti oziroma njegovo povečano izločanje iz organizma? Odgovor je: premalo gibanja, premalo izpostavljanja sončni svetlobi (vitamin D), preveč soli in beljakovin, kava (kofein), alkohol in kajenje! Torej varujmo svoje kosti! Zagotovimo jim dovolj kalcija, sonca in gibanja, da bi ostale trdne in zdrave! Splača se, verjemite.

Gratiniran krompir

80 dag krompirja, 1 1/2 dl mleka, 1 1/2 dl vode, sol, poper, muškadni oreh, 1 vrečka ribanega sira parmezana, 5 dag sira Lahka livada ali podobnega (z manj maščob), drobnjak ali koper

V posodo damo mleko, vodo, na kocke narezan krompir, sol, poper in muškadni oreh. Kuhan krompir damo v namazano ognjevarno posodo ali pekač. Posipamo s parmezanom in naribanim sirom. Zapečemo v vroči pečici (5 minut). Preden postrežemo, posipamo s sesekljanim drobnjakom ali koprom.

Jed zagotovi približno četrtno dnevno potrebnega kalcija.

Po osebi približno: 300 kalorij, 9 g maščob, malo vlaknin.

POMURSKO DRUŠTVO
ZA BOJ PROTI RAKU
MURSKA SOBOTA,
ARH. NOVAKA 2B

zbira prostovoljne prispevke
občanov in organizacij na
račun pri Ljubljanski banki:
02340-0019232476

ZA DAROVANA SREDSTVA
SE ZAHVALJUJEMO!

Vse informacije
lahko dobite po tel.:
031 438 342

Pomurski vestnik – rubrika

Med njimi so glasilo »Novine Živimo zdravo«, kuharska knjiga »Lahko jem« katere avtorica je zdravnica, knjižica kuharskih receptov »Prehranjemo se zdravo« ter tematske zloženke. Kamor sodijo tudi tiskani materiali za razstave.

Potrebno je poudariti, da že leta kontinuirano potekajo številne medijske aktivnosti, bodisi tiste iz programa *Živimo zdravo* ali v okviru drugih programov in aktivnosti. Na ta način so udeleženci in ostalo prebivalstvo pod ne-

»S hrano do zdravja« rubrika v regijskem tedniku (Pomurski vestnik 2002 – 2004)

Med letoma 2002 in 2004 je v pomurskem vestniku (tednik) izhajala dobro brana rubrika »S hrano do zdravja«, ki sta jo pripravljali strokovnjakinji zavoda, zdravnica in inženirka živilske tehnologije.

Del rubrike S hrano do zdravja z nasveti o zdravi prehrani je bil recept za pravo zdravega obroka. Nekatere teme člankov so še posebej pritegnile pozornost bralcev. Lahko so brali o prehranjevanju s pomočjo prehranske piramide, pripravili jedi na zdrav način, začimbah in zeliščih, varni hrani in okužbah s hrano, o uporabi soli, rudninah v hrani, o funkcionalni hrani, hujšanju in motnjah hranjenja, prehranjevanju šolskih otrok in športnikov, o sladkarijah, kofeinu, vitaminih, aditivih ... V uvodnem delu članka Zdrava priprava, 15. avgust 2002, avtorici prispevek začinjata tako: »Kar smo skrbno izbrali na policah piramide zdrave prehrane, moramo prav tako skrbno pripraviti, kar pomeni pripraviti na zdrav način. Enega od zdravih načinov priprave sva že predstavili – kuhanje v vodi. Dajmo mu ponovno zasluženo mesto v naši vsakdajni pripravi hrane ...«

»Novine Živimo zdravo« – glasilo programa Živimo zdravo

V okviru programa izdajamo v naši instituciji tematski časopis »Novine Živimo zdravo«. Namenjene so udeležencem programa, razdeljujemo pa jih tudi ostalemu prebivalstvu. Vsebujejo rubriko o dogodkih v lokalnih skupnostih, rubriko o zdravi prehrani s kuharskimi recepti ter različne tematske prispevke s področja zdravega načina življenja. Glasilo izhaja že tretje leto. Uredniški odbor poudarja, da je »časopis zasnovan tako, da s svojimi vsebinami »premosti« čas, ko se aktivnosti ne izvajajo. Obenem daje podlag za samostojne aktivnosti v lokalni skupnosti, ki jih lahko izvedejo udeleženci ob pomoči lokalnih koordinatorjev ali oseb, ki obvladajo določena znanja in veščine s tematskega področja. Ker objavljamo dogodke iz lokalnih skupnosti, v katerih sodelujejo prebivalci sami, sta motivacija in branost časopisa zelo visoki.«



nehnim vplivom informacij, ki jih pripravljajo strokovnjaki zavoda (zdrav življenjski slog) in novinarji (poročanje o dogodkih in podobnih temah). To je še eden izmed primerov sinergijskih učinkov aktivnosti na področju varovanja in krepitev zdravja.

S hrano do zdravja



Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S prehranjevanjem lahko zdravje varujemo in krepimo. Pa naredimo to skupaj. Splača se, verjemite.

Za začetek pogledajmo, kaj pravzaprav pomeni zdrava prehrana. Zdrava prehrana združuje več vidikov prehranjevanja. Zelo pomembno je število obrokov. Dnevno zaužijemo najmanj tri obroke, otroci in mladostniki pa nujno pet obrokov. Količina hrane naj bo primerna naši telesni dejavnosti – ali preprosto povedano, pojedimo toliko, kolikor porabimo. S prehrano moramo zagotoviti telesu vsa potrebna hranila: beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, minerale in vitamine. Zato uživamo raznovrstno hrano: žita in žitne izdelke, zelenjavo, sadje, mleko in mlečne izdelke, meso, stročnice in oreške. Potrebujemo tudi maščobe, le-te uživamo zmerno, in to predvsem tiste rastlinskega izvora. Tudi pri sladkorju bodimo pozorni. Čim manj sladkarjev in dodajanja sladkorja. Čeprav je ne uvrščamo med hrano, je tudi voda življenjsko potrebna.

K zdravi prehrani prispeva tudi okolje, razpoloženje in čas uživanja hrane. Ne pozabimo lepo pogrnjene mize, umirjenosti in dobrega počutja. Naj postane del našega vsakdanjega družinskega življenja.

Vsi, ki želimo ohraniti, krepiti ali izboljšati svoje zdravje, uveljavljamo prehranska priporočila strokovnjakov Svetovne zdravstvene organizacije:

V jedi uživajmo!

Jejmo pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!

Bodimo vsak dan telesno dejavni in jejmo toliko, da bo naša telesna teža normalna!

Večkrat na dan jejmo kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajmo polnozrnatne izdelke!

Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejmo veliko zelenjave in sadja!

Jejmo čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (na primer mesne izdelke, namaze...)! Omejimo količino mesa in mesnih izdelkov! Izbirajmo puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedimo brezmesni dan.

Vsak dan uživajmo zmerno količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!

Čim redkeje uživajmo slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače)!

Hrano solimo čim manj in omejimo uživanje že pripravljenih slanij jedi!

Hrano pripravljajmo na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušimo, kuhajmo ali pecimo, vendar je ne cvrimo. Dodajajmo ji čim manj maščob, soli in sladkorja!

Vsak dan popijmo osem kozarcev vode!

Začnimo že danes upoštevati prehranska priporočila. Tako bomo prispevali k boljšemu zdravju, kajti: zdravje je čudovit dar, in samo od nas je odvisno, kaj bomo z njim naredili.

Za prihajajoče dneve, ki naj bodo ob koncu meseca tudi »postni«, priporočava, da svoje najdražje razveselite z majhno jedjo – sendviči z ajdovim namazom in zelenjavo. Skromni po sestavinah in pripravljeni z veliko ljubezni bodo prispevali k boljšemu zdravju

prim. mag. Branislava Belović, dr. med. Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. tehn.

26 Naša družina

Evropski poslanec

»Zdravja ne moramo naročati iz Bruslja«

Peterle izrazil podporo preventivnim zdravstvenim programom
Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Poslanec v evropskem parlamentu Lojze Peterle se je sredi preteklega tedna mudil na Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota, kjer je podprl preventivne zdravstvene programe, ki jih zavod izvaja že vrsto let.

Programi, med katerimi je najbolj znan Živimo zdravo, so začeli razvijati s pomočjo ministrstva za zdravje, povod pa so bili rezultati raziskave, ki je pokazala, da so kazalci zdravja v Pomurju najslabši med vsemi slovenskimi regijami. Velika večina programov je del projekta Mura – zdravje in razvoj v Pomurju, ki upošteva sosedstvenost zdravja, izobraževanja, kmetijstva, gospodarstva in drugih področij. Ravno murskosoboški zavod je po besedah vodje oddelka za socialno medicino pri Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota mag. Branislave Belovič, dr. med., kot prvi v Sloveniji pripravil regijsko strategijo za zmanjševanje razlik v zdravju in mu je zdaj ministrstvo za zdravje naložilo zahtevno nalogo preprave nacionalne strategije.

«O zdravju bomo imeli tako v Sloveniji kot tudi v Evropi vedno več tiskovnih konferenc, saj

danes že vsak tretji zbolí za rakom, da o drugih boleznih sploh ne govorimo,» je povedal Peterle in dodal, da ga kot politika zanima, kako bi družbeno pozornost usmerili na področje preventive in ne le kurative. Koncept, ki so ga razvili na Zavodu za zdravstveno varstvo v Murski Soboti, bi po njegovem

moral dobiti potrditev v širšem evropskem prostoru, saj so k problemu pristopili celovito: »Gre za zdravje deleže, ne le za zdravje bolnika v ožjem smislu, za razumevanje zdravja, za kakšno si prizadevam tudi sam.« Peterle je bil namreč pobudnik ustanovitve skupine za boj proti raku v evropskem parlamentu

(MAC - Members against cancer).

»Zdravja ne moremo naročati v Bruslju. Če je zdravje, je tudi veselje do življenja večje. Konkurenčnega gospodarstva ne more biti brez zdravih ljudi. Če Evropska unija želi uresničiti svoj cilj, postati najkonkurenčnejše gospodarstvo na svetu, si mora prizadevati za zdravje svojih prebivalcev,» je še poudaril Peterle.

Vanja Poljanec,
foto: N. J.



Pomurski vestnik 29. 12. 2005

»Živimo zdravo«



Med številnimi drugimi kraji v Pomurju potekajo delavnice »ŽIVIMO ZDRAVO« tudi v Gaberju, kjer pridno sodeluje okrog šestdeset krajanov oz. krajanek, kot je razvidno s fotografije.

Pod vodstvom fizioterapevke gospe Metke Vljaj smo pridno telovadili in poslušali predavanje o koristi gibanja za zdravo življenje.

Delavnice potekajo vsak ponedeljek od 17. do 19. ure v vaškem domu v Gaberju in bodo trajale vse do 15. marca.

Vsak teden so na sporedu različne teme, obiskujejo pa nas zdravniki in strokovnjaki, ki nas seznanijo z različnimi boleznimi in poučijo, kako se izogniti težavam.

Želimo, da bi naša tedenska srečanja prerasla v prijateljsko veselo družbo. Pridite in se vključite v brezplačni program, kjer lahko naredite nekaj dobrega zase in za svoje zdravje.

N. N.

Pomurski vestnik 15. 1. 2004



Vsak udeleženeec programa dobil knjižico s kuharskimi recepti

Za potrebe programa *Živimo zdravo* je nastala knjižica z nasveti o zdravem prehranjevanju in kuharskimi recepti. Založilo jo je Pomursko društvo za boj proti raku. Knjižico je na delavnicah dobil vsak udeleženeec programa. To je obenem še en primer, kako lahko partnerstvo in medsebojno dopolnjevanje aktivnosti prispeva k učinkovitejši promociji zdravja.

Vključevanje vsebin zdravja v že obstoječe aktivnosti v lokalni skupnosti

Bogojina – Košičevi dnevi

V program Košičevih dneh se vsako leto od začetka izvajanja programa *Živimo zdravo* vključujejo vsebine zdravega načina življenja. Zvrstila so se predavanja o zdravi prehrani in dejavnih tveganja, razstave zelenjave in pokušanje jedi. Že nekaj let se v okviru programa organizira Košičev pohod, ki je postal tradicionalen.

Žetev zlatega klasa

V okviru programa *Žetev zlatega klasa* v Sv. Juriju ob Ščavnici se predstavljajo in poskušajo tudi različne jedi pripravljene na zdrav način. Ta aktivnost je umeščena v že tradicionalno prireditev na pobudo udeležencev programa *Živimo zdravo* v omenjeni lokalni skupnosti.

Običaj – pustovanje

V tradicionalni pustni povorki v Gornjih Petrovcih se je predstavila skupina udeležencev programa *Živimo zdravo*. Maske so predstavljale sadje in črke, tako da so tvorile napis *Živimo zdravo*. Tako so na inovativen in zanimiv način opozorile na izvajanje programa v skupnosti.

Velikonočne razstave

V okviru velikonočne razstave tradicionalnih pisanic so bile razstavljene in ponujene za poskušanje potice in peciva. Orehova ali makova potica kot tradicionalna jed je obvezno na mizah vseh Pomurcev ob veliki noči. Tokrat so jih udeleženke programa *Živimo zdravo* in članice aktiva kmečkih žena pripravile na bolj zdrav način (manj jajc in manj sladkorja).

Tradicionalni praznik – Miklavževanje

V Pomurju se tradicionalno praznuje praznik Sv. Miklavža. Običaj je obdarovanje otrok, pa tudi odraslih. V Murski Soboti so koordinatorji skupaj z udeleženci programa *Živimo zdravo* organizirali prihod Sv. Miklavža, ki jih je simbolično obdaroval z jabolko. Na ta način je bila povezana tradicija in spodbujanje zdrave prehrane. Obenem je tovrtno praznovanje spodbuditev ohranjanja tradicije in kakovostno druženje.

Sinergistični učinki v programu

Povezovanje z drugimi programi in aktivnostmi

Program *Živimo zdravo* predstavlja primer povezovanja in dopolnjevanja programa promocije zdravja v lokalni ruralni skupnosti z drugimi programi in aktivnostmi ter s posledičnimi sinergijskimi učinki.

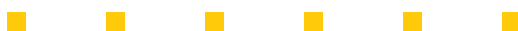
V lokalne skupnosti, v katerih poteka program *Živimo zdravo*, se umeščajo različne aktivnosti partnerjev in drugih pomembnih akterjev (stakeholder) na področju spodbujanja zdravja. S tem se bogati program, ki tako postaja udeležencem zanimivejši ter zadovoljuje njihove potrebe in želje po različnih vsebinah. Ta način dela prispeva na eni strani k doseganju večjih učinkov omenjenih aktivnosti pri visoko motiviranih udeležencih programa, na drugi strani pa k sinergijskim učinkom. Obenem prispeva k poenotenemu pristopu spodbujanja zdravja v regiji ter večji kredibilnosti tako nosilca programa kot tudi nosilcev in izvajalcev različnih aktivnosti na področju spodbujanja zdravja. Prispeva k partnerstvu v promociji zdravja in odpravlja konkurenčnost.

V lokalne skupnosti, v katerih poteka program *Živimo zdravo*, so bile umeščene aktivnosti iz več projektov, ki so jih izvajale ali jih izvajajo nevladne organizacije (NVO).

Tematiko preprečevanja in obvladovanja stresa je v letih 2003/04 lokalnih skupnostih izvajal Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobotica. Pozneje smo z omenjeno vsebino nadaljevali v okviru programa *Živimo zdravo* tudi v skupnostih, ki so se na novo vključevale v program. Že razvite vsebine učnih delavnic, dodatno izobraženi izvajalci in izkušnje v izvajanju omenjenih vsebin so omogočile učinkovito nadaljevanje tematike stresa.



Nordijska hoja – tečaj za vodnike



Istočasno je bil v Pomurskem društvu za boj proti raku bil razvit program spodbujanja telesne dejavnosti preko nordijske hoje. Tudi ta vsebina je bila umeščena v lokalne skupnosti, vključene v program *Živimo zdravo*. Posledično se je enako kot pri stresu, nadaljevalo z umeščanjem omenjenih vsebin v nadaljevanje programa *Živimo zdravo*.

Ta dva primera kažeta, kako učinkovito in ekonomično izrabiti že razvite programe in aktivnosti v nekem okolju.



Nordijska hoja

Pomursko društvo za boj proti raku – Vključevanje nordijske hoje v spodbujanje telesne aktivnosti v Pomurju

V Pomurskem društvu za boj proti raku so pripravili in izvedli projekt Pomurje v gibanju, katerega cilj je bil dvig števila telesno aktivnih prebivalcev preko promocije nordijske hoje, s formiranjem Centra za nordijsko hojo in vzpostavitvijo mreže vodnikov nordijske hoje ter vključevanje le-te v turistično ponudbo. V okviru projekta je bilo izobraženih 80 vodnikov nordijske hoje z mednarodno licenco. Izvedene so bile številne motivacijske delavnice, katerih se je udeležilo okrog 800 udeležencev. Izdelali smo promocijske materiale in pripomočke za udeležence tečajev. Kot najpomembnejši rezultat projekta je bil vzpostavljen Center za nordijsko hojo. V poznejši fazi ga je prevzel ter ga uspešno razvija in vodi Center za zdravje in razvoj. Le ta je prevzel vlogo promocije in razvoja nordijske hoje kot gibanja za zdravje.

Projekt je presegel načrtovani obseg. Nordijska hoja je postala priljubljena oblika telesne aktivnosti v Pomurju. Vključena je tudi v turistično ponudbo.

Projekt Pomurje v gibanju je prispeval k umestitvi in sprejetju nove oblike telesne aktivnosti tako med strokovnjaki na področju zdravstva in športa kot tudi med Pomurci ter turisti.

Projekt so sofinancirali Evropska unija, Pomursko društvo za boj proti raku in Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota.



Pohodi, kolesarjenja Hodoš, Šalovci

Ob praznovanju občinskega praznika se organizirajo pohodi. V pohode se vključujejo tako udeleženci programa kot tudi ostalo prebivalstvo lokalne skupnosti pa tudi prebivalci sosednjih občin.



Promocija nordijske hoje – razglednica

Stota radijska oddaja

»Prehranujmo se zdravo«

Pomurskega madžarskega radia

Junija 2007 je bila na Zavodu za zdravstveno varstvo posneta jubilejna stota radijska oddaja o zdravem prehranjevanju. Oddajo je posnela tudi nacionalna televizija in tako dolgoletnim poslušalcem približala način nastajanja oddaj.

Oddaje se predvajajo dvakrat mesečno v dolžini od 30 do 45 minut. Zudi v špici oddaje se vedno pojavljajo prehranska priporočila. Oddaje so zasnovane kot pogovor med strokovnjakinjo in voditeljico oddaje. Celotno dogajanje se odvija v demonstracijski kuhinji zavoda. Vsakič se obravnava določena tema, vmes pa se predstavljajo recepti za jedi, ki jih pripravljajo strokovnjakinje za prehrano in gostje, izvajalki oddaje pa jih poskušata in komentirata.

Na osnovi raziskovanja o poslušanoosti "Pomurskega madžarskega radia" se je omenjena oddaja večkrat uvrstila na drugo mesto po poslušanoosti. Oddajo poslušajo veliko ljudi tudi v sosednji regiji na Madžarskem.

Mesečno razdeljenih več kot 1000000 letakov, ki vsebujejo tudi strokovne prispevke in nasvete o zdravi prehrani

Prispevki prim. mag. Branislava Belovič strokovnjakinje za prehrano o zdravi prehrani, vključno kuharski recepti v reklamnih letakih podjetja SPAR/INTERSPAR, so med uporabniki prepoznavni, dobro sprejeti in priljubljeni po celi Sloveniji. Potrošniki jih dobivajo že tretje leto. Prispevki na prijazen in razumljiv način poučujejo potrošnike o zdravem prehranjevanju. Predstavljeni kuharski recepti omogočajo bralcem, da nasvete o zdravem prehranjevanju udeležajo v vsakdanjem življenju.

Med prejemniki reklamnih letakov in materialov so tudi udeleženci programa *Živimo zdravo*.

Ker avtorico poznajo kot predavateljico, so jim prispevki v omenjenih letakih in zloženkah še zanimivejši ter tako posredno prispevajo k večjim učinkom programa.

Posredni vplivi drugih programov in aktivnosti

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota v okviru dolgoročne Nusmeritve krepite in varovanja zdravja prebivalstva Pomurja načrtno razvijamo pristope in aktivnosti, ki med drugim dopolnjujejo oziroma posredno vplivajo na učinke programa *Živimo zdravo*.

Primer takšnega vpliva so medijske aktivnosti, predvsem večletne rubrike v časopisih predvsem na temo zdrave prehrane. Sem sodijo tudi radijske oddaje o zdravem prehranjevanju v madžarskem jeziku (za potrebe madžarske manjšine), ki se dvakrat mesečno izvajajo že osmo leto.

Na program *živimo zdravo* vpliva in povečuje njegove učinke, še posebej na področju zdravega prehranjevanja tudi kontinuirana objava prispevkov in nasvetov o zdravem prehranjevanju v reklamnih tedenskih letakih ter zloženkah in časopisnih prilogah podjetja SPAR/INTERSPAR, ki jih že tri leta pripravlja strokovnjakinja Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota prim. mag. Branislava Belovič.

2 SPAR

prehrana danes

Recept pripravila:
Prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.,
vodja mednarodno priznanega programa *Živimo zdravo*

Zelje - od solate do zavitka

Uživajte čim več zelenjave, saj boste tako veliko prispevali k boljšemu zdravju. Pri tem ne spreglejte zelja, ki naj bo čim večkrat na vaših mizah. Se želite znebiti kakšnega odvečnega kilograma? Potem je zelje kot nalašč za vas. Vsebuje le 25 kcal na 100g, vendar je kljub temu bogato z minerali (kalij, železo, magnezij, žveplo, baker), vitamini (C, beta-karoten) in vlakninami. Vsebuje tudi snovi, ki ščitijo pred rakom. Prispeva k boljši odpornosti, spodbuja krvni obtok ter preprečuje in odpravlja zaprtje.

Zelje lahko uživata sveže ali kuhano. V svežem zelju so ohranjene vse snovi, zato ga uvrstite med vsakodnevne jedi. Nikoli ga ne kuhajte predolgo, kajti na ta način se izgublja njegova hranilna vrednost. Priporočam, da ga daste kuhat v vrelo vodo. Zelje dobro se kombinira z drugo zelenjavo kot so korenček, čebula, por, s krompirjem, testeninami in mesom. Piko na i jedem iz zelja dajo začimbe in zelišča, kot so poper, timijan, kumina, česen, muškadni orešček, gorčično seme, ...

Uživajte v bogati paleti jedi iz zelja - od juhe, solate, enolončnice do zavitka.

Solata z zeljem in ananasom

40 dag zelja, 1 manjša konzerva manj sladkega ananasa, sol, limonin sok, 1 žlica olja
Zelje fino narežemo, ananas odredimo. Obe sestavini pomešamo ter začimimo z nekaj soli, oljem in limoninim sokom. Vse skupaj pustimo marinirati najmanj 1 uro.

Ponudba od 2

Prispevek o zdravi prehrani v reklamnem letaku

Prenos programa v druga okolja

Program *Živimo zdravo* se je pokazal za uspešnega v Pomurju. Ali ga je mogoče umestiti v ruralna okolja izven Pomurja? Z veliko optimizma smo to poskusili v letih 2002 in 2003. Takrat je namreč program *Živimo zdravo* potekal v okviru čezmejnega programa z Madžarsko. Ena izmed aktivnosti je bila umestitev programa v izbrano lokalno skupnost v županiji Zala. Izbrana je bila vas Alsonemesapati. Naloga koordinatorja je bila zaupana lokalnemu zdravniku dr. Selmečy Kamill-ju. Kot odličen motivator, organizator ter priljubljen zdravnik je pritegnil kar lepo število udeležencev. Aktivnosti so skupno izvajali partnerji iz Madžarske »Zalaegerszegi Szív és érbeteg egyesület«, »Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Zala megyei Intézete« ter Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Pomursko društvo za boj proti raku. Jezik ni bil večja ovira, kajti v Pomurju delamo tudi v skupnostih kjer živi madžarska manjšina. Zato smo tudi izvedli izmenjavo strokovnjakov. Na obeh straneh so bili strokovnjaki dobro sprejeti.

Po podrobni predstavitvi programa in akcijskega načrta se je začelo z implementacijo. Odziv je bil dober, ljudje so radi prihajali na srečanja. Strokovnjaki iz Slovenije so izvedli test hoje na 2 km ter dve učni delavnici, in sicer »prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide in zdravega krožnika« ter učno delavnico na temo priprave zdravih jedi.

Udeleženci so podobno kot pri nas začeli s spremembo življenjskega sloga. Prva izkušnja s prenosom programa *Živimo zdravo* je pokazala, da ga je možno z manjšimi prilagoditvami umestiti v druga okolja.

V letu 2003 smo program *Živimo zdravo* pilotno umestili v vse regije v Sloveniji. Sam prenos je potekal v partnerstvu z območnimi zavodi za zdravstveno varstvo, ki so vsak v svoji regiji program koordinirali, organizirali in izvajali.

Predhodno smo za potrebe prenosa programa razvili kurikulum z naslednjimi vsebinami:



Lokalni koordinatorji iz celotne Slovenije na izobraževanju v Murski Soboti



Vestnik, oktober, 2003

Projekt *Živimo zdravo* osvaja Slovenijo

Po pomurskem vzoru bodo torej s projektom za promocijo zdravja, ki ga podpira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in zanj krije del stroškov, začeli v vseh osmih zavodih za zdravstveno varstvo, da bi ga podrobneje spoznali, pa je prišlo na dvodnevno izobraževanje več kot štirideset strokovnih delavcev, vodij projekta in lokalnih koordinatorjev. »Zelo pomembno je, da tudi sami doživijo utrip v lokalni skupnosti,« je povedala sogovornica, ki je ponosna na to, da se je pomurski projekt zavihtel na nacionalno raven. Analiza opravljenega delaje namreč pokazala, da je veliko ljudi, ki je sodelovalo v delavnicah zdravega življenja, spremenilo življenjski slog tako pri prehranjevanju kot pri gibanju, še več pa jih je spremenilo miselnost in so naklonjeni idejam zdravega življenja.

Stanka Ravnik,

lokalni koordinator Bohinj

Tudi v Bohinju uspešno

Zavod za zdravstveno varstvo iz Kranja v sodelovanju z Gorenjskim društvom za boj proti raku že nekaj let uspešno izvaja projekt *Živimo zdravo* po različnih gorenjskih občinah. Umestili smo ga tudi v občino Bohinj, ki je projekt finančno podprla. Cilj naše skupne akcije je bil, da spodbudimo občane k bolj zdravemu načinu življenja. Na srečanjih smo skušali strniti čim več sporočil z različnih področij, ki so povezana z zdravjem ter podati dovolj smerokazov na poti do teh ciljev. To nam je tudi uspelo.

EMA MESARIČ,
regijska koordinatorka, Zavod
za zdravstveno varstvo Murska Sobota
Zaključna prireditev v Oplotnici
– sproščeno in veselo

Z vodjo programa *Živimo zdravo* nekoga zimskega dneva obiščeva zaključno prireditev v Oplotnici v mariborski regiji. Presenetita naju število udeležencev in vzdušje. Bogat program, v kateri je z veliko domišljije in ustvarjalnosti vtkana vsebina zdravja, nam pove kako so udeleženci doživeli in sprejeli program. S ponosom so pokazali, kaj so se naučili in kaj vse so spremenili v tem času. Veselo in sproščeno vzdušje potrjuje pomembnost druženja. V pogovoru z udeleženci ugotoviva, da so zelo zadovoljni, da so se veliko naučili ter tudi naredili prve spremembe v življenjskem slogu. Še posebej izpostavijo pomen rednega druženja, ki je prineslo novo dimenzijo v njihov vsakdanjik.



Minister za zdravje in državna sekretarka na zaključni prireditvi programa *Živimo zdravo*

Po pilotni umestitvi programa *Živimo zdravo* v vse regije v Sloveniji oziroma končanem osnovnem programu so se v Razkrižju na prireditvi zbrali predstavniki vseh vključenih lokalnih skupnosti (organizatorji, izvajalci, lokalni koordinatorji in udeleženci). Na prireditvi je bilo čez 400 udeležencev.

Med udeleženci prireditve so bili tudi ugledni gostje: minister za zdravje in državna sekretarka, pomurski poslanci, župani, predstavniki različnih institucij. Prireditve so se udeležili tudi predstavniki regijskega zavoda za varovanje zdravja (ANTS) iz Zalaegerszega ter predstavniki mesteca Alsonemesapati, v katerem je bil pilotno izveden program *Živimo zdravo*.

- motivacija pomembnih posameznikov in organizacij iz lokalnega okolja,
- izbor, motivacijo in izobraževanje lokalnih koordinatorjev,
- učni načrt,
- odnose z javnostjo,
- evalvacijo.

Na začetku prenosa programa smo izvedli izobraževanje ekip (nosilcev, organizatorjev, učiteljev in lokalnih koordinatorjev) iz drugih regij Slovenije za prenos programa v nova okolja. Dvodnevno izobraževanje je vključevalo seznanjanje s programom, vsebinami, metodami, potekom, izkušnjami ter ogled primerov dobre prakse na terenu. Program je potekal v delovnih skupinah. Udeleženci izobraževanja so obiskali izbrano lokalno skupnost Martjanca in si na terenu ogledali množično telesno aktivnost. Niso bili samo pasivni opazovalci, temveč so se aktivno vključili v telovadbo. Pozneje so v pogovoru z lokalnim koordinatorjem in udeleženci programa tudi pridobivali koristne informacije. Sledil je obisk lokalnega medija vaške kableske televizije v Dokležovju. V Beltincih so udeleženci imeli priložnost spoznati vlogo zdravstvene postaje pri izvajanju pilotnega programa. Vlogo in vključenost lokalne uprave in drugih pomembnih deležnikov so podrobno spoznali na obisku v Razkrižju. Na udeležence izobraževanja je največji vtis naredil obisk učnih delavnic programa *Živimo zdravo* v Lipovcih in Černelavcih.

V nasledni fazi so nosilci programa v posameznih regijah organizirali izvedbo programa *Živimo zdravo* v izbranih lokalnih skupnostih. Odziv prebivalstva je bil zelo dober. Pri udeležencih programa se je začel proces spreminjanja življenjskega sloga.

Program *Živimo zdravo* je prispeval k povečanju zmožnosti strokovnjakov javnega zdravja ter zdravstvenih sodelavcev na področju spodbujanja zdravega življenjskega sloga v ruralnih lokalnih skupnostih. Vzpostavljena mreža strokovnjakov in sodelavcev je sposobna širiti in vzdrževati program spodbujanja zdravega načina življenja ter tako prispevati k zmanjšanju bremena kroničnih nenalezljivih bolezni v Sloveniji.



Zaključna prireditev – skupnosti, vključene v program



Telovadijo minister za zdravje, državna sekretarka, poslanci, župani

Alenka Hafner, dr.med., Zavod za zdravstveno varstvo Kranj
Žiri (Gorenjska regija) – Na srečanje prišlo 300 udeležencev

Ko smo se v začetku jeseni 2003 odločili, da bomo program *Živimo zdravo* na Gorenjskem najprej izvajali v Žireh, smo to storili zato, ker je občina na obrobju Gorenjske in kot taka dostikrat pozabljena. Odločitvi je botrovala tudi takojšnja podpora župana, pa tudi zaupanje, da bo Žirovcem program prirasel k srcu. In nismo se zmotili. Povezali smo se z občino, zdravstveno postajo, šolo, vrtcem, župniščem, gorenjskim društvom za boj proti raku in lokalnimi trgovci. S projektom smo seznanili vse zdravstvenovzgojne centre na Gorenjskem in na tiskovni konferenci tudi vse medije. Še zdaleč pa si tedaj nismo predstavljali, da bodo naša srečanja dosegla tak odziv. Že na prvem srečanju kar nismo mogli verjeti svojim očem, saj so bili vsi sedeži v dvorani že petnajst minut pred uradnim začetkom zasedeni, kar nekaj deset ljudi pa je že stalo ob robu. Skupaj z lokalnimi koordinatorji in vzdrževalcem smo se na hitro odločili in se preselili v sosednje kino dvorano, saj se je tega prvega srečanja udeležilo kar 175 občanov. V nadaljnjih srečanjih se je obisk le še povečeval in nekajkrat smo zabeležili tudi preko 300 udeležencev. Obvladovanje in vodenje srečanj za tako veliko skupino ljudi nam je povzročilo nemalo logističnih ovir, ki pa mislim, da smo jih uspešno prebrodili. To tezo potrjuje tudi skoraj nezmanjšana udeležba na srečanjih v celotnem poteku projekta. Seveda pa je bila taka udeležba tudi svojevrstna spodbuda in izziv za nas izvajalce in organizatorje in tu so bili srce programa lokalni koordinatorji Andrej, Bernarda, Valerija in Olga. In skupaj nam je uspelo.

Nedvomno je bila želja vseh, ki smo programu vdihnili dušo in prispevali k njegovi izvedbi, da ta spoznanja postanejo nekaj trajnega. Želeli smo si, da bi odslej življenje Žirovcem postalo bolj razgibano in da bi se na krožniku pojavilo kakšno jabolko več. Morda se je tisto, kar so v programu pridobili, kar se je njim zdelo pomembno, vtakalo v življenje kraja tudi na drugih področjih. Ne da bi bil to naš glavni cilj, smo nehote prispevali tudi k izboljšanju duševnega zdravja, saj so se ljudje tudi po zaslugi projekta več srečevali in družili. Še posebno pa smo bili veseli njihovih pohval. Krajanom pa je zadovoljstvo dajalo spoznanje, da so to nenavadno množično odzivnost in skrb za zdravje opazili tako lokalni kot nacionalni mediji, ki so nas spremljali od prvega trenutka. Ko nas je obiskala nacionalna TV in pripravila prispevek za Odmeve, smo tudi mi z veseljem z njimi delili zadovoljstvo, ko so nam dejali: »Še direktor Alpine je moral prispevek za televizijo posneti kar v Idriji, danes pa je televizija prišla prav k nam in to zaradi nas in projekta.« In prav vsi so odgovorili, da si podobnih srečanj želijo tudi v prihodnje. Žirovci so projekt resnično vzeli za svojega, saj je bil koordiniran s strani njihovih ljudi in je pokrival njihove potrebe. Kratkoročni učinki programa v obliki sprememb življenjskega sloga so se pokazali že med izvajanjem. Za ohranjanje dolgoročnih pozitivnih učinkov programa bi bilo zato smiselno zagotavljati njegovo kontinuiteto, nadgradnjo z novimi vsebinami ter širjenje v nove lokalne skupnosti, za kar je tudi veliko zanimanja.

Ivanka Tompa lokalna koordinatorica, (Odranci)

Izkoristila sem priložnost in občinskim svetnicam na srečanju v Ljubljani predstavila program *Živimo zdravo*

Izkoristila sem priložnost in program *Živimo zdravo* predstavila v Ljubljani na srečanju občinskih svetnic. Zelo navdušene so bile nad mojim izvajanjem in uspehi celotnega programa v regiji, ne samo v naši vasi. S sabo sem imela materiale z delavnic in knjižico receptov. Zanimanje je bilo tolikšno, da je materialov zmanjkalo v trenutku.

Branka Đukić, univ. dipl. inž. živil.
 tehn, Zavod za zdravstveno varstvo
 Ljubljana

Program *Živimo zdravo* uspešno poteka v ljubljanski regiji

Program je prvo leto (2003/04) zaživel v Grosuplju, naslednje leto pa smo ga razširili na 4 lokalne skupnosti: Krka, Lukovica, Ig in Loška dolina.

Začetnih delavnic so se tamkajšnji prebivalci udeležili po zaslugi obveščanja in spodbude s strani lokalnih koordinatorjev, ki so svojo nalogo sprejeli nadvse vestno, z veliko dobre volje in motiviranosti. Kmalu pa je mnogo udeležencev začelo redno obiskovati delavnice in predavanja zaradi aktualnih vsebin, ki so pritegnile različen krog poslušalcev. Veliko zanimanja se je pokazalo na temo zdrave prehrane in zdravega načina kuhanja (kuharske delavnice), prav tako tudi o rakavih boleznih, največja udeležba pa je bila na delavnicah, kjer smo se tehtali, merili višino, odstotek telesnih maščob, določali ITM, sladkor v krvi in holesterol.

Program je bil med ljudmi lepo sprejet. Izkazal se je kot učinkovit način promocije zdravja na podeželju, saj je danes zaradi poplave različnih nizkocenovnih revij in ostali medijev velika verjetnost, da se med ljudmi širijo napačne in neutemeljene informacije o tem, kaj je zdravo in kaj se priporoča kot preventivno vedenje pred pojavom nenalezljivih kroničnih bolezni. Na delavnicah, ki smo jih organizirali v okviru programa *Živimo zdravo*, je potekala medsebojna komunikacija med udeleženci in predavatelji; izpostavljena so bila različna vprašanja in nanižani mnogi odgovori za zdravstvene težave, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju posameznika.

Bernarda Klančnik,
lokalna koordinarka, Podgorje –
(Gorenjska regija)

Vsi udeleženci programa *Živimo zdravo* so bili zelo navdušeni

Po pogovoru z udeleženci so bili vsi zelo navdušeni, ker so veliko stvari videli v praksi (na vsaki delavnici smo telovadili) in zaradi druženja. Ljudje na podeželju pogrešajo večerna druženja. Nekaterih srečanj se je udeležilo tudi 50 in več ljudi, redno jih je prihajalo 36. Starostna struktura udeležencev je bila zelo različna, najmlajši sta bili stari 10 let in sta sami redno prihajali na delavnici. Doma sta staršem pripovedovali, kako naj kuhajo. Na teh delavnicah se je porodila ideja, da bomo šli marca na izlet. Ogladali si bomo pridelavo bučnega olja, dobrote iz bučnih semen, mlinarja in kulturne znamenitosti. V pomladnih mesecih bomo poskušali dobiti prostore v obnovljenem gasilskem domu v želji, da bi ta naša druženja še naprej ohranili. Vsak izmed udeležencev naj bi pripravil tudi en tematski večer.«

Irena Pijovnik,
diplomirana vzgojiteljica, Podgorje
Več se gibam, spremenila sem način prehranjevanja

Vedno večji poudarek dajemo zdravemu načinu življenja, zato sem se odločila, da se udeležim teh delavnic. Izvedeli smo veliko novega in koristnega, predvsem o pomenu gibanja, zdrave prehrane, o načinu samopregledovanja dojk. Mislim, da bom vse pridobljeno znanje koristno uporabila v življenju oziroma ga že uporabljam. Več se gibam, spremenila sem način prehranjevanja. Pojem več sadja in zelenjave, uporabljam manj maščob. Sama si predvsem želim obdržati sedanjost težo in ohraniti zdravje. Tudi družina se postopoma privaja na nov način prehranjevanja.

Primož Brovč, dipl. zdravstvenik, Zavod za zdravstveno varstvo Kranj
»Vzpodbudil me je, ko sem omahovala«

Po dobrih izkušnjah iz leta 2003/2004, ko smo projekt izvajali v Žireh, smo v naslednjem letu projekt prenesli v lokalne skupnosti Naklo, Kropa in Žirovnica. Tokrat vam želimo predstaviti nekaj podatkov, ki smo jih dobili na podlagi ankete po koncu izvajanja projekta.

Anketa je vsebovala 18 vprašanj, prejeli smo 102 izpolnjenih anketi. 81 % so jih izpolnile ženske, povprečna starost anketiranih pa je bila 62 let.

Prehranske navade je v času izvajanja projekta spremenilo 74 % udeležencev v Žirovnici, 63 % v Naklem in 44 % v Kropi. Fizično aktivnost je povečalo 52 % vprašanih, telesno dejavnih glede na priporočila (5 in večkrat na teden) je bilo 47 % vprašanih.

Povprečna vrednost indeksa telesne mase vseh je 26.

Povprečni udeleženec je bil prisoten na osmih delavnicah. Anketiranci so projekt ocenili s povprečno oceno 4,4.

Na vprašanje, ali si podobnih srečanj želite tudi v prihodnje, je 99 % anketiranih odvrnilo pritrdilno. In kaj so nam udeleženci pripisali na koncu ankete:

»Predavanja so bila zelo koristna.«, »Vsa predavanja so bila odlična.«, »Želela bi, da bi s tem projektom še nadaljevali.«, »Zdravje je naše največje bogastvo.«, »Predvsem bi pohvalila ta projekt. Vzpodbudil me je, kadar sem omahovala, da sem vztrajno od januarja dalje več hodila in opustila nekatere razvade kot so sladkarije. Še enkrat hvala za vašo požrtvovalnost!«.

To je samo nekaj pozitivnih odzivov na pobudo, da nam napišete, kar bi nam želeli sporočiti. Želim si, da podobna sporočila pridejo tudi do novo izvoljenih županov, ki bodo spodbujali in omogočili ljudem aktivno skrb za svoje zdravje.

Branka Đukić, univ.dipl.inž.živil., Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana
»Naj se dober glas širi naprej v sosednjo vas«

»Tisti, ki so koordinirali izvedbo programa *Živimo zdravo* v podeželskem okolju, dobro vedo, da zahteva veliko dela, komuniciranja z izvajalci, predstavniki lokalnih skupnosti in udeleženci 14-ih delavnic, včasih tudi zvrhano žlico potrpljenja, predvsem pa ogromno entuziazma, dobre volje in navdiha. Vendar je trud na koncu v vsakem primeru poplačan.

Splača se, če že samo en udeleženec delavnice sliši neko novo informacijo in dojame neko novo sporočilo.

Splača se, če se že en udeleženec za hip postane v svojem prehitremu vsakdanu in se vpraša, na kateri točki je njegovo zdravje, kakšen je njegov življenjski slog in v kolikšni meri je zadovoljen na svojem potovanju, ki mu pravimo »življenje«.

Splača se, če že pri enem udeležencu dozori odločitev, da pa »bo odslej naprej res drugače«, ker se zave, da je zdravje eno samo in da ga želi ohraniti ali izboljšati. Splača se, če en sam udeleženec dojame, da niso za vse »krivi geni«, pač pa je možno vzeti vajeti tudi v svoje roke in postati gospodar svojega zdravja.

Splača se tudi zato, da vidiš povezanost med ljudmi, ki so ob istem dnevu, ob isti uri prišli na isto mesto, ker želijo isto: deliti izkušnje in znanje o zdravem življenjskem slogu.

In splača se, ko na koncu nekajmesečnega druženja vidiš zadovoljstvo in hvaležnost na obrazih udeležencev in upaš, da se skrb za zdravje tukaj ne konča, pač pa se bo nadaljevala z vsakim udeležencem posebej ...

Takšni so vtisi z delavnic s strani tistih, ki smo od oktobra 2007 do marca 2008 skrbeli za izvedbo programa *Živimo zdravo* v občini Komenda. Izpostavila bi tudi, da je za uspeh potrebno dobro in uspešno sodelovanje med predstavniki lokalne skupnosti (župan in ostali), ki so izvedbo programa tako moralno kot tudi finančno podprli, lokalnimi koordinatorji, lokalnimi društvi (športna društva, ekološke kmetije, peka domačega kruha, medgeneracijsko društvo) in seveda predavatelji na delavnicah, ki so s svojimi strokovnimi prispevki poskrbeli za osveščanje o zdravem življenjskem slogu.

Financiranje programa

V letu 2001 so program finančno podprli Ministrstvo za zdravstvo RS, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Pomursko društvo za boj proti raku in Zdravstveni dom Murska Sobota. V fazi pilotne implementacije je bilo vloženega veliko prostovoljnega dela (od institucij do lokalnih združenj, medijev in posameznikov iz lokalnega okolja).

V naslednji fazi, fazi razvoja programa ter njegove implementacije v 10 novih lokalnih skupnosti (2002/2003) je financiranje bilo zagotovljeno s strani EU Pomurskega društva za boj proti raku ter Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota.

Nadaljnjo implementacijo v novih 32 lokalnih skupnosti kot tudi nadaljevanje v prejšnjih 18 lokalnih skupnosti v Pomurju je financiralo Ministrstvo za zdravje RS in Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Finančna sredstva so v manjši meri prispevali tudi lokalna uprava in same lokalne skupnosti ter nevladne organizacije. Nevladne organizacije ves čas program finančno in vsebinsko podpirajo z umeščanjem in izvedbo določenih aktivnosti (učne delavnice, razstave, pohodi).

Kontinuiteto programu omogoča med drugim sofinanciranje s strani Ministrstva za zdravje in Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota ter podporo lokalnih skupnosti in nevladnih organizacij.





Karel Horvat, udeleženec (Gorica)
V naši kuhinji se je veliko spremenilo

Ob četrtek zvečer sem si rezerviral čas za obisk delavnic, ki so potekale pri nas. Živimo zdravo? O tem smo se večkrat spraševali, ko smo se srečevali s prijatelji. Lahko trdim, da se je od takrat, ko sva z ženo začela obiskovati delavnice v naši kuhinji veliko spremenilo. Uporaba soli se je zelo zmanjšala. Ne solimo več nobene zelenjave, ne paradižnika, paprike. Veliko več uživamo sadja, različne zelenjave, npr. »tikvi«. Ne uporabljamo več toliko svinjskega mesa. Ribe ne cvremo, ampak jih pripravljamo v foliji. Odpovedali smo se tudi pomfritu. Pijača? Pijemo vodo. Različne »sladke pijače« smo opustili. Veliko več se tudi gibljemo.

Tedensko kolesarjenje in tedenski pohod na 5 do 8 km so že stalnica. Na delavnicah sem si pridobil veliko informacij, in kot sem že omenil, smo veliko spremenili tudi pri naši prehrani in pri gibanju. Kljub temu da lahko veliko prebereš in slišiš iz medijev, ima v živo podana beseda strokovnjaka večji pomen in ti gre bolj v ušesa.



Učinki programa

Sprememba življenjskega sloga udeležencev

Okrog 90 % udeležencev programa po končanem osnovnem programu (prvo leto programa) spremeni življenjski slog. Predvsem prehranjevalne navade in telesne aktivnosti. Manj maščob zaužije okrog 70 % udeležencev. Večinoma začnejo uporabljati rastlinske maščobe. Skoraj dve tretjini uživata več zelenjave ter več kot polovica več sadja. Nekaj manj kot polovica pa uporablja manj sladkorja. Tudi telesno aktivnost poveča skoraj polovica udeležencev. S spremembami življenjskega sloga udeleženci nadaljujejo tudi v nadaljevanju programa (analiza na podlagi vprašalnika).

Zadovoljivo znanje o zdravem načinu življenja dosežeta dve tretjini udeležencev.

Tudi lokalni koordinatorji so kot najbolj učinkovite dejavnike ocenili povečanje vsakdanje telesne dejavnosti udeležencev programa, izboljšano zdravo prehrano in pripravljenost, da prevzamejo aktivno vlogo v procesu varovanja in krepitev zdravja.



Pohod v spomladanskem času



Jože Trajbar, lokalni koordinator (Martjanci)

Spremenili so prehranske navade in veliko se gibajo

V vasi Martjanci je veliko vaščanov spremenilo prehranske navade. Veliko se gibljejo. Največkrat pešačijo. Ob torkih je organizirano skupno pešačenje. Vsak dan videvam posameznike, ki redno pešačijo. Tega prej pri nas ni bilo. Okrog 30 vaščanov je izbralo nordijsko hojo za svojo redno telesno aktivnost (vas šteje obseg 500 prebivalcev).

Sedaj se vaščani tudi veliko družijo. Pred leti smo prav to pogrešali v naši vasi.

Rezultat druženja je ustanovitev turističnega društva. Le-to organizira pohode, športno-zabavne igre, izlete in razstave. Program *Živimo zdravo* je zaživel med vaščani. Vsi si želijo, da se nadaljuje.

Marija Rupnik, turistka – Ljubljana

Lahko rečem, da se je tukaj začelo gibanje za zdravje

V vaše kraje prihajam že veliko let. Vsa ta leta sva z možem dobro spoznala pokrajino in ljudi. Zadnja leta so se zgodile velike spremembe. Neverjetno koliko ljudi hodi in kolesari. Vsi naši prijatelji in znanci, ki sva jih pridobila tukaj v Pomurju, so naredili veliko sprememb v prehrani. To mi je všeč. Moram reči, da so obdržali številne tradicionalne jedi, le pripravljajo jih na zdrav način. Po njihovem vzoru sva se tudi midva z možem odločila za bolj zdrav način življenja. Veliko se gibljeva. Tudi shujšala sva. Imava več kondicije. Naši prijatelji iz Dobrovnika so nam podarili kuharsko knjigo, ki jo je napisala zdravnica. Po receptih iz knjige kuhajo tudi moje prijateljice in znanke v Ljubljani. Skratka, lahko rečem, da se je tukaj začelo gibanje za zdravje. To si želimo tudi v drugih krajih Slovenije.

Ana in Jože Horvat, izseljenca na obisku (ZDA)

Zelo sva presenečena nad vsemi spremembami.

Na obisk sorodnikom in prijateljem sva ponovno prišla po 10. letih. Zelo sva presenečena nad vsemi spremembami. Ne moreva verjeti, koliko ljudi v naši rodni vasi hodi ali kolesari. Sestrična, pri kateri bivava, sedaj kuha čisto drugače. Kljub temu, da živi na kmetiji, hodi vsak teden na telovadbo. Povabila naju je na delavnico, kjer so nam izmerili holesterol in krvni pritisk. Tam sva dobila nasvete in različna gradiva. Navdušile so naju Novine *Živimo zdravo*. Vzela jih bova sabo v ZDA in pokazala tudi našim rojakom in jim povedala za tukajšnje uspehe. Tudi pri nas v Ameriki je veliko reklam za zdrav način življenja, predvsem prehrano.



Franc Berke, udeleženec (Gradišče) Poleg vsakodnevnih opravil se sedaj veliko več gibljem

Udeležil sem se skoraj vseh delavnic in srečanj programa. Tudi tistih, ki so bolj za ženske. Bilo je zelo poučno, človek se uči do smrti. Škoda, da ta program že prej ni bil pri nas, mogoče se ne bi srečal z kronično boleznijo. Prav zaradi tega sem se vključil v program. Želel sem slišati, kako in na kakšen način lahko spremeniš svoje navade. Lahko povem, da se poleg vsakodnevnih opravil več gibljem – kolesarim. Sedaj imam tudi več kondicije. Z veseljem se udeležujem raznih organiziranih dogodkov, povezanih z gibanjem, kot so pohodi, kolesarjenje, ki se organizirajo v naši občini.

Obisk delavnic programa *Živimo zdravo* bi priporočal vsem ljudem.



Pohod v zimskem času

Sonja Kerčmar,
koordinatorica (Gornji Petrovci)
**Udeleženci podali idejo za
izvedbo šole hujšanja v lokalni
skupnosti**

»Med predavanji in učnimi delavnicami se je udeleženkam programa *Živimo zdravo* porodila ideja, da bi še nekaj več naredile za svoje zdravje. Dogovorile so se, da bodo v Gornjih Petrovcih organizirale skupino za šolo hujšanja. Omenjeni program izvaja v okviru svoje dejavnosti Zdravstveni dom Murska Sobota. Skupina mora šteti vsaj 15 udeležencev, da bi šola lahko bila organizirana na terenu. V enem tednu se je za šolo hujšanja prijavilo 53 udeležencev. Tako smo morali ustanoviti dve skupini, ki sta obiskovali predavanja in telovadbo. Prostore je odstopila osnovna šola. Podporo udeležencem šole je dala tudi njihova izbrana zdravnica tako, da se je izvajalka vključila v izvedbo šole hujšanja.«

Ivanka Tompa,
lokalna koordinatorka (Odranci)
**»Naša babica pa nič več mastno
ne kuha«**

Prevzelo me je, ko sem, po nekaj tistih prvih delavnicah tako mimogrede slišala eno učenko s šole, na kateri poučujem: »Naša babica pa nič več mastno ne kuha.«

In res so potem tudi gospodinje komentirale in danes to tudi sama z veseljem opažam v naši občini, da se je način prehranjevanja zelo spremenil. Tudi izraba prostega časa, ki ga naši občani porabijo za sprehode, za kolesarjenje in tudi nekatere druge športne panoge (odbojko, aerobiko, ženski in moški nogomet), se je kakovostno povečala.

Pred kratkim sem slišala, da so prav na prvih merjenjih tlaka (na teh delavnicah) usmerili eno gospo k zdravniku. Prišla je pravočasno in zdravnik ji je lahko pomagal. Zelo sem vesela, da smo nekaj naredili za zdravje naših vaščanov.

Marjeta Vogrinec lokalna koordinatorka (Kobilje)
**Program *živimo zdravo* prispeval k umestitvi terapevtske skupnosti za
zdravljenje odvisnosti**

Sem trda kobiljčanka, ki vedno znova želim nekaj dobrega naši občini – vasi. Ni slučajno, da je pri nas potekal program *Živimo zdravo* in da sem se srečala z določenimi ljudmi. Ne bom pozabila, vabila na strokovno ekskurzijo koordinatork, katerih del sem bila tudi sama. Ogled terapevtske skupnosti za zdravljenje odvisnosti (»šole življenja«) na Razborju. Takoj po ogledu in izpovedi deklet sem sklenila, da takšna šola življenja lahko zraste tudi pri nas v Kobilju. Že precej časa se je namreč v Pomurju iskala primerna lokacija, s katero bi se strinjalo tudi lokalno prebivalstvo. Predstavila sem idejo o terapevtski skupnosti županu. Vse se je zelo hitro odvijalo. Seje občinskega sveta, zbor občanov in posvet v lokalni skupnosti. Po obisku prebivalcev in predstavnikov Občine Kobilje v terapevtski skupnosti, prizadevnem delu duhovnika, zadolženega za vzpostavitev terapevtske skupnosti ter aktivni podpori lokalnega prebivalstva je v zelo kratkem času bila vzpostavljena. Zapuščena vojašnica, ki smo jo preuredili v prijetno bivališče, je danes začasni dom fantom, ki so na poti k novemu, kvalitetnejšemu življenju brez drog.

Olivera Stanojević Jerković, dr. med., Zavod za zdravstveno varstvo Maribor
***Živimo zdravo* – slovenski primer inovativnega pristopa k zmanjševanju
neenakosti v zdravju v okviru evropskega projekta DETERMINE**

Program *Živimo zdravo* smo umestili tudi v mariborsko regijo. Prebivalci lokalnih skupnosti so ga lepo sprejeli in se ga radi udeleževali. Prvi učinki so se pokazali že v času izvajanja programa, udeleženci so namreč takoj spremenili življenjski slog.

Program *Živimo zdravo* je predstavljen kot slovenski primer inovativnega pristopa k zmanjševanju neenakosti v zdravju v okviru evropskega projekta DETERMINE (spletna stran: www.health-inequalities.eu pod »Innovative Approaches«).

Kratkoročni učinki programa, v obliki spremembe življenjskega sloga, so se pokazali že med izvajanjem.



Masovna telesna aktivnost

Trajne aktivnosti, nastale zaradi izvajanja programa

Tradicionalna regijska prireditev na Otoku ljubezni

Kot prva trajna aktivnost v okviru programa *Živimo zdravo* je nastala že leta 2001 regijska prireditev na Otoku ljubezni (Ižakoci). Tam se vsako leto ob svetovnem dnevu zdravja zbere do tisoč ljudi iz vsega Pomurja. Na Otok ljubezni ob reki Muri večina prihaja peš ali s kolesi. Ta danes tradicionalna prireditev je sestavljena iz kulturnega programa in skupne telovadbe pod vodstvom fizioterapevte. Telovadijo vse generacije.



Skupna telovadba



Pohodi v občini Razkrižje – pobuda iz lokalne skupnosti

V občini Razkrižje je po izvedbi osnovnega programa *Živimo zdravo* lokalna skupnost podala iniciativo za tedenske pohode. V zimsko/pomladanskem času vsako nedeljo že pet let organizirajo pohod, katerega se udeleži med 50 – 100 pohodnikov. Ker živijo ob meji, organizirajo tudi pohode v sosednje občine na Hrvaškem (Štrigova, Sv. Martin na Muri). Pohod je postal tradicionalen. Pohod napovedujejo preko regijskega radia in tako vabijo pohodnike iz drugih krajev, ki se pohodov tudi udeležujejo.

Učinki pohodov so večplastni. Spodbuja se ne samo zdrav način življenja temveč se krepijo tudi vezi znotraj skupnosti, vezi med prebivalci ostalih skupnosti v regiji ter sosednjih obmejnih regij. Pohodi prispevajo tudi le prepoznavnosti te majhne občine.



*Udeleženci iz dveh držav
(Slovenija, Hrvaška)*



Pohod Razkrižje 5. 2. 2006

Kolesarjenje in pohod po vaseh občine Beltinci

Od leta 2001 je vsako leto organizirano kolesarjenje, pohod in rolanje po vaseh občine Beltinci. Udeležujejo se ga občani Občine Beltinci ter udeleženci iz ostalih krajev Slovenije. Aktivnost se konča z druženjem vseh udeležencev ob zelenjavni enolončnici. Pripravljena je po recepturi, predstavljena na delavnici zdrave priprave jedi v okviru programa *Živimo zdravo*. Pripravlja jo lokalni gostinec, ki je v svojo ponudbo že na začetku programa vključil zdrave jedi.



Bučni praznik v Lipovcih

V Lipovcih že nekaj let pripravljajo prireditev, ki so jo poimenovali »Bučni praznik«. Prireditev je spodbudil program *Živimo zdravo*, ki se je v omenjeni vasi izvajal že v pilotni fazi. Ob tem dogodku je organizirana razstava buč in izbor naj-buč, razstava izdelkov in jedi iz buč ter kosilo za vse udeležence. Kosilo je vključuje izključno jedi iz buč. Prireditev je v zadnjem času dopolnjena s tekmovanjem kuharjev amaterjev v pripravi zdravih jedi iz buč. Tekmovalci prihajajo iz vseh lokalnih skupnosti v občini Beltinci ter iz drugih občin v Sloveniji, s katerimi Lipovci sodelujejo v okviru turističnih programov.



Udeleženci mednarodnega tekmovanja v pripravi bučnih jedi

Ogledni vrt v Bogojini – bodoči turistični produkt

Med lokalne skupnosti, ki so se odločile za vzpostavitev oglednega vrta je tudi Bogojina. S podporo krajevne skupnosti so pridobili ustrezen prostor. Odločili so se za pridelavo zelišč. Zeliščni vrt so vključili v turistično ponudbo – vodeni ogled vrta, v pripravi so tudi spominki v obliki zeliščnih čajev.

Vrt pa tudi služi rednemu tedenskemu druženju večje skupine vaščanov, ki skrbi za vrt.



Obisk oglednega vrta



Otroci na obisku v oglednem vrtu

Lipnica, glasilo Občine Moravske toplice – Martin Horvat, predsednik vaške skupnosti

Iz programa XX. Košičevih dnevov kulture

Vabljeni na zelenjadarski dan na Ivancih

V okviru Košičevih dnevov vsako leto pripravimo razstavo zelenjave, gospodinjne pa so se odločile, da pripravijo različne jedi iz zelenjave, tudi zelenjavno pecivo in druge kmečke dobrote. Vsakokrat prireditev pospremi strokovno predavanje o zdravi prehrani. Vsakokrat skuhamo tudi zelenjavno enolončnico, ki jo obiskovalci dobijo zastonj. Ta mora vsebovati veliko zelenjave, saj so vitamini in druge sestavine, ki so v zelenjavi, zelo koristne za zdravje.

In še za zaključek: jejte zdravo, uživajte veliko zelenjave, ki je pri nas pridelana na integriran način in vedno sveža. V soboto, 30. avgusta 2008, pa vabljeni na Ivanec. Ne bo vam žal!

Program *Živimo zdravo* predstavljen tudi mednarodni javnosti

Program *Živimo zdravo* je zadnjih nekaj let bil predstavljen tudi mednarodni javnosti.

Po šestih letih izvajanja programa v Pomurju in drugih regijah po Sloveniji, ter sosednji pokrajini na Madžarskem je program *Živimo zdravo* zaznala tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Oddelek SZO, zadolžen za socialne determinante zdravja, je zaznal vpliv programa na izboljšanje življenjskega sloga odraslega prebivalstva v ruralnem okolju. Na svoji spletni strani je predstavil program *Živimo zdravo* kot integralni del programa Vlaganje v zdravje in razvoj – Mura.

Leta 2007 smo bili povabljeni s strani velškega Centra za zdravje (Wales Centre for Health) v Cardiff. Program smo predstavili v okviru evropskega projekta »Closing the gap«, namenjenega zmanjševanju razlik v zdravju.

Z zanimanjem je bil sprejet tudi na največjem dogodku v Evropski skupnosti, »dnevi odprtih vrat – teden regij in mest« (»Open days – European Week of Regions and Cities«) oktobra 2007 v Bruslju.

Živimo zdravo je bil predstavljen na seminarju »Implementing the new EU Health Strategy« v organizaciji »EurohealthNet-a« in »International Union for health Education« (IUHPE) marca 2007 v Bruslju.

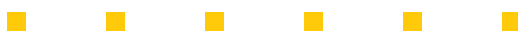
Ministrstvo za zdravje Slovenije je program *Živimo zdravo* uvrstilo v program ministrske konference, ki je potekala pod naslovom »Cross-Sectoral Policies in the field of Nutrition and Physical Activity« ob predsedovanju Slovenije Evropski skupnosti.

Vpliv programa na krepitev telesne dejavnosti je bil predstavljen še na dogodku ob praznovanju Svetovnega dneva gibanja v Kopenhagnu pri Svetovni zdravstveni organizaciji (SZO).

Program *Živimo zdravo* smo predstavili tudi na kongresih in strokovnih srečanjih doma in v tujini.



Obisk predsednika države dr. Drnovška



Namesto zaključka

Program *Živimo* zdravo postal nov način življenja

Ivan Mesarič, občinski svetnik

Živim v pokrajini ob Muri, ki se razprostira na obrobju Panonske nižine. Pomurje s približno 123.000 prebivalci, z gravitacijskim središčem Murško Soboto. Pokrajina, katere poglavitna dejavnost je kmetijstvo. Od ostalih regij v Sloveniji se razlikuje s svojo tradicijo, specifično kulturo in tukaj živimi ljudmi.

Program, ki je prepoznaven z logotipom mavrice, poimenovan *Živimo zdravo* je Pomurje dobesedno dvignil h gibanju, bodisi v miselnosti kot tudi različnimi gibalnimi aktivnostmi. Ozaveščenost podeželjskega prebivalstva o zdravem življenjskem slogu, na področju prehrane, gibanja, dvigu samozaveesti – rezultati so vidni na vsakem koraku.

Do programa sem bil v začetku skeptičen, imel sem dobesedno odklonilno stališče. Po obisku nekaj delavnic sem se znašel v nelagodnem položaju. Spoznal sem, da je to to. V Pomurju je to dobesedno postalo kot neka nova »vera«, nov način življenja. Ljudje to rabijo in tudi z odprtimi rokami sprejemajo.





Druženje ljudi na delavnicah, sproščena klima, tisoč in eno vprašanje predavateljem. Ljudje imajo priložnost spregovoriti o svojih pogledih glede vsebin, ki so obravnavane na delavnicah. Izmenjajo izkušnje s predavatelji. Dobesedno posrkajo informacije, ki jih dobijo na delavnicah. Ti udeleženci so med seboj enaki ne glede, starejši, mlajši, gospodinje ali intelektualci. Vzdušje na delavnicah je sproščujoče. Med letom so rezultati vidni tudi v naravi. Naše zelene ulice so oživele.

Nekoč so kravje vprege zasedale naše poti med njivami, sedaj so na teh poteh sprehajalci, kolesarji, tekači. Ker veliko kolesarim po moji pokrajini, se pojavi ista slika kot v naši vasi tudi v drugih krajih – tekači, pohodniki (hitra hoja, nordijska hoja), kolesarji, starejši, mlajši.

Ker sem vpet v občinsko politiko sem program sprejel kot politik. Lahko bi rekel, da je bila politika hvaležna Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota, da ji je dal takšno temo, s katero se je lahko kitila in jo vzela za svoje. Rekel bi, da lahko tudi politika kdaj naredi kaj dobrega,, v tem primeru se je to zgodilo s programom *Živimo zdravo*, ki ga je lokalna politika v Pomurju podprla. Projekt je dal politiki pridih »žlahtnosti« še posebej, ko so lokalni politiki ugotovili, kako je program navdušuje vse sloje prebivalstva in prispeva k boljši kakovosti življenja preko zdravega življenjskega sloga. Želijo biti zraven, kaj je tudi prav. Boljše zdravje prebivalstva je pomemben dejavnik razvoja in napredka naše regije.



Vsakdanja slika v Pomurju



Nova spoznanja so jim zlezla pod kožo

Nataša Brulc Šiftar, novinarka

Program *Živimo zdravo* spremljam od njegovih začetkov, ker sem kot novinarka na radiu Murski val zadolžena tudi za področje zdravstva. Seveda je bilo to za prekmurskega in prleškega človeka, zvestega tradiciji, kar zadeva način življenja, nekaj novega, neznanega. In običajno se nepoznanih reči bojimo. Najprej sem se udeleževala srečanj, na katerih so predstavljali program, pozneje delavnic, o katerih sem poročala in pripravljala reportaže z ljudmi, ki so zvesto obiskovali srečanja. In nova spoznanja so jim zlezla pod kožo. Ušteli so se tisti, ki so mislili, da so delavnice same sebi namen. Korak za korakom. Tudi tradicionalni človek dežele ob Muri je začel spreminjati svoje navade glede načina življenja; vrtanke je zamenjal s črnim kruhom, polnomastno mleko s tistim z manj maščobe, velike ocvrte zrezke na krožnikih so zamenjali manjši pečeni, z veliko zelenjave ... »Veste, so nam na delavnicah povedali, da mastna hrana škodi zdravju. In ker imam povišan holesterol, malo pazim, kar jem.« To je le eden od stavkov, ki ga slišim, ko z ljudmi pripravljam kakšen prispevek o zdravem življenjskem slogu.

Opažam, da se je način prehranjevanja med ljudmi spremenil. Več posegajo po »prijaznih« živilih, na sejmi, značilnih za te kraje, ponujajo zdravo hrano, ljudje se ustavljajo pri stojnicah, kjer je govora o tem, kako poskrbeti za svoje srce in telo. In še – parki, travniki, pešpoti ali kolesarske steze so polni rekreativcev; eni se sprehajajo, drugi tečejo, tretji so osvojili nordijsko hojo, veliko upokojencev organizirano kolesari. Prepričana sem, da je k temu v veliki meri pripomogel program *Živimo zdravo*.

Da, tudi tradicionalni prekmurski in prleški človek je spoznal, da je vsa umetnost, kako si podaljšamo življenje, v tem, da si ga ne skrajšamo.



Pomurci živijo zdrav življenjski slog



L i t e r a t u r a

1. Statistični urad Republike Slovenije. Slovenske regije v številkah 2008. Ljubljana: 2008.
2. Hanžek, M., Poročilo o človekovem razvoju Slovenija 1999. Ljubljana: Urad za makroekonomske analize in razvoj, 1999.
3. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Zdravstveni statistični letopis Pomurja 2006. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, 2007.
4. Inštitut za varovanje zdravja RS. Zdravstveni statistični letopis 2005. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2007.
5. Belović, B., Buzeti, T., Krajnc Nikolić, T., Vernailen, N., Broucke, S., Činč, M., Zupančič, A. Strategija za krepitev zdravja in akcijski načrt za zmanjševanje neenakosti v zdravju v pomurski regiji. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2005.
6. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Delovna gradiva, poročila, analize, zapisniki in drugi pisni materiali za interno rabo, nastala v okviru programa *Živimo zdravo* (2001 – 2008).



Slovarček

DEJAVNIKI TVEGANJA – Vplivi, ki zvišajo verjetnost razvoja določenega stanja ali bolezni. Najpomembnejši dejavniki tveganja, ki vplivajo na razvoj več bolezni so socialno-ekonomski (revščina, brezposelnost, stres, migracija, socialna izključenost idr.), ter nezdrav življenjski slog (kajenje, čezmerno pitje alkohola, bolezni odvisnosti, nezadostno gibanje in nepravilna prehrana).

DETERMINANTE ZDRAVJA – Odločujoč dejavnik, ki pripelje do spremembe zdravstvenega stanja.

KULTURNO PRIMEREN PROGRAM – Program, primeren kulturi in načinu življenja ciljne skupine z namenom približanja vsebine programa tej skupnosti. Ponudba je kulturno primerna za neko okolje, ko jo prebivalci brez težav sprejmejo (npr. poznavanje dialekta, lokalnih šeg in navad ...)

LOKALNA SKUPNOST – Teritorialna skupnost ljudi, ki svoje skupne potrebe zadovoljujejo s skupnimi dejavnostmi.

MEDREGIJSKE NEENAKOSTI V ZDRAVJU – Razlike v zdravju med prebivalci različnih regij, pogojene predvsem z razlikami v socialno-ekonomskih pogojih.

NEENAKOSTI V ZDRAVJU – Sistematične, nepravične in odpravljive razlike v zdravju med pripadniki različnih družbenih skupin, tako da imajo pripadniki nižjih družbenih skupin večjo verjetnost, da zbolijo oziroma krajše živijo kot pripadniki višjih družbenih skupin. Neenakosti v zdravju obstajajo med državami, regijami in družbenimi skupinami.

PROGRAM VLAGANJE V ZDRAVJE IN RAZVOJ »MURA« – Medsektorski razvojni program, ki sloni na prizadevanju za izboljšanje zdravja prebivalcev preko medsektorskih razvojnih projektov, iniciativ in programov na področju promocije zdravja, izobraževanja, razvoja podeželja, varovanja okolja in narave ter razvoja zdravju prijaznih produktov in storitev v turizmu, kmetijstvu, živilskopredelovalni industriji in športu.

ZDRAVJE – Stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni ali okvare (WHO,1948).

ZMOŽNOST SKUPNOSTI – Zmožnost skupnosti je zbir značilnosti skupnosti in njenih virov, ki združeni izboljšujejo sposobnost skupnosti, da prepozna, oceni in odgovori na svoje glavne probleme.

ZNOTRAJREGIJSKE NEENAKOSTI V ZDRAVJU – Razlike v zdravju med pripadniki različnih socialno-ekonomskih ali drugih skupin znotraj ene regije (med različnimi socialno-ekonomskimi, etničnimi ali ranljivimi skupinami)

Avtorji

Branislava Belović
Ema Mesarič
Tatjana Krajnc Nikolič
Jadranka Jovanović
Zdenka Verban Buzeti

Fotografije

Arhiv Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Jezikovni pregled

Hotimir Tivadar

Izdal

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Oblikovanje in priprava za tisk

Modriš

Tisk

Tiskarna Oman

Naklada

1000 izvodov







ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

