

SKUPAJ NA POTI ZA ZDRAVJE VSEH

Letos mineva 75 let od ustanovitve Svetovne zdravstvene organizacije (v nadajevanju SZO). 7. aprila 1948 so države sveta na osnovi tragičnih izkušenj in posledic 2. svetovne vojne ustanovile SZO, katere ključni cilji so bili zdravje kot temeljna pravica vseh ljudi, ohranjanje svetovne varnosti ter skrb za ranljive - z namenom, da bi vsakdo lahko dosegel najvišjo raven zdravja ter dobrega počutja. Ti ključni cilji so bili istega leta zapisani v dokumentu Zdravje za vse, ki je tudi geslo letošnjega svetovnega dneva zdravja. V 75 letih se je zdravje ljudi, gledano globalno, močno izboljšalo – zahvaljujoč boljšim higienskim, bivalnim in okoljskim pogojem, dostopni pitni vodi, cepljenju, napredku znanosti, obvladovanju dejavnikov tveganja za zdravje, kot sta na primer tobak in alkohol, boljšemu dostopu do informacij in znanja, odzivanju na nove in nenadne dogodke, vojne, epidemije. Kljub številnim uspehom in napredku pa se v zadnjih desetletjih vse bolj soočamo s poglobljanjem razlik med ljudmi in neenakostmi, ki jih je dodatno poglobila ali razgalila pandemija Covid 19. Pandemija je bila test stabilnosti naše družbe, zmožnosti hitrega in učinkovitega odziva in prilagoditve na krizo, bila je tudi test naše strpnosti, človečnosti, empatije ter solidarnosti. Po zadnjih podatkih je v Sloveniji z vsaj enim odmerkom cepiva proti Covid 19 cepljenih 71 odstotkov odraslih. Med ključnimi razlogi za cepljenje so bili po podatkih raziskave SI PANDA, ki jo je NIJZ opravil februarja letos, predvsem preprečiti težji potek in posledice bolezni, zaščititi lastno zdravje in zdravje bližnjih, zaveziti širjenja virusa ter normalizacija življenja. SZO in vse njene članice, tudi Slovenija, so odigrale pomembno vlogo v zaustavitvi pandemije Covid 19. Letos, 31. marca, je Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) sporočil javnosti, da se bolezen Covid-19 glede na epidemiološko situacijo od 1. aprila 2023 obravnava enako kot druge okužbe dihal, kar pomeni, da pri tej bolezni tudi nista več potrebna testiranje in izolacija.

Epidemija in nanjo vezani ukrepi, kot so bili zaprtje države, delo in šolanje na domu, zmanjšanje socialnih stikov, strah ter negotovost so pri ljudeh sprožili tudi spremembe v življenjskem slogu ter duševnem zdravju. Raziskave SI PANDA, ki jih NIJZ izvaja redno vse od konca leta 2020, so pokazale, da je pandemija med dejavniki življenjskega sloga v prvem letu epidemije najbolj vplivala na zmanjšanje telesne dejavnosti, ki se je zmanjšala pri več kot tretjini anketiranih, okoli petina anketiranih je uživala več nezdrave prehrane, okoli 15 % kadilcev je poročalo, da so kadili več kot pred epidemijo, okoli 10% anketiranih je pilo več alkohola kot pred epidemijo. Poslabšanje omenjenih dejavnikov je bilo v vseh raziskavah SI PANDA najbolj izrazito pri najmlajših anketirancih, starih od 18 do 29 let. Epidemija je bila močan in nov stresor, ki se je izrazil tudi na duševnem zdravju ljudi. Odzivi nanjo so bili sprva burni, sčasoma pa se je pokazalo, da je večina ljudi uspešna tudi pri prilagajanju na nove stresorje. Vendar ne vsi - v raziskavah SI PANDA od septembra lani do februarja letos smo ugotavljali, da se okoli 20% odraslih pogosto ali vsakodnevno počuti napete, pod stresom ali velikim pritiskom, v skupini 18 do 29 let je bilo takšnih celo 30%. Večina ljudi obvladuje vsakodnevne stresne dogodke brez težav, medtem ko je bilo okoli 19% takih, ki stres obvladajo z večjimi ali hudimi naporji. V zadnji raziskavi se je pri 22 % anketiranih pokazala prisotnost težav v duševnem zdravju, pri 9% pa verjetnost depresije.

Dobro duševno zdravje ter duševno blagostanje, ki ga merimo z ravnijo pozitivnih čustev in zmožnostjo aktivnega udejstvovanja v družbi, je ključno za splošno zdravje posameznika, njegove odnose z drugimi, uspešno vsakodnevno delovanje ter odzivanje na zahteve in krizne trenutke. Tudi zato so se že med pandemijo in po njej sprožile, ponovno vzpostavile ali na novo

razvile različne oblike pomoči, domiselne aktivnosti in programi, ki se izvajajo v okviru različnih javnih ustanov, lokalnih skupnosti, nevladnih organizacij in društev. So v podporo ljudem pri ohranjanju in krepitvi zdravja, doživljanju občutka lastne vrednosti, motivaciji in sodelovanju. V vseh zdravstvenih domovih v Sloveniji so že od lani ponovno odprta vrata centrov za krepitev zdravja oz. zdravstveno vzgojnih centrov, v katerih strokovnjaki nudijo ljudem individualno in skupinsko podporo pri krepitvi veščin za zdrav življenjski slog in odpravljanju nekaterih težav po preboleli bolezni Covid 19. V podporo mladim v njihovem duševnem zdravju na NIJZ že 22 let deluje program *To sem jaz* s spletno svetovalnico www.tosemjaz.net, v kateri slovenskim mladostnikom stoji ob strani ekipa 70 strokovnjakov, na voljo pa jim je tudi digitalizirana izdaja novega priročnika za samopomoč *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*; odraslim je brezplačno na voljo 19 svetovalnic za psihološko pomoč *Posvet*, od teh 5 v celjski regiji – v Celju, Sevnici, Laškem, Mozirju in Velenju. Krepi se slovenska mreža centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov, v naši regiji delujejo v zdravstvenih domovih Celje, Sevnica in Velenje, v teh zdravstvenih domovih in tudi v zdravstvenem domu Šentjur delujejo centri za duševno zdravje odraslih. Kontakti teh in drugih virov pomoči so dostopni na spletišču <https://www.zadusevnozdravje.si/> in pri koordinatorjih za duševno zdravje na regijskih območnih enotah NIJZ. V ustvarjanju dobrih pogojev za zdravje in dobro počutje prebivalcev so ključne tudi občine. To vlogo uresničujejo na številne načine, med drugim tudi s pripravo strategij zdravja, vodenjem medsektorskih skupin za zdravje ter vključevanjem v slovensko mrežo Zdravih mest. Vanjo so iz Celjske regije že vključene občine Celje, Šentjur, Slovenske Konjice, Brežice, Sevnica, Radeče, pismo o nameri za vključitev pa bodo v kratke podpisale tudi občine Velenje, Vitanje in Zreče.

Skupaj za zdravje - povezovanje in sodelovanje posameznikov in ustanov na različnih ravneh - s skupnimi cilji, upoštevanjem značilnosti okolja in potreb ljudi, z vizijo in jasnimi prioritetami ter oplemeniteno z medsebojnim spoštovanjem, odgovornostjo in empatijo - je in bo ključno za uspešno soočanje z vsemi znanimi in prihajajočimi izzivi sodobnega, hitro spreminjajočega se sveta. Navkljub trenutnim težavam v zdravstvu, imamo v Sloveniji dobre temelje, ki jih je vredno izkoristiti v dobro zdravja nas vseh. Ob 75 letnici Svetovne zdravstvene organizacije in 100 letnici javnega zdravja v Sloveniji, ki ga bomo obeležili v prihodnjih mesecih, vsem bralcem voščim veliko zdravja in vas vabim na skupno pot k njegovemu uresničevanju.

Pripravila:

prim. Nuša Konec Juričič, dr. med., spec. javnega zdravja
Vodja enote za nenalezljive bolezni, območna enota Celje
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Celje, 7. april 2023



Health For All

