

ZDRAVJE FIT

Ladislav Golouh dr. med.

info@zdravje.me

051345111

Doseganje odličnosti zdravja

SRČNO ŽILNE BOLEZNI in vključevanje v CINDI programe

Za odraslo populacijo moški 35 do 65 let, ženske 45 do 70 let

Po nacionalnem programu Preventive Srčno žilnih bolezni v 61 ZVC v ZD Sloveniji
Prebivalci ostale starosti po dogovoru in na osebno pobudo v raznih centrih za Preventivo in
zdravje

CINDI programi

PREPREČEVANJE kroničnih nenalezljivih bolezni

Kaj lahko danes naredimo za svoje zdravje, da nam bo koristilo jutri?

UVOD

Predstavljajmo si, da nekdo doživi srčno kap:

bolečina v prsnem košu, pokliče 112, pride zdravnik, z reševalnim avtomobilom ga odpeljejo v bolnišnico, mu pozdravijo zamašeno žilo. Nato ga odpeljejo na oddelek bolnišnice, kje ga učijo zdravega življenjskega sloga: gibanje, zdrava prehrana, urejanja dejavnikov tveganja. Povedo bolniku, da naj ne kadi, ne uživa pretiranih količin alkoholnih pijač in naj skrbi za zdravo uravnoteženo prehrano z nizkim holesterolom in dovolj vlakninami.

Potem odide domov, kjer dobi najmanj štiri vrste zdravil:

statine za znižanje holesterola

ACE inhibitor za znižanje krvnega pritiska oz. ob nizkem pritisku za zaščito krvne žile

Beta blokator - zdravilo za razbremenitev srca.

Aspirin za preprečevanje strdkov ali dodatno novejša učinkovita zdravila za preprečevanje in topljenje strdkov, nekatera za tri mesece, v drugih primerih za eno leto.

Če je prisotna motnja ritma, dodatno zdravila „za redčenje krvi“, torej zdravila proti strjevanju krvi oz. zdravilo za podaljšanje časa, ko kri koagulira.

Bolnik ali bolnica pride domov, ima navodila za zdravo prehrano, ki se naj začne z zelenjavo, pustu meso z nizko vrednostjo maščob, manj soli v prehrani za vzdrževanje nizkega krvnega pritiska, gibanje pol ure na dan in nadzor dejavnikov tveganja.

Ali ne bi bilo čudovito, da bi namesto **preprečevanja ponovnih dogodkov (ponovne kapi) s temi ukrepi preprečili že prvi dogodek?**

Kaj moramo narediti?

Človek se stara.

Najprej je staranje koristno, ker v 18-ih letih dojenček zraste in se razvije v polnoletno osebo, ki zna sama zase skrbeti. Pridobi sposobnosti in spretnosti in si utiri pot v življenje.

Po 25-em letu človek s staranjem več ne pridobiva.

Petnajst let pozneje že opazimo, da s staranjem izgublamo:

imamo manjšo telesno kondicijo, mišice so počasnejše, gledamo otroke, ki naredijo tri kroge, ko smo bi še na prvi poti, ne upamo si več vsega kot prej, npr. ne razmišljamo o delu v tujini, ker začnemo izbirati pri spremembah tako, da je sprememb vedno manj, ker vemo, da se vedno težje na spremembe prilagajamo.

Ker torej človek raste, se razvija in spreminja in stara,

iz tega razvoja ugotavljamo, da se je najprej nekaj dogajalo, to pa ima poznejše posledice.

Če torej bolnika, ki doživi srčno kap, opazujemo deset ali petnajst let prej, ugotovimo, da bi to kap najverjetneje preprečil, če bi upošteval zgoraj opisana navodila po kapi že petnajst let prej.

Ohranil bi zdrave žile in ohranil bi delovno sposobnost v polnem obsegu.

Tako kot alkoholik: če preneha piti pretirane količine alkoholnih pijač potem, ko ima cirozo jeter, bo bolnik do konca življenja.

Če preneha piti - enako - predno je do okvare jeter in drugih organov prišlo, bo živel zdravo življenje.

Pet do petnajst let pred nastankom resne bolezni se odločimo za spremembe in to imenujemo:

PREVENTIVA.

Pri zdravljenju bolezni srca in ožilja so zdravniki v 80-ih letih prejšnjega stoletja v zdravilišču Šmarješe toplice začeli naslednji pristop:

„Bolnik mora o svoji bolezni vedeti toliko, kot zdravnik o njegovi bolezni.”

To je čudovito.

Sedaj pa pozor:

Človek, moški ali ženska, ki je ogrožen, da bo v prihodnosti z določeno verjetnostjo doživel srčno kap, mora vedeti, kako to preprečiti.

Navodilo je preprosto:

Pogledamo, kako morajo živeti bolniki, ki imajo to bolezen. Potem ravnamo **preventivno in bolezen preprečimo.**

1. skrbimo za nizek holesterol
2. obvladujemo stres
3. preprečujemo depresijo
4. skrbimo za zdravo gibanje

5. skrbimo, da se dobro počutimo, z ljudmi krepimo dobre odnose in zdravo v življenju napredujemo.

To dosežemo z zdravo prehrano, rednimi obroki in na način, da vsak dan vsaj petnajst minut razmišljamo, ali ravnamo dobro, zdravo, ali lahko nekaj izboljšamo.

Sladkorni bolnik ima določeno dieto v smislu nizkega glikemičnega indeksa: če uživamo živila, iz katerih se sladkor sprošča počasi in dolgo, ne pa hitro in veliko kot pri sladica, krompirju in izdelkih iz bele moke, potem že hkrati preprečujemo sladkorno bolezen.

Sladkorni bolnik, ki ima pravilno dieto in se je drži, ne bi zbolel za sladkorno bolezen v odrasli dobi, če bi se zdravega prehranjevanja držal že deset ali petnajst let predno je nastala sladkorna bolezen. To imenujemo preventiva.

CINDI DELAVNICE - ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

- A. Zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja
- B. Svoje življenje oblikujemo tako, da dejavnike tveganja zmanjšamo ali odpravimo
- C. Za spremembo potrebujemo znanje in pomoč.

Vse to dobimo v CINDI delavnicah, ki jih izvajajo usposobljene medicinske sestre v 61-ih zdravstvenih domovih po Sloveniji.

Teh delavnic se mora udeleževati cilja populacija, ki ima dejavnike tveganja in 20 % ogroženost za srčno žilne bolezni v naslednjih 10-ih letih.

Zanje je torej to obvezno.

Zdravnik, ki pri preventivnem pregledu na vsakih pet let ugotovi dejavnike tveganja, je dolžan opraviti pogovor in napotiti zavarovano osebo na ustrezno CINDI delavnico **v Zdravstveno vzgojni center v okviru področnega Zdravstvenega doma.**

CINDI delavnice obiskujemo tam, kjer smo doma, v bližnjem zdravstvenem domu tudi, če imamo izbranega osebnega zdravnika drugje, oddaljenega od stalnega ali začasnega bivališča.

CINDI delavnic se torej moramo udeleževati vsi, ki imajo dejavnike tveganja, ki nas ogrožajo in smo določene starosti:

moški med 35 in 65 let

ženske med 45 in 70 leti.

Vendar pozor: CINDI delavnice sprejemajo tudi druge odrasle osebe, kadar svojih kapacitet nimajo zapolnjenih - to je zelo pogosto.

Zato tudi tisti, ki ste izven omenjenih starosti, obiščite Zdravstveno Vzgojni Center v vašem zdravstvenem domu in pustite podatke odgovorni medicinski sestri, ki vodi ZVC, da vas pokliče, ko bo imela razpisano delavnico za temo, ki je primerna za vas.

Invalidi in druge prizadete osebe imajo enako pravico do udeležbe kot zdravi ljudje.

Tam, kjer nekdo ne more sodelovati v skupini, se izvaja individualna terapija oz. izboraževanje.

V ZVC napotujejo izbrani osebni zdravniki ob preventivnem pregledu, ki je praviloma vsakih pet let za izbrano starostno skupino

ali sestre iz Referenčnih ambulant, ki skrbijo za urejene bolnike s kronično boleznijo, kot je sladkorna bolezen, KOPB, srčno popuščanje in povišan krvni pritisk.

Seveda pa smo veseli samoiniciativnih bolnikov, ki se zavedate vrednosti skrbi za zdravje in sami poiščete pot do delavnice, do svetovanja in najdete pomoč za pravilno izbiro življenjskega sloga, ki bo varoval ali izboljšal vaše zdravje.

Kadilec, ki je zbolel za pljučnega raka pri 60-ih letih, ne bi zbolel, če bi prenehal kaditi vsaj deset let prej. Ker večina kadilcev preneha kaditi, ko zbolijo, morajo potem živeti brez cigarete. Če so pripravljeni živeti brez cigarete že deset ali petnajst let prej, zelo verjetno za pljučnim rakom ne bodo zboleli.

II. del

ORGANIZACIJA

Preventivni programi za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB ali CINDI) so se začeli oblikovati leta 1998.

Leta 2001 smo začeli s presejanjem in preventivnimi pregledi vse odrasle populacije.

Zdrava odrasla oseba tako dobi vabilo vsakih pet let, da obiše osebne zdravnika z namenom preverjanja dejavnikov tveganja in opravijo naslednje preiskave:

1. laboratorijske preiskave krvnega sladkorja, holesterola, jeterne teste (pokaže delovanje jeter), dušične retente (za pregled delovanja ledvic) in osnovno krvno sliko (človek je zdrav, če ima normalne vrednosti eritrocitov, levkocitov, trombocitov). Hemogram, krvni sladkor in holesterol so obvezni podatki in se vpišejo v register Nacionalnega Programa Primarne Preventive Srčno Žilnih Bolezni.
2. Zmeri se obseg pasu, ki kaže na povečano maščobo, ki se nabira okoli pasu. Meri se 2 cm pod popkom in ne sme presežati 85 cm pri zdravem človeku, ki nima dejavnikov tveganja. Če presega to vrednost, zdravnik predlaga ukrepe za zmanjšanje telesne teže.
3. Izmeri se krvni tlak, ki ne sme biti višji kot 135/85, povprečni normalni krvni tlak je 120/80. Nekateri z nižjim krvnim tlakom, npr. 100/65 zdravo živijo, na splošno pa velja: nižji krvni tlak omogoča daljše življenje, če je prenizek, je življenje nekoliko upočasnjeno: živimo dolgo in počasi. Visok krvni tlak nad 160/90 je tihi ubijalec in v desetih do petnajstih letih pripelje do okvare tarčnih organov, kot so ledvice in srce, okvari žilje in ga moramo zdraviti s farmakološkimi ukrepi (zdravila) in / ali z nefarmakološkimi ukrepi (manj soli, gibanje, zdrava prehrana, obvladovanje stresa itd.).
4. Praviloma posnamemo EKG: ugotavljamo lahko povečan levi prekat, kadar je povišan krvni tlak več let, aritmijo ali motnjo prevajanja, ki lahko kaže na okvaro srca. Srce se največkrat okvari zaradi okvarjenih žil ob povišanem holesterolu, ob dolgotrajnem povišanem krvnem tlaku, pri uživanju pretiranih količin alkohola se praviloma razširi, posledica so popuščanje zaklopk (šum na srcu) in aritmija (pogosto atrijska fibrilacija).
5. Opravimo telesni pregled: oči, usta, dihanje, utrip srca, trebuh in držo oz. roke in noge, ter velike sklepe.
6. Preverimo dejavnike tveganja: kajenje, alkohol, ginekološki pregled za ženske enkrat v zadnjih treh letih, pregledovanje dojk, izračunamo indeks telesne mase (ITM) na iz telesne višine in telesne teže (ITM med 19 in 25) ter izračunamo trenutno ogroženost.

Predlagani so ukrepi, ki se potem izvajajo v okviru CINDI delavnic v ZVC:

Zdravo hujšanje,

Zdrava prehrana

Telesna aktivnost: test hoje na 2 km in druge dejavnosti

Opuščanje kajenja - svetovanje pri osebnem zdravniku

Delavnica Zdrav življenjski slog

Delavnica dejavnikov tveganja

Individualno svetovanje: opuščanje kajenja

Individualno svetovanje Manj tvegano pitje alkohola

Zdravljenje z zdravili

Začetne delavnice nimajo omejeva števila udeležencev in so namenjene začetnemu informiranju udeležencev o zdravem življenjskem slogu in dejavnikih tveganja ter motiviranju ljudi za vključitev daljše delavnice za osebe z dejavniki tveganja.

Tako se lahko na kratke delavnice: a) zdrav življenjski slog, b) Preizkus hoje na 2 km in c) Dejavniki tveganja udeležijo vse zainteresirane osebe iz ciljne populacije.

Za daljše delavnice jih napoti izbrani osebni zdravnik ali referenčna medicinska sestra in sicer delavnice: a) Zdrava prehrana, b) TElesna dejavnost - gibanje (sodeluje fizioterapevt) in Zdravo hujšanje.

Poleg tega za individualno svetovanje ali delavnico za več oseb z naslovom Da, opuščam kajenje, ni potrebna napotitev - temveč se lahko dogovorite neposredno z izvajalcem v Zdravstveno vzgojnem centru ali pri osebnem zdravniku.

To je posebej pomembno, saj gre za odločitev o prenehanju kajenja, ko smo čustveno pripravljeni. Kajenje je čustvena navada, zato je najbolje, da tedaj, ko začutite, odidete na odvajanje od kajenja in ne odlašate več.

Spremljamo naslednje bolezni:

Arterijska hipertenzija (merimo krvni tlak - med več merjenji je pravi tisti, ki je najnižji)

Ishemična bolezen srca (angina pectoris, zmanjšana zmogljivost, zožene žile v srcu)

PAOB - zožitev žil na oddaljenih arterijah (ni tipnega pulza na stopalu zaradi poapnenja žil po telesu - zaradi zožitve žil je pretok krvi zmanjšan, zato se pokažejo simptomi: bolečine po daljši hoji ali težjem naporu, stanje se z leti slabša. To je ena od bolezni, kjer je preventiva z nizkim holesterolom in zmanjšanjem ogroženosti, ko si še pri močeh, zelo pomembna.

Sladkorna bolezen: najdemo veliko število oseb, ki imajo mejno povišan sladkor. sladkorno bolezen preprečimo, če gremo tedaj takoj na dieto z živili z nizkim glikemičnim indeksom (črn in polnozrnat kruh, polnozrnata moka, manj ogljikovih hidratov v prehrani, izogibanje čistim slakorjem, povečanje vlaknin, ki upočasnijo vsrkavanje sladkorjev v kri).

Še več, pri sladkorni bolezni dela škodo povišan sladkor. Sladkor potrebujemo za življenje, dobimo ga s prehrano, iz škroba ali se gradi iz beljakovinske hrane v telesu. Možgani uporabljajo samo sladkor, nič maščob. Mišice uporabljajo ali sladkor ali maščobe. Zato imamo normalno v krvi 4 milimole na liter krvi sladkorja, da normalno funkcioniramo. Pri zdravih osebah je vrednost od 3,5 do 6 milimolov na liter, po obroku lahko do 11 milimolov na liter. Pri sladkorni bolezni ga moramo uravnavati s pomočjo zdravil v teh vrednostih.

Če jemo hrano hrano, iz katere prihaja sladkor počasi v kri tekom prebave v črevesju, se sladkor sproti porablja in skladišči, vrednosti v krvi ne naraščajo, s tem se izognemo sladkorni bolezni, ko bolezen že je, pa se izognemo škodi, ki nastane zaradi previsoke koncentracije sladkorja v krvi.

Ker so delavnice in odgovorne medicinske sestre v vsakem ZVC - torej v 61-ih Zdravstvenih domovih po Sloveniji, poleg tega v vseh diabetoloških ambulantah, predlagam, da se vsi, zdravi in bolni naučimo zdravega prehranjevanja. Drobne žilice nam bodo hvaležne. Organi se namreč pri sladkorni bolezni okvarijo zato, ker se okvarijo drobne žilice, notranja stena kapilar.

KOPB - kronična obstruktivna pljučna bolezen je podobna astmi, nastane zaradi kajenja ali drugih snovi v vdihanem zraku ali pri nekaterih boleznih. Spremljamo jo, zdravimo z zdravili, ki širijo dihalne poti in zmanjšujejo vnetje, hkrati pa preprečujemo nastajanje in poslabšanje s preprečevanjem in odvajanjem kajenja.

Enako pri astmi: zdravila bolje delujejo, če živimo zdravo, manj je poslabšanj astme in manj zdravil potrebujemo.

PREGLED DELAVNIC

A. ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

V tej delavnici spoznavamo zdrav življenjski slog in ga s spremembo vedenja skušamo doseči.

Spremembe dosežemo po naslednjih korakih:

1. razmišljamo o spremembi
2. pripravimo se na spremembo
3. izvajamo spremembo
4. vztrajamo pri spremembi
5. ta krog ves čas ponavljamo in izboljšujemo novo navado.

Ker je lahko sprememba korenita, potrebujemo določen čas, po mojih izkušnjah traja tri mesece, da zares osvojimo pomembno spremembo v svojem življenju.

Zunanja oseba, ki nas spremlja, nam omogoča, da vztrajamo pri spremembi - ker smo prve tri mesece ranljivi, da gremo nazaj po stari poti - zato ne oklevajte, pridružite se skupini, delavnici ali terapevtu - usposobljene medicinske sestre vam stojijo ob strani ves čas spremembe.

Na delavnici dobiti začetna navodila, da vsaj začnete **razmišljati o zdravem življenjskem slogu. Ko se odločite, znova poiščite pomoč, da jo tudi izvajate in vztrajate pri spremembi.**

Delavnica traja 2 x po 90 minut.

B. PREIZKUS HOJE NA 2 KM

Cilj delavnice je izmeriti telesno zmogljivost in čas hoje. To potrebujemo za določanje obremenitev in spremljanje napredka, ko se zmogljivost izboljšuje tekom spreminjanja navad.

Delavnica traja: priprava 45 minut, izvedba testiranja 90 minut, svetovanje in razlaga rezultatov 45 minut, dodatno 15 minut za oceno telesne zmogljivosti pri manj zmogljivih udeležencih.

C. DEJAVNIKI TVEGANJA

Spoznavanje bioloških dejavnikov tveganja: krvni sladkor, maščobe v krvi, krvni tlak in vpliv na nastanek kroničnih bolezni.

Razumeti povezavo med dejavniki tveganja in življenjskim slogom.

Trajanje delavnice je 3 x 45 minut.

Dejavniki tveganja so tudi premalo gibanja, depresivno razpoloženje, kajenje, uživanje alkohola, nezdrave prehrane in stresno okolje ter prehitel ritem življenja.

C. ZDRAVA PREHRANA

Delavnica omogoča oceno lastnega načina prehranjevanja, začne se z eno ali dvema pozitivnima spremembama v prehrani.

Spoznavanje priporočil o zdravi prehrani, prehranska piramida (veliko zelenjave, malo maščob, vmes so ogljikovi hidrati).

Urediti prehranske navade: ritem prehranjevanja, število obrokov, način priprave hrane, uravnotežena prehrana, pravilna količina z vidika zaužitih kalorij (glede na porabo, potrebe, življenjski slog in druge cilje - za uravnavanje telesne teže).

Trajanje delavnice: 4 x 90 minut + 15 minut na udeleženca.

D. TELESNA DEJAVNOST - GIBANJE

Udeleženci se naučijo varne in učinkovite telesne vadbe. Povečajo raven telesne dejavnosti. Minimalna priporočena vadba je 150 minut na teden (5 x po pol ure), če gre za intenzivno vadbo (da se potimo ob njej) ali dvakrat toliko, ko gre za zmerno vadbo (1 uro vsak dan ali več).

Naučijo se uporabljati merilce srčnega utripa, da lahko spremljajo maksimalno priporočeno obremenitev (vadba naj ne presega 80 % maksimalnega srčnega utripa za določeno starost, spol in zdravstveno stanje).

Pregled ovir in jih premagati, ko gre za telesno nedejavnost.

Osvojiti mehanizme za vzdrževanje redne telesne aktivnosti (urnik, dogovor s skupino ali drugimi udeleženci, osvojitve novih navad).

Trajanje delavnice: 4 x 90 minut + 8 x 45 minut.

E. ZDRAVO HUJŠANJE

Pridobiti idealno telesno težo mora biti cilj vsakega udeleženca, neglede na starost. Vsi vemo, da s hrano včasih zaužijemo (kupimo) tudi čustveno ravnotežje. Ob nekateri hrani si domišljamo, da nas ima nekdo rad (čokolada), povečana telesna teža nam daje lažni občutek varnosti: smo nasmejani, vendar v krvi plava preveč maščob. Maščobno tkivo izloča endorfine, hormone, ki nam dajo občutek zadovoljstva.

Ko hujšamo, se endorfini zmanjšajo, zato nas je lahko v procesu izgubljanja telesne teže strah, zato je nujno, da imamo tedaj osebo, ki ji lahko zaupamo, da nižjo težo tudi ohranimo.

Priporočilo CINDI delavnic je, da ne hujšamo prehitro, priporočena izguba telesne teže v povprečju je pol kg na 14 dni, to je približno 1 kg na mesec ali 13 kg na leto.

Delavnica nam omogoča spremeniti prehranske navade (zaužitje kalorij), spremeniti gibalne navade (poraba kalorij) in nudi neprecenljivo psihično podporo v smislu doživljanja problema debelosti pri posamezniku in pridobitev lastne samopodobe v optimalni postavi: če še ni, pa še bo, si rečemo, pot pa nam pokaže vodja delavnice.

Priporočljivo je, da se uspešni udeleženci srečujejo tudi pozneje, se pogovarjajo o prehrani, o počutju in skupaj načrtujejo telesne aktivnosti.

Trajanje delavnice: 16 x 90 minut + 16 x 45 minut (ta delavnica je dolga, ker mora priti do spremembe teže in psihično moramo pri tem dozoreti v novi podobi).

F. OPUŠČANJE KAJENJA

Delavnica omogoča takšno spremembo vedenja glede kadilskih navad in ozaveščanja, da bo posameznik prenehal kaditi.

V eni prvih CINDI raziskav so ugotovili, da posameznik v povprečju 8 x preneha kaditi, predno dokončno opusti kajenje.

Ob recidivu, če ponovno prižge, ugotovijo, kakšne so bile okoliščine: ugotovijo, kako bo poslej v teh okoliščinah ravnal **kot nekadilec**. Ko pride v okoliščino, kjer je nekoč kadil, si mora ustvariti miselno predstavo vnaprej, kako ravnati, pri recidivu ugotoviti, kako bo poslej ravnal in zakaj se je spozabil.

Ko osvojimo vse točke in situacije, kjer je bivši kadilec kadil, smo dosegli spremembo kadilskih navad in ustvarili bivšega kadilca, ki bo po desetih letih dobil status nekadilca.

Na delavnici dobi strokovno pomoč, kako premagati telesno in psihično zasvojenost ter stres in kako postati in ostati nekadilec.

Pot je naslednja: zmanjšati število pokajenih cigaret, priprava na opuščanje kajenja, veliki dan brez cigarete, kako nadzorovati telesno težo, kako premagati stres in kako ostati nekadilec (šest korakov). Champix je zdravilo, ki ga predpiše zdravnik, da zmanjša potrebo po cigareti: 14 dni se jemlje zdravilo in kadi, po 14 dneh kadilec preneha kaditi, zdravilo Champix pa jemlje še v povprečju tri mesece, ko preneha psihična zasvojenost želja po cigareti, nekaj manjka - to je psihična zasvojenost.

Telesna zasvojenost traja tri tedne - tresenje, nimir, nespečnost ipd.

Trajanje delavnice: 6 x 90 minut.

V različici individualnega svetovanja: 5 x 15 minut (usposobljena medicinska sestra v ZVC ali osebni zdravnik v ambulanti).

Kadilci in osebe s previsoko telesno maso se praviloma udeležijo tudi delavnice Zdravo hujšanje, Zdrava prehrana in Telesna dejavnost - gibanje.

G. PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Podpora pri spoprijemanju z depresijo je nova delavnica je psihoedukativna, to pomeni izobraževalna delavnica pri spoprijemanju z depresijo, ki je opredeljena v Splošnem dogovoru za leto 2014 in jo torej Zavod za zdravstveno zavarovanje izvaja plača.

Namenjena je osebam z depresivnimi simptomi in njihovim svojcem. Za udeležbo je potrebna napotitev s strani osebnega zdravnika ali diplomirane medicinske sestre iz referenčne ambulante.

Mi smo na naših srečanjih to problematiko delno že obravnavali, o tem bomo lahko še govorili. Bistvo zdravljenja depresije je v tem, da prej jo začnemo zdraviti, manj huda depresija bo. Blažja je depresija, lažje jo je pozdraviti: pri blagi obliki pomagajo že prijatelji s pogovorom, s spremljanjem pri gibanju in pri krepitvi stikov z drugimi osebami.

Kot vidite, lahko to delavnico obiščete tudi kot družinski član, če ima nekdo v družini težave z depresijo in je napoten v to vrsto delavnice.

ZAKLJUČEK

Za zagotovitev uspešnosti je potrebna redna udeležba, doseganje zadovoljstva, nabiranje znanja in spremljanje spremembe - vztrajanje in spremljanje - follow up pristop.

Spremljanje je pomembno, da nas krizni trenutki in trenutki slabosti ne vrnejo na staro pot.

Terapevtski dogovor omogoča, da v trenutku slabosti ali prekršitve pravil kontaktiramo določeno osebo, s katero se pogovorimo, kako nazaj, da ostanemo na zdravi poti.

Predlagam, da si znotraj vsakega vašega društva določite osebo, na katero se boste obrnili tisti, ki ste se odločili za spremembo.

Za posamezno spremembo naj bo znana oseba znotraj vašega društva, ki bo pripravljena spremljati in prisluhniti drugi osebi, ki je na poti spremembe, naj gre za hujšanje, odvajanje od kajenja, vzdrževanje abstinence po zdravljenju alkoholizma ali pri spodbujanju gibanja.

Vsak od vas ima neko željo ravnati svojemu zdravju v korist in drugemu v korist.

Bodite posebno dejavni na tistem področju, ki vas veseli.

S tem, ko pomagate drugim na njihovi poti, pomagate tudi sebi, da ostanete na svoji poti.

Ko preverjate, ali so vaši bližnji opravili polurno telesno aktivnost danes ali včeraj, pomislite, kako boste polurno telesno aktivnost opravili vi danes.

Več vas je, večkrat se boste spomnili, kaj je koristno, kaj je zdravo.

Pomagali si boste med seboj,

znali boste poiskati strokovno pomoč,
dali boste dober zgled svojemu okolju.

Kdor je zdrav glede kroničnih bolezni, jih bo preprečeval.

Kdor že ima eno ali več kroničnih bolezni, bo preprečil poslabšanje in bo vzdrževal doseženo stanje.

Vsi pa boste imeli prijetno zavest, da ste nekaj naredili zase in za svoje zdravje: družba vam bo hvaležna.

Več boste vi prispevali za svoje zdravje, manj skrbi in dela bomo imeli z vami Zdravniki.

In kadar boste šibki, veste, na koga se obrniti.

Kadar ne boste vedeli kako, boste vedeli, kam po znanje.

Kadar boste vedeli kaj in kako, boste vedeli, kam oditi po spodbudo.

Tako bomo postali prijetna skupnost ljudi, ki skrbi zase in za zdrav življenjski slog.

Majhna sprememba ima veliko dobrih posledic.

Vzemite si čas za spremembo: tri mese

ce za spremembo pomeni popolni uspeh.

Pri delnem uspehu si vzemite dodatni čas.

Če vam včasih uspe in včasih ne, ste uspešni vedno, ko vam uspe.

Če uspete tri dni na teden krepiti zdrav življenjski slog, ste izboljšali svoje zdravje najmanj za 3/7.

Če vam uspe za en dan na teden osvojiti zdrav življenjski slog, se bo v tem enem dnevu telo okrepilo in izločalo škodljive presnovne produkte, ki so se nabrali ob nezdravem življenjskem slogu.

Malo je veliko - bodite ponosni že, ko ste pet minut na dan v pravi koži. Teh pet minut boste sčasoma podaljšali na 24 ur na dan.

Potem boste spali mirno in sproščeno s prijetno zavestjo, da veste, kaj pomeni zdrav življenjski slog.

Ne pozabite: CINDI delavnice se izvajajo v 61-ih Zdravstvenih domovih v Sloveniji.
Preverite, katera je vaša najbližja.

Ladislav Golouh, specialist družinske medicine

www.zdravje.me

e-naslov: lado@zdravje.me

tel. 051345111