

AD SALUTEM

E-ISSN 3023-9567

ISSN 2712-3294

oktober 2023

WWW.FVZ.UPR.SI

// REVIJA ŠTUDENTOV UP FVZ



FVZjeuci

Kaj početi
MED FAKSOM?

ERASMUS +
in projekti

AD SALUTEM

Revija študentov
UP Fakultete za vede o zdravju



AD SALUTEM: revija študentov UP Fakultete za vede o zdravju

Glavna urednica:

Lana Erjavec

Uredniški odbor:

Lana Erjavec, Lara Dobaj, Ema Rener Borovič, Enej Adamič

Odgovorni urednik:

doc. (Ph.D.) Republika Češka, David Ravnik

Uredništvo:

UP Fakulteta za vede o zdravju
Polje 42, 6310 Izola
info@fvz.upr.si · www.fvz.upr.si

Izdala in založila:

Založba Univerze na Primorskem

Fotografije:

www.freepik.com
www.shutterstock.com

Oblikovanje in prelom:

Medijske storitve Tina Jošovc s.p.

Tisk:

Tisk Žnidarič, d.o.o.

Naklada:

1000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

ISSN 2712-3294

E-ISSN 3023-9567

KAZALO VSEBINE

UVODNA BESEDA UREDNICE	3
<i>Lana Erjavec</i>	
SKRIVNOSTI MATERINEGA MLEKA	4
<i>Kristina Banovič</i>	
ODKRIVANJE POTENCIALA Z BOBATH KONCEPTOM: KAKO DELUJE NEVROPLASTIČNOST?	6
<i>Ema Batagelj</i>	
LIČINKE V HRANI. NJAMI!	8
<i>Lara Dobaj</i>	
POMEN UŽIVANJA ZAJTRKA	10
<i>Tinkara Dvoršak</i>	
DAROVANJE	12
<i>Tjaša Hajnrihar</i>	
PREHRANA PACIENTA S SLADKORNO BOLEZNIJO	14
<i>Aja Ana Jelaska</i>	
VPLIV NEPRAVILNEGA NOŠENJA ŠOLSkih NAHRBTNIKOV NA TELO ŠOLARJA	16
<i>Sara Koprivec</i>	
Z GIBANJEM NAD »ZNUCANA« KOLENA	18
<i>Žiga Leban</i>	
SINDROM RAZDRAŽLJIVEGA ČREVESJA ALI VSE POGOSTEJŠA FUNKCIONALNA MOTNJA RAZVITEGA SVETA	20
<i>Judita Polanc</i>	
VPLIV COVID-19 NA OSEBE Z DEMENCO	22
<i>Mojca Posedi</i>	
STRES PRI ŠTUDENTIH ZDRAVSTVENE NEGE IN NAČINI SPOPADANJA S STRESOM	24
<i>Ema Rener Borovič</i>	
JAZ. RANLJIVO BITJE. GIBAM. ŽIVLJENJU NAPROTI.	27
<i>Miša Šinkovec</i>	
PRAVILNA PREHRANA V OBDOBJU NOSEČNOSTI KOT TEMELJ ZA ZDRAVJE BODOČE MATERE IN OTROKA	30
<i>Nina Rogina</i>	
SINDROM ZAPESTNEGA PREHODA – SKRITA GROŽNJA VAŠIM ROKAM	32
<i>Miloje Vacić</i>	
ERASMUS+ PROJEKT: NEPOZABNA PUSTOLOVŠČINA!	34
<i>Ema Rener Borovič</i>	
ŠTUDIJSKA IZMENJAVA ERASMUS+ : BRNO, ČEŠKA REPUBLIKA	36
<i>Enej Adamič</i>	
DOGAJANJE NA UNIVERZI IN FAKULTETI ČESA SE LAHKO UDELEŽIŠ MED ŠTUDIJEM?	38
OD PROFESORJEV ZA VAS	42
	43

UVODNA BESEDA UREDNICE

Drage bralke in bralci,
z velikim veseljem vam predstavljam prvo številko študentske revije UP Fakultete za vede o zdravju z imenom AD SALUTEM. Revija je delo študentov za študente.

Sestavlja jo bogat nabor študentskih prispevkov, predstavitev izkušenj študentov na mednarodnih izmenjavah in projektih, koristnih informacij in nasvetov glede obštrudijskih dejavnosti ter sporočil s strani naših cenjenih profesorjev.

Z revijo smo želeli dati priložnost študentom, da predstavijo tematike, povezane z zdravjem, ki jih zanimajo in bi jih želeli deliti z drugimi. Naš cilj je bil predstaviti, kaj vse vam je na Univerzi na Primorskem in fakulteti na voljo tekom študija, da lahko to čimbolj izkoristite. Med študijem imate veliko priložnosti za sodelovanje pri različnih dejavnostih, projektih in dogodkih, s pomočjo katerih spoznavate tako druge kot sebe. Resnično upam, da vam bo revija predala veliko novih informacij in vas navdušila nad novim študijskim letom. Vsi študenti ste lepo vabljeni, da sodelujete pri izdaji naslednje številke revije, bodisi s pisanjem prispevka bodisi z vključitvijo v uredniški odbor.

Zahvaljujem se vsem študentom, ki so prispevali k izdelavi revije, Študentskemu svetu UP FVZ za finančno podporo, članom uredniškega odbora in doc. dr. Davidu Ravniku za ves trud, ki so ga vložili v nastanek revije. Hvala tudi vam, bralke in bralci, za podporo in zaupanje.

Želim vam prijetno branje.

Lana Erjavec
Glavna urednica revije AD SALUTEM



Vir fotografije: Freepik

SKRIVNOSTI MATERINEGA MLEKA

Materino mleko zagotavlja pomembna hranila in bioaktivne spojine, ki podpirajo rast in razvoj imunskega sistema otroka v zgodnjem otroštvu. Razlike v sestavi in bioaktivnih spojinah so lahko posledica demografskih in genetskih dejavnikov, pa tudi življenjski slog matere ima pozitivne kot negativne učinke na sestavo mleka.

Sama prehrana doječe matere precej vpliva na vsebnost hranil v mleku, kot so recimo omega-3 maščobne kisline, predvsem eikozapentaenojska kislina (EPA) in dokozaheksaenojska kislina (DHA), ki sta pomembni za razvoj možganov pri otrocih, ter jod in selen, ki sta pomembna za normalno delovanje ščitnice. Poleg tega so tu še kalcij, magnezij, folna kislina, fosfor, natrij in kalij, ki so zagotovljeni na račun praznjenja materinih zalog, zato je pomembno, da se doječa mati ustrezno prehranjuje. Materino mleko poleg makro in mikrohranil ter bioaktivnih spojin vsebuje številne vrste bakterij, gliv in kvasovk. Najbolj razširjena rodova gliv sta *Malassezia* in *Davidiella*, poleg teh pa tudi *Sistotrema* in *Penicillium*.

Sestava

V zadnjih nekaj letih se vse bolj ceni in spodbuja hranjenje z materinim mlekom za izboljšanje zdravstvenega stanja, rasti in razvoja dojenčkov. Materino mleko je sestavljeno iz pravilne količine hranil in bioaktivnih spojin, ki zagotavljajo popolno prehrano za dojenčka v razvoju ter koristne bakterije, ki ščitijo otrokov imunski sistem pred boleznimi. Materino mleko je v bistvu dinamična biološka tekočina, katere sestava se med dojenjem spreminja, da bi zadostila potrebam odrasčajočega dojenčka. Sestava mleka se razlikuje pri materah, ki so rodi-

le donošene in prezgodaj rojene otroke. Glede na vir bakterij lahko različni dejavniki prispevajo k oblikovanju mlečne mikrobiote. Dejavniki, ki vplivajo na materino črevesno mikrobioto, kot sta debelost ali prehrana, lahko vplivata na bakterije, ki izvirajo iz materinega črevesja, medtem ko dejavniki, ki vplivajo na mikrobioto dojenčka, kot so način poroda, starejši bratje in sestre, dopolnilno hranjenje in način dojenja, lahko spremenijo bakterije, ki izvirajo iz ustne votline dojenčka. Druge sestavine mleka, kot so oligosaharidi človeškega mleka (ang. »human milk oligosaccharides«), maščobne kisline, hormoni, imunske celice in protitelesa, lahko prav tako modulirajo mlečno »mikrooklje« in ustvarijo nišno omejitev, ki vpliva na sestavo mikrobne skupnosti. Medicinski slovar opredeljuje 'kolostrum' kot 'prvo mleko', izločeno v času poroda. Od mleka, ki se izloča pozneje, se razlikuje po tem, da vsebuje več laktalbumina in laktoproteina, poleg tega pa je bogato s protitelesi, ki novorojenčku dajejo pasivno imunost, imenovano tudi mlezivo oz. kolostrum. Traja 2–4 dni po začetku laktacije. Kolostrum podpira človeški organizem na dva glavna načina. Prvič, številni imunski dejavniki in naravni antibiotiki zagotavljajo močno podporo imunskemu sistemu. Drugič, njegovi številni rastni dejavniki nudijo širok spekter spodbud organizmu za spodbujanje optimalnega zdravja in zdravljenja.

Bioaktivne snovi v materinem mleku

Poleg zagotavljanja pravih hranil, potrebnih za energijo, materino mleko zagotavlja številne bioaktivne sestavine in imunske dejavnike, kot so protitelesa, imunoglobulini, laktoferin, lizocim, protimikrobni peptidi, rastni dejavniki, bele krvne celice, mikroRNA in oligosaharidi materinega mleka, ki igrajo ključno vlogo pri krepitvi razvijajočega se imunskega sistema dojenčkov in zagotavljanju obrambe pred patogeni. Kolostrum vsebuje višje ravni imunoglobulinov, citokinov in imunskih celic v primerjavi z zrelim mlekom. Bioaktivne spojine v mleku prihajajo iz številnih virov, mnoge jih proizvajajo in izločajo epitelij dojke, druge pa se prenašajo z določenim receptorjem iz materinega seruma.

Bakterije v materinem mleku, dragoceni zakladi za zdravje novorojenčkov

Novije raziskave so ugotovile, da je materino mleko dom številnih bakterijskih vrst, lastnega edinstvenega mikrobioma, vključno s koristnimi probiotičnimi bakterijami. Gavin in Ostovar (1997) sta iz materinega mleka petih doječih žensk izolirala bakterijske vrste, ki pripadajo petim družinam: Micrococcaceae, Streptococcaceae, Corynebacteriaceae, Lactobacillaceae in Neisseriaceae. Sčasoma so se številne študije nadaljevale z identifikacijo in izolacijo bakterijskih vrst v materinem mleku, ki pripadajo *Staphylococcus* spp. (*S. aureus*, *S. epidermidis*), *Streptococcus* spp. (*S. salivarius*), *Enterococcus* spp., *Lactobacillus* spp. in *Bifidobacterium* spp. Med rodovi, izoliranimi v mleku, so bile izolirane številne vrste, ki pripadajo *Bifidobacterium* in *Lactobacillus*, kot so *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium adolescentis*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus* in *Lactobacillus salivarius*.

Razlike v mikrobiomu mleka lahko pripišemo številnim dejavnikom, kot so prehrana matere, genetika, zdravje, način poroda, demografske ali okoljske razlike. Yi, D. Y. in Kim, S. Y. (2021) so preučevali vpliv gestacijske (nosečnostne) starosti, načina poroda in faze laktacije na mikrobioto materinega mleka. Ta študija je ugotovila, da so bila rojstva s carskim rezom povezana z višjimi skupnimi koncentracijami bakterij v zgodnji laktaciji. Raziskovalci poročajo tudi, da je bila mikrobna sestava mleka povezana s pomembnimi spremembami zaradi načina rojstva in izpostavljenosti antibiotikom med porodom.

Nekatere prednosti dojenja

Skupine bakterij v materinem mleku vplivajo na splošno zdravje in razvoj dojenčkov, hkrati pa tudi na oblikovanje črevesne mikrobiote v zgodnjem življenju. Dojenje oblikuje razvojno mikrobioto črevesja novorojenčka v zgodnjem življenju; neposredno

z izpostavljenostjo novorojenčka mikrobioti materinega mleka in posredno preko dejavnikov materinega mleka in bioaktivnih snovi, ki vplivajo na rast in presnovo bakterij. Da se dojenje začne, gre mlečna žleza skozi vrsto razvojnih sprememb, ki se začnejo z ugnezditevijo jajčeca v maternici in se nadaljujejo do rojstva. V tem časovnem obdobju se mlečna žleza razvija, podaljšuje in tvori popolnoma delujočo mrežo za izločanje mleka, ki se aktivira po porodu. Številne raziskave so namreč pokazale, da dojenje ne zmanjšuje le tveganja smrti in bolezni v zgodnjem življenju, ampak ima trajne koristi za zdravje v odrasli dobi. Dojenje zagotavlja zaščito dojenčka pred boleznimi, kot so okužbe gastrointestinalnega trakta (GIT), nekrotizirajoči enterokolitis, okužbe dihalnih poti, zmanjša pa se tudi pojavnost sindroma nenadne smrti dojenčka. Študije poročajo tudi o tem, da imajo otroci, ki so bili dojeni vsaj 6 mesecev, zmanjšano tveganje za pojavnost alergij, astme, sladkorne bolezni, debelosti, sindroma razdražljivega črevesja in Chronove bolezni, tako v otroštvu kakor tudi v odrasli dobi. Poleg tega je bilo dolgotrajno in izključno dojenje z materinim mlekom povezano z izboljšanim kognitivnim razvojem pri otrocih. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča materam po vsem svetu, da dojijo dojenčke prvih šest mesecev življenja, da dosežejo optimalno rast, razvoj in zdravje otroka.

Kristina Banović

Viri in literatura

- Gavin, A. in Ostovar, K. (1977). Microbiological Characterization of Human Milk. *Journal of Food Protection*, 40(9), 614–616. <https://doi.org/10.4315/0362-028X-40.9.614>
- Godhia, M. in Patel, N. (2013). Colostrum - Its Composition, Benefits As A Nutritional : A Review. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 1(1), 37–47. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.1.1.04>
- Lyons, K. E., Ryan, C. A., Dempsey, E. M., Ross, R. P. in Stanton, C. (2020). Breast Milk, a Source of Beneficial Microbes and Associated Benefits for Infant Health. *Nutrients*, 12(4), 1039. <https://doi.org/10.3390/nu12041039>
- Moossavi, S., Sepehri, S., Robertson, B., Bode, L., Goruk, S., Field, C. J., ... Azad, M. B. (2019). Composition and Variation of the Human Milk Microbiota Are Influenced by Maternal and Early-Life Factors. *Cell Host & Microbe*, 25(2), 324–335.e4. <https://doi.org/10.1016/j.chom.2019.01.011>
- Mosca, F. in Gianni, M. L. (2017). Human milk: composition and health benefits. *La Pediatria Medica e Chirurgica*, 39(2). <https://doi.org/10.4081/pmc.2017.155>
- Nuzzi, G., Trambusti, I., Di Cicco, M. E. in Peroni, D. G. (2021). Breast milk: more than just nutrition! *Minerva Pediatrica*, 73(2). <https://doi.org/10.23736/S2724-5276.21.06223-X>
- Thai, J. D. in Gregory, K. E. (2020). Bioactive Factors in Human Breast Milk Attenuate Intestinal Inflammation during Early Life. *Nutrients*, 12(2), 581. <https://doi.org/10.3390/nu12020581>
- Yi, D. in Kim, S. (2021). Human Breast Milk Composition and Function in Human Health: From Nutritional Components to Microbiome and MicroRNAs. *Nutrients*, 13(9), 3094. <https://doi.org/10.3390/nu13093094>

ODKRIVANJE POTENCIALA Z BOBATH KONCEPTOM: KAKO DELUJE NEVROPLASTIČNOST?

Odbor za izobraževanje IBITA (International Bobath Instructors Training Association) je leta 2008 pod vodstvom Susan Ryerson začel z razvojem današnjega Bobath koncepta v klinični praksi.

Kako deluje?

Koncept je individualiziran in inkluziven, saj vključuje posameznike vseh starosti in stopenj telesne ali funkcionalne invalidnosti.

Temelji na treh glavnih komponentah:

Analiza funkcionalnega gibanja	Facilitacija	Klinični sklep
Ali je nalogo dokončal? Ali je potreboval pomoč in na kateri točki? Je bila naloga izvedena pravilno in učinkovito?	Fizična pomoč pacientu. Ali zna uporabljati besedne namige kot poziv za ustrezno? Ali sprememba v okolju vpliva na motoriko?	Identifikacija potenciala, diagnoza gibanja in delovna hipoteza.

Analiza funkcionalnega gibanja nam preko opazovanja izvedbe naloge omogoča oceno posturalne kontrole, senzomotorične zmogljivosti in koordinacije; glavni cilj pa je, da terapevt selektiven gib ali funkcionalno zaporedje gibov označi kot tipično (normalno) ali atipično (in ali so morebiti prisotne kompenzacije).

Facilitacija je glavna tehnika v klinični praksi Bobatha, pri kateri se manualno, verbalno in s pomočjo spremembe okolja pacienta uči novih gibov.

Za optimalno **klinično sklepanje** mora terapevt upoštevati tudi druge dejavnike na področju pacientovega zdravja (diagnoze, zdravila, zgodovina zdravljenja), splošne podatke (starost, spol, poklic, rutine, navade) in vpliv okolja na pacienta.

Poglavitno znanstveno dejstvo, na katerem temelji Bobath koncept, je **nevroplastičnost**. Ta fenomen opišemo kot sposobnost možganov za regeneracijo in reorganizacijo, s katerima dosežemo oblikovanje novih sinaps in nevronskih povezav. To nam omogoča napredek in spremembe tako v vsakdanjem

življenju kot tudi pri patološkem stanju okvare centralnega živčnega sistema.

Bobath koncept je ena izmed glavnih terapij v obravnavi bolnikov z nevrološkimi diagnozami, kot so možganska kap, cerebralna paraliza, nezgodna poškodba možganov, multipla skleroza, spinalne lezije. V nadaljevanju sta opisana primera pristopov pri cerebralni paralizi in možganski kapi.

Kje se Bobath koncept uporablja?

Cerebralna paraliza

Znaki cerebralne paralize so težave pri statičnih in dinamičnih nalogah, slab mišični tonus in s tem nestabilna drža ter motnje pri nadzoru drže, pomanjkanje gibanja in slabše ravnotežje in percepcija; opazimo kognitivne in zaznavne težave ter epileptične napade.

Pri Bobath konceptu se na začetku testira in opazuje motorične sposobnosti otrok preko testov za grobe gibe (ležanje in prevračanje, sedenje, plazenje, hoja, tek, skakanje), ravnotežje

in posturalni nadzor. Nato se oblikuje primeren program, pri katerem se izvajajo vaje za ravnotežje in propriocepcijo (prepoznavanje položaja v prostoru), vaje na ravnotežni deski in žogi, pred ogledalom, z odprtimi in zaprtimi očmi, na trampolinu, nosili so breme med plazenjem in hojo, izvajali so vaje za senzorno informacijo na stopalih. Rezultati terapije so višje vrednosti izvajanja grobih gibov, zmožnosti sedenja na mestu in vzdrževanja ravnotežja, povečala se je tudi funkcionalna neodvisnost pri vsakodnevnih življenjskih dejavnostih.

Možganska kap

Bobath metoda se uporablja tudi za rehabilitacijo po možganski kapi. S tem konceptom vplivamo na senzomotorično kontrolo zgornje in spodnje okončine, spretnost, mobilnost, ravnotežje in vsakdanje gibe. Med okvare, opažene po možganski kapi, uvrščamo izgubo mišične moči in motorične kontrole, poslabšanje ravnotežja, kognicije in zaznave, kar pomembno vpliva na sposobnost hoje in posledično bolnikovo kakovost življenja. Zato je v okviru rehabilitacije povrnitev ali izboljšanje hoje ključnega pomena.

Glede na stopnjo paralize ali pareze se pojavlja predvsem hemiplegična hoja, pri kateri je značilna cirkumdukcija kolka. Bobath metoda s svojimi tehnikami vpliva na kakovost in normalizacijo gibalnih vzorcev hoje, saj inhibira abnormalne refleksne aktivnosti in spodbuja pridobivanje zmožnosti za izvajanje zavestnih gibov. Bobath vpliva tudi na hitrost hoje, kadenco in dolžino koraka. Pri funkcionalni zmogljivosti mišice ter debelini in jakosti mišičnih vlaken je ključna hitra intervencija v obdobju po kapi. Le tako se lahko mišična vlakna ohranijo in izboljšajo.

Pri sami terapiji v praksi se poudarjajo stereognostične sposobnosti Bobath terapevta, kamor uvrščamo možnost interpretacije, integracije in izvajanja ter razumevanja terapevtske palpacije. Tako terapevt lažje sledi pacientu ter spremlja odziv na terapijo. Kljub pogosti obravnavi pacientov z Bobath terapijo pri cerebralni paralizi in po možganski kapi je na tem področju treba narediti več raziskav, ki bi dobro predstavile ugodne vplive na funkcionalnost gibanja.

Pravzaprav lahko nevroplastičnost izkoristimo vsi. V vsakem trenutku dneva se lahko naši možgani spreminjajo, nanje pa vplivamo prav sami, s svojimi mislimi, vedenjem in dejanji. Ne pozabimo, da čustva, misli in gibi, ki jih ponavljamo, oblikujejo naše možgane. Možgani pa se na podlagi tega oblikujejo in odpirajo pot do okrevanja s prepoznavanjem potencialov znotraj nas samih.

Ema Batagelj



Vir fotografije: Freepik

Viri in literatura

- Farjoun, N., Mayston, M., Florencio, L., Fernández-De-Las-Peñas, C., Palacios-Ceña, D. (2022) Essence of the Bobath concept in the treatment of children with cerebral palsy. A qualitative study of the experience of Spanish therapists. *Physiother Theory Pract*, 38(1). 151-163. doi: 10.1080/09593985.2020.1725943
- Gunduz, A. G., Yazici, G., Özkul, Ç., Küçük, H., Çaglayan, H. Z. B., Nazliel, B. (2019). The effects of early neurodevelopmental Bobath approach and mobilization on quadriceps muscle thickness in stroke patients. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 49(1), 318-326. doi: 10.3906/sag-1808-83
- Kollen, B. J., Lennon, S., Lyons, B., Wheatley-Smith, L., Scheper, M., Buurke, J. H., Halfens, J., Geurts, A. C. H., Kwakkel, G. (2009). The Effectiveness of the Bobath Concept in Stroke Rehabilitation: What is the Evidence?. *Stroke*, 40(4), e89-e97. doi:10.1161/strokeaha.108.533828
- Michielsen, M., Vaughan-Graham, J., Holland, A., Magri, A., Suzuki, M. (2017). The Bobath concept – a model to illustrate clinical practice. *Disability and Rehabilitation*, 1-13. doi:10.1080/09638288.2017.1417496
- Mikolajewska, E., (2013). The value of the NDT-Bobath method in post-stroke gait training. *Adv Clin Exp Med*. Pridobljeno s <https://advances.umw.edu.pl/pdf/2013/22/2/261.pdf>
- Raine, S., Meadows, L., Lynch-Ellerington, M. (2009). Bobath Concept Theory and Clinical Practice in Neurological Rehabilitation. https://www.cerebralnaparaliza.com/images/dokumenta/Bobath_Concept_-_Theory_Clinical_Practice_in_Neurological_Rehabilitation-1.pdf
- Tekin, F., Kavlak, E., Cavlak, U., Altug, F. (2017). Effectiveness of Neuro-Developmental Treatment (bobath concept) on postural control and balance in Cerebral Palsied Children. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 1-7. doi:10.3233/BMR-170813



LIČINKE V HRANI. NJAMI!

V današnjem svetu se pojavlja veliko težav, ki vplivajo (ali pa še bodo) na življenje ljudi na Zemlji. Kaj bi rekli na to, da za nekaj teh težav obstaja rešitev? Spodaj je naštetih nekaj težav in potencialnih rešitev.

Nobena skrivnost ni, da število svetovne populacije v zadnjih letih strmo narašča, s tem pa se zaradi globalizacije spreminjajo tudi potrošniške navade. Tako se vse bolj povečuje tudi povpraševanje po živalskih beljakovinah. Vemo, da večina beljakovin v naši prehrani predstavlja meso, prav tukaj pa se pojavi težava. Za pridelovanje mesa (govedoreja in reja piščancev) potrebujemo veliko prostora in krme. **T**enebrio molitor (veliki moka, v nadaljevanju T. molitor) bi se lahko uporabljal kot krma, saj se trenutni viri krme (ribja moka in soja) uvažajo v EU, kar predstavlja velik strošek. Prav tako za vzrejo teh ličink ne potrebujemo veliko prostora. Zmanjšanje živil, ki bi temeljila na mesu in mesnih izdelkih, bi koristilo okoljskim, zdravstvenim in gospodarskim dejavnikom.

V zadnjih desetletjih je velika težava postala tudi plastika, saj je povpraševanje po plastiki veliko (uporablja se v proizvodnji embalaže, gradbeništvu, letalstvu in pri proizvodnji strojev ter delov za avtomobile), kar seveda vodi v velike količine odvrgnenih plastičnih odpadkov. Predvideva se, da naj bi proizvodnja plastike do leta 2030 iz 370 milijonov ton narasla na 417 milijonov ton na leto. T. molitor lahko z uživanjem in prebavljanjem teh materialov pospeši proces razgradnje plastike. Je ena izmed redkih vrst, ki lahko zaradi njihove črevesne mikrobiote razgradi polistiren (stiropor), polietilen (folija za živila), polipropilen in polivinilklorid (plastične cevi).

2 Poleg hitre rasti človeške populacije težavo predstavljajo tudi velike količine zavržene hrane. Odpadna hrana negativno vpliva na okolje, saj pri gnitju sprošča metan, ta pa povzroča učinek tople grede. Ta ima preko patogenih mikroorganizmov in strupenih izcednih vod, ki dosežejo kmetijska zemljišča in vodovodni sistem, negativen vpliv na zdravje ljudi. Na svetu odpadna hrana predstavlja eno tretjino vse pridelane hrane na svetu, tj. kar 1,3 milijarde ton odpadne oz. zavržene hrane na leto. T. molitor bi lahko uporabili kot rešitev pri tej težavi, saj lahko ta različne vire odpadkov pretvori v beljakovine.

Veliki moka (Tenebrio molitor) je vrsta žuželk s štirimi razvojnimi stopnjami, in sicer jajčece, ličinka, buba in odrasla žuželka. Gojene žuželke že uživajo v več državah Azije, Afrike in Južne Amerike, običajno v fazi ličinke. T. molitor bi bil lahko zaradi enostavnih pogojev vzreje in vzdrževanja pomemben vir beljakovin za živali ali človeka. Veliki moka se v nekaterih državah, ki niso članice EU, uživajo kot del običajne prehrane in tudi v medicinske namene. O njihovi porabi s strani ljudi poročajo na Tajskem, Kitajskem in v Mehiki. Veliki moka so med vrstami žuželk, ki jih v Koreji dovoljuje korejska uprava za hrano in zdravila.

Posušene ličinke večinoma sestavljajo beljakovine, maščobe in prehranske vlaknine. Povprečno posušene ličinke vsebujejo 58 g beljakovin, 27 g maščob in 6 g prehranskih vlaknin na 100 g. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) predvideva, da se bodo posušene ličinke (zmlate v prah) uporabljale kot sestavina v standardnih kategorijah živil in ga bo zaradi tega lahko uživala katerakoli skupina prebivalstva.

Spodaj je naštetih nekaj idej, kje se lahko uporablja prah ličink:

- /// različni prigrizki;
- /// kot beljakovine ali beljakovinske komponente za športnike;
- /// v piškotih;
- /// v jedeh na osnovi stročnic;
- /// v jedeh na osnovi testenin.

Pridobivanje posušenih ličink je dokaj enostavno ter vključuje parjenje žuželk in vzrejo ličink. Po parjenju jajčeca odraslih žuželk ločimo s sejanjem. Skozi faze razvoja se ličinkam zagotovi krma (npr. moka ali zelenjava), ki je potrebna za rast, regulira se tudi zračna vlaga. Ko so ličinke stare 11 tednov, jih ločimo od substrata. Po pregledu sledi 24-urno stradanje ličink. S tem omogočimo, da zavržejo svojo črevesno vsebino. Nato ličinke ubijemo z blanširanjem (potopitev ličink v vrelo vodo za 5

minut), odcedimo, sledi pa še dehidracija s prezračevanjem, pakiranje in shranjevanje. S tem ko ličinke potopimo v vrelo vodo, onemogočimo preživetje virusov in zajedavcev. Ličinke lahko nato uživamo cele ali pa jih zmeljemo v prah.

EFSA je leta 2021 odobrila ličinke velikega moka kot varno novo živilo, ki se lahko od takrat dalje uporablja kot ena izmed sestavin v raznih živilih. Vprašanje časa je, kdaj se bodo ličinke pojavile na naših krožnikih in v različnih izdelkih na policah v trgovinah.

Kaj pa ti? Bi poskusil izdelke, ki vsebujejo ličinke?

Lara Dobaj

Viri in literatura

- Chen, G.-Q., Hajnal, I., Wu, H., Lv, L. in Ye, J. (2015). Engineering Biosynthesis Mechanisms for Diversifying Polyhydroxyalkanoates. *Trends in Biotechnology*, 33(10), 565–574. <https://doi.org/10.1016/j.tibtech.2015.07.007>
- Costa, S., Pedro, S., Lourenço, H., Batista, I., Teixeira, B., Bandarra, N. M., ... Pires, C. (2020). Evaluation of Tenebrio molitor larvae as an alternative food source. *NFS Journal*, 21, 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.nfs.2020.10.001>
- EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Turck, D., Castenmiller, J., De Henauw, S., Hirsch-Ernst, K. I., Kearney, J., ... Knutsen, H. K. (2021). Safety of dried yellow mealworm (Tenebrio molitor larva) as a novel food pursuant to Regulation (EU) 2015/2283. *EFSA Journal*, 19(1), e06343. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2021.6343>
- Mancini, S., Mattioli, S., Paolucci, S., Fratini, F., Dal Bosco, A., Tuccinardi, T. in Paci, G. (2021). Effect of Cooking Techniques on the in vitro Protein Digestibility, Fatty Acid Profile, and Oxidative Status of Mealworms (Tenebrio molitor). *Frontiers in Veterinary Science*, 8, 559. <https://doi.org/10.3389/fvets.2021.675572>
- Sangiorgio, P., Verardi, A., Dimatteo, S., Spagnoletta, A., Moliterni, S. in Errico, S. (2021). Tenebrio molitor in the circular economy: a novel approach for plastic valorisation and PHA biological recovery. *Environmental Science and Pollution Research*, 28(38), 52689–52701. <https://doi.org/10.1007/s11356-021-15944-6>
- Przemieniecki, S. W., Kosewska, A., Kosewska, O., Purwin, C., Lipiński, K. in Ciesielski, S. (2022). Polyethylene, polystyrene and lignocellulose wastes as mealworm (Tenebrio molitor L.) diets and their impact on the breeding condition, biometric parameters, metabolism, and digestive microbiome. *Science of The Total Environment*, 832, 154758. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.154758>



Vir fotografije: Freepik



Vir fotografije: Freepik

POMEN UŽIVANJA ZAJTRKA

Zajtrk je pomemben obrok v dnevu, ki nam da energijo za lažji začetek dneva. Z zajtrkom, ki je prvi obrok v dnevu, prekinemo post po nočnem počitku in telo oskrbimo s potrebno energijo in hranilnimi snovmi.

Izpuščanje zajtrka predstavlja neposredne ali posredne negativne učinke na različne vidike zdravja in ga ocenjujemo kot nezdravo vedenje, ki je povezano s povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni, in sicer preko diabetesa tipa 2, debelosti, visokega pritiska, povišanega holesterola idr. Na drugi strani pa lahko z rednim uživanjem zajtrka in s pravo izbiro živil boljše zadovoljimo potrebe po hranilih. Uživanje zajtrka pozitivno vpliva tudi na sposobnosti mišljenja, reševanja problemov, kompleksnih nalog ipd.

Zaradi hitrega tempa življenja veliko ljudi zajtrk izpušča ali pa ga zaužije izven doma. Z rednimi obroki poskrbimo za boljše delovanje telesne presnove in boljši občutek sitosti čez dan ter zmanjšamo možnosti prenajedanja, kar ima pozitiven vpliv na vzdrževanje ustrezne telesne mase. Prehranjevanje izven doma običajno vključuje obroke večje energijske gostote in nižje hranilne vrednosti. Ena od rešitev je, da si zajtrk (lahko tudi ostale obroke) pripravite vnaprej. Tako lahko poskrbite za uravnote-

žen zajtrk vsak dan v tednu kljub natrpanemu urniku, ob tem pa še prihranite čas in denar. Odlična ideja za vnaprej pripravljen zajtrk je »čeznočna« ovsena kaša, ki si jo lahko odnesete tudi na pot. Za na pot si lahko vnaprej pripravite tudi bananin kruh, chia puding in kot prigrizek domače energijske ovsene kroglice ter granola ploščice.

Ni pa pomembno zgolj uživanje zajtrka, ampak tudi njegova kakovost. Hranilna sestava in energijska vrednost se lahko med različnimi izbori zajtrka precej razlikuje in tako povzroči različen učinek na energijsko bilanco, kontrolo sitosti, hranilno zadostnost prehranjevanja in splošno zdravje ter počutje posameznika. Ferrer-Castales idr. (2018) so v študiji preučevali povezave med uživanjem ali izpuščanjem zajtrka in kakovostjo zaužitega zajtrka na kakovost življenja, povezano z zdravjem, zaznanim stresom in depresijo. Kakovost življenja je bila boljše ocenjena pri tistih, ki so uživali kakovosten zajtrk, prav tako pa so pri njih zabeležili nižje stopnje stresa kot pri tistih, ki so

uživali nekakovosten zajtrk. Poleg tega so imeli tisti, ki so zajtrk izpustili, boljšo kakovost življenja in nižje ravni stresa kot tisti, ki so uživali zajtrk slabe kakovosti. Te ugotovitve kažejo, kako pomemben je kakovosten zajtrk, namesto da samo zajtrkujemo ali ne. Izbirajte živila z nizkim glikemičnim indeksom, ki preprečijo hiter dvig sladkorja v krvi. To so polnovredna žita, stročnice, oreščki, semena ... V zajtrk vključite kakovostne vire beljakovin (jajca, mleko, mlečni izdelki). Dodajanje zelenjave in sadja zviša hranilno vrednost obroka in ugodno vpliva na njegovo energijsko gostoto. Zelenjavo in sadje vključujte v zajtrk ter tudi v druge obroke, saj tako razporedite vnos koristnih snovi čez ves dan. Izogibajte se živilom z veliko dodanega sladkorja (musliji), nasičenih maščob (maslo, masleni rogljički) in soli (predpripravljena živila, predelani mesni izdelki). Izogibajte se uživanju živil z visokim glikemičnim indeksom (bel kruh, sladke pijače).

Pomembno je, da si vzamete čas za uravnotežen zajtrk in s tem poskrbite za dobro počutje. V nadaljevanju najdete nekaj idej za zdrav začetek dneva. Recepte in še več idej za zdrave obroke pa najdete na mojem Instagram profilu, na katerem ustvarjam pod imenom Tale of yum.

Tinkara Dvoršak

Viri in literatura

Inštitut za nutricionistiko - Portal prehrana. Glikemični indeks (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/223-glikemicni-indeks.html>

Is breakfast the most important, an important or a not important meal of the day? (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s https://www.researchgate.net/publication/361300717_Is_breakfast_the_most_important_an_important_or_a_not_important_meal_of_the_day

Inštitut za nutricionistiko - Portal prehrana. Redni obroki in zajtrkovanje so del zdrave prehrane (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.prehrana.si/clanek/99-redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane?highlight=WyJ6YWp0cmsiXQ==>

Inštitut za nutricionistiko - Portal prehrana. Zelenjava in sadje (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.prehrana.si/zivila/zelenjava--in-sadje?highlight=WyJzYWRqZSIsInplbGVuamF2YSJd>



Mangova smuti skleda z granolo in arašidovim maslom



Shakshouka



Popečen polnozrnat kruh z avokadom in poširanim jajcem

Avtorica slik: Tinkara Dvoršak

DAROVANJE



Vir fotografije: Shutterstock

Transplantacija je učasih najboljša možnost posameznika za preživetje in izboljšano kakovost življenja, česar so se zavedali že naši predniki, saj začetki darovanja krvi segajo u leto 1628.

V Sloveniji so dnevne potrebe po krvi primerljive 300 do 350 krvodajalcem. Daruje lahko vsakdo, ki je zdrav, star med 18 in 65 let, v zadnjih štirih mesecih ni bil na tetoviranju, akupunkturi in nima novega pirsinga. Pred darovanjem zdravstveno osebe preveri naše zdravstveno stanje, kriterije darovanja, določi krvno skupino in preveri raven hemoglobina. Sam odvzem krvi je lahko neprijeten, vendar že ena donacija lahko reši do tri življenja.

Kaj pa se s krujo zgodi, ko zapustimo ambulantno transfuzijskega centra?

Kri iz centrov v nadzorovanih pogojih potuje v laboratorije, kjer vzorcu določijo krvno skupino in Rh faktor, testirajo jo za nalezljive bolezni, kot so HIV, hepatitis tipa B in C ter sifilis.

Kri nato ločijo na njene tri glavne komponente: koncentrirane eritrocite, koncentrirane trombocite in plazmo. S tem poskrbijo za shranjevanje pri optimalnih pogojih in nadaljnjo pripravo. Dodajo ji konzervanse in druge namenske snovi, ki preprečujejo strjevanje in ohranjajo njeno funkcionalnost. Krvni pripravki so nato po načelu hladne verige transportirani v vse večje bolnišnice in transfuzijske centre. Ko pacient potrebuje enega izmed krvnih pripravkov, se ga naroči skupaj z vzorcem krvi pacienta za imunohematološke preiskave in aplicira v najkrajšem možnem času. Transfuzija poteka pod strogimi varnostnimi ukrepi, ki preprečujejo zamenjavo pacienta ali krvi in nadzorujejo možne neželene učinke.

Med najvarnejše oblike transfuzije spada, sicer manj poznana, avtotransfuzija.

Namenjena je osebam s planiranimi večjimi operacijami (navadno so to ortopedske operacije), pred katerimi se kri odvzame nekaj dni pred operacijo in aplicira med ali po njej, uporabiti pa jo je treba v mesecu dni.

Poleg krvnih pripravkov, ki so namenjeni nadomeščanju (krvavitve, opekline ...), pa se iz krvi pripravljajo tudi zdravila, kot so faktorji strjevanja, imunoglobulini in humani specifični albumini.

Skozi zgodovino so se mnoga ljudstva posluževala »puščanja krvi«. V preteklosti je bil poseg tesno povezan z vraževerjem in magijo, danes pa po zaslugi znanosti vemo, zakaj deluje, ter da ima pozitivne učinke pri hipertenziji, hemokromatozi in policitemiji veri. Prav tako so še vedno v uporabi (sicer redkeje) medicinske pijavke.

Še ena oblika plemenitosti je darovanje krvotvornih matičnih celic, odgovornih za razvoj vseh drugih celic, ki sestavljajo kri. Ob omembi darovanja se v mislih mnogih prikažejo prizori iz filmov, v katerih te celice pridobijo iz kostnega mozga, vendar tak način odvzemanja poteka le redko. Za darovanje se uporablja venozna kri, iz katere s postopkom afereze aparat odvzame le krvotvorne matične celice, preostalo kri pa vrne v krvni obtok. Pred tem darovalec prejme injekcije za spodbujitev razmnoževanja krvotvornih celic, zato skrbi o pomanjkanju le-teh ni.

Odvzete celice se uporabljajo za zdravljenje številnih bolezni, med njimi akutne in kronične levkemije, aplastične anemije in talasemije.

Tako kot pri darovanju krvi, kjer določijo skupine A, AB, B ali 0, so tudi tukaj pomembne skladnosti antigenov, in sicer tkivnih antigenov HLA. Ti se pri drugih osebah le redko ponovijo, zato je izmed vseh vpisanih na seznam darovalcev v Sloveniji dejanskih darovalcev zgolj 0,4 %. Pri registraciji vsakemu potencialnemu darovalcu organizacija Slovenija Donor pošlje set za določanje antigenov iz sline. V primeru skladnosti z nekom, ki matične celice potrebuje, tako v Sloveniji kot po svetu, darovalca povabijo na nadaljnje testiranje in potencialni odvzem.

Kaj pa darovanje organov?

Organi se, razen v redkih primerih, kot je darovanje ledvic, darujejo na željo darovalca ali družine kot zadnjo gesto dobrotelosti. Darovanje po smrti je mogoče po možganski smrti, ki jo nedvoumno potrdi komisija treh zdravnikov. Po pogovoru s svojci in ob upoštevanju želje darovalca za časa življenja se opravi ocena primernosti in vzdrževanja primerne darovalca v enoti intenzivne terapije. Sam odvzem organov poteka v operacijski dvorani, po operaciji je znak darovanja organov le kirurški rez. Po odvzemu se organi in tkiva testirajo ter pregledajo in konzervirajo za prevoz, ki ga pri nas izvajamo tudi z vladnim letalom. Slovenija je vključena v program Eurotransplant, ki omogoča povezovanje darovalcev in iskalcev nekaterih držav širom Evrope. Potencialne prejemnike organov zdravstvene službe vodijo na čakalnem seznamu, za katerega veljajo pravilniki, ki zagotavljajo pravičnost pri prednosti. Ko darovani organ ali tkivo prispe v transplantacijski center, se opravi dodatna kontrola

primernosti. Za darovanje organov in tkiva se lahko opredeli skorajda vsak, že en darovalec pa lahko reši do 8 življenj in 75 osebam izboljša kakovost življenja.

Tjaša Hajnrihar

Viri in literatura

Blood and Marrow Transplant Handbook. (2021). *Blood and Marrow Transplant Handbook*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-53626-8>

Cook, L. S. (2010). Therapeutic phlebotomy: a review of diagnoses and treatment considerations. *Journal of infusion nursing : the official publication of the Infusion Nurses Society*, 33(2), 81–88. <https://doi.org/10.1097/NAN.0B013E3181D00010>

Daj se na seznam in reši življenje. (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.dajsenaseznam.si/>

Cedars-Sinai. Facts About Blood Donation (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.cedars-sinai.org/programs/blood-donor-services/about-donation.html>

American Transplant Foundation. Find the information you've been looking for (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.americantransplantfoundation.org/about-transplant/>

Red Cross Blood Services. History Of Blood Transfusions 1628 To Now (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.redcrossblood.org/donate-blood/blood-donation-process/what-happens-to-donated-blood/blood-transfusions/history-blood-transfusion.html>

LifeServe Blood Center. (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.lifeservebloodcenter.org/>

Rudge, C., Matesanz, R., Delmonico, F. L. in Chapman, J. (2012). International practices of organ donation. *British Journal of Anaesthesia*, 108(SUPPL. 1), i48–i55. <https://doi.org/10.1093/BJA/AER399>

Zavod Republike Slovenije za transfuzijsko medicino. (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <http://www.ztm.si/>



Vir fotografije: Shutterstock



Vir fotografije: Shutterstock

PREHRANA PACIENTA S SLADKORNO BOLEZNIJO

Slovenija je ena izmed številnih držav, kjer pogostost sladkorne bolezni narašča. Obolevnost je večja med moškimi, saj ima ugotovljeno bolezen vsak peti moški in vsaka deseta ženska nad 65 let. Ozaveščanje ljudi o sladkorni bolezni narašča, saj se vanj vključujejo mnogi zdravstveni forumi, združenja, zveze, mediji in društva diabetikov.

Ko govorimo o sladkorni bolezni, moramo razumeti tudi pomen glukoze in inzulina. Glukoza je osnovno hranilo iz skupine ogljikovih hidratov, s katerim se hranijo celice našega telesa. V naše telo vstopi s hrano. Celice nekaterih telesnih organov se poleg glukoze prehranjujejo še z maščobnimi kislinami, beljakovinami in ketonskimi telesi, drugi pa izključno samo z glukozo. Primer so možgani, ki potrebujejo veliko energije za svoje delovanje in so popolnoma odvisni od njenega neprestanega dovajanja, saj je ne moremo skladiščiti (ZDDS, 2016).

Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus je skupina presnovnih bolezni, ki jih spremlja kronična hiperglikemija, ki nastane zaradi pomanjkljivega izločanja inzulina, njegovega pomanjkljivega delovanja ali obojega skupaj. Posledično pride do motene presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin.

Tipi sladkorne bolezni

Poznamo več tipov sladkorne bolezni, in sicer sladkorno bolezen tipa 1, sladkorno bolezen tipa 2, sladkorno bolezen v nosečnosti in druge tipe sladkorne bolezni.

Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2, ki jo ima približno

90 % vseh oseb s sladkorno boleznijo. Previsok krvni sladkor je pri tipu 2 posledica sočasno prisotne okvare trebušne slinavke, ki izloča premalo inzulina, in oslabiljenega učinka inzulina na telesna tkiva, predvsem mišičje in jetra. Okvara trebušne slinavke sčasoma napreduje, zato se način zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2 stopnjuje, in sicer od spodbujanja k zdravemu življenjskemu slogu do zdravljenja z zdravili ali z inzulinom. Sladkorna bolezen tipa 2 je stanje odpornosti tkiv na inzulin, zato telo ne more učinkovito uporabljati glukoze. Povezana je z nezadostnim delovanjem beta celic trebušne slinavke, lahko je povezano tudi s prekomerno telesno težo in telesno nedejavnostjo. Sladkorna bolezen tipa 1 je bolezen, kjer telo uniči beta celice trebušne slinavke, ki proizvajajo inzulin.

Prehrana sladkornega bolnika

Tudi če bolnik ne jemlje zdravil, so ta brez diete znatno manj učinkovita (Zavod za izobraževanje o diabetesu, 2008). Prehrana mora biti raznolika, obrokov pa se ne izpušča, saj je raven glukoze tako lažje obvladljiva.

Priporočila za zdravo prehrano narekujejo zmernost v količini in raznolikost v izboru živil ter sestavi jedi. Le na ta način se lahko doseže in vzdržuje optimalna količina sladkorja v krvi,

tako zagotovimo tudi dovolj vseh hranilnih snovi. Nasitimo se ob ustrezni prehrani, ki omogoči normalen telesni in duševni razvoj, ta pa varuje pred porastom telesne mase, hipoglikemijo in hiperglikemijo. Sodobne smernice ljudem s sladkorno boleznijo ne prepovedujejo več cele vrste živil, temveč jim s skrbnim načrtovanjem obrokov, ki vključuje štetje ogljikovih hidratov, omogočajo boljše in lažjo kontrolo krvnega sladkorja.

Pri sladkorni bolezni tipa 1 je v ospredju štetje in nadzor vnosa ogljikovih hidratov pri obroku, saj se na tak način uravnava odmerek inzulina in prepreči nastanek hipoglikemije, hkrati pa tudi preprečimo, da se razvije bolezen tipa 2 pri osebah s prediabetesom. Priporoča se 4–5 obrokov dnevno, ki so razporejeni v enakih časovnih intervalih (na 2 do 3 ure), saj se tako izognemo enkratni obremenitvi prebave. Redni obroki so pri teh bolnikih toliko bolj pomembni, sploh pri tistih, ki uporabljajo inzulin ali zdravila, ki povečajo izločanje inzulina iz trebušne slinavke.

Prehrana naj bo sestavljena iz makrohranil (maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov) ter mikrohranil, vitaminov in mineralov.

Pravilna prehrana je zdrava, uravnotežena hrana, bogata z energijo in hranilnimi snovmi, ko so v njej zastopane v naslednjih razmerjih, navaja Širca Čampa (2016): od 45 do 55 % OH, od 15 do 20 % beljakovin (pri sladkorni bolezni tipa 2 pa je lahko tudi 20 do 30 % energijskega vnosa) in od 20 do 35 % maščob (enkrat in večkrat nenasičene, ki so v ribah, oreščkih, soji; tudi olja, npr. repično, oljčno).

Pomembno je, da v obroku zagotovimo pretežno sestavljene OH (škrobna živila) in hrano, bogato z vlakninami (tako topne kot netopne). Med vire topnih vlaknin uvrščamo sadje (pečkato z užitno lupino, pomaranče, grenivke), stročnice (grah, leča, soja) in zelenjavo. Viri netopnih vlaknin pa so polnovredna žita

(polnozrnate testenine, ajda, oves, rjavi riž, krompir občasno – kuhan v olupku ...). Poleg OH naj bo v obroku tudi beljakovinsko živilo z manj maščobe (pusto meso, ribe). Omejimo nasičene maščobe živalskega izvora, močno omejimo enostavne OH. V vsakem obroku naj bo zelenjava ali sadje.

Zgoraj omenjena merila lahko ljudje s sladkorno boleznijo dosežejo, če živila posameznih prehranskih skupin razporedijo na krožnik po shemi, pravi Širca Čampa (2020):

- /// četrtno krožnika predstavljajo škrobna živila, ki imajo nizek glikemični indeks (GI). To so npr. živila, bogata s prehranskimi vlakninami, ki so pravilno termično obdelana;
- /// četrtno krožnika zapolnimo s kakovostnimi beljakovinskimi živilo, npr. pusto meso (govedina, telecina ...), perutnina brez kože, morske ribe (skuša ...). Lahko pa to občasno nadomestimo tudi z jajcem, tofujem, skuto;
- /// polovico krožnika pa obložimo z zelenjavo (npr. brokoli, cvetača, kumare, bučke, špinaca ...). Za zelenjavo ni omejitev, moramo pa paziti, da je ne razkuhamo. Boljše je, da izberemo presno zelenjavo v obliki solate;
- /// pomembna pa je tudi tekočina (voda, mineralna voda ali nesladkan čaj) ter kos sadja za poobedek. Lahko pa tudi občasno namesto sadja ponudimo rebro temne čokolade s 70 % kakava ali drugo sladico.

Vir fotografije: Shutterstock



Aja Ana Jelaska

Viri in literatura

- Benedik, E. (b. d.). *Prehrana pri sindromu razdražljivega črevesja (SRČ)*. Pridobljeno 22. oktober 2023, s <https://inp.si/prehrana-pri-sindromu-razdrazljivega-crevesja-src/>
- NIJZ. *Sladkorna bolezen* (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/sladkorna-bolezen/>
- Sladkorna bolezen in kortizol sta tesno povezana*. (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://diagnostichni-laboratorij.si/sladkorna-bolezen-in-kortizol/>
- Orel, R. (2010). *Sindrom razdražljivega črevesja*. Medicinski razgledi. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-FBQDYVWY?&language=eng>
- Zveza društev diabetikov Slovenije. Gradivo za pripravo na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni in seminar* (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s https://books.google.si/books/about/Gradivo_za_pripravo_na_tekmovanje_v_znanju.html?id=BCSlQAACAAM&redir_esc=y

VPLIV NEPRAVILNEGA NOŠENJA ŠOLSKIH NAHRBTNIKOV NA TELO ŠOLARJA

Izbira šolske torbe je pogosto prepuščena otrokom, katerih glavni motiv je priljubljenost med sovrstniki. Otroci pogosto spustijo naramnice in torbo nosijo na spodnjem delu hrbta, kar ima velik vpliv na težišče in nadzor nad telesom. Teža torbe tako močno posega v težišče otrokovega telesa, kar lahko privede do prisiljene drže naprej, saj s tem uravnavajo ravnotežje in tako obuladujejo svoje telo. Pri nošenju težkih nahrbtnikov se urat in trup pogosto premakneta v položaj naprej, kar lahko posledično povzroči preveliko delovanje sil na telo in dolgoročno upliua na spremembe v hrbtenici, mišicah in sklepih.

Med raziskovalci obstajajo različna mnenja o tem, kolikšna obremenitev je primerna za otroke. Nekateri menijo, da obremenitev ne sme presegati 10 % telesne teže šolarja, medtem ko drugi zagovarjajo mejo do 15 % telesne teže šolarja. Prevelika teža nahrbtnika in nepravilno nošenje lahko povzroči negativne učinke, vključno s težavami v telesni drži, obremenitvami mišično-skeletnega sistema ter možnostjo poškodb. Zato je pomembno, da starši in učitelji spremljajo težo nahrbtnika ter skrbijo, da otroci nosijo primeren nahrbtnik s primerno obremenitvijo.

Pravilno nošenje šolskih nahrbtnikov je pomembno za preprečevanje poškodb in neželenih posledic pri otrocih. Nahrbtniki, ki presegajo 15 % telesne mase otroka, lahko povzročijo biomehanske prilagoditve, ki povečujejo tveganje za mišično-skeletne poškodbe. Teža nahrbtnika lahko vpliva na upogib trupa in lumbosakralni kot, ne glede na to, kako je nahrbtnik nameščen. Pri nošenju težkega nahrbtnika so zaradi bremena najbolj prizadete deltoidna mišica (*Musculus deltoideus*), nadgrebenčnica (*M. Supraspinatus*), trapezasta mišica (*M. Trapezius*), široka hrbtna mišica (*M. Latissimus dorsi*), mišice iztegovalke trupa (*M. Erector spinae*), velika rombasta mišica (*M. Rhomboideus major*), mišica sternokleidomastoid (*M. Sternocleidomastoideus*), sprednja nazobčana mišica (*M. Serratus anterior*), velika prsna mišica (*M. Pectoralis major*) in mišica dvigovalke lopatice (*M. Levator scapulae*).

Pravilno nošenje šolske torbe je ključno za preprečevanje škodljivih učinkov na otrokovo telo. Nošenje nahrbtnika na enem

ramenu lahko vodi v nagnjenje telesa v nasprotno smer sile bremena, kar lahko posledično povzroči dodatno obremenitev na hrbtenici in poveča možnost za poškodbe. Zato strokovnjaki priporočajo nošenje torbe na obeh ramenih, saj se teža torbe enakomerno porazdeli in zmanjša obremenitev na hrbtenico ter druge dele telesa.

Poleg tega je pomembno, da otroci izberejo šolsko torbo, ki ustreza njihovi telesni sestavi in je pravilno nastavljena, da se zmanjša tveganje za nastanek poškodb. Torba naj bo ergonomsko zasnovana in opremljena s primernimi trakovi za pravilno nošenje. Uporaba prsnega in pasnega pasu oz. trakov zmanjša obremenitev na hrbtenico. Prav tako je priporočljivo, da se težji predmeti v torbi postavijo bližje hrbtu, saj lahko to pomaga zmanjšati navor na hrbtenico. Ključnega pomena je, da se šolarji zavedajo, kako varno nositi nahrbtnik.

Pravilno nošenje šolske torbe:

Prilagajanje naramnic je ključnega pomena za zmanjšanje obremenitve hrbtenice in mišic. Razporejanje teže torbe pomaga ohraniti pravilno držo in preprečuje nihanje telesa, medtem ko mora biti spodnji rob torbe v višini pasu, da se prepreči preveč pritiska na ledveni del hrbtenice. Težo med rameni in hrbtenico je treba enakomerno razporediti, saj to pomaga pri zmanjševanju obremenitev hrbtenice in preprečuje preobremenitev mišic ter posledično poškodbe. Nahrtnik je treba redno prilagajati glede na rast in spremembe telesne teže otroka.

Sara Koprivec



Vir fotografije: Freepik

Viri in literatura

- Alami, A., Tehrani, H., Lael-Monfared, E., Moghaddam, F. S., Boghsani, G. T. in Jafari, A. (2020). Ergonomic factors of school bags and their adaptation to the weight of students. *Work (Reading, Mass.)*, 65(4), 809–820. <https://doi.org/10.3233/WOR-203133>
- Chen, Y.-L. in Mu, Y.-C. (2018). Effects of backpack load and position on body strains in male schoolchildren while walking. *PLoS One*, 13(3), e0193648. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193648>
- Mrozkowiak, M. in Stępień-Słodkowska, M. (2022). The impact of a school backpack's weight, which is carried on the back of a 7-year-old students of both sexes, on the features of body posture in the frontal plane. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 14(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00448-8>
- Nejhaddadgar, N., Tavafian, S. S., Ziapour, A., Mehedi, N., Jamshidi, A. R. in Gahvareh, R. (2022). Effects of School-Based Educational Program on Backpack Carrying Behavior in Teenage Students. *Journal of Primary Care & Community Health*, 13, 21501319221086252. <https://doi.org/10.1177/21501319221086251>
- Perrone, M., Orr, R., Hing, W., Milne, N. in Pope, R. (2018). The Impact of Backpack Loads on School Children: A Critical Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2529. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112529>
- Rashid, M., Mathew, J., Raj V, V. S. in Raja, K. (2021). Optimization of backpack loads using gait parameters in school boys. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 25, 174–182. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.11.014>
- Sharan, D., Ajeesh, P. S., Jose, J. A., Debnath, S. in Manjula, M. (2012). Backpack injuries in Indian school children: risk factors and clinical presentations. *Work*, 41(Supplement 1), 929–932. <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0265-929>



Vir fotografije: Shutterstock

Z GIBANJEM NAD »ZNUCANA« KOLENA

Osteoartroza (v nadaljevanju OA) je degenerativna bolezen sinovialnih sklepov, za katero je značilno propadanje sklepnega hrustanca. Posledice tega so bolečine in zmanjšana gibljivost v sklepu.

Dandanes je OA najpogostejša progresivna kronična bolezen, za katero ni zdravila in pri kateri lahko zgolj lajšamo bolečine ter preprečujemo njeno napredovanje. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije OA prizadene od 2–6 % celotne populacije in kar 50 % posameznikov, starejših od 65 let. Najpogostejši diagnozi sta artroza kolena in artroza kolka, najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek pa so starost, predhodne poškodbe in vnetja sklepov, povečana telesna teža ter genetski dejavniki. Po podatkih NIJZ je leta 2021 v Sloveniji zaradi artroz potrebovalo rehabilitacijo več kot 5000 pacientov.

Aerobna vadba je v današnjem svetu najbolj izvajana vadba s strani rekreativnih posameznikov, saj dokazano izboljša kardiovaskularni sistem in mentalno stanje posameznika, številni strokovnjaki s področja zdravstva pa so jo zato navedli kot glavno nefarmakološko sredstvo proti nastanku OA. Pri aerobni vadbi številni avtorji navajajo raznolikost treningov, kar pomeni, da se v vadbeno intervencijo uvedejo različni tipi aerobnega treninga (plavanje, kolesarjenje, tek in hitra hoja).

Raziskovalci z Univerze iz Teksasa, z oddelka kineziologije in zdravstvene vzgoje, so dokazali precejšen porast moči mišic kolena in izboljšan rezultat na 6-minutnem testu hoje pri posameznikih, ki so kolesarili ali plavali 45 minut dnevno, trikrat na teden, pri intenzivnosti med 60–70 % maksimalnega srč-

nega utripa. Pri tem še dodajajo, da se je bolečina v sklepih znatno zmanjšala. Aerobna vadba in vadba proti uporju imata pomemben vpliv na kakovost življenja oseb z OA, saj se ob izvajanju vadb dokazano izboljša fizična zmogljivost pacientov. Posamezniki, ki so izvajali aerobno vadbo in vadbo proti uporju, so dokazano izboljšali čas hoje po stopnicah ter čas hoje na določeni razdalji, kar lahko predstavlja vsakodnevni izziv za posameznike z dokazano OA. Na Inštitutu športne medicine na Danskem so preučevali pomen nordijske hoje v primerjavi s treningom moči in treningom, ki ga je vadeči izvajal v domačem okolju, in dokazali, da je nordijska hoja precej izboljšala aerobne sposobnosti in kognitivne sposobnosti posameznika v primerjavi z drugimi načini vadbe.

Kot preventivno vadbo za lajšanje bolečin v sklepih se priporoča aerobna vadba v kombinaciji z vadbo proti uporju. Pri tem naj se na začetku priporočajo smernice Svetovne zdravstvene organizacije, ki temeljijo na izvajanju zmerne aerobne vadbe od 150–300 minut tedensko ali visoko intenzivne vadbe, ki traja od 75–150 minut tedensko. Strokovnjaki s področja kondicijske priprave so si enotni, da naj se vadba pravilno stopnjuje ter da se pri pojavu pretirane bolečine vadba ustavi ali spremeni način izvedbe ter da je vsaka vadba prilagojena posamezniku. Nasveti za vadbo: aerobna vadba naj se sprva izvaja trikrat tedensko po 45 minut in naj temelji na hoji, plavanju, nordijski hoji

ali kolesarjenju, šele nato na teku. Na začetku naj se omenjena vadba izvaja v krajših intervalih po 60 sekund izvajanja vadbe (hitra hoja, tek) in vsaj 60 sekund aktivnega odmora (hoja). Pri aerobni vadbi, ki temelji na teku, moramo biti posebej pazljivi na količino obremenitev, saj ima lahko pretirano izvajanje teka kontraindikacije na omenjeno bolezen pri osebah z že dokazano OA. Pri takšnih posameznikih se za aerobno vadbo najpogosteje priporoča plavanje, saj to dokazano znatno zmanjša bolečine v sklepih. Drugi del vadbe pri zmanjševanju bolečin v sklepih pa naj temelji na vadbi proti upor, poudarek naj bo na mišicah spodnjih okončin (sprednje in zadenske stegenske mišice in zadnjične mišice). Kot dodaten del preventivnega vadbenega programa za OA se navaja izvajanje stabilnostnih in koordinacijskih vaj v ogrevalnem delu vadbene enote, saj te izboljšajo propriocepcijo in zmanjšajo pojavnost poškodb.

Žiga Leban

Viri in literatura

- Alkatan, M., Baker, J. R., Machin, D. R., Park, W., Akkari, A. S., Pasha, E. P. in Tanaka, H. (2016). Improved Function and Reduced Pain after Swimming and Cycling Training in Patients with Osteoarthritis. *The Journal of Rheumatology*, 43(3), 666–672. <https://doi.org/10.3899/jrheum.151110>
- Bieler, T., Siersma, V., Magnusson, S. P., Kjaer, M., Christensen, H. E. in Beyer, N. (2017). In hip osteoarthritis, Nordic Walking is superior to strength training and home-based exercise for improving function. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 873–886. <https://doi.org/10.1111/sms.12694>
- Bultink, I. E. M. in Lems, W. F. (2013). Osteoarthritis and osteoporosis: what is the overlap? *Current Rheumatology Reports*, 15(5), 328. <https://doi.org/10.1007/s11926-013-0328-0>
- Chen, L. in Yu, Y. (2020). Exercise and Osteoarthritis. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1228, 219–231. https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_15
- DeVita, P., Aaboe, J., Bartholdy, C., Leonardis, J. M., Bliddal, H. in Henriksen, M. (2018). Quadriceps-strengthening exercise and quadriceps and knee biomechanics during walking in knee osteoarthritis: A two-centre randomized controlled trial. *Clinical Biomechanics (Bristol, Avon)*, 59, 199–206. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2018.09.016>
- Kılıç, F., Demirgüç, A., Arslan, S. A., Keskin, E. D. in Aras, M. (2020). The effect of aerobic exercise training on postmenopausal patients with knee osteoarthritis. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 33(6), 995–1002. <https://doi.org/10.3233/BMR-191712>
- McEwen, S. C., Siddarth, P., Rahi, B., Kim, Y., Mui, W., Wu, P., ... Merrill, D. A. (2018). Simultaneous Aerobic Exercise and Memory Training Program in Older Adults with Subjective Memory Impairments. *Journal of Alzheimer's Disease: JAD*, 62(2), 795–806. <https://doi.org/10.3233/JAD-170846>
- O'Neill, T. W., McCabe, P. S. in McBeth, J. (2018). Update on the epidemiology, risk factors and disease outcomes of osteoarthritis. *Best Practice & Research. Clinical Rheumatology*, 32(2), 312–326. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2018.10.007>
- Pereira, D., Ramos, E. in Branco, J. (2015). Osteoarthritis. *Acta Medica Portuguesa*, 28(1), 99–106. <https://doi.org/10.20344/amp.5477>
- Ravalli, S., Castrogiovanni, P. in Musumeci, G. (2019). Exercise as medicine to be prescribed in osteoarthritis. *World Journal of Orthopedics*, 10(7), 262–267. <https://doi.org/10.5312/wjo.v10.i7.262>
- Trăistaru, R., Kamal, D., Enăchescu, V., Avramescu, T. in Kamal, C. (2015). Physical exercise in the rehabilitation of elderly patients with knee osteoarthritis, 7.



Vir fotografije: Freepik



Vir fotografije: Freepik

SINDROM RAZDRAŽLJIVEGA ČREVESJA ALI VSE POGOSTEJŠA FUNKCIONALNA MOTNJA RAZVITEGA SVETA

Sindrom razdražljivega črevesja (angl. irritable bowel syndrome, v nadaljevanju IBS) je vse pogostejša težava današnjega časa. Gre za motnjo v funkciji prebavil, ki povzroča tudi nemalo težav. Največkrat so te težave driska, napenjanje, zaprtost in usesplošno slabo počutje. Ima velik vpliv na psihično počutje posameznika in lahko povzroča tesnobo, depresijo, stisko in podobna stanja.

Temelj za lajšanje simptomov omenjene bolezni temelji na zdravstveni vzgoji bolnikov ter njihovih svojcev. Zelo pomembna je skrb za zdrav življenjski slog in prepoznavanje živil, ki povzročajo razdraženo črevesje.

Zavedati se moramo, da sta črevesje in njegovo zdravo delovanje nujno potrebna za dobro presnovo in absorpcijo hranil ter za zdravo delovanje imunskega sistema.

Raziskave kažejo, da ima IBS od 5 do 19 % moških in od 14 do 24 % žensk. Pri starejši populaciji je pogostejši tip IBS-C z zaprtjem, pri mladih pa tip IBS-D z drisko.

Kako si lahko pomagamo sami?

Že sprememba prehranskih navad in fizična aktivnost lahko izboljšata kakovost življenja bolnikov z IBS, to pa je običajno tudi prvi korak pri lajšanju simptomov. Če to ne pomaga, lahko uporabimo dieto z nizko vsebnostjo fermentabilnih oligosaharidov, disaharidov, monosaharidov in poliolov – FODMAP. Le ta se vodi izključno pod nadzorom zdravnika in kliničnega dietetika.

Dieta FODMAP in njena učinkovitost

Dieto FODMAP se izvaja v treh stopnjah:

1. STOPNJA

Iz prehrane je treba izločiti živila in pijače z visoko vsebnostjo FODMAP, vključiti pa moramo dovoljena živila. Ta stopnja traja največ 6 tednov. Če bi trajala dlje, obstaja nevarnost prenizkega energijskega vnosa, pomanjkanja vitaminov in mineralov.

2. STOPNJA

V prehrano se začnejo postopno uvajati živila z večjo vsebnostjo FODMAP. Začne se z uvajanjem sezonskega sadja in zelenjave ter neprocesiranimi živalskimi izdelki, še naprej pa se je treba izogibati sladkim živilom, sladilom, čokoladi, kakavu in soli. Živila je treba uvajati posamično v majhnih količinah in ne na tešče. Če bolnik ugotovi, da mu to živilo ne povzroča težav, ga lahko naprej redno uživa, v nasprotnem primeru ga mora izločiti iz prehrane.

3. STOPNJA

Ko težave izginejo, lahko uživa bolnik širši nabor živil, ki mu ne povzročajo težav. Še naprej pa naj se izogiba tistim, ki mu težave povzročajo.

In katera so živila z visoko vsebnostjo FODMAP?

ZELENJAVA: česen, čebula, fižol, cvetača, rdeča pesa, kisl zelje, gobe, soja, grah, artičoke, beluši, avokado, brokoli, brstični ohrovt, buče, šalotka, por, leča, čičerika.

SADJE: jabolka, marelice, češnje, hruške, nektarine, breskve, slive, granatno jabolko, lubenica, fige, suho sadje, banana, nashi, kaki, mango, liči, papaja, ribez, goji jagode, vloženo sadje v naravnem soku, suho sadje.

MESO IN MESNI IZDELKI: mesni izdelki (hrenovke, salame, paštete, klobase).

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI: mleko (kravje, ovčje, kozje, kobilje), mleko v prahu, jogurt, pinjenec, kefir, mehki siri, skuta, sladka in kisl smetana, sladoled, mlečne kreme, mlečni in jogurtovi deserti, mlečni napitki.

JAJCA IN IZDELKI IZ JAJC: majoneze, jajčne kreme.

ŠKROBNATA ŽIVILA: pšenična, ječmenova in ržena moka, pšenični in rženi kruh, pšenični kosmiči in otrobi, pšenični sva-ljki, testenine z glutenom, njoki, cmoki, kuskus, ječmen.

OREŠČKI: pistacija.

RIBE IN MORSKI SADEŽI: ribji namazi, ribje paštete, morski sadeži in izdelki iz njih.

MAŠČOBE: nasičene živalske maščobe (mast, ocvirki, zaseka, vidni deli živalske maščobe).

PIJAČE: pijače z dodanim sladkorjem (pijače, sladkane s saharozo, visoko fruktozno-koruznim sirupom (angl. »HFCS«) ali koncentratom sadnega soka, npr. sadni nektarji, sirupi, ledeni čaji, s sladkorjem sladkani čaji, sladke gazirane pijače, pijače za športnike (športni napitki), energijske pijače, vode z okusom in sokovi, sojini napitki, napitki iz cikorije (tudi kavne mešanice s cikorijo), pšenična kava.

DRUGA ŽIVILA (odsvetovana dlje časa): vloženo in suho sadje (vsebuje veliko fruktoze), sadne ploščice, sladoled, mlečna čokolada, žvečilni gumi, ostre začimbe.

Velikokrat se za zmanjšanje simptomov IBS uporabljajo tudi probiotiki, ki vplivajo na sestavo črevesne bakterijske flore in spremenijo njen metabolizem. Probiotiki delujejo na delovanje črevesnega imunskega sistema in vplivajo na gibljivost črevesa. Ko se spremeni sestava bakterijske mikroflore, to vpliva na zmanjšanje črevesnih plinov in napihnjenost.

Pri bolnikih, ki imajo zelo hude simptome IBS in ti vplivajo na kakovost življenja, se predpisujejo tudi določena zdravila.

Primer celodnevnega jedilnika, primerne za osebo z IBS

ZAJTRK
prosena kaša s kivijem in mandlji
DOPOLDANSKA MALICA
sadni smuti s chia semeni
KOSILO
riževi rezanci s korenjem in piščancem
VEČERJA
solata s paradižnikom in kvinojo

Judita Polanc

Viri in literatura

Benedik, E. (b. d.). *Prehrana pri sindromu razdražljivega črevesja (SRČ)*. Pridobljeno 22. oktober 2023, s <https://inp.si/prehrana-pri-sindromu-razdrazljivega-crevesja-src/>

Orel, R. (2010). *Sindrom razdražljivega črevesja*. Medicinski razgledi. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-FBQDYVWY?&language=eng>

Saha, L. (2014). Irritable bowel syndrome: Pathogenesis, diagnosis, treatment, and evidence-based medicine. *World Journal of Gastroenterology* : *WJG*, 20(22), 6759–6773. <https://doi.org/10.3748/wjg.v20.i22.6759>

VPLIV COVID-19 NA OSEBE Z DEMENCO



Vir fotografije: Freepik

Začela bom s svojim razmišljanjem, da se mogoče prevečkrat oziramo za zdravjem mlajših oseb in nam je to pomembnejše kot počutje in stanje starejših. Vsak pri sebi se premalo zavedamo, da bo tudi nas doletelo obdobje, ko se bomo postarali in počasi odmaknili od okolice. Besedilo je nastalo z namenom, da bi za trenutek pomislili na starejše osebe, ki se soočajo z demenco in so bili v času epidemije po mojem mnenju zapostavljeni. Demenca pesti vedno več ljudi po svetu, zato je treba narediti korak naprej in se še bolj posvetiti temu področju. Novi koronavirus je bil odkrit ob koncu leta 2019, od takrat dalje pa je pandemija pretresla celoten svet, ravno tako tudi najbolj ranljive, med katere spadajo dementni. Posamezniki z demenco spadajo v skupino najbolj ranljivih oseb v družbi, saj so za usakodnevno preživetje odvisni od družine ali poklicnih negovalcev. Covid-19 in pandemija, ki je prišla z njim, pa sta ranljivost dementnih oseb še povečala zaradi obolevnosti in umrljivosti ter posrednih učinkov pandemije na socialno podporo ter zdravstveni sistem, od katerega so odvisni.

Demenca je neurodegenerativna bolezen, ki prizadene tako deklarativni kot neizpovedni spomin in se pojavlja zlasti pri starejših. Med različnimi vrstami demenc je Alzheimerjeva najpogostejša oblika; leta 1906 jo je prvič preučil nemški nevropatolog Alois Alzheimer, za njo pa trpi več kot 50 milijonov ljudi po vsem svetu. Alzheimerjeva bolezen postaja vse bolj razširjena, število pa naj bi se do leta 2050 početverilo. Rast števila posameznikov, ki živijo z demenco, poudarja potrebo po prizadevanjih za obravnavo potreb te skupine in povečanju pozornosti. Zmotna so prepričanja, da je demenca normalen del procesa staranja in da vsi starejši ljudje pozabljajo. Še pred kratkim smo dojemali demenco kot normalen del staranja, čeprav ni tako in zato se je posledično premalo govorilo o tej bolezni in se ji ni posvečalo dovolj pozornosti. Demenca ima v javnosti še vedno veliko negativnih prizvokov, ker se je ljudje bojijo, je ne poznajo dovolj in se je sramujejo, to pa zagotovo ni rešitev. Pomembno je, da o njej spregovorimo, se pogovarjamo in poi-

ščemo ustrezno pomoč. Poleg vsega naštetega je pri demenci treba pogledati širše in stremeti k temu, da dementnemu omogočimo čim daljšo samostojno življenje v domačem okolju, v katerem se taka oseba najbolje počuti in najlažje funkcioni- ra. Med pandemijo se je za dementne osebe ustavil svet, saj so se zmanjšale socialne interakcije, ljudje so se večino časa zadrževali znotraj domov, strah se je povečal, kar pa je zagotovo v nekem času vodilo v izgubo neodvisnosti, nadzora in zmanjšanje dobrega počutja. V takih časih je zato treba iskati ustrezne rešitve, ki bodo pripomogle k izboljšanju trenutnega sistema, kot tudi dostopnosti storitev za dementne osebe. Med prebiranjem raznovrstnih člankov sem naletela na še kako pomembno raziskavo, v kateri so avtorji ponudili nekaj izjemnih dejavnosti, s katerimi prispevamo k ohranjanju socializacije v času covid-19. Pomembna je vključenost družinskih članov in vseh bližnjih v sam proces, saj so ravno oni tisti, ki najbolje poznajo ljubljeno osebo. Treba je poudariti, naj se dementno

osebo vedno pozdravlja z njihovim imenom in priimkom in naj se pri tem vzpostavlja očesni stik, saj se tako dementna oseba počuti znano. Še kako pomembna je tudi komunikacija med svojcem in dementno osebo, ki pa naj vključuje obujanje starih spominov in vseh njihovih dosežkov v življenju. Dementni osebi je ravno tako treba izkazovati občutke zaželenosti in ljubezni, kar lahko dosežemo s sprehodi v naravo, skupnim ustvarjanjem najljubšega kolača, igro z žogo ali pa se z njo pogleda njen najljubši program na televiziji. Vse te omenjene dejavnosti izboljšujejo njihova počutja, hkrati pa se oseba, ki se ukvarja z njimi, ogromno nauči o odnosih in samem sebi.

Zaključimo torej lahko, da se bodo morali v prihodnosti vsi dementni ljudje in njihovi svojci prilagoditi na razmere, ki nam jih je prinesel covid-19, ravno tako pa je pomembno, da se ljudje zavemo moči demence in jo s skupnimi močmi nadziramo, omilimo in mogoče nekega dne tudi izničimo.

Mojca Posedi

Viri in literatura

- John A., Ali K., Marsh H., Reddy H. P. (2021). Can healthy lifestyle reduce disease progression of Alzheimer's during a global pandemic of COVID-19? *Ageing Research Reviews*, 70. Pridobljeno s doi.org/10.1016/j.arr.2021.101406
- Brown E. E., Kumar S., Rajji T. K., Pollock B. G., Mulsant B. H. (2020). Anticipating and Mitigating the Impact of the COVID-19 Pandemic on Alzheimer's Disease and Related Dementias. *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 28 (7), 712-721. Pridobljeno s doi.org/10.1016/j.jagp.2020.04.010
- Nichols E. (2019). Estimation of the global prevalence of dementia in 2019 and forecasted prevalence in 2050: an analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Public Health* 7 (2), 105-125. Pridobljeno s [doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8)
- Lovrečič B. in Lovrečič M. (2021). Spregovorimo o demenci. *Stanje in izzivi na področju Alzheimerjeve bolezni: Pandemija SARS-CoV-2/COVID-19*. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/lovrecic_m_et_al_jz_2021-8.pdf#page=12
- Talbot C. V. in Briggs P. (2021). Getting back to normality seems as big of a step as going into lockdown': the impact of the COVID-19 pandemic on people with early to middle stage dementia. *Age and Ageing* 50 (3), 657-663. Pridobljeno s doi.org/10.1093/ageing/afab012
- Inštitut Antona Trstenjaka (2010). *Demenca*. Pridobljeno 26.8.2022 s <https://www.inst-antontrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1308.html>
- Inštitut Antona Trstenjaka (2015). Kakovost življenja ljudi z kroničnim obolenjem. *Kakovostna starost*, 18(4), 3-4. Pridobljeno s http://www.inst-antontrstenjaka.si/repository/Starost_4_2015_a.pdf
- Inštitut Antona Trstenjaka (2021). Iz gerontološke literature. *Kakovostna starost*, 24 (1), 63-68. Pridobljeno s <https://www.proquest.com/docview/2561966422?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Spominčica Alzheimer Slovenija (2021). *ALZHEIMER CAFE – Spremenjeno življenje oseb z demenco, Parkinsonovo boleznijo in njihovih svojcev v času COVID-19*. Pridobljeno 26.8.2022 s https://www.spomincica.si/wp-content/uploads/lzjava-za-javnost_AC_21-01-2021.pdf

V Sloveniji deluje društvo Spominčica, ki že vrsto let skrbi in pomaga dementnim osebam, njihovim svojcem ter skrbnikom na način, da svetuje svojcem, pomaga dementnim osebam pri razumevanju in obravnavi, izdaja razne letake, obvešča in ozavešča širšo javnost o demenci, prireja dodatna izobraževanja in različne dogodke. Eden od dogodkov, ki se 21. septembra dogaja na svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, se imenuje Sprehod za spomin, kjer gre za srečanje oseb z demenco, svojcev, prostovoljcev in celotne širše javnosti, ki s kratkim pohodom po različnih slovenskih mestih opozarjajo na enakovrednost dementnih oseb v družbi. Sprehoda se lahko udeležite tudi vi in s tem pomagate pri ozaveščanju o demenci.



Vir fotografije: Freepik



Vir fotografije: Freepik

STRES PRI ŠTUDENTIH ZDRAVSTVENE NEGE IN NAČINI SPOPADANJA S STRESOM

Stres med študijem je prisoten med vsemi študenti. Med drugim nanj v veliki meri vplivajo izpitna obdobja, kolokviji, priprava seminarskih nalog, prehod iz srednje šole na fakulteto, drugačni načini poučevanja, več odgovornosti in samostojnosti. Veliko študentov je pod pritiskom zaradi usklajevanja svojega časa za študij kot za študentsko delo, da lahko plačujejo študentske domove, kupujejo hrano, ohranjajo konjičke ipd. Stres se pri vsakem študentu izraža drugače. Lahko je vedenjske, psihološke ali fiziološke narave.

Študentom zdravstvene nege poleg navedenih stvari stres predstavljata tudi praktični pouk in klinične vaje, saj ne vedo, kaj pričakovati, ali bodo mentorji razumevali do njihovih študijskih obveznosti, ki lahko nastopijo med časom kliničnih vaj, ali bo zdravstveni tim v dobrih medsebojnih odnosih in kako bo to vplivalo na odnos do študenta. Večja povzročitelja stresa sta tudi samo pričakovanje in pomanjkanje samozavesti, saj se želijo v okolju pokazati v najboljši luči, zato jih je včasih tudi sram

vprašati določeno stvar, pa tudi če jo že znajo, zgolj da bi se prepričali, ali delajo prav. Prav tako jih je strah pokazati svoje znanje, saj se ne želijo preveč izpostavljati, ker jih je strah, da se bodo prikazali kot »know it all«.

Študenti zdravstvene nege predstavljajo skupino z večjim tveganjem za doživljanje visoke stopnje stresa kot študenti drugih študijskih programov, saj je njihovo izobraževanje zaradi

zapletenosti in izzivov, ki spremljajo poklic tako s praktičnega kot teoretičnega vidika, zelo obremenjujoče. Tako se pa dejansko tudi od samega začetka svojega izobraževanja soočajo s stresnimi dejavniki, ki v veliki meri vplivajo na njihovo izobraževanje, pozneje pa tudi na kakovost življenja in izbiro karijerne poti. Raziskave v številnih državah so opredelile različne stresne dejavnike v okviru izobraževanja v zdravstveni negi. Kljub temu da dejavniki stresa prihajajo tako iz vsakdanjega življenja izven študija kakor tudi iz izzivov izobraževanja, se še vedno razlikujejo od študentov drugih smeri, saj jim poleg vsega stres predstavlja tudi skrb za pacienta, sočloveka, delovna aktivnost in težka delovna narava, negativna interakcija z osebjem zdravstvenega tima, sem pa lahko prištejemo tudi naporene urnike in lastno kritično razmišljanje. Raziskave kažejo, da študenti zdravstvene nege doživljajo zmerno do hudo stopnjo stresa. Singh & Kohli (2015) sta ugotovila, da se zmerna stopnja stresa pojavlja pri 79,97 % študentov zdravstvene nege, Al Zamil (2017) pa poroča o pojavnosti zmerne do hude stopnje pri kar 94,9 % študentov zdravstvene nege. Določena stopnja stresa povzroča različne posledice, odvisne od okoliščin in posameznika. Primarna fizična reakcija študentov zdravstvene nege, ko so ti pod stresom, je povečana zaspanost.

Doživljanje visoke stopnje stresa pri študentih zdravstvene nege lahko povzroči psihološko stisko, fizične reakcije, vedenjske težave, slabe akademske rezultate, lahko pa tudi posežejo po nezakonitih drogah. Zato je tudi zelo pomembno, da se s stresom že v študentskih letih naučimo spopadati in ga obvladati, saj nam bo to znanje zelo pomagalo tudi naprej v karieri. Danes poznamo veliko tradicionalnih načinov obvladovanja stresa, pri

tem gre pa sicer tudi za dinamičen, vedenjski in kognitivni napor pri nadzoru notranjega in zunanega stresa, nanašajo pa se na specifična vedenjska ter psihološka prizadevanja. Prvi korak do učinkovitega obvladovanja stresa je razumeti, kaj je stres in kako se posameznik odzove na stresne situacije. Raziskave so pokazale, da študenti zdravstvene nege uporabljajo različne strategije obvladovanja stresa, kot so pogovori s prijatelji, jok, šport, ignoriranje stresa, občutek žalosti in uporabo alkohola. Kot najpogostejše strategije reševanja problemov navajajo poslušanje glasbe, gledanje serij in filmov, iskanje družinske in strokovne podpore, telesno aktivnost, pozitiven odnos do življenja, zaupanje v premagovanje težav, čustveno podporo, vero in uporabo humorja. Seveda kot najmanj učinkovito strategijo navajajo tehniko izogibanja.

Vsekakor moramo poslušati svoje telo, saj nam takoj pove, kdaj se je v našem življenju znašlo preveč stresnih dejavnikov in se nam zato v telesu nabira stres. Naučiti se moramo, da ni nič narobe, če si vzamemo en dan zase in se v tem dnevu posvetimo le sebi in svojemu psihičnemu blagostanju. Prav tako ni nič narobe, če zaprosimo za psihološko pomoč, ko imamo občutek, da se je stres v našem telesu prekomerno nakopičil in vemo, da nam ne bo uspelo, da se z njim spoprimejo sami.

Načini spoprijemanja s stresom:

1. Prepoznavanje stresnih simptomov (pospešen utrip srca, potenje dlani, tresenje ...), prepoznavanje različnih vrst stresa (pozitivni, negativni), zavedanje, da ni življenja brez težav in da je tudi negativni stres lahko koristen.



Vir fotografije: Freepik

2. Sprememba okolja in njegovih zahtev (menjava okolja (začasna: sprememba okolja, razbremenitev; stalna: menjava prebivališča, službe itn., ki nam povzroča stres), umik iz okolja, ki nam povzroča stres, kadar rešitev ni mogoča).

3. Sprememba sposobnosti spoprijemanja in podpora že pridobljenim sposobnostim spoprijemanja.

4. Upoštevanje svojih zmožnosti, zavedati se, kaj lahko spremenimo in česa ne moremo (s stvarmi, ki jih ne moremo spremeniti, se ne obremenjujemo).

5. Osredotočenje na varovalne dejavnike (opredeliti, kaj nas spodbuja oz. v čem smo dobri).

6. Učenje različnih strategij spoprijemanja in prepoznavanje, katere strategije je primerno uporabiti v različnih okoliščinah. Pomembno je, da se naučimo različnih strategij spoprijemanja na različnih ravneh delovanja (telesni ravni, ravni misli ter ravni čustev in vedenja):

Telesna raven: sproščanje mišične napetosti z različnimi fizičnimi dejavnostmi, ki vplivajo neposredno na stresne odzive: različne tehnike sproščanja, trebušno dihanje, telovadba, ples, masažne tehnike, risanje, poslušanje glasbe, druge sproščujoče dejavnosti, zmerna fizična aktivnost.

Raven misli: spreminjanje misli, stališč, prepričanj in samogovorov, ki se nanašajo na stresne dogodke: zamenjava negativnih misli z nevtralnimi oz. pozitivnimi (pri tem upoštevamo, da ima tudi pretirano pozitivno razmišljanje lahko svoje pasti), učenje dobrega počutja (izogibamo se perfekcionizmu), samopoučevanje (narekujejo si navodila za izvedbo naloge), učenje reševanja težav po korakih in praktičnih tehnik (oblikovanje stališč in strategije, kako se težave lotiti, razmišljanje po korakih, ki jih je treba izvesti, da bi težavo obvladali oz. prišli do rešitve), aktivno spoprijemanje (aktivno pristopimo k težavi in jo poskušamo odstraniti ali vplivati nanjo, tako da preprečimo njene posledice; vključuje spodbudo k neposredni akciji, povečanje napora in poskuse spoprijemanja v stopnjah), humor.

Raven čustev in vedenja: samokontrola vedenja (občutke izražamo vladno in odločno, nikakor pa ne agresivno ali pasivno), asertivnost (odločno zastopanje svojih interesov, zahtevati, kar nam pripada), trening socialnih veščin (sporazumevanje v različnih okoljih, z različnimi ljudmi, v različnih okoliščinah, dogovori/kompromisi/prilagajanje), izgrajevanje mreže prijateljev (socialna opora), načrtovanje in boljša organizacija delovnega in prostega časa (npr. skrb za mirno delovno okolje, delo po etapah oz. prioritetah, zagotoviti si čas brez motenj, kadar nas

čakajo zahtevnejše miselne naloge, uvedemo »uradne ure« za pogovore po telefonu in odgovore po elektronski pošti).

Emma Rener Borovič

Viri in literatura

- Ab Latif, R. & Mat Nor, M. Z., 2016. Stressors and coping strategies during clinical practices among diploma nursing students. *Education in Medicine Journal*, 8(3), pp. 21–33.
- Aedh, A. I., Khalil Elfaki, N. & Abdelraheem Mohamed, I., 2015. Factors associated with stress among nursing students (Najran University - Saudi Arabia). *Journal of Nursing and Health Science*, 4(6), pp. 33–38.
- Ajibade, B. et al., 2016. Stress, types of stressors and coping strategies amongst selected nursing schools students in Oshana, Nigeria. *European Journal of Biology and Medical Science Research*, 4(3), pp. 1–15.
- Al Zamil, L. G., 2017. Perceived level of stress, & coping strategies among Saudi nursing student. *Journal of Nursing and Health Science*, 6(3), pp. 6–13.
- Iyi, O. I., 2015. Stress management and coping strategies among nurses: a literature review: degree thesis. Lovisa City, Finland: Arcada, Degree Programme in Nursing.
- Magnavita, N. & Chiorri, C., 2018. Academic stress and active learning of nursing students: a cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 68, pp. 128–133.
- Raymond, J. M. & Sheppard, K., 2018. Effects of peer mentoring on nursing students' perceived stress, sense of belonging, self-efficacy and loneliness. *Journal of Nursing Education and Practice*, 8(1), pp. 16–23.
- Suarez-Garcia, J.-M. et al., 2018. Stressors for Spanish nursing students in clinical practice. *Nurse Education Today*, 64, pp. 16–20.
- Singh, N. & Kohli, C., 2015. Stress reaction and coping strategies among nursing students in Delhi. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 5(2), pp. 274–278.
- Suen, W. Q., Lim, S., Wang, W. & Kowitlawakul, Y., 2016. Stressors and expectations of undergraduate nursing students during clinical practice in Singapore. *International Journal of Nursing Practice*, 22, pp. 574–583.
- Younas, A., 2016. Levels of stress and coping strategies used by nursing students in Asian countries: an integrated literature review. *The Journal of Middle East and North Africa Sciences*, 2(4), pp. 50–57.
- Rafati, F., Nouhi, E., Sabzevari, S. & Dehghan-Nayeri, N., 2017. Coping strategies of nursing students for dealing with stress in clinical setting: a qualitative study. *Electronic Physician*, 9(12), pp. 6120–6128.
- Chan, M. F., Creedy, D. K., Chua, T. L. & Lim, C. C., 2011. Exploring the psychological health related profile of nursing students in Singapore: a cluster analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 20(23–24), pp. 3553–3560.
- Chernomas, W. M. & Shapiro, C., 2013. Stress, depression, & anxiety among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), pp. 255–266.
- Wolf, L., Stidham, A. W. & Ross, R., 2015. Predictors of stress and coping strategies of US accelerated vs. generic baccalaureate nursing students: an embedded mixed methods study. *Nurse Education Today*, 35(1), pp. 201–205.
- Yehia, D. B. M., Jacoub, S. M. & Eser, S. M., 2016. Predictors of coping strategies among nursing college students at AL-Zaytoonah university of Jordan. *Journal of Education and Practice*, 7(15), pp. 149–154.
- Krebl, E., Kovač, Z., Rajh, P., Križaj, K., & Kavcic, D. (2021, March 3). *Kako se spoprijemati s stresom? - Psihološki raziskovalni inštitut*. Psihološki raziskovalni inštitut. <https://prinstitut.com/kako-se-spoprijemati-s-stresom/>



Avtorica slike: Neža Palčič

JAZ. RANLJIVO BITJE. GIBAM. ŽIVLJENJU NAPROTI.

Jaz. Anoreksija.

Pred desetimi leti sem bila diagnosticirana s to duševno motnjo. Več let sem se opredeljevala z njo. In še več let potrebovala, da sem razumela, da se mi je to zgodilo in da to nisem jaz. Imela sem podporo, vodenje. Ampak razumevanje in lastno utelešenje ter ozaveščanje izkušnje? To je bila dolga pot.

S tem prispevkom želim podreti zidove sramu in manjvrednosti zaradi duševnega zdravja. Želim poudariti, da je to, kar mnogi najstniki, moji vrstniki in odrasli drugih starosti doživljajo, normalen odziv na okolje, v katerem živimo — v toksični družbi — kot jo imenuje Gabor Maté. Želim poudariti, da je stik s samim seboj pomemben, tako kot je gibanje pomemben del nas.

Mnogo let sem svojo vrednost na tem svetu ocenjevala z vidika videza, kar spada pod širši pomen, ki ga strokovno imenujemo telesna razsežnost telesa. Namreč, današnja družba te odobrava in prej opazi, če si videti »dobro«. Ampak kaj sploh definira »dobro«?

Gibanje in telesne dejavnosti sem v obdobju zdravljenja anoreksije izvajala, ker so se moje misli med tem umirile. Potihnile so. In pa seveda, ker me je um hotel pretentati: »Vidiš, misli se umirijo. Pa še pomagalo ti bo, da boš lepša, bolj suha, bolj močna. Da ne boš debela in grda.« »Bolj močna« je bilo takrat seveda zadnje na mojem seznamu razlogov, ZAKAJ se gibam. S takšnim prepričanjem o gibanju sem se gibala še več let po tem, ko sem uredila prehrano in vzljubila hrano. Še danes se moram zavestno odločati, da se gibam za ohranjanje svojega celostnega zdravja in telesa ter ne zaradi videza. Kljub več psihoterapijam pa nikakor nisem znotraj sebe doživela tistega »aha« trenutka, ki ga opišem pozneje.

Sedaj nase in na svoje telo gledam drugače ... Kako?

V teoriji zelo enostavno. Spremenila sem svoja prepričanja. Kako mi je to uspelo? Pustila sem si biti ranljiva. Doživela sem ogromno izzivov, ogromnokrat sem se počutila nesposobno, naredila sem ogromno napak, ogromnokrat sem vklopila svoje obrambne strategije kritiziranja, žrtve, prelaganja odgovornosti. Dokler nisem od leta 2020 imela vedno več negativnih misli, počasi izgubila uživanje v gibanju, postala vedno bolj utrujena in nemotivirana. Vse do lanskega leta, ko sem bila čisto na dnu. Telesno. Čustveno. Psihično. Duhovno. Ampak SAMOMOR zame ni bil rešitev, ker NI REŠITEV. Vedela sem, da ponovno potrebujem pomoč. In jo poiskala.

Ko si čisto na dnu, ne misliš na vadbo. Na srečo sem imela toliko zavedanja o pozitivnem vplivu narave in gibanja na zdravje, da so postali sprehodi v naravi moje gibanje. Moja vadba. In ko so mi svetovali, da začnem jemati antidepresive, je bil to trenutek, ko sem se zavedala, da se moram brcniti v rit in sebe postaviti na prvo mesto. V svojo dnevno rutino sem vključila jutranje tuširanje z mrzlo vodo po priporočilih, ki jih dr. Andrew Huberman navaja v svojem podkastu The Huberman Lab. Takšno tuširanje ima pozitivne učinke na več vidikov zdravja. Ob tem pride do stimulacije noradrenalina, beta-serotonina in dopamina. Slednji vpliva na izboljšanje zaznavanja dobrega počutja.

Začele so se pojavljati priložnosti, o katerih sem sanjala, a si nisem upala iti iz svoje cone udobja. Svojemu umu nisem pustila preveč razmišljati in se brez večjega premisleka prijavila na mladinski trening Tuning Up (TuneGreen projekt), ki ga je organiziralo Društvo Lojtra. Tam se mi je zgodil »aha« trenutek, kjer so moji možgani kot stikalo preklopili in moj pogled name in na svet se je spremenil. Ne v enem dnevu, ne popolnoma. Ampak prišla sem v stik s seboj. Z MOJIM gibom. Tistim iz globin. Gibala sem z vsem svojim srcem in dušo. Takrat sem prvič z vsem svojim telesom začutila, da je gibanje del mene. JAZ SEM GIB.

TI SI GIB.

GIB je del nas od samega spočetja. Čutimo materino gibanje telesa, zaznavamo gravitacijo in pozneje se že pred rojstvom gibamo znotraj maternice, ki je rojstvo vsega. GIB je širok pojem, ki ga SSKJ opisuje kot premik (dela) telesa iz enega položaja v drugega. V fizioterapiji na gib gledamo iz perspektive telesne razsežnosti. A gib je mnogo več kot to. Je čudovit izraz in preplet naše telesne, psihične, socialne in duhovne razsežnosti telesa. Če se slabo počutim, se gibam drugače kot takrat, ko

sem dobre volje. Gibati se v skupini, s prijatelji, družino je bolj zabavno kot, ko se gibaš sam.

Različne vrste gibanj imajo različen namen, pomen in omejitve. Redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na naše zdravje in je pomemben del gibanja. Smernice za telesno dejavnost, ki jih je izdala Svetovna zdravstvena organizacija (angl. World Health Organization, WHO), se mi zdijo minimalni standard za preživetje giba pri človeku. A takšno gibanje ima svoje omejitve. Pri sebi sem to začutila kot željo svoje duše in psihe po nadzoru in upravljanju giba. Želeli sta priti na površje in tudi onidve izraziti sebe skozi gib.

Gibanje je osnovna značilnost utelešenega stanja.

Uteleženo gibanje (angl. embodied movement) je gib, kjer oseba giba z zavestnim zavedanjem (angl. conscious awareness) telesa, uma in duha ter poudarja povezanost um-telo. Vključuje popolno prisotnost v danem trenutku, čutenje telesa, občutkov, zavedanje prostora in medsebojnega vplivanja med telesom in prostorom.

Jaz sem tu. Čuječa. Ranljiva. Sama določam in opredelim, kdo sem. Gibam iz sebe. Raziskujem vpliv različnih položajev v prostoru na svoje telo. To zavestno zavedanje sebe — giba — mi je zelo pomagalo pri duševnem zdravju, pri iskanju sebe in svoje ranljivosti. Pri raziskovanju svojega bita. Sliši se zelo resno. In en del zares je. A čarobnost takega gibanja je v tem, da je odprto za ustvarjalnost — gibaš, kot začutiš v danem trenutku.

V svojem vsakdanu sem pogrešala igrivo gibanje, kot to počnejo otroci in živali. Bolj primitivno gibanje. S tem gibanjem sem si ponovno dovolila igrivosti primitivnega gibanja. Otrok v meni je ponovno zaživel. In želja ter užitek v dvigovanju uteži, teku, krepitvi mišic se je vrnila.

Zdaj dvigujem uteži, izvajam vadbo za krepitev mišic, hodim na sprehode. Dodajam več čuječnih, utelešenih trenutkov v dnevu. Več igrivosti v svojem gibanju in gibanju s partnerjem. Več primitivnih gibov, več štirinožnih gibalnih vzorcev, več gibanja na tleh. Več trenutkov ležanja na tleh, negibnosti. V svojem vsakdanu izvajam Animal flow®.

Gibam več, v gibanju zares uživam, se imam rada in se sprejemam. Ker sem dovolj, takšna, kot sem. Tako kot ti. Dovolj si takšen/takšna, kot si.

Za konec še ena kratka vaja, če začutiš, da bi jo naredil/a. Najdi udoben položaj. Zapri oči. Naredi vsaj 5 počasnih vdihov in izdihov skozi nos. Pozornost usmeri v tisti del telesa, kjer najbolj čutiš dihanje. Svojo pozornost daj na gibanje. Kaj si želiš danes raziskati skozi gib? Prepusti se in poskusi.

Miša Šinkovec

Viri in literatura

Buijze, G. A., Siersevelt, I. N., Van Der Heijden, B. C. J. M., Dijkgraaf, M. G. in Frings-Dresen, M. H. W. (2016). The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*, 11(9). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0161749>

Fuchs, T. in Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2014.00508>

LePera, N. (b. d.). How to do the work : recognise your patterns, heal from your past, and create your self, 293. Pridobljeno s https://books.google.com/books/about/How_to_Do_the_Work.html?id=JxGUzQEACAAJ

Physical activity. (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Schmalzl, L., Crane-Godreau, M. A., Payne, P., Kerr, C. in Thompson, E. (2014). Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00205>

Šrámek, P., Šimečková, M., Janský, L., Šavlíková, J. in Vybíral, S. (2000). Human physiological responses to immersion into water of different temperatures. *European Journal of Applied Physiology*, 81(5), 436–442. <https://doi.org/10.1007/S004210050065/METRICS>

The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture by Gabor Maté | Goodreads. (b. d.). Pridobljeno 28. 8. 2023 s <https://www.goodreads.com/en/book/show/58537332>



Avtorica slike: Neža Palčič



PRAVILNA PREHRANA V OBDOBJU NOSEČNOSTI KOT TEMELJ ZA ZDRAVJE BODOČE MATERE IN OTROKA

V obdobju nosečnosti se zagotovo skoraj vsaka ženska informira o vsem, s čim bi lahko čim bolj pripomogla k zdravemu razvoju novega družinskega člana. Ena izmed teh stvari je usekakor tudi prehrana. Pomembno je vedeti, da nosečnost ne zahteva posebne diete, energijska in hranilna priporočila pa nekoliko odstopajo od priporočil zdrave prehrane.

Prehranska priporočila v obdobju nosečnosti so osnovana na prehranskih priporočilih za splošno populacijo, ki so prilagojena povečanim potrebam po energiji in nekaterih hranilih v tem obdobju.

Pravilna in uravnotežena prehrana v nosečnosti je pomembna za pravilno rast in razvoj otroka. Otrok si namreč od časa spočetja do rojstva za rast in razvoj zagotavlja vse potrebne hranilne in zaščitne snovi preko matere.

Večino potreb po hranilih si nosečnice in doječe matere zagotovijo z uravnoteženo prehrano. Šele takrat, ko z uravnoteženo prehrano ne morejo doseči ustreznega prehranskega statusa, se poseže po prehranskih dopolnilih. Ženske se morajo v času načrtovanja nosečnosti, v nosečnosti in po porodu oz. v času dojenja glede uživanja prehranskih dopolnil posvetovati s svo-

jim zdravnikom oz. ginekologom.

V drugem in tretjem trimesečju nosečnosti nastaja rezerva hranil v plodu, ki se lahko uporabijo po rojstvu, zato otroci pospešeno rastejo v prvih dveh letih življenja. Ta faza je bistvena za razvoj in rast. Če prehranski standardi niso zadostni, lahko pride pri otroku do razvojnih primanjkljajev, vključno z nepravilnim delovanjem možganov.

Dojenje je idealen način hranjenja dojenčka, saj koristi dojenčku in materi. Mati naj pri tem uživa dovolj tekočine in se zdravo prehranjuje. Vonj in okus mleka se spreminjata, odvisno od vrste hrane in začimb, ki jih zaužije mati. Če matere uživajo hrano različnih vonjav in okusov, so njihovi dojenčki pri uvažanju mešane prehrane bolj dovzetni za različne okuse, kar je zelo dobrodošlo.

DODAJANJE FOLNE KISLINE

Prehrana nosečnice z nizkimi vnosi folata je dejavnik tveganja za motnje v razvoju plodovega hrbteničnega kanala, nizke porodne teže dojenčka in tudi predčasnega poroda.

Priporočen dnevni vnos folne kisline oz. prehranskega folata za nosečnice znaša 550 µg. Ženske, ki želijo zanositi ali bi lahko zanosile, naj bi dodatno uživale 400 µg sintetične folne kisline (pterilmonoglutaminska kislina/PGA) v obliki dodatkov za preventivo pred poškodbami nevrlnih cevi. Do povečanega vnašanja folne kisline naj bi prišlo najpozneje 4 tedne pred začetkom nosečnosti in naj bi se izvajalo med prvo tretjino nosečnosti. Za doječe matere je priporočen dnevni vnos folne kisline 450 µg.

IN V KATERIH ŽIVILIH NAJDEMO FOLATE?

Folna kislina je prisotna v zeleni zelenjavi (npr. v brokoliju, špinaci, zeleni solati, zelju, kumarah, brstičnem ohrovту), rdeči pesi, paradižniku, pomarančah, stročnicah, pšeničnih kalčkih, v polnovrednih žitih in izdelkih iz njih (kruh), krompirju, mesu, jetrih, mleku in mlečnih izdelkih, nekaterih vrstah sira, v jajcih ter v živilih, obogatenih s folno kislino (kot so npr. nekatera žita za zajtrk).

ALI JE VEGANSKA PREHRANA V OBDOBJU NOSEČNOSTI IN DOJENJA USTREZNA?

Noseče in doječe ženske, ki sledijo načelom veganske prehrane, težko zadostijo potrebam po omega-3 nenasičenih maščobnih kislinah. Manjša količina dokozaheksaenojske kisline (DHA) v materinem telesu vpliva na manjšo količino te kisline pri plodu, kar se lahko izrazi z nižjo porodno težo, manjšim obsegom glave in velikostjo novorojenčka. Raziskave so pokazale, da vsebuje mleko mater, ki se prehranjujejo izključno vegansko, precej večje količine linolne maščobne kisline in manjše količine DHA, prav slednja pa je poleg ostalih dolgovrzičnih maščobnih kislin esencialna sestavina strukturnih lipidov možganov ploda. Njihova oskrba in presnova imata velik pomen pri hitri rasti in diferenciaciji živčnega sistema fetusa v zadnjem trimesečju nosečnosti in med prvim letom novorojenčka. Pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin v zgodnjem obdobju razvoja ima lahko škodljive posledice za razvoj živčevja v poznejšem obdobju. Nosečnicam in doječim materam, ki se prehranjujejo vegansko, se zato svetuje, da poskrbijo za ustrezno načrtovano prehrano, za kar se lahko posvetujejo z dietetikom. Ta bo pripravil ustrezen prehranski načrt, ki bo prilagojen prehranskim navadam ter tudi potrebam; če je treba, bi vitamine in minerale morala dodajati v obliki prehranskih dopolnil.

ODSVETOVANA ŽIVILA MED NOSEČNOSTJO

Kljub temu da je v obdobju nosečnosti in dojenja zelo pomembna raznovrstna in pestra prehrana, je treba ohraniti pazljivost pri uživanju svežega sadja in zelenjave, da se pred zaužitjem dobro opere. Tvegana živila v tem obdobju so tudi toplotno nezadostno obdelano mleko ter mlečni izdelki ter tudi surovo ali toplotno nezadostno obdelano meso in ribe, saj lahko pride do okužb z listerijo, toksoplazmozo ali bakterijo *Escherichia coli*. Prav tako naj ne bodo, zaradi večje vsebnosti živega srebra, pogosto na jedilniku večje plenilske ribe, ki so na koncu prehranjevalne verige. Na jedilniku nosečnic in doječih mater naj se kava ter ostali napitki, ki vsebujejo poživila, znajdejo čim redkeje. Zaradi negativnega vpliva se je v tem obdobju treba odreči tudi alkoholu.

Nina Rogina

Viri in literatura

- Barker, D. J. P., Bergmann, R. L. in Ogra, P. L. (2008). Concluding remarks. The Window of Opportunity: Pre-Pregnancy to 24 Months of Age. *Nestle Nutrition Workshop Series. Paediatric Programme*, 61, 255–260. <https://doi.org/10.1159/000113499>
- Beluska-Turkan, K., Korczak, R., Hartell, B., Moskal, K., Maukonen, J., Alexander, D. E., ... Siriwardhana, N. (2019). Nutritional Gaps and Supplementation in the First 1000 Days. *Nutrients*, 11(12), 2891. <https://doi.org/10.3390/nu1122891>
- Connor, W. (2001). n-3 Fatty acids from fish and fish oil: panacea or nostrum? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 74, 415–416. <https://doi.org/10.1093/ajcn/74.4.415>
- Geppert, J., Kraft, V., Demmelmaier, H. in Koletzko, B. (2005). Docosahexaenoic acid supplementation in vegetarians effectively increases omega-3 index: a randomized trial. *Lipids*, 40(8), 807–814. <https://doi.org/10.1007/s11745-005-1442-9>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2012). *Lahko jem v nosečnosti*. Pridobljeno 21. 10. 2021 https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/lahko_jem_v_nosečnosti.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2017). *Varnost živil v prehrani nosečnic*. Pridobljeno 21. 10. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/varnost_zivil_v_prehrani_nosecnic_koncna_junij_2017_1.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2020). *Referenčne vrednosti*. Pridobljeno 19. 10. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_2020_3_2.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2021). *Svetovni teden dojenja 2021: Zaščita dojenja – skupna odgovornost*. Pridobljeno 23. 10. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/svetovni-teden-dojenja-2021-zascita-dojenja-skupna-odgovornost>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). *Prehrana doječe matere – kratko informativno gradivo*. Pridobljeno 21. 10. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehrana_dojece_matere_kratko_informativno_gradivo.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). *Svetovni teden dojenja 2021: Zaščita dojenja – skupna odgovornost*. Pridobljeno 27. 8. 2022 s <https://www.nijz.si/sl/svetovni-teden-dojenja-2021-zascita-dojenja-skupna-odgovornost>
- Uauy, R., Mena, P. in Valenzuela, A. (1999). Essential fatty acids as determinants of lipid requirements in infants, children and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53 Suppl 1, S66–77. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1600745>
- Zemrani, B. in Bines, J. E. (2020). Recent insights into trace element deficiencies: causes, recognition and correction. *Current Opinion in Gastroenterology*, 36(2), 110–117. <https://doi.org/10.1097/MOG.0000000000000612>



Vir fotografije: Freepik

SINDROM ZAPESTNEGA PREHODA – SKRITA GROŽNJA VAŠIM ROKAM

Sindrom zapestnega prehoda (v nadaljevanju SZP) je najpogostejša utesnitvena neuropatija zgornjih okončin, ki prizadene približno 3 % odrasle populacije. Ženske imajo od moških kar trikrat večjo verjetnost, da se jim pojavi SZP, razširjenost in resnost pa se s starostjo še povečujeta. Omenjeni sindrom nastane zaradi stiskanja medialnega živca v zapestnem prehodu (karpalnem kanalu). Simptomi, ki se ob tem pojavijo, so odrevenelost, pekoča bolečina v dlani in prvih treh prstih ter zmanjšana moč prijema.

Medialni živec je mešani živec, pogosto opisan kot živec palca, kazalca in srednjega prsta ter pronacije in upogiba zapestja. Na sprednji strani oživčuje prve tri prste in del dlani, na zadnji oživčuje zadnjo tretjino prvih treh prstov. S sprednje strani zapestni prehod omejuje prečna karpalna vez, z zadnje ga omejujejo zapestne kosti. Poleg medialnega živca skozi zapestni prehod poteka še devet tetiv podlaktnih mišic. Povečan pritisk v zapestnem prehodu vodi do stiskanja in poškodb medialnega živca.

SZP običajno nastane zaradi dejavnikov, kot so dolgotrajna preobremenitev zapestja, poškodbe, starost, debelost, sladkorna bo-

lezen in osteoartritis. Obstaja tudi povezava med SZP in poklici, ki vključujejo ponavljajoče se gibe rok in/ali silovite gibe rok. Nekateri od teh poklicev so gozdarski delavec, kamnosek, delavec v klavnici, tekstilni delavec, zobni higienik, delavec v supermarketu in pisarniški delavec.

Ker so senzorična vlakna bolj dovzetna za kompresijo kot motorična vlakna, nenormalni občutki (ščegetanje, mravljinčenje, otrplost) in bolečina običajno prevladujejo zgodaj v poteku SZP. V hujših primerih so prizadeta motorična vlakna, kar vodi v oslabelelost odmikala in primikala palca. Pri bolnikih se navadno pojavijo težave z držanjem predmetov, odpiranjem kozarcev ali

zapenjanjem srajce. Simptomi so navadno izrazitejši ponoči in zjutraj. Mravljinčenje preko dneva je pogosto ob dolgotrajnejšem stiskanju pesti, na primer pri vožnji avtomobila ali kolesa in pri držanju časopisa, telefona ali nakupovalne vrečke. Simptome lahko ublaži otesanje roke.

Kaj lahko storim sam, če sumim, da imam SZP?

Uporabite lahko Tinelov znak in Phalenov test. Tinelov znak poteka tako, da nežno tapkate ali pritiskate območje poteka medialnega živca (nad zapestjem). Test je pozitiven, če se pojavijo občutki mravljinčenja, ščegetanja ali bolečine, zlasti na področju palca, kazalca in sredinca. Za izvedbo Phalenovega testa skupaj položite hrbtne strani rok, tako da sta zapestji upognjeni za 90 stopinj in vzdržujete ta položaj za približno eno minuto. Test je pozitiven, če se pojavijo zgoraj omenjeni simptomi.

Erazem Rotterdamski je dejal, da je preventiva najboljše zdravilo. Ergonomske prilagoditve (delovnega) okolja predstavljajo nenadomestljive preventivne ukrepe pri SZP. Višina in nagib mize, stola in zaslona morajo biti nastavljeni tako, da zagotovijo pravilno in dobro držo med delom. Priporočena je tudi uporaba ergonomskih tipkovnic, mišk in podpornih blazin za zapestje. Izogibati se je treba ponavljajočim se gibom. Če je narava dela takšna, da to ni vedno mogoče, je aktivni odmor pomemben del preventivnih ukrepov. Med delom je dobro imeti več aktivnih odmorov, ki lahko vključujejo enostavne vaje, kot je iztegovanje in stiskanje pesti ali kroženje zapestja ter raztezanje.

Mobilizacija živčevja ali nevrodinamika je tehnika, malo znana širši populaciji, ki se lahko uporablja kot test in terapija. Dve glavni tehniki sta nevrodinamično drsenje (ang. gliding) in raztezanje (ang. flossing). Mobilizacijo živčevja običajno izvaja terapevt, lahko se pa izvaja tudi samostojno kot raztezna vaja. Mobilizacijo medialnega živca izvedete tako, da pri 90 stopinjah odmika v ramenu iztegnete komolec, podlaht in dlan obrnete navzgor in potem še iztegnete zapestje ter prste. Za dodaten razteg lahko nagnete glavo v nasprotno stran. Položaj nekaj sekund zadržimo in celotni postopek ponovimo 10 do 15-krat. Kot je že omenjeno, se mobilizacija živčevja izvaja tudi kot test, tako da je treba pričakovati, da bo vaja izzvala nekatere izmed prej omenjenih simptomov.

Navedeni nasveti so splošne narave. V primeru, da imate vztrajne simptome, bolečino ali poslabšanje stanja, je pomembno, da se posvetujete s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom.

Miloje Vacić

Vir fotografije: Freepik



Viri in literatura

- Bobowik, P. Z. (2019). Effectiveness of physiotherapy in carpal tunnel syndrome (CTS). *Postepy Rehabilitacji*, 33(2), 47–58. <https://doi.org/10.5114/areh.2019.85023>
- Kadoič Krašovec, Maruša, Lonžarič, Dragan, Bojnec, Vida, Jesenšek Papež, Breda (2016). Učinkovitost individualno izdelane nočne ortoze za zapestje pri bolnikih z idiopatskim sindromom zapestnega prehoda. *Rehabilitacija* (Ljubljana), 15(3), 19–25. URN:NBN:SI:doc-NNV61JYN pridobljeno s <http://www.dlib.si>
- Mohammadi, S., Roostayi, M. M., Naimi, S. S., & Baghban, A. A. (2019). The effects of cupping therapy as a new approach in the physiotherapeutic management of carpal tunnel syndrome. *Physiotherapy Research International*, 24(3). <https://doi.org/10.1002/pri.1770>
- Newington, L., Harris, E. C., & Walker-Bone, K. (2015). Carpal tunnel syndrome and work. In *Best Practice and Research: Clinical Rheumatology*, 29(3), 440–453. Bailliere Tindall Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2015.04.026>
- Núñez de Arenas-Arroyo, S., Cavero-Redondo, I., Torres-Costoso, A., Reina-Gutiérrez, S., Álvarez-Bueno, C., & Martínez-Vizcaíno, V. (2021). Short-term Effects of Neurodynamic Techniques for Treating Carpal Tunnel Syndrome: A Systematic Review With Meta-analysis. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 51(12), 566–580. <https://doi.org/10.2519/jospt.2021.10533>
- Rayegani, S. M., Moradi-Joo, M., Raeissadat, S. A., Bahrami, M. H., Seyed-Nezhad, M., & Heidari, S. (2019). Effectiveness of low-level laser therapy compared to ultrasound in patients with carpal tunnel syndrome: A systematic review and meta-analysis. In *Journal of Lasers in Medical Sciences*, 10(4) 82–89. Laser Application in Medical Sciences Research Center. <https://doi.org/10.15171/jlms.2019.S15>
- Soubeyrand, M., Melhem, R., Protais, M., Artuso, M., & Crézé, M. (2020). Anatomy of the median nerve and its clinical applications. In *Hand Surgery and Rehabilitation*, 39(1), 2–18. Elsevier Masson SAS. <https://doi.org/10.1016/j.hansur.2019.10.197>
- Trillos-Chacón, M. C., Castillo-M, J. A., Tolosa-Guzman, I., Sánchez Medina, A. F., & Ballesteros, S. M. (2021). Strategies for the prevention of carpal tunnel syndrome in the workplace: A systematic review. *Applied ergonomics*, 93, 103353. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103353>
- Wipperman, J., & Goerl, K. (2016). Carpal Tunnel Syndrome: Diagnosis and Management. *American family physician*, 94(12), 993–999. Pridobljeno s <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2016/1215/p993.html>
- Wolny, T., Saulicz, E., Linek, P., Shacklock, M., & Myśliwiec, A. (2017). Efficacy of Manual Therapy Including Neurodynamic Techniques for the Treatment of Carpal Tunnel Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, 40(4), 263–272. <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2017.02.004>
- Xu, D., Ma, W., Jiang, W., Hu, X., Jiang, F., Mao, C., Wang, Y., Fang, L., Luo, N., Li, H., Lou, Z., & Gan, K. (2020). A randomized controlled trial: comparing extracorporeal shock wave therapy versus local corticosteroid injection for the treatment of carpal tunnel syndrome. *International Orthopaedics*, 44(1), 141–146. <https://doi.org/10.1007/s00264-019-04432-9>



ERASMUS+ PROJEKT: NEPOZABNA PUSTOLOVŠČINA!

Začelo se je študijsko leto 2021/22. Med predavanji sem brskala po VIS-u. Pod zavihkom Zanimivo sem našla poziv za prijavo na projekt o podjetništvu in intelektualnih motnjah v Turčiji, ki je vzbudil moje zanimanje, zato sem se prijavila. Po oddani prijavi sem si rekla, da ni nobene verjetnosti, da bom sploh izbrana, saj sem vedela, da bodo izbrali zgolj dva kandidata iz vse Slovenije v starostni skupini med 20 in 45 let. 14 dni pozneje, ko sem že rahlo pozabila na to, sem prejela elektronsko pošto, ki mi je sporočala, da sem izbrana. Misli so mi začele švigati na vse strani, rahlo sem bila v paniki, zelo sem bila vesela in navdušena, spet ponovno zaskrbljena glede vsega, sej sem morala na pot čez manj kot 20 dni. Ampak vse skrbi sem utišala in povedala družini, da potujem v Turčijo. Sledila so srečanja z organizacijo, spoznavanje z Andrejko, drugo izbrano kandidatko, s katero sem se udeležila projekta in urejala vse pomembne stvari. Nato pa je že napočil čas za let iz Benetk v Igdir, kraj, za katerega prej sploh še nisem slišala. Bila sem na trnih, saj še nikoli nisem sama potovala. Od Turčije sem pričakovala ogromno, pričakovala sem zelo razvit svet, kot ga vidimo v filmih, vendar smo prileteli v kraj, ki je bil praktično sušno »puščaven«, kar je pri meni povzročilo zelo velik kulturni šok, saj so tam stvari

drugačne, kot jih poznamo, če gremo na počitnice na Hrvaško. Ampak je tudi ta občutek hitro minil. Naslednji dan smo bili vsi že bolj sproščeni, veselili smo se spoznavanja novih stvari, ljudi in njihove kulture. Celotno bivanje v Turčiji je hitro minilo, dnevi so se obračali, mi pa smo vsak dan pridobivali nova znanja.

Na projektu nas je bilo deset, udeleženci smo bili iz Slovenije, Španije, Bolgarije, Turčije in Poljske. Vse je potekalo v angleškem jeziku, kar je bil velik izziv, saj se je uporabljalo veliko, zame novih, izrazov. Ker pa pravzaprav nismo niti vedeli, kako je ta projekt nastal, so nam organizatorji projekta (Bolgari), razložili, da je celoten projekt financiran s strani EU programa Erasmus+ KA2 (partnerstva za sodelovanje), veje Erasmus projekta, ki spodbuja ljudi k nadgrajevanju znanja, pridobivanju novih veščin ipd. Projekt se je imenoval Inclusive bubbles, celotno bistvo projekta pa se je skrivalo v začetku lastnega podjetništva s svojimi produkti mil. Na celotnem tedenskem izobraževanju sem pridobila veliko znanja, ki pride prav pri začetku nove poslovne ideje, poudarek pa je bil tudi na tem, kako osebe z določenimi ovirami med pripravo poslovnega načrta to vpeljejo v samostojno življenje. Poleg tega smo si ogledali

določene dobre prakse, ki so trenutno v izvajanju in takim ljudem omogočajo delovno mesto, ogledali smo si šole za otroke s posebnimi potrebami, kjer jih poleg splošnega učenja tudi učijo izvajati osnovne življenjske spretnosti (kuhanje, umivanje, pospravljanje ...).

Po prihodu domov sva z Andrejko prejeli novico, da v marcu letiva na nadaljevanje projekta v Bolgariji. Pred tem sva morali organizirati treninge za ljudi brez intelektualnih ovir, kjer sva jim predali znanje, in trening za ljudmi z intelektualnimi ovirami, kjer sva imeli poleg predaje znanja tudi nalogo izdelave mila. Z Andrejko sva se odločili, da poiščeva tečajnike svoje starosti, saj je bilo tako lažje predati nova znanja. Tako smo se skupaj z organizacijo povezali z UP Pedagoško fakulteto in Izobraževalnim centrom Memory, ki izvaja projekt PUM-o plus. Oboji so pokazali zainteresiranost in željo po srečanju. Udeleženci so bili navdušeni nad izdelavo mil, saj je bila skupina otrok iz organizacije Memory polna otrok, ki so bili zaradi določenih nezmožnosti diskriminirani in so zato zapustili proces šolanja v izobraževalnih ustanovah ter se pozneje vključili v omenjeni zavod.

Po opravljenih treningih sva odšli na pot v Sofijo, kjer smo nadgradili naše že pridobljeno znanje in spoznali še več dobrih praks v izvajanju, kot npr. Marijin svet, organiziran dnevni center za ljudi s posebnimi potrebami, ki jim pomaga pridobiti osnovne sposobnosti za življenje, pozneje pa jih tudi nauči določene delovne prakse in jih poveže s potencialnimi delodajalci. Center je bil ustanovljen s strani Marijinih staršev, ki svoje hčerke niso mogli vključiti v normalen izobraževalni sistem za-

radi motenj, ki jih je imela. S tem so odprli vrata tudi drugim ljudem, ki so se spopadali z enako težavo. Projekt nam je popestrila tudi članica angleškega projekta za otroke s posebnimi potrebami Lumos, katerega ustanoviteljica je pisateljica J. K. Rowling.

Po vrnitvi domov sva ponovno predali pridobljena znanja na treningih, ki so potekali tako, da smo delali na osebni ravni. Izdelovali smo drevo življenja in se poglobili sami vase s kratkimi vprašanji, kot so; kako si zdaj, kako si se počutil, ko si dobil prvo pohvalo v življenju, za katero stvar so te pohvalili ipd. Celoten projekt se je zaključil s 3-dnevnim bivanjem v španski Valenciji, kjer sva sodelovali kot predstavnici organizacije. Tam smo obnovili pridobljeno znanje, si izmenjali vtise celotnega projekta in se dogovarjali o možnosti nadaljevanja projekta v prihodnosti. Imeli smo tudi razstavo mil in naredili virtualno spletno trgovino.

Ta izkušnja mi je pokazala, da nam svet ponuja veliko možnosti za sodelovanje, izobraževanje ter nadgradnjo znanja, vendar jih moramo poiskati. Če se mi ponovno prikaže kakšna priložnost za sodelovanje v kakršnem koli projektu, jo bom zagrabila, saj je smisel teh projektov poleg učenja in pridobivanja širšega spektra znanja tudi spoznavanje novih ljudi vseh različnih barv v naši svetovni mavrici, spoznavanje kultur in zabava v dobri družbi. Zato vam res predlagam, da občasno pregledate VIS in spremljate družbena omrežja naše fakultete, saj ponujajo veliko podobnih priložnosti, ki se jih lahko udeležite, poleg pridobivanja novega znanja pa lahko spletete tudi veliko novih in zanimivih prijateljev.

Emma Renner Borovič



Avtor slik: Inclusive Bubbles Project



Vir fotografije: Freepik

ŠTUDIJSKA IZMENJAVA ERASMUS+ : BRNO, ČEŠKA REPUBLIKA

Sem študent aplikativne kineziologije, v 2. letniku pa sem v poletnem semestru odpotoval na študijsko izmenjavo. Odločil sem se za Brno, ki je drugo največje mesto na Češkem, pri tej odločitvi pa je pretehtal predvsem dober študijski program ter promocija mesta kot odlično študentsko mesto. Naj bi držalo, da je tam vsak četrti človek študent, in moram povedati, da je to dejstvo. Kamorkoli si pogledal, je mrgolelo študentov, pritegnila pa me je predvsem mednarodna raznolikost. Spoznal sem ljudi iz Evrope, Azije, Amerike, Afrike, Avstralije ... Vsa ta poznanstva so najboljša stvar izmenjave, a to še zdaleč ni vse. Prvič sem zares odšel iz svoje cone udobja, znašel sem se v popolnoma novem okolju, kjer ne moreš govoriti v svojem jeziku. Ampak bodite brez skrbi, v roku enega tedna se večina študentov že navadi novega okolja in v njem začne zares uživati. Prav tako ti zlasti na začetku res veliko pomagata organizacija ESN in mednarodni koordinator tuje univerze. ESN je organi-

zacija, ustvarjena za pomoč tujim mednarodnim študentom. Le-ta organizira številne spoznavne dogodke in študentom pomaga pri potrebni dokumentaciji in uradnih zadevah. Tam so mi priskrbeli tudi t. i. 'buddyja', prostovoljca njihove univerze, ki me je vzel pod svoje okrilje in mi pomagal, da sem se ustalil v novem okolju in se vpeljal v delovanje in čar njihovega mesta. Čar mesta Brna in vseh ljudi, ki sem jih tam spoznal, me je res prevzel in grenko-veselo lahko rečem, da bo Brno vedno moj drugi dom.

Organizacija ESN deluje tudi pri nas (ESN Primorska). Čez leto lahko postanete 'buddy' študentom na izmenjavi ali pomagate pri organizaciji njihovih dogodkov.

DOKUMENTI

Prav dokumentacija je tista, ki študente najbolj odvrne od dejanske izpeljave izmenjave. Res je, da je postopek precej stresen; treba je najti ustrezne predmete, ki se ti bodo akreditirali, zbrati podpise vseh nosilcev predmetov na domači univerzi in urediti t. i. 'Learning agreement'. Vendar vam zagotavljam, da je vsaka sekunda tega urejanja vredna. Prav tako je v veliko pomoč tudi domači mednarodni koordinator.

BIVANJE

Na izmenjavi je težko najti stanovanje. Najlažje se je vključiti v razne skupine na družbenih omrežjih, predvsem pa je pomembno, da nastanitev začnete iskati pravočasno. Druga možnost je študentski dom, kjer sistem zelo olajša zadevo. Študent se mora zgolj prijavit na spletni strani ter pravočasno plačati kavcijo. Med študentskimi domovi je precej izbire, seveda pa je najboljša, da si izbereš tistega, ki je blizu fakultete, ki jo boš obiskoval in ki ustreza tvojim željam (enosobno, 2 osebi, 4 osebe itd.). Cene v Brnu za študentske domove se gibljejo med 110 in 130 evri na mesec, študentje pa se najpogosteje odločijo, da si sobo delijo s sosoživalcem, kar stane med 155 in 230 evri mesečno.

TRANSPORT

Brno ima res daleč najboljši transport, kar sem jih spoznal. Hvalili smo ga vsi, od Slovencev do Nemcev, Francozov, Angležev ... Če se odločite za Češko, vas za transport res ne bo skrbelo. Zlasti za študente je izredno poceni (vozovnice za vlak in tramvaj po Češki so zanje 80 % znižani), zelo zanesljiv je in pogost, tudi v večernih in jutranjih urah. Imajo avtobuse in tako imenovane 'šaline' oz. tramvaje, ki so razširjeni po vsem mestu. Možen je tudi najem električnih skuterjev, ki so dobra alternativa, če ti kdaj zmanjkuje časa, tudi ti so zelo praktični in ugodni.

ŠTUDIJ

Obiskoval sem Masarykovo univerzo, nad katero sem bil res navdušen. Infrastruktura fakultete je bila prav dih jemajoča. Ogromen objekt, ki je vseboval tri fakultete in skupno, res ogromno in sodobno knjižnico, kjer sem rad preživel čas, ne samo za učenje, temveč tudi za počitek in sprostitev. Profesorji so do tujih študentov razumevajoči, čutiti je dober odnos. Poskušajo ti omogočiti najboljšo možno izkušnjo v tem kratkem času pri njih. Pri predavanjih so poskušali biti čim bolj interaktivni, spodbujali so medosebno sodelovanje in deljenje idej ter mišljenj.

MOJI NASVETI

Čeprav se je z dokumentacijo stresno ubadati, se je lotite čim prej.

Ne bojte se prositi za pomoč. Sošolce, mednarodne koordinatorje, nosilce predmetov, celo tuje študente, ki ste jih komaj spoznali. Presenetilo vas bo, kako zelo vam bodo ljudje v pomoč in kako prijazni so, le sami morate biti prijazni do njih.

Recite ja! Vendarle ste na izmenjavi, če je le mogoče, pojdite na izlete, na katere so vas povabili popolnoma novi študentje. Sprejmite povabilo za konjiček ali šport, ki ga sploh še niste preizkusili. Skratka, študijska izmenjava je odlična priložnost, da vidite in preizkusite stvari, ki jih še niste, ob tem pa se boste še spoznali z neverjetnimi ljudmi mešanih državljanstev in kultur.

Če greste na izmenjavo s pozitivnim odnosom, pa naj bo to karmokoli, vam zagotavljam, da bo to ena izmed vaših najboljših življenjskih izkušenj.

Enej Adamič

Avtor slik: Osebni arhiv – Enej Adamič



let **20**. Slavnostna Akademija
UNIVERZE NA PRIMORSKEM

Koper – Capodistria
16. 3. 2023



Avtor: Služba za komuniciranje UP

DOGAJANJE NA UNIVERZI IN FAKULTETI

Univerza na Primorskem je letos praznovala 20. rojstni dan, in sicer 17. marca, ko je bila leta 2003 upisana v sodni register. Vrhunec praznovanj predstavlja slavnostna akademija, ki je potekala 16. marca 2023.

Naša Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem je svoj 20. rojstni dan praznovala lansko leto. 22. marca 2002 je bila ustanovljena Visoka šola za zdravstvo Izola, ki je bila leto pozneje tudi ustanovna članica Univerze na Primorskem. V dvajsetih letih je zaradi premišljene vizije, da akreditira študijske programe, ki so v korist družbi, zrasla v prepoznavno izobraževalno in raziskovalno institucijo, ki se je v letu 2011 preoblikovala v Fakulteto za vede o zdravju. 22. marca 2022 je potekala slavnostna prireditev ob obletnici.



Avtor: Služba za promocijo UP FVZ



Alumni klub UP FVZ

Alumni klub ima vlogo ohranjanja stikov z diplomanti fakultete in nudi možnost povezovanja in izmenjave znanj med študenti in diplomanti. Alumni klub v ta namen organizira mesečne izobraževalne večere, imenovane FVZvečeri. Povabljeni so nekdanji študenti oz. alumni, ki predstavijo svojo karierno pot, področje dela ali obravnavajo določeno tematiko. Pomemben del Alumni kluba so tudi letna srečanja. 26. maja 2023 je potekalo prvo srečanje generacij Alumni kluba UP FVZ, organizirala pa sta ga UP Fakulteta za vede o zdravju in Študentski svet UP FVZ. Zajemalo je ogled vinske kleti, degustacijo vin, formalni del dogodka z nagovorom rektorice UP, prof. dr. Klavdije Kutnar, našega dekana, prof. dr. Nejca Šarabona, in predsednika Alumni UP in Alumni UP FVZ, izr. prof. dr. Mirka Prosenca, nadaljevalo pa se je s sproščenim druženjem. Za glasbeno spremljavo sta poskrbela Duet Teo Collori in Metod Banko, za dozo smeha pa standup komik Ranko Babić. Dogodek je povezovala predsednica Študentskega sveta UP FVZ, Lana Erjavec.



Avtor: Alumni pisarna UP

Študentski svet

Funkcija študentskega sveta je predstavljanje in zagovarjanje interesov ter potreb študentov na fakulteti. Deluje na podlagi letnega načrta aktivnosti, ki ga člani pripravijo ob začetku mandata. Poleg vključenosti v komisije organov fakultete se ukvarjajo z organizacijo dogodkov, promocijo fakultete, promocijskim materialom in spodbujanjem študentov k aktivnemu vključevanju.

Zdravi zajtrki so organizirani skupaj s študenti programa Prehransko svetovanje – dietetika in drugimi študenti, ki si želijo sodelovati. Na izbrano dopoldne v mesecu pripravijo zdrav obrok ali prigrizke, ki so na voljo vsem študentom, obenem pa je to odlična priložnost za klepet ob kavi ali čaju in hrani.

Tečajji za študente – za študente organizirajo tečaje v povezavi s študijskimi programi, ki jih zanimajo. Do zdaj sta se zgodila tečaja klasične masaže in športne masaže ter kineziotaping.

Postavljanje praznične jelke – vsako leto se v začetku decembra postavi praznična jelka, ki krasi vse lokacije UP FVZ. Pod jelko zbiramo darila za otroke, v študijskem letu 2021/22 smo jih zbirali za pediatrični oddelek SBI, v študijskem letu 2022/23 pa za Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje (CIRIUS) Vipava. Poleg daril zbiramo praznične voščilnice za varovance iz Centra starejših občanov Lucija.

Čistilna akcija – organizirana je vsako leto, poteka pa v Izoli. Na ta način pripomoremo k čistoči mesta, v katerem študiramo.

Krvodajalska akcija – organizirana je z namenom spodbujanja prostovoljstva, namenjena je tako študentom kot zaposlenim. V študijskem letu 2022/23 je sodelovalo 25 udeležencev.

Mesec znanja poteka v maju in je namenjen izvedbi brezplačnih izobraževanj, delavnic in tečajev za študente, ki so prilagojeni glede na izražene želje in so povezani z našimi strokami. V študijskem letu 2021/22 so bile organizirane štiri delavnice in tečajji, in sicer na temo asertivnosti, znakovnega jezika, nasilja in LGBTQ+ skupnosti. V študijskem letu 2022/23 smo izvedli osnovni tečaj slovenskega znakovnega jezika, delavnico spopadanja s stresom in predavanje o hipertrofiji.

Dan za druženje UP FVZ – namenjen je študentom in zaposlenim na fakulteti z namenom druženja in povezovanja. Poleg hrane in pijače potekajo športne in družabne aktivnosti. 29. marca so se skupine borile za zmago v PubQuizu, Human Bingu, namiznem nogometu in tenisu, pikadu ter biljardu. Plesali smo ob glasbi in si vmes privoščili še karaoke.

Sofinanciranje teka Wings for life – študentski svet vsako leto preko aplikacije financira startnino za dobrodelni tek Wings for Life. Zbrani denar iz startnin se nameni za financiranje raziskav in projektov za zdravljenje poškodb hrbtenjače. Tek poteka v začetku maja.

Aktivnosti študentskega sveta lahko spremljaš na @studentski.svet.fvz

Tutorski sistem

Na fakulteti imamo vzpostavljen tutorski sistem, ki je namenjen medsebojni pomoči, krepitvi neposrednih stikov med študenti in med študenti ter učitelji. Na tutorje se lahko obrnete, ko nalezite na težavo v povezavi s študijem (usmeritev glede učenja za izpite, literatura, pravilniki, prošnje, štipendije ...) ali ste v stiski in potrebujete usmeritev. Seznam tutorjev je objavljen tako na VIS-u kot spletni strani fakultete.

Študenti tutorji za nižje letnike organizirajo srečanja, na katerih jim predajo uporabne informacije glede predmetov, literature, učenja in izpitnega obdobja. Pomagajo pri dogodkih fakultete in univerze ter se redno izobražujejo. Skrbijo pa tudi za družabne dogodke; med drugim organizirajo zabavne aktivnosti, kot so filmski popoldnevi in karaoke večeri. Če bi tudi ti želel/a pomagati in skrbeti za boljše počutje študentov, se pridruži tutorjem.

PRIJAVA NA RAZPIS ZA TUTORJA



Avtorica: Lara Dobaj | Tutorjem lahko slediš na @tutorji_fvz

Referat

Referat med drugim skrbi za obveščanje študentov in na visokošolskem informacijskem sistemu (VIS) poleg splošnih informacij, vezanih na študij, deli tudi vabila za izobraževanja, študentska dela, štipendije in druge možnosti za študente, ki se izvajajo tudi izven fakultete. Pod obvestili redno spremljajte zavihka SPLOŠNO in ZANIMIVO.

Psihološka svetovalnica za študente UP

Na univerzi je za študente na voljo psihološka svetovalnica, na katero se lahko obrnete, če se soočate s težavami, kot so stiske v povezavi z učenjem in študijem oz. z doseganjem akademskih ciljev. Na voljo je tudi pri drugih vrstah težav, kot so težave pri usklajevanju obveznosti in osebnega življenja, težave pri obvladovanju stresnih situacij, čustvene težave, kot so npr. tesnoba, panični napadi, depresija, motnje hranjenja ali druge težave v duševnem zdravju, težave s samopodobo in druge stiske na osebnem področju, kot so npr. težave v doživljanju sebe, obvladovanju čustev, težave v medosebnih odnosih, kot so npr. konflikti v družini, v partnerskem ali drugih odnosih, osamljenost, različne druge psihosocialne težave v obdobju prehoda v odraslost oz. ob spoprijemanju z življenjskimi spre-

Karierni center UP

Karierni center nudi podporo pri študijskem procesu, osebni in profesionalni rasti študentov. Med drugim delujejo na področju vodenja osebne kariere (osebno in poslovno svetovanje) in programih vseživljenjskega učenja (delavnice, tečaji, seminarji in druge oblike izobraževanja). Karierni center najdete v Kopru na Titovem trgu 4.

membami. Svetovanje poteka v živo (na trgu Brolo v Kopru) oz. po dogovoru, preko spleta (Zoom) in je za študente Univerze na Primorskem brezplačno.

Da boste na tekočem z dogajanjem, vam svetujemo, da na družbenih omrežjih sledite profilu univerze, fakultete, študentskega sveta in tutorjev. Tam boste našli obvestila o vseh dogodkih in aktualnih razpisih.

PONOSNI NA NAŠE ŠTUDENTE

9. Istrski maraton in Istrsko-tekaški angelčki

V nedeljo, 16. aprila 2023, je potekal tradicionalni Luka Koper 9. Istrski maraton. Na dogodku vsa leta sodeluje tudi naša fakulteta. Študenti se ga udeležijo kot tekači ali prostovoljci v ekipi Istrsko-tekaških angelčkov pod vodstvom doc. dr. Davida Ravnika s Katedre za fizioterapijo, viš. pred. dr. Katarine Mer-

še Lovrinčević s Katedre za zdravstveno nego in strokovnega vodenja skupine s strani doc. dr. Petre Zupet, dr. med. spec., ki svetuje in strokovno pomaga na kritičnih točkah maratonske trase. Letos je bilo v skupini Istrsko-tekaških angelčkov 29 študentov UP FVZ.



Avtor: Služba za promocijo UP FVZ

Študentski aquatlon - 25. maj

V četrtek, 25. maja 2023, je pri obmorskem parku Žusterna potekal Študentski aquatlon, ki so ga organizirali študenti 2. letnika Aplikativne kineziologije, Anže Mali, Jan Jereb, Matjaž Pinter in Jernej Pustovrh. Od tekmovalcev je zahteval 300 metrov plavanja in 5 kilometrov teka. Tekmovalo je kar 16 študentov, ki

so se odlično odrezali, sošolci pa so jim podporo izkazali z navijanjem. Dogodek je bil uspešno izpeljan in je pritegnil pozornost marsikaterega mimoidočega. Čestitke našim študentom za samoiniciativnost!



Avtor: Organizacijska ekipa Študentskega aquatlona

ČESA SE LAHKO UDELEŽIŠ MED ŠTUDIJEM?

Aplikativna kineziologija

- /// Izobraževanja: poleg izobraževanj na fakulteti se lahko udeležite izobraževanj in tečajev pri kinezoloških centrih;
- /// tečaji: kineziotaping, tečaj klasične in športne masaže, tečaj za vaditelja terapevtske vadbe;
- /// licence: reševalec iz vode, učitelj plavanja, učitelj smučanja;
- /// Društvo kineziologov Slovenije.

Fizioterapija

- /// Združenje fizioterapevtov Slovenije: če se včlanite kot študenti, prejmete revijo Fizioterapija, imate cenejše kotizacije za udeležbo na študentski konferenci Ligamentum, Kongresu in drugih dogodkih. Kot študenti ste lahko člani Študentske sekcije, kjer lahko aktivno sodelujete pri organizaciji študentskih dogodkov in pomagate pri aktivnostih ZFS;
- /// tečaji: klasična in športna masaža.

Športna vzgoja

- /// Zveza športnih pedagogov Slovenije: vključevanje na posvetih in okroglih mizah, člani imajo številne ugodnosti pri nakupu športnih pripomočkov in smučarskih vozovnic.

Prehransko svetovanje – dietetika

- /// Tekmovanje Ecotrophelia: tekmovanje, ki spodbuja podjetništvo in konkurenčnost živilskopredelovalne industrije z vključevanjem mladih študentov. Skupaj s svojo skupino, ki jo izberete sami (v skupini so lahko študentje različnih smeri), sestavite oz. razvijete inovativen živilski izdelek. Ecotrophelia združuje profesorje, raziskovalce in industrijo pri razmišljanju o ekoinovativnih rešitvah;
- /// Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov in Slovensko združenje za klinično prehrano.



Letos, na 15. tekmovanju, sta naši študentki dosegli 2. mesto z izdelkom G(r)ozdni prijatelj/Fruity friend, veganskim zamrznjenim desertom. Izdelek sta pod mentorstvom doc. dr. Borisa Kovača razvili študentki 2. letnika študijskega programa 1. stopnje Prehransko svetovanje – dietetika, Lucija Dobnikar in Lana Mrak.

Zdravstvena nega

- /// Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije: možnost članstva v Zbornici – Zvezi, kjer organizirajo določena strokovna izobraževanja in tečaje. Pod njenim okriljem deluje Študentska sekcija, ki povezuje študente zdravstvene nege in babištva po Sloveniji. Študentska sekcija organizira tekmovanje iz prve pomoči, zdravstveni kamp, izobraževanja za študente in akcije ozaveščanja splošne populacije.

OD PROFESORJEV ZA VAS

Tri leta minevajo, odkar imam priložnost sodelovati z vami. V tem času sem dodobra spoznal vašo plat študijskega življenja, slišal veliko število lepih zgodb in nekaj tudi manj lepih, se z vami veselil vaših uspehov in vem – včasih preveč težil, da se je treba učiti in obiskovati predavanja. Izredno sem bil ponosen na vaš prispevek in pogum v času epidemije, ko ste nesebično pomagali v različnih zdravstvenih in drugih ustanovah ter za potrpežljivost v trenutkih, ko so bile razmere negotove. Hvaležen sem tutorjem študentom in študentskemu svetu, ker ste zagnano in z veliko mero mladostniške zagnanosti prebudili študentsko življenje in aktivnosti študentov na fakulteti. Če me vprašate, kakšno naj bo vaše vodilo za naprej, naj vam posodim tisto, ki mene žene dalje: »Uspeh ni nikoli dokončen, neuspeh nikoli usoden«.

izr. prof. dr. Mirko Prosen,
prodekan za študentske zadeve

Dragi študenti, ker sem tudi sama spet študentka, zelo dobro razumem, kako se počutite ob začetku novega študijskega leta. Želim vam, da vanj vstopite z novo energijo in zagonom za usvajanje novih znanj. Učenje je pravi balzam za ohranjanje zdravih možganov, zato to izkoristite kot priložnost, da krepite stare in ustvarjate nove povezave v možganih. Predvsem pa v novem študijskem letu uživajte, veliko se družite in seveda ne pozabite na zdravo prehrano.

Karin Novak

Dragi bralci,

kot urednik te revije in nekoč sam študent zagovarjam misel (ponovnega) odpiranja prostora, kjer bi se glasovi študentske skupnosti združili, slišali in obogatili naš akademski svet. Po daljšem premoru se je pojavila priložnost, da v tej prvi številki revije AD SALUTEM predstavimo tudi perspektivo nekoga, ki stoji na drugi strani predavateljske katedre. Dialog med študenti in profesorji je temveč ključen za pravo razumevanje univerzitetnega okolja.

Za mnoge od nas, ki stojimo na strani predavateljske katedre, je študentsko življenje nekakšno romantično obdobje, ki ga gledamo z mešanico nostalgije in občudovanja. Nostalgije, ker se spominjamo lastnih študentskih dni, polnih iskanja, odkrivanja in strastnih razprav. Občudovanja, ker vsako leto znova opazujemo mlade ljudi, ki se odzivajo na izzive študija in življenja, s svojo edinstveno kombinacijo energije, idealizma in iskrenosti.

Biti študent ni samo o akademskem učenju. Je tudi o samoodkritju, raziskovanju sveta in oblikovanju lastnih prepričanj. V tem obdobju se srečujete z novimi idejami, ljudmi in izkušnjami, ki vas oblikujejo in vodijo skozi življenje. Zato vas spodbujam, da se ne osredotočate samo na ocene ali diplomo, temveč tudi na razvijanje celostne slike o tem, kdo ste in kaj želite doseči.

Profesorji vidimo vaše uspehe, vaše izzive in vašo rast. In verjemite mi, navijamo za vas. Želimo, da uspete, da odkrijete svojo strast in da postanete najboljša različica sebe.

V upanju, da bo ta revija postala most med študenti in profesorji, prostor za dialog in razumevanje, vas vabim, da se skupaj podajamo na to pot. V končni fazi smo vsi del iste akademske skupnosti, z istim ciljem: raziskati, se učiti in rasti. Veselim se vaših odzivov, vaših zgodb in vaše vizije prihodnosti.

doc. (Ph.D.) Republika Češka, David Ravnik
Odgovorni urednik revije AD SALUTEM

