

083-A/2020/0439-MU-6
16.4.2020, Slovenj Gradec

DELOVANJE CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA KOROŠKA V ČASU EPIDEMIJE

Epidemija koronavirusa covid-19 je situacija, s katero se soočamo prvič. Medtem ko aktualni dogodki nekaterim ljudem ne predstavljajo grožnje in ne doživljajo posebnih stisk, so za druge trenutne razmere lahko zelo obremenilne.

Marsikdo se tako sooča z občutki nemoči, obupa in napetosti, s socialno izolacijo in strahom pred neznanim in nejasno prihodnostjo.

V času epidemije je Center za krepitev zdravja (CKZ) Koroška za nekaj časa žal moral zapreti svoja vrata. Vendar smo se strokovne delavke CKZ Koroška organizirale na drugačen način in ljudem kljub vsemu predajamo svoja znanja v okviru naših strokovnih kompetenc in znanj. Tako diplomirane medicinske sestre sodelujejo v covid in pediatrični ambulanti, v tako imenovani "prvi bojni vrsti". Preostali tim pripravlja razne prispevke za različne starostne skupine ljudi in različne potrebe po krepitvi zdravja, kljub in še posebej, v tej težki situaciji. Prispevke dnevno objavljamo na naši spletni strani <https://krepimozdravje.si/>, na facebook strani krepimozdravje ter na spletnih straneh Zdravstvenega doma Slovenj Gradec in Zdravstvenega doma Dravograd. Prav tako poskušamo s prispevki doseči čim širši krog populacije z aktivnostmi na lokalni televiziji, lokalnem radiju in v časopisu.

Kineziologinja je v teh tednih pripravila aktiven odmor, ki je primeren za vse, ki v trenutni situaciji delajo od doma, pa tudi za vse druge ljudi brez težav v mišično-skeletnem sistemu. Prikazala je tudi varno vadbo, ki je namenjena predvsem zdravim nosečnicam. Oboje je posneto in objavljeno na naši spletni in facebook strani. Tam boste našli tudi priporočila v primeru bolečin v križu, ki jih je pripravila naša fizioterapevtka.

Dietetičarka pripravlja zanimiva in aktualna priporočila glede prehranjevanja. Tako lahko izveste, na kakšen način sestaviti uravnotežen krožnik z vsemi potrebnimi hranili, našli pa boste tudi nasvete, kako preprečiti prenajedanje v tem obdobju, ko smo večinoma doma in smo s tem bolj izpostavljeni zalogam hrane. Pripravili smo nakupovalni listek po hranilih (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe), ki vam lahko pomaga oblikovati vaš seznam, da se v nakupovalni košarici ne znajdejo samo ogljikovi hidrati (moka, testenine, sladkor). Prav tako si lahko preberete, kako lahko s prehranskimi odločitvami podpremo delovanje imunskega sistema ter zakaj v stresnem obdobju posegamo po visokokalorični hrani. Objavili smo tudi recepte za pripravo puhastega šmorna in kruha brez kvasa.

Ves čas trajanja epidemije smo v občasnem kontaktu z našimi udeleženci nekaterih dolgih delavnic (primer delavnica Zdravo hujšanje). Tako delno nadomestimo srečanje v

zdravstvenem domu, ki v trenutni situaciji ni mogoče. Preko telefona ali elektronske pošte smo jim na voljo ob morebitnih dilemah in vprašanjih ter za spodbudo in motivacijo.

Ker Priprava na porod in starševstvo žal ne mora potekati v zdravstvenem domu, smo na naši spletni strani in facebooku delili povezave, kjer si lahko preko kanala Youtube ogledate osnovne informacije, ki jih kot bodoči starši morate poznati.

Prav tako nismo pozabili na naše otroke in mladostnike. Otroci in njihove družine na naših straneh najdejo ideje, kako oziroma na kakšen način se gibati in pri tem upoštevati vse nasvete in priporočila države glede na nastalo situacijo (poligon po hiši ali stanovanju, štafetne igre s starši pred hišo, sprehodi, družabne igre z dodatkom gibalnih nalog ...). Medicinske sestre, ki izvajajo zobozdravstveno vzgojo in vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, pripravljajo razne aktualne prispevke za otroke in mladino, ki so vezani na aktualno tematiko ali so del rednih vsebin. Ob sodelovanju z učitelji in svetovalnimi delavkami osnovnih šol, srednjih šol in vrtcev v naši regiji posredujemo gradivo čim večjemu številu otrok in dijakov. Psihologinji sta pisali o načinu, kako otroku pojasniti čas v karanteni, pripravili sta pesmico o virusu z imenom Korona, napotke za kvalitetno učenje, pismo velikonočnega zajčka ob morebitni zamudi pisanke, družabno igro za vso družino in obrazec pisanja dnevnika.

Psihologinji v tem obdobju dnevno izvajata razbremenilne pogovore ob soočanju s stresom, strahovi ali skrbmi, povezanimi s koronavirusom, na telefonski številki 070640490 ali 070684893. Pripravili sta tudi veliko prispevkov, ki so namenjeni odrasli populaciji.

V tem težkem obdobju smo se vsi skupaj ponovno spomnili, kako pomembna vrednota je zdravje. Zelo pomembno je, da ga krepimo vse življenje. Strokovne delavke CKZ Koroška imamo znanja in kompetence, da vam lahko pri tem pomagamo. V oporo smo vam lahko z nasveti, ki so strokovni in najsodobnejši. Tudi v tem obdobju, ko ne moremo biti z vami fizično, ne pozabite, da mislimo na vas in na vaše zdravje. Zato dnevno pripravljamo priporočila, članke, navodila, snemamo posnetke, pripravljamo igre, pesmice, recepte in še veliko več. Spremljajte naše delo na spletni strani <https://krepimozdravje.si/> in facebooku in mogoče vam bo kakšen nasvet pomagal premagati vašo trenutno stisko. Ko pa bodo razmere dopuščale, da se lahko zopet srečamo, vas bomo o tem obvestili. Že sedaj se veselimo srečanja z vami. Do takrat pa ostanite zdravi, ostanite doma in z nami preko spleta.

Zapisala: Mateja Učakar, vodja CKZ,

v sodelovanju s strokovnimi delavkami CKZ

Koroška