



Pomen dobrega sodelovanja med ambulantami družinske medicine in zdravstveno vzgojnimi centri/centri za krepitev zdravja

Kako so se „referenčne sestre“ udeležile delavnice Zdravo jem?

Ksenija Noč, mag. zdr. nege

Bled, 17.9.2025



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Strategija razvoja zdravstvene dejavnosti na primarni ravni zdravstvenega varstva do leta 2031 (MZ, 2024)

- pravična dostopnost do zdravstvenega varstva čim bližje posameznikovemu bivališču,
- **usmerjenost v preventivno zdravstveno varstvo in vseživljenjski pristop,**
- vključenost in opolnomočenje posameznika in družbe,
- integrirana obravnava pacienta,
- kakovostna in varna obravnava pacienta,
- učinkovito upravljanje in vodenje,
- finančne spodbude in vlaganje v infrastrukturo,
- vlaganje v kadrovske vire in ustrezne delovne pogoje,
- razvoj raziskovalne dejavnosti,
- digitalna preobrazba za podporo procesov zdravstvene obravnave.



Zgodovina razvoja preventivnih programov- sistematična usmerjenost v razvoj preventive

- 2002 CINDI: preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni, nastanek ZVC, preventivni pregledi v ambulantah družinske medicine
- 2011 referenčne ambulante
- 2015 CKZ Celje, Vrhnika, Sevnica
- 2017 Nadgradnja in razvoj preventivnih programov 25 novih CKZ : Program svetovanja za zdravje/Program za krepitev zdravja
- 2023 nadgradnja CKZ oz. integrirani CKZ
- 2025 42 iCKZ 19 ZVC
- Program integrirane preventive kroničnih bolezni- SKUPAJ ZA ZDRAVJE



Skupaj za zdravje

- Opolnomočenje in ozaveščanje o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja oziroma za kakovostnejše življenje s KNB, preprečevanje nastanka KNB/odložitev nastanka KNB na čim kasnejše življenjsko obdobje;
- spodbujanje in usmerjanje pri aktivni skrbi za lastno zdravje ter posredovanje strokovnih informacij, učenje veščin, nudenje podpore in pomoči za dolgotrajno spremembo življenjskih navad in krepitev duševnega zdravja.
- **Boljše zdravje in počutje**



Aktivnosti programa Skupaj za zdravje (www.skupajzazdravje.si, 2025)

- Izvedba preventivnega pregleda v ambulanti družinske medicine z namenom zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih bolezni,
- skupinske delavnice in individualna svetovanja za pomoč in podporo pri spremembi življenjskega sloga in krepitvi duševnega zdravja, ki jih izvajajo strokovnjaki v centrih za krepitev zdravja ali zdravstvenovzgojnih centrih,
- pester nabor aktivnosti za krepitev zdravja, ki v sodelovanju z zdravstvenimi strokovnjaki potekajo v lokalnih skupnostih.
- **Program izvajajo za to posebej usposobljeni zdravstveni strokovnjaki v ambulantah družinske medicine, patronažnih službah ter zdravstvenovzgojnih centrih oz. centrih za krepitev zdravja. Pri svojem delu tesno sodelujejo z drugimi izvajalci v zdravstvenih domovih in v lokalnih skupnostih.**



Skupaj za zdravje- CKZ/ZVC

- V program Skupaj za zdravje se lahko vključijo odrasle osebe od 19. leta dalje s prisotnimi vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB),
- osebe s prisotno ogroženostjo za razvoj KNB in osebe z že prisotno KNB.
- V nekatere zdravstvenovzgojne delavnice in individualna svetovanja se lahko vključijo vse osebe iz ciljne populacije programa, v druge pa le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine, skladno z ugotovljenimi dejavniki tveganja za KNB, ogroženostjo in/ali obolelostjo za KNB.
- Do udeležbe v programu Skupaj za zdravje so upravičene osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem.



Vir: Razvoj centrov za krepitev zdravja (Vrbovšek et al., 2022)

Skupinske delavnice in individualna svetovanja v CKZ/ZVC



REFERENČNE AMBULANTE

- Leta 2011 se je začel izvajati projekt Referenčne ambulante (RADM), ki se je končal 31.12.2018.
- V tem obdobju se je izvajanje integriranega preprečevanja in obravnave kronično nenalezljivih bolezni (KNB) preneslo na diplomirano medicinsko sestro v sodelovanju z izbranim zdravnikom. Preventivno zdravstveno varstvo odraslih se je razširilo s področja srčno-žilnih bolezni na nekatere preostale kronične nenalezljive bolezni (kronična obstruktivna bolezen pljuč, astma, depresija, sladkorna bolezen tip 2, osteoporoza, benigna hiperplazija prostate). Ob zaključku projekta RADM je bil s 1.1.2019 ponovno prevzet naziv ADM.



Namen in delovanje



- **Namen delovanja ADM z okrepljenim timom je izboljšati kakovost dela z aktivnim pristopom k promociji zdravja, s presejanjem za najbolj aktualne zdravstvene probleme odrasle populacije in s sistematičnim vodenjem in spremljanjem pacientov z najpogostejšimi kroničnimi boleznimi ter z individualno zdravstveno vzgojo.**
- **DMS v ambulanti družinske medicine spremlja odrasle paciente in zagotavlja izvajanje sistematičnega preventivnega programa za zgodnje odkrivanje nekaterih nenalezljivih kroničnih bolezni.**
- **Program se izvaja na državni ravni.**
- **Leta 2020 preko 880 „referenčnih“ ambulant (e-zdravje), oz. blizu 1000 aktivno delujočih po virih iz 2023, zaposlenih je cca 700 DMS, ki delujejo pri 1000 družinskih zdravnikih.**
- **Zajema populacijo od 30. leta dalje brez kroničnih bolezni ter odkrivanje dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih obolenj ter vodenje bolnikov z urejenimi kroničnimi obolenji.**

DMS V ADM

- **Aktivno svetovanje, opolnomočenje in podpora** za zdrav način življenja, o pomenu zdrave prehrane, redne telesne aktivnosti.
- S pomočjo **vprašalnikov svetovanje in ugotavljanje dejavnikov tveganja** za tvegano pitje alkohola, kajenja, visokega pritiska, holesterola, stresa, depresije.
- **Merjenje** telesne višine, telesne mase, obsega pasu, ocena prehranske ogroženosti.
- **Posname** EKG, izmeri spirometrijo, gleženjski indeks in pp 24- urno merjenje krvnega tlaka.
- **Predstavitev državnih preventivnih programov** za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki – program SVIT, zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka materničnega vratu – program ZORA in državni presejalni program za odkrivanje raka na prsih – program DORA, opazovanje opozorilnih znamenj za kožnega raka.
- **Napotitev, pregled in interpretacija** laboratorijskih vrednosti krvnega sladkorja in lipidograma.
- **Vodenje kroničnih bolnikov** z urejeno boleznijo: astma, kronična obstruktivna bolezen, arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen tip 2, osteoporoza in depresija.
- **Vodenje registra** kroničnih bolnikov, doseganje kazalnikov kakovosti in kazalnikov izvidov.
- **Usmeritev pacienta v nadaljnjo obravnavo.**



Sodelovanje ADM in ZVC/CKZ



- Učinkovito sodelovanje med medicinskimi sestrami v ambulantah družinske medicine in zdravstveno vzgojnih centrih (ZVC) oz. centrih za krepitev zdravja (CKZ) je ključno za celostno in usklajeno obravnavo pacientov v smislu odkrivanja dejavnikov tveganja za zdravje.
- Na ta način se zagotavlja kontinuiteta oskrbe, pacienti pa imajo dostop do celovite podpore pri krepitvi zdravja in preprečevanju bolezni.
- **Diplomirana MS v ambulanti družinske medicine je ključna za napotitev oseb v CKZ/ZVC.**



Zdravstveni dom Jesenice



16 ADM (vključno z domovi starejših)



15 referenčnih ambulant



ZVC Jesenice



Kako so se „referenčne sestre“ udeležile delavnice Zdravo jem?

- **CILJ: spoznati vsebino in delo v delavnici Zdravo jem, prevetriti in ozavestiti svoje prehranske navade, doživeti skupinsko dinamiko delavnice v ZVC, vzpodbuda za spremembo ali izboljšanje svojega življenjskega sloga.**
- Marec- maj 2025
- 7 od 9 DMS
- Povprečna starost 48,8 let
- Povprečen ITM 28,5 kg/m²
- Napotnice v
- Prehransko presejanjev
- Individualni posveti v



Željene spremembe in cilji

- **Parametri, ki smo jih opazovali** so: število željenih sprememb prehranskih navad, doseganje zastavljenih ciljev (lestvica 1 do 5), povprečni ITM vseh udeleženk skupaj.
- **Spremembe v prehranjevanju, ki smo jih opazovali** so: ritem prehranjevanja, uživanje sadja, uživanje zelenjave, uživanje posameznih beljakovinskih živil (mleko mlečni izdelki/meso/ribe), uživanje sladkorja/živil s sladkorjem, uživanje mastnih živil, dosoljevanje, sprememba v uživanju tekočin, sprememba v velikosti porcij (obrazec za prehrano v delavnici Zdravo jem).
- **Najpogostejše željene spremembe v prehranjevanju so bile:** urediti ritem prehranjevanja (28%), povišati vnos zelenjave (28%), povišati vnos sadja (57%), povišati vnos mlečnih izdelkov (57%), zmanjšati vnos sladkih prigrizkov (42%), 14%-1 oseba je želela znižati vnos mastnih živil, 1 oseba zvišati vnos rib, 1 oseba zmanjšati porcije.



Rezultati

Navada	Ocena doseganja cilja (1-5)	Št. oseb, ki je doseglo spremembo	Skupna uspešnost
Ritem prehranjevanja	3 (srednje doseganje)	2	Delni napredek
Sadje	5 (popolno doseganje)	3	Visoka
	4 (visoko doseganje)	1	
Zelenjava	5 (popolno doseganje)	2	Popolna
Beljakovine (+ribe)	5 (popolno doseganje)	4	Zelo visoka
	3 (srednje doseganje)	1	
Sladkor	5 (popolno doseganje)	1	Dobra
	3 (srednje doseganje)	2	
Mastna živila	3 (srednje doseganje)	1	Delni napredek
Velikost porcij	3 (srednje doseganje)	1	Delni napredek



Rezultati

- Upad skupnega ITM na 28,2 kg/m² (28,5)
- Najuspešnejša sprememba je bila povečanje vnosa sadja, zelenjave in beljakovinskih živil.
- Visoka stopnja zadovoljstva tako s podajanjem vsebine, razumljivostjo, usvojenim znanjem in izpolnjenimi pričakovanji, kot tudi z individualnimi srečanji in prehranskim presejanjem.



Komentarji pri evalvaciji

- „Super delavnica, podajanje informacij in znanja iz strani normalnega in običajnega življenja.“
- „Delavnico priporočam vsem, ki želijo strokovne informacije o prehrani in želijo uvesti spremembe. Še posebej individualni posveti! Najlepša hvala.“
- „Na razumljiv način predstavljene vsebine, ki te kar potegnejo k spremembi.“



- *„Zviša osebno rast. Veliko lažje svetuješ drugim.“*
- *„Vsa vsebina delavnice enkratna, poučna, strokovna. Priporočam vsem...“*
- *„Delavnica je zelo dobro pripravljena, razumljiva. Precej znanja pridobiš oz. obnoviš. Priporočam tudi drugim.“*
- *„Obnovitev znanj iz preteklosti, malo te delavnica „spomni“, kako je prehrana pomembna v vsakdanjem življenju in kako zdravstveni delavci v skrbi za druge velikokrat zanemarimo in pozabimo sebe!“*



Zaključek

Vsakdo ima svoje izzive in cilje. Strokovnjak lahko s svojim osebnim bojem celo bolj empatično pristopi k ljudem, saj razume, da spremembe niso vedno enostavne. To lahko pacienta dodatno motivira, ker vidi, da tudi strokovnjaki niso popolni in da je proces pomembnejši od popolnosti. Ljudje se bolj povežejo s tistimi, ki so avtentični. Če medicinska sestra priznava svoje izzive, a obenem aktivno dela na svojem zdravju, telesni pripravljenosti ali prehrani, s tem daje zgled vztrajnosti, ne popolnosti.



Hvala za pozornost 😊

Ksenija.noc@zd-jesenice.si

