



Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

2. odpiranje za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: Promocija dolgotrajne oskrbe

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovano (neustrezno področje izbrišite):**

9 – Zdravstvo in socialna varnost

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta
Zveza društev upokojencev Slovenije
Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev
medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije**

3. Besedilo:

- **Opreделите problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta**

Z naraščanjem deleža starostnikov se povečujejo potrebe po različnih storitvah v domačem okolju. Zaradi storitvene usmerjenosti se pogosto spregleda pomembnost preventivnega delovanja in aktivne vloge posameznika pri skrbi za zdravje in dobro počutje. S posredovanjem različnih z zdravjem povezanih informacij, ki so predstavljene na malo drugačen in zanimiv način in v okolju ljudi, želimo prispevati k boljšemu zavedanju oseb starih 55 let in več, da lahko sami prispevajo k boljšemu zdravju in samostojnosti pri skrbi za sebe v pozno starost. S preventivnim delovanjem in z izboljšanjem zdravstvene pismenosti se bolezni lahko pojavijo kasneje in v milejši obliki. S tem je tudi obremenjenost (kadrovska in finančna) sistemov oskrbe in laičnih oskrbovalcev manjša.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

V okviru projektih aktivnosti smo izdelali zemljevid deležnikov in zemljevid ključnih medijev za področje dolgotrajne oskrbe. Oblikovali smo vsebinske članke z razlagalno vsebino in krajša slikovna gradiva, ki so bili objavljeni v smiselnem obsegu in sosledju, objave so bile na različnih družbenih omrežjih. Gradiva so bila posredovana v nekatera pilotna okolja dolgotrajne oskrbe. Objava oziroma posredovanje v objavo so bili na portalu in reviji ZDUS, v reviji Reporter, v strokovno revijo Utrip. Udeležili smo se radijske oddaje Storž in posveta o dolgotrajni oskrbi pri predsedniku Pahorju. Izvedena je bila delavnica "Strategije za daljše samostojno življenje v domačem okolju" v Dnevnem centru aktivnosti v Ljubljani. Pripravili smo gradivo za javno tribuno na portalu Med.Over.Net.

- **Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti**

Rezultati so bili priprava in deljenje krajših slikovnih gradiv, kjer so vsebine predstavljene na zanimiv način so bila posredovana po različnih komunikacijskih poteh. Pripravili smo razlagalne gradiva za objavo v klasičnih medijih, ki so oziroma bodo objavljeni v klasičnih medijih. Sodelovali smo v radijski oddaji in bili prisotni na posvetu o dolgotrajni oskrbi ter v sodelovanju s strokovnjaki pripravili gradivo javno tribuno.

Pripravljena gradiva so na voljo zainteresirani javnosti. Glede na odzive na objave posameznih slikovnih gradiv menimo, da lahko vplivajo na večjo ozaveščenost med prebivalstvom glede pomembnosti njihove aktivne vloge v skrbi za zdravje in dobro počutje. Menimo, da informacije v pripravljenih gradivih lahko vplivajo na zavedanje o pomembnosti preventivnih aktivnosti v okviru storitev dolgotrajne oskrbe.

4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).
- Prilagamo razlagalno vsebino (letake), ki smo jih objavili na FB strani projekta PRODOR, FB strani Zbornice- Zveze, FB strani Sekcije študentov zdravstvene nege in babištva, FB strani ZDUS-a

STAROST IN PRIPOMOČKI

Z vstopom v tretje življenjsko obdobje se spremenijo tako arhitekturne kot socialne zahteve bivanja. Ljudje so tako vse bolj dovzetni za arhitektonske ovire v prostoru, kjer bivajo in v okolici.

Napotki za ureditev bivalnega okolja

1. Postavitve opreme: odstranitev vseh odvečnih kosov pohištva, saj pridobimo večji prostor za gibanje, namestitve držal, kjer je to potrebno, odstranitev nepritrjenih predprog.
2. Organiziranje predmetov pomeni preglednost in lahek dostop do pripomočkov.
3. Tehnični pripomočki so eni tistih predmetov, ki so nepogrešljivi pri odpravljanju nesamostojnosti ljudi.
4. Adaptacije stanovanja pa so spremembe fizičnega okolja:

- velikokrat je potrebno razširiti vrata, da gre skozi invalidski voziček,
- kopalno kad zamenjati s tuš kabino,
- narediti dovolj prostora za stol v kopalnici,
- odstraniti pragove,
- stopnice nadomestiti s klančinami.




PRODOR - skrbim, da samostojno odživim.

Projektna skupina: Učenci in študenti Univerze na Primorskem, Fakulteta za arhitekturo, Ljubljana, 2019

ULIHO

30

ZAKAJ JE TUŠIRANJE S HLADNO VODO UČINKOVITO?



- Izboljšuje imunski sistem, kar veča odpornost proti boleznim.
- Pomaga povečati aktivnost limfnega sistema in s tem se zmanjšujejo možnosti okužb.
- Pospešuje prekrvavitev in posledično zmanjšuje tveganje za različne srčno-žilne bolezni ter povečuje koncentracijo.
- Spodbuja hitrejšo okrevanje mišic, zaradi večje cirkulacije.
- Izboljšuje videz las in kože, ker prepreči naelektrenost las ter poskrbi za bolj napeto in elastično kožo.
- Krepi voljo in notranje moči, ker se moramo bolj opogumiti ter se s tem posledično lažje soočamo v stresnih situacijah.
- Pomaga pri manj intenzivni obliki depresije, saj nas preplavi adrenalin, ki je povezan s pospešenim pošiljanjem informacij od živcev do možganov.
- Prinaša prihranke, ker porabimo manj vode in energije.

PRODOR - Skrbim, da samostojno odživim.

Projektna skupina: Učenci in študenti Univerze na Primorskem, Fakulteta za arhitekturo, Ljubljana, 2019

ULIHO

29

ALI LAHKO REDNA IN ZMerna TELESNA VADBA IZBOLJŠUJE DELOVANJE IMUNSKEGA SISTEMA?

Redna in zmerna telesna vadba je pomembna za naše zdravje.

V zadnjih nekaj letih se je ugotovilo:

S pomočjo telesne vadbe spodbujamo delovanje našega imunskega sistema.

Po nekaj tedenski vadbi se pri fizično neaktivnih odraslih ljudeh zmanjša pogostost zbolevanja zaradi okužbe zgornji dihal. Še posebej izrazito pri ljudeh, ki so pod vplivom kroničnega stresa kot tudi pri starostnikih.

Deluje protivnetno, kar pomeni večjo odpornost posameznika na različna akutna in kronična obolenja. Ta protivneten faktor ima tudi vpliv na manjšo pojavnost nekaterih vrst raka kot so rak debelega črevesja in rak dojke pri ženskah v menopavzi.

Trenutno stanje nam dopušča gibanje v naravi, ki je lahko individualno ali z ožimi družinskimi člani oziroma člani iz istega gospodinjstva. Najbolj priporočeno je gibanje znotraj svoje občine. Še vedno pa je prepovedano druženje z osebami iz drugega gospodinjstva.





PRODOR - skrbim, da samostojno odživim.

28



Tatjana: "Imela sem težave z redno terapijo, saj sem velikokrat pozabila vzeti predpisana zdravila. V lekarni sem dobila škatlico in sedaj si jih vnaprej pripravim za cel teden in točno vem, če sem zdravilo že vzela ali ne."

Miran: "To je dobra rešitev! Jaz pa sem pozabljal, katera zdravila jemljem, zato imam pri sebi vedno seznam predpisanih zdravil in režim jemanja."





Tatjana: "Odlično si se spomnil, Veš, da več kot 200 000 ljudi umre zaradi nepravilnega jemanja zdravil ali nesledenja navodilom?"

"To je res veliko ljudi. Upam, da najini nasveti lahko pomagajo čim več ljudem."





PRODOR - skrbim, da samostojno odživim.



33

Ena izmed članic je izvedla delavnico z naslovom "Strategije za daljše samostojno življenje v domačem okolju".

