

ZDRAVJE IN ZDRAVSTVENO VARSTVO: DELAVNICA OB SVETOVNEM DNEVU ZDRAVJA

Letošnji svetovni dan zdravja je namenjen ozaveščanju in preprečevanju visokega krvnega tlaka. Več o tem si lahko preberete v tekstu ob koncu delavnice.

Literatura:

[Zdrav življenjski slog](#)

[Ko učenca stresa stres](#)

DELAVNICA ZA UČENCE 2. IN 3. TRIADE IN SREDNJEŠOLCE

Z učenci se posedemo v krog, da nam je udobno. Povemo, naj vsi zaprejo oči in poslušajo svoje srce ter opazujejo svoje dihanje. 5 do 10 sekund ostanemo v tišini.

Udeležence vprašamo:

Kaj smo občutili? Bije hitro? Kako močno? Kako dihamo? Od česa je to odvisno? Ali smo prihiteli v razred ali že prej sedeli? Ali smo razburjeni zaradi česa drugega? Smo pojedli preveč čokolade, pili kavo, mogoče?

Obrazložimo:

7. aprila vsako leto praznujemo svetovni dan zdravja. Letos se ob tem dnevu usmerjamo na globalni problem zvišanega krvnega tlaka. Danes se bomo pogovarjali o visokem krvnem tlaku.

Udeležence vprašamo (Za pomoč mentorju - odgovore najdete spodaj v tekstu):

A kdo ve, kaj je to? A to pomeni utrip srca? A vi veste, koliko meri vaš krvni tlak? A ste se doma o tem že kdaj pogovarjali? A ima kdo v vaši družini težave z visokim krvnim tlakom? Kako se sooča s tem? Kaj mu/ji je predpisal zdravnik? Kaj sploh pomeni, da je krvni tlak povišan? Zakaj pride do povišanega krvnega tlaka? Kateri so vzroki za to bolezen?

Vsekakor moramo biti pozorni na dejavnike tveganja.

Udeležence vprašamo: Kdaj ste si nazadnje izmerili krvni tlak? Kakšen je običajen, normalen krvni tlak? Kakšen je previsok? Kje si ga lahko izmerimo?

Za ta dan prinesemo (od doma ali si izposodimo) v šolo merilnik krvnega tlaka ali obiščemo lekarno in udeležencem izmerimo krvni tlak. Uporabimo delovni list ob koncu delavnice. Razložimo, da prav tak delovni list prejemejo ljudje z zvišanim krvnim tlakom pri zdravniku, da redno spremljajo svoj krvni tlak. Opozorimo, kako pomembno je, da tlak redno merimo. Na ta način pa jim tudi damo vedeti, kako je to preprosto (ni potrebno iti v ambulanto ali lekarno, merilnik lahko kupimo in ga uporabljamo doma (pazimo, kako to povemo, veliko družin si tega ne more privoščiti!))

Izmerimo krvni tlak udeležencev.

Udeležence vprašamo:

Kako lahko sami vplivamo na preventivo? Kako jesti manj soli? Katera hrana vsebuje sol? Koliko soli je priporočljivo pojesti na dan? Kako ohranjati težo? Kako pogosto jemo zajtrk? Zakaj je zajtrk pomemben? Koliko na dan se gibate? Koliko na teden se gibate? Kaj je stres? Kako se soočate s stresom? Vsak pove svoj način soočanja s stresom.

Vsak pri sebi razmisli in odgovori na vprašanja, kako rizično živi in koliko verjetnosti je, da bo obolel za visokim krvnim tlakom. Izpolnite lahko vprašalnik v prilogi. Če želite izvedeti, kako rizično živite, ga izpolnite na spletnem portalu e-zdravje. Lahko pa se le o tem pogovorite v skupini.

Velik problem v sodobnem svetu je stres. Stres se pojavlja vsak dan. Zelo pomembno je, kako ga obvladamo. A smo kdaj opazili, da dva človeka s podobnim žiljenjem popolnoma različno reagirata na stres? To pomeni, da eden lažje prenaša stres kot drugi. Vsi se lahko naučimo tehnik reševanja stresnih situacij.

Stres lahko obvladamo tako, da razumemo svoje potrebe, znamo opredeliti problem in znamo ubesediti svoje želje.

Asertivnost je sposobnost posameznika, da zna prav to.

V naslednji vaji bomo igrali igro vlog in trenirali asertivnost:

IGRANJE VLOG: Postavimo se zase in bodimo asertivni*

*Dejavnost vzeta iz priročnika **IZBOLJŠEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA:**

<http://img.ivz.si/janez/2001-5289.pdf>

NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeležencem damo priložnost, da se urijo v asertivnem vedenju.	List "Asertivnost pomeni", list: "Asertivne situacije".
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	

METODE DELA

1. Udeleženci dobijo list "Asertivnost je ..." Ko ga preberejo, jih prosimo za vprašanja o tistih stvareh, ki jim niso jasne oziroma s katerimi se ne strinjajo. Vprašamo jih, kako spoznajo asertivnega človeka. Kaj počne?
2. Udeležence razvrstimo v trojke.
3. Vsak udeleženec dobi List "Asertivne situacije". Pojasnimo jim, da bo v vsaki od opisanih situacij eden od udeležencev vadal asertivnost, drugi mu bo nasprotoval tretji pa bo opazovalec, ki bo dogajanje komentiral. Vsak od trojice bo odigral vsako od treh vlog. Hitro naj se odločijo, kakšne vloge bodo imeli v situaciji A.
4. Svojo vlogo morajo odigrati v treh minutah.
5. Ko končajo, naj se v trojkah pogovorijo o naslednjem (v sledečem vrstnem redu):
 - Kaj meni o pogovoru asertivna oseba?
 - Kaj je bito dobro odigrano?
 - Kako bi pogovor lahko izboljšali?
 - Kaj meni o pogovoru drugi igralec?
 - Kakšno mnenje ima opazovalec?
6. Isto ponovimo za situaciji B in C.
7. Zdaj sodelujejo v pogovoru vsi udeleženci. Vprašamo jih lahko naslednje:
 - Katero od situacij se jim je zdelo najtežje odigrati in zakaj?
 - Kaj jim je pomagalo pri asertivnem nastopanju in kaj jih je pri tem oviralo?
 - Česa so se naučili?

Kako bi to vrsto dejavnosti lahko uporabili v šoli?

OPOMBE ZA VODJO

Lahko se zgodi, da bodo nekateri udeleženci čutili odpor do igranja vlog. Poskrbite, da ne bodo začeli govoriti o situaciji, namesto da bi jo odigrali. Lahko spodbudite udeležence, da odigrajo tudi tiste situacije, v katerih se jim osebno zdi zelo težko obnašati asertivno.

IGRANJE VLOG: Postavimo se zase in bodimo asertivni (delovni list najdete v nadaljevanju).

Delovni list: Vprašalnik

VPRAŠALNIK: Vas ogrožajo bolezni srca in žilja?*

[*povzeto po e-zdravje](#)

1. SPOL IN STAROST

SPOL IN STAROST

- moški
- ženska (v rodnem obdobju)
- ženska (v menopavzi, jemlje hormone)
- ženska (v menopavzi, ne jemlje hormonov)
- pod 30
- 30 do 39
- 40 do 49
- 50 do 59
- 60 do 69
- 70 in več

2. DRUŽINSKA OBREMENJENOST

z angino pektoris, premostitveno operacijo, srčnim infarktom, nenadno nenasilno smrtjo (oče, mama, bratje, sestre)

- NE
- DA (v starosti več kot 70 let)
- DA (med 60 in 69. letom)
- DA (med 50. in 59. letom)
- DA (pred 50. letom)

3. KRVNI TLAK (mm Hg)

- NE VEM
- pod 130/85
- 130/85-139/89
- 140/90-160/100
- več kot 160/100

4. KAJENJE

- NIKOLI NISEM KADIL/A
- NE KADIM VEČ – več kot 3 leta
- NE KADIM VEČ – manj kot 3 leta
- NE KADIM – pasivno kajenje
- DA – manj kot 10 cigaret na dan
- DA – 11 do 20 cigaret na dan
- DA – 21 do 30 cigaret na dan
- DA – več kot 31 cigaret na dan

5. HOLESTEROL (mmol/l)

SKUPNI HOLESTEROL (mmol/l)

- NEZNANO
- pod 5,2
- 5,2 – 6,2
- 6,3 – 7,8
- več kot 7,8

HOLESTEROL HDL (mmol/l)

- NEZNANO
- nad 1,2
- 0,9 – 1,2
- pod 0,9

6. SLADKORNA BOLEZEN

- NE
- DA

7. REKREATIVNA TELESNA AKTIVNOST

Telesna aktivnost v zadnjih 6 mesecih

- NIČ
- 1- 3 x na mesec
- 1- 2 x na teden
- vsaj 3x na teden

8. TELESNA TEŽA

Ocena na osnovi ITM

- PRESUH
- NORMALEN
- MEJNO
- PRETEŽAK
- DEBEL

Subjektivna ocena

- PRIMERNA telesna teža
- ČEZMERNA telesna teža

Delovni list: asertivnost pomeni

ASERTIVNOST POMENI:

Da cenimo sebe in svoje delo, das mo prepričani v svoje pravice, da si dovolimo čutiti, tako kot pač čutimo.

Da sprejemamo odgovornost za svoje občutke, svoje mišljenje in dejanja.

Da smo odkriti in neposredni in da drugim naravnost povemo, kaj mislimo, da ne manipuliramo z njimi in se ne pretvarjamo.

Da sprejemamo svoje potrebe in želje neodvisno od drugih in se pri tem zavedamo, da v življenju nismo omejeni le z eno določeno vlogo, da nismo le mati, oče, ljubimec, sestra, učitelj itd.

Da si dovolimo napake, da vemo, da včasih napravimo napako, in da to ni nič hudega. Če se hočemo česa naučiti, moramo pač tvegati.

Da si dovolimo uživati v svojih uspehih, da znamo ceniti sebe in svoja dejanja in to povemo tudi drugim.

Da spoštujemo druge ljudi in upoštevamo njihovo pravico do asertivnosti.

Da čutimo odgovornost do drugih ljudi, vendar pa ne sprejemamo odgovornosti zanje.

KAKO SE NAUČIMO ASERTIVNOSTI

Povejmo, kar mislimo, v prvi osebi ednine: tako je npr. izjava: "Jezen sem, kadar me kritiziraš", bolj asertivna kot izjava: "Razjeziš me, kadar si tako kritičen". Tudi stavek: "Te vaje za sprostitev mi gredo rahlo na živce" izraža večjo asertivnost kot izjava: "Večina med nami ne mara vaj za sprostitev".

Povejmo drugim, da vemo, kako je z njimi in kako se počutijo.

Recimo npr.: "Hvala za vprašanje. Vidim, da si v težkem položaju."

Povejmo, kaj si želimo. Ne čakajmo v upanju, da bo to opazil nekdo drug, potem pa se pritožujemo, kako nečesa nismo dobili.

Natančno in jasno povejmo, kaj si želimo in česa ne.

Premislimo si, kadar se za to sami odločimo.

Prosimo za čas za premislek. Če nas nekdo prosi, naj nekaj storimo, pa se ne moremo takoj odločiti, lahko rečemo: "Rada bi še premislila o tem, konec tedna pa ti povem, kako sem se odločila."

Jasno opredelimo meje. Recimo npr: "Vem, kako rad bi, da pridem k tebi. Pristrčna hvala za povabilo, vendar ta konec tedna ne morem priti. Rada pa bi prišla kdaj drugič."

Ustrezna govorica telesa: prijazen in sproščen pogled; pokončna drža, primerna razdalja, odkrite kretnje, odločen in samozavesten ton glasu in če je le mogoče, pogled v sogovornikove oči v isti ravnini.

Delovni list: Asertivne situacije

IGRANJE VLOG: Bodimo asertivni

SITUACIJA A

Živate v stanovanjskem bloku. V stanovanje nad vami se je pred kratkim vselil nov par. Že nekaj noči ne morete spati zaradi hrupa, ki ga povzročata. Sliši se kot bi nekaj zabijala ali prezidavala. Tudi glasbo navijata na ves glas. Odločite se, da boste z njima o tem spregovorili.

(Navodilo za hrupna soseda: do zdaj sta živela pri sorodnikih, zato sta presrečna, da sta končno v svojem stanovanju, kjer lahko počneta, kar hočeta, ne da bi ju kdo pri tem oviral.)

SITUACIJA B

V vaši šoli je pomanjkanje. Kolega si je od vas sposodil nekaj stvari, ki jih potrebuje, kot npr. knjige, velike pole papirja, kartone. To se ni zgodilo prvič in zato vas to začinja jeziti. Odločite se, da mu boste to povedali.

(Navodilo za kolega: kot nov član šolskega kolektiva ne veste, kako bi prišli do stvari, ki jih potrebujete, in ne veste, kako to urejajo na šoli.)

SITUACIJA C

Praznične dneve (božič, rojstni dan ...) vedno preživljate s kom od bližnjih sorodnikov (z mamo, bratom - izberite sami). Letos so vas prijatelji povabili s seboj v kraje, kjer niste bili še nikoli. Veste, da vašemu sorodniku to ne bo prav, veste pa tudi, da je še mnogo drugih ljudi, s katerimi lahko preživi praznik. Počitnice zelo potrebujete, saj ste bili zadnje čase preobremenjeni z delom. Odločite se, da obiščete sorodnika in mu poveste o vaših načrtih.

(Navodilo za sorodnika: Zelo se veselite, da boste praznik preživel s svojcem, ki ga imate radi. Odločeni ste, da ga(jo) na vsak način pregovorite, da pride k vam. Če pa ga(je) ne morete prepričati, mu(ji) poskušajte zbuditi čim močnejši občutek krivde!)

ZANIMIVOSTI IN PODATKI

Visok krvni tlak

V zadnjih petindvajsetih letih smo spoznali, da lahko z zdravim načinom življenja preprečimo posledice arterijske hipertenzije na organih, ki povzročajo povečano in prezgodnje zbolevanje in umiranje ljudi. V mislih imamo predvsem možgansko kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, odpoved ledvic in prizadetost žil drugje po telesu.

V ambulantah se z arterijsko hipertenzijo srečujemo zelo pogosto. V Ljubljani leta 2002 ob pregledu reprezentativnega vzorca odrasle populacije zvišan tlak ugotovili pri približno 40% pregledanih.

Kaj je to?

Krvni tlak imenujemo tisti tlak, s katerim kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Poznamo sistolični ("zgornji") krvni tlak, ki ga izmerimo takrat, kadar srce iztisne kri v žilje, in diastolični ("spodnji") krvni tlak, ki ga izmerimo, ko srčna mišica počiva. Izrazimo ga v milimetrih živega srebra (Hg).

Optimalen krvni tlak je 120/80 mm Hg

O zvišanem krvnem tlaku govorimo, kadar je krvni tlak višji kot **140/90 mm Hg**, bodisi da gre le za večje vrednosti sistoličnega krvnega tlaka oz. diastoličnega krvnega tlaka ali pa za povečanje obeh. Izbira načina obravnavanja bolnika z visokim krvnim tlakom pa je odvisna tudi od višine krvnega tlaka.

optimalen krvni tlak	< 120 in < 80
normalen krvni tlak	120/80 do 129/84
visoko normalen krvni tlak	130/85 do 139/89
hipertenzija 1. stopnje	140/90 do 159/99
hipertenzija 2. stopnje	160/100 do 179/109
hipertenzija 3. stopnje	več kot 180/110

Kaj povzroča visok krvni tlak?

Dednost (sorodniki imajo ali so imeli visok krvni tlak), starost (po 45 letu se krvni tlak viša) in spol (moški so bolj ogroženi od žensk) so dejavniki, na katere nimamo vpliva. Za razvoj te tako imenovane esencialne ali primarne arterijske hipertenzije pa morajo biti prisotni tudi nekateri drugi dejavniki, na katere k sreči lahko vplivamo:

- prevelika telesna teža,
- čezmerno uživanje soli,
- čezmerno pitje alkoholnih pijač,
- premajhna telesna dejavnost,

- izpostavljenost škodljivim stresom

Dosti redkeje je visok krvni tlak posledica obolenja nekaterih organov, kot so žleze z notranjim izločanjem (ščitnica, nadledvična žleza ...), ledvična obolenja, zožitve ledvičnih arterij itd. Visok krvni tlak lahko povzročijo tudi nekatera zdravila in farmacevtski pripravki (npr. kontracepcijske tablete). V teh primerih govorimo o sekundarni arterijski hipertenziji. Po odstranitvi vzroka (ozdravljenju) se krvni tlak normalizira.

Kako merimo krvni tlak?

Krvni tlak običajno merimo z živosrebrnim sfigmomanometrom, manometrom na pero ali pa z elektronskimi merilci. Princip delovanja vseh je podoben. Manšeto, ki je povezana z merilcem, ovijemo okrog nadlahti, jo napihnemo in ob počasnem spuščanju zraka iz manšete (približno 2 mm Hg v eni sekundi) s slušalkami (fonendoskopom) poslušamo tone nad arterijo v komolčni kotanji. Ko tone zaslišimo, odčitamo sistolični krvni tlak, ko pa jih ob nadaljnjem spuščanju zraka iz manšete ne slišimo več, odčitamo diastolični krvni tlak. Pri elektronskih merilcih slušalk ne potrebujemo. Pomembno je, da se pred merjenjem umirimo. Roka, na kateri merimo krvni tlak, naj bo podprta in mišice sproščene. Meritev po nekaj minutah ponovimo vsaj še enkrat. Opazili boste, da bo druga meritev manjša od prve, kar je povsem normalno. Krvni tlak normalno ne prestando niha; že ob manjšem razburjenju je lahko večji.

Zakaj spremljati svoj krvni tlak?

Zvišan krvni tlak je eden od pomembnih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Te bolezni so pri nas in v večini razvitih držav glavni vzrok umiranja prebivalstva.

Dokazano je, da je pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom ogroženost za nastanek koronarne srčne bolezni trikrat do štirikrat večja, ogroženost za nastanek možganske kapi pa sedemkrat večja kot pri ljudeh z normalnim krvnim tlakom. Če se tega zavedamo, se zavemo tudi pomena bolezni in njenega preprečevanja.

Preprečevanje bolezni srca in žilja temelji na ugotavljanju ogroženosti in odpravljanju dejavnikov tveganja. Ogroženost je večja pri ljudeh, katerih sorodniki imajo visok krvni tlak, pri debelih, pri ljudeh z nezdravimi prehranjevalnimi navadami, pri telesno neaktivnih in pri vseh, ki so izpostavljeni škodljivim stresom.

Z zdravim načinom življenja boste bistveno zmanjšali tveganje, da bi zboleli za boleznimi srca in žilja. Če prisotnih dejavnikov tveganja (npr. visokega krvnega tlaka, povečane koncentracije holesterola v krvi, sladkorne bolezni, kajenja ...) ne morete odstraniti z zdravim načinom življenja, so potrebna zdravila. Ob normalnem krvnem tlaku, holesterolu itd. bo namreč tveganje zelo podobno tveganju človeka, ki teh dejavnikov tveganja sploh nima.

Spremljanje krvnega tlaka doma

Spremljanje krvnega tlaka doma je pomemben del obravnavanja zvišanega krvnega tlaka, saj omogoča oceno krvnega tlaka v okolju, ki so ga bolniki vajeni.

Spremljanje krvnega tlaka doma ponuja več prednosti. Zgodnjo diagnostiko zvišanega krvnega tlaka, spremljanje in preverjanje učinkovitosti zdravljenja zvišanega krvnega tlaka,

hitrejše in lažje doseganje ciljnih vrednosti krvnega tlaka, zmanjša število obiskov pri osebnem zdravniku in posledično tudi odsotnost z delovnega mesta.

Za pravilno in uspešno merjenje krvnega tlaka doma je potrebno imeti ustrezen merilnik. V knjižici so zbrane najpomembnejše informacije o merilnikih, njihovih lastnostih in pravilni uporabi.

Da so meritve krvnega tlaka doma pravilne in zdravniku pomagajo pri diagnostiki zvišanega krvnega tlaka ali oceni njegovega zdravljenja je potrebno upoštevati nekatera navodila. Aparat mora biti preverjen, nepoškodovan in bolnik mora pravilno ravnati z njim. Zadnje pol ure pred meritvijo naj bolnik ne je, ne pije kave ali alkohola in ne kadi. Zjutraj si krvni tlak izmerimo 30 minut po tistem, ko smo vstali in če se da, vsak dan ob približno istem času. Krvni tlak merimo vedno na isti nadlakti. Pred meritvijo najprej 3-5 minut sedimo in se sprostim. Manšeta mora biti ustrezno velika in pravilno pritrjena. Izmerjene rezultate sproti beležimo.

Kako pogoste naj bodo meritve krvnega tlaka doma je odvisno tega, ali želimo natančnejše meritve zaradi diagnostike ali spreminjanja sheme ukrepov. Ali želimo le rutinsko spremljati urejenost krvnega tlaka. Za natančnejše meritve zaradi diagnostike ali spreminjanja sheme ukrepov je potrebno meriti po shemi, ki je dodana knjižici.

Knjižica Spremljanja krvnega tlaka doma je izšla v Krkini zbirki [V skrbi za vaše zdravje](#), mag. Primož Dolenc, dr. med., Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Vodnikova cesta 62, Ljubljana