



Zdravstveni dom dr.  
Janeza Oražma  
Ribnica



## Konferenca in srečanje ob koncu evropske raziskave o pozitivnem potencialu socialnega gradienta v zdravju

Loški Potok, 15. junija 2012

Zaključna konferenca projekta SoGraP – Potencial socialnega gradienta za zmanjšanje neenakosti v zdravju starejših, ki ga financirajo Evropska komisija, Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, je potekala v petek, 15. junija, v Loškem Potoku. S tem se je končala glavna raziskovalna projekta, katerega glavni izvajalec je Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. V sodelovanju z domačimi in tujimi partnerji (Inštitut za varovanje zdravja RS, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Zdravstveni dom dr. Janeza Oražma Ribnica, Združenje geriatrov in gerontologov Srbije) smo raziskovali proces prenosa znanj in izkušenj pri skrbi za lastno zdravje med različno socialno in izobrazbeno stoječimi posamezniki. Gre za javnozdravstveni potencial, ki ga je možno uporabiti ali izkoristiti za zmanjševanje družbenih razlik v zdravju.

Pod socialnim gradientom v zdravju se običajno razume nepravilne razlike, ki so jim na področju zdravja izpostavljeni ljudje iz različnih družbenih okolij. Revnejši v povprečju živijo manj časa, njihove bolezni so bolj izražene in nevarnejše. Običajno je gradient pojmovan negativno – kot podlaga za diskriminacijo in neenakost –, mi pa smo raziskali njegov neizkoriščen pozitiven potencial. Namreč, vsaka oseba z več znanja in izkušenj ima implicitno tendenco za širjenje le-teh.

Tri skupine bolnikov s povišanim krvnim tlakom, ki smo jih sistematično izbrali iz obeh strani gradienta, so se v sklopu raziskave srečevale v Loškem Potoku, Mariboru in Beogradu. Srečanja so bila strukturirana tako, da so krepila varovalne dejavnike in zmanjševala ter odpravljala dejavnike tveganja za zdrav življenjski slog s povišanim krvnim tlakom. Skupine so vodili moderatorji, ki so po metodi socialnega učenja skrbeli, da so člani skupin izmenjevali znanje, izkušnje in navdušenje nad dobrimi navadami v smeri aktivne skrbi za zdrav življenjski slog. Srečanja so sprva potekala tedensko tri mesece, sedaj pa se skupine srečujejo mesečno kot klub, v katerem člani skupin osvežujejo pridobljeno znanje in utrjujejo dobre navade vsaj leto dni, kar je ključno za uspešno preventivo.

Minuli petek so se v Loškem Potoku srečali člani skupin iz Loškega Potoka in Maribora, predstavnica skupine iz Beograda, zdravniki prej omenjenih zdravstvenih domov in strokovni delavci Inštituta Antona Trstenjaka. Zaključna konferenca je vsebovala dva dela. V prvem delu so vodja projekta dr. Božidar Voljč in ostali strokovni sodelavci predstavili potek projekta in prva spoznanja, v drugem delu pa so o doživljanju srečevanj skupine govorili člani skupin. Izkazalo se je, da so redna srečanja imela pozitiven vpliv na zdravje in življenjski slog udeležencev, zlasti na tiste iz nižje strani socialnega gradienta. Večina udeležencev je poročala o spremembah v svojem

Življenjskem slogu, ki so pomembne za obvladovanje visokega krvnega tlaka; zaradi srečanj sedaj uživajo več vode, se bolj zdravo prehranjujejo, predvsem uživajo manj soli in pojedjo več zelenjave, se pogosteje in bolj redno gibljejo ter redno uživajo zdravila. Nekateri so izgubili odvečne kilograme, omejili količino pokajenih cigaret in popitih alkoholnih pijač, omenjali pa so tudi izboljšanje partnerskih in družinskih odnosov. Pri spreminjanju življenjskih navad s pomočjo socialnega učenja je pomembno, da je v skupini dovolj članov, ki so s svojim zdravim življenjskim slogom drugim dober zgled in na tak način gonilo za spremembe celotne skupine. Člani skupin pa so poudarili predvsem, kako so jih srečanja med sabo povezala, razširila in okrepila njihovo socialno mrežo.

Glede na pozitivne rezultate pilotnega projekta bomo Evropski komisiji in ministrstvu predlagali, da se projekt z manjšimi spremembami preoblikuje v redni preventivni program, saj je eden izmed redkih, ki uspešno in poceni združuje medsebojno sicer neločljivi področji sociale in zdravstva, ter aktivira neizkoriščen potencial starejših bolnikov samih.

Ljubljana, 18. junij

Inštitut Antona Trstenjaka  
za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje