

Za zdravju in blaginji naklonjeno leto 2022



Evropsko leto mladih



NA NEENAKOSTI V ZDRAVJU MOČNO VPLIVA ŽE TO, V KAKŠNI DRUŽINI SE ČLOVEK RODI IN ODRAŠČA.

Za merilo razvitosti neke države najpogosteje vzamemo bruto domači proizvod (BDP) – vrednost vseh dokončanih proizvodov in storitev, ki so bili ustvarjeni znotraj ene države v določenem obdobju. To je pokazatelj stanja gospodarstva neke države, manj pa pove o dejanski kakovosti življenja posameznih skupin prebivalcev. Razlike v kakovosti življenja v otroški dobi imajo vseživljenjske posledice za posameznika, zato je pri ocenjevanju uspešnosti neke družbe posebno pomembno, kakšno blaginjo zmore zagotavljati vsem otrokom.

Tudi v Sloveniji obstajajo razlike med otroki glede kakovosti oziroma blaginje, v kateri živijo. Med dečki in deklicami, mlajšimi in starejšimi otroki, tistimi, ki živijo na vasi, in tistimi iz mesta, tistimi, ki prihajajo iz premožnejših družin, in tistimi, ki prihajajo iz družin z manj materialnimi dobrinami, prihaja do razlik na različnih področjih, pomembnih za zdravo in srečno otroštvo. To so npr. duševno zdravje otrok, varna raba zaslonov in informacijskih tehnologij, dobri družinski odnosi, preživljanje časa v naravi, ukvarjanje s športom, gibanje in zdrav način življenja v najširšem smislu.

Da bi Slovenija resnično postala prostor srečnih in zdravih otrok, moramo vsem zagotoviti dobre razmere za ohranjanje zdravja, razvoj in doseganje sreče.

Leto 2022 je razglašeno za evropsko leto mladih. To je še posebna vzpodbuda, da posvetimo pozornost zdravju in blaginji mladih, ki jih je pandemija covida-19 močno prizadela, saj so zaradi njenih posledic zanje okrnjene možnosti druženja, šolanja, zaposlovanja, udejstvovanja v prostem času, nekateri pa so celo izgubili svoje bližnje.

Januar 2022

Februar 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
27	28	29	30	31	1 Novo leto Svetovni dan miru	2 Novo leto
3	4 Svetovni dan brajice	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 Mednarodni dan izobraževanja	25	26	27	28 Evropski dan varstva podatkov	29	30
31	1	2	3	4	5	6



V ZGODOVINI SO EPIDEMIJE NALEZLJIVIH BOLEZNI MORILE VSE BREZ RAZLIKE – PA NAJ SO LJUDJE ŽIVELI NA CESARSKEM DVORU ALI PA BERAČILI. CEPLJENJE, TA IMENITNA PRIDOBITEV MEDICINE, NAJ PRINESE DOBROBIT VSEM.

V zadnjem stoletju je bilo s cepljenjem proti različnim boleznim preprečenih več smrti kot s katerikoli drugim zdravstvenim ukrepom. Cepljenje ne zaščiti le tistega, ki se za to odloči, ampak prispeva k odpornosti celotne skupnosti. Visoka precepljenost lahko močno zmanjša ekonomsko in socialno družbeno škodo zaradi bolezni ali bolezni celo povsem izkorenini. Virusi ne izbirajo – so pa pred njimi veliko varnejši tisti, ki so svojo naravno odpornost podprli s cepljenjem.

Prav zaradi velike učinkovitosti cepiv se pred izbruhom pandemije covid-19 več desetletij kot družba nismo soočali s hudimi posledicami širjenja nalezljivih bolezni. Pozabili smo, zakaj v naših mestih in vaseh stojijo kužna znamenja. Pozabili smo, da so pred množičnim cepljenjem otrok tudi pri nas skoraj vse družine doživljale izgubo svojih malčkov, ki zaradi nalezljivih bolezni niso dočakali petega rojstnega dne. Če smo bili v zgodovini vsi enako ogroženi zaradi nalezljivih bolezni, danes živimo v državi, ki že desetletja vsem omogoča dostopnost do cepiv, brezplačno je na voljo vsem tudi cepljenje s cepivi proti covid-19. Bolezen covid-19 bolj prizadene starejše. Posledice pandemije pa so veliko širše in prizadenejo vse, danes in v prihodnjih letih zlasti mlajše generacije. Na obseg družbenih sprememb zaradi covid-19 lahko najučinkoviteje vplivamo skupaj - predvsem z zadostno precepljenostjo.

Mesec februar je posvečen spodbujanju uporabe cepiv za zaščito pred nalezljivimi boleznimi. Poleg označenih pomembnih dni v tem mesecu 4. februarja obeležujemo tudi mednarodni dan bratstva med vsemi ljudmi.

Februar 2022

Marec 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
31	1	2 Svetovni dan mokrišč	3	4 Svetovni dan boja proti raku	5	6 Mednarodni dan ničelne tolerance do iznakaženja ženskih spolnih organov
7	8 Prešernov dan	9	10 Svetovni dan stročnic	11	12	13 Svetovni dan radia
14	15 Mednarodni dan boja proti otroškemu raku	16	17	18	19	20 Svetovni dan socialne pravičnosti
21 Mednarodni dan maternega jezika	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6



PROGRAMI ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA REŠUJEJO ŽIVLJENJA TISTIH, KI SE ODLOČIJO ZA SODELOVANJE.

Pogosto slišimo, da rak ne izbira in lahko zboli vsak, ne glede na to, ali je reven ali bogat. Toda to ne velja za vse rake. Za nekatere je značilno, da nezdrav življenjski slog – kajenje, premalo gibanja, prekomerno uživanje alkohola in nezdrava prehrana – bistveno poveča tveganje za razvoj bolezni. Podatki o raku v Sloveniji kažejo, da je vse naštetu pogostejše pri ljudeh z nižjimi dohodki in nižjo stopnjo izobrazbe.

Opuščanje kajenja in tveganega pitja alkohola, dovolj gibanja in zdrava prehrana pa tudi skrb za duševno zdravje in sodelovanje v presejalnih programih za zgodnje odkrivanje bolezni so zelo pomembni za zmanjševanja pojavnosti rakov glave in vratu, pljuč, želodca, debelega črevesa in danke, materničnega vratu, dojke ter drugih rakov. Izboljšanje življenjskih razmer, za kar se trudimo sami in širša družba, zmanjša izpostavljenost okužbam, ki so povezane z rakom želodca, materničnega vratu in jeter.

V presejalnih programih za raka si prizadevamo, da bi bil dostop do storitev omogočen in enostaven za vse, ne glede na oviranosti, socialni položaj ter prejšnja znanja in izkušnje. Prav ljudje z nižjimi dohodki in stopnjo izobrazbe ter večjimi tveganji za razvoj raka se manj udeležujejo preventivnih in presejalnih programov. To je eden največjih izzivov tudi za Program Svit, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki.

Mesec marec je evropski mesec boja proti raku na debelem črevesu in danki. Poleg svetovnega dneva Downovega sindroma, 21. marca, v tem mesecu obeležujemo tudi mednarodni dan boja proti rasizmu, teden solidarnosti z zatiranimi ljudstvi, mednarodni dan poezije in mednarodni dan gozdov.

Marec 2022

April 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
28	1 Dan nediskriminacije	2	3 Svetovni dan pristoživečih živali	4	5	6
7	8 Svetovni dan žena	9	10 Svetovni dan ledvic	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Mednarodni dan sreče
21 Svetovni dan Downovega sindroma Teden ozaveščanja o soli	22 Svetovni dan voda	23 Svetovni dan meteorologije	24 Svetovni dan tuberkuloze	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



GIBANJE JE ZA ZDRAVJE KLJUČNEGA POMENA V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH. GIBANJE V OTROŠTVU PA VPLIVA NA RAZVOJ OTROKA IN ZDRAVJE POZNEJE V ŽIVLJENJU.

Prvi pogoj za zdrav in vsestranski razvoj otrok je, da se čim več gibljejo. Vsi otroci bi se morali imeti možnost udeleževati čim več različnih in pestrih gibalnih dejavnosti. Zaradi ukrepov, potrebnih za obvladovanje nove virusne bolezni covid-19, so bile možnosti ustrezno intenzivne gibalne dejavnosti otrok močno okrnjene. To je izjemno prizadelo zdrav razvoj, poleg tega so se močno povečale razlike med prejšnjimi in trenutno generacijo otrok.

Leto 2022 začnemo s petino več otrok z debelostjo in za petino nižjo gibalno učinkovitostjo celotne otroške populacije kot pred epidemijo. Lahko jim pomagamo, tako da jim omogočimo dodatne gibalne dejavnosti v šoli in prostem času.

Med epidemijo smo od otrok zahtevali solidarnost z odraslimi in zlasti starejšimi, ki jih je epidemija bolj ogrožala. Zdaj pa je čas, da solidarnost z otroki pokažemo odrasli in jim omogočimo, da izgubljene razvojne priložnosti čim prej nadomestijo.

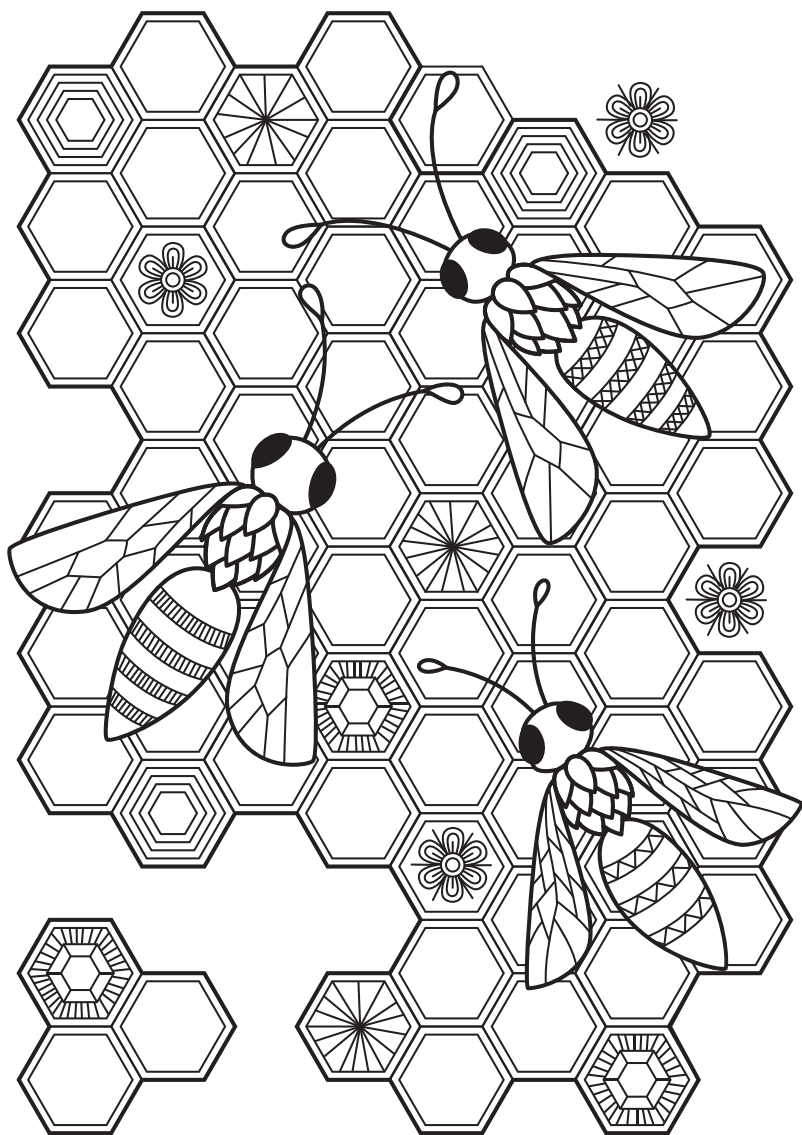
V mesecu aprilu obeležujemo svetovni dan zdravja. Poleg svetovnega dneva knjige 23. aprila obeležujemo tudi svetovni dan avtorskih pravic.

April 2022

Maj 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
28	29	30	31	1	2 Svetovni dan zavedanja o avtizmu	3
4 Mednarodni dan ozaveščanja o nevarnosti min	5 Mednarodni dan ozaveščenosti o pomenu miru in človekovih pravic	6	7 Svetovni dan zdravja	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 Velika noč
18 Velikonočni ponedeljek	19	20	21 Svetovni dan ustvarjalnosti in inovacij	22 Svetovni dan zemlje	23 Svetovni dan knjige	24 začetek Svetovnega tedna cepljenja (WHO)
25 Svetovni dan malarije	26 Mednarodni dan spomina na jedrsko nesrečo v Černobilu	27 Dan upora proti ukopatorju	28 Svetovni dan zdravja in varnosti pri delu	29	30	1



OVIRANOSTI IN ZMANJŠANE ZMOŽNOSTI VSAJ ZAČASNO V ŽIVLJENJU DOLETIJO VSAKOGR. TRAJNE OVIRANOSTI PA ŽE SAME PO SEBI POMENIJO TVEGANJE ZA ZDRAVJE.

Ranljivosti in neenakosti so prepletene in kompleksne. Podobno imajo veliko obrazov ovire, s katerimi se srečujejo ljudje z oviranostmi in zaradi katerih so pogosto v neenakem položaju. Obstajajo tudi številne oblike oziroma prakse premoščanja ovir, ki so prav tako raznolike. Oseba, ki zaradi trajne oviranosti ali zmanjšane zmožnosti ne more enakopravno sodelovati na trgu dela, lahko pridobi status invalida in tako pravice do socialnih ukrepov, ki ji pomagajo kljub oviranosti zagotoviti ekonomsko varnost. S težavami zaradi oviranosti (na področju čutov – težav z vidom in sluhom; na področju zmožnosti samostojnega gibanja; na miselnem področju; na področju sporazumevanja ipd.) ali zmanjšanimi zmožnostmi (zaradi oslabelosti, težav v duševnem zdravju, dolgotrajnega okrevanja ipd.) pa se začasno ali trajno srečuje mnogo več ljudi. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) s trajno oviranostjo živi 15 % celotnega svetovnega prebivalstva.

Za vse osebe z oviranostmi in zmanjšanimi zmožnostmi pa velja, da imajo pogosto težave pri dostopanju do zdravstvenih storitev, kakovostnih informacij, pogosto so v socialni stiski, doživljajo pa tudi težave zaradi predsodkov, diskriminacije in nerazumevanja svojih dejanskih potreb. Na svetovni ravni imajo osebe z oviranostmi trikrat manj priložnosti za ustrezno zdravstveno oskrbo, štirikrat večjo verjetnost, da ne bodo ustrezno zdravljene in do desetkrat večjo verjetnost, da doživijo nasilje kot drugi. Razmislimo in pomagajmo, da se stanje izboljša.

Mesec maj je posvečen osebam z oviranostmi. V tem mesecu 16. maja obeležujemo tudi mednarodni dan miroljubnega sožitja in 21. maja mednarodni dan čaja.

Maj 2022

Junij 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
25	26	27	28	29	30	1 Praznik dela
2 Praznik dela	3	4	5 Dan Evrope	6	7	8
9	10	11	12 Mednarodni dan medicinskih sester	13	14	15 Mednarodni dan družine
16 Mednarodni dan svetlobe	17 Svetovni dan hipertenzije	18	19	20 Svetovni dan čebel	21 Mednarodni dan kulturne pestrosti	22 Mednarodni dan biotske pestrosti
23	24	25 začetek Evropskega tedna boja proti raku	26	27	28	29
30	31 Svetovni dan brez tobaka	1	2	3	4	5



V SLOVENIJI IMAMO K SREČI KAKOVOSTNO OKOLJE IN DOBRO OHRANJENO NARAVO – A NE POVSOD.

Proučevanje učinkov socialno-ekonomskih razlik na zdravje ljudi je zapleteno. Ko dodamo še vplive okolja na neenakosti v zdravju, postane prepletenost vseh dejavnikov še večja. Vemo pa, da kakovost okolja, v katerem živimo, vpliva na neenakosti v zdravju – kakšen zrak dihamo, kakšno vodo pijemo, v kakšni zemlji rastejo naša vsakodnevna živila, koliko hrupa in svetlobnega onesnaženja zaznavamo, kakšni so vplivi sevanja ipd. Na to, kako prebivalci zaznavajo okoljske težave, vpliva po eni strani stopnja izobrazbe, po drugi pa pozornost, ki jo problematiki določenega okolja posvečajo mediji.

Okoljsko smo neenaki v svetovnem merilu, okoljske krize sprožajo spopade, vojne za vodo in pridelovalne površine ter begunske krize. Najpomembnejši dejavniki neenakosti v okolju v Sloveniji pa so: kakovost zraka – onesnaženost zunanjega in notranjega zraka, kakovost tal in kakovost vode. Dolgotrajna izpostavljenost dejavnikom zunanjega in notranjega okolja lahko poveča tveganje posameznikov za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Izpostavljenost matere škodljivim vplivom okolja v času nosečnosti npr. lahko vpliva na njeno zdravje in zdravje ploda oziroma novorojenčka.

Zaradi številnih tudi še ne popolnoma raziskanih učinkov izpostavljenosti škodljivim vplivom okolja je nujno, da pozorno spremljamo stanje in si prizadevamo preprečevati vsakršno škodo pa tudi opolnomočiti ljudi pri zavzemanju za čisto in zdravo okolje. Pravica do življenja v kakovostnem okolju je prebivalcem Slovenije zagotovljena z Ustavo, zato je skupni cilj, da to zagotovimo vsem – tudi prihodnjim rodovom.

Junij je posvečen neenakostim v okolju, saj v tem mesecu obeležujemo kar dva svetovna okoljska dneva, in sicer svetovni dan okolja in oceanov. Poleg tega je Generalna skupščina Združenih narodov leto 2022 razglasila za mednarodno leto ribogojnic.

Junij 2022

Julij 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
30	31	1 Svetovni dan otroka Svetovni dan staršev	2	3 Svetovni dan kolesarjenja	4 Mednarodni dan otrok, žrtev nasilja	5 Binkošti Svetovni dan okolja
6	7 Svetovni dan varne hrane	8 Dan Primoža Trubarja Svetovni dan oceanov	9	10	11	12 Svetovni dan boja proti otroškemu izkoriščevalskemu delu
13	14 Svetovni dan krvodajalstva	15 Svetovni dan boja proti nasilju nad starejšimi	16	17 Svetovni dan boja proti suši in širjenju puščav	18 Mednarodni dan boja proti sovražnemu govoru	19 Mednarodni dan boja proti spolnemu nasilju
20 Svetovni dan beguncev	21	22	23	24	25 Dan državnosti	26 Mednarodni dan boja proti zlorabi drog in nezakonitemu prometu s prepovedanimi drogami
27	28	29	30	1	2	3



OB BESEDI ZASVOJENOST NAJVEČKRAT POMISLIMO NA KAJANJE, ALKOHOL IN NEDOVOLJENE DROGE. NEVARNE PA SO TUDI NEKEMIČNE ZASVOJENOSTI.

V zadnjih letih se je močno povečala uporaba naprav, ki vsebujejo zaslon, na vseh področjih življenja in pri vseh generacijah. Zaslone – televizija, pametni telefoni, tablice, računalniki, igralne konzole, pametne ure in očala za navidezno ali razširjeno resničnost – so v naše vsakdanje življenje prinesle marsikaj dobrega. Uporaba zaslonov pa prinaša tudi tveganja in škodljive učinke.

To še posebno velja za otroke in mladostnike. Njihovi možgani se še razvijajo in pretirana ali škodljiva uporaba zaslonov škodi njihovem razvoju. Kako se možgani razvijajo, je namreč v veliki meri odvisno od izkušenj, ki jih dobimo v otroštvu. Kakovostni, ljubeči odnosi v družini in z vrstniki, odzivnost na otrokove potrebe, pogovarjanje, branje in igra pozitivno vplivajo na rast in razvoj otrokovih možganov. Najbolje je, da se v prvih treh letih življenja sploh ne srečujejo z zasloni. Za otroke prve triade osnovne šole svetujemo, da nimajo lastnega pametnega telefona ali tablice.

Čas, ki ga otrok preživi ob zaslonu, je priporočljivo uravnovežiti z igro ali telesno dejavnostjo, po možnosti na prostem. Zelo pomemben je zgled odraslih. Takrat ko se posvečajo otroku, naj se starši odrečejo uporabi zaslonov. obroki naj bodo čas brez zaslonov, družina naj določi ure dneva, po kateri družinski člani zaslone izklopijo. Občasno naj se odločijo za dan, ki ga vsi preživijo brez zaslonov.

Mesec julij je posvečen ozaveščanju o nekemičnih odvisnostih. V tem mesecu 30. julija obeležujemo tudi mednarodni dan prijateljstva.

Julij 2022

August 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 Svetovni dan prebivalstva	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Svetovni dan preprečevanja utopitev	26	27	28 Svetovni dan hepatitisov	29	30 Svetovni dan boja proti trgovini z ljudmi	31



DOJENJE JE NAJBOLJŠA POPOTNICA ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA.

Materino mleko je iz različnih vidikov najboljša hrana za novorojenčke, zato spodbujamo dojenje, kjer je to le mogoče. Na odločitve za dojenje in trajanje dojenja vpliva stopnja izobrazbe mamic. Z višanjem izobrazbe se podaljšuje trajanje dojenja in večja je verjetnost, da bo dojenček bolj zdravo prešel na uživanje pestre mešane prehrane, ki je značilna za njegovo družino. Dojenje do šestega meseca starosti in dopolnilna prehrana iz osnovnih živil varujeta naravni razvoj otrokovega okusa, kar zmanjšuje potrebo po močno sladki, mastni ali slani hrani pozneje v življenju.

Zelo mlade mame in mame z nižjo stopnjo izobrazbe potrebujejo posebno pozornost, skrb in spodbudo ter zagotovljene možnosti za dojenje in zdravo prehranjevanje svojih dojenčkov.

Veliko znanj in veščin dojenja in zdravega prehranjevanja dojenčkov in malčkov lahko vse bodoče mame in očetje pridobijo v programu priprave na porod in starševstvo. Zato si tudi na sistemski ravni prizadevamo, da bi to pripravo bodoči starši z nižjo izobrazbo obiskovali enako pogosto kot tisti z višjimi stopnjami izobrazbe.

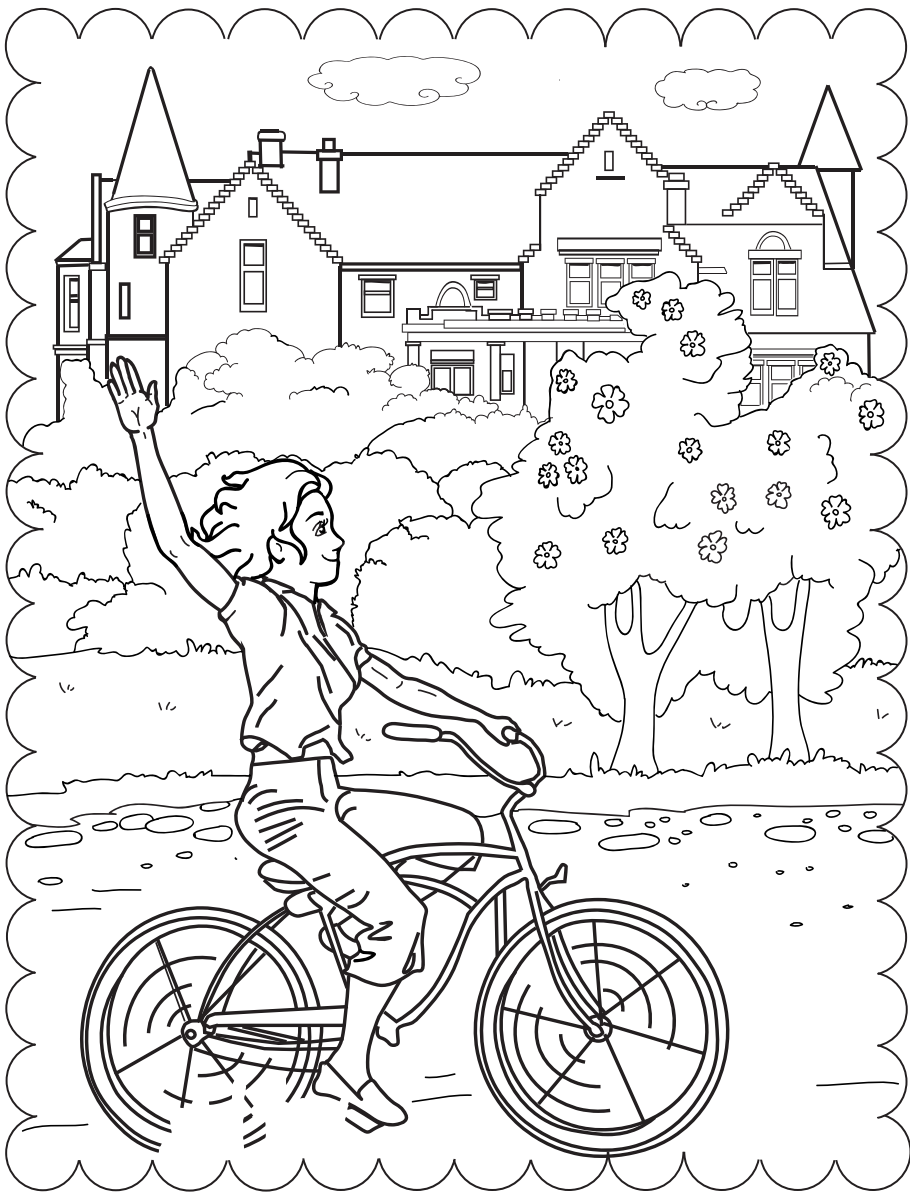
Avgusta je svetovni dan dojenja. V Sloveniji je ozaveščanju o pomenu dojenja namenjen cel prvi teden tega meseca.

Avgust 2022

September 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
1	2 Svetovni dan dojenja	3	4	5	6	7
8	9 Mednarodni dan domorodnih ljudstev	10	11	12 Mednarodni dan mladih	13	14
15 Marijino vnebozetje	16	17 Združitev Primorskih Slovencev z matičnim narodom	18	19 Svetovni dan humanitarnosti	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



PANDEMIJA COVIDA-19 JE POGLOBILA STISKE LJUDI, KI IMAJO TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU, IN POVZROČILA ŠE NOVE

S težavami v duševnem zdravju se v življenju vsaj občasno srečujemo vsi. Pri določenih skupinah prebivalstva pa so zaradi okoliščin, na katere ljudje sami ne morejo vplivati, te težave pogostejše in težje.

Izpostavljenost diskriminaciji, nasilju, revščini ter socialni izključenosti so le nekatere okoliščine, ki večajo tveganje za pojav težav v duševnem zdravju. Številne lahko preprečimo.

Neenakosti v duševnem zdravju, ki so posledica nepravične porazdelitve obremenjujočih okoliščin med ljudmi, si moramo prizadevati odstraniti. Za to so potrebne spremembe na ravni celotne družbe. Najuspešnejši bomo, če bo k temu cilju prispeval vsak od nas.

Meseca septembra obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora. Septembra poleg svetovnega dneva boja proti steklini, 28. septembra, obeležujemo tudi mednarodni dan splošnega dostopa do informacij.

September 2022

Oktober 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
29	30	31	1	2	3	4
5 Mednarodni dan dobrodelnosti	6	7 Mednarodni dan čistega zraka in modrega neba	8 Mednarodni dan pismenosti	9	10 Svetovni dan preprečevanja samomora	11
12	13	14	15 Vrnitev Primorske k matični domovini	16 Mednarodni dan ohranjanja ozonske plasti Začetek evropskega tedna mobilnosti	17 Svetovni dan varnosti pacientov	18
19	20	21 Mednarodni dan miru	22 Evropski dan brez avtomobila	23 Dan slovenskega športa Mednarodni dan znakovnih jezikov	24 Svetovni dan srca	25 Evropski teden športa
26 Evropski dan jezikov	27 Svetovni dan turizma	28 Svetovni dan boja proti steklini	29 Mednarodni dan ozaveščanja o zavrženi hrani	30 Mednarodni dan prevajanja in tolmačenja	1	2



ZAGOTAVLJANJE KAKOVOSTNE, VARNE IN ZDRAVE HRANE VSEM JE POMEMBNO ZA ZMANJŠEVANJE NEENAKOSTI V ZDRAVJU.

Ustrezna prehrana je pomemben dejavnik dobrega počutja, telesne zmoglosti in zdravja ter procesov uspešnega staranja. Ustrezna sestava in količina izbrane hrane, ki jo dnevno uživamo, primerni načini njene priprave ter reden ritem prehranjevanja so pomembni zaščitni dejavniki za različne kronične bolezni.

Na prehrano posameznika in družin ne vpliva le dohodek, ampak tudi znanje o zdravem prehranjevanju in veščine priprave hrane. Neenakosti v prehrani, ki so posledica neenakosti v dohodkih in izobrazbi, je mogoče zmanjšati z dejavno podporo pridobivanju znanj in veščin o zdravi prehrani in ustvarjanjem spodbudnih okolij za zdrave izbire za vse sloje in skupine prebivalcev.

Zelo pomembno je, da država s prehranskimi ukrepi zmanjšuje pritisk debelilnega okolja in sooblikuje zdravo prehransko okolje z različnimi ukrepi, kot so organizacija vrtčevske, šolske in delavske prehrane, omejevanje trženja nezdrave hrane otrokom, spodbujanje preoblikovanja živil in označevanje njihove hranilne vrednosti, uporaba finančnih mehanizmov.

V Sloveniji imamo dobro organiziran nacionalni program "Dober tek, Slovenija", ki s skrbno načrtovanimi ukrepi pomaga zmanjševati neenakosti med prebivalci na prehranskem področju.

Mesec oktober je posvečen svetovnemu dnevu hrane. Poleg označenih svetovnih dni v tem mesecu 10. oktobra obeležujemo tudi evropski dan donacije organov in transplantacije.

Oktober 2022

November 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
26	27	28	29	30	1 Mednarodni dan starejših	2 Svetovni dan nenasilja
3 Svetovni teden dojenja	4 Svetovni dan habitatov (življenjskih okolij)	5	6	7	8	9
10 Svetovni dan duševnega zdravja	11 Svetovni dan debelosti	12	13 Mednarodni dan varstva pred naravnimi nesrečami	14	15 Svetovni dan bele palice	16 Svetovni dan hrane
17 Mednarodni dan boja proti revščini	18	19	20	21	22	23
24	25 Dan suverenosti začetek Evropskega tedna zdravja in varnosti pri delu	26	27	28	29	30
31 Dan reformacije	1	2	3	4	5	6



ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA JE V SLOVENIJI ZELO RESEN PROBLEM.

Škodljivo pitje alkohola je v Sloveniji zelo resen problem, ki se je v času pandemije covid-19 še poglobil. Pri nas je v tem času 8–14 % odraslih pilo več alkohola kot pred izbruhom te nove bolezni. Pri Agenciji za varnost v prometu ugotavljajo, da je delež alkoholiziranih povzročiteljev smrtnih prometnih nesreč s smrtnim izidom v letu 2020 znašal 37 %, kar je šest odstotkov več kot v letu 2019.

Škodljivo pitje alkohola škoduje tako zdravju posameznika (alkohol je pravzaprav strup, kar pogosto pozabimo) kot blaginji družbe v celoti. Naše kulturno okolje je do tega zelo prizanesljivo, kar še pogloblja problem. V okolju, kjer vsi pijejo alkohol, je velik izziv spremeniti škodljive navade, ki se marsikje zasidrajo že v družinskem krogu. Pri nas dodatno vzbuja skrb dejstvo, da se med mladimi, tudi osnovnošolci, utrjuje pitje alkohola kot del obredov odraščanja. Široko sprejetih družbeno sprejemljivih obredov pri prehodu iz otroštva v mladostništvo in pozneje v odraslost ni več, zato so si otroci in mladostniki omislili svoje, žal škodljive.

Obenem ljudje v stiski v našem kulturnem okolju pogosteje posegajo po alkoholu. Vsi lahko prispevamo k boljšemu prepoznavanju in boljši podpori ob stiskah – svojih in naših bližnjih – in odgovornejšemu reševanju osebnih in družbenih izzivov.

Mesec november je posvečen ozaveščanju o nevarnostih tveganega pitja alkohola. V tem mesecu 16. novembra obeležujemo tudi mednarodni dan strpnosti in 25. novembra mednarodni dan boja proti nasilju nad ženskami.

November 2022

December 2022

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
31	1 Dan spomina na mrtve	2	3	4	5	6
7	8 Svetovni dan radiologije	9	10	11	12 Svetovni dan pljučnice Mednarodni dan univerzalnega zdravstvenega zavarovanja	13 Svetovni dan ozaveščanja o antibiotikih
14 Svetovni dan diabetesa	15	16 Svetovni dan kronične obstruktivne pljučne bolezni	17	18 Evropski dan boja proti spolnemu nasilju nad otroki	19 Mednarodni dan stranišč	20 Svetovni dan otrok Svetovni dan spomina na žrtve prometnih nesreč
21	22	23 Dan Rudolfa Maistra	24	25 Evropski dan boja proti nasilju v družini	26	27
28	29	30	1	2	3	4



VSEM DOSTOPNA DOLGOTRAJNA OSKRBA JE CILJ SODOBNE RAZVITE DRUŽBE.

Slovenija sodi med države, kjer prebivalci lahko pričakujejo dolgo življenje (ženske nekaj let daljše od moških). Žal pa temu ne sledijo v enaki meri tudi pričakovana leta zdravega življenja. S starostjo se pri mnogih ljudeh pojavijo zdravstvene težave, oviranosti in zmanjšana zmožnost povsem samostojnega življenja. S hitrim staranjem prebivalstva so povezani številni družbeni izzivi, zato je ohranjanje zdravja in aktivnost tudi v starosti izjemnega pomena za sodobno družbo.

Skrb za kakovostno življenje tudi takrat, ko morda telesne in miselne zmožnosti opešajo in človek potrebuje pomoč pri vsakdanjih opravilih, ni le stvar posameznika ali družine, ampak tudi naloga celotne skupnosti. Dolgotrajna oskrba ni namenjena samo starejšim, ampak vsem, ki so zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, oviranosti ali zmanjšane zmožnosti v daljšem časovnem obdobju ali trajno odvisni od pomoči drugih.

Sodobna družba je dolžna poskrbeti za vse svoje člane, ki si ne morejo pomagati sami oziroma so odvisni od drugih, ne glede na starost, spol, pripadnost ali druge posebnosti. Za zagotavljanje kakovostnega življenja je pomembno, da pri organizaciji dolgotrajne oskrbe damo prednost takim oblikam, ki omogočijo, da ljudje, ki potrebujejo pomoč, ostanejo v domačem okolju. Pri tem je pomembno sodelovanje vseh – svojcev, strokovnjakov, ustanov, prostovoljcev in lokalne skupnosti.

V mesecu decembru obeležujemo vrsto svetovnih dni na področju medčloveških odnosov, med drugim svetovni dan človekovih pravic in mednarodni dan solidarnosti med ljudmi, zato je ta mesec posvečen dolgotrajni oskrbi. V tem mesecu poleg označenih svetovnih dni 5. decembra obeležujemo tudi mednarodni dan prsti.

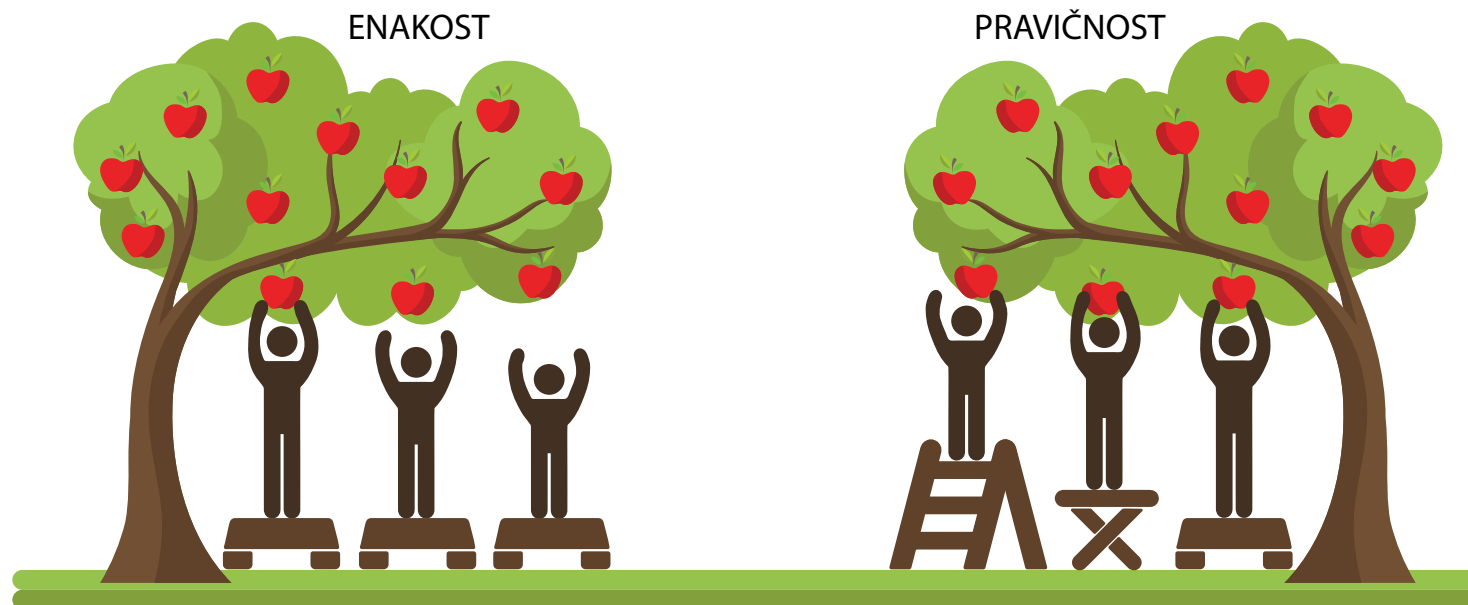
December 2022

Januar 2023

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
28	29	30	1 Svetovni dan boja proti aidsu	2	3 Mednarodni dan oseb z oviranostmi	4
5 Mednarodni dan prostovoljcev	6	7	8	9	10 Svetovni dan človekovih pravic	11
12	13	14	15	16	17	18 Mednarodni dan migrantov
19	20 Mednarodni dan solidarnosti med ljudmi	21	22	23	24	25 Božič
26 Dan samostojnosti in enotnosti	27 Mednarodni dan pripravljenosti na spopadanje z epidemijami	28	29	30	31	1

Neenakosti v zdravju pomenijo velik izziv, saj v veliki meri vplivajo na kakovost življenja posameznikov pa tudi družbe v celoti. Ljudje se med seboj razlikujemo in seveda obstajajo tudi razlike v zdravju. Neenakosti v zdravju so razlike, ki močno zaznamujejo življenje posameznikov in skupin ljudi, ne da bi ti na to mogli vplivati. Zato so te neenakosti nepravilne in kot sodobna družba si moramo prizadevati, da jih odpravimo ali vsaj zmanjšamo z različnimi ukrepi. Pri tem je pomembno, da izhajamo iz skrbi za dobrobit vsakega posameznika in iz vprašanja, kakšno podporo v resnici potrebuje. Kdo lahko pri tem pomaga? Prav vsak.



Najpomembnejše je zagotavljanje univerzalnega dostopa do javnega zdravstva, ki mora biti na voljo vsem, tudi ljudem z različnimi oviranostmi, ne le premožnim.

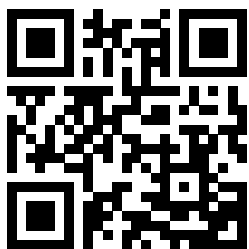
- Poskrbeti je treba za večje opolnomočenje uporabnikov zdravstvenega sistema, za izboljšanje zdravstvene pismenosti in boljše obveščenost o pravicah do storitev javnega zdravstva.
- Zmanjšati je treba čakalne dobe in zagotoviti dolgotrajno oskrbo vsem, ki jo potrebujejo.
- Povrniti je treba zaupanje v zdravstveno stroko in spoštovanje zdravstvenih delavcev. Umiriti je treba nestrpnost.
- Zagotoviti je treba, da bodo imeli vsi otroci enake možnosti za razvoj vseh svojih potencialov.
- Glede na pandemijo covid-19 je treba na novo premisliti, kar vemo o neenakostih v zdravju v Sloveniji. Pandemija namreč ni prizadela vseh enako – celovite posledice te velike zdravstvene krize se bodo šele pokazale.
- Več pozornosti je treba nameniti preventivi in preprečevanju bolezni.
- Zmanjševanje neenakosti v zdravju je rezultat velikega prizadevanja v preteklem obdobju. Nikakor ne bi smeli dopustiti, da bi dejavnosti, ki prinašajo dobre rezultate, opustili.

Javno zdravje je socialno usmerjena medicinska stroka, ki se ukvarja z zdravjem prebivalstva. Izzive za zdravje posameznih podskupin zaznamo šele, ko podatke o stanju zdravja in različnih okoliščin, ki na zdravje vplivajo, ustrezno razčlenimo – predvsem po spolu, starosti, regiji bivanja, še posebno pa po izobrazbi in socialno-ekonomskem položaju ljudi. Na ta način ugotavljamo, katere skupine prebivalcev imajo zaradi življenjskih razmer posebej neugodne zdravstvene izide in so v primerjavi s splošno populacijo v neenakem položaju glede svojega zdravja.

Neenakostim v zdravju v slovenskem prostoru posvečamo pozornost že od preloma devetnajstega v dvajseto stoletje. Spremljanje neenakosti v zdravju in iskanje vzrokov zanje že od ustanovitve leta 1923 sodi med naloge NIJZ. Neenako razporeditev različnih zdravstvenih pojavov med različnimi skupinami prebivalcev na NIJZ spremljamo kot redni del zdravstvene statistike. K temu nas zavezuje tudi politična Deklaracija Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) o socialnih determinantah zdravja, ki je bila sprejeta leta 2011 v Riu. Urad za zdravje v okviru SZO v Benetkah je leta 2019 pripravil Poročilo o stanju enakosti v zdravju v Evropi (WHO Health Equity Status Report). Sloveniji je pripadla čast, da je ministrsko konferenco držav evropske regije s predstavitvijo poročila organizirala v Ljubljani, kjer so države z Ljubljansko zaključno izjavo tlakovale pot sprejemu Deklaracije o enakosti v zdravju na 69. zasedanju regionalnega odbora SZO v letu 2019.

Po zaslugi strokovnjakov iz različnih ustanov, ki se z vprašanji neenakosti v zdravju ukvarjajo že dlje, imamo zelo dober vpogled v dejavnike, ki vplivajo na neenakosti. Prav tako tudi vidimo, katere spremembe so se zgodile v zadnjem desetletju in več. Vsaj pri nekaterih kazalnikih se razlike pri nas zmanjšujejo. Med primerjalnimi državami imamo v Sloveniji najmanjše razlike v dohodkih prebivalstva. Vendar pa tudi pri nas na neenakosti v zdravju močno vplivajo socialni položaj, izobrazba in tudi območje bivanja.

Več o neenakostih v zdravju v Sloveniji lahko izveste v publikaciji NEENAKOSTI V ZDRAVJU: IZZIV PRIHODNOSTI V MEDSEKTORSKEM POVEZOVANJU, ki je izšla leta 2021 in je dosegljiva na spletni strani NIJZ www.nijz.si, neposredno pa je dostopna preko QR kode:



Gabrijelčič Blenkuš M., Kofol Bric T., Zaletel M., Hočevar Grom, A., Lesnik T. (ur.) (2021)
Neenakosti v zdravju: izziv prihodnosti v medsektorskem povezovanju. Ljubljana, NIJZ

Mandale Marka Pogačnika

Na naslovnici koledarja so trije okrogli slikovni simboli – mandale, darilo mednarodno uveljavljenega umetnika Marka Pogačnika. Predstavljajo tri prispodobe sožitja z Zemljo, našim edinim in skupnim domom. Če naslovnico natisnemo barvno, bodo zasijale v barvah, kot si jih je zamislil umetnik. Lahko pa jih pobarva vsak sam.

Marko Pogačnik je mednarodno priznani slovenski umetnik. Za svoje delo je doslej prejel številna priznanja, leta 1991 nagrado Prešernovega sklada, leta 2008 Jakopičevo nagrado, že dvakrat je bil nominiran za alternativno Nobelovo nagrado „Right livelihood award“, je avtor slovenskega državnega grba, njegovi litopunkturni kipi pa stojijo po vsej Evropi. Enega od njih, Hologram Evrope, so postavili tudi v središče Ljubljane. Leta 2016 je bil v Parizu imenovan za 56. Unescovega umetnika za mir.



Prva mandala (v toplih, sončnih barvah) prikazuje ribo Faroniko, ki simbolizira povezanost in soodvisnost Zemlje in človeka.



Druga mandala (v odtenkih zelene barve) prikazuje vse prebivalce Zemlje in njihov skupni ples.



Tretja mandala (nebesno modra in odtenki modrine) pa prikazuje skrb za naš planet, ki je naš skupni dom, skozi elemente vode, zraka, ognja in zemlje.