**7. april - Svetovni dan zdravja 2016 - Sladkorno bolezen obvladajmo skupaj**

Ljubljana, 4. april 2016 - V četrtek, 7. aprila 2016, bomo obeležili že 66. Svetovni dan zdravja, ki je letos posvečen sladkorni bolezni. Letošnje globalno geslo je »Premagajmo sladkorno bolezen (ang. Beat diabetes)«, slovensko geslo pa je »Sladkorno bolezen obvladajmo skupaj«, ki je tudi geslo Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020. Sladkorna bolezen zaradi svoje pogostnosti, zahtevne in kompleksne obravnave ter težkih posledic predstavlja velik zdravstveni izziv za vse nas. V razvitem svetu ostaja vodilni vzrok za slepoto, odpoved delovanja ledvic, amputacije spodnjih okončin ter bolezni srca in ožilja. Sladkorna bolezen se vse pogosteje pojavlja tudi v Sloveniji - od leta 2010 do 2014 se je število bolnikov, ki zaradi sladkorne bolezni prejemajo zdravila, povečalo za 12,5 %, tako da je leta 2014 zdravila za zniževanje krvnega sladkorja pri nas prejemalo že 104.550 bolnikov. Zato na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) poudarjamo pomen aktivnega in zdravega življenjskega sloga, ki vključuje skrb za telesno težo, redno gibanje in zdravo prehranjevanje, saj na ta način lahko preprečimo pojav sladkorne bolezni tipa 2 oziroma jo odložimo na čim poznejše življenjsko obdobje.

Po oceni Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je imelo leta 2008 kar 347 milijonov ljudi na svetu [sladkorno bolezen](http://www.nijz.si/sl/sladkorna-bolezen), število bolnikov pa vsako leto narašča. Leta 2012 je bila sladkorna bolezen neposredni vzrok za 1,5 milijonov smrti, po napovedih SZO pa naj bi ta postala 7. glavni vzrok smrti na svetu. Vzrokov globalnega povečevanja sladkorne bolezni (predvsem tipa 2) je več,  tesno pa so povezani s staranjem prebivalstva in neugodnimi spremembami v življenjskem slogu (povečevanje telesne teže, pomanjkanje gibanja). *»Po ugotovitvah Raziskave o zdravju in vedenjskem slogu prebivalcev Slovenije, ki jo izvaja NIJZ med odraslimi prebivalci (25–64 let) in je potekala med leti 2001–2012 s poudarkom na trendih in socialnih neenakostih v zdravju, so nezdrave izbire življenjskega sloga, ki prispevajo k nastanku sladkorne bolezni (nezdravo prehranjevanje, čezmerna hranjenost in debelost ter nezadostna telesna dejavnost), v  porastu (delež debelosti med odraslimi je tako leta 2012 znašal 17,4 %). Visoko ali zelo visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 v prihodnjih 10 letih je bilo ugotovljeno pri četrtini (28 %) vprašanih, starih 55–64 let. V tej starostni skupini moških je sladkorna bolezen v porastu in je skoraj dvakrat pogostejša kot pri ženskah v isti starostni skupini. Med bolniki s sladkorno boleznijo ima zvišan krvni tlak 69 %, dislipidemijo 67 %, debelost 41 %, kadilcev je 19 %. Tretjina bolnikov se ne prehranjuje v skladu s priporočili in le polovica je dovolj telesno dejavnih«, je povedala* **Jožica Maučec Zakotnik z NIJZ** in dodala: *»Odkrivanje zvišanega krvnega sladkorja v populaciji predstavlja priložnost za uspešno preventivno delovanje, saj z ukrepi aktivnega in zdravega življenjskega sloga lahko preprečimo pojav sladkorne bolezni tipa 2 oziroma jo odložimo na čim poznejše življenjsko obdobje«.*

**Število obolelih se bo glede na trend in predvidevanja povečevalo še naprej**

Kljub zdravemu življenjskemu slogu pa oseba vseeno lahko zboli za sladkorno boleznijo tipa 2. Zato je izjemno pomembno zgodnje prepoznavanje bolezni in njeno takojšnje zdravljenje, saj lahko na ta način sladkorno bolezen uspešno obvladujemo. Zaradi povečevanja števila obolelih so potrebni ustrezni sistemski ukrepi na najvišji ravni in prilagoditev organiziranosti zdravstvenega sistema ter novih oblik in načinov medresornega delovanja, povezovanja in sodelovanja s skupnim ciljem učinkovitega preprečevanja (oziroma odlaganja na kasnejše življenjsko obdobje) in zgodnjega odkrivanja sladkorne bolezni ter ustrezne oskrbe in samooskrbe sladkornega bolnika. *»Sistemski ukrepi na področju zdravja, zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja neenakosti v zdravju so najcenejši in hkrati najučinkovitejši pri preprečevanju kroničnih bolezni. Eden takih ukrepov je tudi* [***Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010 do 2020***](http://sladkorna.ezdrav.si/) *(NPOSB), ki je usmerjen v zmanjševanje pojavnosti sladkorne bolezni tipa 2, preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 pri osebah z velikim tveganjem, zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni ter zmanjševanje zapletov in umrljivosti zaradi sladkorne bolezni«,* je pojasnila **dr. Jelka Zaletel z NIJZ.** Prav tako je pomembna vloga zdravstvenih domov pri krepitvi zdravja in zmanjševanju neenakosti v zdravju v lokalnem okolju, pri čemer je poudarek na skupnostnem pristopu in vključevanju vseh deležnikov lokalnega okolja pri doseganju ključnih ciljev. *»Zato smo na NIJZ v okviru razvojnega projekta »Skupaj za zdravje«, ki je bil financiran s pomočjo Norveškega finančnega mehanizma, nadgradili in prilagodili obstoječi program preventive kroničnih bolezni na primarni ravni, skladno s potrebami uporabnikov in izvajalcev preventivnega zdravstvenega varstva. Vgradili in preizkusili smo nove pristope za vključevanje in obravnavo ranljivih skupin prebivalcev (npr. izvajanje preventivnega pregleda ranljive osebe na domu s pomočjo patronažne sestre) in njihovo vključevanje v zdravstveni sistem ter tudi prenovljene preventivne programe za obravnavo oseb z velikim tveganjem za kronične bolezni. S širjenjem prenovljenega modela integriranega programa preventive kroničnih nenalezljivih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju si lahko obetamo učinkovitejši pristop primarnega zdravstvenega varstva in lokalne skupnosti h krepitvi zdravja in zmanjševanju bremena sladkorne bolezni tipa 2,«* je prepričana **Jožica Maučec Zakotnik z NIJZ.**  Učinke tako pomembnega programa lahko pričakujemo le v primeru sistematične, interdisciplinarne in medresorne implementacije na vseh ravneh, v primeru vzpostavljanja podpornih okolij zdravemu življenjskemu slogu (v družinah, vrtcih, šolah, na delovnem mestu in v lokalnih okoljih) in v primeru povezovanja stroke, vladnega in nevladnega sektorja pri promociji zdravega življenjskega sloga ter grajenju opolnomočenja posameznika in družbe za zdrav življenjski slog.

**Opolnomočenje bolnika kot pomemben element obvladovanja sladkorne bolezni**

[**Opolnomočenje**](http://www.nijz.si/sl/opolnomocenje-bolnika-kot-pomemben-element-obvladovanja-kronicnih-bolezni) sladkornih bolnikov je eden od dolgoročnih namenov NPOSB, ki posameznikom omogoča večji nadzor nad lastnim življenjem, hkrati pa jim omogoča vplivanje na proces in izide njihovega zdravljenja. Z opolnomočenjem se spreminjajo tradicionalni odnosi med bolnikom in zdravstvenim strokovnjakom, saj oskrba tako ni več usmerjena v "narediti nekaj za bolnika", ampak v "narediti nekaj skupaj z bolnikom". V okviru projekta »Skupaj za zdravje« so bili za potrebe opolnomočanja oseb z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 razviti in testirani edukacijski programi, kot tudi programi za edukacijo bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2, v katere se poleg diplomiranih medicinskih sester iz Centrov za krepitev zdravje vključujejo tudi edukatorke sekundarnega nivoja, zdravnik in lekarniški farmacevt. **Dr. Jelka Zaletel z NIJZ:** »D*elavnice za osebe z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 in za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 so zelo dobro ocenjene in sprejete s strani bolnikov in izvajalcev. Načrtujemo širjenje in implementacijo omenjenih delavnic v okviru Zdravstvenovzgojnih centrov in Centrov za krepitev zdravja po vsej Sloveniji. Prepričani smo, da bodo programi bolniku še prijaznejši, če bodo vanje vključeni tudi posebej usposobljeni bolniki, tako imenovani laični svetovalci*«. Projekt laičnih svetovalcev je projekt, ki se je pod okriljem Zveze društev diabetikov Slovenije in v sodelovanju s partnerji NPOSB začel vzpostavljati konec leta 2015. Gre za projekt organizirane, prostovoljne skrbi za boljše obvladovanje sladkorne bolezni, boljšo samooskrbo bolnikov s sladkorno boleznijo in za povečevanje njihovega opolnomočenja. Laični svetovalci bodo bolniki s sladkorno boleznijo, ki kot prostovoljci dajejo »laično« (psihosocialno, informativno in praktično) pomoč in oporo slehernemu bolniku s sladkorno boleznijo, ki tako pomoč išče in potrebuje.

Izzivov na področju obvladovanja sladkorne bolezni v Sloveniji je še veliko, ključ uspešnega obvladovanja pa je sodelovanje vseh deležnikov, ki delujejo na tem področju.

**Dodatna gradiva:**

* [Tonska izjava Jelke Zaletel](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tonska_izjava_jelka_zaletel_svetovni_dan_zdravja_2016_0.mp3) [ob Svetovnem dnevu zdravja 2016](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tonska_izjava_jelka_zaletel_svetovni_dan_zdravja_2016.mp3)
* [Tonska izjava Jelke Zaletel o obvladovanju sladkorne bolezni](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tonska_izjava_jelka_zaletel_obvladovanje_sladkorne_bolezni.mp3)
* [Tonska izjava Jelke Zaletel o opolnomočenju bolnika kot pomembnem elementu obvladovanja sladkorne bolezni](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tonska_izjava_jelka_zaletel_opolnomocenje.mp3)
* [Tonska izjava Jelke Zaletel o Projektu laičnih svetovalcev](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tonska_izjava_jelka_zaletel_projekt_laicnih_svetovalcev.mp3)
* [Tonska izjava Jožice Zakotnik o nezdravem življenjskem slogu](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tonska_izjava_jozica_zakotnik_nezdrav_zivljenjski_slog.mp3)
* [Tonska izjava Jožice Zakotnik o prenovljenem programu preventive kroničnih bolezni in zmanjševanju neenakosti v zdravju](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tonska_izjava_jozica_zakotnik_prenovljen_program_preventive_0.mp3)