



**DUŠEVNO ZDRAVJE** ▶ Ljudje z duševno motnjo in telesno zdravje

# Zdraviti telo in duha

Ljudje z duševno motnjo imajo pogosto težave tudi s telesnim zdravjem, najpogosteje z debelostjo in krvno-žilnimi boleznimi. In prav zato je ob valentinovem Ozara Slovenije v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja za osebe s težavami v duševnem zdravju pripravila predavanje o skrbi za zdravo srce in ožilje.

Hkrati so jim merili še holesterol, krvni sladkor in krvni tlak.

## Visok holesterol in srčni utrip

Kot je povedal predsednik društva Ozara Slovenija **Bogdan Dobnik**, je bilo zanimanje za predavanje in meritve veliko. Meritve so pokazale, da ima večina udeležencev težave s previsokim holesterolom in visokim srčnim utripom, medtem ko so bile vrednosti krvnega sladkorja in tlaka pri večini v mejah normale.

Na predavanju so udeleženci izvedeli več o pozitivnih vplivih gibanja in pravilne prehrane na zdravje srca ter o negativnih vplivih uživanja tobaka in alkohola.

## Telesno zdravje na stranskem tiru

Po besedah Bogdana Dobnika so tovrstna izobraževanja zelo pomembna za osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, saj pogosto živijo nezdravo. To se izraža v prešibki fizični aktivnosti, nezdravem prehranjevanju in kajenju, poleg tega pa jih pestijo tudi neželeni učinki psihofarmakoterapije.

Raziskave kažejo, da osebe z duševno motnjo - v primerjavi s splošno populacijo - mlajše umirajo; osebe s hujšo obliko duševne motnje izgubijo tudi 20 do 30 let potencialnega življenja, v največji meri prav zaradi pridruženih krvno-žilnih in drugih telesnih bolezni. Tako imajo na primer osebe s shizofrenijo v

mov težave s povečano telesno težo. Zato zanje organizirajo različne aktivnosti s ciljem ne le kakovostno zapolniti prosti čas, temveč tudi vzpostaviti zdrav odnos

pripravili delavnice, ki so imele za cilj zmanjšanje telesne teže. Udeleženci so se učili še vaj pravilnega dihanja in sproščanja ter priprave zdravega obroka.

"*Marsikdo je sicer izgubil motivacijo za hujšanje, nekaterim pa je uspelo. Ena izmed uporabnic je shujšala kar za 20 kilogramov ter si popravila tudi holesterol in krvni sladkor. Sicer pa so udeleženci zelo radi telovadili, še posebej so jim bile všeč vaje ob glasbeni spremljavi,*" pravi Dobnik.

## Evropski projekt

Psihiatrinja, doc. dr. **Mojca Zvezdana Dernovšek**, opozarja, da je na splošni ravni doslej bilo predlaganih le zelo malo pobud za zmanjšanje pogostosti telesnih obolenj pri osebah z duševno motnjo. Še največ prizadevanj je usmerjenih v opuščanje kajenja, nekaj pristopov pa se usmerja na izboljšanje prehranjevalnih navad in gibanja.

Programi se usmerjajo predvsem v spremembo vedenja, ne ukvarjajo pa se s spremembo bivanjskih razmer. To naj bi izboljšal evropski projekt HELPS. Njegov cilj je izdelava strategije promocije ustvarjanja zdravih pogojev bivanja v psihiatričnih ustanovah in drugih organiziranih oblikah bivanja za osebe z duševno motnjo ter za izboljšanje telesnega zdravja teh ljudi.

Strategija promocije zdravja, ki bo nastala kot rezultat projekta HELPS, bo omogočila ljudem z duševno motnjo v socialno varstvenih zavodih in podobnih organiziranih oblikah bivanja rutinsko identificirati najpogostejše telesne motnje, ugotoviti najpogostejše vzroke zanje ter izbrati najboljšo pomoč.

**ANDREJA DREV**



Na valentinovo so članom Ozare merili srčni utrip, krvni tlak in

primerjavi s splošno populacijo več težav z debelostjo, diabetesom, nekaterimi oblikami raka in slabimi zobmi.

Kljub temu pa so - tako opozarjajo nekatere tuje raziskave - osebe z duševno motnjo le redko deležne pregledov, namenjenih stanju njihovega telesnega zdravja.

## Z aktivnostmi do telesnega zdravja

Tudi v Ozari Slovenija opažajo, da ima precej uporabnikov njihovih progra-

do lastnega telesa. Ozara nudi svojim uporabnikom pester nabor aktivnosti, poleg različnih predavanj, delavnic, tečajev in izletov tudi vrsto športnih aktivnosti. Lani se je aktivnosti udeleževalo 324 uporabnikov, njihova povprečna mesečna vključenost vanje je znašala 16 ur.

Kot člani sami pravijo, se v programe vključujejo večkrat na teden, saj potrebujejo družbo, hkrati se boljše počutijo.

V osmih enotah društva Ozara, med drugimi tudi v Izoli in v Novi Gorici, so