

40 dni brez alkohola v znamenje solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja,
nesreč in bolezni, ki so posledica alkohola.
www.brezalkohola.si

Ljubljana, 5. marec 2014



Novinarska konferenca ob predstavitvi akcije 40 dni brez alkohola

Slovenska karitas s soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa – svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu in Zavodom Med.Over.Net. že deveto leto spodbuja k preventivni akciji **40 dni brez alkohola**. V akciji, ki bo potekala **med 5. marcem in 19. aprilom 2014**, sodelujejo tudi Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici) in društvo Žarek upanja.

V smislu letošnjega poudarka »Ali si upaš? – biti z manj ali brez alkohola« kot gost v akciji sodeluje Gorska reševalna zveza Slovenije. V letošnji preventivni akciji pozornost še posebej namenjamo vsem moškim, tako mladim, v srednjih letih in tudi starejšim. Dejstvo je, da so moški najbolj ranljiva skupina z največ smrti v prometu in največ bolezni, ki so posledica prekomernega uživanja alkohola. Prav tako je alkohol pogosti spremljevalec nasilja v družinah, med partnerji in tudi na ulici.

Na novinarski konferenci bodo sodelovali:

- **Imre Jerebic** s **Slovenske karitas**, bo predstavil pomen letošnjega gesla »Ali si upaš?« in rezultate lanske letne ankete za vzgojitelje in starše.
- **Mateja Markl** iz **Agencije za varnost v prometu, Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu**, nam bo spregovorila pozitivne rezultate zakonodaje in preventivnih akcij na število umrlih v prometnih nesrečah zaradi alkohola.
- **Andreja Verovšek** iz **Zavoda Med.Over.Net** bo predstavila tehnične vidike preventivne akcije, spregovorila bo o forumu »Alkohol« in o sporočilu obiskovalcev, ki so predvsem ženske.
- **Nataša Sorko** iz društva **Žarek upanja** nam bo spregovorila o motivaciji za pozitivne spremembe v življenju s poudarkom na najbolj ogroženi skupini moških med 25 in 54 letom starosti.
- **Igor Potočnik** iz **Gorske reševalne zveze** bo v duhu letošnjega gesla predstavil gore kot pozitivno izbiro v smislu utrjevanju prijateljstva med gorniki, preizkušnjah na zahtevnih turah ter občudovanju gorske narave in miru. Opozoril bo tudi na nevarnost prekomernega uživanja alkohola v gorah.
- **Marja Biščak Hafner** iz Katedre za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici), ki bo spregovorila o škodljivih posledic pitja alkohola na zdravje posameznika.

Za novinarska vprašanja bo med nami tudi **Matjaž Berčič**, zdravljeni alkoholik, ki je zaključil program Vrtnica.

Kontaktne osebe organizatorjev:

Slovenska karitas, Mojca Kepic, tel. 01/300–59–60, e-naslov: mojca.kepic@karitas.si

Javna agencija RS za varnost prometa, Mateja Markl, tel. 01/400–88–70,
e-naslov: Mateja.Markl@avp-rs.si

Zavod Med.Over.Net, Andreja Verovšek, tel. 01/520–50–50, e-naslov: andreja.verovsek@over.net

Škodljiva raba alkohola v Sloveniji

V Evropi popijemo dvakrat več alkohola kot drugod po svetu. Registrirana poraba je v Sloveniji nad povprečjem članic EU in je od 2000 do 2010 znašala med 10,3 in 13,5 litra čistega alkohola na odraslega prebivalca na leto. Temu primerna je tudi družbena škoda: v letu 2012 smo imeli **941 primerov smrti** zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov. Med umrlimi je bilo $\frac{3}{4}$ moških, večinoma zaradi ciroze jeter. V letu 2013 je na slovenskih cestah v prometnih nesrečah, povezanih z alkoholiziranoostjo, **umrlo 35 oseb, 127 oseb pa je bilo hudo telesno poškodovanih**.

Alkohol še vedno ostaja eden ključnih dejavnikov tveganja za nastanek prometnih nesreč ter je pogosto vzrok nasilja v družinah.

Po visoko tveganem opijanju izstopajo moški, stari 25–39 let, po rednem prekomernem pitju pa moški, stari 40–54 let. Alkohol je eden od glavnih vzrokov za smrt pri mladih od 15. do 29. leta starosti, saj je kar četrtnina vseh smrti povezana z alkoholom.

Vir: Ministrstvo za zdravje RS in Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Manj ali nič alkohola je vedno prava izbira.

Upajmo si izbrati drugačno pot, kljub navadam in pritiskom okolja.

Vsak korak šteje, tudi vaš!

Svojo odločitev lahko simbolno potrdimo na www.brezalkohola.si in na Facebooku.

Preventivna akcija 40 dni brez alkohola – »Ali si upaš?«

Imre Jerebic, Slovenska karitas

V letošnji deveti akciji 40 dni brez alkohola pozornost še posebej namenjamo vsem moškim, tako mladim, v srednjih letih in tudi starejšim. Dejstvo je, da smo moški najbolj ranljiva skupina z največ smrti v prometu in največ boleznimi, ki so posledica prekomernega uživanja alkohola. Prav tako je alkohol pogosti spremljevalec nasilja v družinah, med partnerji in tudi na ulici.

Moški vsaj navzven veliko damo na pogum, radi tekmujejo in se preizkušamo, do kam sežejo naše moči. In **letošnje geslo »Ali si upaš?« je kot naročeno za nas moške**. Ali si upamo biti 40 dni brez alkohola? Ali si upamo biti preostalih 325 dni v letu z manj alkohola in brez opijanjanja? To ni lahka naloga in je lahko velika preizkušnja notranjih moči. Naše navade so močne in pritisk družbe je še bolj močan v smislu: »Enga boš pa že.«

Zakaj bi se sploh odpovedoval alkoholu? Najprej zaradi sebe, da ugotovim, kaj mi alkohol pomeni in da se vsaj malo preverim **ali vsaj 40 dni zmorem brez alkohola** ali pa me ima alkohol že popolnoma v oblasti. Drug pomemben razlog pa je **solidarnost s tistimi, ki zaradi alkohola trpijo na naših cestah, v naših družinah in zaradi zdravstvenih težav**. Z odpovedjo alkoholu, ko je potrebno reči »Ne hvala, bom raje vodo ali sok«, sporočamo da nam ni vseeno.

Vsaj četrtnina Slovencev tako ali drugače trpi zaradi alkohola. In tako bo tudi v prihodnje, če ne bomo nič storili in sicer vsak najprej pri sebi, nato kot skupnost, kolektiv, civilna družba in nenazadnje država z zakoni, saj je dostopnost alkohola še vedno zelo velika.

Zato si upajmo izbrati drugačno pot, kljub navadam in pritiskom okolja. Vsak korak šteje, moj in tvoj. Če se odločimo za manj ali nič alkohola je to vedno prava izbira.

Ne smemo pa pozabiti, da otroci in mladostniki pozorno opazujejo nas očetje, strice, brate, dedki in vse vzgojitelje. V lanskem letu smo se spraševali kakšen zgled smo starši in vzgojitelji našim otrokom in mladostnikom z našim odnosom do alkohola? Na posebni spletni strani bodimozgled.si smo

pripravili tudi posebno anketo, s katero je lahko vsak ocenil svoj zgled, glede na pogostost pitja in popite količine ob eni priložnost.

Na anketo se je odzvalo 869 oseb, približno polovica žensk in polovica moških. Od tega je bilo dobrih 60% staršev otrok in mladostnikov, ostali pa so bili vzgojitelji in učitelji.

Anketa v letu 2013 je pokazala zanimive rezultate, saj več kot **40% moških s svojim ravnanjem daje neprimeren in slab zgled, kar pomeni, da se pred otroci opijanajo** ali pa pijejo zelo pogosto. Enak delež moških daje dober ali še primeren zgled. V primeru žensk pa kar 60% žensk daje dober ali primeren zgled otrokom, 20 % pa slabega ali neprimernega. Ostali pa so na meji med še primernim in neprimernim zgledom.

Zaznana je očitna razlika med moškimi in ženskami. **Pri tem je razveseljivo, da se večina moških in žensk, ki se pred otroci opijanajo, zaveda slabega zgleda ali pa so vsaj v dvomih.** Seveda moramo upoštevati, da je rezultat verjetno nekoliko boljši od realnega, saj so bili obiskovalci ankete očitno visoko motivirani in so samoiniciativno izpolnili anketo.

Pri odgovodi ali opuščanju alkohola pa je pomembno, da znamo tako mladi kot starejši alkohol zamenjati za druge pozitivne spodbude in aktivnosti, ki nas bodo osrečevale. Med njimi je zagotovo tudi gorništvu o čemer bomo spregovorili kasneje z našim gostom iz Gorske reševalne zveze.

Kontaktna oseba:

Slovenska karitas, Imre Jerebic, tel. 01/300–59–60, e-naslov: info@karitas.si

Problematika alkohola v prometu

Mateja Markl, univ. dipl. psih. področni sekretar
Vodja Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu

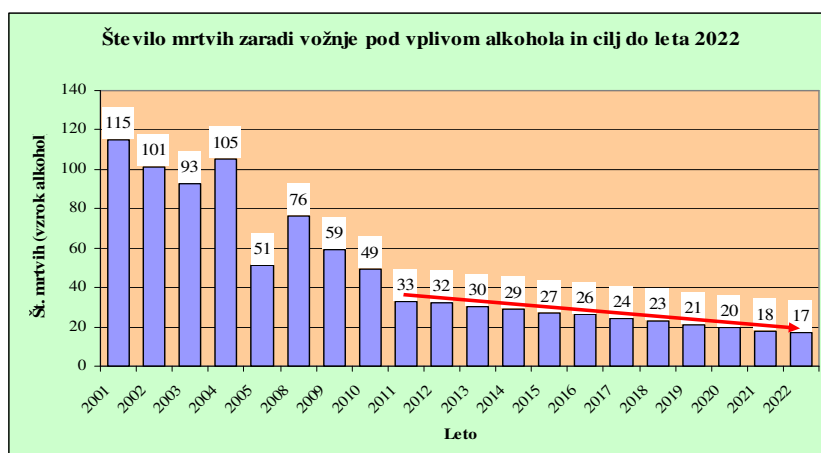


Trdinova ulica 8
1000 Ljubljana
Slovenija
telefon: 01 400 88 70
telefaks: 01 400 88 75
<http://www.avp-rs.si>

Problematika alkohola v okviru Nacionalnega programa varnosti cestnega prometa

V okviru Nacionalnega programa varnosti cestnega prometa je alkohol in alkoholiziranost v prometu eno izmed prioritarnih področij, kjer si zastavljamo 2 osnovna cilja:

- zmanjšanje števila prometnih nesreč z soudeležbo alkohola
- zmanjšanje števila mrtvih in hudo poškodovanih



Slika: Število mrtvih zaradi alkoholiziranosti povzročitelja in cilj NPVCP do leta 2022.

V okviru akcije 0,0 šofer – Trezna odločitev opozarjamo vse udeležence v prometu, da je sodelovanje v prometu pod vplivom alkohola resno tveganje za nastanek in udeležbo v prometni nesreči. Nacionalna akcija 0,0 šofer – trezna odločitev poteka pod okriljem Ministrstva za zdravje, v kateri sodeluje s svojimi aktivnostmi tudi Javna agencija RS za varnost prometa.

Glede na statistične podatke o prometnih nesrečah za leto lahko rečemo:

- V lanskem letu se je pripetilo 1637 prometnih nesreč, ki jih je povzročil alkoholiziran udeleženec.

Število omenjenih prometnih nesreč se je zmanjšalo za 11 % (v letu 2012 v enakem obdobju 1832).

- Število alkoholiziranih povzročiteljev prometnih nesreč s smrtnim izidom se je zmanjšalo iz 42 na 32 oz. za 24 %.

- V omenjenih nesrečah je **umrlo 35 (43) udeležencev oz. 19 % manj.** Prav tako beležimo **zmanjšanje prometnih nesreč s poškodbo.**

- V preteklem letu se je **hudo telesno poškodovalo 31 % manj udeležencev kot v 212 (lani 127, leta 2012 184 hudo telesno poškodovanih).**

Alkohol v prometu

Alkohol uživamo zaradi njegovih učinkov in zaradi socialnih pomenov, ki mu jih pripisujemo. Alkohol je snov, ki »čarobno« spremeni svet, saj učinkuje na naše telo oziroma na naša čutila tako, da doživljamo našo okolico na spremenjen (nerealen) način. Alkohol je legalna droga, ki:

- ga uporablja večina posameznikov v naši družbi,
- večina odraslih posameznikov ni v zadostni meri kritična do varljivosti učinkov uživanja le-tega, zato lahko pride do zlorabe alkohola.

Do težav pri vožnji pod vplivom alkohola pride, ko pride do toksičnih učinkov alkohola na posameznika. Alkohol je legalna droga, ki vpliva na voznikovo ravnanje tudi pri majhnih količinah. V raziskavah, ki so jih naredili v tujini, so ugotovili, da že s prvim kozarcem alkoholne pijače začnejo slabeti vozniške sposobnosti, podaljšuje se reakcijski čas in povečuje se število napačnih odločitev. Z večanjem koncentracije pa se negativne posledice povečujejo. Dogovorjena meja za običajne voznike je 0,24 g alkohola na l izdihanega zraka ali 0,5 grama alkohola na kg telesne teže, za začetnike, poklicne voznike in druge posebne skupine voznike pa je zahtevana popolna treznost.

Alkohol pomembno vpliva na posameznikovo dojetje sveta, saj zmanjšuje posameznikovo sposobnost samokontrole. V začetku alkohol povzroči dvig aktivnosti, zato se lahko posameznikovo vedenje kaže kot bolj pogumno, tvegano. Nato sledi upad ter številne težave v funkcioniranju posameznika. V spodnji tabeli so naštet glavne posledice na vozniške sposobnosti.

Učinki alkohola, pomembni za varno sodelovanje v prometu in vožnjo so:

- a) vid: zožanje vidnega polja, zmanjša odpornost na bleščanje, oslabi sposobnost prepoznavanja različnih odtenkov svetlobe, zmanjša zmožnost očesne leče na prepoznavanje barv – posledično tako vpliva na zaznavanje gibanja, globine, dojetje oddaljenosti/bližine,
- b) motoriko: upočasni hitrost odzivanja in spremeni doživljanje časa,
- c) samodojetje: samoprecenjevanje, odsotnost uvida v oslabiljeno delovanje čutil¹, daje občutek poguma in vsemogočnosti pri obvladovanju stvari, ki se jih človek loti v opitem stanju
- d) čustvena stanja: spodbudi negativno doživljanje, ki je ob dolgotrajnem pitju stopnjevano do resnih in globljih čustvenih težav, t. j. običajno znatno povišano doživljanje depresivnosti, ki ima pomemben učinek na posameznikovo funkcioniranje.

Koncentracija alkohola pri posamezniku je odvisna od:

- telesne teže,

¹ posebej problematičen je varljiv občutek izboljšanja motoričnih sposobnosti, ki traja v najboljšem primeru 20 minut po zaužitju pijače, sledi pa znaten upad.

- spola,
- hrane, ki se prebavlja,
- časa trajanja pitja,
- količine popitega alkohola (glede na različne tipe alkoholnih pijač).

Koncentracije alkohola v krvi merimo preko:

- analize količine alkohola v izdihanem zraku, ki jo merimo z etilmetrom (alkotester je indikator)
- analize krvi.

Alkohol pomembno vpliva na posameznikovo sposobnost sodelovanja v prometu!

Tabela: Pregled učinkov alkohola na voziške sposobnosti

| Koncentracija alkohola g/kg krvi | Posledice |
|----------------------------------|--|
| 0,2 g/kg ali 0,1 mg/l | Poslabša se sposobnost opazovanja premikajočih se luči. |
| 0,3 g/kg ali 0,14 mg/l | Poslabša se sposobnost globinskega opazovanja in s tem pravilne izbire varnostne razdalje. Zmanjša se kritičnost do lastnega ravnanja in samokontrola. Poveča se pripravljenost za tveganje, lahko tudi agresivnost. |
| 0,5 g/kg ali 0,24 mg/l | Pojavi se rdeča slepota (slabša zaznava rdeče luči na semaforju in zavornih luči), Zmanjšuje se sposobnost hitrega preusmerjanja pogleda z enega predmeta na drugega, Pridobi se občutek, da so predmeti bolj oddaljeni, kot so v resnici, Podaljša se reakcijski čas, Pojavijo se motnje ravnotežja, Pojavijo se napačne ocene hitrosti vozil, Voznik se vedno težje prilagaja naglim svetlobnim spremembam. Večina ljudi pri doseženi stopnji 0,5 g/kg ne zmore odločitve, da ne bo popila ničesar več. |
| 0,8 g/kg ali 0,38 mg/l | Bistveno se poslabša možnost koncentracije Do 25% se zmanjša ostrina vida Pojavi se ožjenje vidnega polja in t. i. tunnelski vid, Reakcijski čas se podaljša za 35-50%, Pojavi se stanje evforije Voznik se ne kontrolira več in precenjuje svoje sposobnosti Bistveno se poslabšajo zmožnosti prostorske zaznave in ocene oddaljenosti vozil in predmetov, ki se približujejo Voznik ne more več usmerjati pogleda |
| Višje koncentracije | Povečuje se število napak, zgoraj navedeni učinki so še močnejši. |

Pomembne mejne vrednosti alkoholiziranosti voznikov v različnih enotah
0,24 mg alkohola/l izdihanega zraka = 0,5 g alkohola/kg krvi = 0,5 promilov
0,38 mg alkohola/l izdihanega zraka = 0,8 g alkohola/kg krvi = 0,8 promilov
0,52 mg alkohola/l izdihanega zraka = 1,1 g alkohola/kg krvi = 1,1 promilov
0,71 mg alkohola/l izdihanega zraka = 1,5 g alkohola/kg krvi = 1,5 promilov



Merice/enote alkohola

1 enota = 10 g alkohola



Podatki glede odnosa do alkohola v prometu

Rezultati mednarodnega raziskovalnega projekta SARTRE 4 (2011) nam kažejo trende spreminjanja stališč in odnosa slovenskih udeležencev v prometu (v večini voznikov) do tvegane ravnanja v prometu, kamor sodi tudi vožnja pod vplivom alkohola:

- v veliki večini (70%) se vozniki ne strinjajo s trditvijo, da lahko piješ in nato previdno voziš, tudi skoraj 80% jih je prepričanih, da je zelo verjetno, da bodo nadzorovani za alkoholiziranost, ter tudi da ni verjetno, da bi njihovi prijatelji pili alkohol ter vozili, kar kaže na pozitiven trend spremembe stališč do vožnje pod vplivom, ter tudi zaznavo socialne norme znotraj skupine
- še vedno pa se po poročanju voznikov samih pri 10% sicer redko zgodi, da vozijo po verjetno prekoračeni stopnji dovoljenega alkohola, pri tem moramo upoštevati lastno nekritičnost anketirancev, tako da je realna situacija nekoliko slabša,
- v primerjavi z drugimi evropskimi vozniki se nahajamo nekje v evropskem povprečju, slovenski vozniki menijo, da bi lahko pred vožnjo popili le eno enoto alkohola (1 dcl vina = 2,5 dcl piva = 0,3 žgane pijače);
- kar 40 % slovenskih voznikov meni, da pri vožnji ne bi smeli tolerirati sploh nič alkohola, še 20% pa bi sedaj dovoljeno stopnjo znižala, pri ženskah je takšno mnenje pogostejše kot pri moških
- v primerjavi s prejšnjo raziskavo (SARTRE 3) se je delež z 10% povečal na 20% tistih, ki menijo da pred vožnjo sploh ne bi smeli piti, zelo se je povečal delež tistih, ki menijo, da lahko spiješ eno enoto (s 40% na 60%), zmanjšal pa se je delež tistih, ki menijo, da lahko spiješ več kot 3 enote alkohola (z 10% na 4%)

Alkohol in druge droge in zdravila

Še posebej je problematično, če se alkohol uživa v kombinaciji z nekaterimi zdravili, predvsem s pomirjevali (benzodiazepini), sredstvi proti bolečinam (analgetiki), tudi zdravili za resne duševne bolezni (antipsihotiki) ter nekaterimi zdravili proti alergijam (antihistaminiki). Izrazito se seštevajo in multiplicirajo kombinacije alkohola in vseh vrst drog (heroina, THC, kokaina, amfetaminov, metadona).

Kazni za vožnjo pod vplivom alkohola

Področje vožnje pod vplivom ureja Zakon o pravilih cestnega prometa (Ur. l. 109/2010 ter spremembe). Zakonsko je za običajne voznike kategorije B dovoljena stopnja alkohola 0,24 g/mg oz. 0,5 promila alkohola. Za voznike začetnike, poklicne voznike, učitelje vožnje in nekatere druge pa velja popolna treznost (0,0 alkohola).

Predpisane kazni za voznike, ki imajo lahko do vključno 0,5 g alkohola /kg krvi ali 0,5 promilov oz. 0,24 mg alkohola/l izdihanega zraka, ob pogoju, da ne kažejo motenj v vedenju, katerih posledica je lahko nezanesljivo ravnanje v cestnem prometu (Zakon o pravilih cestnega prometa, UPB Ur. l. 82/2013):

Rehabilitacijski programi kot dodatni ukrep

Od leta 2011 so v slovenski zakonodajo vpeljeni t.t. rehabilitacijski programi kot dodatni ukrep pri prekrških vožnje pod vplivom alkohola ali drugih psihoaktivnih snovi. Pri voznikih, ki so vozili s koncentracijo alkohola 0,8 g/kg je poleg 18 kazenskih točk in denarne globe nujen kontrolni

zdravstveni pregled pri pooblaščenem medicincu dela, prometa in športa. Kot možnost je odložitev prenehanja veljavnosti dovoljenja ob udeležbi na ustreznem rehabilitacijskem programu:

- edukacijski delavnici v obsegu 6 ur v skupini, predvsem za mlajše in pri nižjih prekoračitvah alkoholiziranosti
- psihosocialne delavnice v obsegu 17 ur, večinoma v skupini, za večje koncentracije
- zdravljenje odvisnosti od alkohola

V okviru rehabilitacijskih programov udeleženci pridobijo tako nekatere nove in dodatne informacije glede problematičnosti alkohola in vožnje, soočajo se z neustreznimi stališči do vožnje pod vplivom ter kritično ovrednotijo lastno ravnanje, zahtevnejši cilji pa so vezani na načrtovanje spremembe lastnega bodočega vedenja ter splošnega odnosa do pitja alkohola. Do sedaj kažejo podatki, da se je programov udeležilo preko 8.000 posameznikov, preko 600 pa jih je bilo napotenih na zdravljenje odvisnosti. Večinoma so udeleženci moški srednje starosti. Stroške programov nosijo udeleženci sami. Na podlagi podobnih ukrepov v tujini (Avstrija, Nemčija, Švedska, Francija) je povprečna stopnja verjetnosti ponovitve prekrška vožnje pod vplivom po udeležbi v programu znašala 45,5 % (čeprav je bilo variiranje med raziskavi zelo visoko 15 % - 71 %).

Kontaktna oseba:

Javna agencija RS za varnost prometa, Mateja Markl, tel. 01/400-88-70,

e-naslov: Mateja.Markl@avp-rs.si

Pomoč preko spleta

Andreja Verovšek, direktorica Zavoda Med.Over.Net

Pred desetimi leti je bila pomoč preko interneta še v povojih in ljudje so jo uporabljali z zadržkom. Ko se danes človek sreča z dilemo, se sooči s stisko ali potrebuje drugo mnenje strokovnjaka, je prvi logični korak, da gre na internet in odtipka ključne besede.

To kažejo podatki o porastu obiskanosti spletnih strani, ki dajejo e-pomoč in to dokazujejo raziskave*.

Med.Over.Net je svetovalni zdravstveni portal, ki je v 14ih letih postal vseživljenjski portal. Je družabno omrežje in skupnost posameznikov, ki se pogovarjajo, sprašujejo, rešujejo probleme, pripovedujejo svoje življenjske zgodbe in včasih dajo misliti drugim.

Slovi po kredibilnosti, ki mu jo daje 200 zdravnikov in drugih strokovnjakov svetovalcev, ki na več kot 150 strokovnih forumih brezplačno odgovarjajo na vprašanja zainteresiranih obiskovalcev. Mesečno ima med 350 in 400 tisoč različnih uporabnikov.

Moderatorje in socialno skupnost obiskovalci dojemajo kot psihoterapevta na daljavo, ki jim pomaga sprejeti svoje (ali svojih najbližjih) zdravstveno stanje, počutje ali življenjske okoliščine. Poročajo, da jim pomaga z nasveti, kako pozitivneje gledati na življenje ter jim pomaga na boljše spreminjati življenjske navade.

Del portala je tudi forum Alkohol, ki ga je letu 2013 obiskalo 17.793 ljudi, ki so prebrali več kot 188 tisoč strani objavljene vsebine in skupaj napisali 312 komentarjev. V njih so izražali svoje izkušnje, mnenja in povpraševali za nasvete, kako ukrepati v prihodnje. Na forumu so dobili podporo, strokovni nasvet in predvsem izkušnjo, da niso sami.

Ljudje imajo neustavljivo željo, da izrazijo svoje mnenje, ki je slišano. Zato spletna mreža nadomešča žive socialne stike, ki so še posebno na področju alkoholizma pogosto okrnjeni. Hkrati je

prostor za trenutke, ko ljudje nimajo možnosti ali pa poguma, da bi pomoč poiskali osebno pri zdravniku ali svetovalcu.

Pomoč na forumu nudita Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del. in prim. dr. Marko Kolšek, dr. med., ki bosta tudi v letošnjem letu, še posebno aktivno pa v času trajanja kampanje, odgovarjala na vprašanja ljudi, ki se srečujejo z alkoholom osebno, kot svojci in prijatelji in tako podprla prizadevanja vseh sodelujočih organizacij, ki sodelujejo v pobudi 40 dni brezalkohola - »Si upaš?«.

andreja.verovsek@over.net

040 46 43 40

* v letu 2013 izvedena FDV analiza za portal Med.Over.Net

Gradiva za javnost:

V letošnjem letu bo razdeljenih preko 120.000 zgibank.

Širša javnost bo nagovorjena z 70 jumbo plakati ob podpori podjetja Europlakat, narejen je radijski in tv spot, ki ga bodo brezplačno predvajale radijske in tv postaje (seznam bo objavljen na spletni strani www.brezalkohola.si). Projekt sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij.

Kontaktna oseba:

Zavod Med.Over.Net, Andreja Verovšek, tel. 01/520–50–50, e-naslov: andreja.verovsek@over.net

Motivacija za pozitivne spremembe v življenju – 40 dni brez alkohola

Nataša Sorko, univ. dipl. soc. ped.

Predsednica društva in strokovni vodja programov

Vsi vemo kakšno družbeno in socialno okolje predstavlja Slovenija, ko govorimo o pitju alkohola. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija je Slovenijo označila za »mokro« kulturo, ki govori o enostavni dostopni alkohola in visoki toleranci glede pitja. Postavlja se vprašanje kdo so tisti prebivalci Slovenije, ki so še posebej ogroženi zaradi pitja alkohola?

Rezultati raziskave o odnosu odraslih do alkohola, ki smo jo v letih 2012 in 2013 izvedli v Društvu Žarek upanja, so pokazali, da odrasli moški pijejo alkohol pogosteje kot ženske. Moški, ki so se tudi dosti težje odločali za izpolnjevanje vprašalnika, iz njihovih odgovorov pa je bila razvidna obrambna drža, zanikanje ter zmanjševanje težav glede pitja alkohola (če moški pije 1x dan, obstaja verjetnost, da ima težave v razmerju 1:3). Ob pojavu zanikanja je primerno vprašanje glede razvoja odvisnosti od alkohola. Več kot 70 % moških in več kot 40% žensk alkohol uživa redno, torej vsaj enkrat tedensko. Skoraj tretjina tistih, ki pijejo vsak dan ima dokončano le OŠ ali poklicno izobrazbo, najmanj vsakodnevnih pivcev pa je bilo med udeleženci raziskave z visokošolsko izobrazbo. Največ srednješolsko izobraženih pije 1x tedensko (32 %), največ visoko-izobraženih pa alkohol pij enkrat na mesec (30 %). Poudarjam, da za slovensko populacijo velja, da se odstotek abstinentov bistveno ne spreminja, povečuje se delež tistih, ki pijejo pogosteje (vsak dan in enkrat tedensko): Alkohol redno pije več kot 50 % žensk in več kot 2/3 moških. Starost ob prvem pitju alkohola se iz generacije v generacijo niža in sicer velja, da so odrasli pričeli piti alkohol v povprečju tik pred 15. letom starosti. Slaba petina moških in desetina žensk pije alkohol tvegano. Ocena CAGE je pokazala, da ima dobra tretjina že težave glede pitja alkohola, izjemno resne pa 6% (4x da). To so zelo zaskrbljujoči podatki.

Zdravje je vrednota (tudi po mnenju sodelujočih v anketi, ki jo je konec leta 2011 izvedel časopis DELO) za 93 % vprašanih.

Postavlja pa se pomembno vprašanje kaj je mogoče storiti, da bi bili uspešni pri vplivanju na motiviranost odraslih, predvsem moških, pri spremembi njihovega življenjskega sloga, kaj nas pri tem lahko vodi?

Prav gotovo je pomembno ustrezno ozaveščanje in informiranje odraslih o težavah in posledicah glede pitja. Hkrati pa je potrebno zagotoviti dostopnost informacij glede nudenja pomoči v primeru težav zaradi pitja alkohola ter jasno predstaviti ter spodbujati odrasle k aktivnemu preživljanju prostega časa.

Motivirati za spremembo želimo torej tisti del populacije, ki lahko že ima težave in posledice zaradi pitja alkohola ter jo poskušamo prepričati, da bo zanjo sprememba pomenila več zdravja, bolj kakovostno življenje ipd. Želimo si, da bi se spremenili mladi odrasli in odrasli ljudje, ki so hkrati tudi vzor mladim.

Pri motivaciji za spremembo si je zelo smiselno zastaviti vprašanje kaj bi te osebe s spremembo življenjskega sloga pridobile. Tu pa je tudi bistvo motivacije, vse zanima kaj s tem, ko se spremenim pridobim, kaj bo drugače, kaj bo boljše zame, za mojo okolico. Problem, s katerim se soočamo je ta, da mi strokovnjaki to motivacijo za spremembo zelo jasno vidimo, tisti, ki pa uživa alkohol in ima lahko s tem tudi že težave, pa na svojo življenjsko situacijo gleda s svojega zornega kota in spremembe ne vidi enako kot mi, saj nima ustreznega uvida v svoj problem. S tega vidika so izjemno pomembni pozitivni vzgledi, ko so se določene osebe na eni točki svojega življenja odločile za spremembo življenjskega sloga, prenehale s pitjem alkohola in hkrati dosegle pomembne dosežke v svojem življenju: spremenjen sistem vrednot, kakovostno in aktivno preživljanje prostega časa, boljši odnosi v družini, več komunikacije, dokončan študij, ipd.

Vsi imamo možnost se odločiti za spremembo. In pomembno je, da se zavedamo, da vsako lahko doseže pozitivno spremembo pri sebi, če se le iskreno odloči zanjo.

Vsem želim čim več pozitivnih sprememb in pravih doživetij v prihodnje.

Hvala!

Kontaktna oseba:

Društvo Žarek upanja, Nataša Sorko, tel. 041/731 381, e-naslov: natasi.sorko@siol.net

Gorska reševalna zveza Slovenije v preventivni akciji »Ali si upaš?«

Igor Potočnik

GRZS predsednik



Za začetek organiziranega gorskega reševanja v Sloveniji štejemo ustanovitev postaje GRS Kranjska Gora, 16. junija 1912. Po tem času se je število gorskih nesreč povečevalo na vsem gorskem področju Slovenije, zato so bile ustanovljene tudi druge postaje GRS, danes gorski reševalci delujemo v 17. postajah GRS na področju celotne Slovenije. Poleg gorskih nesreč delujemo tudi v sistemu zaščite in reševanja povsod, kjer lahko pomagamo ali rešujemo s svojo tehniko in znanjem. V letu 2012 smo gorski reševalci z različnimi prireditvami obeležili 100-let organiziranega reševanja v Sloveniji.

V zadnjih letih se število nesreč kjer rešujejo gorski reševalci okoli številke 400. Med njimi se je povečalo predvsem število nesreč v novodobnih športih, ki so povezani z gorami kor npr. jadralno padalstvo, aktivnosti na vodah, gorsko kolesarjenje. Največkrat se nesreče zgodijo zaradi nepoznavanja terena ali izbire prezahtevnega ture. So pa med njimi tudi primeri, ko je vzrok alkohol.

Gorska reševalna
zveza Slovenije
SI-4101 Kranj
Bleivsihova cesta 34, p. p. 245
T: +386 4 238 27 27
F: +386 4 238 27 25
E: grzs@siol.net

Gorski reševalci smo se priključili preventivni akciji Karitas »Ali si upaš?« z namenom predvsem opozarjanja ljudi in obiskovalce gora na prekomerno uživanje alkohola v gorah in posledično zaradi možnih nesreč. Obiskovalce gora želimo spodbujati v gorah predvsem pri utrjevanju prijateljstva med gorniki, preizkušanju na zahtevnih turah, občudovanju gorske narave in miru. Vse to nam bo ostalo v lepem spominu in nam dajalo moč in spodbudo za vsakdanje stresno življenje v dolini. Prav zaradi tega naj nam slogan Ali si upaš za nas pomeni predvsem izzive pri premagovanju poti in iskanju užitkov v gorah in zavedanju lastnih slabosti, katere lahko z vztrajnostjo in prizadevnostjo izboljšamo.

Kontaktna oseba:

Gorska reševalna zveza Slovenije, Igor Potočnik, e-mail: grzs@siol.net

Projekt sporočilo v Steklenici

Marja Biščak Hafner, dr. med.

Katedre za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani

Katedra za družinsko medicino na Medicinski Fakulteti v Ljubljani izvaja projekt SPOROČILO V STEKLENICI, katerega namen je zmanjševanje rabe alkohola in zmanjševanje škodljivih posledic rabe alkohola med prebivalci Slovenije, tako mladimi kot odraslimi vseh družbenih slojev. Alkohol je povezan s številnimi škodljivimi posledicami na socialnem, ekonomskem, duševnem in telesnem področju. Premalo ljudi se zaveda škodljivih posledic pitja alkohola na zdravje posameznika. Alkohol je posreden in neposreden vzrok mnogih bolezenskih stanj – med drugim poveča tveganje za srčnožilna obolenja, rakave bolezni in bolezni prebavil in živčevja. Pri projektu Sporočilo v steklenici poskušamo čim širši krog ljudi osveščati preko spletne strani www.NALIJEM.SI, ki vsebuje nasvete ter informacije o alkoholu in škodi, ki jo povzroča. Eden najpomembnejših delov spletne strani je ANONIMNI VPRAŠALNIK, s katerim lahko obiskovalci sami ocenijo svoje pitje alkohola. Na koncu vprašalnika dobijo podrobno povratno sporočilo (povzetek in strokovno mnenje zdravnika), ki ustreza izbranim odgovorom.

Kontaktna oseba:

Katedre za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (Projekt Sporočilo v steklenici), Marja Biščak Hafner, dr. med., e-mail: marja.bh@gmail.com

DODATNA GRADIVA

Poraba alkohola in pивske navade

Po podatkih SZO so prebivalci Evropske regije (države članice in kandidatke za članstvo EU, Norveška in Švica) največji porabniki alkohola na svetu, saj je leta 2009 znašala registrirana poraba v povprečju 12,5 litrov čistega alkohola na odraslega državljanu letno, kar predstavlja več kot dvakratno svetovno povprečje, a je v obdobju od leta 1990 do leta 2010 v tej regiji zaznati izrazit upad registrirane porabe alkohola.

V obdobju od leta 2006 do leta 2011 je bila registrirana letna poraba alkohola v Sloveniji tudi nad povprečjem EU-27, Slovenija se je uvrstila v skupino držav s porabo 10,1-12,0 litrov čistega alkohola na odraslega prebivalca. Tako v EU kot v Sloveniji se popije največ piva, sledi vino ter žgane pijače.

Zaradi različne vsebnosti alkohola v različnih alkoholnih pijačah popiti alkohol merimo v gramih ali v standardnih enotah. V Evropi in v Sloveniji ena standardna enota vsebuje 10 g čistega alkohola: kar

znaša npr. 250 ml piva s 5 % alkohola ali 100 ml vina z 12 % alkohola oz. 30 ml žgane pijače s 40% alkohola.

Po podatkih raziskave CINDI (Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije) je za obdobje 2001-2012 vsak deseti Slovenec čezmerno pil alkohol (pri ženskah je čezmerno pitje alkohola enako zaužitju več kot 10 g čistega alkohola dnevno, pri moških pa zaužitju več kot 20 g čistega alkohola dnevno), vsak drugi Slovenec se je vsaj enkrat letno visoko tvegano opil (to je pogostost pitja 6 ali več pijač ob eni priložnosti za moške in 4 ali več pijač ob eni priložnosti za ženske). Moški so manj abstinirali, pogosteje so pili alkohol in v večji meri v primerjavi z ženskami. V obdobju 2001-2012 je bil najvišji delež tako čezmernih pivcev kot tistih, ki so se visoko tvegano opijali, v Vzhodni Sloveniji.

Po podatkih Eurobarometra za leto 2009 je bila prevalenca pitja alkohola v EU 76 %, 24 % vprašanih je abstiniralo; med Slovenci jih je 82 % pilo alkohol, 18 % jih je abstiniralo. Spremljanje trenutnega pitja alkohola v EU (v zadnjem mesecu) kaže, da je 88 % ali 9 od 10 oseb pilo alkohol, podobno med Slovenci (89 %). Pogostost pitja alkohola v EU (v zadnjem mesecu) pa kaže, da je $\frac{3}{4}$ vprašanih pilo alkohol vsaj 1-krat tedensko, polovica 1–3-krat tedensko, 14 % vsakodnevno; med Slovenci jih je vsakodnevno pilo 13 %, a je delež porastel za 4 % v primerjavi z letom 2006.

Več kot $\frac{2}{3}$ pivcev alkohola v EU je popilo do dve alkoholni pijači ob eni priložnosti, med Slovenci $\frac{3}{4}$; 10 % Evropejcev je popilo 5 ali več alkoholnih pijač ob eni priložnosti, med Slovenci je bilo takih 7 %.

V EU četrtnina starejših od 55 let pije vsakodnevno (vs. 3 % starih 15–24 let), četrtnina najmlajših (15–24 let) pa pije 5 ali več alkoholnih pijač enkrat tedensko (vs. 11 % pri starih 55 let in več). Moški v EU so pili alkoholne pijače pogosteje in v večjih količinah v primerjavi z ženskami.

Slovenci so bolj kot za zdravstvene posledice občutljivi za nezaželene socialne posledice, medtem ko državljani EU prepoznavajo tako škodljive učinke na zdravje kot nezaželene socialne posledice, ki nastopijo zaradi pitja alkohola.

Dr. sci. Barbara Lovrečič, dr. med., spec. soc. med. in spec. jav. zdrav., Nacionalni inštitut za javno zdravje, Vir: »Alkohol v Sloveniji.« <http://img.ivz.si/janez/2384-7265.pdf>