

# Živeti z drugačnostjo

Asist. Vesna Homar, dr.med.spec.

# Cilji

- Razumeti širši kontekst življenjskega sloga
- Raziskati dejavnike, ki spremenijo življenjski slog
- Spoznati posledice sprememb v življenjskem slogu

# Življenjski slog

Google: življenjski slog



Jem, da živim. Ne živim, da bi jedla.

V "Vodnik za zdrav življenjski slog" si redno, vsak dan, zapišem, kaj pojem in koliko popijem. Vztrajam in se z lahkoto odpovedujem škodljivim razvadam. Ker se z vsakim dnem počutim bolje, vem, da sem na pravi poti.



**MOJIH 10 PRAVIL PRI PREHRANI:**

- 1/ načrtujem in razmišljam: tem, kaj bom pojedl
- 2/ za pripravo obroka si vzamem dovolj časa in ob tem uživam
- 3/ jem v miru in v prijetni družbi

**Mojih 10 razlogov za redno vadbo**

- ...sem bolj nikava in se dobro počutim
- ...živim v gibanju
- ...bolje spim
- ...se srogrem boleznim
- ...sem sproščena
- ...lažje uravnavam telesno težo
- ...čutim svežo energijo
- ...živim v prijetni družbi
- ...obvladam stres

**MOJIH 10 NAJVAJ**  
 5 prvo vadbo lahko začnem že v postelji, predvstanem.  
 Počasi pretegem vse mišice, kar miška in se tako



*"Telesna aktivnost je ena od ključnih sestavin zdravja!"*  
 Katjuša Radinovič



**Urnik**

**'ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG'**

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
12.05 - 12.30					1. r
13.00 - 13.45	1. r		2., 3. r	2., 3. r	4., 5. r
13.50 - 14.35	4., 5. r	6., 7. r	6., 7. r	2., 3. r	8., 9. r
14.40 - 15.15	8., 9. razred	Svečina	Sp. Kungota	Svečina	Sp. Kungota
15.30 - 16.35	Sp. Kungota		Sp. Kungota	Sp. Kungota	Kungota



# Lifestyle

Google: Lifestyle





# Revije o življenjskem slogu



# Življenjski slog

- Psih. Adolf Adler (1870-1937)
- Individualna psihologija
- Manjvrednostni kompleks, reintegracija duševnih bolnikov v skupnosti

## DELO – PRIJATELJSTVO – LJUBEZEN

- “Zgrešeni” življenjski slogi:
  - ◇ *Gospodovalen tip*
  - ◇ *Jemalen tip*
  - ◇ *Izogibovalen tip*



# Definicije...

## WHO 1948

Zdravje je duševno, telesno in socialno blagostanje in ne le odsotnost bolezni.

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948

Zdrav življenjski slog je slog, ki vzdržuje zdravje in zmanjšuje tveganje za bolezni.

# Primer življenjskega sloga

- 33-letna poročena, zaposlena ženska, mama 3 in 6-letnih otrok. Živijo v samostojnem gospodinjstvu v novozgrajeni hiši na obrobju mesta. Odplačujejo relativno visok kredit. Z možem in otroci se dobro razumejo. V službo se vozi v 35km oddaljen kraj, v službi je zelo obremenjena, vendar je s svojim delom zadovoljna.
- Ima blago astmo ob naporu (1-2x letno Ventolin), mejno diastolno hipertenzijo (RR 130/90). Skupno 4 leta je jemala kontracepcijske tablete.
- Je nekadilka, alkohol uživa manj tvegano. Je v dobri fizični kondiciji, s športom se ukvarja 3-4x tedensko.
- V družini so arterijska hipertenzija in kardiovaskularni dogodki, vendar v pozni starosti. Dedek je umrl zaradi sepse ob plazmacitomu.



Kateri dogodki spremenijo življenjski slog?



# Bolezen...

- Med tuširanjem si v dojki zatipa bulico.
- Hormonsko odvisen karcinom dojke z metastazami v pazdušne bezgavke (T2N1M0).
- Totalna mastektomija z začasno rekonstrukcijo dojke, sledi 6 ciklusov kemoterapije, 20 obsevanj in 10-letna kombinirana hormonska terapija.
- Po 6 mesecih rezultati genetske analize – ni družinske obremenitve.
- Čez 9 mesecev dokončna rekonstrukcija dojke z implantatom
- Čez 12 mesecev začne ponovno delati.

Kako se je bolničin življenjski slog spremenil?



# Kaj pravi literatura...

- It appears from our data that cancer diagnosis in adults may have a positive influence on smoking and diet and a negative influence on exercise.

Do Adults Change Their Lifestyle Behaviors After a Cancer Diagnosis?

[American Journal of Health Behavior, Volume 27, Number 3, May 2003, pp. 246-256\(11\)](#)

- Approximately 60% of each patient group reported positive changes from their illness and the reporting of such changes was unrelated to illness severity. The most common theme reported by MI patients was healthy lifestyle change (68%), whereas, for breast cancer patients, it was improved close relationships with others (33%).

**Positive effects of illness reported by myocardial infarction and breast cancer patients**

Keith J Petrie, Deanna L Buick, John Weinman, Roger J Booth

# Odpornost/resilience

Psihosocialna odpornost

pomeni sposobnost posameznika, da se pravilno prilagodi na stres ali stisko.

American Psychological Association. (2014). [The Road to Resilience](#).

- Emmy Werner, 1970
- “Odporni otroci”
- “Odporni ljudje”
- Veščina oz. proces

# Ali je zdrava?

## Telesno zdravje

- Hormonska terapija z Zoladexom 5 let in Nolvadexom 10 let.
- Kontrole pri onkologu na 6 mesecev.
- Ne bo več mogla imeti otrok.
- Ima silikonski implantat v dojki.
- Občasno ji oteka desna roka.
- S športom se redno ukvarja,



# Ali je zdrava?

## Duševno zdravje

- Odnosi s partnerjem,
- Odnosi z otroki (sin!)
- Odnosi s širšo družino
- Odnosi s prijatelji
- Strahovi in anksioznosti...

# Ali je zdrava?

## Socialno stanje

- Dela polni delovni čas in dopolnilno delo.
- Zamenjala je delodajalca, ker ji je delo v večji izziv, služba pa bližje.
- Nadobremenitve prenaša čedalje težje, delo pa ima še vedno zelo rada.
- Kredit so poplačali; novega ne bi dobila.

# Življenjski stil

- Ne odlaša z nakupi, počitnicami...
- Nekoliko manj je občutljiva na kritiko drugih...
- Še več kuha doma...
- Otrokom šiva pustne kostume...
- Ne dopusti, da bi kdorkoli grajal njo, njenega partnerja ali otroke...
- Včasih si prizna, da je utrujena...
- Ima mačko...
- Več hodi na predstave, v kino...
- Včasih celo postavi sebe na prvo mesto...

Življenjski cilj: z možem in vnuki skakati po  
blatnih lužah.