

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

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdrav življenjski slog

Naložba v tvojo prihodnost
OPERACIJSKI PROGRAM EVROPSKA UNIJA
Preoblikovanje Slovenije

Je tvoj življenjski slog ZDRAV?

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V ŠOLI

Urnik "ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG"

Šolski letnik	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
1. teden	1.7	2.7	3.7	4.7
2. teden	1.7	2.7	3.7	4.7
3. teden	1.7	2.7	3.7	4.7
4. teden	1.7	2.7	3.7	4.7

ZAVOD ZA ŠPORT IN PLANICA

"Telošna aktivnost je ena od ključnih sestavin zdravja!"
Katjuša Redinovič

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.