

„Živjeti zdravo“ kulturi primjeren program promicanja zdravlja u lokalnim ruralnim zajednicama

Branislava Belović

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Sažetak

Pomurje, regija na krajnjem sjeveroistoku Slovenije sa 120 000 stanovnika već godinama, po *pokazateljima gospodarskog i društvenog razvoja i zdravstvenim pokazateljima, spada u najnerazvijenije regije u Sloveniji. Slabo zdravstveno stanje i nezdrav životni stil stanovništva bili su razlog pokretanja razvoja kulturi primjerenog programa promicanja zdravog životnog stila. Program je dobio ime „Živjeti zdravo“ (slov. „Živimo zdravo“), a njime se želi pridonijeti poboljšanju zdravlja i spriječavanju pojave čimbenika rizika za kronične nezarazne bolesti kao i samih bolesti. Glavni cilj programa je poticati zdrav način života (pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, nepušenje, ograničenje ili izbjegavanje alkohola) odraslih stanovnika ruralnih lokalnih zajednica. Kulturi primjeren program se provodi u lokalnim zajednicama tamo gdje sudionici programa žive, uz uključivanje svih struktura lokalne zajednice. Program se temelji na poticanju ljudi da preuzmu aktivnu ulogu u procesu jačanja i zaštite svog zdravlja. Najviše što je moguće, primjenjivane su praktične metode rada uz aktivno sudjelovanje sudionika. Više od 10 godina program se kontinuirano provodi u 50 lokalnih zajednica u Pomurju. Ujedno je prenesen i prihvaćen u svim regijama u Sloveniji. Rezultati su vidljivi, kako kod sudionika programa (90% ih promijeni životni stil) tako i kod cjelokupnog stanovništva Pomurja (rezultati nacionalnih istraživanja životnog stila). Program je također u velikoj mjeri pridonio druženju ljudi i jačanju kapaciteta lokalnih zajednica.*

Pomurje, regija na krajnjem sjeveroistoku Slovenije sa 120 000 stanovnika već godinama, po pokazateljima gospodarskog i društvenog razvoja i zdravstvenim pokazateljima, spada u najnerazvijenije regije u Sloveniji.

Viša stopa smrtnosti, kraća očekivana životna dob, veći broj potencijalno izgubljenih godina života, viša stopa pobola zbog kroničnih nezaraznih bolesti, viša stopa hospitalizacija te izrazito nezdrav životni stil bili su razlog razvoju kulturi primjerenog programa promicanja zdravog životnog stila. Program je dobio ime „Živjeti zdravo“ (slov. „Živimo zdravo“).

Preduvjeti za razvoj i implementaciju programa

Iako su stručnjaci Zavoda za zdravstveno varstvo- ZZV MS već od devedesetih godina ukazivali na slabije zdravstveno stanje stanovništva regije, strategija zavoda u ono vrijeme nije većoj mjeri uključivala promicanje zdravlja. Također ni kapacitet, broj stručnjaka, znanja i vještine nisu omogućavali sustavan pristup rješavanju problema u regiji. Zbog toga se započelo s intenzivnim razvojem tima za promicanje zdravlja. Formiran je multidisciplinarni tim (liječnik specijalist socijalne medicine i pedijatrije, više medicinske sestre, sanitarni inženjeri, profesor zdravstvenog odgoja i inženjer prehrambene tehnologije). Članovi tima su se dodatno educirali u Sloveniji i inozemstvu. U tom razdoblju smo povećali aktivnosti promicanja zdravlja stanovništva. Aktivnosti su u početku bile usmjerene ka promociji pravilne prehrane. Nov i zanimljiv način promocije pravilne prehrane putem štandova na kojima smo izlagali zdrava jela, dijelili kuharske recepte te savjetovali, uz priredbe i medijske aktivnosti, ubrzo je izazvao pažnju i zanimanje stanovništva. Istovremeno se razvijala partnerska mreža zdravstvenih ustanova, nevladinih udruga, stručnih škola, stručnjaka različitih područja, predstavnika lokalne uprave i drugih dionika. CINDI Slovenija je također vršio edukaciju na području prevencije kroničnih nezaraznih bolesti među zdravstvenim djelatnicima u primarnoj zdravstvenoj zaštiti. Tako se je povećao ne samo kapacitet zdravstvenih djelatnika, već i senzibiliziranost i motivacija za izvođenje programa promicanja zdravlja. Izuzetno važnu ulogu je imala podrška tadašnjeg ministarstva zdravlja.

Zdenka Verban Buzeti, prof. zdrav. odgoja

„Prigodom posjete članova projektnog tima Sjevernoj Kareliji (North Karelia) u Finskoj smo se pitali: Da li bi sličan pristup djelovao i u Pomurju?“ „Stručnjaci Zavoda za zdravstveno varstvo već su se za vrijeme polaska CINDI Winter School u Finskoj pitali da li bi bilo moguće pozicionirati slične programe i u našoj okolini. Obje smo pomno pratile sve sadržaje predstavljene na predavanjima i radionicama. Posebice smo bile pozorne kod svake posjete lokalnoj zajednici u kojoj se je provodio program promicanja zdravog načina života. Oduševile su nas aktivnosti koje su se provodile na terenu odnosno u lokalnim zajednicama, a posebno aktivna uključenost stanovnika lokalnih zajednica u samo provedbu programa. Iznenadilo i oduševilo nas je određivanje kolesterola u krvi u velikom trgovačkom centru tik pred ulazom u samoposluživanje. Najveći utisak je svakako napravila uključenost nacionalne i lokalne politike u nastojanja za bolje zdravlje stanovništva. Već u Finskoj nam je bilo jasno, da ćemo i u Pomurju pokušati realizirati sličan program. To smo i ostvarile.

Cilj programa

Programom se želi pridonijeti poboljšanju zdravlja i sprječavanju ili usporavanju pojave čimbenika rizika za kronične nezarazne bolesti kao i samih bolesti.

Glavni cilj programa je poticati zdrav način života (pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, nepušenje, ograničenje ili izbjegavanje alkohola).

Ciljana populacija su odrasli stanovnici ruralnih lokalnih zajednica (sela).

Osnovne značajke programa

Osnova za razvoj programa

Temelj za razvoj programa je bio percipirani problem zdravstvenog stanja stanovništva Pomurja - najviša stopa smrtnosti i najviša stopa pobola i smrtnosti zbog kroničnih nezaraznih bolesti u državi te nezdrav životni stil.

Preduvjeti koji su doprinijeli razvoju programa

Osim poznavanja zdravstvenog stanja i životnog stila stanovništva za razvoj programa bili su nužni i poznavanje kulture, kulturnih normi i vrijednosti te običaja lokalnog stanovništva, edukacija stručnjaka (znanja, vještine), iskustvo u razvoju inovativnih pristupa promicanja zdravog načina života, razvijena mreža (stručnjaci, institucije, nevladine organizacije i različiti dionici u lokalnoj sredini), dobro razvijeni odnosi s javnošću, odgovarajuća razina senzibiliziranosti lokalne sredine za zdravstvene teme te podrška Ministarstva zdravlja.

Pristupi koji se koriste u provođenju programa

Provedba programa u lokalnim zajednicama

Program, odnosno aktivnosti programa, provode se u lokalnim zajednicama - tamo gdje sudionici programa žive.

Upotreba praktičnih metoda

Najviše što je moguće, primjenjivane su praktične metode rada uz aktivno sudjelovanje sudionika. Dominiraju demonstracija, priprema i degustacija jela, tjelovježba, testovi tjelesne spremnosti (test hodanja na 2 km), pješačenja, mjerenja faktora rizika, edukacijski vrtovi.... Aktivna uloga stanovništva u procesu promicanja zdravlja.

Program se temelji na poticanju ljudi da preuzmu aktivnu ulogu u procesu jačanja i zaštite svog zdravlja.

Kulturi primjeren program

Vrijeme izvođenja programa prilagođeno je načinu života i radnom ciklusu ruralnog stanovništva. Zbog toga se aktivnosti provode tijekom zimskog perioda, u ranim večernjim satima, dakle onda kad je sudionicima to najprikladnije.

Prednost imaju one aktivnosti koje su prihvatljive za većinu stanovništva (hodanje, trčanje, biciklizam, planinarenje, uzgoj povrća i voća za vlastite potrebe, pravilna prehrana...).

Korištenje lokalnog narječja ima za svrhu lakše tumačenje i razumijevanje pojedinih segmenata određene odabrane teme.

Promicanje i demonstracija pripreme tradicionalnih jela na zdrav način.

Integriranje zdravstvenih sadržaja u već postojeće aktivnosti u lokalnim zajednicama.

Koordinatori programa su članovi lokalnih zajednica, koji dobro poznaju kulturu i način života zajednice.

Stručnjaci koji provode program su također dobri poznavatelji lokalnog okruženja i načina života zajednice.

Multidisciplinirani tim provoditelja programa

U provedbu programa su uključeni liječnici različitih specijalnosti, medicinske sestre, profesor zdravstvenog odgoja, fizioterapeuti, inženjeri prehrambene tehnologije, inženjeri agronomije, profesori domaćinstva, kuhari te drugi stručnjaci.

Uključenost svih struktura lokalne zajednice

U ključne značajke programa spada uključivanje svih struktura lokalne zajednice, od lokalne uprave, zdravstvenih stanica, ljekarni, škola, vrtića, lokalnih udruga i klubova, ugostiteljstva, trgovina, crkve do lokalnih koordinatora i drugih relevantnih dionika lokalne sredine.

Odgovornost za vlastito zdravlje

Program uključuje prijenos dijela odgovornosti za vlastito zdravlje na pojedinca i lokalnu zajednicu. Ovo nastojanje je također sukladno sa regionalnom strategijom „Strategija za unaprjeđenje zdravlja i akcijski plan za smanjivanje nejednakosti u zdravlju u Pomurju“.

Proširenost i trajanje programa u Pomurju

Program se već 12 godina istovremeno provodi u 50 lokalnih zajednica u Pomurju i teritorijalno je ravnomjerno raspoređen. Na ovaj način, stvorena je „kritična masa“, što pridonosi promjeni životnog stila cjelokupnog stanovništva u regiji.

Mogućnost prijenosa programa u druge sredine

Razvijen kurikulum omogućava prijenos programa u druge sredine odnosno lokalne zajednice. Osim toga razvijen je i program osposobljavanja za nositelje, provoditelje i lokalne koordinatore programa Živimo zdravo. Uspješan prijenos programa u sve regije u Sloveniji te lokalnu zajednicu u susjednoj državi, potvrđuje prikladnost programa za ruralno stanovništvo, neovisno o geografskom području.



Demonstracija pripreme jela- improvizacija i praktičan prikaz „jedinica“ namirnica



Određivanje kolesterola i demonstracija samopregleda dojke



Tjelovježba u improviziranim uvjetima te mjerenje sastava tijela

Sadržaji i aktivnosti programa

Sam program *Živjeti zdravo* je koncipiran tako da sadrži osnovni program, koji je u prvoj godini provedbe isti u svakoj uključenoj zajednici. Uključuje radionice, predavanja i susrete na temu: faktori rizika i zdravlje, određivanje faktora rizika, tjelesna aktivnost i zdravlje, osnove pravilne prehrane, prehrana pomoću piramide pravilne prehrane, demonstracija pripreme zdravih jela sa degustacijom, proizvodnja povrća u vlastitom vrtu, kronične nezarazne bolesti, kontrolna mjerenja faktora rizika, test tjelesne spremnosti, završni susret s demonstracijom naučenog. Ujedno potičemo formiranje skupina za samopomoć. Najčešće su to manje skupine koje svaki dan pješače, trče ili voze bicikl.

Sadržaji koje uključujemo u program druge, treće, četvrte, pete, šeste, itd. godine odnose se na savladavanje stresa, različite teme s područja pravilne prehrane, tjelesnu aktivnost, uzgoj povrća i voća, određivanje faktora rizika... U lokalnim zajednicama organizira se stručno vođeno tjelesno vježbanje, formiraju se demonstracijski vrtovi. U okviru programa također potičemo i podupiremo lokalne zajednice u organizaciji različitih aktivnosti koje postaju tradicionalne- pješačenja, tematski dani, takmičenja u pripremi zdravih jela i slično.

Posebna pažnja u okviru programa posvećuje se informiranju i podizanju svijesti putem lokalnih medija. Najčešće su to lokalne kableske TV, općinski bilteni, regionalni radio i TV. U okviru programa već godinama objavljujemo bilten „Novine Živimo zdravo“. Dobivaju ih svi sudionici programa. Također smo razvili i izdali brojne knjige sa savjetima o pravilnoj prehrani i kuharskim receptima, tematske letke i druge materijale.



Sudionici programa na radionicama

Bračni par Hajdinjak, sudionici programa:

„ Nismo propustili ni jedno predavanje niti radionicu“

„Iako smo oboje radili, nismo propustili ni jedno predavanje niti radionicu. Smatramo da su organizatori pripremili tako raznovrstan program predavanja, radionica i demonstracije

pripreme zdrave prehrane, da bi ga bilo šteta propustiti. Veoma su zanimljive i druge teme koje uključuju očuvanje zdravlja. U našoj ćemo obitelji nastojati koristiti sve dobivene savjete. Posebice one koji preporučuju hranu s manje masti i više povrća te veću tjelesnu aktivnost.“

Darinka Crnković, lokalna koordinatorica:

„Program me je oduševio već na samom početku kada nam je bio predstavljen“
»Kao medicinska sestra već godinama opažam nezdrav životni stil u našoj lokalnoj zajednici. Upoznavši program „Živjeti zdravo“, pristala sam biti lokalna koordinatorica. Itekako sam bila svjesna svoje odgovornosti. Kao suradnice u programu angažirala sam svoje kolegice medicinske sestre, koje su mi pomagale u motivaciji mještana, kao i u drugim aktivnostima. Na suradnju sam pozvala i našu liječnicu. Prije samog početka radionica mjerili smo krvni tlak te odgovarali na brojna pitanja, koja su se odnosila na sadržaje iz prethodnih radionica. Program je u cijelosti uspio, a rezultati su vidljivi na svakom koraku. Lokalna zajednica je postavila zdravlje visoko na ljestvici vrijednosti. Danas mnoge udruge u našoj lokalnoj zajednici uključuju sadržaje zdravog načina života u svoje programe.“

Anica Benković, viša medicinska sestra – Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota:

„Dobro se sjećam prvog iskustva u provedbi programa u lokalnoj zajednici. Sudjelovanje stanovništva daleko je premašilo očekivanja.“

„15. siječnja 2001. godine u sedamnaest sati tim stručnjaka, koja će provoditi program dolazi u selo Bratonce (jedno od osam sela u kojima se testirao pilot program) . Nesigurnost da li će ljudi doći na prvo predavanje je bila velika. Međutim, kao i uvijek, prevladao je optimizam. Slijedilo je veliko iznenađenje. Dvorana je bila dupkom puna. Sudionici radionice su veoma pažljivo slušali i pratili izlaganje. Isto tako, i stručnjaci su pozorno pratili samo provođenje programa, kao i odaziv sudionika. Atmosfera je bila opuštena, ugodna, domaća, puna emocija.

U to vrijeme, nitko nije znao , niti pomišljao da će program dobiti dimenzije koje ima danas. Tim stručnjaka prisustvovao je svim predavanjima i radionicama. Samo tako je bilo moguće steći iskustvo i dobiti nove ideje za daljnji razvoj programa.“

Jaka Polajžer kuhar – izvođač:

„Praktična priprema i degustacija jela dopala se svim sudionicima“

„Moram istaknuti da su sudionici radionice veoma pažljivo pratili pripremu jela, aktivno sudjelovali i postavljali brojna pitanja. Čak su me i kasnije kontaktirali i rekli da pažljivo slijede moje savjete. Jela koja sam pripremao na zdrav način, uvijek su dobila mnogo

pohvala. Sudionici radionica su spoznali da je zdrava prehrana također ukusna te nudi kulinarske užitke. To je ujedno i bio cilj mojih radionica.“

Prim. mr. sc. Branislava Belović, dr.med.:

„Stavila sam bijelu pregaču i zajedno s kuharom pripremala zdrava jela“

„U programu „Živjeti zdravo „ sam i sama bila voditelj radionica na teme faktori rizika i zdravlje, osnove zdrave prehrane, prehrana pomoću piramide pravilne prehrane te priprema zdravih jela. Pravi izazov je bila praktična priprema jela.

Naime, sudionici su na ovoj radionici mogli doživjeti liječnicu i stručnjaka za prehranu upravo u onoj aktivnosti koju i sami svakodnevno izvode- kuhanju. Sudionici su bili uvijek vrlo aktivni. Izmjena recepata i savjeta bila je obavezna.“



Degustacija jela na radionici

Učinci programa

Promjena životnog stila – Oko 90 % sudionika osnovnog programa (prva godina programa) promjeni svoj životni stil. U prvom redu su to prehrambene navike i tjelesna aktivnost. Većina sudionika smanji ukupnu količinu masnoća u prehrani, a životinjske masti zamijeni u većoj mjeri biljnim mastima- uljima. Dvije trećine sudionika jedu više povrća i voća. Nešto manje od 50 % sudionika smanji unos šećera. Tjelesnu aktivnost poveća oko 50 % sudionika. Sudionici nastavljaju s promjenom životnog stila tijekom nastavka programa (analiza ankete). Većina polaznika programa usvoji zadovoljavajuća znanja i vještine potrebne za zdravi način života.

Lokalni koordinatori su kao najučinkovitije promjene ocijenili povećanje svakodnevne tjelesne aktivnosti sudionika programa, poboljšanje prehrambenih navika te spremnost za preuzimanje aktivne uloge u unaprjeđenju svog zdravlja.

Rezultati su vidljivi i na populacijskom nivou. Naime, ovaj program je pridonio poboljšanju životnih navika stanovništva u Pomurju (rezultati nacionalnih istraživanja životnog stila). Program je također u velikoj mjeri pridonio druženju ljudi i jačanju mreže unutar zajednice, što je u mnogim zajednicama potaknulo ili poduprlo različite inicijative (kultura, baština, sport, osnivanje terapijskih zajednica za liječenje ovisnosti) .



Uobičajena slika u našim selima



Pješačenja su postala dio svakodnevnice



Tjelesna aktivnost i druženje stanovništva





Ogledni vrt u lokalnoj zajednici – prilika za druženje

Karel Horvat, sudionik programa:

„U našoj kuhinji se mnogo toga promijenilo“

„Četvrtkom navečer sam redovito odlazio na radionice, koje su se u jesenskom i zimskom vremenu održavale u našem mjestu. Živjeti zdravo? O tome smo često razgovarali i raspravljali s prijateljima i poznanicima. Mogu reći, da su se u našoj kuhinji dogodile mnoge promjene od kad smo se supruga i ja uključili u program „Živimo zdravo“. Jelima dodajemo manje soli. Povrće, kao što je na primjer paprika ili rajčica, uopće ne solimo. Jedemo mnogo više povrća i voća. Na jelovniku se je ponovo našla „tikva“ (bundeva). Smanjili smo konzumiranje svinjskog mesa. Ribu sada više ne pržimo nego je pripremamo u foliji. Potpuno smo se odrekli krumpira pripremljenog kao pomfrit. Pića? Pijemo vodu. Više ne pijemo slatka bezalkoholna pića. Također smo postali tjelesno mnogo aktivniji.“

Marija Rupnik, turist:

„Mogu reći da je pokret za zdravlje započeo ovdje u Pomurju“

„Pomurje posjećujem već godinama. Svih ovih godina smo suprug i ja dobro upoznali pokrajinu i ljude. Posljednjih godina ovdje su se dogodile velike promjene. Nevjerojatno koliko mnogo ljudi pješaci i vozi bicikl. Svi naši prijatelji i poznanici iz Pomurja su uvelike promijenili prehranu. To mi se sviđa. Usprkos tome su zadržali mnoga tradicionalna jela, jedino ih pripremaju na zdrav način. Po uzoru na njih smo se i nas dvoje odlučili za zdraviji način života. Mnogo se krećemo. Ujedno smo smršavili i imamo mnogo više kondicije. Naši prijatelji, kod kojih obično odsjedamo, poklonili su nam knjigu kuharskih recepata koju je napisala liječnica.

Po kuharskim receptima iz te knjige kuhaju također moje prijateljice i poznanice u Ljubljani. Ukratko, ovdje je započeo pokret za zdravlje. To je ono što želimo i u drugim krajevima Slovenije.



Nordijsko hodaње- popularan oblik tjelesne aktivnosti



Tradicionalni regionalni događaj na Svjetski dan zdravlja na Otoku ljubavi (nastao u programu „Živimo zdravo“)

Program »Živjeti zdravo« predstavljen je i međunarodnoj javnosti

- Nakon šest godina provedbe programa u Pomurju i drugim regijama Slovenije, kao i u susjednoj Mađarskoj, program je zapazila Svjetska zdravstvena organizacija te ga predstavila na svojoj web stranici.
- Velški centar za zdravlje (Wales Centre for Health) iz Cardiffa nas je 2007. godine pozvao da predstavimo program u okviru europskog projekta »Closing the gap«, namijenjenog smanjivanju razlika u zdravlju.
- Program „Živimo zdravo“ je također bio dobro prihvaćen na najvećem događaju u Europskoj uniji, „Danima otvorenih vrata- tjedan regija i gradova“ Sa zanimanjem su prihvatili program.
- Program je također bio predstavljen na seminaru »Implementing the new EU Health Startegy« u organizaciji »EurohealthNet-a« i »International Union for health Education« (IUHPE) u ožujku 2007. godine u Briselu.
- Ministarstvo zdravlja R. Slovenije je program „Živimo zdravo“ uvrstilo u program ministarske konferencije, održane pod naslovom »Cross-Sectoral Policies in the field of Nutrition and Physical Activity« prilikom predsjedavanja Slovenije Europskoj zajednici.

- Uloga i utjecaj programa „Živimo zdravo“ na promicanje tjelesne aktivnosti bili su prikazani i na međunarodnom skupu u sklopu proslave Svjetskog dana kretanja u Kopenhagenu u organizaciji Svjetske zdravstvene organizacije.
- National Centre for Social Marketing iz Londona je snimio dokumentarni film o programu „Živimo zdravo“.



Snimanje dokumentarnog filma u lokalnoj zajednici i filmska ekipa sa suradnicima Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Na poziv Ministarstva zdravstva Narodne Republike Kine delegacija Ministarstva zdravlja R. Slovenije, u kojoj su bile i predstavnice Zavoda za zdravstveno varstvo iz Murske Sobote, posjetila je Kinu. U okviru te posjete slovenska delegacija je Pekingu predstavila program „Živimo zdravo“.



Slovenska delegacija u posjeti Ministarstvu zdravstva Narodne Republike Kine



Predstavljanje programa Živjeti zdravo

Uz to je program bio predstavljen na više međunarodnih stručnih susreta.



Promjeni prehrabnenih navika pridonose također kuharske knjige i drugi zdravstveno odgojni materijali , koje su napisali javnozdravstveni stručnjaci Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Umjesto zaključka

Nataša Brulc Šiftar, novinarka:

»Nova saznanja su im se uvukla pod kožu«

„Program »Živimo zdravo« pratim od samih njegovih početaka jer sam kao novinarka na radiju Murski val među ostalim zadužena i za područje zdravstva. Sam program je za ljude iz Pomurja, vjerne tradiciji što se tiče načina života, bio nešto novo i nepoznato. A nepoznatih stvari se obično i bojimo. U početku sam prisustvovala susretima na kojima su predstavljali program, a kasnije i na radionicama o kojima sam izvještavala i pripremala reportaže s ljudima, koji su redovito pohađali radionice. Nova saznanja su im se uvukla pod kožu. Također su se prevarili oni koji su mislili da su radionice same sebi namjena. Korak po korak i tradicionalni čovjek iz Pomurja počeo je mijenjati svoje navike koje se odnose na životni stil; „vrtanke“ tj. bijeli kruh zamijenio je crnim kruhom, punomasno mlijeko s onim s manje mliječne masti, velike pržene odreske na tanjurima zamijenili su manji, pečeni, uz obilje dodanog povrća.... „Znate, na radionicama su nam rekli da masna hrana škodi zdravlju. Budući da imam povišen kolesterol, pazim što jedem., To je samo jedna od izjava, kakve često čujem kad pripremam reportaže ili druge priloge o zdravom načinu života.

Opažam da se je način prehrane promijenio. Svi posežu za „zdravim“ namirnicama, na sajmovima karakterističnim za ovo područje nude zdravu hranu, ljudi se zaustavljaju na štandovima gdje savjetuju o zdravom načinu života... Još i to parkovi, livade, pješački putevi i biciklističke staze su pune rekreativaca; jedni hodaju, drugi trče, treći su usvojili nordijsko hodanje, a mnogo umirovljenika organizirano vozi bicikl. Uvjerena sam, da je tome u velikoj mjeri pridonio program „Živimo zdravo“.

Da, tradicionalni čovjek iz Pomurja je spoznao da je sva umjetnost života u tome, da ga sami ne skratimo.“

Literatura

1. Belović B et all. A story about „Let’s live healthily” programme. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, 2008.
2. Belović B, Stanojević –Jerković O. “Lets live healthy” – Health promotion programme in rural settings. III Macedonian Congress of Preventive Medicine – with international participation Ohrid 4. - 7. October, 2006. Book of abstracts.
3. E novičke Moje zdravje. Ljubljana: Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana, 2008. <http://www.zzv-lj.si/izobrazevanje-in-strokovna-srecanja/e-novic48dke-maj-08-komenda.pdf> (17.07. 2012)
4. National Social Marketing Centre, London, UK. Health Inequalities - Social Determinants of Health Film (Slovenia)- documentary. 2009. <http://www.youtube.com/watch?v=m6d8nF4HBDw> (10. 09. 2012)
5. NSMC, UK. Case studies: Slovenia – let’s live healthy programme. <http://www.thensmc.com/content/health-equity-social-determinants/Casestudies#slovenia> (12. 09.2012)
6. Občina Mislinja. Delavnice Živimo zdravo na Koroškem. 2012. http://www.mislinja.si/nv/index.php?stev=445&jez=1&sta=&id=9491&pg=p022&template=&st_gumb=&titl=Delavnice%20%AEivimo%20zdravo%20na%20Koro%B9kem (11.09. 2012)
7. Zaletel-Kragelj L, Premik M, Eržen I, Čakš T, Belović B, Pahor M, Keber I. Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije: zaključno poročilo o rezultatih raziskovalnega projekta v letu 2004. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2004.
8. Zaletel-Kragelj L. Belović B, Farkaš-Lainščak J, Djomba JK. From community participation to community action – experiences from Slovenia. U: snz.hr. 2010 – ISSN 1847-8115. – I. 1, br. 1: 30-33.
9. Zavod za zdravstveno varstvo Celje. Program Živimo zdravo zaključen v dveh lokalnih skupnostih -Učinkovite spremembe v prehrani in gibanju. 2012. <http://www.zzv-ce.si/clanki.php?idtblClanki=8> (14.08. 2012)
10. Zavod za zdravstveno varstvo Kranj. Živimo zdravo. 2011. <http://www.zzv-kr.si/projekti/zivimo-zdravo> (3.09. 2012)