



**V okviru Občinskega praznika je Bolnišnica Sežana po dolgem času ponovno odprla vrata jame za širšo javnost z dogodkom Navdih Krasa – za zdrav dan in tako predstavila projekt »Po poti zdravja« in program pljučne rehabilitacije.**

Dogodka se je udeležilo skoraj 60 oseb, odraslih in otrok, med drugimi tudi člani društva Sožitje.

V.d.direktorja bolnišnice mag. Vanja Debevec je v sejni sobi predstavila delo bolnišnice in nagovorila posebej vabljene goste in sicer g. Bojana Čebelo, poslanca v DZ, predsednika Seniorske organizacije Gibanja svoboda, ga.mag.Miriam Komac iz Združenja zdravstvenih zavodov Slovenije ter izr. prof. dr. Melito Peršolja, predstavnico UP-FVZ. Po predstavitvi je sledil krajši sprehod skozi park bolnišnice, kjer je Adrijana Šonc, vodja projekta v Bolnišnici Sežana, obiskovalce seznanila s tekočimi aktivnostmi, cilji in rezultati projekta. Predstavila je tudi sodelujoče partnerje v projektu, lokalne domačije iz vseh 4 občin, ki jih zajema LAS Krasa in Brkinov, pri katerih se ozavešča kako pomembni sta uživanje lokalno pridelane hrane ter zadostno gibanje. Projekt izpostavlja pomen zdrave prehrane in ozavešča ljudi o tem kako je sestavljen zdrav krožnik in na kaj se pazi, ko se kupuje v trgovini, predvsem pravilno branje deklaracij ali etiket na živilih. V ta namen se je že v prvi fazi projekta izvedlo različne interaktivne delavnice na osnovnih šolah in vrtcih. Posnele so se različne fizioterapevtske vaje, izdane so publikacije s štirimi prehranskimi smernicami in sicer za kronične ledvične bolezni, za dializne bolnike, prehranske podpore po osteoporoznem zlomu in pa prehranske podpore po možganski kapi. Projektne aktivnosti se oglašujejo na FB in Instagram straneh, kjer se nudijo tudi informacije o prehrani. Prav tako se v bolnišnici Sežana izvaja individualno svetovanje iz področja zdravega življenjskega sloga, posebej prehrane in fizioterapije, kjer je velik poudarek na preprečevanju ali lajšanju bolezni z zdravo prehrano in gibanjem. Prva delavnica je bila izvedena na domačiji »Pri Starčih« v Križu, katere nosilka dejavnosti je Milena Tavčar, mlada prevzemnika Katjuša Tavčar in Alen Dibitonto pa nadaljujeta več kot 400-letno tradicijo kraške domačije. Njihova posebnost je pridelano olje iz grozdnih pečk. V soboto pa so se s svojima produktoma predstavili tudi Biodinamična kmetija Pri Kamnarjevih s svojim grozdnim sokom in sirupom iz Bezga, ter Zlata Benčič iz turistične kmetije iz Filipčjega brda z domačim pršutnim kruhom, rolanim domačim jabolčnim štrudlom ter polento z ocvirki. Tako so lahko

obiskovalci razvajali svoje brbončice ob domačih dobrotah. V Dobri hiši zdravja na Golcu, ki ga vodi podjetje Sirah z vodjo Nado, kjer nad 650 metrov nadmorske višine slovijo po miru in ponudbi domačih jedi, se je v sklopu projekta posnel film o pripravi ješprenja - domače enolončnice in jabolčnega zavitka. V prihodnje bo v sklopu projekta izvedena še vrsta delavnic, tako tudi na Dujčevi domačiji v Fkofljah, ki se ponaša tudi s svojim lastnim kampom ob reki Reki in krasnim dvoriščem, kjer se bodo deležniki lahko tudi razgibali z fizioterapevtko Silvano Janežič.

Sobotna predstavitev v izredno vročem dnevu se je nadaljevala v jami za bolnišnico, kamor so obiskovalce pospremile Nataša Kamenšek, Marja Babuder in Polonca Stopar.

Obiskovalci so bili veseli ohladitve in so pri 12°C so pod strokovnim vodstvom fizioterapevtke Silvane Janežič, izvedli nekaj dihalnih vaj in se spoznali s potekom rehabilitacije v jami, kjer se izkorišča blagodejne učinke jamske mikroklima. Ob strokovnem medicinskem nadzoru se program rehabilitacije kroničnih pljučnih bolnikov izvaja v sežanski bolnišnici že vrsto let. Tega programa se udeležujejo predvsem bolniki z astmo in kroničnim obstruktivnim bronhitisom. Po rehabilitaciji se zmanjša poraba zdravil, zmanjša se število poslabšanj osnovne bolezni, manj je hospitalizacij in odsotnosti z dela, poveča se telesna zmogljivost, zmanjša občutek dušenja in skupaj s primerno medikamentozno terapijo se izboljša kakovost življenja bolnikov.

Obiskovalci so bili nad prikazom dela Bolnišnice Sežana navdušeni in se bodo prihodnjih izobraževalnih dogodkov ter programov z veseljem udeležili.





Foto: Olga Knez