

## AKTIVNOSTI POSAVSKE SKUPINE ZA SAMOPOMOČ V LETU 2019

Regijska skupina za samopomoč Društva za fibromialgijo iz Posavja je v okviru svojega delovanja v letu 2019 izvedla **naslednje aktivnosti**:

Skupina se je srečevala na **vsakomesečnih srečanjih** za samopomoč in priložnostno na različnih društvenih **prireditvah in dogodkih**.

V letu 2019 smo izvedli **9 rednih vsakomesečnih srečanj**, ki so potekala v sejni sobi Splošne bolnišnice Brežice ali na drugih lokacijah. Srečanj se je udeleževalo 15 – 25 članov. Realiziranih je bilo **5 zdravstvenih predavanj** in **delavnic** v izvedbi medicinskih in drugih strokovnjakov.

- V januarju smo analizirali delo v preteklem letu in sprejeli regijski program dela za leto 2019.
- Februarja smo izvedli **zimski pohod** in ogled lokalnih znamenitosti mesta Brežice.
- V mesecu marcu smo imeli **predavanje o zdravi prehrani za bolnike s fibromialgijo**, v izvedbi dipl. medicinske sestre iz Centra za krepitev zdravja ZD Brežice. **Več ...**
- Aprila je specialistka kineziologinja iz istega centra izvedla **predavanje z delavnico o pomenu telesnega gibanja in pravilnem izvajanju vsakodnevnih telesnih aktivnosti**. **Več ...**
- V maju smo poslušali **predavanje in izvedli delavnico (samo)pregledovanja dojk s pomočjo modela**. **Več ...**
- Meseca junija smo realizirali **kulturno in družabno predpočitniško srečanje** v Gradu Rajhenburg v Brestanici. **Več ...**
- Septembra nam je dipl. psiholog predstavil uporabne **tehnike sproščanja** v stresnih situacijah.
- Oktobrsko srečanje smo izvedli kot prijeten **jesenski pohod** (nordijska hoja) v okolico Brežic. Zaradi zdravstvenih težav članov je zmožnost za pohodništvo močno omejena.
- Novembra sta nam 2 zdravstvena strokovnjaka iz Centra za krepitev zdravja ZD Sevnica s **predavanjem in delavnico** predstavila bolezen **osteoporozo** in njeno preprečevanje oz. obvladovanje. Delavnica je vključevala **praktično izvajanje vaj** za krepitev kosti. **Več ...**
- Zadnje predpraznično srečanje je bilo realizirano dne 30. 11. 2019, in sicer kot **dan zdravja** - celodnevno druženje v Termah Dolenjske Toplice. Dan zdravja je vseboval **izobraževalni in terapevtski del**. **Izobraževanje** je vključevalo **predstavitve programa rehabilitacije** za bolnike s fibromialgijo. Terapevtski del pa je obsegal izvedbo vodene skupinske **delavnice sproščanja z zvočno terapijo** ter **skupinsko vadbo v termalni vodi** in kopanje v termalnem bazenu. **Več ...**

Poleg regijskih predavanj smo se Posavci udeleževali tudi predavanj in srečanj na **nacionalni ravni**. V mesecu marcu smo se udeležili **zboru članov in zdravstvenega predavanja** v Laškem. V maju 2019 se je nekaj članov posavske skupine udeležilo vseslovenskega **kulturnega in družabnega srečanja**, ki je potekalo v Zagorju ob Savi, v počastitev **dneva društva**. 16. novembra se je 15 članic iz Posavja udeležilo **izobraževalnega srečanja** v Thermani Laško

Skozi celo leto 2019 je regijska skupina za samopomoč izvajala tudi **rehabilitacijo** in **terapevtske aktivnosti** za člane iz Posavja.

V času januar - maj 2019 in september – december 2019 je potekala (in še poteka) 1X tedensko 1-urna **vodena skupinska vadba v termalni vodi** (hidrogimnastika) in 2-urno kopanje v Termah Paradiso. Vadba bo potekala do konca leta 2019. **Več ...**

Od 22. 9. do 29. 9. 2019 ter od 10. 11. do 17. 11. 2019 se je nekaj članic udeležilo enotedenskega **stacionarnega skupinskega zdraviliškega zdravljenja** za člane Društva za fibromialgijo. Program je bil izveden v dveh terminih in na dveh lokacijah: septembra v Talasu Strunjan in novembra v Zdravilišču Laško. Enotedenskega programa v Laškem se je udeležilo 12 članic iz Posavja, v Strunjanu pa 2. Vseh udeleženk stacionarnega zdraviliškega zdravljenja iz Posavja je bilo 14. **Več: Strunjan, Laško, udeleženke iz Posavja ...**

V času januar – april 2019 in september – december 2019 je potekala (in še poteka) **skupinska telovadba v telovadnici** - vodena razgibalno sprostitvena vadba na suhem (kinezioterapija), prilagojena bolnikom s fibromialgijo. Vadba poteka 1X tedensko po eno šolsko uro v DU Brežice. Udeležuje se je 8 – 12 članic, večina iz občine Brežice. Telovadba bo potekala do konca leta 2019. [Več ...](#)

**Javno ozaveščanje o bolezni:** Ker je poznavanje sindroma fibromialgije v najširši javnosti še vedno nezadostno, je pomemben cilj, ki ga regijska skupina uresničuje, tudi delovanje na področju lokalnega (regijskega) **ozaveščanja** laične in strokovne javnosti o bolezni preko **javnih predstavitev, distribucije informativnega gradiva**, urejanja **razstavnih koticov** v regijskih zdravstvenih in drugih javnih ustanovah ter **povezovanja z medicinskimi strokovnjaki** in zdravstvenimi ustanovami v Posavju.

V ta namen so članice skupine tudi v letu 2019 opremljale **razstavne koticke** z informativnim gradivom v ZD Krško, ZD Sevnica, ZD Brežice, SB Brežice in posavskih knjižnicah.

V namene javnega ozaveščanja so članice skupine sodelovale na **javnih predstavitev** in skrbele za distribucijo informativnega gradiva o bolezni. Svetovni **dan ozaveščanja** o naši bolezni, ki je 12. maja, so člani obeležili s **stojnicama** v **ZD Brežice** in **ZD Krško**, članice iz Sevnice pa so se s stojnico predstavile na javni prireditvi **Dan za zdravje**, ki je potekala v okviru tedna Rdečega križa. [Več ...](#)

V mesecu maju je skupina sodelovala s predstavitev društva na javni prireditvi ob podelitvi nacionalne nagrade **Centru za krepitev zdravja ZD Brežice**, ki se jo je udeležil tudi minister za zdravje, župan občine Brežice in predstavniki številnih javnih medijev. [Več ...](#)

V mesecu oktobru so člani s **stojnico** sodelovali na javni prireditvi ob **Dnevu invalidov in bolnikov občine Brežice** v MC Brežice. V okviru prireditve so se člani udeležili tudi izobraževalnega **predavanja o inkontinenci** v izvedbi nekdanjega ministra dr. B. Voljča. [Več ...](#)

**Izvedbo celoletnega programa so nam finančno omogočili podporniki in donatorji, ki se jim za finančna sredstva, podporo in zaupanje najlepše zahvaljujemo!**

