

Pomoč in informiranje o fibromialgiji

Naslov projekta: Pomoč in informiranje o fibromialgiji

Pedagoška mentorja: prof. dr. Gorazd Drevenšek (UP FAMNIT), asist. dr. Tina Podlogar (UP FAMNIT),
viš. pred. dr. Karmen Drljič (UP PEF)

Projektni partnerji: Druge zdravstvene storitve, Ivan Založnik s.p.; Center za zdravljenje bolezni otrok
Šentvid pri Stični)

Delovna mentorja: Ivan Založnik (Druge zdravstvene storitve, Ivan Založnik s.p.), Irena Štucin Gantar
([Center za zdravljenje bolezni otrok Šentvid pri Stični](#))

Študenti, ki so vključeni v projekt: 8 študentov

- 3 študenti dodiplomskega študijskega programa Biopsihologija (UP FAMNIT)
- 1 študent dodiplomskega študijskega programa Računalništvo in informatika (UP FAMNIT)
- 1 študent dodiplomskega študijskega programa Aplikativna Kineziologija (UP FVZ)
- 1 študent podiplomskega študijskega programa Inkluzivna pedagogika (UP PEF)
- 1 študent podiplomskega študijskega programa Medicina (UL MF)
- 1 študent dodiplomskega študijskega programa Fizioterapija (AMEU-ECM)

Kratka predstavitev vsebine projekta:

Fibromialgija je zdravstveno stanje, za katerega je značilna kronična razširjena mišično-skeletna bolečina in povečana bolečina ob pritisku. Prisotni so raznovrstni simptomi, kot na primer utrujenost, težave s spanjem, spominom, koncentracijo in tako dalje.

Pojavlja se po celem svetu, simptomi pa so prisotni pri 2% do 4% prebivalstva, vendar pa je diagnosticiranih veliko manj bolnikov (Walitt idr., 2015). Bolezen lahko prizadene vse starostne skupine, pogostejša pa je pri ženskah. Sam vzrok bolezni je neznan, za diagnozo pa zaenkrat ni krvnega testa ali kakršnekoli druge enostavne diagnostične metode. Stroka v Sloveniji, z izjemo nekaj strokovnjakov, bolezen še vedno podcenjuje ali pa je ne pozna. Za zdravljenje bolezni se pogosto uporablja multidisciplinarni pristop, ki se je izkazal za izjemno učinkovitega (Jamnik, 2010). Kljub učinkovitosti različnih pristopov za lajšanje simptomov so, zaradi napačne diagnoze in čakanja na ustrezno obravnavo, bolniki velikokrat prepuščeni lastni obravnavi. Pri tem jim lahko pomaga bližnji socialni krog, ki pa bolnikov velikokrat ne razume.

Pri projektu želimo najti ustrezne načine, s katerimi bi bolezen približali zdravstvenim delavcem in svojcem bolnikov. Tako bi dosegli boljše razumevanje in obravnavo bolnikov. Bolnike bomo naučili tudi različnih strategij za spoprijemanje z bolečinami, stresom in čustvenimi težavami. V projektu želimo o

fibromialgiji ozaveščati tudi študente medicine, kineziologije in fizioterapije, saj so to področja znanosti, v katerih se bodo študentje v svoji karieri najverjetneje srečevali z bolniki.

V okviru projekta bomo s samostojnim podjetnikom Ivanom Založnikom, ki se ukvarja s fizioterapijo in drugimi zdravstvenimi storitvami, ki pomagajo bolnikom s fibromialgijo, ustvarili program vaj za bolnike s fibromialgijo in podobnimi sindromi, izvajali delavnice, kjer se bodo bolniki lahko naučili vaj, sprostitvenih tehnik, tehnik za spoprijemanje z boleznijo ter na novo izdelanih pripomočkov, ki bodo pripomogle k izboljšanju bolezni. Vaje bomo do bolnikov prenesli tudi preko spletnih virov, tako da bodo imeli nenehno dostopnost do sestavljenega programa. S pomočjo samostojnega podjetnika in Centra za zdravljenje bolezni otrok, v katerem se ukvarjajo z rehabilitacijo kronično bolnih otrok vseh bolezenskih stanj, bomo naredili pregled nad boleznijo iz različnih področij znanosti, ter svoja znanja prenesli na študente programov, ki se bodo v svoji karieri najverjetneje srečevali z bolniki s fibromialgijo.

Cilji: pridobitev kompetenc študentov zaradi sodelovanja v delovnem okolju, predajanje znanja sodelujočim študentom, izdelava vaj za bolnike ob pomoči delovnih mentorjev, seznanitev z obstoječimi fizioterapevtskimi tehnikami za obvladovanje bolečine, pristopi k biopsihosocialni obravnavi, izobraževanje študentov fizioterapije, kineziologije in medicine, ozaveščanje o fibromialgiji.

Projektne aktivnosti:

- Seznanitev s področjem, prebiranje literature, spoznavanje vsebin in različnih pristopov k obravnavi.
- Priprava vaj in programa rehabilitacije za pomoč pri obvladovanju bolečine pri bolnikih.
- Priprava vaj za hiper mobilnostni sindrom.
- Izdelava rokovnika za mladostnike in odrasle s fibromialgijo, ki jim bo služil kot pripomoček za spoprijemanje s svojo boleznijo.
- Priprava delavnic za bolnike s fibromialgijo, ki bodo vsebovale multidisciplinarne metode, kot so sprostitvene tehnike, dihalne vaje, vaje iz točke 1, predstavitev rokovnika iz točke 3 in osebnih izkušenj bolnikov.
- Priprava in izvedba predavanj za študente medicine, kineziologije in fizioterapije, ki se bodo v svoji karieri najverjetneje srečali z bolniki s fibromialgijo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST