

SOPA

SKUPAJ ZA ODGOVOREN ODNOS DO PITJA ALKOHOLA



Pozdravljeni!

To je zloženska o programu SOPA.

SOPA pomeni

Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola.

S programom SOPA želimo doseči,
da bi ljudje pili manj alkohola.

V programu SOPA smo se
povezali strokovnjaki različnih poklicev.

Sodelujemo strokovnjaki iz zdravstva,
socialnega in nevladnega sektorja.

Sodelovali bomo tudi z občinami in policijo.

Program SOPA se je začel oktobra 2016
in bo trajal do decembra 2020.

V programu SOPA bomo delali z ljudmi
po vsej Sloveniji.

Delali bomo z ljudmi,
ki potrebujejo pomoč ali nasvet zato,
ker pijejo preveč alkohola.

Sodelovali bomo tudi z mediji.

Mediji namreč poročajo o pitju alkohola
in vplivajo na naš odnos do pitja.



Zakaj v Sloveniji potrebujemo program SOPA?

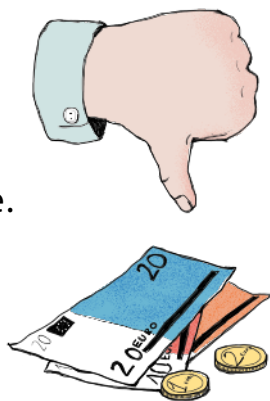
Program SOPA potrebujemo zato, ker je alkohol v Sloveniji velika težava.

V Sloveniji je vedno več ljudi, ki so pijani vsaj enkrat na mesec. Skoraj polovica odraslih, starih od 25 do 64 let, pije preveč alkohola. To so ugotovile raziskave in to nas skrbi.



Slovenec popije več alkohola kot Evropejec. V Sloveniji imamo zato več težav, povezanih z alkoholom.

Zaradi prevelikega pitja alkohola imamo tudi več stroškov. Če se ljudje ne bi opijali, bi zapravili manj denarja za alkohol, prometne nesreče in druge nezgode. Potem bi v Sloveniji vsako leto prihranili 234 milijonov evrov.



Težave, ki jih povzroča alkohol

Ljudem, ki preveč pijejo,
se po navadi zgodijo slabe stvari.
Lahko izgubijo službo in se ločijo.
Alkohol slabo vpliva na njihove družine.



Ljudje hitro postanejo **odvisni** od alkohola
in lahko tudi zbolijo za:

jetrno cirozo,
rakom ustne votline,
rakom žrela, grla in požiralnika,
pa tudi za rakom jeter,
debelega črevesa, danke in dojk.

Če ima kdo težave zaradi pitja alkohola,
potem je njegovo pitje **škodljivo**.



Eni pijejo preveč alkohola,
vendar še nimajo težav.
Opijejo se ob določenih priložnostih.
Opijejo se na primer samo na zabavah.
Še vedno imajo družino in so zdravi.
Težave se jim bodo morda šele pojavile.
Temu rečemo **tvegano pitje** alkohola.

S tveganim opijanem ogrožajo sebe in druge.
Lahko se jim zgodi prometna nesreča.
Lahko padejo in se poškodujejo.
Lahko imajo spolni odnos
brez kondoma oziroma kontracepcije.

Človek, ki se je tvegano opil,
slabo presoja stvari.
Hitro postane nasilen do drugih.
Naredi lahko
tudi druga dejanja in prekrške,
ki jih drugače ne bi.
Človek, ki se je tvegano opil,
hitreje postane žrtev dejanj,
ki jih povzročijo drugi.

Tudi tvegano pitje
je torej čezmerno pitje,
ker lahko povroči škodo.



Za koga je program SOPA?

Program SOPA je za odrasle ljudi, ki pijejo preveč alkohola. Kdaj je alkohola preveč, piše na strani 13.



Eni imajo zaradi alkohola že posledice. Enim se bodo posledice šele pojavile, jih pa zdaj še nimajo.

Program SOPA je tudi za njih.

Program je tudi za njihove bližnje.

S programom SOPA

hočemo ljudem pomagati,

da bi spremenili pivske navade.

Potem bi bilo njihovo življenje boljše.

Boljše bi bilo

tudi za njihove družine.

Ljudje za boljše življenje

po navadi potrebujemo podporo.

Podporo lahko poiščemo

v ustanovah oziroma organizacijah.

Tam nas dobro poslušajo,

zato da nam lahko pomagajo.

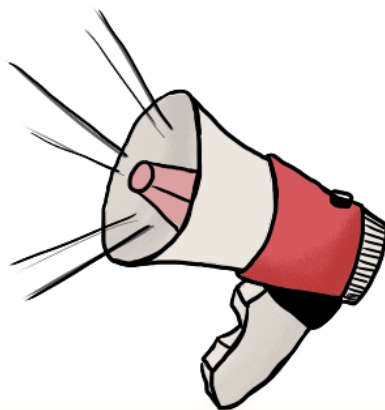


Kako bomo v programu SOPA dosegli to, da bodo ljudje pili manj alkohola?

- Povečali bomo pomoč, ki jo ljudje lahko dobijo zaradi pitja alkohola.
- Dodatno bomo poučili strokovnjake iz zdravstva, sociale, društev, občin, policije in zavodov za zaposlovanje. Poučili jih bomo, da bodo znali pomagati vsakemu posebej, ki potrebuje pomoč zaradi alkohola.
- Novinarje želimo seznaniti s tem, kako naj poročajo o pitju alkohola. Napisali bomo priporočila za to, kako se odgovorno poroča o pitju alkohola.



- Ljudi bomo obveščali o škodljivosti alkohola. Obveščali jih bomo prek medijev in različnih ustanov, kot so zdravstveni domovi, centri za socialno delo in društva.
- Poskrbeli bomo zato, da se bodo strokovnjaki iz različnih poklicev povezali med seboj. Da bodo s skupnimi močmi pomagali tistim ljudem, ki pijejo preveč alkohola. Ta novi način pomoči, ki temelji na sodelovanju, smo poimenovali **pristop SOPA**.



Pristop SOPA

Pristop SOPA je del programa SOPA.

Pristop bomo preizkušali do leta 2020.

Potem bomo pristop uvedli povsod po Sloveniji in zmanjšali pitje alkohola.

Samo povezani bomo uspešni.

Verjamemo, da bodo naš pristop pozneje, po preizkusu programa SOPA, uporabljali tudi drugi.

Delo v pristopu SOPA smo razdelili na tri dele.

NALOGA 1: PREPOZNATI IN PODPRETI

Pogovarjati se želimo z ljudmi, ki pijejo preveč alkohola.

Vsakemu posebej želimo svetovati in pomagati spremeniti pивske navade.

Da lahko pomagamo in svetujemo, moramo vedeti, kdo potrebuje pomoč.

Ljudi, ki preveč pijejo, je treba prepoznati.

To nalogo opravljajo zdravniki, medicinske sestre in socialni delavci.



NALOGA 2: DATI NASVET

Zdravniki, zobozdravniki
in nekateri drugi zdravstveni delavci
velikokrat delajo z ljudmi,
ki imajo težave z alkoholom.

Zdravstvene delavce želimo poučiti,
kako lahko tem ljudem svetujejo.

Želimo, da bi jim povedali
o pitju alkohola.

Želimo tudi, da bi jim povedali,
kje lahko poiščejo pomoč,
da bodo premagali težave z alkoholom.

Ljudje, ki pijejo preveč alkohola,
morajo dobiti dober nasvet.



NALOGA 3: INFORMACIJE

Želimo si, da bi ljudje
tudi drugje dobili informacije
o pitju alkohola.

Na primer v društvih
in v uradu Zavoda za zaposlovanje.

Želimo si, da bi tam ljudi
usmerili k strokovnjakom,
ki pomagajo proti čezmernemu pitju alkohola.

To nalogo delajo
različna društva in
Zavod za zaposlovanje Republike Slovenije.



Kje je meja pri pitju alkohola?

Pri enih ljudeh že manjša količina alkohola povzroči težave.

Pri drugih ljudeh se težave pojavijo šele takrat, kadar spijejo več alkohola.

Za vse ljudi pa velja, da pitje alkohola povečuje tveganje za težave. To pomeni, da imajo večjo možnost za to, da se njim ali njihovim bližnjim zgodi kaj slabega.



Alkohol torej različno vpliva na ljudi. Kljub temu so strokovnjaki določili mejo, do kje je pitje alkohola za odrasle manj tvegano.

Ta meja je prikazana na naslednji strani.

Strokovnjaki so določili mejo popitega alkohola za navadne dni.

Določili so tudi mejo za posebne priložnosti.

Takrat ljudje po navadi spijejo več alkohola.

Če upoštevamo te meje, je manj možnosti, da bomo imeli težave zaradi pitja alkohola. Pomembno je tudi to, da vsaj en dan v tednu ne pijemo alkohola.



Meja popitega alkohola za moške

Na dan ne več kot



Ob priložnostih ne več kot



Meja popitega alkohola za ženske

Na dan ne več kot



Ob priložnostih ne več kot



Kdor pije alkohol nad mejo, ga pije preveč.

Povezovanje strokovnjakov

Pri pristopu SOPA bo zelo pomembno povezovanje ljudi iz različnih poklicev. Povezovali se bodo na različnih srečanjih. Na nekatera srečanja bodo prišli strokovnjaki iz vse Slovenije. Na druga srečanja bodo prišli strokovnjaki samo iz enega dela Slovenije. Strokovnjaki se bodo povezovali z društvi, občinami in policijo. Na srečanjih in dogodkih po Sloveniji bodo izmenjevali izkušnje. To bo izmenjava izkušenj med različnimi poklici, ki bodo izvajali pristop SOPA.

Vzpostavili bomo stike med različnimi strokovnjaki. Strokovnjaki različnih poklicev bodo tako lažje sodelovali. Skupaj bodo bolje pomagali ljudem, ki imajo težave z alkoholom.



Spletna stran SOPA

Vabimo vas, da obiščete spletno stran SOPA na naslovu www.sopa.si.

Na spletni strani izveste več o pitju alkohola, vzorcih in posledicah pitja alkohola.

Prav tako izveste več o našem programu SOPA, aktivnostih in dogodkih.

Na spletni strani lahko izpolnite kratek vprašalnik

o svojih navadah pitja alkohola.

Ko izpolnite vprašalnik, preverite, ali so vaše navade tvegane oziroma škodljive.



Na spletni strani je kviz, s katerim preverite svoje znanje o alkoholu.

Na spletni strani piše tudi to, kdo nam lahko pomaga.

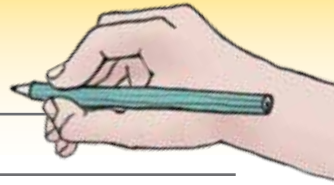
Tam so napisani telefonske številke in naslovi društev.

Nanje se lahko obrnete za nasvet o pitju alkohola.

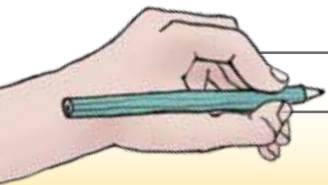
Društva delujejo po vsej Sloveniji.



BELEŽKA



A series of horizontal lines for writing, starting from the top line and extending down to the bottom of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page width.



KOLOFON

SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola

Avtorice: mag. Tadeja Hočevar, Karmen Henigsman, Ana Štruc

Urednica: mag. Tadeja Hočevar

Po predlogi v lahko branje priredil Domen Retelj (Zavod Risa)

Pri prirejanju so pomagali bralci Integra inštituta

Sodelavec pri pregledu: Blaž Bajec

Ilustracije: Janja Kosi

Oblikovanje: Jan Vasiljevič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje,

Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2018, nova izdaja

Elektronski vir: www.sopa.si

Brezplačen izvod

Za vsebino so odgovorni avtorji.

Tisk je del projekta Vzpostavitev interdisciplinarnega celostnega pristopa k odkrivanju in podpori pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola med odraslimi prebivalci - SOPA, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V skladu z določili zakona o avtorskih in sorodnih pravicah je brez pisnega dovoljenja avtorja in založnika prepovedano kakršnokoli razmoževanje tega tiska oziroma njegovih delov.

© Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018

© Evropski znak za lahko berljive in razumljive informacije:

Evropsko združenje za vključevanje (Inclusion Europe).

Več informacij o tem je na spletni strani: www.easy-to-read.eu

