



Zavod Med.Over.Net

Poslovno poročilo 2023 - vsebinski pregled delovanja

Vsebina

Opis delovanja Zavoda	1
Področja delovanja.....	2
Akcije, kampanje in projekti.....	2
Osveščevalna akcija 40 dni brez alkohola	3
Komunikacijska akcija Pomen zmanjševanja okužb ob operativnih posegih	3
Novo upanje: 18. november 2023 – Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so izgubile bližnjega zaradi samomora	4
Teme meseca	4
Mesec duševnega zdravja	5
Harmonija – podkast meditacij za ravnovesje v življenju	5
Žensko zdravje.....	5
Dermatologija, zaščita kože in težave	5
Začuti se	6
Delo na forumih	6
Moderatorji	8

Opis delovanja Zavoda

Zavod Med.Over.Net je bil ustanovljen leta 2005 s poslanstvom ozaveščanja o zdravem načinu življenja, spodbujanja odklonilne držo do slabih navad ter povezovanja laične javnosti, strokovnjakov in organizacij za dvig kakovosti življenja na področju zdravja in sociale.

Zavod Med.Over.Net načrtuje, razvija in izvaja osveščevalne projekte, dogodke, intervjuje, pogovore v živo v javnih tribunah na forumih ter prispevke na teme, ki so v slovenskem prostoru spregledane, tabuizirane ali zaradi aktualnosti potrebujejo posebno pozornost.

Dejavnosti pripravlja na pobudo uporabnikov portala, bolnikov, predstavnikov društev, strokovnjakov ter na podlagi lastnih opažanj. Vodi jih na portalu Med.Over.Net in na drugih medijskih prostorih, po društvih, bolnišnicah in lokalnih skupnostih v Sloveniji.



Zavod Med.Over.Net aktivno prispeva k dvigovanju ozaveščenosti o zdravju, boleznih, zdravilih, samozaščitnih ukrepih, vplivu stresa, pomenu gibanja in spanja, dobrim medosebnih odnosih, kakovostnem prostem času, pomenu prehrane in varovalnih živil in osebnih pravicah, informira kako ravnati pri določenih bolezenskih težavah, kako in kje poiskati pomoč za svoje težave, motivira uporabnike pri iskanju novih poti do zdravja, prevzemanju bolj zdravih navad življenjskega stila in promovira bolj kakovosten in zdrav način življenja, kljub bolezni in stiski, s katero se uporabnik ali njegova družina sooča.

Področja delovanja

Deluje na 3 osnovnih področjih:

- **Urednikovanje** spletnega portala Med.Over.Net s povezovanjem uporabnikov portala, moderatorjev in tehnično – razvojno ekipo. Na forumih brezplačno odgovarja 80 zdravnikov, psihologov, pedagogov, psihoterapevtov in strokovnjakov.
- **Združevanje** posameznikov, strokovnjakov in organizacij z željo informirati ljudi s področij zdravja, socialne in prava. Na portalu redno sodeluje 20 zunanjih strokovnjakov za pripravo vsebin ter 25 nevladnih organizacij in javnih ustanov.
- **Načrtovanje, razvoj in izvedba osveščevalnih projektov** na portalu in izven prostora interneta. Vsebine prebira v povprečju 400.000 unikatnih obiskovalcev mesečno.

Namen delovanja Zavoda so preventivne aktivnosti in posreden pozitiven vpliv, da bi:

- Informirali uporabnike s področja zdravja, osebnih pravic, prava,
- spodbudili ljudi za aktivno, odgovorno in zdravo življenje,
- zainteresirali ljudi za ozaveščeno ravnanje in odnos do lastnega zdravja,
- opozorili na pomen prevzemanja samozaščitnih ukrepov,
- pomagali pri iskanju boljših rešitev v primeru osebnih težav, možnosti preprečevanja obolenj ali slabšanja stanj obolenj,
- pomagali pri krepitevi zdravih navad in zdravih odnosov.

Cilj delovanja Zavoda je, da portal Med.Over.Net ostane osrednji zdravstveni portal z največjo možno kredibilnostjo, še posebej med strokovnimi javnostmi in na ta način v največji možni meri vpliva na uveljavljanje paradigme zdravega načina življenja in odklonilne drže do slabih navad in odvisnosti.

Akcije, kampanje in projekti

Namen projektov je informirati in ozavestiti ljudi, da pridobijo strokovne, verodostojne ter zanesljive informacije. Projekti so informativne, zdravstvene, družbeno odgovorne in socialne narave ter podajajo odgovore na vprašanja, s katerimi se številni ljudje na svoji življenjski poti, srečujejo.

S 18. letnimi izkušnjami Zavoda Med.Over.Net pri vodenju projektov, 23. letnimi izkušnjami delovanja največjega zdravstvenega portala Med.Over.Net, kredibilnostjo zdravnikov in drugih strokovnjakov ter



Zavod Med.Over.Net

izkušnjami, znanjem in vrednotami partnerjev, smo prepričani, da lahko premaknemo zavedanje v Sloveniji in naredimo nekaj dobrega za širše družbeno okolje.

V letu 2023 smo izvedli naslednje akcije, kampanje in projekte:

Osveščevalna akcija 40 dni brez alkohola

Vsako leto v postnem času predlagamo širši javnosti posebno odpoved. Gre za simbolno dejanje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. V Sloveniji je to vsaka četrta družina. V družbi kljub temu, da poznamo nepregledno število škodljivih in nepopravljivih posledic, še vedno prevladuje strpen odnos do pitja alkohola in opijanja. Še posebej je zaskrbljujoče, da se vedno več otrok in mladostnikov z alkoholom sreča že pred 13. letom, večina z dovoljenjem staršev. Pitje pri mladih povzroča škodo v telesnem razvoju in povečuje verjetnost za odvisnost v odraslosti.

Akcija 40 dni brez alkohola je potekala že osemnajstič. Začela se je 22. februarja 2023 in zaključila v soboto, 8. aprila 2023.

Z vodilno mislijo »Beseda zdravi« smo želeli poudariti stiske otrok alkoholikov, saj je v Sloveniji po ocenah Slovenske karitas vsaj 70.000 otrok, ki se srečujejo z alkoholizmom v družini ali rednim čezmernim pitjem njihovih staršev. Neposredna odpoved alkoholu v času akcije je predvsem osebna odločitev.

Preko družbenih omrežjih, kjer smo objavljali zgodbe alkoholikov in njihovih svojcev je akcija dosegla več kot 150.000 ljudi.

Poleg organizatorjev Slovenske karitas, Javne agencije RS za varnost prometa, NIJZ in Med.Over.Net so pri akciji sodelovali tudi Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici), Društvo Žarek upanja, Zavod Vse bo v redu, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov, Društvo abstinent, Društvo UP in Društvo Nacoa. Dogodku sta se kot ambasadorja akcije pridružila tudi Nika Rozman in Nik Škrlec, igralca in TV voditelja.

Komunikacijska akcija Pomen zmanjševanja okužb ob operativnih posegih

Zaključili smo program informiranja strokovne javnosti z izvedbo raziskave, ki je pridobil empirično evidentirane podatke in aktivno vključil tri slovenske klinike, ki se je začel že leta 2022.

Namen aktivnosti je bil širitev informacij in praktičnega znanja o obravnavi okužb kirurških ran (OKR), izmenjava ključnih dejavnikov in podkrepitev potrebe po stalnem spremljanju problematike OKR v Sloveniji. Osredotočili smo se na komunikacijo s strokovnimi javnostmi - strokovna združenja, kirurgi, zdravniki specialisti, zdravstveno osebje, vodje in predstojniki klinik. Cilj komuniciranja je bil dvigniti stopnjo ozaveščenosti o OKR, zavedanje o pomenu upoštevanja priporočenih smernic WHO in prepoznavanje nujnosti kontinuiranega spremljanja OKR. Po tem ko smo pridobili zainteresirane klinike in osebje, ki je sodelovalo v projektu izvajanja raziskave, načrtovali in pripravili vse potrebne pogoje za izvajanje raziskave z namenom pridobitve ocene trenutnega stanja na področju uporabe ukrepov na oddelkih abdominalne kirurgije slovenskih bolnišnic, smo izvedli enomesečno spremljanje. Podatke smo zbrali v e-zapis v zbirni tabeli in jih obdelali. Opravili smo analizo vseh zbranih podatkov iz raziskave, pripravili in dali v strokoven pregled pridobljene podatke z interpretacijo ter dokončno



Zavod Med.Over.Net

oblikovali poročilo na osnovi zbranih podatkov, ki se služilo kot osnova kar nekaj objavljenim strokovnim objavam.

Novo upanje: 18. november 2023 – Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so izgubile bližnjega zaradi samomora

Samomor je pereč svetovni družbeni problem in vsako tretjo soboto v novembru, tokrat je to bila sobota, 18. november, v mnogih državah sveta pod okriljem Ameriške fundacije za preprečevanje samomora (American Foundation for Suicide Prevention) potekajo številne aktivnosti kot izraz sočutja in solidarnosti do vseh, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega (International Survivors of Suicide Loss Day ali krajše Survivor Day).

Tudi v Sloveniji že sedmič zapored (od leta 2017) zaznamujemo mednarodni dan v skupni povezavi Združenja Ozara Slovenija, Inštituta Rahločutnost in Med.Over.Net ter pozivamo k solidarnosti in povečanju zavedanja o vplivu travmatične izgube bližnjega zaradi samomora na življenje bližnjih.

V Sloveniji sta v letu 2022 zaradi samomora umrli 402 osebi, kar pomeni, da je vsak dan v letu več kot ena slovenska družina izgubila svojca.

Mednarodne raziskave in klinična praksa kažejo na kompleksno doživljanje žalujočih, ki zahteva dobro razumevanje okolice, da lahko podpre tiste najbolj prizadete.

Smrt bližnjega zaradi samomora, še posebno, če je oseba priča samomoru, je lahko huda travmatična izkušnja, ki povzroči krizo in stisko v družini in pri posameznih družinskih članih. Ko izgubi bližnjo osebo, se žalujoči po samomoru lahko spopada z mnogimi težkimi občutki, kot so občutek izjemne bolečine, samote, sramu, žalosti, krivde, jeze. Obenem se lahko vedno znova sprašuje, zakaj je oseba to naredila in ali bi bilo mogoče dogodek preprečiti.

Za proces okrevanja, da lahko žalujoči travmatično izkušnjo predelajo in integrirajo v svojo življenjsko zgodbo ter razrešijo njen vpliv na sedanost in življenje v prihodnosti, so potrebni čas, primerna strokovna podpora in vodenje ter veliko sočutja. Posebno strokovno pomoč in podporo potrebujejo tudi otroci in mladostniki, da ne ostanejo sami in da lažje izrazijo svojo stisko. Zato smo pripravili seznam virov pomoči, kjer lahko žalujoči najdejo uporabne strokovne in poljudne informacije ter seznam organizacij za pomoč. O tem smo pisali na portalu Med.Over.Net in obvestili slovenske medije. Na ta dan pa smo tudi pozvali ljudi, da prižgejo svečko na svojem oknu ter tako pokažejo sočutje in podprejo žalujoče po izgubi zaradi samomora.

Teme meseca

Na portalu Med.Over.Net smo izvedli nekaj tem meseca, ki smo jih posvetili različnim problematikam, za katere opažamo, da je še vedno premalo dostopnih informacij, ali pa je zanimanje za tematiko izjemno veliko.

Tako smo pod pokroviteljstvom partnerjev izvedli:



Mesec duševnega zdravja

Izhajali smo iz podatka, da vsaj enkrat v življenju za depresijo zboleli vsaka 6. oseba, ta trenutek pa je depresiven vsak 20. med nami. Trenutno se vsak 10. človek spopada s povečano tesnobo, zaskrbljenostjo, strahovi, napetostjo in nelagodjem. Želeli smo celovito nasloviti izzive, ki jih prinaša skrb za fizično in psihično zdravje in z zanimivimi vsebinami in sogovorniki peljati po poti do zdravega življenjskega sloga ter boljšega počutja, ki zahteva celostno skrb za svoje fizično in psihično počutje: skrb za zdravo prehrano, zadostne količine gibanja, opustitev nezdravih navad in obvladovanje stresa.

Harmonija – podkast meditacij za ravnovesje v življenju

Podkast ponuja zbirko brezplačnih meditacij, namenjenih krepitvi duševnega zdravja, premagovanju stresa, osebnostni rasti in splošnemu dobremu počutju. Je odgovor na naraščajoče težave v duševnem zdravju Slovencev, ki so povzročile bliskovito povečanje števila bolniških odsotnosti v zadnjih letih. Meditacije so primerne za različne potrebe, demografske skupine in priložnosti. Meditacija pomaga krepiti ravnovesje, ki je ključnega pomena za kakovostno življenje. Pomaga pri skrbi za notranje ravnovesje, očisti miselno meglo, osvobodi negativna čustvena stanja in zmanjša občutke ločenosti. Krepi koncentracijo in spomin, poveča osredotočenost in pomaga tudi pri nespečnosti. Pripravljena je posebna spletna stran in kakovostne vsebine pomagajo poslušalcem pri soočanju s sodobnimi izzivi. Ustvarili smo jo v sodelovanju s strokovnjaki s področja medicine, psihologije, psihoterapije, coachinga in zvoka. Izkušnje poslušanja meditacij so zato intenzivne, prijetne, globoke in učinkovite.

Žensko zdravje

V mesecu marcu smo pozornost namenili ženskemu zdravju. Ženske so pogosto v skrbi za druge, v tem mesecu pa smo želeli, da v središče postavijo sebe in svoje zdravje. Žensko zdravje so združevali zapisana problematika iz forumov, obravnavali smo tako vsakodnevne izzive, kot je intima, vaginalne okužbe, vnetje sečil, kontracepcijo, spolnost, reproduktivno zdravje kot akutna in kronična ginekološka stanja. Pa tudi najpogostejše ginekološke rake, v sklopu zdravja dojk pa raka dojk in pomen samopregledovanja. Pogledali smo, katere vrste kontracepcije so na voljo in razlike med njimi glede na starost in potrebe ženske, pa tudi, kako si olajšati prehod v menopavzo, kako ločiti med močnimi in bolečimi menstruacijami in endometriozo, kako prepoznati miome, ciste ipd. Razbijali smo tabuje in stereotipe o IVF, neplodnosti, pa tudi o nadomestnem materinstvu. Pridružila so se nam društva, organizacije in zdravstvene ustanove.

Dermatologija, zaščita kože in težave

Poletje je priljubljen del leta, saj prinaša goreče pričakovanje prostih dni, potovanj, brezskrbni počitek ter uživanje. A poletno vzdušje lahko hitro zagrenijo zdravstveni in drugačni izzivi. Skupaj s partnerji smo zato bralce opremili z informacijami in nasveti, da bo njihovo poletje varno, zdravo in sproščeno. Na naših socialnih omrežjih smo na interaktiven način preverili, kako bralci skrbijo za svoje zdravje in



zdravje svojih bližnjih, kako so pripravljene na poletne izzive, in ali vedo, kako se z njimi soočati. Še posebej smo se posvetili atopijskemu dermatitisu, za katerega smo pripravili premontažo 10 videov, ki so bili že posneti in jih prilagodili za objavo na družbenih omrežjih, ter izvedli montažo 5 novih videov, v katerih smo objavili pogovore z bolnicami. Atopijski dermatitis je kronična, ponavljajoča, močno srbeča kožna bolezen, ki zelo obremenjuje bolnike, zato je osveščanje na to temo izjemno pomembno. Druga bolezen, ki smo jo izpostavili v obdobju osveščanja o zdravju kože pa je bil melanom, kožni rak, ki predstavlja približno 15 % vseh kožnih rakov. Zanj je izjemno pomembno osveščanje, saj velja za najpogostejši del kožnega raka, ki je za več kot 90 % smrtnih.

Začuti se

Zaključek marčevskega projekta Ženske in žensko zdravje je postreglo s skrb vzbujajočimi podatki, ki pravzaprav ne presenečajo. Anketa med bralkami je razkrila, da si dojke pregleduje le okoli 40 % bralk, da si zna dojke pregledati le okoli tretjina vprašanih in da se velika večina (več kot 90 % vprašanih) zaveda, da je s samopregledovanjem treba začeti že v mladosti, a žal to stori le tretjina. Ob skrb vzbujajočih podatkih smo pripravili poseben projekt, katerega namen je bil informirati in ozaveščati o vseh vidikih skrbi za zdravje dojk, tako z vidika preventive kot kurative. Pripravili smo strokovne vsebine, močno kampanjo na družbenih omrežjih in posneli video, ki prikazuje potek samopregledovanja. Strokovne vsebine, v katerih smo ozaveščali, informirali in podali konkretne, uporabne in nasvetne informacije, smo pripravili v sodelovanju z zdravniki in društvi. Namen vseslovenskega projekta je bil aktivirati bralce partnerskih medijev (Žurnal24.si, Joonglaa-mladi), da se zavedajo pomena in aktivne vloge, ki jo imajo pri skrbi za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih.

Delo na forumih

Med.Over.Net vodi uredniška ekipa pod vodenjem urednika in skrbnika za forume. Ekipa deluje usklajeno in medsebojno prepleta dnevne uredniške članke (praviloma 2 dnevno), ki se objavljajo na vstopni strani <https://med.over.net> in odgovori strokovnjakov, ki jih podajajo na forumih dostopnih na strani <https://med.over.net/forum> (približno 68 na dan).

Sistem forumov je organiziran na tri glavna tematska področja:

1. Duševno zdravje in odnosi (24),
2. Zdravje (60) in
3. Življenjski slog (15).

Vsako področje je razdeljeno v tematska področja in mape. Na voljo je 100 različnih strokovnih forumih.



Največji forumi po količini vsebine (število tem) so:

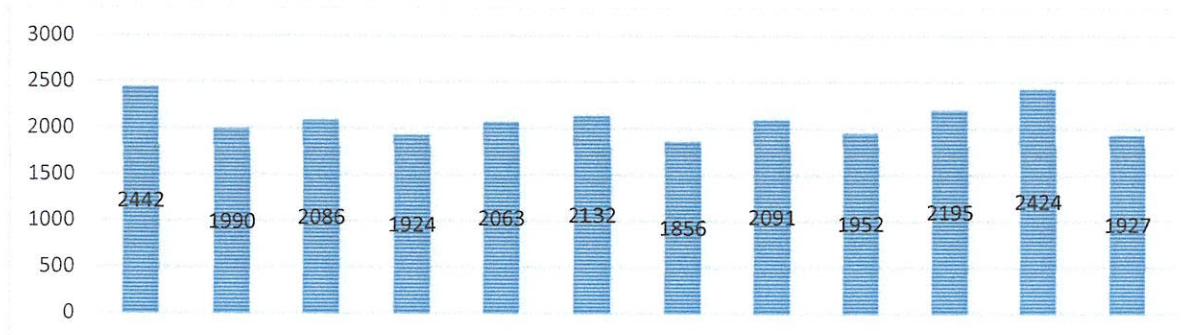
- ABC ginekologije in porodništva
- Starševstvo in vzgoja
- Nosečnost in obporodno obdobje
- Družinska medicina
- Pediatrija

Vsi ti forumi so tudi med najbolj aktivnimi in dinamičnimi, kjer se dnevno objavlja večja količina vprašanj, komentarjev in odgovorov.

Najbolj aktiven mesec glede na povprečno število komentarjev na dan je bil november, ko je bilo povprečno 80 komentarja na dan, sledi januar, ko jih je bilo 78,9 (šteti so vsi dnevi v mesecu). Najslabši je bil julij, s 60 komentarji na dan.

V letu 2023 smo prejeli povprečno 2.100 komentarjev mesečno.

Trend objavljanja komentarjev po mesecih v letu 2023:



Najbolj obiskani forumu (število obiskov) pa so v letu 2023 bili:

- ABC ginekologije in porodništva
- Spolnost
- Neplodnost
- Ljubezenski nasveti, partnerska intima in nezvestoba
- Partnerska in družinska posvetovalnica

Najbolj brana tema s forumov je bila OBMP – IVF 2023, v kateri uporabnice izmenjujejo izkušnje in se spodbujajo v zvezi s postopkom umetne oploditve, druga najbolj obiskana pa Čustveno neinteligentna/toksična mama na forumu Čustvena inteligenca, komunikacija in odnosi.



Zavod Med.Over.Net

Moderatorji

Imamo 95 aktivnih moderatorjev. Najbolj aktiven moderator je podobno kot vsa prejšnja leta Stanko Pušenjak, ki dnevno odgovori na 10, 15, tudi 20 vprašanj. Drugi aktivni moderatorji so še: dermatolog Boris Kralj, ortoped kirurg Iztok Pilih, pediaterinja Tatjana Grmek Martinjaš in ponovno urgentni družinski zdravnik Sašo Rebolj, ki se je vrnil po dveletni pavzi.

V zadnjem letu smo k sodelovanju pritegnili nove moderatorje: Eva Erpič (psihoterapevtka), Jana Pahole (celostna onkologinja), Ginekologija Ljubljana (2 ginekologinji) in Mojca Lombardo (homeopatinja). Na forumu Kardiologija imamo neuradnega kardiologa, ki odgovarja mimo dogovora z uredništvom, je pa zelo aktiven.

Seznam vseh forumov <https://med.over.net/forum/>

Pripravila:
Andreja Verovšek
vodja projektov
Ljubljana, 6. 2. 2023

Tomaž Oplotnik
direktor

