

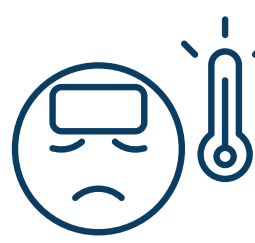
# INTEGRATIVNA PODPORA SKUPNOSTI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

## Pro bono klinika z akuterapijo in zdravstveno pismenostjo Yang Sheng

Spopadanje s sodobnimi izzivi zdravstvenega varstva s pomočjo integrativne medicine in starodavne modrosti. Uporaba nefarmacevtskih in nekonvencionalnih metod zdravljenja in izobraževanje odraslih v zdravstveni pismenosti Yangsheng ter vzpostavitev skupine prostovoljcev za izvajanje aurikularne akuterapije v Novem mestu.



**Izzivi na področju zdravstvenega varstva v naši skupnosti**



Število **bolniških odsotnosti narašča**



Zdravstveno varstvo predstavlja **8,6 % slovenskega BDP**, vendar se **le 0,26 %** nameni za preventivo



Rehabilitacijske storitve na področju **duševnega zdravja so slabo financirane**



Potreba po izobraževanju o **duševnem zdravju narašča**



**Pomanjkanje** razvoja in nadgradnje **vzajemne podpore**



Sodelovanje v **dejavnostih, ki izboljšujejo zdravje in dobro počutje v njihovi skupnosti, je oteženo**



## Cilji tega projekta

- Zagotovitev izobraževanja odraslih v zdravstveni pismenosti Yangsheng
- Vzpostavitev podporne skupine v Novem mestu za uporabo akuterapije in modrosti Yangsheng

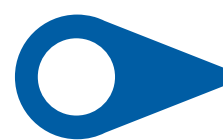
## Pregled aktivnosti



### Usposabljanja

Oblikovanje skupine prostovoljcev za izvajanje aurikularne akuterapije

3



10



### Seminarji

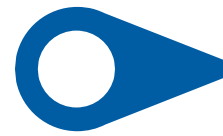
Yangsheng zdravstvena pismenost za kultivacijo zdravja s strani govorcev v Sloveniji, ZDA in po vsej Evropi



### Seanse aurikularne akuterapije

Dejavnosti za podporo skupnosti z uporabo akuterapije in samopomoči Yang Sheng

10



1



### Delavnica

Taoistično usposabljanje: meditacija in vadba



1



### Delavnica

Čuječe prehranjevanje: načrtovanje in priprava prehrane



## Yangsheng zdravstvena pismenost

- Gre za **integrativni, vključujoč in aktivni pristop**. Kompetence 21. stoletja o zdravju iz daljnovzhodnega sodobnega in tradicionalnega učenja.
- Glavna filozofija Yang Shenga v kitajski medicini je "**preventivna medicina**", katere cilj je **zaščititi, spodbujati in ohranjati optimalno zdravje**, preden se pojavi bolezen.



## Aurikularna akuterapija

- Aurikularna terapija je vrsta **nekonvencionalne terapije**, ki vključuje stimulacijo določenih delov ušesa.
- Gre za poceni, lahko naučljivo obliko aurikularne akupunkture, ki je primerna za **lajšanje bolečin, depresije in PTSM**, in se je na zahodu uveljavila zlasti zaradi **uspešne uporabe pri vojakih v ZDA**.



## Mreža skupnosti za zdravljenje

- Akuterapija in integrativna medicina v skupnosti je **močan, preprost in varen** način pomoči ljudem pri doseganju večje umirjenosti, tišine in jasnosti.
- **Opolnomočenje** prostovoljcev, da sodelujejo in podpirajo duševno zdravje v svojih skupnostih, da bi zagotovili **dolgoročne in trajnostne koristi**.



Za več informacij  
obiščite spletno stran  
[www.szka.si](http://www.szka.si)

Izvajalec:



Slovensko združenje za  
kitajsko medicino in  
akupunkturo

Soizvajalec:



Univerza v Novem mestu  
Fakulteta za **zdravstvene vede**