

Poletje malo drugače – opravljanje prakse na Malti v letu 2016

Vse se je začelo letos januarja, ko sem dobila pozitiven odgovor na mojo prošnjo o prejemu štipendije za Erasmus+ izmenjavo na Malti, ki jo je razpisal Šolski center Šentjur, Višja strokovna šola. S pomočjo odgovorne koordinatorke za Erasmus+ program, prof. Jerneje Planinšek Žlof, sem uspela urediti vso potrebno dokumentacijo, pri tem pa je sodelovala tudi agencija Paragon Europe, ki mi je pomagala poiskati stanovanje in organizacijo za opravljanje praktičnega izobraževanja.

Bivala sem v mestu Birkirkara, stanovanje pa sem si delila s petimi študenti iz različnih držav. Prakso sem opravljala na Ministrstvu za zdravje, natančneje na Direktoratu za promocijo zdravja in preprečevanja bolezni. Potekala je od 3. junija do 9. avgusta. Dodeljena mi je bila tudi mentorica, ki se je zelo potrudila, da sem se na oddelku počutila sproščeno in domače. Med drugim je poskrbela tudi za to, da sem imela možnost sodelovati na vseh dogodkih, ki so jih izvajali to poletje v okviru promocije zdravega načina življenja. Skrb oddelka je namreč promocija in ozaveščanje prebivalcev o zdravem stilu življenja – kako se prehranjevati na čim bolj zdrav način, da bi izboljšali zdravje in počutje, kako se začeti bolj gibati, opustiti kajenje itd. Za promocijo le-tega pa uporabljajo različne poti in smeri, npr. obisk ostalih ministrstev, različnih podjetji, snemajo radijske in televizijske oddaje, uporabljajo različne socialne medije itd.

Prvi takšen dogodek je bil obisk Ministrstva za finance, kjer smo imeli svojo mizo polno promocijskega materiala. Naša naloga je bila, da zaposlenim izmerimo višino, preverimo težo in izračunamo indeks telesne mase. Na podlagi dobljenih rezultatov, smo vsakemu posamezniku podali nasvet, kako naj nadaljuje svoj življenjski stil. Naslednja podobna aktivnost je bila obisk lokalnega podjetja, kjer so organizirali teden zdravega načina življenja. Zaposlenim v tem podjetju smo izmerili krvni tlak in sladkor, preverili težo in višino ter izračunali indeks telesne mase. Sledil je posvet in predavanje o zdravem načinu prehranjevanja, katere hrane se je potrebno izogibati in katero več zauživati, razlaga prehranske piramide, kako prenehati kaditi itd.

Poleg omenjenih dogodkov smo z mentorico in ostalimi zaposlenimi odšli v radijski studio, kjer so posneli oddajo na glavno temo: kako bi se naj prehranjevali v času poletja, v času vročine. Med drugim so snemanje oddaje izkoristili tudi kot promocijo oddelka in zdravega načina življenja. V tem primeru sem imela možnost opazovati celoten proces snemanja oddaje.

Eden od dogodkov, ki mi bo za vedno ostal v spominu, je bil obisk Centra za motnje v prehranjevanju in debelosti (ang. Centre for eating disorders and obesity). Bila sem prisotna na oddelku z ljudmi, ki imajo probleme s prekomerno telesno težo. Z njimi sem imela možnost pogovora o tem, kako poteka program o izgubi telesne teže. Program je zasnovan tako, da imajo pacienti možnost udeležbe 8-tedenskega skupinskega programa, ki poteka med tednom, za vikende pa gredo domov. Njihov urnik je točno zasnovan z različnimi aktivnostmi, telovadbo, kuhanjem obrokov, skupinske terapije itd. Prisotna sem bila na eni od njihovih skupinskih terapij, kjer so imeli pogovor o svojih problemih. Moja mentorica mi je tudi dovolila, da sem bila lahko prisotna v ambulanti, kjer imajo individualni posvet z vsakim pacientom posebej. V tem primeru se jim vsak teden preveri telesna teža in obseg pasu, in na podlagi rezultatov se jim svetuje, kako naj nadaljujejo izgubo telesne teže. V centru imajo tudi kuhinjo, kjer si pacienti pod vodstvom nutricionistov sami pripravijo obroke in se naučijo kuhati na čim bolj zdrav način, da bodo lahko vzdrževali telesno težo tudi doma.

Poleg zgoraj omenjenih aktivnosti, pa sem pomagala pri raziskavi, s katero se trenutno ukvarja oddelku. Želijo namreč pridobiti čim več informacij o tem, kako se prehranjujejo prebivalci na otoku. Le-te pridobijo z intervjuji. Drugi del raziskave pa je vnašanje informacij o hranilni vrednosti različnih vrst živil, ki jih kupujejo Maltežani, v Excel tabelo. S tem želijo pridobiti celostno sliko o tem, kaj kupujejo in jedo prebivalci Malte, na podlagi tega pa bo oddelek izdelal poročilo in prehrambno politiko otoka.

Delo, ki sem ga opravljala je bilo zelo bogato, polno aktivnosti in kar je po mojem mnenju zelo pomembno, bilo je zanimivo, poučno in edinstveno. V prostem času sem se učila angleščino in družila z ostalimi študenti. Odšli smo na plažo, obiskali različna mesta, zapolnili čas z različnimi morskimi aktivnostmi, ki jih ponuja Malta, ali pa smo se sproščali ob klepetu v kuhinji za mizo in tako pridobivali nova znanja v angleškem jeziku in seveda tudi spoznavanja novih kultur. Od vsega mi bodo najbolj ostali v spominu prijazni ljudje na otoku, njihova bogata zgodovina in arhitektura, sonce, plaža, mastna hrana, gost promet in seveda ljudje, ki so mi naredili Malto takšno, kot sem si jo želela.