

ČLOVEK, ZDRAVJE, MEDICINA

Mentorica in so-mentorji:	Dr. Barbara Hrovatin , dr. medicine in študentka doktorskega študija medicinske antropologije na SAZU. Temeljno področje njenega raziskovanja in delovanja je humanizem v medicini. Vrsto let je ustvarjala radijske oddaje Za zavestno ohranjanje zdravja. So-mentorji: Milan Kalan (zelišča), dr. Katja Rebolj (divje rastline), Karl Vogrinčič (apičebelarstvo), dr. Blanka Ravnjak (medovite rastline, zelene mestne oaze), dr. Blaž Klobučar (mestna drevesa), Zvonko Černelč (biodinamika), dr. Renata Karba (podnebje), Nika Tavčar (hrana za podnebje), Meta Vrhunc (eko hrana), dr. Katarina Habe (glasba in zdravje).
Kdaj in kje:	ČETRTEK, 09:30 do 11:00 Izobraževanje na daljavo, Zoom
Prvo srečanje:	četrtek, 6. oktober 2022

OKVIRNA VSEBINA

Vse bolj tudi znanstveno ugotavljamo, da je človek več kot seštevek organov in tkiv in da se življenje rojeva, raste in regenerira v neskončnem prepletu mrežij, kjer ni mogoče zares ločevati telesa od duše, človeka od družbe, niti od okolja. V programu »Človek, zdravje, medicina« bomo raziskovali širši okvir zdravja - ne toliko s posvečanjem posameznim boleznim ali metodam zdravljenja, marveč z osvetlitvijo pogosto prezrtih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje in nam odmerjajo dolžino bivanja na tem planetu.

V prvem delu programa bomo z uglednimi strokovnjaki spoznavali vplive rastlin, živali in okolja na naše zdravje - od zdravnih rastlin do dreves, od podnebja do hrane, od čebel do človeka in glasbe.

Vsebinska izhodišča:

Kako smo prepleteni z naravo in zakaj je to pomembno za zdravje?

Vpliv okolja – rastlin, živali, zemlje in podnebja na naše zdravje.

Kaj lahko storimo sami za zdravje svojih bližnjih in življenja na zemlji (in kako to dvoje v resnici ni mogoče ločiti)?

Kako medicina vidi človeka, kako ga razume in mu skuša pomagati zoper bolezni in kaj imajo z zdravjem opraviti naši odnosi - do sebe in drugih?

Vsebine prvega dela programa (oktober-december 2022):

Izbrana zelišča za vsakdanjo rabo – izkušnje največje zeliščne kmetije v Sloveniji.

Poglejmo v svet užitnih divjih rastlin.

Pomen čebel za planet in človeka in apiterapija v slovenskem čebelnjaku.

Avtohtone medovite rastlinske vrste.

Urbani otočki zelenja – balkoni, manjši vrtovi in zelene strehe.

Dragocena mestna drevesa.

Slovenska eko hrana - izkušnje nagrajenega biodinamičnega kmetovalca.

Podnebje nas vse povezuje.

Čas je za podnebni meni.

Zdrava hrana – vpliv pridelave na kakovost.

Z glasbo spodbujamo celostno blagostanje človeka.

Vsebine drugega dela programa (januar-maj 2023):

Ljubezen in zdravje - raziskave potrjujejo pomen odnosov za zdravje in dolžino življenja.

Medicina - uradna, komplementarna, značilnosti, kako je v svetu, kako pri nas.

Hrana - kaj je dobro vedeti o zdravi prehrani, uporabna vodila za vsakdanje življenje.

Placebo - skrivnostni sopotnik medicine ali - kako lahko deluje nekaj, česar "ni"?

Kronično tleče vnetje in bolezni sodobnega človeka.

Narativna medicina - krepitev humanizma v medicini skozi umetnost pisane in govornjene besede; film The Wit.

Samopomoč - akupresurne točke in naravna zdravila ter prehranska dopolnila.

Kaj je življenje - sistemski pogled, značilnosti živih sistemov.

Mind-Body tehnike - povezanost telesa in duše za krepitev dobrega počutja.

CILJI

Razviti celostno razmišljanje o dejavnikih, ki vplivajo na zdravje, zdravljenje in dolžino življenja.

Poglobiti razumevanje medicinske obravnave človeka, njenega pogleda na zdravje in bolezen ter osvetliti pomen prepleta telo – duša - okolje (narava).

METODE

Spletna izobraževalna srečanja (preko Zoom aplikacije), PP prezentacije z video in avdio vsebinami, spodbujanje aktivnega poslušanja. Srečanje v naravi.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Vsi mentorji in mentorice imajo obsežne izkušnje in so širše priznani strokovnjaki na področju izbrane teme.

Izkušnje mentorice iz prakse v ambulanti splošne medicine. Interno študijsko gradivo mentorice: Zdravljenje v biomedicini - razmišljanja zdravnikov-učiteljev" v okviru modula medicinske antropologije na

Družbenomedicinskem inštitutu SAZU. Seminar iz narativne medicine (ZDA); Delavnica Umetnost zdravljenja (ZDA); Delavnica The WEL (Wellness Encngancement Leaning), Škotska.