

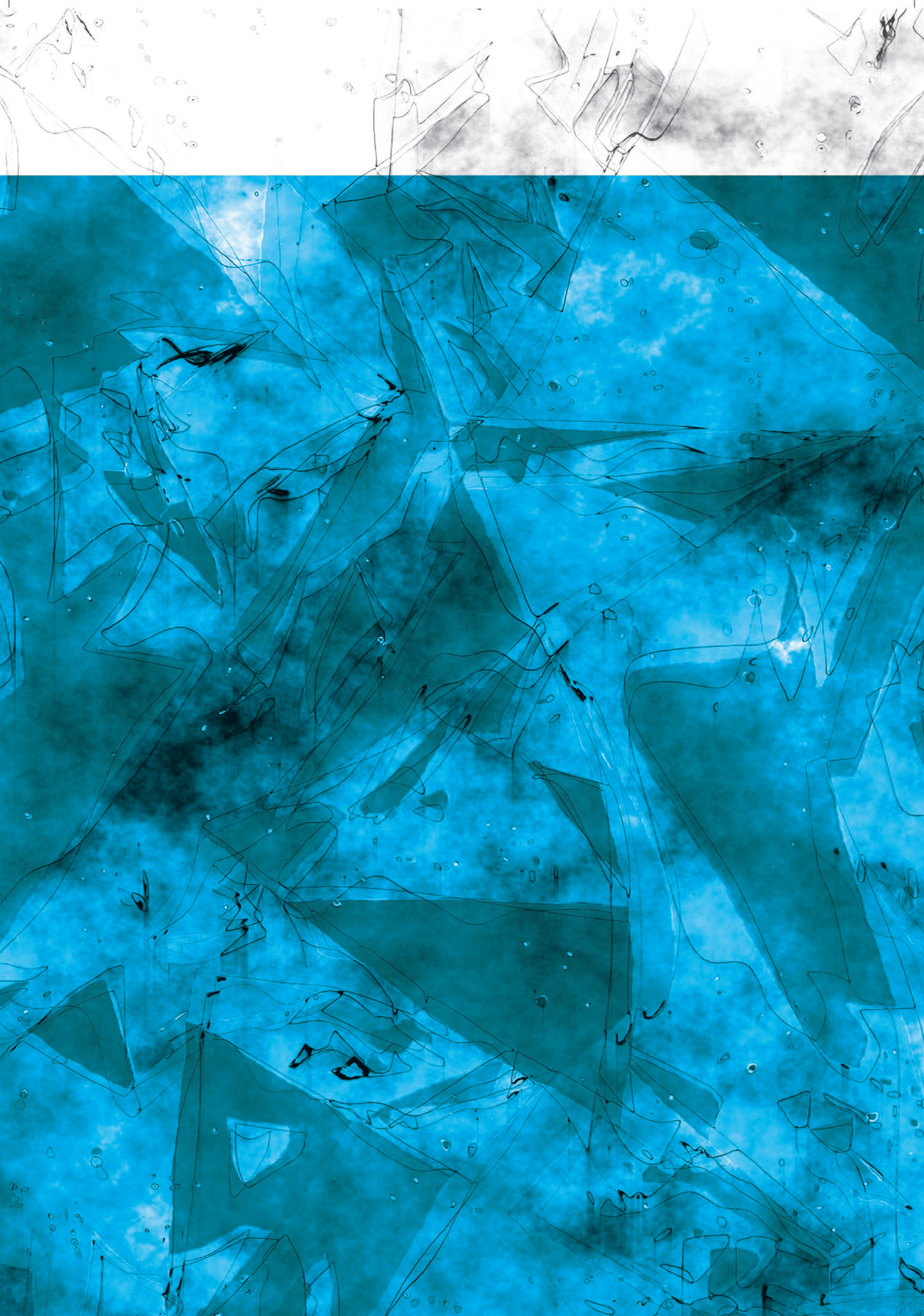


Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

Preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni

Mateja Lorber

Barbara Kegl





Univerza v Mariboru

Fakulteta za zdravstvene vede

Preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni

Avtorici

Mateja Lorber

Barbara Kegl

Marec 2026

Naslov <i>Title</i>	Preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni <i>Prevention and Management of Chronic Non-Communicable Diseases</i>
Avtorici <i>Authors</i>	Mateja Lorber (Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede) Barbara Kegl (Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede)
Recenzija <i>Review</i>	Branko Gabrovec (Nacionalni inštitut za javno zdravje) Sabina Ličen (Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju)
Jezikovni pregled <i>Language editing</i>	Tadeja Rožman Bogovac (Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede)
Tehnični urednik <i>Technical editor</i>	Jan Perša (Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba)
Grafične priloge <i>Graphic material</i>	Viri so lastni, razen če ni navedeno drugače. Lorber, Kegl (avtorici), 2026
Oblikovanje ovitka <i>Cover designer</i>	Jan Perša (Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba)
Grafika na ovitku <i>Cover graphi</i>	Abstraktne oblike, avtor: HGDesigns, pixabay.com, 2023
Založnik <i>Published by</i>	Univerza v Mariboru Univerzitetna založba Slomškov trg 15, 2000 Maribor, Slovenija https://www.press.um.si , zalozba@um.si
Izdajatelj <i>Issued by</i>	Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede Žitna ulica 15, 2000 Maribor, Slovenija https://www.fzv.um.si , fzv@um.si
Izdaja <i>Edition</i>	Prva izdaja
Tisk <i>Printed by</i>	Tiskarna Cicero, Begunje, d.o.o. Begunje na Gorenjskem, Slovenija
Naklada <i>Circulation</i>	300 izvodov
Dostopno na <i>Available at</i>	https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/1095
Izdano <i>Published at</i>	Maribor, Slovenija, marec, 2026

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založnika je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba tega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranjevanjem v elektronski obliki. / *All rights reserved. No part of this book may be reprinted or reproduced or utilized in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying and recording, or in any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher.*

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

616-039.33

LORBER, Mateja, 1972-

Preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni / avtorici
Mateja Lorber, Barbara Kegl. - 1. izd. - Maribor : Univerza v Mariboru,
Univerzitetna založba, 2026

ISBN 978-961-299-116-6

doi: 10.18690/um.fzv.1.2026

COBISS.SI-ID 268274691

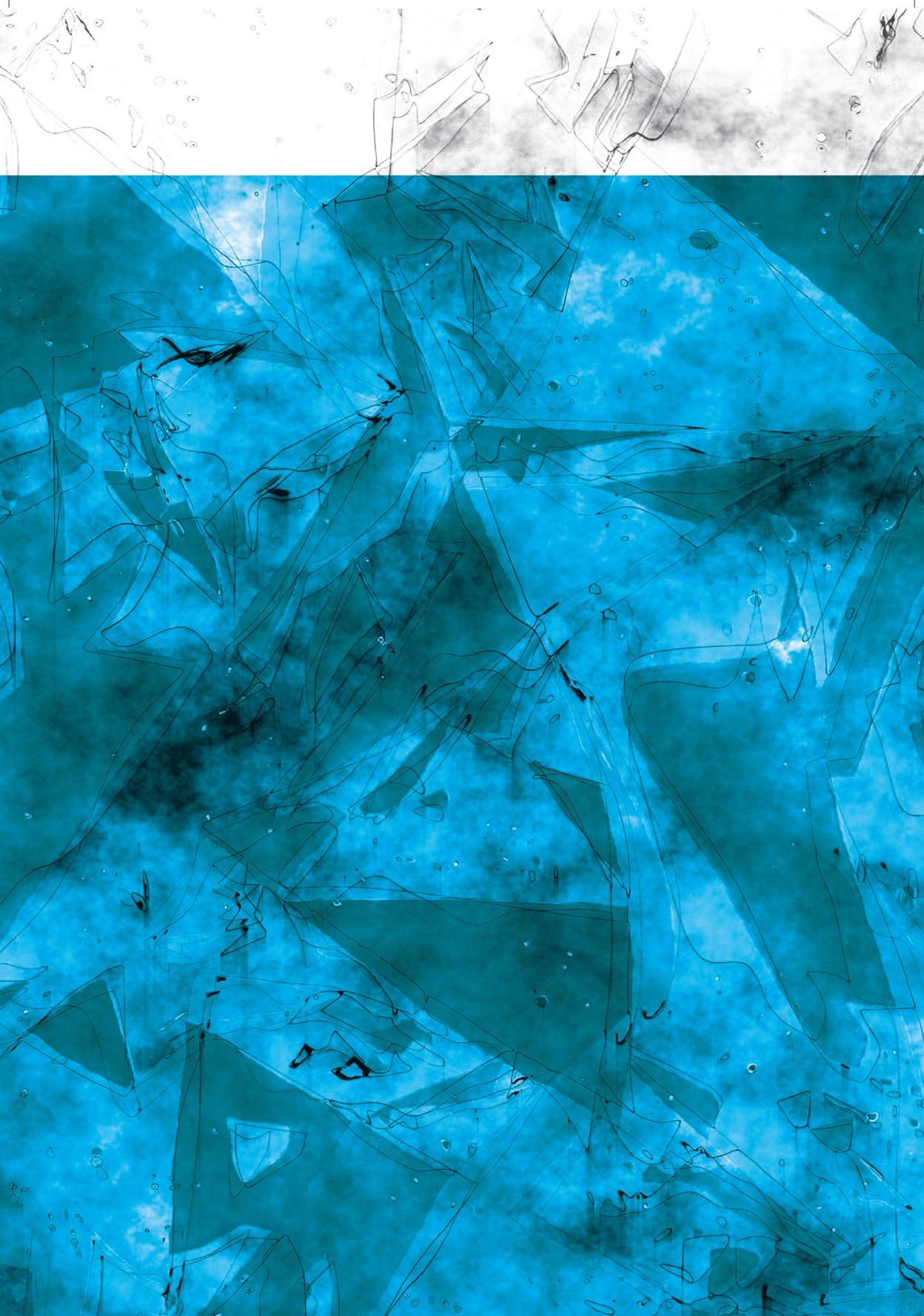
ISBN 978-961-299-116-6 (mehka vezava)

DOI <https://doi.org/10.18690/um.fzv.1.2026>

Cena
Price 26,00 EUR

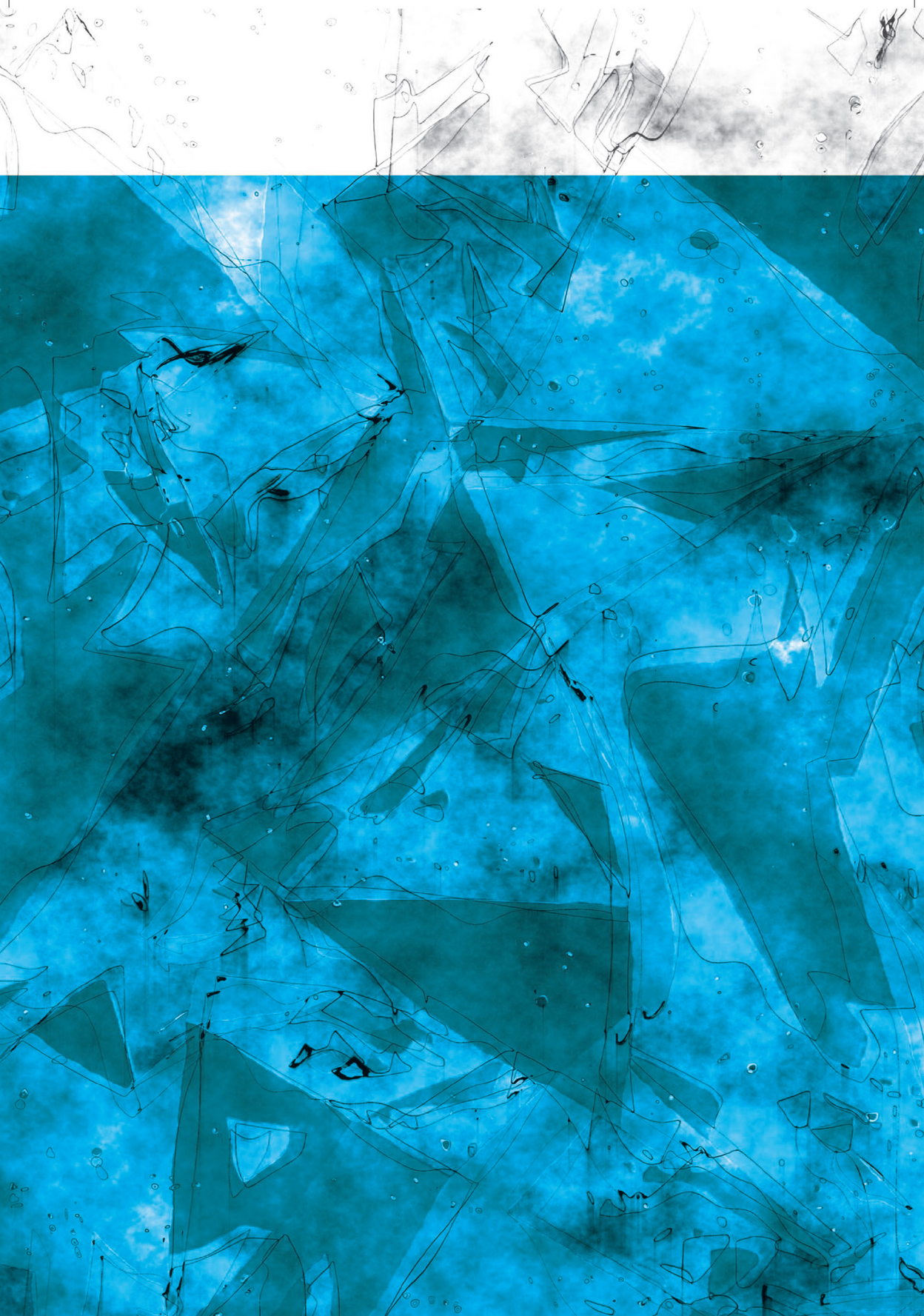
Odgovorna oseba založnika Prof. dr. Zdravko Kačič,
For publisher rektor Univerze v Mariboru

Citiranje Lorber, M., Kegl, B. (2026). *Preprečevanje in obvladovanje kroničnih*
Attribution *nenalezljivih bolezni*. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba.
doi.: 10.18690/um.fzv.1.2026



Kazalo

1	Uvod.....	1
2	Preprečevanje kronično nenalezljivih bolezni.....	5
2.1	Zdrav življenjski slog	7
2.2	Determinante zdravja	20
2.3	Preventiva na primarnem nivoju zdravstvenega varstva	21
2.3.1	Ambulanta družinske medicine.....	21
2.3.2	Zdravstvenovzgojni centri in centri za krepitev zdravja	24
2.3.3	Centri za duševno zdravje odraslih	25
2.4	Preventiva na sekundarnem nivoju zdravstvenega varstva	26
2.4.1	Specialistična obravnava.....	26
2.5	Preventiva na terciarnem nivoju zdravstvenega varstva.....	27
2.6	Mehanizmi soočanja in obvladovanja kroničnih nenalezljivih bolezni.....	29
2.7	Sprememba vedenja	34
2.8	Motivacijski intervju.....	38
2.9	Zdravstvena pismenost	40
2.10	Opolnomočenost oseb s kronično nenalezljivo boleznijo.....	47
2.11	Adherenca sodelovanja pri zdravljenju.....	52
2.12	Integrirana in kontinuirana obravnava	56
3	Dejavniki, ki vplivajo na nezdrav življenjski slog.....	65
3.1	Nezdravo prehranjevanje.....	66
3.2	Telesna nedejavnost.....	67
3.3	Kajenje.....	69
3.4	Uživanje alkohola	69
3.5	Stres	71
3.6	Razvade	71
4	Kronične nenalezljive bolezni	77
4.1	Vpliv kronične nenalezljive bolezni na posameznika.....	79
4.2	Sladkorna bolezen tipa 2	84
4.3	Srčno-žilne bolezni.....	97
4.4	Arterijska hipertenzija.....	102
4.5	Srčno popuščanje	108
4.6	Kronična obstruktivna pljučna bolezen	117
4.7	Astma.....	123
4.8	Debelost.....	130
4.9	Kronična ledvična bolezen	137
4.10	Depresija	142
4.11	Multimorbidnost.....	148



1 Uvod

Zdrava družba zagotavlja celostno dobro počutje prebivalcev, kar vključuje fizično, duševno in socialno zdravje. To dosega z dostopno in kakovostno zdravstveno oskrbo, spodbujanjem zdravega življenjskega sloga ter obravnavo socialnih determinant zdravja. Razumevanje posameznika je ključno, saj se osebne vrednote, izkušnje in življenjski pogoji neločljivo prepletajo z njegovim doživljanjem zdravja. Človek je po Baumeistru & Bushmanu (2008) predvsem kulturno bitje; kultura kot dinamičen sistem skupnih vrednot in norm oblikuje vedenje, hkrati pa omogoča socialno oporo ter prenos znanja. Posameznikovo zdravje je rezultat kompleksne interakcije bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov ter širšega sociokulturnega okolja. Na številne dejavnike posameznik ne more neposredno vplivati, zato imata pomembno vlogo okolje in družba. Determinante zdravja obsegajo tako nespremenljive dejavnike (spol, starost, genetika) kot tudi tiste, na katere lahko vplivamo in jih spreminjamo, npr. življenjski slog (Lesnik, 2016).

Kronične nenalezljive bolezni povzročijo več kot 70 % smrti po svetu (Thomas, et al., 2023) in predstavljajo veliko breme za posameznike, družbo in za zdravstvene sisteme. V Sloveniji so najpogostejši vzroki umrljivosti bolezni srca in ožilja ter rak (Skupaj za zdravje, 2025). Redna telesna dejavnost in zdravo prehranjevanje pomembno prispevata k boljšemu zdravju, višji kakovosti življenja, večjemu delovnemu učinku in aktivnemu staranju (Cena & Calder, 2020; Ministrstvo za zdravje, 2024; Tri, 2024).

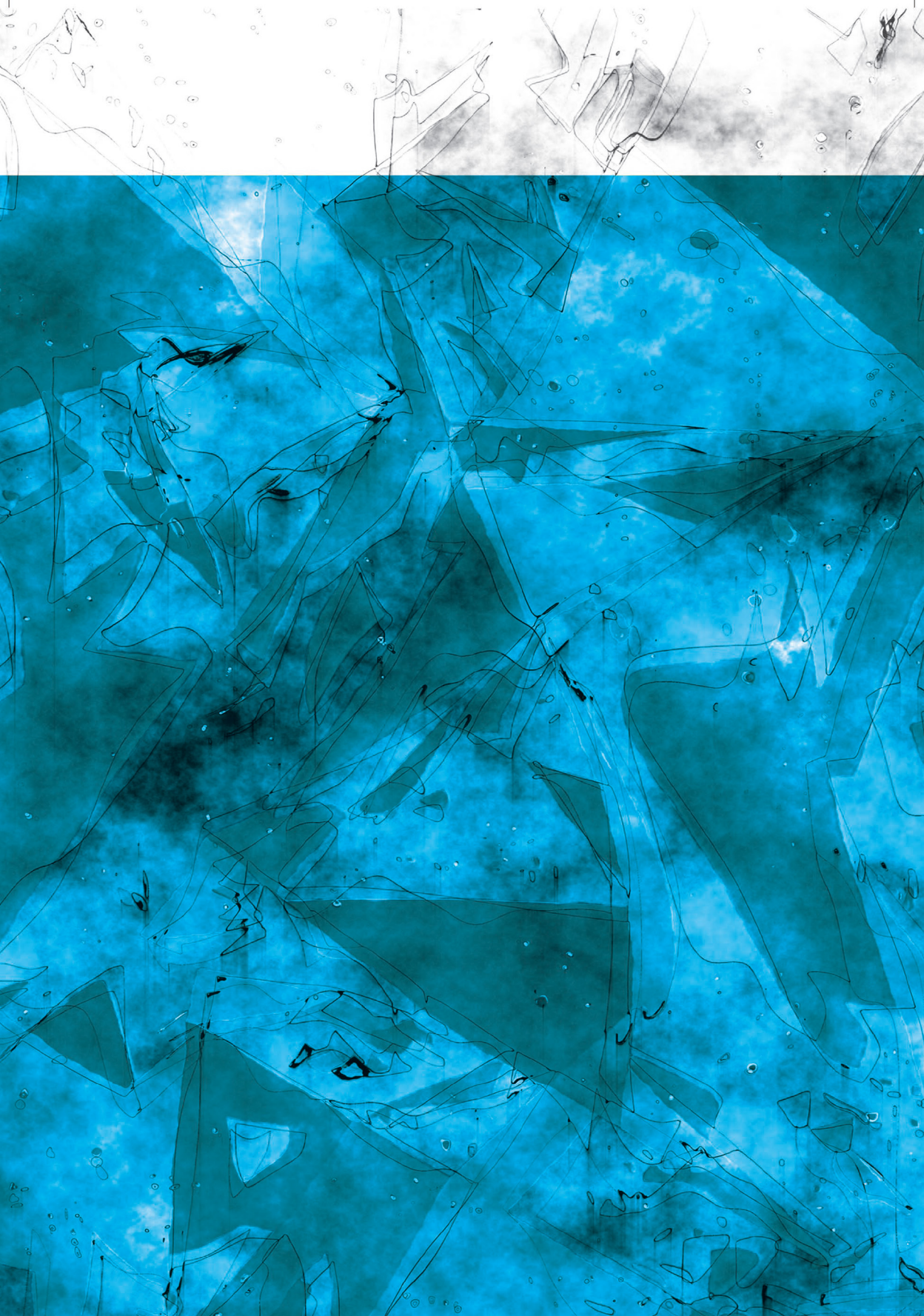
Preventiva pomeni pravočasno ukrepanje, s katerim se krepi zdravje in prepreči nastanek neželenega dogodka (Kokalj Kokot, 2024). Ključni del javnega zdravja je preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, pri čemer ima zdravstvena vzgoja osrednjo vlogo pri promociji zdravega življenjskega sloga. Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdrav življenjski slog kot način življenja, ki zmanjšuje tveganje za hude bolezni ali prezgodnjo smrt. Kljub temu številni posamezniki po svetu ohranjajo nezdrave navade. V Evropi kadi 26 % odraslih (World Health Organization, 2020), 46 % jih nikoli ne telovadi (World Health Organization, 2021), 8,4 % pije alkohol vsak dan, več kot polovica pa jih ima prekomerno telesno maso (Eurostat, 2021). Slovenska raziskava *Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2020* kaže, da je 37,5 % prebivalcev v Sloveniji čezmerno prehranjenih in 18,4 % debelih, 81 % odraslih in 75 % starejših pa dosega minimalno priporočeno telesno dejavnost. Več kot polovica prebivalcev pije alkohol tvegano ali škodljivo vsaj enkrat letno, vsak peti kadi, 70,5 % pa svojo zdravstveno stanje ocenjuje kot dobro (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023).

Nezdrav življenjski slog je povezan s številnimi negativnimi posledicami, vključno s srčno-žilnimi boleznimi, boleznimi dihal (Freisling, et al., 2020), mišično-skeletnimi obolenji (Kirsch Micheletti, et al., 2019) ter težavami v duševnem zdravju (World Health Organization, 2025).

Viri

- Baumeister, R. F. & Bushman, B. J., 2008. *Social psychology and human nature*. Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Cena, H. & Calder, P. C., 2020. Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2), p. 334.
- Eurostat, 2021. *Database on health determinants*. [Online] Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/web/health/data/database?node_
- Freisling, H., Viallon, V., Lennon, H., Bagnardi, V., Ricci, C., Butterworth, A. S. & Ferrari, P., 2020. Lifestyle factors and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: A multinational cohort study. *BMC Medicine*, 18(1), p. 5.
- Kirsch Micheletti, J., Bláfoss, R., Sundstrup, E., Bay, H., Pastre, C. M. & Andersen, L. L., 2019. Association between lifestyle and musculoskeletal pain: Cross-sectional study among 10,000 adults from the general working population. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 20(1), p. 609.
- Kokalj Kokot, M., 2024. Preventivni programi. In: I. Švab, Z. Klemenc Ketiš & V. Homar, eds. *Družinska medicina*. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba, pp. 407–416.
- Lesnik, T., 2016. *Determinantne zdravja*. [Online] Available at: <https://obcine.nijz.si/vsebine/izbrane-vsebine/determinante-zdravja-118/>.
- Ministrstvo za zdravje, 2024. *Prehrana in zdravje*. [Online] Available at: <https://www.gov.si teme/prehrana-in-zdravje/>

- Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023. *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2020*. [Online] Available at: https://niz.si/wp-content/uploads/2023/05/Kako-skrbimo-za-zdravje_2023_5_pisarniskiTisk.pdf
- Skupaj za zdravje, 2025. *Kaj so kronične bolezni*. [Online] Available at: <https://skupajzazdravje.si/preventivni-pregled/kaj-so-kronicne-bolezni/>
- Tri, N. M., 2024. Culture as a dynamic product of socially and historically situated discourse communities: A review of literature. *The VMOST Journal of Social Sciences and Humanities*, 66(1), pp. 121–128.
- Thomas, S. A., Browning, C. J., Charchar, F. J., Klein, B., Ory, M. G., Bowden-Jones, H. & Chamberlain, S. R., 2023. Transforming global approaches to chronic disease prevention and management across the lifespan: integrating genomics, behavior change, and digital health solutions. *Frontiers in Public Health*, 11, p. 1248254.
- World Health Organization, 2025. *World mental health today: latest data*. World Health Organization.
- World Health Organization, 2021. *2021 physical activity factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region*. World Health Organization.
- World Health Organization, 2020. *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025*. World Health Organization.



2 Preprečevanje kronično nenalezljivih bolezni

Učinkoviti programi preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni zahtevajo sodelovanje več sektorjev, vključno z zdravstvenim sistemom, izobraževanjem in skupnostmi, da bi ustvarili podporno okolje za zdravo življenje. Preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni je ključnega pomena za izboljšanje javnega zdravja in zmanjšanje zdravstvenih stroškov po vsem svetu. Pri tem je potrebno upoštevati tudi različne človeške vrednote, ki so zapisane v tabeli 2.1.

Tabela 2.1: Vrednote (Schwartz, 2012)

Vrednote	Notranja motivacija
Samousmerjanje	Svoboda, neodvisno mišljenje in dejanja, izbira, ustvarjanje
Stimulacija	Navdušenje, izziv, novost, drznost
Hedonizem	Užitek ali čutno zadovoljstvo zase
Dosežek	Osební uspeh, dokazovanje kompetence in doseganje kulturnih standardov
Moč	Ugled in socialni status, nadzor nad ljudmi in viri
Varnost	Harmonija, varnost, stabilnost v sebi in z drugimi
Skladnost	Zadržanost pri dejanjih in impulzih, ki lahko škodijo sebi ali drugim ali kršijo socialne norme
Tradicija	Zavezanost, spoštovanje, sprejemanje običajev in idej znotraj lastne kulture
Dobrodelnost	Ohranjanje in izboljšanje blaginje drugih
Univerzalizem	Razumevanje, strpnost, spoštovanje in zaščita blaginje ljudi in narave

Da bi preprečili nastanek in razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, je treba sistematično odkrivati in obvladovati dejavnike tveganja za njihov nastanek. V Sloveniji se izvaja program Skupaj za zdravje (Skupaj za zdravje, 2025), ki je integrirani program za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni pri odraslih. Cilj programa je krepiti zdravje, prepoznavati biološke, vedenjske in psihosocialne dejavnike tveganja, omogočiti podporo pri spremembah življenjskega sloga, krepiti duševno zdravje in povečati kakovost življenja (Skupaj za zdravje, 2025). Program vključuje preventive preglede v ambulantah družinske medicine, delavnice in svetovanja v zdravstvenovzgojnih centrih oz. centrih za krepitev zdravja, centrih za duševno zdravje ter različne aktivnosti v lokalnih skupnostih (Skupaj za zdravje, 2025).

Zaradi staranja prebivalstva ter naraščanja kroničnih nenalezljivih bolezni in multimorbidnosti so preventivne aktivnosti ključno orodje pri zmanjševanju zdravstvenega bremena tako za posameznike in družbo kot tudi za zdravstveni sistem. Z zgodnjim odkrivanjem dejavnikov tveganja, izobraževanjem in podporo pri spremembi življenjskega sloga lahko pomembno prispevajo k ohranjanju zdravja in preprečevanju bolezni (Interreg Europe, 2025; Kokalj Kokot, 2024; Ministrstvo za zdravje, 2023).

Celostni pristop, ki vključuje različne ravni preventive, zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, omogoča zgodnje ukrepanje in izboljšuje kakovost življenja prebivalstva (Bulc, 2024; Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020a, 2022a, 2022b). Poznamo 4 vrste/ravni preventive bolezni (Bulc, 2024; Zaletel-Kragelj, et al., 2023):

- primarna preventiva;
- sekundarna preventiva;
- terciarna preventiva;
- kvartarna preventiva.

Vse ravni preprečevanja bolezni imajo ključno vlogo pri ohranjanju zdravja prebivalstva. Pri načrtovanju in izvajanju preventivnih aktivnosti uporabljamo strateška pristopa (Zaletel-Kragelj, et al., 2023):

PREPREČEVANJE IN OBVLADOVANJE KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNI

MATEJA LORBER, BARBARA KEGL

Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, Maribor, Slovenija
mateja.lorber@um.si, barbara.lorber@um.si

Učbenik na sodoben in pregleden način pojasni, zakaj so kronične nenalezljive bolezni eden osrednjih izzivov sodobnega zdravstva ter kako jih lahko učinkovito preprečujemo in dolgoročno obvladujemo. Po uvodnem poglavju sledijo vsebinsko zaokrožena poglavja o preventivi; od zdravega življenjskega sloga in determinant zdravja do organizacije preventivnih dejavnosti na primarni ravni ter na sekundarni in terciarni ravni. Poseben poudarek je na procesih, ki v praksi odločajo o uspehu obravnave, kot so soočanje z boleznijo, sprememba vedenja, motivacijski intervjuju, zdravstvena pismenost, opolnomočenje, aderenza ter integrirana in kontinuirana obravnava. V nadaljevanju so predstavljene najpogostejše ovire zdravega življenjskega sloga, in sicer nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, kajenje, alkohol, stres in razvade. Zaključno poglavje ponuja poglobljen pregled najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilna obolenja, arterijska hipertenzija, srčno popuščanje, KOPB, astma, debelost, kronična ledvična bolezen, depresija in multimorbidnost s pomembnim poudarkom na vplivu na posameznika ter potrebi po celostni in interdisciplinarni obravnavi.

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.fzv.1.2026](https://doi.org/10.18690/um.fzv.1.2026)

ISBN

978-961-299-116-6

Ključne besede:

promocija zdravja,
kronične nenalezljive
bolezni,
preprečevanje,
obvladovanje,
opolnomočenost,
sprememba vedenja,
primarno zdravstveno
varstvo



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.fzv.1.2026](https://doi.org/10.18690/um.fzv.1.2026)

ISBN
978-961-299-116-6

Keywords:
health promotion,
chronic non-communicable
diseases,
prevention,
management,
empowerment,
behavior change,
primary health care

PREVENTION AND MANAGEMENT OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES

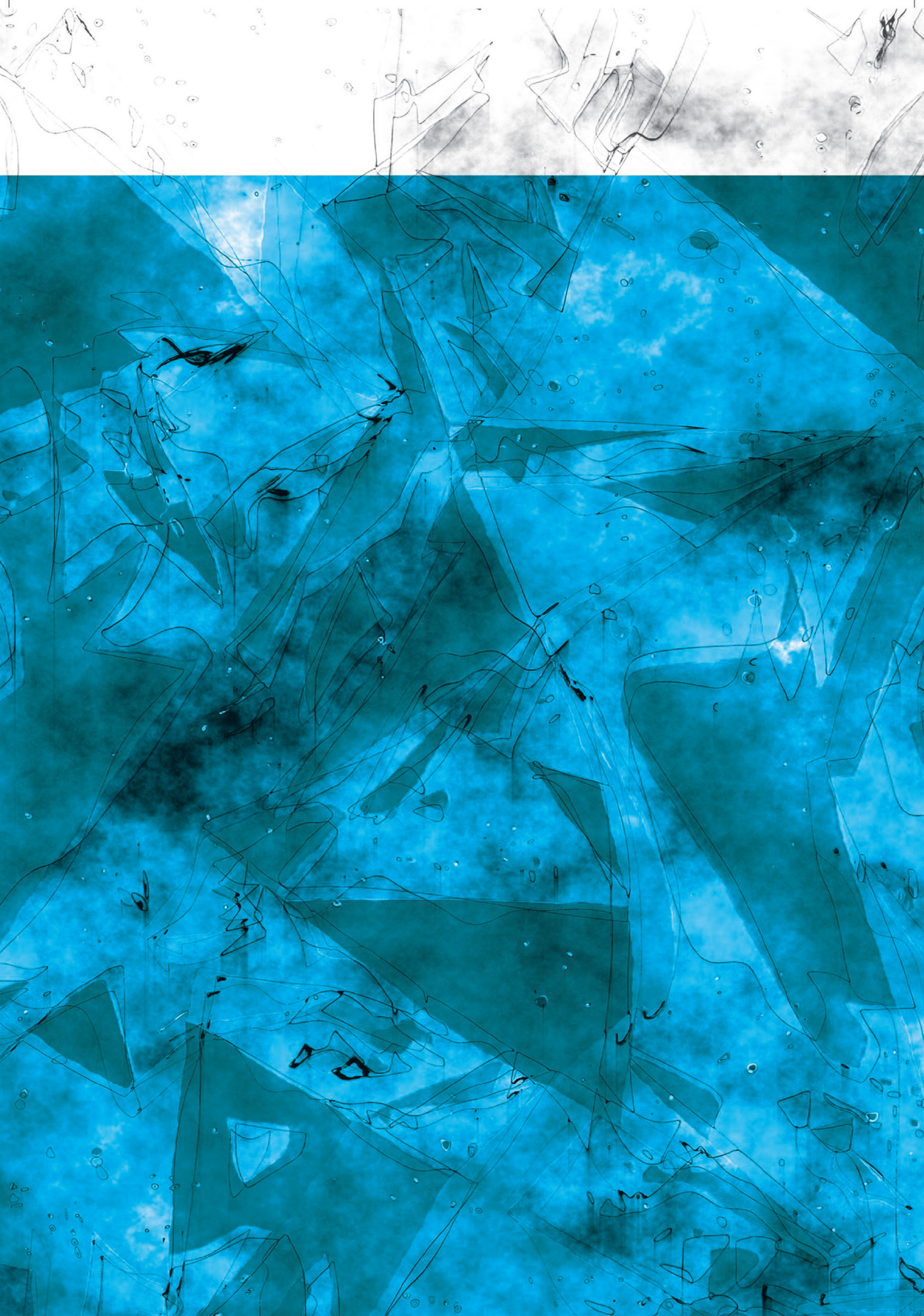
MATEJA LORBER, BARBARA KEGL

University of Maribor, Faculty of Health Sciences, Maribor, Slovenia
mateja.lorber@um.si, barbara.lorber@um.si

The textbook clearly and comprehensively explains why chronic non-communicable diseases represent a major challenge for modern healthcare and how they can be effectively prevented and managed in the long term. Following the introductory chapter, a series of thematically coherent chapters address prevention, ranging from healthy lifestyles and the determinants of health to the organization of preventive activities at the primary, secondary, and tertiary levels of healthcare. Particular emphasis is placed on processes that are crucial for successful care in practice, such as coping with illness, behaviour change, motivational interviewing, health literacy, empowerment, adherence, and integrated and continuous care. Subsequent sections present the most common barriers to a healthy lifestyle, including unhealthy diet, physical inactivity, smoking, alcohol consumption, stress, and harmful habits. The concluding chapter offers an in-depth overview of the most prevalent chronic non-communicable diseases: type 2 diabetes, cardiovascular diseases, arterial hypertension, heart failure, chronic obstructive pulmonary disease, asthma, obesity, chronic kidney disease, depression, and multimorbidity with a strong emphasis on their impact on individuals and the need for holistic and interdisciplinary care.



University of Maribor Press



ISBN 978-0-99-702549-1



Cena: XX,XX EUR

9 780997 025491



Univerza v Mariboru

Fakulteta za zdravstvene vede

Mateja Lorber je dekanica in izredna profesorica na Univerzi v Mariboru, Fakulteti za zdravstvene vede. Pred tem je bila zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor. Njen interes raziskovanja je področje gerontologije, obvladovanja kroničnih bolezni, managementa ter raziskovanja na področju zdravstvene nege. Svoja dela predstavlja na mednarodnih srečanjih in konferencah ter objavlja znanstvene članke v domačih in tujih znanstvenih revijah. Prejela je tudi najvišje priznanje Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije za uspešno delo in prispevek k izvajanju programov na področju zdravstvene nege. Je glavna in odgovorna urednica revije Obzornik zdravstvene nege.

Barbara Kegl je višja predavateljica na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Mariboru in vodja dodiplomskega študijskega programa Zdravstvena nega (1. stopnja). Magistrirala je na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani. Svojo poklicno pot je začela kot diplomirana medicinska sestra v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor, kjer je na primarni ravni zdravstvenega varstva izvajala zdravstveno nego in zdravstveno vzgojo. Njeno raziskovalno delo je usmerjeno v področja primarnega zdravstvenega varstva, obvladovanja kroničnih bolezni, ergonomije, pediatrične zdravstvene nege ter okužb, povezanih z zdravstveno oskrbo. Rezultate svojega dela redno predstavlja na mednarodnih srečanjih in konferencah, objavlja znanstvene članke v domačih in tujih strokovnih revijah ter sodeluje kot recenzentka v slovenskih in mednarodnih znanstvenih publikacijah.