

EPOHA ZDRAVLJA



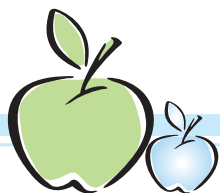
BROJ 21. GODINA XII.

ZAGREB, PROSINAC 2019.

HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA



***Medijska strategija i komunikacija za zdravlje –
karika koja nam nedostaje?***



Medijska strategija i komunikacija za zdravlje – karika koja nam nedostaje?

Europski ured Svjetske zdravstvene organizacije ove je godine otvorio VII. fazu projekta Zdravi grad čiji je cilj jačanje kapaciteta lokalne uprave za zdrav, pravičan i održiv razvoj. Središnji je dokument iz kojeg su izvedeni i strateški ciljevi djelovanja Europske mreže zdravih gradova, UN Agenda 2030. za održivi razvoj. Slijedom rečenog i vodeći izazovi izrade Strategija rada Mreže do 2030. bili su kako:

a) globalne dokumente (UN Agenda 2030., WHO GPW 13 i Povelju gradonačelnika) pretočiti u operativne planove primjerene lokalnoj razini uprave te

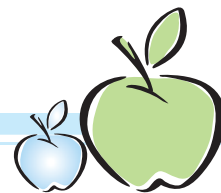
b) njihovom implementacijom dovesti do jačanja kapaciteta lokalne (samo) uprave za zdrav, pravičan i održiv razvoj. UN-ovi ciljevi za održivi razvoj naglašavaju značaj tri nedjeljivo povezane dimenzije razvoja, ekonomski, socijalni i okolišni. U skladu s time postavljena su i tri strateška cilja VII. faze: *Promicanje zdravlja i blagostanja za sve i smanjivanje nejednakosti u zdravlju, Vođenje osobnim primjerom nacionalno, regionalno i globalno te Pružanje podrške implementaciji strateških prioriteta SZO.* Hrvatska mreža zdravih gradova odabrala je promociju pravičnosti odnosno ulaganje u ljude kao prioritet u razvoju lokalnih politika i strategija (osigurati da nitko nije zaboravljen). Strateški je prioritet Mreže

provoditi aktivnosti promicanja zdravlja i blagostanja kroz sustav lokalne uprave i samouprave te ojačati njezin kapacitet za provođenje promjena. HMZG će ustrajno pomagati svojim članovima u razvoju gradskih/županijskih strategija i planova, ugrađujući u njih učinkovite cjeloživotne politike i intervencije. Kroz uvođenje nove kulture rada u gradske odjele i institucije, HMZG će pružati podršku implementaciji strateških prioriteta SZO. Kako članovi Mreže već djeluju kao socijalni poduzetnici koji uvode nov način rada i mijenjaju vrstu i kvalitetu usluga, smatramo da smo već na dobrom putu kako bi podržali cjeloviti razvoj otpornih, ojačanih i kompetentnih zajednica. Svjesni koliko jak utjecaj na zdravlje i blagostanje naših stanovnika ima kompleksan međuodnos prirodnog, urbanog i socijalnog okruženja, kao strateške ciljeve Mreže odabrali smo zdravo urbano planiranje (urbani dizajn mjesta kojim će se unaprijediti pravičnost i prosperitet zajednice), ulaganje u ljude kao prioritet u razvoju lokalnih politika i strategija (ljudi u središtu) i osnaživanje i sudjelovanje zajednice. Središnje teme VII. faze (određene Poveljom gradonačelnika iz Kopenhagena 2018. godine) prevedene u buduće aktivnosti Mreže, ulaganje su u ljude (kroz bolje prepoznavanje i odgovaranje na potrebe ranjivih grupa



naših stanovnika – posebno djece, starijih i osoba s invaliditetom), stvaranje urbanog okruženja koje unapređuje zdravlje i blagostanje (zagovaranje univerzalnog dizajna urbanog prostora), jačanje sudjelovanja i partnerstva za zdravlje (transformacija pružanja usluga našim sugrađanima, jačanje usluga na primarnoj razini kojima izravno dosijemo do naših obitelji u njihovim domovima kao ulaz za razvoj mehanizma pružanja sustavne podrške, pojedincima i zajednicama, tijekom cjeloživotnog ciklusa), jačanje boljitka zajednice te pristup zajedničkim dobrima i uslugama (uz naglasak na dosizanju ranjivog dijela populacije), promicanje mira i sigurnosti kroz društvenu uključenost (razvoj inkluzivnog društva kroz politiku ljudi u središtu) te očuvanje planeta i sigurnosti kroz društvenu uključenost





(prvenstveno osobnim primjerom djelovati na očuvanje planeta od degradacije kroz zaštitu prirodnih resursa te održivu potrošnju i proizvodnju). Kao prioritetna područja aktivnosti HMZG u VII. fazi (2019.- 2024.) odabrani su ulaganje u rani razvoj djece (usvajanje Platforme za izradu te implementacija strategije ulaganja u rani razvoj djece), unapređenje duševnog zdravlja (kroz razvoj centara za unapređenje duševnog zdravlja u zajednici) i zdravo urbano planiranje (razvoj vizije gradova i prostora). Preduvjet je uspješne implementacije ovako kompleksnog zadatka jasna, kvalitetna i ciljana komunikacija. Na posljednjem Poslovnom sastanku Mreže, održanom u Svetom Martinu na Muri, kroz radionice smo započeli raditi na oblikovanju naše buduće komunikacijske i medijske strategije. Kako bi što više naučili jedni od drugih i ovaj broj EPOHE zdravlja posvetili smo istoj temi Medijska strategija i komunikacija za zdravlje – karika koja nam nedostaje?. Kao što ćete vidjeti u ovom broju, veliki broj članova HMZG ima višegodišnju praksu, iskustvo i kompetentne suradnike za medijsku promociju zdravlja u svojim gradovima/županijama. Njih smo zamolili da svoje iskustvo podijele s nama i pomognu utvrditi koji je razlog naše slabe vidljivosti. Je li problem u tome što je koncept Zdravog grada toliko širok da je nemoguće iznjedriti jednostavnu poruku - tko smo mi i što želimo postići? Meni se čini da na ta pitanja imamo odgovore. Naše ukupno djelovanje ima zajedničku nit vodilju - građani (ljudi) u središtu. Svi naši naponi idu kroz ulaganje u urbano fizikalno i socijalno okruženje (tj. društvene odrednice zdravlja) čije negativno djelovanje i dovodi do razlike u zdravlju i kvaliteti života. Naše aktivnosti usmjerene su izjednačavanju mogućnosti za postizanje boljeg zdravlja i veće kvalitete života naših građana. No, čini se da za sada nemamo odgovore na pitanje kako. Koje su to ključne poruke, odnosno po čemu želimo da nas drugi (gradovi, županije, Vlada, građani ...) prepoznaju?

Prof. dr. Selma Šogorić
Predsjednica HMZG
ssogoric@snz.hr

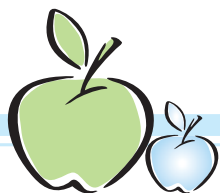
Je li medijska strategija i komunikacija za zdravlje – karika koja nam nedostaje?

Hrvatska mreža zdravih gradova nije vezana za specifičan entitet kao što je bolest ili populacijska skupina, već širok spektar aktivnosti Mreže veže zajednički cilj izjednačavanja mogućnosti za postizanje boljeg zdravlja i veće kvalitete života građana. Karakteristike djelovanja Mreže strateški su pristup postizanju tog cilja te pristup od građanina i lokalne zajednice k nacionalnoj razini. Strateški je pristup dugotrajan proces planiranja i postupanja k cilju, uz ispravno korištenje dostupnih resursa, a pristupom odozdo prema gore uvažavaju se lokalni prioriteti i specifičnosti. To rezultira širokim spektrom (tematskih i populacijskih) entiteta kojima je Mreža u svom radu posvećena te različitom dostupnošću resursa, a sve kroz duži vremenski period. Ako prihvatimo da svaka uspješna komunikacija ima svoj specifičan cilj, primjerenu formu i razumljiv sadržaj, navedene karakteristike Mreže ukazuju na kompleksnost zahtjeva za uspješnom komunikacijom. To bi mogao biti razlog zašto smo danas, unatoč svijesti o važnosti komunikacije i dugogodišnjem radu članova Mreže na tom segmentu, suočeni s nedovoljnom prepoznatljivošću, posebice u širokoj javnosti. Navedeno je bilo povod za otvaranje dijaloga o toj temi na Poslovnom sastanku Mreže u Svetom Martinu na Muri. Otvaranje dijaloga ukazalo je na usuglašenost članova oko cilja i misije Hrvatske mreže zdravih gradova - izjednačavanja mogućnosti za postizanje boljeg zdravlja i veće kvalitete života građana te njihovu osobnu i profesionalnu posvećenost tome. Postizanje toga snažno je uvjetovano društvenim i političkim okolnostima koje ujedno čine barijeru ostvarenju te težnje, a

unatoč tome, postoji prostor unutar kojeg je moguće djelovanje, što pokazuju dobre prakse članova, te je zbog ograničenog prostora djelovanja, vrlo izražena potreba za sinergijskim efektom djelovanja pojedinih članova Mreže i Mreže kao krovne platforme. U kontekstu komunikacije pokazalo se da izostaje uspješna komunikacija problema prema kojima članovi Mreže interveniraju i prostora unutar kojih interveniraju. To se vidi iz činjenice da članovi Mreže samostalno interveniraju u svoje prioritetne probleme, bez povezivanja s drugim članovima u općim aspektima problema pa tako izostaje spomenuti sinergijski efekt i snaga za promjenu na nacionalnoj razini. Vezano na to, otežana je komunikacija dobrih praksi pojedinih članova Mreže. Poboljšanje komunikacije očitovalo bi se u transferu elemenata dobrih praksi među članovima. Nužno je otvoriti vertikalni komunikacijski kanal između Mreže kao krovne platforme i njezinih članova koji bi prenosio ključne zajedničke poruke od građana i k njima. Zaključno, smatram da navedene točke moraju biti prepoznate kao polazište za razvoj komunikacijske strategije Hrvatske mreže zdravih gradova, posebice pod pretpostavkom da je uspješna komunikacija preduvjet za razvoj i održivost. S druge strane, medijska strategija ima zadaću povećati vidljivost postignutih rezultata u vođenju pozitivne društvene promjene i širiti krug uključenih sudionika.

Dorja Vočanec, dr. med.
izborna tajnica HMZG
dorja.vocanec@snz.hr





Osnove osnova odnosa s javnošću koje se mogu svugdje i uvijek primijeniti

Namjera mi je kroz nekoliko osnovnih postulata, koji se koriste u odnosima s javnošću, dati što više korisnih uputa u svakodnevnom radu na pripremi, promociji i jačanju vidljivosti projekta Zdravi grad. Prije svega, informacija koju dajemo mora biti istinita, potpuna, pravovremena i profesionalno pripremljena, a strateški komunikacijski nacrt – Strategija – potreban je u javnom djelovanju svih ozbiljnih organizacije, gradova i općina, pa tako naravno i Hrvatske mreže zdravih gradova. Tehnike i alati koje se koriste u odnosima s javnošću pisane su, govorne i tehnike modernih tehnologija.

Pisane tehnike su: priopćenja za javnost, informacije, pozivi i materijali za konferencije za novinare.

Priopćenja za medije ili obavijesti šalju se medijima mailom onda kad želimo najavu nekog događaja u novinama, na lokalnoj radio ili tv postaji, dok se konferencije za novinare organiziraju onda kad imamo važniju najavu, vijest. Uvijek ju je preporučljivo održati kad postoji element novosti, kad želimo promovirati određeni projekt, govornike

ili lokaciju. Vodite računa o mjestu na kojem se konferencija za novinare održava, odnosno da sama lokacija i pozadina iza govornika bude atraktivna za fotografiju i televizijsku kameru.

Govorne tehnike su: izjave za medije, intervjui, konferencije za novinare, govori u javnosti.

U pravilu je za medijski nastup potrebna priprema. Izjava ne bi trebala biti duža od minute. Razmislite što ćete izjaviti u tih 60 sekundi i to slobodno uvježbajte pred ogledalom. Promislite i koja bi mogla biti moguća neugodna ili neočekivana pitanja, i za njih imajte smišljen odgovor. Valja izbjegavati negativne riječi (nije problem nego izazov), isticati pozitivno i afirmativno, govoriti jednostavno, navoditi primjere iz prakse i nastojati biti upečatljiv, odnosno biti i sam uvjeren u ono što govoriš. Naći ćete se u situaciji da ste pozvani na gostovanje u televizijskom studiju. Tada pazite na odabir odjeće (ne suviše šarene boje, ne košulje ili sakoe na pruge, ne prekratka suknja ukoliko se vide i noge kad sjedite), šminka je obavezna, ali ne prenapadna, puder i za žene i muškarce kako bi se dobio

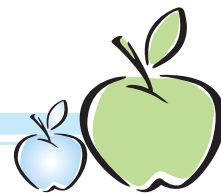
mat efekt lica. Pazite i kako sjedite, nemojte se ljuljati, previše se opustiti. Lagana gestikulacija je dobra, jaka odvlači pažnju s onoga što govorite, poštalice valja nastojati izbjegavati, povremeno se osmiježite ako tema to zasluhuje. Javni je nastup za većinu ljudi stresan. Prema psihološkim istraživanjima to je intenzitetom treći najveći stres koji možete doživjeti, nakon gubitka bližnje osobe i selidbe, stoga se trudite opustiti jer sve je stvar vježbe s kojom dolazi i rutina.

Formula za uspjeh: Kratko i jasno - Keep It Short and Simple (KISS)

Tehnike modernih tehnologija su: fotografije, video, audio materijal (koji se novinarima šalje mailom).

Za baratanje ovim alatima potrebna su osnovna tehnološka znanja jer će dobra fotografija, snimljen video ili audio materijal izvršno poslužiti novinarima koji nisu bili u mogućnosti popratiti događaj, jer kad im vi pošaljete sirovi materijal, oni će ga, vjerojatno, rado obraditi i objaviti. Nažalost, u današnje vrijeme velikih promjena na hrvatskom medijskom tržištu, situacija u medijima, osobito u lokalnima, na koje smo svi mi izravno upućeni, novinarima ne ostavlja dovoljno vremena za pripreme i proučavanja tematike, sve su rjeđe specijalizacije za pojedino područje (ekonomija, politika, kultura), već vrlo često svi rade sve. Kako bismo i mi, kao promotori Zdravih gradova, dobili upravo ono što želimo, a naša vijest, manifestacija ili događaj bili promovirani u javnosti, nužna nam je dobra priprema i sustavan rad na komunikaciji s medijima i javnošću. Važno je imati redovito ažuriranu Adremu – popis kontakata redakcija i novinara koji prate vaš rad. Novinarima pozive valja slati dva dana ili dan ranije jer većina redakcija funkcionira na dnevnom režimu, danas priprema posao za sutra. Važno je imati i korektne odnose s novinarima, jer oni ipak samo rade svoj posao, a ako im vi olakšate obavljanje posla, ostvarit





ćete obostrano zadovoljstvo učinjenim. Iako je tematika koju pokrivaju Zdravi gradovi od javnog interesa i logično očekujemo medijsko praćenje, ipak ukoliko imate prostora u svojim budžetima preporučam i korištenje plaćenog PR-a – Advertoriala u novinama, plaćenih emisije na radiju i televiziji. To ne moraju biti dugi formati, dovoljno je 15 minuta emisije na radiju ili lokalnoj televiziji.

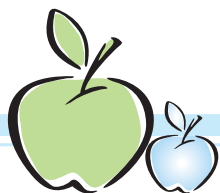
Komuniciranje na digitalnim kanalima – društvene mreže, web portali - nužnost bez koje se više ne može

Ne tako davne 2013. godine, prema istraživanjima agencije IPSOS, hrvatski su se građani informirali 56 % putem televizije, 6% putem radija, 7% kroz dnevne novine, a internet je bio primarni izvor informacija za njih 25 %. Vremena se tako brzo mijenjaju da je već 2017. internet preuzeo vodstvo sa 62,4 %. Glavni su razlog tomu pametni telefoni, mali kompjutori koje svi imamo u svojim džepovima, zbog jednostavnosti, neposrednosti, brzine, ne samo za svakodnevno informiranje, već i za sve ono što nas zanima, a brzo i lako provjerimo. Zbog takvih trendova danas svatko tko želi biti primijećen u društvu te poslati svoju poruku širem krugu ljudi, jednostavno mora biti prisutan on line. Ta se činjenica danas itekako koristi

u marketingu i industriji oglašavanja, no nama kao Mreži zdravih gradova prvenstveni je cilj vidljivost naših akcija i sudjelovanje građana u njima. U svakom slučaju, trebate imati svoju mrežnu stranicu ili objavljivati vijesti na stranici svoga grada ili općine i ažurirati ih redovito. Trudite se pratiti i analitiku, koliko su stranice posjećene. Primjerice, mrežna stranica Grada Opatije u prosjeku mjesečno zabilježi 3.200 posjeta, a Grad Opatija ima oko 11 tisuća građana. Na stranicu je vezana i aplikacija za mobilne telefone, koja pruža i niz drugih komunalnih obavijesti i najava događaja, a do sada ju je na svoje uređaje skinulo nešto više od 3.000 korisnika. Osnovno je pravilo da tekst koji objavljujete na svojoj stranici, ne smije biti predug te da pravila novinarske vijesti univerzalno vrijede uvijek. Odgovorite na 5 W pitanja (tko?, što?, gdje?, kada?, kako? i zašto?). Koristite dobre fotografije, kvalitetne i zanimljive, uključite i kratki video materijal ako mrežna stranica to omogućuje. Prema podacima iz srpnja ove godine Facebook ima 2 milijarde i 234 milijuna korisnika u svijetu, You tube milijardu i 900 milijuna, Whats App milijadu i 500 milijuna, Instagram oko milijardu korisnika. ... U Hrvatskoj je oko 2 milijuna ljudi aktivno na Facebooku i to ga čini najpopularnijom društvenom mrežom. Twitter je idealan kanal za prenošenje vlastitih poruka u užoj

mreži korisnika, no zahtjeva brz odgovor. U Hrvatskoj ga koristi 227 tisuća ljudi. Instagram ponajviše vole mlađi ljudi, a koristi ga 970 tisuća hrvatskih građana. Facebook je još uvijek odličan alat. Najlakše prolazi do ciljane skupine, možemo ga kontrolirati i upravljati svojim objavama, možemo objavljivati oglase, povećavati svoj doseg. Univerzalno je pravilo komunikacije putem društvenih mreža da poruke moraju biti kratke i jasne. U jednoj objavi stavite 3 do 4 fotografije i osnovnu informaciju. Promovirajte svoj događaj na vrijeme (mjesec dana ranije, 15 dana pa opet dva dana ranije, no nemojte pretjerivati). Važne, ključne poruke treba ponavljati. Nakon što se događaj dogodio, u roku od dva sata poželjno je objaviti kratku vijest s fotografijama. Ne zaboravite i na Facebook profilu objaviti poveznicu na web stranicu npr. Zdravog grada jer tako povećavate broj posjeta stranici. Nakon događaja slobodno zahvalite sudionicima, volonterima, građanima koji su se odazvali. Na Facebooku treba naći mjeru dobrog ukusa, ne biti ni sramežljiv niti prenapadan, ali kad jednom otvorimo svoj profil na društvenoj mreži, valja ondje biti prisutan. Najbolje je u timu koji se bavi objavama na Facebooku imati dvije osobe. Jasno je da ćete imati i lajkove i dislajkove, ali i upite i komentare. Upravo je dvosmjerna komunikacija smisao





društvenih mreža. Trebate odgovoriti na pitanja relativno brzo. Na neugodna pitanja i komentare prvi puta odgovoriti pristojno, ako se neugodnosti nastave, nakon najviše dva puta, administrator treba ukloniti tu osobu s mreže. U svakom slučaju, društvene mreže su idealan kanal za promociju uspješnih projekata – iskoristite to!

Grad Opatija – primjeri praćenja aktivnosti Zdravog grada

Preventivni zdravstveni pregledi za građane Opatije

<http://www.opatija.hr/hr/vijesti/novosti/preventivni-zdravstveni-pregledi,10923.html>

I ove godine, u suradnji s Poliklinikom Dental, Grad Opatija nastavlja s projektom preventivnih zdravstvenih pregleda za građane Opatije starije od 40 godina. Za ovu namjenu Proračunom je osigurano 50 tisuća kuna, što je dostatno za 500 građana. Preventivni se zdravstveni pregledi za građane Opatije organiziraju od 2015. godine.

Kako smo komunicirali:

Održana je konferencija za novinare u uredu gradonačelnika te objava na web stranici Grada Opatije. Prikupljanje medijskih objava o temi nakon konferencije – objave u šest medija. Pozivanje građana na akciju putem Facebooka.

Na kraju godine ćemo sumirati rezultate - koliko je građana obavilo preglede i objaviti ih.

7. Hrvatski festival sportske rekreacije u nordijskom hodanju i pješačenju

<http://www.opatija.hr/hr/vijesti/novosti/vise-od-tisucu-rekreativaca-u-opatiji,11025.html>

Festival je održan u travnju ove godine, u organizaciji Kluba za športsku rekreaciju Gorovo i Grada Opatije. Više od 1.000 rekreativaca u Opatiju je stiglo iz gotovo cijele Hrvatske. Program Vježbajmo zajedno na Ljetnoj je pozornici ugrijao je šetače. Istovremeno su članice Hrvatskog Crvenog križa - Gradskog društva Opatija zainteresiranima mjerile tlak, a Udruga Žmergo održala smoothie radionicu. Sudionici su mogli birati između pet ruta za šetnje, od lakših do težih. Po povratku s hodanja sudionici su konzumirali rižoto s morskim plodovima i osvježavajuće piće, a sve je bilo posluženo u biorazgradivom posuđu. U festival rekreacije bio je uključen i EU projekt Zero Waste Blue, u kojem je Grad Opatija vodeći partner, što nam je pomoglo sve dignuti na višu organizacijsku razinu.

Kako smo komunicirali:

Održana je konferencija za novinare na Maloj ljetnoj pozornici. Sudionici konferencije bili su sportski odjeveni i u rukama imali štapove za nordijsko hodanje. Mjesecima unaprijed projekt je najavljivan na Facebook stranici u sklopu EU projekta Zero Waste Blue. Na samom događaju angažirali smo tv ekipu regionalne TV za izradu plaćene 5 minutne reportaže. Snimljen je i kvalitetan promo film o Festivalu

rekreacije u nordijskom hodanju. Prikupljanje medijskih objava o temi – objave u 12 različitih medija. Objave s događaja na Facebooku i gradskoj web stranici

<http://www.opatija.hr/hr/vijesti/novosti/festival-rekreacije---video-spot,11141.html>

<http://www.opatija.hr/hr/vijesti/najave-događaja/zivjeti-zdravo,10447.html>

Svjetski dan kretanja

Nacionalni program Živjeti zdravo Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Ministarstva zdravstva započeo je 10. svibnja 2003. godine na Svjetski dan kretanja u cilju promicanja zdravlja na svim razinama, od lokalne do nacionalne te razvoja aktivnosti za prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti koje su vodeći uzrok bolesti i smrtnosti u Republici Hrvatskoj. U provedbu javnozdravstvenih aktivnosti ovog Nacionalnog programa uključilo se i Gradsko društvo Crvenog križa u Opatiji i Grad Opatija. U povodu Svjetskog dana kretanja organizirane su vođene šetnje popularnom opatijskom zelenom šetnicom Carmen Sylva.

Kako smo komunicirali:

Poslana su priopćenja, obavijest medijima kao najava događaja, objava na web stranici Grada Opatije. Prikupljanje medijskih objava – u 3 medija. Praćenje samog događaja objavom na gradskoj mrežnoj stranici i Facebooku.

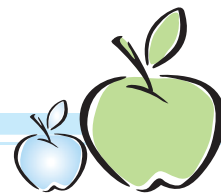
Ljiljana Vidmar-Erjavac

Viša stručna suradnica za odnose s javnošću

Grad Opatija

glasnogovornica@opatija.hr





Kako postati prepoznatljivi po svojoj stručnosti i jedinstvenosti?

Jedan je od glavnih izazova svih stručnjaka za odnose s javnošću kako da moja poruka dođe do ciljne publike? I doista, u današnje vrijeme kad smo svakodnevno bombardirani različitim informacijama sve manje i manje obraćamo pozornost na vijesti oko nas te odmor tražimo u trenucima bez mobitela, tableta ili televizije. Međutim, postoje neke teme kojima nije potrebno previše pomoći da bi došle do željene publike. Uzmimo za primjer trenutno aktualni Advent – interes za takvim manifestacijama ne jenjava, a svaki se novi podatak željno iščekuje, bilo da se radi o novim street food hitovima ili koncertima za Novu godinu. S druge strane, imamo vijesti koje objavljuju gradski uredi za odnose s javnošću. Gotovo svaki projekt pripada temi od javnog interesa i mediji s velikim zanimanjem prate što se događa u gradu. Što i jedni i drugi imaju zajedničko? Prepoznatljivi su, s jasno ciljanom publikom i određenom porukom. Upravo su organizatori Adventa prvi sugovornik medijima kod pisanja vijesti o Adventu, jednako kao što su to uredi za odnose s javnošću u gradovima tijekom uređenja glavnog trga ili poplave. Upravo tu leži snaga Hrvatske mreže zdravih gradova, jer vrlo lako može postati relevantan sugovornik za teme kojima se zdravi gradovi u Hrvatskoj bave. Prilikom aktualizacije nekakve teme, bilo da se radi o urbanom planiranju ili ovisnostima, mediji su uvijek u potrazi za stručnim sugovornikom koji nije direktno involviran u temu koja se obrađuje. Tu na pozornicu stupa Hrvatska mreža zdravih gradova, kao jedinstvena, stručna i kvalitetna Mreža zdravih gradova, koja okuplja stručnjake iz različitih područja i koja može dati svoj komentar na aktualno događanje. Time se ne afirmira samo sugovornik, već i zajednica iz koje dolazi. No, da bi Mrežu mediji uopće kontaktirali, ona ih mora upoznati sa svojim djelovanjem, a najbolji način za to je da osoba zadužena za odnose s medijima stalno komunicira na način da osoba zadužena za odnose s medijima bude obučena za



pisanje priopćenja za medije ili izjava članova Hrvatske mreže zdravih gradova na način da su ona kratka, jednostavna i s jasnom porukom. Priopćenja za medije jedan su od elementarnih dijelova odnosa s medijima pa tako i odnosa s javnošću. Osim što priopćenje za medije mora biti gramatički ispravno, ono mora biti i razumljivo. Struktura klasične objave za medije uključuje datum i mjesto, naslov uz opciju podnaslova i nadnaslova, uvod, osnovu objave za medije, zaključak i osobu za kontakte. Ako ovaj dio napišete kako treba, uspjeli ste pobuditi interes novinara. Budite kratki i svjesni da naslov privlači pažnju medija. Uz priopćenje obično se šalju i razni dodatni dokumenti, poput fotografija ili videozapisa. Nemojte slati velike priloge koji bi mogli opteretiti poslužitelje. Osoba zadužena za odnose s javnošću mora sastaviti svoju listu kontakata medija, prije svega specijaliziranih za područja kojima se bave Zdravi gradovi, ali i redakcija nacionalnih medija, koje treba osobno kontaktirati i predstaviti Hrvatsku mrežu zdravih gradova. Mora razmišljati na način kome bi naš sadržaj bio zanimljiv i iz kojih razloga. Nema odgovora Bez komentara! Budite dostupni medijima i pouzdan sugovornik na kojega se mogu osloniti.

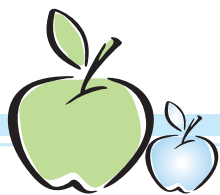
Ne objavljujte mail adrese drugih novinara, adrese stavljajte u BCC u mailu (GDPR). Follow up, razgovarajte s novinarima i provjerite hoće li vaša vijest biti objavljena, kada i gdje. Stalno i iznova utvrđujte svoje mjesto i stručnost.

Uz pretpostavku da temeljem vaših programa registrirate smanjenje broja ovisnika u svojim sredinama, pošaljite priopćenje tipa Borba protiv ovisnosti kreće na lokalnoj razini, ovi gradovi su u tome i uspjeli, u kojem navedite koliko ste akcija proveli, s kojim ciljem, s kojim rezultatima, uz izjavu nekoga iz organizacije u smislu što se može učiniti i što svatko od nas može učiniti da bi pomogao. Neka vaše informacije budu potpune i istinite. Uz stalnu prisutnost i praćenje događanja iz vašeg područja, sigurna sam da Hrvatska mreža zdravih gradova ima šanse svojim kvalitetnim, sveobuhvatnim i stručnim radom pokazati kako brojni mali, ali vrlo vrijedni projekti naše sredine čine boljim mjestima za život.

Ajna Temimović

Stručnjakinja za odnose s javnošću
Grad Poreč

ajna.temimovic@porec.hr



25 godina iskustva u komunikaciji s medijima!

Planetarna ideja zdravlja SZO bazirana na idejama Zdravlje za sve za 21. stoljeće te Misli globalno, djeluj lokalno! u Poreču živi i razvija se više od dvadeset godina u okviru projekta Poreč - zdravi grad. Ideja zdravog grada, planiranje za zdravlje i lokalne politike koje skrb za zdravlje stavljaju u fokus razvoja grada, najviše razlikuju Poreč od brojnih drugih gradova. Upravljanje za zdravlje, lokalni nadstandardi i usluge usmjerene zdravlju, stvaranje uvjeta za zdrav život i zdrave životne navike, Poreč su pretvorile u mjesto poželjno za život, s visokim standardom lokalne zaštite. U Poreč se useljava, a ne iseljava, Poreč je jedan od malobrojnih gradova s pozitivnim prirodnim prirastom, Poreč je postao grad po mjeri čovjeka. Briga za ljude, njihove živote, socijalnu sigurnost i zaštitu te briga za zdravlje postali su sastavnica svih porečkih dugoročnih razvojnih planova.

Kako je to u Poreču uspjelo?

Entuzijazmom stručnjaka koji su se u zajednici međusobno povezali te zastupali ideju zdravlja senzibilizirajući istovremeno predstavnike gradske vlasti i građane. Dugogodišnjim kontinuiranim podizanjem spremnosti zajednice da planiranje za zdravlje ugradi u sve lokalne razvojne planove. Utvrđivanjem potreba u zajednici te komunikacijom s medijima.

Vidljivost projekta Poreč - zdravi grad

Razvoj projekta Poreč - zdravi grad od početka se odvijao uz kontinuiranu komunikaciju s predstavnicima medija. Put dug 25 godina karakteriziralo je učenje u interaktivnom odnosu stručnjaka pomagačkih struka Poreča s predstavnicima medija, aktivni pristup medijima pri iznošenju tema vezanih uz zdravlje, građenje međusobnih odnosa, prepoznavanje predstavnika medija koji su senzibilizirani za teme zdravlja te stjecanje međusobnog povjerenja. Korišteni su konvencionalni i nekonvencionalni (novi) mediji koji su s vremenom ostvarivali sve značajniji upliv i nalazili svoju publiku. Povezivanje i suradnju Zdravog grada s medijima karakterizirala je korektna suradnja (stalno izvijestavanje, dostupnost predstavnika Zdravog grada, ujednačeno informiranje različitih medija – svima pravovremeno ustupiti jednako vrijednu informaciju), poštivanje specifičnosti i razlika (tiskani mediji, radio, TV, portali...); otvorenost za medije i odgovornost za odnos u vidu dostupnosti osobe



za kontakte iz projektnog ureda Zdravog grada i davanje stručnih informacija onda kada medijima trebaju, bez odgađanja te uključivanje predstavnika medija u stručne multidisciplinarnе timove za zdravlje projekta Poreč - zdravi grad (prepoznavanje osobnih i profesionalnih sklonosti novinara za teme zdravlja kao iznimnog resursa za povećanje vidljivosti projekta te promociju tema vezanih uz zdravlje).

Što smo naučili komunicirajući s medijima?

Realizacija projekata za zdravlje u zajednici i za unapređenje kvalitete života uz nastojanje da se kontinuirano povećava vidljivost predstavljala je ozbiljan zahtjev. Zahtijevala je stručnu osobu i proširen tim koji je spreman nastupati u medijima vezano uz teme zdravlja. Kvalitetna komunikacija s predstavnicima medija značila je i osobnu odgovornost za odnos, dostupnost, energičnost i stručnost u nastupu. Značila je i strpljenje stručnih timova za poučavanje predstavnika medija o specifičnostima programa za zdravlje, kako bi se izbjegao senzacionalizam, teme zdravlja učinile zanimljivim i korisnim, kako bi se istovremeno razumjela obveza čuvanja profesionalne tajne i slično. Osiguravanje vidljivosti projekta značilo je i preuzimanje odgovornosti za komunikaciju, pružanje vjerodostojne informacije zainteresiranim novinarima iz uloge stručnjaka, neodbijanje niti jednog medija/novinar (nacionalnog, lokalnog, nama bliskog ili ne, iz tiskanih medija, TV, radija ili portala i sl.). Bilo je važno naučiti i razumjeti da mali lokalni mediji (radio, portali i slično) imaju iznimnu vrijednost za lokalnu dostupnost i vidljivost projekta zdravi grad te za afirmaciju programa za zdravlje uopće. Jednako tako, trebalo je naučiti da svaki događaj/tema/aktivnost iz područja unapređenja zdravlja u zajednici ne izazivaju jednak interes medija, te da članovi tima trebaju i sami pisati tekstove i upućivati svim suradničkim medijima. Isto tako, postalo je jasno da je za povećanje vidljivosti dobro koristiti vremenske periode

kad nema puno drugih događanja, jer će tad naša tema/područje rada u medijima sigurno dobiti veći prostor i pažnju (npr. početak godine, nakon svih blagdanskih događanja). Naučili smo i konzultirati se sa suradnicima novinarima ravnopravno i partnerski preuzimajući aktivnu ulogu u vezi područja i tema koje kao stručnjaci poznamo. Tako su timovi Poreča - Zdravog grada sami sugerirali teme i interesna područja te s novinarima procjenjivali mogućnost objave stručnih tekstova (npr. izvijestiti novinara o tome da je depresija jedan od najvećih izazova 21. stoljeća i /ili dati informaciju o implementaciji porečkih zaštitnih nadstandarda za jednoroditeljske obitelji te predložiti obradu tema). Najzad, radeći s medijima, stručni tim Zdravog grada naučio je nastupati kao vjerodostojan stručni tim koji može dati relevantan stručan odgovor vezan uz neko javnozdravstveno područje i djelovanje usmjereno unapređenju zdravlja u zajednici.

Što smo postigli u suradnji s medijima?

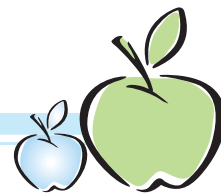
Kroz godine smo postigli iznimnu vidljivost projekta Poreč - zdravi grad u medijima te prepoznatljivost na lokalnoj i regionalnoj, ali i na nacionalnoj razini. Postali smo prepoznati relevantni sugovornici za teme vezane uz zdravlje te nas redovito kontaktiraju i pozivaju predstavnici lokalnih, regionalnih i nacionalnih medija. Ostvaren je korektan, iskren i profesionalan odnos tima Poreč - zdravi grad s medijima. Danas to znači prosječno 50-tak nastupa/objava godišnje u različitim medijima u kojima o zdravlju govore članovi tima Poreč - zdravi grad.

Nataša Basanić Čuš

Koordinatorica Poreč – zdravi grad
natasa@zdravi-grad-porec.hr

Ajna Temimović

Stručnjakinja za odnose s javnošću
Grad Poreč
ajna.temimovic@porec.hr



Značaj komunikacije u izgradnji odnosa povjerenja

Komunikacija je jedna od bitnih značajki svakog društva. Razna su ispitivanja otkrila da uspjeh u struci, radilo se o gospodarstvu, politici, školstvu, zdravstvu, znanosti ili bilo čemu drugom, u prvome redu ovisi o komunikacijskim vještinama koje je neka osoba savladala i koje primjenjuje. Bez takvih vještina većina ljudi, bez obzira na ostala znanja, sposobnosti i talente, nije u stanju napredovati na vodeća ili istaknuta radna mjesta, ma koliko truda uložili. Prije ili kasnije komunikacijska neadekvatnost dolazi na vidjelo, a njihova okolina se sukladno tomu počinje prema njima i odnositi. Kad bi razloge važnosti komunikacije pokušali grupirati, bilo bi to stoga što kroz komunikaciju utječemo na druge ljude, zbližavamo se ili udaljavamo, stvaramo zajednice, stječemo nadmoć ili ne.

Veliki političar Winston Churchill izrekao je vrlo slikovitu izjavu prije više od 100 godina. Interesantna je stoga što govori o njegovu shvaćanju komunikacije, ne samo u politici, nego i u najkriznijim trenucima njegova života: Od svih talenata kojima sam obdaren, ni jedan nije tako dragocjen kao dar govornništva.

Važno je dobro i rječito izražavanje, no jednako je važno i dobro slušanje te razumijevanje pravih razloga koji stoje s druge strane. Stoga je u komunikaciji jako važno upućivati jednostavne i izravne poruke, izbjegavati dvosmislene, nejasne, vrlo apstraktne i složene riječi te slušatelja ne opterećivati nepotrebnim i nevažnim informacijama. Važno je i prilagoditi jezik slušatelju.

Kad govorimo o komunikaciji, onda treba naglasiti kako je prvi dojam koji se stječe prvim kontaktom važan za uspostavljanje međuljudskog odnosa, a o međuljudskom odnosu ovisi i uspješnost suradnje bolesnika u liječenju. Jedan od osnovnih ciljeva rada sestre usvajanje je pozitivnog zdravstvenog ponašanja, ili pak mijenjanje loših navika i nepoželjnih ponašanja. Ako medicinska sestra

i bolesnik pristupaju situaciji s jako udaljenim i različitim tumačenjima ili pretpostavkama, nerijetko može doći i do nesporazuma. Veliko značenje za uspješnu komunikaciju imaju osobine i sposobnosti medicinske sestre kao pomagača, osobine bolesnika i okolina u kojoj se komunikacija ostvaruje.

Zbog toga su hvale vrijedne sve radionice i edukacije koje upravo medicinsko osoblje uče o komunikacijskim vještinama kao skupini temeljnih interpersonalnih vještina koje podupiru pružanje psihološke njege.

Usluge socijalne skrbi obuhvaćaju niz aktivnosti, mjera i programa koji su namijenjeni prepoznavanju i rješavanju problema i poteškoća pojedinaca i obitelji te poboljšanju kvalitete njihovog života. Jedna od socijalnih usluga je pomoći i njega u kući.



Kvaliteta pomoći ovisi o odnosu povjerenja između dvije osobe, one koja pomoć treba i one koja pomoć pruža, te je komunikacija kao posebna vještina i temelj tog odnosa bila u fokusu tematske radionice Značaj komunikacije u izgradnji odnosa povjerenja koja je održana pod vodstvom Valentine Cindori, def. soc. pedagog, supervizorice psihosocijalnog rada u organizaciji Odsjeka za gospodarstvo i društvene djelatnosti Grada

Obrovca i podršku Upravnog odjela za zdravstvo, socijalnu skrb, udruge i mlade Zadarske županije.

Radionica je bila namijenjena medicinskim sestrama, njegovateljicama i socijalnim radnicama uključenima u program pomoći i njege u kući koji se provodi na području Grada Obrovca i pripadajućih naselja Kruševa, Karina Gornjeg, Muškovaca, Zelengrada, Bilišana, Žegara, Krupe, Golubića, Rovanijske, Maslenice, Jasenica i Zatona Obrovačkog.

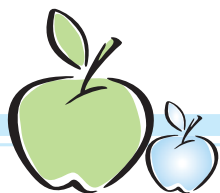
Program se provodi uz financijsku potporu Grada Obrovca i Zadarske županije kontinuirano već desetu godinu, a u njega je trenutno uključeno sedamdesetak stanovnika, uglavnom starijih i nemoćnih osoba

O njima skrbi sedam njegovateljica i medicinskih sestara koje ovu uslugu pružaju u domovima korisnika. Ovo je vrlo specifična usluga i kao kod svih zanimanja u kojima dominira rad s ljudima, poput učitelja ili socijalnih radnika, od osoba zaposlenih na takvim poslovima traži se nešto više.

To se odnosi na vještinu komunikacije koju treba prilagoditi potrebama i mogućnostima korisnika i koja je uvjetovana različitim psihofizičkim ograničenjima s obzirom na njihovu visoku kronološku dob.

Ovdje treba napomenuti kako su u društvu prisutni brojni stereotipi o osobama starije životne dobi, ali i činjenicu da se životni vijek u posljednjih nekoliko desetljeća znatno produžio zbog čega su postale neophodne uz ostalo i prilagodbe u komunikacijskim vještinama. Ljudi koji u ovome trenutku predstavljaju skupinu starijih osoba odrastali su u potpuno drugačijem okruženju od onog u kojem odrasta sadašnja skupina mladih.

Na komunikaciju sa starijim osobama neizbježno utječu sve fizičke i psihološke promjene kroz koje često prolaze pripadnici treće životne dobi. Najčešće od njih su: gubitak i slabljenje sluha, gubitak i slabljenje vida, poteškoće u artikulaciji zvukova, poteškoće s pamćenjem.



Uz to, umirovljenje i slabljenje imovinskog statusa mogu negativno utjecati na samopoštovanje i način na koji počinju doživljavati sami sebe. Zato mnogi u većoj ili manjoj mjeri gube volju za komunikacijom. Ipak, budući da je učinkovita komunikacija uvijek

dvosmjerna, zdravstveni djelatnici trebaju biti svjesni svih ovih, ali i mnogih drugih komunikacijskih prepreka. Njih je potrebno moći u vrijeme prepoznati i pokušati ih prevenirati. Neke osnovne smjernice koje bi zdravstveni djelatnici u komunikaciji sa osobama starije

životne dobi trebali koristiti, prije svega je izbjegavanje nepotrebnog prekidanja, korištenje vještina aktivnog slušanja što podrazumijeva biti okrenut osobi licem, održavati kontakt s očima i podržavati njegov ili njezin govor kratkim odgovorima, kao što su da, razumijem itd... Aktivnim slušanjem pokazujemo da ih uistinu slušamo i da nam je stalo do toga što govore. Treba pokazati empatiju jer to dokazano povećava zadovoljstvo i povjerenje osobe te poboljšava njihov odgovor i suradnju. Treba voditi računa i o tome da se izbjegava žargon tj. da se razgovor s osobama treće životne dobi prilagodi razini njihova razumijevanja. To znači da korištenje medicinskog žargona i stručnih termina treba svesti na minimum i informacije iznositi na jednostavan i razumljiv način.

Vlatka Vučić-Marasović, prof.

Ured župana, Odsjek za odnose s javnošću
Zadarska županija
informiranje@zadarska-zupanija.hr

Komunikacijska strategija – korak naprijed u razvoju Hrvatske mreže zdravih gradova

Sve bržim razvojem tehnologije, sve je veća i prisutnost medija u svakodnevnom životu. Mediji su postali njegov neizbježan dio te su se neprimjetno integrirali u živote svih nas. Hrvatska mreža zdravih gradova je 1992. godine registrirana kao nevladina udruga, međutim ideja zdravih gradova postoji u Hrvatskoj od 1987. Već pune 32



godine Mreža se razvija na nacionalnom i međunarodnom nivou.

U okviru Mreže razvili su se i lokalni projekti. Tako projekt Labin - Zdravi grad postoji od 1997. godine. Danas je više nego ikad nužna promocija odnosno komunikacija s javnošću. Labin - Zdravi grad komunicira s javnošću na više nivoa, a korak naprijed učinila je i Hrvatska mreža zdravih gradova organiziravši konferenciju na kojoj su svi članovi mogli aktivno doprinijeti raspravi oko razvoja komunikacijske strategije Mreže.

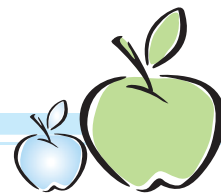
Ciljevi komunikacijske strategije realizirat će se provedbom definiranih komunikacijskih aktivnosti. Sve aktivnosti koje će se poduzimati u okviru komunikacijske strategije, rukovodit će se načelima jasnog i jednostavnog rječnika komunikacije, kratkih, zanimljivih i čitljivih informacija, usmjeravanja svih relevantnih poruka ciljanim skupinama, koje će biti uzete u obzir već prilikom razvijanja

i korištenja komunikacijskih alata te definiranja komunikacijskih kanala i alata. Svi su kanali komunikacije poželjni, od društvenih mreža, portala, TV-a, radija, tiskanih medija, web stranica i drugog. Za provedbu aktivnosti nužno je ojačati kadrovske kapacitete i financijsku konstrukciju za promidžbu, uključiti sve podizvoditelje te predstaviti ključne ljude u Mreži.

Promocija pojedine udruge, grada, tvrtke, izgrađuje se postupno, a njezin temelj je uz kvalitetnu komunikacijsku strategiju i timski rad. Vjerujem da će zajedničkim naporima i suradnjom promocija Mreže ići u pravom smjeru!

Vesna Blažina

Savjetnica za protokol i manifestacije
Koordinatorica Labin - zdravi grad
zdravi.grad@labin.hr



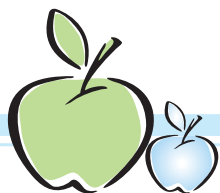
CIHT – Međunarodna konferencija na stoljetnoj rivijeri zdravlja

Prirodni ljekoviti činitelji, poput blage i zdrave klime i mikroklimе, mješavine čistog morskog i planinskog zraka i ljekovitih kapljica morske soli, stoljećima pomažu u liječenju raznih bolesti. Rivijera Crikvenica ponajprije je zahvaljujući njima, ali i povoljnom geoprometnom položaju i raznolikim prirodnim ljepotama, već u 19. stoljeću među prvima u Hrvatskoj počela razvijati zdravstveni turizam. Stoljetna je tradicija na putu od liječenja i oporavka u sklopu luksuznih hotela do suvremenih lječilišta i zdravstvenih ustanova, zadržala iste ciljeve, vrhunske zdravstvene usluge, konstantno ulaganje u kvalitetu i razvoj ljudskih potencijala. Vrijednu su tradiciju, uz ostale, baštinile danas ugledne zdravstvene ustanove – Thalassotherapia Crikvenica, Poliklinika za baromedicinu Oxy te poliklinike Terme Selce i Katunar. Ne čudi stoga

što je u 2017. Rivijera Crikvenica proglašena najuspješnijom destinacijom turizma zdravlja u Hrvatskoj, dok je u 2016. i 2019. osvojila priznanje za drugo mjesto i ostala pri samome vrhu. Zdrav je način života dio svakodnevnih aktivnosti i raznih događanja, a jedno je od njih konferencija CIHT (Crikvenica International Health Tourism Conference). Prvi je put održana 2013. povodom obilježavanja 125 godina turizma u Crikvenici, i to na inicijativu Turističke zajednice Grada Crikvenice, koja je od početka njezin organizator, uz podršku i suorganizaciju Thalassotherapije Crikvenica. Od 2015. se kao suorganizator uključio i Klaster zdravstvenog turizma Kvarnera, skup postaje međunarodan i u sklopu njega održava se poslovna radionica. Konferencija je u počecima mijenjala naziv (2013. godine Crikvenica – rivijera zdravlja, 2014. Crikvenica

za dušu i tijelo te 2015. Kvarner – 365(6) dana zdravlja), a 2016. dobiva stalno ime Crikvenica International Health Tourism Conference (skraćeno CIHT Conference). Osim toga, postaje dvodnevna te dobiva svoju internetsku (ciht.com.hr) i Facebook stranicu (CIHT Conference Crikvenica Croatia). Osnovni su ciljevi organizatora od početka bili usmjereni prema tomu da CIHT bude dodatan poticaj daljnjem razvoju zdravstvenog turizma na crikveničkoj rivijeri te da se aktualni trendovi i znanja uspješno implementiraju u ponudu zdravstvenog turizma. CIHT je rastao i razvijao se na svim razinama te kroz godine postao jedna od najvećih i najpriznatijih konferencija zdravstvenog turizma u regiji, i to ponajviše zahvaljujući vrhunskim predavačima, zanimljivim, edukativnim, inovativnim i uvijek aktualnim temama i radionicama i, naravno, lokaciji održavanja – rivijeri





koja već više od 130 godina razvija tradiciju zdravstvenog turizma i među vodećima je u Hrvatskoj.

Konferencija doprinosi primjeni aktualnih teorijskih znanja, spoznaja i trendova u praksi, naglašava strateški značaj razvoja zdravstvenog turizma u Hrvatskoj i u svijetu te važnost što efikasnijeg povezivanja i plasmana ponude na tržište. Učvršćuje tezu da kvalitetna suradnja i koordinacija zdravstva, turizma i gospodarstva, isto kao i udruživanje, umrežavanje i zajednički angažman svih dionika u ponudi zdravstvenog turizma, predstavljaju zajednički smjer prema uspjehu. CIHT svake godine okuplja eminentne svjetske i domaće predavače, stručnjake i sudionike iz raznih zemalja. Svoja su vrijedna znanja i iskustva do sada podijelili vrhunski predavači, od kojih mnogi vodeći stručnjaci u svome području, kao što su Britanci Keith Pollard, izvršni direktor portala International Medical Travel Journal (IMTJ), Paul Bradbury, direktor Total Media Clustera i Marc Ortmans, savjetnik u izradi strategije brendiranja i komunikacijskoj politici brendiranja i predsjednik GEN UK-a, zatim Amerikanci Ilan Geva (svjetski poznat i priznat stručnjak za

brendiranje), Doug Lansky (svjetski stručnjak za strateško brendiranje, marketing i iskustvo posjetitelja) i liječnik Mouhanad Hammami (predsjednik i CEO u Global Health Consultants) ili Nijemci Lutz Lungwitz, predsjednik organizacije German Medical Wellness Association i Claudia Mika iz tvrtke za akreditaciju Temos International.

Ove je godine sedmi po redu CIHT održan 7. i 8. studenoga u Hotelu Katarina u Selcu, koji je puna dva dana bio centar razmjene znanja, iskustva, informacija i aktualnosti iz zdravstvenog turizma. Više od stotinu sudionika iz područja zdravstva, turizma, marketinga i obrazovanja uživalo je u zanimljivim predavanjima, radionicama i druženju. Raspravljalo se o potencijalima, razvoju i izazovima u zdravstvenom turizmu u Hrvatskoj i svijetu, važnosti akreditiranja zdravstvenih ustanova, stvaranju i plasmanu brenda na tržište. Održane su tri zanimljive i edukativne radionice, Destinacijski laboratorij za razvoj i Kreativno rješavanje problema, koje je vodio Doug Lansky iz SAD-a te Konkurencija unutar klastera, pod vodstvom američkih stručnjaka Irvinga Stackpolea i Elizabeth Ziembe.

CIHT svake godine dobiva i veliku podršku pokrovitelja, a u 2019. podržali su ga Ministarstvo turizma, Ministarstvo zdravstva, Hrvatska turistička zajednica, Hrvatska gospodarska komora, Primorsko-goranska županija, Turistička zajednica Kvarnera, Grad Crikvenica i Jadran d.d. Crikvenica. Sedmu CIHT konferenciju organizirali su Turistička zajednica Grada Crikvenice, Thalassotherapie Crikvenica i Klaster zdravstvenog turizma Kvarnera, a ove se godine kao suorganizator pridružila Poliklinika Terme Selce.

Turizam i zdravlje, vrhunski predavači, nova znanja i spoznaje, rasprave o svjetskim trendovima, neprocjenjivo iskustvo i doživljaj – sve nas to čeka i dogodine, 12. i 13. studenoga 2020. na osmom CIHT-u, jednoj od najvećih konferencija o zdravstvenom turizmu u regiji.

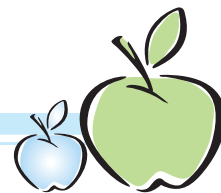
Tena Perićić, mag. oec.

Viša stručna suradnica za odnose s javnošću i protokol, Grad Crikvenica
tena.pericic@crikvenica.hr

Gordana Jelenović

Turistička zajednica Grada Crikvenice
gordana@tzg-crikvenice.hr





Od tržnice do istraživanja i obrnuto Ricerca azione al mercato



Kroz projekt Djeca i tržnice grada nastojalo se povezati mnoštvo važnih zadaća i vrijednosti. Potreba za zdravom prehranom i prehrambenim navikama činjenica je koju promatramo u sustavu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, gdje smo vrlo važni čimbenici, ne samo u pripremi obroka već i u edukaciji te stvaranju kvalitetnih uvjeta za rast i razvoj djece. Raznovrsnost i bogatstvo pulskih tržnica, centralne i one na Verudi, dio je naše svakodnevice, no je li to i dječja svakodnevica? Koliko je djece uopće ikada bilo na tržnici? Odgovori na ta pitanja mogli bi nas iznenaditi...

Attraverso i compiti di questo progetto abbiamo collegato i tempi – il presente col passato ma anche il futuro.

Djeca su putem projekta istraživala, doživljavala, učila, kušala, razgovarala te stvarala neka nova iskustva. Međusobno isprepletene zajednice kao dio integrirane strategije učenja nudile su djeci i svima nama u tom procesu autonomiju, uvažavanje i toleranciju, učenje i znanje, identitet i povezanost. Zajedništvom pulskih gradskih vrtića,

trgovačkih društava te seoskih radnika i zemljoradnika, ponudili smo djeci nova saznanja i iskustva.

Kulturna baština – univerzalna vrijednost
Patrimonio culturale – valore universale

Približiti djeci kulturnu baštinu ima za cilj senzibilizirati i educirati nove generacije da otkriju, vole i rade na očuvanju lokalne kulturne baštine. Il patrimonio culturale ha un valore universale per ciascuno di noi, per le comunità e le società. È importante conservarlo e trasmetterlo alle generazioni future. Si può pensare al patrimonio come a "un qualcosa del passato" o di statico, ma in realtà si sviluppa attraverso il nostro modo di rapportarci ad esso.

Upravo kultura i lokalna zajednica u kojoj djeca odrastaju, imaju najveću važnost i utjecaj na živote, učenje i razvoj djece.

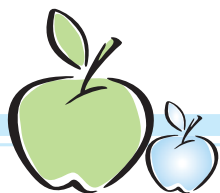
Nematerijalnu kulturnu baštinu, koja se prenosi iz generacije u generaciju,

zajednice i skupine stalno iznova stvaraju kao reakciju na svoje okruženje, svoje uzajamno djelovanje s prirodom i svoju povijest. Ona im pruža osjećaj identiteta i kontinuiteta te tako promiče poštovanje za kulturnu raznolikost i ljudsku kreativnost.

Nematerijalno kulturno dobro mogu biti razni oblici i pojave duhovnog stvaralaštva što se prenose predajom ili na drugi način, a osobito jezik, dijalekti, govori i toponimika, te usmena književnost svih vrsta, folklorno stvaralaštvo u području glazbe, plesa, predaje, igara, obreda, običaja, kao i druge tradicionalne pučke vrednote te tradicijska umijeća i obrti.

Kako u doba globalizacije sačuvati vlastiti identitet? Kako omogućiti djetetu da oblikuje svoj identitet građanina svijeta? Što je kulturološka globalizacija? Pitanja su to koja su nam se sama nametnula.

Per globalizzazione culturale si intende la diffusione mondiale di un certo tipo di cultura (in particolare quella occidentale), che porta alla tendenza di uniformare il modo di vivere e le



abitudini culturali in ogni parte del mondo. Pensiamo alle grandi catene di ipermercati. Sono mercati?

Zbog činjenice da djeca ne poznaju i ne koriste svakodnevno gradske tržnice, bilo je potrebno motivirati ih na učenje i upoznavanje proizvoda koji se na njima nude, a proizvode na nultom kilometru. Termin nulti kilometar znači da se proizvodi, posebno voće, povrće, mlijeko i mliječni proizvodi koje nalazimo na pulskim tržnicama, proizvode upravo u okolini našeg grada. Posjetima tržnicama djeca su učila prepoznavati voće, povrće, ali i proizvođače te su vrlo brzo uvidjeli razliku između velikih trgovačkih lanaca i tržnice. Posebno zanimljivo i uzbudljivo bilo je pri posjetima lokanim OPG-ovima gdje su djeca promatrala procese sadnje, rasta i branja povrća i voća, ali isto tako i mužnje mlijeka i nastanak mliječnih proizvoda.

Suradnja s roditeljima i obiteljima

Vrlo važan segment u ovom projektu bila je suradnja s roditeljima koji su u obiteljskom okruženju popratili projektne aktivnosti dokumentirajući novim medijima posjete tržnici, rad u obiteljskom vrtu i/ili povrtnjaku, masliniku, vinogradu te aktivnosti vezane za pripremu obroka. Djeca su u svojim vrtovima brala povrće, a tu su nam vrlo važne bile bake i djedovi. Djeca su pomagala u pripremi kuhanja



povrća i ono što je važno, naučili su prihvatiti jela spravljena od povrća. Možemo zaključiti da smo postavili bazu za zdrav rast i razvoj upravo osvješćivanjem važnosti konzumiranja voća i povrća. Radionice su roditeljima pomogle u promatranju djeteta, ali i u iskustvenom proživljavanju aktivnosti kroz razgovor, prepričavanje, promatranje fotografija ili snimki. Sinergijom pulskih gradskih poduzeća i ustanova naš projekt poprimio je višu dimenziju. Suradnjom koju negujemo već dugi niz godina, moguće je postići cilj. Zajednica koja brine i koja je na usluzi građana. Zajednica koja brine o zdravlju i stvaranju prehrambenih navika koje će omogućiti prevenciju kroničnih bolesti, navika koje će poticati na razmišljanje i osvješćivanje potreba o konzumiranju svježih namirnica uzgojenih što bliže

blagovaonskom stolu. Put hrane koju svakodnevno jedemo mora biti što kraći kako bi se sačuvale sve vrijednosti namirnica.

Na taj način odgajamo naše najmlađe. Zdravlje prije svega, a svi dobro znamo da nam je zdravlje na stolu.

Tamara Brussich

Dječji vrtić Rin Tin Tin, Pula
rin.tin.tin@rintintin.hr

Mariza Kovačević

Dječji vrtić Pula

Elena Puh Belci

zamjenica gradonačelnika
Grad Pula
elena.puh.belci@pula.hr

Urbani podsjetnik čovjekove povezanosti sa zemljom

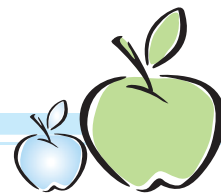
Promemoria dell'indissolubilità del rapporto dell'uomo con la terra

Projekt Djeca i gradska tržnica / I bambini e il mercato cittadino lokalni je odgovor na pitanja kako u doba globalizacije sačuvati vlastiti identitet i kako omogućiti djetetu da oblikuje svoj identitet građanina svijeta. Zavičajnost – nematerijalna baština istovremeno je i instrument s ogromnim obrazovnim potencijalom. Učenjem o baštini mogu se obrađivati i teme o aktivnom i odgovornom građanstvu, poštovanju za druge kulture i običaje, multikulturalnost. Istraživanje kulturne baštine u ovom se projektu koristi kao alat koji pojačava vještine promatranja te kod djece potiče znatiželju, kreativnost i želju za istraživanjem i produbljivanjem znanja i razvojem novih interesa. Velika je pažnja posvećena razvoju metoda kojim će se na neformalan, inovativan i interdisciplinarn način potaknuti djecu da promišljaju o baštini i da ju istražuju. Cilj projekta bio je usko vezan za stvaranje navika oko konzumiranja zdravih poljoprivrednih prehrambenih proizvoda, uz iskustveno učenje i

promatranje procesa od kampanje preko gradske tržnice - trbuha grada do stola te razvoj svjesnosti o zdravlju kroz konzumaciju lokalnih proizvoda. Mnogobrojne ustanove i poduzeća Grada i Županije sudjelovale su u projektu, a od posebne važnosti bila je suradnja vrtića i tržnice. Značajna je bila mogućnost da djeca dožive tržnicu (i vezu sa zdravljem) kroz iskustveno učenje i razumijevanje procesa uzgoja voća, povrća, proizvodnje kravljeg i kozjeg mlijeka te mliječnih proizvoda koje proizvode lokalni poljoprivrednici, blizu nas, na našoj zemlji. Projekt je proveden u suradnji s roditeljima koji su u obiteljskom okruženju popratili projektne aktivnosti. Kroz projektne aktivnosti, kompetencije svakog djeteta poticale i promatrale u kontekstu razvojnih mogućnosti djeteta, a ne njegove kronološke dobi. Posebna pažnja, kroz igru i aktivnosti, bila je posvećena i razvoju samopoštovanja, samopouzdanja i pozitivne slike djeteta o sebi. Novim medijima dokumentirane su aktivnosti, posjete tržnici, rad u obiteljskom vrtu i/ili povrtnjaku, masliniku, vinogradu te aktivnosti vezane za pripremu obroka.

Prof. dr. Selma Šogorić

Predsjednica HMZG
ssogoric@snz.hr



Važnost civilnih udruga u promociji zdravlja: pravilnom prehranom i preventivno-edukativnim programima do zdravlja

Tradicionalni i društveni mediji dio su našeg društva, dio prostora u kojemu stvaramo i dijelimo različite sadržaje koji bi trebali biti u funkciji pružanja podrške dionicima i plasiranja informacija o važnosti pojedinih tema. Tema zdravlja je područje koje nije rezervirano samo za struku, već i za pojedince, grupe, organizacije, javnost, za sve one koji prihvaćaju i preuzimaju odgovornost pri stvaranju kvalitetnih programa. Civilne udruge, kao neprofitne organizacije, imaju značajnu ulogu u provođenju javnih politika i stvaranju sadržaja kojima se osvještavaju i motiviraju sve sfere društva sa svrhom ispunjavanja zajedničkog cilja - zdravlja za sve. Medijska promocija zdravlja u zajednici vrlo je bitna jer je pravovremena informacija i reakcija od presudne važnosti u području preventivnih programa. Centar za poboljšanje kvalitete življenja i razvoj ljudskih vrijednosti Humanika, Petrinja, od prve je javne prezentacije Udruge 2011. godine u središtu pažnje medija jer je jedina udruga u Sisačko-moslavačkoj županiji koja se bavi isključivo promocijom pravilne prehrane i preventivno-edukativnim programima s tom svrhom. U Gradskoj galeriji Striegl iste godine okupljeni su svi županijski mediji kako bi se informirala javnost o novoj udruzi vrlo zanimljivog programa. S tim ciljem, Udruga je pozvana i na gostovanje u emisiju Dva frotlja Nezavisne TV

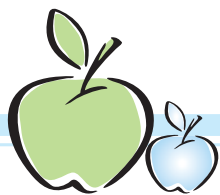
u prosincu iste godine, s porukom kako je pravilna prehrana temelj prevencije kroničnih bolesti, važan čimbenik u liječenju, kao i preduvjet za zdrav rast i razvoj djece i mladih. Prve korake ka promociji zdravih navika pravilne prehrane realizirani smo u suradnji s Gradskom knjižnicom i čitaonicom Vlado Gotovac, Sisak te Pučkim otvorenim učilištem Hrvatski dom u Petrinji. Preventivni programi u svrhu promicanja zdrave prehrane izloženi su u javnom prostoru Knjižnice i Otvorenog učilišta. Uključivali su raznolike teme o vrijednostima pojedinih namirnica za ljudsko zdravlje, što je kao novina u zajednici zaokupilo širu javnost. Nakon svake održane radionice za Sisački novi tjednik i Petrinjski list, u intervjuima su plasirane pisane poruke u obliku spoznaja znanstvenih istraživanja o utjecaju hrane na zdravlje pojedinca, iznesena je statistika o različitim poremećajima i bolestima u užoj okolini, kao i konkretni savjeti i recepture koje je svaki čitatelj mogao usvojiti. Tijekom 2012. godine održano je dvanaest edukativnih programa tako da je šira javnost, uz neposredne sudionike, sustavno mogla pratiti edukacije.

Od 2013. godine do danas Centar Humanika svoje je djelovanje usmjerila na organiziranje edukativno-preventivnih programa, radionica, predavanja, savjetovanja i tečajeva za poticanje cjelovitog zdravlja djece i mladih.



U razdoblju od 2013. do 2015. godine uspješno je realiziran projekt Naše je pravo hraniti se zdravo s namjerom unapređenja zdravlja i prevencije bolesti kroz edukaciju o zdravoj prehrani uz financijsku potporu Sisačko-moslavačke županije i Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske. Partneri na projektu bili su Prva osnovna škola Petrinja, Osnovna škola Dragutina Tadijanovića, Petrinja, Srednja škola Petrinja, Narodna knjižnica i čitaonica Vlado Gotovac, Sisak, Pučko otvoreno učilište Hrvatski dom, Petrinja, Savjetovalište za djecu, adolescente i obitelj, Osnovna škola Glina te Osnovna škola Dvor. Indikator uspješnosti projekta bilo je uvođenje zdravih namirnica u jelovnike škola i vrtića. Kroz ovaj je projekt do sada prošlo preko 1500 korisnika od čega 90% djece i mladih, no veliki interes iskazali su i njihovi nastavnici i roditelji uključujući se kao volonteri u provedbu budućih aktivnosti. Obilježavanje Dana planeta Zemlje 2015. godine u Dječjem vrtiću Petrinjčica kroz navedeni projekt uobličen je u promo emisiju na Youtubeu (<https://www.youtube.com/watch?v=I-h3xHlpCSr8>). U 2015. godini proveden je projekt I naše je pravo hraniti se zdravo s ciljem unapređenja kvalitete življenja djece i mladih s teškoćama, uz financijsku potporu Sisačko-moslavačke županije te partnerstvo Osnovne škole Dragutina Tadijanovića, Petrinja, Osnovne škole 22. Lipnja, Sisak te Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Grada Siska. Projekt je uspješno realiziran te je postavljena i opremljena mala zdrava kuhinja u Odjelu za djecu s TUR Osnovne škole Dragutina Tadijanovića. Tijekom 2016. godine proveden je projekt Svakog dana zdraviya hrana koji je financijski podržala Sisačko-moslavačka županija te partneri:





Dječji vrtić Petrinjčica u četiri podružnice, Centralni vrtić Ivana Brlić Mažuranić, Senjak i Sajmište. Projekt se provodio kao inicijativa zdrave prehrane u vrtiću što je dovelo do produktivne trajne promjene (uvođenje zdravih namirnica u vrtićke jelovnike i postavljanje četiri smoothie bara). Unapređenje zdravlja te razvoj zdravih navika djece i mladih s teškoćama u razvoju zaživjelo je 2017. godine kao projekt Mala zdrava kuhinja uz financijsku potporu Sisačko-moslavačke županije i partnera (Osnovna škola Dragutina Tadijanovića, Petrinja, Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Grada Siska). U sklopu Dječjeg tjedna inicijativa Centra Humanika i projekt Zajedno kuhamo zdravo (uz potporu Grada Petrinje te uz suradnju s Društvom Naša djeca) dobila je Povelju najakcije. Iste godine, proveden je projekt Prehranom i pokretom do zdravlja sa svrhom prevencije bolesti u lokalnoj zajednici kroz ciklus edukacija Škola zdravog kuhanja (u volonterskom centru Petrinja) i tjelovježbi Vježbe za tjelesno i mentalno zdravlje (u Savjetovalištu za djecu, adolescente i obitelji) uz financijsku potporu Grada Petrinje i partnerstvo Pučkog otvorenog učilišta Hrvatski dom, Petrinja, Savjetovališta za djecu, adolescente i obitelji te Udruge Naš život. Indikator uspješnosti projekta pokretanje je Nutricionističkog kluba za nutricionističko savjetovanje. U razdoblju od 2015. do 2018. godine Centar Humanika ostvaruje suradnju s Knjižnicom i čitaonicom Popovača kroz projekt Happy festival Popovača organizirajući dječje radionice zdrave hrane. U 2018. godini Sisačko-moslavačka županija financira projekt Zajedno kuhamo zdravo, edukacije za djecu i roditelje s ciljem usvajanja principa pravilne prehrane, zdravih navika i praktičnih vještina pripreme zdravih obroka,

a u 2019. godini projekt Mini nutri klub s ciljem prevencije pretilosti kod djece i mladih. Tijekom 2018. godine Grad Petrinja financira projekt Petrinjski tanjur zdravlja (prvi dio), edukativni program u skladu s normativima za prehranu djece i mladih te Petrinjski zeleni utorak, zajednički projekt Zelene kuće (Poslovne zone Petrinja) i Centra Humanika kojim se promoviraju zdravi lokalni ekološki proizvodi kroz radionice pravilne prehrane i edukativna predavanja na temu utjecaja prirodno uzgojene hrane na zdravlje kroz holistički pristup. U aktivnosti su bila uključena djeca, mladi i odrasli petrinjske lokalne zajednice. Događaj pod nazivom Lavanda fest prikazan je 2. kolovoza 2019. godine na vijestima i u emisiji Ljetni dir Mreže TV. Suradnja s Udrugom Naš život nastavlja se kroz Nutricionistički klub Kuće zdravlja, javno-zdravstvene akcije (pružanje zdravstvenih usluga) te otvorena savjetovanja o zdravoj prehrani.

Centar Humanika već osmu godinu aktivno djeluje na promociji zdravlja zdravom prehranom. Prepoznatljiva je i dalje kao jedina udruga u Županiji koja se bavi tom tematikom, tako da na svojim javnim radionicama (Sisak-Petrinja-Popovača-Dvor-Glina-Hrvatska Kostajnica) okuplja velik broj zainteresiranih građana. U realizaciji zdravstvenog odgoja sve odgojno-obrazovne ustanove Grada Petrinje imaju aktivnu suradnju s Humanikom kao i sa Sisačko-moslavačkom županijom. Svojim angažmanom u poticanju zdravih stilova života Centar slijedi najnovija istraživanja na području prevencije bolesti i poboljšanja zdravlja pravilno odabranim namirnicama. Ciljevi svih projekata temeljeni su na nacionalnim strategijama gdje je istaknuto kako bi svako dijete trebalo jesti kvalitetno, raznovrsno, količinski dovoljno, da hrana koju jede mora biti kontrolirana u stručnim institucijama, da sva djeca trebaju usvajati pozitivne prehrambene navike od najranije dobi, izgrađivati i usvajati zdrav način življenja te da se treba smanjiti broj djece s poremećajima vezanim za nepravilnu prehranu (pretilost, gojaznost, bolesti metabolizma i ostale bolesti vezane uz nepravilnu prehranu), a koje se javljaju u kasnijoj životnoj dobi i bitno narušavaju kvalitetu života. Do sada, Centar je na području Sisačko-moslavačke županije postigao vidljive promjene (četiri postavljena smoothie bara u dječjim vrtićima, uvođenje zdravih namirnica u jelovnike škola i vrtića, postavljena i opremljena mala zdrava kuhinja u Odjelu za djecu s TUR, osnovan Nutricionistički klub pri gradskoj ustanovi, pokrenut edukativni program Petrinjski zeleni utorak namijenjen širem

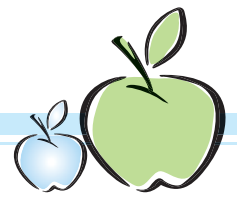
građanstvu), a sve je podržano na lokalnoj, regionalnoj i državnoj razini od Grada Petrinje, Sisačko-moslavačke županije i Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske. Mediji su prvi put pokazali interes za Centar predstavivši ih u emisiji Dva frtalja na Nezavisnoj televiziji te na Jabuka TV koja je snimila i emitirala jednu radionicu u Gradskoj knjižnici i čitaonici Sisak. Nova TV emitirala je također nekoliko događanja, a s radio Banovinom ostvaruje se suradnja i kroz sudjelovanje u emisijama namijenjenim temama pravilne prehrane u vrtićima i školama. Rad Centra predstavljen je i u člancima nekoliko novina (Sisački novi tjednik, Petrinjski list, Večernji list), a redovito se objavljuju i članci na portalu za roditelje Klinfo.hr dok se na regionalnim portalima Portalu53, PS portalu, Sisak.info, stranicama Grada Petrinje, stranicama Poslovnih zona Petrinja Zelena Kuća, stranicama Petrinjske kuće zdravlja, Udruge Naš život i mrežnoj stranici Udruge redovito objavljuju najnovije aktivnosti Centra. Radijski eter Petrinjskog radija redovito prenosi izjave sudionika brojnih aktivnosti i programa, dok s Radijem Quirinus i Radijem Banovina ostvaruje povremenu suradnju kroz sudjelovanje u emisijama tematskih programa. Realizacija svih projekata praćena je promocijom kroz izradu postera, letaka i plakata. Centar Humanika je u svom dugogodišnjem radu postao prepoznatljiv u široj lokalnoj i područnoj zajednici upravo putem medija, međutim, medijska promocija te vrste je još uvijek nedostatna kako bi do izražaja došla važnost svih tema s područja zdravlja, posebno preventivno-edukativnih programa. Na području zdravstvenog odgoja, tradicionalni i društveni mediji prikazuju zdravstvene sadržaje kao samostalne cjeline ili kao integrirane dijelove, i to prezentacijom pojedinačnih aktivnosti i programa određenih udruga uslijed čega do izražaja dolazi nedostatak holističkog pristupa i umreženosti šire zajednice na temelju razrađene strategije. Na ovaj način, rad Centra, ali i ostalih udruga, ostaje nedovoljno vidljiv jer ne nailazi na kvalitetan medijski pristup i komunikaciju koja bi trebala promovirati zdravlje za sve.

Marina Kušan Hadžić

Voditeljica Centra za poboljšanje kvalitete življenja i razvoj ljudskih vrijednosti Humanika

Maja Banovac Barić, mag. pol.

Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i hrvatske branitelje
Sisačko-moslavačka županija
maja.banovac-baric@smz.hr



Projekt Zdravo i fino DND-a Zabok osvojio 1. nagradu Europske komisije 2019. EU Health Award

Društvo Naša djeca Zabok s projektom Zdravo i fino pobijedilo je u kategoriji nevladinih organizacija za europsku nagradu 2019. EU Health Award Europske komisije za prevenciju i smanjivanje debljine u djece i mladih. Predstavnice DND Zabok, Snježana Krpes, Anka Ilinčić, Dubravka Kolarić i Jana Borovčak zajedno s voditeljicom projekta Jasenom Borovčak, 17. listopada 2019. sudjelovale su na proglašenju pobjednika u Bruxellesu te primile nagradu. Europska komisija ovogodišnju je nagradu za zdravstvo Europske unije posvetila inicijativama gradova, nevladinih organizacija i škola koje su pridonijele ili doprinose visokom stupnju javnozdravstvenih politika u Europskoj uniji te osmišljavaju i provode projekte prevencije i smanjenja pretilosti u djece i mladih.

Prekomjerna tjelesna masa i pretilost veliki su problem i izazov u cijelom svijetu i u Europskoj Uniji za odrasle, a posebno za djecu i mlade. Istraživanja Svjetske zdravstvene organizacije pokazuju porast prekomjerne tjelesne mase i debljine u djece i mladih izazvane nezdravom prehranom i tjelesnom neaktivnošću. Republika Hrvatska,

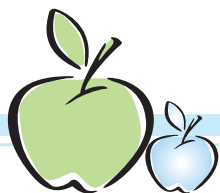
prema svim istraživanjima među djecom i mladima, ne zaostaje u tim negativnim trendovima.

Zato su važne inicijative koje se bave promocijom zdrave prehrane, tjelesnog kretanja i zdravih stilova života djece i mladih koje su presudne za učinkovito suočavanje s ovim zabrinjavajućim trendom te je Europska komisija odlučila nagraditi najbolje i najučinkovitije inicijative u 2019. godini. Društvo Naša djeca Zabok od 2012. godine, na inicijativu same djece, članova i članica Dječjega gradskog vijeća, pokreće projekt Zdravo i fino. Cilj projekta je promovirati, odgajati i podučavati djecu i mlade o zdravoj prehrani, stjecanju zdravih prehrambenih navika i zdravih stilova života te pružiti informacije o problemu pretilosti u djece i mladih. Projekt se provodi u partnerstvu sa Srednjom školom Zabok, Osnovnom školom K.Š. Gjalskog, Dječjim vrtićem Zipkica, Zavodom za javno zdravstvo Krapinsko-zagorske županije i Savezom DND Hrvatske, uz financijsku podršku Krapinsko-zagorske županije i Ministarstva znanosti i obrazovanja te u suradnji s Hrvatskim zavodom za javno



zdravstvo i Ministarstvom zdravstva. Projekt se sastoji od raznovidnih aktivnosti, radionica zdravoga kuhanja za djecu osnovnoškolske i srednjoškolske dobi koje se provode u ugostiteljskom kabinetu Srednje škole Zabok, edukativno-kreativnih radionica vršnjačke edukacije o zdravoj prehrani i zdravlju u osnovnoj školi, obradi eko-vrta, kreativnih radionica za djecu predškolske dobi u dječjem vrtiću, edukativnih šetnji s djecom u prirodi koje promoviraju važnost tjelesnog kretanja,





kampanje putem plakata s dječjim sloganima i porukama, kalendara koji promoviraju važnost konzumiranja voća i povrća, lutkarskog igrokaza Gusjenica i Voćna salata, a izdan je i jedinstveni CD Zdravo i fino s autorskim dječjim pjesmama koje promoviraju zdravu prehranu i zdravlje djece te napravljen kratki animirani film za djecu Foodiva u akciji. Organizirani su i stručni skupovi i savjetovanja za stručnjake na teme prevencije pretilosti i zdravlja djece. Kao rezultat više od dvadeset radionica zdravoga kuhanja s djecom izdane su četiri kuharice za djecu i roditelje: Zdravo i fino – priče iz zdrave kuhinje za djecu i odrasle, Jela zdrava i fina - proljeće, ljeto, jesen, zima, Zdrava i fina jela iz cijelog svijeta i nova kuharica netom izašla iz tiska Zdrava i fina jela Lijepe Naše.

Upravo ova paleta inovativnih, edukativnih i kreativnih aktivnosti osvojila je žiri, sastavljen od poznatih stručnjaka i savjetnika u Europskoj komisiji, kao i voditelja europskih institucija iz redova liječnika, nutricionista, istraživača, sveučilišnih profesora, donositelja EU programa vezanih uz zdravlje, zdravu i sigurnu hranu.

Prva nagrada uključuje i novčani iznos od 100.000 eura koje će Društvo Naša djeca Zabok uložiti u daljnji razvoj projekta Zdravo i fino.

Konkurencija je bila velika, jer su uz nas bile udruge iz Danske i Francuske, također s vrlo uspješnim projektima,

tako da je ovo doista kruna našega rada i presretni smo što je prepoznat naš ogroman trud, koncept projekta te dugogodišnji predan i kvalitetan rad. Ono je što je izuzetno važno, a što je istaknuto u govoru na samom proglašenju, osim zahvale Europskoj komisiji, jest da je ova prestižna nagrada, nagrada svima koji su dio projekta Zdravo i fino – djeci, volonterima, suradnicima i partnerima koji su svih ovih godina sudjelovali u stvaranju i realizaciji svih aktivnosti projekta.

IV. ciklus projekta Zdravo i fino

Projekt Zdravo i fino u IV. ciklusu nastavljen je u 2018./2019. godini s radionicama zdravoga kuhanja za djecu i mlade, kreativno-edukativnim radionicama vršnjačke edukacije o zdravoj prehrani i zdravlju za osnovnoškolsku djecu te kreativnim radionicama s djecom predškolske dobi, koje se po prvi put provode i s djecom u Dječjem vrtiću, a projekt je promoviran i izvan granica Krapinsko-zagorske županije. Organizirana je posebna radionica zdravoga kuhanja namijenjena učenicima i profesorima Srednje škole Zabok na temu Vegetarijanska i veganska prehrana za početnike. Savjetovanje Holistički pristup zdravlju djeteta – prehrana, rekreacija i slobodno vrijeme organizirano je u suradnji sa Savezom društava Naša djeca Hrvatske, a namijenjeno je stručnim suradnicima

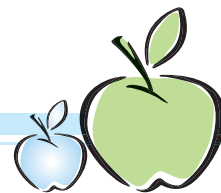
u vrtićima, školama, zdravstvenim i socijalnim ustanovama te svima koji žele utjecati na promjenu prehrambenih navika u djece i mladih radi prevencije pretilosti. Izdan je prigodan kalendar s djecom za 2019. godinu koji promovira važnost konzumacije voća i povrća, pogotovo u dječjoj dobi, obojen je pano pod sloganom Sve se može, kad se hoće, a biti zdrav uz povrće i voće u središtu grada Zaboka te je organizirano nekoliko edukativnih šetnji za djecu u prirodi po okolici Zaboka.

Inovativna aktivnost u IV. ciklusu projekta bila je izrada kratkog animiranog filma na temu zdrave prehrane i usvajanja zdravih prehrambenih navika kod djece u čijem su scenariju i izradi animacija sudjelovala upravo sama djeca. Klinci su osmislili priču o superjunakinji Foodivi koja uči djecu zdravim prehrambenim navikama i zdravom životu te je to bila podloga za kratki animirani film kojeg su naslovili Foodiva u akciji.

Projekt Zdravo i fino jedan je od pozitivnih primjera kako djeca aktivnim angažmanom utječu na promjene u svojoj sredini, provode ideje, razvijaju kreativnost te pokreću i ostale vršnjake na aktivno sudjelovanje i angažman u području zdravlja i prevencije pretilosti.

Jasenska Borovčak

tajnica Društva Naša djeca Zabok
Voditeljica projekta Zdravo i fino
jasenska.borovcak@gmail.com



Izašla nova kuharica Zdrava i fina jela Lijepe Naše

Šećer na kraju IV. ciklusa projekta nova je kuharica Zdrava i fina jela Lijepe Naše. Koncept četvrtog ciklusa radionica zdravoga kuhanja bio je upoznavanje djece s tradicijskim regionalnim jelima hrvatske kuhinje, spremljenim na tradicionalni način, spajajući tradicionalno s modernim te korištenjem zdravih i sezonskih namirnica i začina na temu Hrvatska tradicijska jela. Mrežu suradnika na projektu Zdravo i fino širimo sa svakim ciklusom pa smo uz našeg dizajnera Igora Vranješa i fotografa Mirka Cvjetka koji nas fotografira u kuhinji dok kuhamo, sjećamo i degustiramo, proširili s vrsnom i poznatom fotografkinjom i stilisticom hrane Majom Danicom Pečanić, dobitnicom nekoliko svjetskih priznanja. U IV. ciklusu projekta uz našu voditeljicu radionica kuhanja i autoricu svih četiriju kuharica Snježanu Krpes, priključila nam se Željka Klemenčić, gastro-novinarka i urednica portala Mrvica, koja je s nama kuhala na posljednjoj radionici kuhanja (nekoliko recepata u novoj kuharici) te je autorica uvodnih tekstova o hrvatskim regijama u kuharici Zdrava i fina jela Lijepe Naše. Kuharica Zdrava i fina jela Lijepe Naše posebna je i po tome što smo suradnju proširili i na zanimljive i maštovite ilustracije Hane Tintor popraćene tekstom koje našoj novoj kuharici daju dodatnu čar.

Voditeljica radionica kuhanja i autorica kuharica projekta Zdravo i fino Snježana Krpes ističe da smo kuhajući zajedno s djecom, posebice demonstrirajući im neka tradicionalna jela od strane iskusnih osoba, novim generacijama djece nastojali prenijeti priču i iskustvo o nasljeđu nekih od najpoznatijih tradicijskih i regionalnih jela Lijepe Naše. Premda izbor jela i recepti u ovoj kuharici imaju svoje novo ruho (jela i recepti moderniji su i bliži današnjim prehrambenim trendovima i trendovima u kuhanju) te nisu stopostotna preslika jela starih i po nekoliko stoljeća, u njima se i dalje, kao i na rustikalnim fotografijama i ilustriranom dijelu kuharice, zrcali prošlost i tradicija naših predaka. Ako smo uspjeli ovom kuharicom Zdrava i fina jela Lijepe Naše prenijeti samo djelić njihove životne mudrosti, a to je jesti sezonsku i prirodnu hranu (bez pesticida),

opravdali smo svrhu ovog ciklusa radionica i kuhanja. Voditeljica projekta Zdravo i fino Jasenka Borovčak ističe kako projekt Zdravo i fino, a posebno radionice zdravoga kuhanja iz godine u godinu definitivno dokazuju da djeci nedostaje aktivnosti u kojima mogu spremati, pripremati, kuhati i na kraju degustirati sve što su sami skuhati te da su opet potvrdili činjenicu kako djeci valja dati da nešto konkretno rade i stvaraju, da se koriste rukama, odnosno rade praktične stvari i da je to pun pogodak, da upravo tada njihovi potencijali dolaze do punog izražaja. Iznimno je sretna i ponosna što su im omogućili da iskuse tu vještinu i steknu znanja koja će im zasigurno promijeniti stilove života.

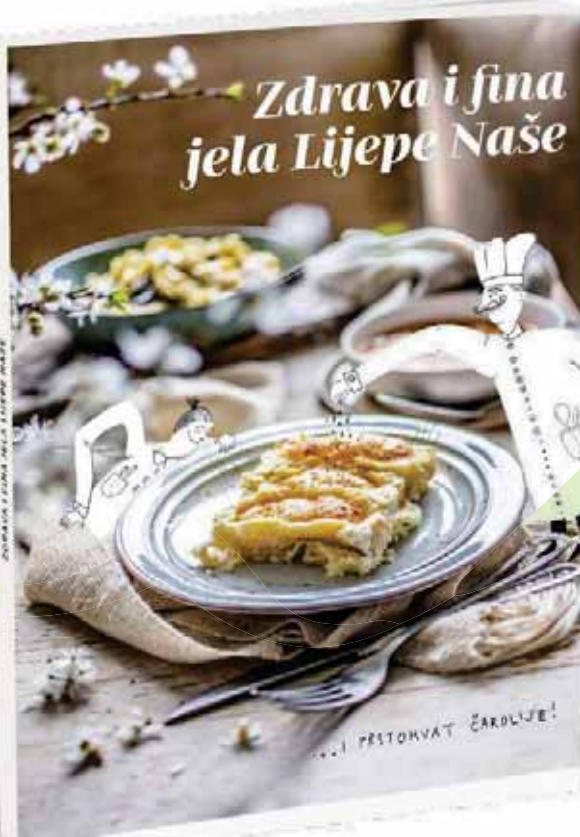
U aktivnostima koje provodimo s djecom članovima i članicama Dječjega gradskog vijeća, izuzetno su važna njihova razmišljanja i potičemo aktivnu dječju participaciju. U projektu Zdravo i fino aktivnosti planiramo na osnovu njihovih ideja i prijedloga, a posebno nam je važno što ona misle o projektu. Djeca iz Dječjega gradskog vijeća su oduševljena radionicama zdravoga kuhanja i svaka

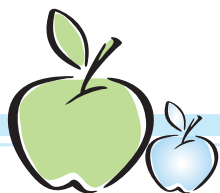
nova generacija želi se obavezno uključiti u radionice kuhanja. Roditelji također iskazuju svoje veliko zadovoljstvo jer su djeca naučila kuhati jednostavna jela i zainteresirana su i u obitelji kuhati zajedno s roditeljima. Djeca kažu kako misle da bi sva djeca trebala kuhati i da se svi trebaju zdravo hraniti, na radionici se zabavljaju, opuštaju uz društvo i kuhinju i uživaju u pripremljenim jelima, radionice su bile super, svakome bi ih preporučili i uz zdravu prehranu mogu uživati u hrani i životu, da je bilo odlično i preporučili bi ih svima koji imaju priliku, da probaju neke od recepata, da im se projekt Zdravo i fino jako sviđa te bi htjeli nastaviti jer uči djecu o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani, kako su naučili puno toga, radionice su im se jako svidjele jer su zabavne, zanimljive i potrebne su svakom roditelju i djetetu, saznali su za neke njima nepoznate namirnice i za neke recepte te koliko je brza hrana nezdrava za naše tijelo. Kažu i kako im se sviđa jer je to njih nešto novo i misle da bi se u školi trebalo tako nešto uvesti u kuhinju bar jednom tjedno.

Djeca uključena u radionice vršnjačke edukacije koju provodimo u školama i DND-ovima također su jako sretna kada im dođemo pa kažu da je dobro hraniti se zdravo, zahvaljuju na finoj hrani, nisu znali da je zdrava hrana tako fina, hoće to u školskoj kuhinji!, saznali su puno korisnih informacija, prezentacija je bila odlična i sad kad jedu, promislit će što jedu i je li zdravo ili ne, od sad pametnije biraju što će jesti, radionica im je bila odlična jer su kroz nekoliko igara naučili nove riječi te si osvijestili koliko je zdrava prehrana bitna, naučili su kako postići zdravlje i misle da je lijepo to što Zdravo i fino ide po Hrvatskoj i motivira djecu da se hrane zdravo i da budu veseli jer je to isto zdravo za naše tijelo.

Jasenka Borovčak

tajnica Društva Naša djeca Zabok, Voditeljica projekta Zdravo i fino
jasenka.borovcak@gmail.com





Ljekarne – prijatelji dojenja

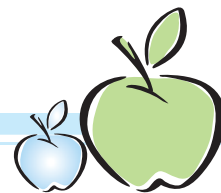


Ljekarna Bjelovar pokrenula je 2015. godine projekt Ljekarne - prijatelji dojenja u suradnji s Udrugom za zdravo i sretno djetinjstvo. Ljekarnici su najdostupniji zdravstveni djelatnici koji su u prilici susresti žene koje planiraju postati majke ili su majke dojilje. Upravo zato mogu im biti od pomoći na stručan i učinkovit način. Već prilikom planiranja trudnoće, ljekarnici mogu pomoći savjetom o izboru dodatka prehrani i zdravoj prehrani. Aktivno sudjeluju u pripremi buduće majke za rodilište, što bi olakšalo prihvaćanje jedinstvenog popisa stvari koje majka treba ponijeti u rodilište, a koje majke dobivaju od patronažne sestre. Dobar je primjer Velike Britanije koja za svaki postupak u vezi planiranja trudnoće, tijekom trudnoće i nakon poroda, ima

smjernice za majke. Osiguravanjem prigodnog prostora za nesmetano dojenje u ljekarni, ljekarne se uključuju u promociju i potporu dojenja. Tako smo unutar Ljekarne Bjelovar osmislili poseban prostor i uredili ga kako bi majke imale nesmetano mjesto za hranjenje i presvlačenje djeteta. Također smo unutar svog edukacijskog centra uveli dodatno savjetovalište za majke u kojem pomažemo novim majkama da se uspješno nose sa svojim strahovima i novim izazovima koje majčinstvo neminovno donosi. Suradnjom s drugim zdravstvenim djelatnicima i udrugama civilnog društva, ljekarnik je uključen u aktivan dio skrbi za majku i dijete. Ljekarna koja nosi naziv prijatelj dojenja mora imati usvojen program koji promiče politiku promicanja dojenja i primjenjuje odrednice Međunarodnog

pravilnika o načinu reklamiranja i prodaje nadomjestaka za majčino mlijeko. Sve osoblje u ljekarni mora proći dodatnu edukaciju u vezi provođenja programa o dojenju. Ljekarnici moraju informirati majku o prednostima dojenja i rizicima nadomjestaka za majčino mlijeko te konstantno poticati na dojenje. Vrlo je važno u skladu s Međunarodnim pravilnikom ne stavljati na istaknuto mjesto nadomjestke majčinom mlijeku. U javnozdravstvenim kampanjama potrebno je da ljekarnici aktivno podržavaju inicijative u zajednici i sudjeluju u stvaranju mreže za zaštitu, podršku i promicanje dojenja. Prema odluci Vlade Republike Hrvatske o donošenju Programa za zaštitu i promicanje dojenja jasno je definirano da je zaštita, promicanje i potpora dojenju javnozdravstveni prioritet Republike Hrvatske te da su zdravstveni stručnjaci i zajednica dužni osigurati najbolje uvjete za ostvarivanje tih prava. Lakom dostupnošću u lokalnim zajednicama, učestalim kontaktima s trudnicama i rodiljama te specifičnim znanjem o lijekovima i bezreceptnim pripravcima, ljekarnici mogu značajno pridonijeti promicanju i potpori dojenju. Ljekarnici u svom svakodnevnom radu educiraju i savjetuju o pravilnoj upotrebi lijekova. Posebno je izražena potreba za dodatnim savjetovanjem u trudnoći i tijekom dojenja. Iako je većina žena u





razdoblju oko poroda i tijekom laktacije zdrava, u tom razdoblju ponekad je potrebno majci propisati lijek. Stoga se u praksi često susrećemo s pitanjem koje lijekove dojilja može uzimati ako su joj potrebni i kako pri tome zaštititi dojenje. Nažalost, mnogim majkama savjetuje se prekid dojenja, u skladu s općenitim uputama proizvođača lijeka u kojima većinom nalazimo upozorenje da se lijek ne smije uzimati za vrijeme dojenja ili da je potreban povećan i dodatni oprez. Često za takvu odluku nema medicinski opravdanog razloga. Američka pedijatrijska akademija, Akademija za medicinu dojenja, Svjetska zdravstvena organizacija i druga stručna udruženja zalažu se za uporabu lijekova u dojilja utemeljenu na dokazima, te u tom smislu izdaju smjernice za zdravstvene djelatnike kako bi mogli pravilno savjetovati majke po tom pitanju. Propisivanje lijekova u trudnoći, ali i tijekom dojenja, oduvijek je bilo osjetljivo i nedovoljno istraženo područje farmakoterapije. Za svakog liječnika koji se u svojoj praksi susreće s trudnicama imperativ je, ali i izazov, propisati indicirani lijek koji je najsigurniji za majku i fetus (stručnom procjenom rizika i koristi) te jasno pojasniti način primjene lijeka u svrhu što bolje suradljivosti pacijentica u drugom stanju kako bi se izbjegli neželjeni štetni događaji. Nažalost, postoji vrlo ograničena količina informacija o mogućim neželjenim učincima i rizicima primjene lijekova novijeg datuma po trudnicu i fetus, a pogotovo o onim lijekovima koji imaju bezreceptni režim izdavanja te su trudnicama vrlo dostupni za samoliječenje.

Samoliječenje ili automedikacija je najstariji oblik liječenja, gdje pacijent(ica) ima značajno aktivniju ulogu, brži i lakši pristup lijekovima koji se mogu sigurno uzimati i bez liječničkog nadzora. Proizvodi za samoliječenje obuhvaćaju lijekove koji se izdaju bez liječničkog recepta (OTC-eng. Over The Counter, tzv. bezreceptni lijekovi), medicinske proizvode za samoliječenje, dodatke prehrani, dermokozmetičke proizvode, uključujući i sve popularnije biljne pripravke, eterična i biljna ulja, homeopatske lijekove i drugo. I sama

prehrana tijekom trudnoće, dojenja i uvođenja nadohrane bebama pripada u oblike samoskrbi i očuvanja zdravlja. Uz prikladni savjet zdravstvenog stručnjaka, samoliječenje može značajno utjecati na poboljšanje simptoma kod raznih tegoba, no jednako tako neinformiranost trudnice i liječnika može imati klinički značajne negativne ishode! Najčešće su tegobe o kojima savjetujemo trudnice jutarnja mučnina, konstipacija, upala mokraćnog mjehura, vaginalne infekcije, nervoza, imunitet, anemija te o poteškoćama koje nastaju pri dojenju, kao npr. bolne i raspucale bradavice, neispravna upotreba izdajalica, bolna prsa, gljivice u ustima djeteta, nesigurnost i neispavanost. Često se javlja bojazan majke da nema dovoljno mlijeka. Potrebno je poznavati fiziologiju laktacije, u prvim danima je moguće da istiskivanje mlijeka u kanaliće bude otežano, što majke često poistovjećuju s nedostatkom mlijeka te posežu za adaptiranim mlijekom. Bolne i ispucale bradavice najčešće su posljedica neadekvatnog položaja djeteta na dojci.

Prema istraživanju iz 2014. godine na području Bjelovarsko-bilogorske županije 5% majki je imalo apsces, oko 35% je imalo poteškoće za zastojskom dojkom/mastitisom, 25% s ragadama i bolnim bradavicama, a samo 30% nije imalo nikakvih poteškoća. Za rješavanje ovih poteškoća potrebno je dobro poznavati fiziologiju laktacije, pravilan položaj djeteta na dojci te znanje o

različitim položajima majke u kojima može doći. Zato je psihosocijalna potpora majci već tijekom trudnoće, u vidu trudničkih tečajeva i savjetovališta u ljekarni, kao i adekvatna zdravstvena skrb nakon poroda i neizostavna patronažna skrb, neophodna pomoć majci u smanjenju teškoća kod dojenja. Osim savjetovališta za majke, trudnice i dojilje te prostora za dojenje, ljekarna Bjelovar je u suradnji s udrugama, Ministarstvom zdravstva, UNICEF-om i Hrvatskim farmaceutskim društvom pokrenula tečaj usavršavanja ljekarnika na području Hrvatske. Riječ je o seminaru koji je prvi puta organiziran u Bjelovaru, odnosno Bjelovarsko-bilogorskoj županiji koja je prva županija u Hrvatskoj koja je stekla naziv Prijatelja dojenja. U organizaciji seminara Ljekarne-prijatelji dojenja sudjelovala je Bjelovarsko-bilogorska županija koja već godinama intenzivno podržava projekte promicanja dojenja, što je i omogućilo postizanje opisanih rezultata.

Nakon Bjelovara seminar je održan u Koprivnici, Hrvatskom farmaceutskom društvu te na Farmaceutsko-biokemijskom fakultetu.

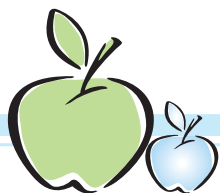
Cijeli projekt popraćen je na lokalnoj razini u suradnji s medijima na izrazito viskom nivou.

Katarina Fehir Šola, mag.pharm., univ.mag.pharm.

ZU Ljekarna Bjelovar

ljekarna.bjelovar@gmail.com





Medijska promocija zdravlja u PGŽ

Primorsko-goranska županija je regija zdravlja. Njezinih osam zdravstvenih institucija (dvije thalassoterapije, Lječilište u Velom Lošinj, Psihijatrijska bolnica na Rabu, Dom zdravlja PGŽ, Zavod za hitnu medicinsku pomoć, Ljekarna Jadran i Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ) od samog su početka uključene u projekt Primorsko-goranska – Zdrava županija i sve daju obol u promociji zdravlja stanovnika. No ustanova koja se najviše bavi preventivnim programima i provodi projekte s ciljem zaštite i unapređenja zdravlja stanovnika svih generacija, Nastavni je zavod za javno zdravstvo. Primorsko-goranska prva je županija koja je osnovala Klaster zdravstvenog turizma u kojem okuplja javno i privatno zdravstvo. Okosnica turizma na Kvarneru upravo je zdravstveni turizam u kojem PGŽ participira kroz zdravstvene institucije – Thalassoterapije Opatija i Crikvenica te Lječilište Veli Lošinj. Komuniciranje projekata u zdravstvu provodi se sustavno i usmjereno je na niz ciljanih javnosti, a posebno građane, zaposlenike zdravstvenih institucija, tijela državne uprave i državne institucije koje se bave zaštitom zdravlja stanovnika, udruge civilnog društva te medije i društvene mreže (Facebook, Twitter, Youtube).

U komuniciranju projekata i programa najvažniji su komunikacijski kanal mediji. PGŽ ima vlastite medije, Narodni zdravstveni list koji izdaje Nastavni zavod za javno zdravstvo i koji je prošle godine obilježio prvih šezdeset godina, magazin Zeleno i plavo koji se šalje po cijeloj Hrvatskoj u nakladi od petnaest tisuća besplatnih primjeraka, emisije na regionalnoj televiziji Kanal Ri te županijske emisije na devet lokalnih radio postaja na području cijele županije. Uspješna je suradnja i sa svim nacionalnim televizijama koji redovito prate sve javnozdravstvene programe i akcije PGŽ, s radio postajama kao i s Novim listom te drugim lokalnim i nacionalnim portalima.

Komuniciranje projekata putem medija organizira se i realizira u suradnji sa

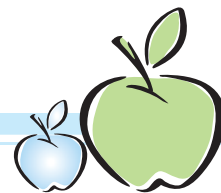


Službom za odnose s javnošću i protokol Primorsko-goranske županije koja pažljivo kroz objave i organizaciju događanja brendira nositelje projekata, odnosno struku. Kroz projekt Primorsko-goranska - Zdrava županija provedena je analiza zdravstvenih potreba stanovništva, odabrani su prioriteti među zdravstvenim potrebama, definirane strategije za rješavanje prioriteta zdravstvenih potreba te osigurana sredstva za programe kojima će potrebe biti adresirane. Javnozdravstveni prioriteti su prevencija kardiovaskularnih bolesti, unapređenje

mentalnog zdravlja kroz životnu dob, unapređenje zdravstvene pismenosti i rana dijagnostika i detekcija djece s teškoćama u razvoju.

Socijalni su prioriteti unapređenje skrbi o starima i nemoćnima, poticanje socijalne i ekonomske uključenosti mladih, razvoj udomiteljstva djece u PGŽ i razvoj stambenih zajednica za socijalno osjetljive skupine.

Kao što je vidljivo, ciljane skupina su stanovnici županije svih generacija. Ključne poruke koje proizlaze iz javnozdravstvenih akcija i edukacija promicanje su



i zaštita zdravlja. Primorsko-goranska županija u svim svojim strateškim dokumentima opredijelila se upravo za promociju zdravlja kao najučinkovitiju strategiju unaprjeđenja kvalitete života. Usvajanjem takvih stilova življenja djeluje se na smanjenje pojave kroničnih nezaraznih bolesti, smanjenje invalidnosti i prijevremenih smrti. Aktivnosti koje se provode promicanje su redovite tjelesne aktivnosti, edukacije stanovništva za pružanje prve

pomoći, edukacija o rizicima i zdravom spolnom životu, edukacije djelatnika u ustanovama socijalne skrbi, protokol o postupanju sa starijim psihički oboljelim osobama, unaprjeđenje posthospitalne skrbi starijih psihički oboljelih osoba, savjetovališni rad s mladima u malim sredinama, provođenje evaluacije školskih preventivnih programa, trening životnih vještina, promocija zdravlja u školama, Školica pravilne prehrane, poboljšanje kvalitete u stacionarnoj skrbi za starije

osobe kroz kućanske zajednice i sustav EQUALIN, širenje pomoći njege u kući, promidžba udomiteljstva i osnivanje mobilnog tima za podršku udomiteljima na području PGŽ.

Ermina Duraj

voditeljica Kabineta župana, Služba za odnose s javnošću i protokol PGŽ
kabinet@pgz.hr

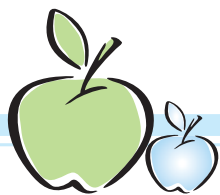


Unaprjeđenje oralnog zdravlja djece i mladih

Zubni je karijes u današnje vrijeme, bez obzira na dobro poznavanje prirode bolesti i moguće mjere prevencije, još uvijek najraširenija bolest civilizacije od koje boluje većina ljudi u svijetu pa tako od 60 do 90% školske djece i gotovo 100% odrasle populacije ima karijes. To ukazuje na velik javnozdravstveni problem kojemu treba pristupiti vrlo ozbiljno, posebno kad se zna da se više od 90% svih bolesti usne šupljine može spriječiti. Od velike je važnosti da se s prevencijom oralnog zdravlja krene što ranije, još u vrtiću, putem edukacije roditelja i djece o pravilnom održavanju oralne higijene, kao i o pravilnom načinu prehrane. Zdrav i lijep osmijeh sigurno nije rezultat visoko sofisticirane stomatološke zaštite, već dobro organiziranih preventivnih aktivnosti i prvenstveno dobre oralne higijene.

Još od 2008. godine vođeni tim smjernicama Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ (Odjel socijalne i Odjel školske i adolescentne medicine) u suradnji s Klinikom za dentalnu medicinu Kliničkog bolničkog centra Rijeka i Katedrom za dječju stomatologiju Medicinskog fakulteta u Rijeci provode u Primorsko-goranskoj županiji županijski preventivni program unaprjeđenja oralnog zdravlja djece i mladih. To je jedini preventivni program ove vrste u Republici Hrvatskoj koji se kontinuirano provodi već jedanaestu godinu i sustavno se vodi briga o oralnom zdravlju djece i mladih. Programom se nastoji podići svjesnost roditelja i djece o važnosti održavanja pravilne oralne higijene od najranije dobi te redovnog posjećivanja liječnika dentalne medicine s ciljem postizanja dobrog oralnog zdravlja. Obuhvaćeni su svi

šestogodišnjaci i dvanaestogodišnjaci Županije, a i u vrtiće se vraća dobra praksa četkanja zuba gdje djeca u svojim odgojnim skupinama nakon podnevnog obroka peru zube. Poseban naglasak brige o oralnom zdravlju u sklopu provedbe programa stavljen je i na trudnice kao buduće majke koje patronažne sestre educiraju o važnosti brige, kako o zdravlju vlastitih zuba, tako i o zdravlju zuba nerođenog djeteta, odnosno dojenčeta. Programom su obuhvaćena djeca koja upisuju prvi razred osnovne škole, koja ispunjene obrasce oralnog statusa od strane svojih odabranih doktora dentalne medicine donose liječniku školske medicine kao dio zdravstvene dokumentacije za upis u prvi razred osnovne škole (od 2016. godine na nacionalnoj razini prikupljaju se zubne putovnice). Isti se postupak kontrole dječjih zuba



Rezultati programa

Od 2008. do 2019. godine pregledano je 40.670 djece u PGŽ (šestogodišnjaci $n=21.164$ prosječne dobi 6,5 godina i dvanaestogodišnjaci $n=19.506$ prosječne dobi 11,5 godina). Odaziv i šetogodišnjaka i dvanaestogodišnjaka kroz sve godine provođenja programa je 83%. Kp/KEP indeks se smanjio s 4,7 na 3,78 (šestogodišnjaci), a s 2,5 na 1,0 (dvanaestogodišnjaci). Udio šestogodišnjaka sa zdravim zubima (KIO indeks) porastao je s 24,6% na 30%, a dvanaestogodišnjaka s 14,8% na 37,3%. Ri indeks porastao je s 19% na 33% (šestogodišnjaci), a kod dvanaestogodišnjaka saniranost trajnih zuba porasla je s 55% na 77%.

Učenici petih razreda u Primorsko-goranskoj županiji imaju zdravije zube, ne samo od ostataka svojih vršnjaka u Hrvatskoj, nego i od dosega kojemu teži Svjetska zdravstvena organizacija! Od 2014. godine kad se program kontinuirano, sveobuhvatno i sustavno počeo provoditi u predškolskim ustanovama, stanje pokazatelja oralnog zdravlja šestogodišnjaka iz godine u godinu se poboljšavao, dok je do tada ostajao na istoj razini (2011. - 2015. kp indeks je bio 4,2, dok je svake sljedeće bio u padu, odnosno 2016. i 2017. iznosio je 4,0, a 2019. je iznosio 3,7.)

Ovakav Program, odnosno model unaprjeđenja oralnog zdravlja, pokazuje se održivim jer se provodi već više od deset godina i polučio je rezultate u vidu poboljšanja oralnog zdravlja djece, kao i mogućnost nadogradnje postojećeg programa kako bi rezultati bili još bolji. U provedbi Programa povezani su svi važni dionici iz različitih profesija koji direktno ili indirektno djeluju, svatko u svom djelokrugu kompetencija, kako bi postigli zajednički cilj, a to je sretan i zdrav osmijeh.

Prim. Helena Glibotić Kresina, dr.med., spec.javnog zdravstva

Nevenka Vlah, univ. mag. sanit. publ.

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
helena.glibotic-kresina@zzjzpgz.hr

ponavlja u petom razredu kad specijalisti pedodonti odlaze u škole i djeci pregledavaju zube. Osim pregleda učenike se educira o pravilnom provođenju oralne higijene. U sklopu Programa tiskana je edukativna brošura Za zdrav i lijep osmijeh koja se dijeli učenicima upisnicima u 1. razred na sistematskim pregledima, zatim edukativni letak za roditelje predškolske djece, kao i letak za trudnice te bojanka za djecu predškolske dobi. Uzevši upravo šestogodišnjake i dvanaestogodišnjake kao ciljano populaciju, dobiven je uzorak učenika koji po godinama odgovaraju ciljanoj populaciji djece temeljem čije se procjene oralnog statusa procjenjuje oralno zdravlje djece u populaciji.

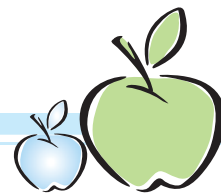
Zdravi zubi - sretan dječji osmijeh

Pilot projekt Zdravi zubi - sretan dječji osmijeh pokrenut je 2014. godine kao nadogradnja postojećeg programa. U dogovoru s rukovoditeljima predškolskih ustanova u PGŽ roditeljima koji djecu upisuju u vrtić podijeljeni su standardizirani obrasci oralnih statusa kako bi prije upisa posjetili doktora dentalne medicine. Provede se i preventivne aktivnosti u svim vrtićima u županiji kroz edukativne radionice za djecu i roditelje te uvođenjem četkanja zuba u vrtićkom uzrastu djece od 3 do 6 godina.

Osnovni je cilj što ranija sustavna briga o oralnom zdravlju djece. Kroz pet godina provedbe u program je uključeno gotovo više od 90 % vrtića, a 60 % djece vrtićkog uzrasta u PGŽ organizirano četka zube u vrtićima.

Od 2019. godine u program su uključeni i pedijatri kako bi programom u potpunosti bila obuhvaćena predškolska djeca. Cilj je da pedijatri koji brinu o zdravlju djeteta od rođenja, slijedeći međunarodne, europske i hrvatske stručne smjernice, upute dijete na obvezan prvi stomatološki pregled u dobi od 6 do 12 mjeseci. Roditelji dobiju obrazac koji će ispuniti izabrani doktor dentalne medicine, a potom ga vraćaju pedijatru kako bi ih prikupljali i analizirali u NZZJZ PGŽ. Prvi stomatološki pregled stvara naviku i prijateljski odnos s doktorima dentalne medicine kojemu ne valja ići kad je već kasno, kad boli i posjeti postaju traumatični.

U sklopu programa svake se godine obilježava Svjetski dan oralnog zdravlja i Europski dan oralnog zdravlja čija je svrha odaslati javnosti poruku da je rana prevencija karijesa i parodontalnih bolesti najbolji oblik liječenja, a rano promicanje zdravih stilova života najbolja i najisplativija investicija. U širenju zdravstvenih informacija velika su pomoć mediji koji predstavljaju vrlo važnu kariku te mogu uvelike doprinjeti zdravom i lijepom osmijehu djece.



Uključenost djece pripadnika romske nacionalne manjine u programe ranog i predškolskog odgoja Dječjeg vrtića Rijeka

U Epohi zdravlja broj 18 iz 2016. godine opisano je iskustvo Dječjeg vrtića Rijeka u području uključivanja Roma u program predškole tijekom pedagoške 2014./2015. godine. Ta je godina, naime, ostala zabilježena po gotovo nevjerojatnom uspjehu u uključivanju romske djece u obavezni program predškole. Na području grada Rijeke u program predškole bilo je upisano čak 38 djece pripadnika romske nacionalne manjine, što je bilo neusporedivo više u odnosu na sve prethodne godine. Od 128 ukupno upisane djece u program predškole, Romi su činili otprilike 30%. Radilo se o djeci koja nisu bila polaznici redovitog cjelodnevnog vrtićkog programa te su bili u obavezi uključiti se u program u trajanju od 250 sati od 1. veljače do 31. svibnja. Temeljem Zakona o predškolskom odgoju i obrazovanju (NN, 10/97, 107/07 i 94/13) Ministarstvo nadležno za odgoj i obrazovanje je 2014. godine donijelo Pravilnik o sadržaju i trajanju programa predškole (NN, 107/14), kojim je po prvi puta propisana obaveza pohađanja programa predškole za svu djecu u godini prije polaska u osnovnu školu. Ovaj je program za djecu koja pohađaju vrtić, integriran u redoviti program predškolskog odgoja, dok djeca koja ne pohađaju dječji vrtić, program predškole u optimalnom trajanju od 250 sati upisuju u dječjem vrtiću najbližem mjestu stanovanja. Pravilnik navodi kako program predškole mora svakom djetetu u godini dana prije polaska u osnovnu školu osigurati optimalne uvjete za razvijanje i unaprjeđivanje vještina, navika i kompetencija te stjecanje spoznaja i zadovoljavanje interesa koji će mu pomoći u prilagodbi na nove uvjete života, rasta i razvoja u školskom okruženju. Također kaže kako je

osnovna zadaća programa predškole razvijanje i unaprjeđivanje tjelesnih, emocionalnih, socijalnih i spoznajnih potencijala djeteta te poticanje komunikacijskih vještina potrebnih za nove oblike učenja. Ministarstvo je tada donijelo još jednu novinu, da se djeca pripadnici romske nacionalne manjine u program predškole mogu upisivati i dvije godine prije polaska u osnovnu školu, kao i djeca s teškoćama u razvoju, kojoj je potrebno više vremena za stjecanje potrebnih kompetencija kako bi bila spremna za polazak u osnovnu školu.

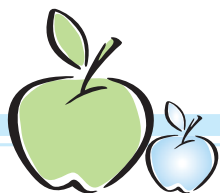
Grad Rijeka poznat je po otvorenosti, toleranciji, multikulturalnosti, kao i prihvaćanju i podržavanju različitosti, zbog čega je i dobio naziv Luka različitosti. Ne iznenađuje stoga što se u određenom trenutku dogodila sinergija ključnih čimbenika: predstavnika gradskih vlasti, predškolske ustanove, civilnog sektora (uključujući i nekolicinu romskih aktivista), savjetnice iz riječkog ureda pravobraniteljice za djecu, volontera-tumača itd., koji su zajedničkim djelovanjem i usmjerenom odlučnošću uspjeli postići nešto što se činilo nedostižnim.

Od listopada 2014. redovito su održavani sastanci radne skupine radi što boljeg povezivanja, zajedničkog planiranja rada, podjele poslova, međusobnog izvještavanja, analiziranja i vrednovanja postignuća. Izrađen je trojezični (hrvatski/albanski/romski) letak-plakat u cilju sveobuhvatnijeg informiranja romskih obitelji i poziva na upis djece u program predškole. Tiskani materijali distribuirani su u romskim naseljima (Rujevica, Mihačeva Draga, Drenova) i drugim dijelovima grada, proveden je upisni postupak uz individualizirani pristup, a u suradnji s

Hrvatskim zavodom za zapošljavanje zaposlene su četiri Romkinje u ulozi romskih pomagača. Program predškole za djecu pripadnike romske nacionalne manjine organiziran je i proveden po modelu integracije u redovite odgojno-obrazovne skupine radi lakše i prirodnije integracije i situacijskog usvajanja hrvatskoga jezika, osiguran je poludnevni boravak djece u vrtiću, kao i tri obroka tijekom boravka (doručak, voće, ručak). Program je za roditelje bio besplatan, što je omogućeno sufinanciranjem nadležnog ministarstva.

Koliko su provedene aktivnosti bile učinkovite, najbolje govori činjenica da je pravobraniteljica za djecu u godišnjim izvješćima o radu za 2014. i 2015. godinu upravo riječki model navela kao primjer dobre prakse (u poglavlju o pravima djece pripadnika nacionalnih manjina). U Izvješću za 2015. godinu tako stoji: Navodimo primjer Dječjeg vrtića Rijeka koji je razvio dobar model informiranja i osvješćivanja romske zajednice o važnosti uključivanja djece u redovni program vrtića, odnosno program predškole. Drugu godinu za redom vrtić provodi kampanju, u koju je uključen i naš Ured, kako bi povećao obuhvat romske djece. Ovogodišnji manji odaziv romske djece čini se posljedicom prošlogodišnje kampanje kojom su djeca uključena u redovni program vrtića. Kao jedan od razloga tog smanjenja, romski predstavnici naglašavaju iseljavanje romskog stanovništva. Zajedničko djelovanje jedinica lokalne samouprave i romskih udruga te objavljivanje publikacija (letaka) o programima vrtića i predškole na više jezika, model je kojim se može doprijeti do ciljanih korisnika.

Pedagoška 2014./2015. godina bila je prijelomna godina i uistinu je



predstavljala temelj i ishodište novom i drugačijem pristupu u području uključivanja Roma u programe ranog i predškolskog odgoja u gradu Rijeci. Veća uključenost romske djece u program predškole dovela je do boljeg prihvaćanja institucionalnog oblika odgoja i obrazovanja i od strane samih romskih obitelji, posebice majki, koje su u dobroj mjeri uvidjele i osvijestile povoljne utjecaje vrtića na njihovu djecu, što ih je osnažilo u nastojanju da ih uključe, ne samo u obavezni program predškole u razdoblju od veljače do svibnja, nego i u cjelodnevni 10-satni redoviti program kontinuirano tijekom pedagoške godine. Tako se početkom pedagoške 2015./2016. godine dogodio novi pozitivni pomak u vidu značajnog porasta upisa romske djece u cjelodnevni 10-satni redoviti

program, što se nastavilo i sljedećih godina pa je to značajka koju bilježimo i danas, u pedagoškoj 2019./2020. godini (vidi tablicu!).

Podaci navedeni u tablici ukazuju na ustaljivanje trenda uključenosti djece pripadnika romske nacionalne manjine u redoviti cjelodnevni 10-satni program, čime su ostvarene višestruke dobrobiti. Kvalitetan predškolski odgoj za djecu Rome od temeljne je važnosti jer izrazito poboljšava njihovu jezičnu pripremljenost i spremnost za školu, a neosporna je dobrobit i na planu cjelovitog razvoja djece. U tom smislu uključivanje u cjelodnevne programe u puno većoj mjeri utječe na kvalitetu svakodnevnog života romske djece, posebice na kvalitetu njihova odgoja i obrazovanja. Program predškolskog

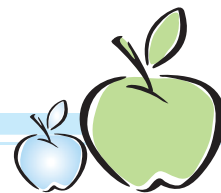
odgoja i obrazovanja za djecu je romske nacionalne manjine od esencijalnog značenja te je omogućavanje njihova uključivanja u ove programe nužno kako bi se premostio jaz između socijalno-ekonomske situacije u kojoj djeca žive i mogućnosti za njihovu uspješnu integraciju u društvo vršnjaka, školsko okruženje, lokalnu zajednicu itd. Rani i predškolski odgoj i obrazovanje djece pripadnika romske nacionalne manjine stoga zahtijeva uvođenje učinkovitijih mjera obrazovne politike koje će, s jedne strane jačati obrazovne kapacitete djece, a s druge strane osnažiti djecu, uvažavajući pritom identitet i kulturu iz koje dolaze.

Vlada Republike Hrvatske 2012. godine usvojila je Nacionalnu strategiju za uključivanje Roma za razdoblje od

Fotografije su snimljene u vrtiću Pehlin koji je smješten u blizini jednog od najvećih i najstarijih romskih naselja u Rijeci, na Rujevici. Ovdje djeluju dvije odgojne skupine s ukupno 31 upisanim djetetom, od kojih je 10 djece pripadnika romske nacionalne manjine. Djeca su iznimno dobro socijalizirana, vrlo rado sudjeluju u svim igrama i aktivnostima. Odgojno-obrazovni program s djecom provode vrlo senzibilni odgojitelji koji se trude pružiti najbolje uvjete za optimalan razvoj djece. U razgovoru s roditeljima, a u pravilu su majke te koje dovode djecu u vrtić, doznajemo kako im neizmerno puno znači mogućnost korištenja usluga vrtića.

Pedagoška godina	Broj djece pripadnika romske nacionalne manjine u redovitom cjelodnevnom 10-satnom programu	Broj djece pripadnika romske nacionalne manjine u programu predškole (250 sati)
2014./2015.	2	38
2015./2016.	31	6
2016./2017.	32	4
2017./2018.	26	5
2018./2019.	26	6
2019./2020.	29	upisi u pripremi





2013. do 2020. godine. Nacionalna strategija je utemeljena na odredbama međunarodnih dokumenata o ljudskim pravima i pravima nacionalnih manjina kojih je Republika Hrvatska stranka i usklađena s uočenim potrebama i izazovima povezanim sa socijalnim uključivanjem Roma na svim razinama: nacionalnoj, područnoj i europskoj. Nacionalna strategija temeljni je dokument Republike Hrvatske za integraciju pripadnika romske nacionalne manjine, a važno je istaknuti kako ona naglašava obrazovanje kao jedno od prioriteta područja s ciljem poboljšanja pristupa kvalitetnom obrazovanju, od onog pruženog u ranom djetinjstvu pa sve do akademskog obrazovanja. Čini se, ipak, da se radi o nedostatnim mjerama koje se u stvarnosti učinkovito i sustavno provode, kao i da još uvijek postoji niz neriješenih pitanja koja bi predškolskim ustanovama, a onda i svim ostalim ustanovama u sustavu odgoja i obrazovanja, stvorile okvir za konkretne pomake u cilju lakše i učinkovitije integracije Roma. Primjerice, u sredinama u kojima postoji nedostatak vrtićkih kapaciteta, upis djeteta u vrtić najčešće je uvjetovan zaposlenošću oba roditelja. Poznavajući situaciju u romskim obiteljima u kojima je stopa zaposlenosti vrlo niska i gdje u najboljem slučaju radi tek jedan roditelj, lako se može zaključiti da je upis romske djece u vrtić otežan i često ovisi o senzibilitetu i spremnosti pojedinaca u sustavu za pronalaženjem potrebnih rješenja.

Važno je ponovno istaknuti mjere koje su najkonkretnije pomogle romskoj populaciji u kontekstu uključivanja u ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. To je na prvom mjestu sufinanciranje roditeljskog udjela u cijeni predškolskog odgoja koje se odnosi na mjesečnu cijenu na području određene jedinice lokalne uprave, tj. na području osnivača predškolske ustanove. Ovu je mjeru Ministarstvo znanosti i obrazovanja uvelo 2014. godine i ona je još uvijek u primjeni. Važnu je ulogu odigralo i uvođenje obaveznog programa predškole za djecu u godini dana prije polaska u osnovnu školu, s preporukom dvogodišnjeg trajanja za djecu pripadnike romske nacionalne manjine, također iz 2014. godine. Pozitivna je i iskazana potreba promicanja vrijednosti uključivanja djece rane i predškolske dobi u sustav odgoja i obrazovanja od najranije dobi, čime bi se trebao smanjiti broj djece u godini dana prije polaska u osnovnu školu, koja će polaziti program predškole u trajanju od 250 sati, a povećati broj djece u redovitim programima dječjih vrtića.

U Dječjem vrtiću Rijeka zadovoljni smo postignutim u odnosu na uključenost romske djece u programe ranog i predškolskog odgoja koje provodimo, posebice u redoviti cjelodnevni program. No, svjesni smo potrebe stalne brige za unapređivanje ove važne zadaće. Posebno nas ohrabruje činjenica značajnog porasta broja djece uključene u cjelodnevne redovite

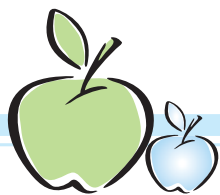
programe. Romska su djeca integrirana u odgojne skupine koje su mješovite u odnosu na dob djece te tako pružaju mogućnost igre i uspostavljanja raznolike socijalne interakcije i komunikacije, što je od neprocjenjive vrijednosti za dječji razvoj. Upisu djece u program predškole i nadalje pristupamo s posebnom pažnjom. Koristeći trojezične (hrvatski/albanski/romski) letke i plakate svake godine iznova nastojimo osigurati dostupnost informacija romskim obiteljima na području grada. Iako bi od velike koristi bila mogućnost zapošljavanja romskih pomagača, što smo uspjeli ostvariti tijekom pedagoške 2014./2015. godine, sljedećih godina to više nismo bili u mogućnosti, unatoč nastojanjima i pokušajima korištenja mjera za nezaposlene osobe romske nacionalne manjine Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.

Uz podršku Grada Rijeke, posebice nadležnog Odjela gradske uprave za odgoj i obrazovanje, u suradnji s predstavnicima romske zajednice, kontinuirano radimo na stvaranju uvjeta za što učinkovitiju, potpuniju i kvalitetniju integraciju djece pripadnika romske nacionalne manjine u odgojne skupine i programe Dječjeg vrtića Rijeka.

Davorka Guštin, prof.

Ravnateljica Dječjeg vrtića Rijeka
davorka.gustin@rivrtici.hr





Misli globalno, djeluj lokalno. Vrijedi li to i za diabetes?

ma li smisla ignorirati činjenicu da oko 460 milijuna ljudi u svijetu boluje od dijabetesa, a procjene IDF-a (International Diabetes Federation) govore da će do 2045. godine taj broj narasti na oko 700 milijuna? Ista organizacija objavila je nedavno podatak da svakih osam sekundi u svijetu netko premine od posljedica šećerne bolesti. Kako to izgleda u Hrvatskoj? Prema podacima CroDiab registra, u 2016. godini u Hrvatskoj je bilo evidentirano oko 285 tisuća dijabetičara. Međutim, zbog velikog broja slučajeva koji nisu dijagnosticirani, procjenjuje se da je broj ukupno oboljelih oko 450 tisuća osoba, približno svaki deseti građanin RH. Zabrinjavaju li nas te činjenice ili ostajemo ravnodušni? Najčešće, niti jedno, niti drugo. Većina nas, prosječnih građana, nema dovoljno saznanja o razmjerima i posljedicama bolesti koju zovemo dijabetes. Već spomenuta svjetska federacija objavila je i procjenu da se nastanak oko polovice oboljenja od dijabetesa tipa 2 može spriječiti prevencijom. Nije za zanemariti niti podatak da polovica oboljelih od dijabetesa ne zna da su bolesni. Treba li bolji motiv udrugama dijabetičara da, uvažavajući sve kvalitete profesionalnog državnog zdravstvenog sustava, u svim prigodama pozovu građane na besplatne javne akcije kontrole razine šećera u krvi? Sudeći po broju građana koje susrećemo na nekom takvom događanju ili npr. prakticiranju makar minimalne rekreacije i tjelovježbe, nismo previše impresionirani odazivom. Mogli bismo slična pitanja postavljati unedogled i u pravilu bismo dobivali slične odgovore: nismo informirani, ne zanima nas, ne događa se to valjda nama... Kad počinje naša spremnost za veću suradnju s liječnicima i promjenu životnih navika u smjeru većeg kretanja, pažljivijeg odabira hrane, promjene uobičajenih (loših) životnih navika? U pravilu smo spremni na suradnju, podizanje razine discipline u svojim životnim navikama u trenutku kad počnemo osjećati prve značajnije posljedice dijabetesa. Počinju komplikacije s bubrezima, vidom, srcem ili nekim drugim vitalnim organima i funkcijama. Vratimo se na početno pitanje – može li se u lokalnoj zajednici na volonterskoj osnovi pomoći zdravstvenom sustavu da postigne više? Dijabetes je jedan od značajnih javnozdravstvenih izazova u Republici Hrvatskoj pa je logično nadati se da svojim aktivnostima u lokalnoj zajednici možemo pridonijeti njegovom uspješnijem prevladavanju. Može li bolje? Naravno, uvijek. Uz dobru volju i određeni materijalne i nematerijalne kapacitete. Potrebno je i graditi strategiju vlastitog djelovanja koja će se uklapati u neke šire postavljene ciljeve i



sustave vrijednosti. Na primjer, u Kutini već dvadeset godina aktivno djeluje Kutinsko dijabetičko društvo koje u prosjeku ima oko četrdesetak članova. Taj broj nije velik, ali nije niti cilj povećavati broj članova, nego osmisliti kvalitetne programe kojima će ta udruga služiti građanima. Dakle, u lokalnoj zajednici ova udruga dijabetičara djeluje dva desetljeća s ciljem da svim građanima pruži potporu u prevenciji i prilagođavanju životnih navika dijabetesu. Logično je postaviti pitanje što bi to bilo drugačije da u ovoj lokalnoj sredini nije bilo dijabetičke udruge? Svoje aktivnosti udruga temelji i ostvaruje kroz projekte koje podržavaju Grad Kutina i Sisačko-moslavačka županija, a koji su vezani uz redovno održavanje akcija mjerenja šećera i krvnog tlaka, organiziranje tjelovježbe na javnim prostorima (parkovima, trgovima) pa sve do stručnih edukacijskih tribina eminentnih hrvatskih stručnjaka. Tijekom dvadeset godina povezali su u svom radu i programe udruga slijepih i slabovidnih osoba, liječenih alkoholičara, invalida rada, umirovljenika, udovica branitelja i drugih. Tijekom vremena, proveli su stotine (za korisnike besplatnih) javnih akcija mjerenja šećera, masnoća u krvi i krvnog tlaka i tisuće sati zajedničkih druženja i razmjene iskustava. Pri tome, mnogi su građani samo htjeli prekontrolirati već poznato stanje, ali bilo je i iznenađenja, neočekivano visokih vrijednosti šećera kod ljudi koji nisu godinama kontrolirali razinu tlaka, šećera, kolesterola ili triglicerida u krvi. Strateški cilj bio je osvijestiti javnost za temu dijabetesa jer iz dana u dan se otkrivaju novooboljeli od ove tihe i podmukle bolesti, a što je vrlo važno istaknuti, sve je više mladih kod kojih se otkriva dijabetes. Uz nasljedne faktore, važan je čimbenik prehrana i tjelesna aktivnost, tako da suvremeno doba ide u prilog rizičnim čimbenicima, a članovi udruge nesebično otvaraju svoja vrata svim građanima podsjećajući ih na važnost redovnih zdravstvenih kontrola. Jedna je od poluga za uspješnije djelovanje i bolja komunikacija. Iskustva udruge upućuju na ocjenu da se ključne poluge komunikacije najlakše i najbrže ostvaruju na internetu pri čemu su



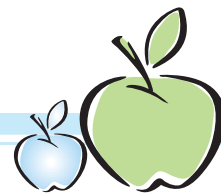
neizostavne web stranice udruga Grada Kutine, Hrvatskog saveza dijabetičkih udruga, a potom posredstvom tradicionalnih kanala komunikacije: lokalne televizije, radio postaje, tiskanih medija, vlastitih oglasnih prostora u središtu grada, plakata, prezentacija, tiskanih promotivnih i edukativnih materijala farmaceutskih kuća itd. U konkretnom primjeru cilj izgradnje strateške komunikacije bio je podizanje svijesti o utjecaju šećerne bolesti na društvo, obitelj i oboljele osobe, promicanje edukacije oboljelih te ukazivanje na značaj prevencije i liječenja. Pri tome nije dovoljno imati samo dobru volju, već se mora graditi dugoročna strategija. Rijetki su, rekao bih iznimni, slučajevi da intuitivnim, sporadičnim akcijama ostvarujemo željene strateške učinke. Upravo suprotno. Izgradnja sustava, osmišljeno i uporno djelovanje odabranim instrumentima na određenu pojavu, dat će rezultate u prostoru i vremenu samo ako ustrojimo organizaciju i osiguramo materijalne i ljudske resurse te njima djelujemo na osmišljenom programu. U teoriji je sve jasno. Zašto je praksa toliko nedorečena? Pokazatelj da rezultata ipak ima, može biti istinita priča o našem članu udruge koji u početku samome sebi nije želio priznati da je dijabetičar, a danas, nakon nekoliko godina, nosi značajan dio aktivnosti udruge, vrlo rado i često obučuje majicu sa znakom Kutinskog dijabetičkog društva i prošeta Kutinom, prikuplja dobrovoljne priloge za Udrugu, komunicira i poziva nove članove da nam se pridruže. Taj, pomalo anegdotalni primjer, pokazuje da se isplatilo potruditi organizirati jednu takvu volontersku udrugu. Za nabiranje ostalih primjera nema u ovom tekstu dovoljno prostora, ali bit će još prilika s obzirom da je virtualni komunikacijski prostor prilično beskrajan.

Branko Grubić, univ. spec. Oec.

info@kdd.hr

Kutinsko dijabetičko društvo

<http://www.kdd.hr/>



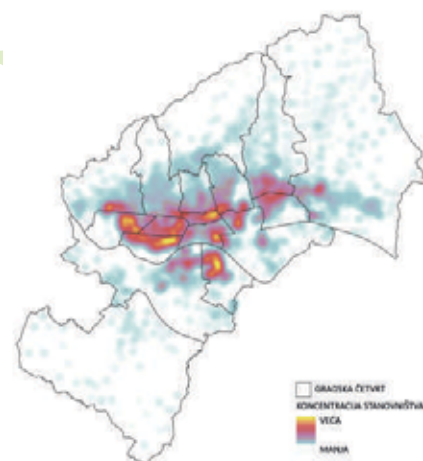
Prostorna analiza patronažne zdravstvene zaštite na području Grada Zagreba

Glavno je obilježje patronažne zdravstvene zaštite to što se usluga odvija izvan zdravstvenih ustanova, odnosno odvija se u domovima korisnika te je rad patronažnih sestara organiziran tako da skrbe za određeno geografsko područje. S obzirom na prostornu komponentu u organizaciji rada, a znamo da se prostori razlikuju prema raznim obilježjima, kao npr. broju stanovnika, dobnom sastavu stanovništva, gustoći naseljenosti, prometnoj povezanost i sl., bitno je da patronažna zdravstvena zaštita bude organizirana u skladu sa zahtjevima određenog prostora kako bi se građanima organizirala odgovarajuća skrb, a patronažnim sestrama olakšalo obavljanje djelatnosti. Stoga je ove godine, na inicijativu Gradskog ureda za zdravstvo i Škole narodnog zdravlja Andrija Štampar, koji provode projekt pod nazivom Ulaganje u rani razvoj djece, Gradski ured za strategijsko planiranje i razvoj Grada izradio elaborat Prostorna analiza patronažne zdravstvene zaštite u domovima zdravlja. Prostorna analiza izrađena je kako bi

poslužila gore navedenom projektu kao jedna od podloga za donošenje novih odluka i planova vezanih uz poboljšanje uvjeta i organizacije patronažne zdravstvene zaštite na području Grada Zagreba. Prostorna analiza patronažne zdravstvene zaštite u domovima zdravlja izrađena je uz pomoć GIS-alata i sastoji se od niza kartografskih prikaza. Analiziran je prostorni razmještaj liječničkih timova, patronažne zdravstvene zaštite i broj patronažnih sestara po pojedinim lokacijama domova zdravlja i po gradskim četvrtima. Od ukupno 133 lokacije domova zdravlja, liječnički timovi i patronažna zdravstvena zaštita nalaze se na 51 lokaciji na kojoj radi ukupno 146 patronažnih sestara. Najviše ih je raspoređeno na području gradske četvrti Novi Zagreb - Zapad, Trešnjevka - jug i Sesvete, a najmanje u gradskoj četvrti Brezovica i Podsljeme. Analiziran je i broj stanovnika (ukupan broj stanovnika, djeca do 6 god. i stari, 65 i više god.) po različitim prostornim jedinicama (mjesni odbori, popisni krugovi, zone stambene i mješovite namjene) kako bi se dobio

što bolji uvid u razmještaj stanovništva te prema tome uvidjele potrebe pojedinih prostora za uslugama patronažne zdravstvene zaštite. Prema mreži javne zdravstvene službe broj stanovnika na jednu patronažnu sestru trebao bi iznositi oko 5.100 stanovnika, što znači da bi na području Grada Zagreba, koji prema

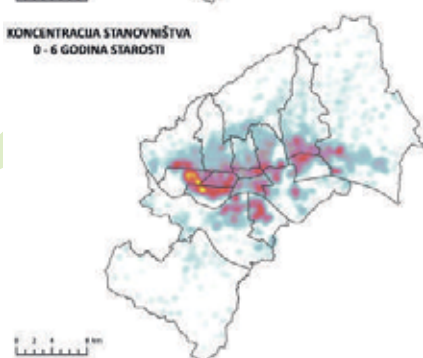
KONCENTRACIJA UKUPNOG BROJA STANOVNIKA

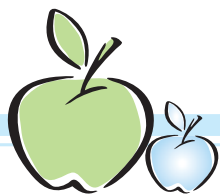


KONCENTRACIJA STANOVNIŠTVA
STAROG 65 GODINA I VIŠE



KONCENTRACIJA STANOVNIŠTVA
0 - 6 GODINA STAROSTI





Popisu 2011. godine ima 790.017 stanovnika, trebalo biti raspoređeno 155 patronažnih sestara, a trenutno ih ima 146. Gledajući na razini gradskih četvrti, devet gradskih četvrti (od ukupno 17) ima prosječan broj stanovnika po patronažnoj sestri iznad normativa od 5.100 (npr. gradska četvrt Stenjevec i Gornja Dubrava čak preko 7.000 stanovnika na jednu patronažnu sestru). Rad patronažnih sestara organiziran je tako da su im dodijeljene određene ulice kao područja njihova rada. Gradski ured za strategijsko planiranje i razvoj Grada iz tabličnog je popisa ulica za svaku patronažnu sestru izradio kartografske prikaze s obuhvatom njihova područja rada. To je vrlo važan materijal jer omogućuje da se uoče neki nedostaci i napravi optimizacija raspodjele ulica između patronažnih sestara, omoguće detaljnije buduće analize broja stanovnika po patronažnoj sestri, a što je najvažnije to je bitan korak u daljnjem razvoju približavanja usluge građanima na način da se razvije neka vrsta javno dostupne online aplikacije s prikazom karte koja bi omogućila građanima pregled i pretraživanje na temelju njihove lokacije, te bi na taj način dobili informaciju koja je patronažna sestra zadužena za traženo područje s kontakt podacima i drugim informacijama. Na tu potrebu ukazano je na radnom sastanku održanom 3. srpnja 2019. u prostorijama ZgForuma

između predstavnika Domova zdravlja, Gradskog ureda za zdravstvo i Škole narodnog zdravlja Andrija Štampar, na kojem je Gradski ured za strategijsko planiranje i razvoj Grada održao prezentaciju gore navedenih materijala. Prostorna analiza patronažne zdravstvene zaštite u domovima zdravlja i Područja obuhvata patronažnih sestara te web aplikacije Zdravstvo.

Web aplikacija Zdravstvo javno je dostupna na web stranici Grada Zagreba. Sastoji se od Uvodnog dijela, Prostornog razmještaja zdravstvenih ustanova, elaborata i interaktivne karte Patronažne zdravstvene zaštite te Kapitalnih ulaganja u objekte za društvene djelatnosti 2019. U uvodnom je dijelu analiza zdravstvenih ustanova Grada Zagreba iz aspekta prostornih informacija i istraživanja u kojem je prikazano opterećenje liječničkih timova opće/obiteljske medicine, dentalne zdravstvene zaštite, zdravstvene zaštite predškolske djece i zdravstvene zaštite žena prema gradskim četvrtima i broju stanovnika. Prikazane su lokacije kapitalnih ulaganja u objekte zdravstvenih ustanova za 2018. godinu te analiza planiranih zona javne i društvene namjene – zdravstvene u važećim prostornim planovima (Prostorni plan Grada Zagreba, Generalni urbanistički plan grada Zagreba, Generalni urbanistički plan Sesveta i Urbanistički

planovi uređenja). Prostorni razmještaj Zdravstvenih ustanova pripremili smo za potrebe Gradskog ureda za zdravstvo u čijoj je nadležnosti između ostalog koordinacija i kontrola zdravstvenih ustanova u vlasništvu Grada.

S obzirom na to da je Geoportal ZIPP-a središnja pristupna točka Zagrebačke infrastrukture prostornih podataka koju koordinira Gradski ured za strategijsko planiranje i razvoj Grada, u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo planiramo tijekom 2020. godine objaviti područja obuhvata patronažnih sestara po ulicama na tematskoj karti Glavni preglednik u sloju Zdravstvo. Cilj je postići vidljivost i dostupnost korisnih informacija građanima, javnosti, gradskim tijelima, stručnim organizacijama i svim zainteresiranim korisnicima.

Nives Škreblin, dipl. ing. arh.

nives.skreblin@zagreb.hr

Maja Palčić, mag. geogr.

maja.palcic@zagreb.hr

Marko Petran Baloković, mag. geogr.

Grad Zagreb, Gradski ured za strategijsko planiranje i razvoj Grada
marko.petran-balokovic@zagreb.hr

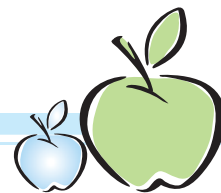
Komunikacijska platforma Najmudriji.hr

Prateći procese opće digitalizacije društva i sve veće uloge digitalnih medija u svakodnevnom životu, pa i životu starijih osoba, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba u rujnu 2018. godine je u suradnji s PR agencijom Pragma kreirao komunikacijsku platformu Najmudriji.hr. Najmudriji.hr jedinstveni je digitalni medij informiranja osoba starijih od 65 godina, ali i svih onih koji žele pratiti teme vezane uz starije sugrađane.

Osnovna je svrha platforme informiranje, educiranje i povezivanje osoba starije životne dobi. Najmudriji.hr nudi višedimenzionalni sadržaj usluga i aktivnosti Gerontoloških centara i domova za starije osobe u nadležnosti Grada Zagreba, obavijesti o besplatnim zdravstveno-preventivnim pregledima i mjerenjima, najave različitih događanja, zabavni sadržaj te inspirativne priče i zanimljivosti iz svijeta osoba starije dobi. Mrežna stranica Najmudriji.hr predstavljena je 1. listopada 2018. na

Gerontološkom tulumu koji organizira Grad Zagreb povodom obilježavanja Međunarodnog dana starijih osoba. Putem tableta i pametnih telefona informirano je više od 300 starijih sugrađana, posjetitelja manifestacije o kreiranju mrežne stranice i njezinom sadržaju.

U nastavku projekta pa do prosinca 2018. provedena je edukacija i direktna komunikacija s gotovo 500 korisnika domova za starije osobe i Gerontoloških

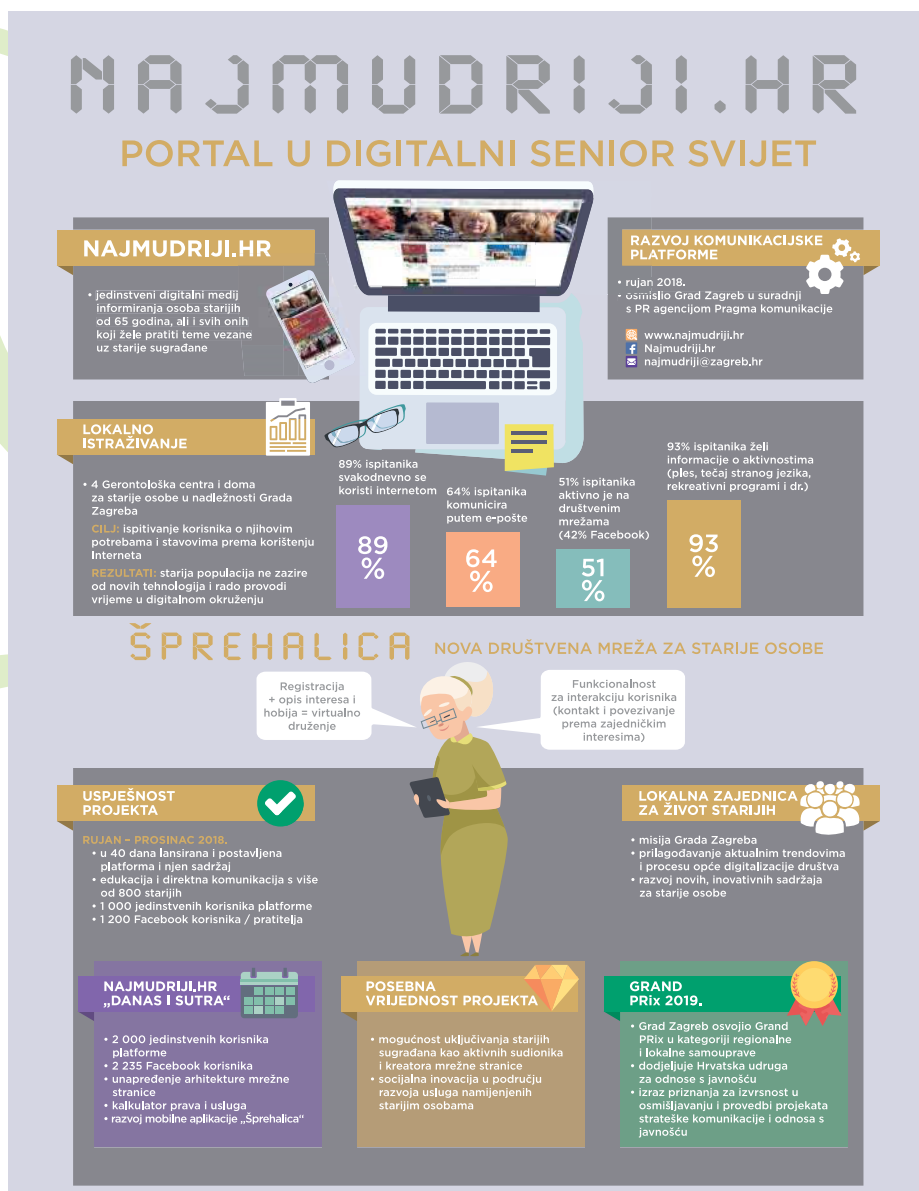


centara Grada Zagreba, a cjelokupna platforma i njen sadržaj lansirani su i postavljeni u roku od četrdeset dana. U narednoj fazi projekta sadržaj komunikacijske platforme nadograđen je kreiranjem Facebook stranice Najmudriji.hr. Komunikacijska platforma dugoročan je projekt koji bi sada, ali i u budućnosti trebao zadovoljiti komunikacijske potrebe starijih osoba u virtualnom svijetu. U tu svrhu proces digitalizacije prenesen je i u sferu direktnih socijalnih kontakata te je na stranici Najmudriji.hr stvorena još jedna inovacija pod nazivom Šprehalica. Osnovni je cilj Šprehalice omogućiti korisnicima da međusobno virtualno komuniciraju i povezuju se prema zajedničkim interesima.

Platforma danas broji preko 1.500 jedinstvenih korisnika, a Facebook stranicu Najmudriji.hr danas prati više 2.300 korisnika. Posebna je vrijednost ovog projekta upravo uključivanje naših starijih sugrađana koji su ovim putem dobili mogućnost biti aktivni dionici i kreatori sadržaja stranice. Na taj način im se daje prilika da prikažu život starijih osoba koje svojim aktivnim i ispunjenim životima prkose stereotipima o starosti i nemoći.

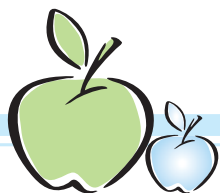
Za ovaj je projekt Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba osvojio Grand Prix za 2019. Hrvatske udruge za odnose s javnošću u kategoriji regionalne i lokalne samouprave. Nagrada se dodjeljuje kao izraz priznanja za izvrsnost u osmišljavanju i provedbi projekata vezanih za strateške komunikacije i odnose s javnošću.

Romana Galić, univ. spec. act. soc.
pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba
romana.galic@zagreb.hr



Grad Zagreb, Gradski ured
za socijalnu zaštitu i osobe
s invaliditetom





Unapređenje i očuvanje mentalnog zdravlja djece i mladih na području Grada Zagreba

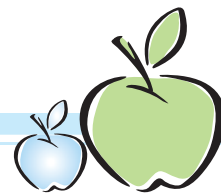
Projekt Promicanje mentalnog zdravlja – Pogled u sebe provodi se u srednjim školama Grada Zagreba četvrtu godinu u kontinuitetu, a u organizaciji Grada Zagreba, Gradskog ureda za zdravstvo, Doma zdravlja Zagreb – Zapad i Međunarodne udruge studenata medicine Hrvatska. Odobren je od strane Agencije za odgoj i obrazovanje i Ministarstva znanosti i obrazovanja te je dobitnik Rektorove nagrade 2017. i 2019. godine za društveno koristan rad. U kolovozu 2016. projekt je predstavljen i na međunarodnoj Generalnoj skupštini IFMSA (International Federation of Medical Students Associations) u Mexicu gdje je osvojio drugo mjesto. Cilj je projekta potaknuti mlade na bolje upoznavanje samih sebe kako bi poboljšali svoje mentalno zdravlje, koje je temelj za individualnu dobrobit i djelotvorno funkcioniranje pojedinca

i zajednice. Ideja projekta temelji se na pretpostavci da ciljna populacija (mladi ljudi) nije dovoljno educirana o mentalnom zdravlju, mentalnim poremećajima i njihovoj prevenciji. Mladi ljudi ne znaju prepoznati problem kod sebe i drugih, ali su sposobni naučiti osnove njegova prepoznavanja. Dodatnom edukacijom i podrškom mogu se osposobiti za procjenu je li im potrebna stručna pomoć te kako ju pronaći u nadležnim institucijama. Posebno je važna problematika stigmatizacije i predrasuda među mladima u vezi mentalnih bolesti i problema, koja bi se u njihovoj međusobnoj interakciji uvelike smanjila te bi se širina problema reducirala na prevenciju i ranu intervenciju. Osim toga, nastavnici i stručni suradnici škola zainteresirani su za rad na temama mentalnog zdravlja mladih, ali im često nedostaje resursa i uvida u probleme s kojima

se srednjoškolska populacija svakodnevno nosi. Dodatnom edukacijom nastavnika i stručnih suradnika od strane stručnjaka, u kombinaciji sa vršnjačkom edukacijom o temama mentalnog zdravlja, učenici bi dobili cjeloviti uvid u mentalno zdravlje kao bitnu odrednicu zdravlja kojoj treba posvetiti pozornost.

Ciljna su skupina i korisnici projekta studenti, a prolazeći edukaciju kojom uče tehnike vršnjačke edukacije te proširuju svoje znanje o mentalnom zdravlju, postaju edukatori i promicatelji mentalnog zdravlja i zdravog načina života te ostvaruju mogućnost da ta znanja kasnije upotrijebe u svome radu. Osim toga, studenti aktivnim radom na Projektu rade na vlastitom mentalnom zdravlju te osnažuju svoje mehanizme nošenja sa stresom i izazovima studija, što doprinosi njihovoj





sposobnosti nošenja sa izazovima posla i boljem pristupu u radu.

Učenici srednjih škola prolaze edukaciju od strane studenata i uče o važnosti i odlikama mentalnog zdravlja, najučestalijim poremećajima te njihovoj prevenciji. Stečenim znanjem postaju senzibiliziraniji za probleme i važnost mentalnog zdravlja i pomažu u unaprjeđenju mentalnog zdravlja i destigmatizaciji među vršnjacima, ali i u cjelokupnom društvu.

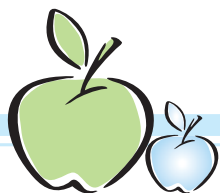
Nastavnici i stručni suradnici škola prolazeći edukaciju od strane stručnjaka na području psihologije, psihijatrije i drugih grana koje se bave mentalnim zdravljem, dobivaju dodatno znanje o problemima mentalnog zdravlja s kojima se mladi suočavaju kako bi im u svakodnevnom radu mogli na što bolji način pristupiti, što ranije prepoznati ukoliko postoji problem te ih ispravno uputiti na daljnju dijagnostiku i liječenje

ukoliko je potrebno. Osim toga, dobivaju mogućnost sinergijskog djelovanja s edukatorima na području mentalnog zdravlja učenika kako bi se obuhvatilo što više tema te destigmatiziralo razgovore o problemima mentalnog zdravlja među mladima. Nastavnici i stručni suradnici na ovaj način rade i na unaprjeđenju vlastitog mentalnog zdravlja te razvijanju mehanizama nošenja sa izazovima rada u školi.

Intervencije u sklopu projekta

Edukacija studenata koji će postati edukatori obuhvaća podučavanje o odlikama dobrog mentalnog zdravlja te najčešćim problemima vezanim uz mentalno zdravlje među mladima, podučavanje i senzibiliziranje studenata o stigmati u društvu koja često prati osobe s problemima vezanim uz mentalno zdravlje, podučavanje o metodama i načinima prenošenja znanja na učenike srednjih škola te

podučavanje o odlikama razdoblja adolescencije i karakteristikama mladog čovjeka u tom razdoblju, kako bi na što bolji način mogao pristupiti učenicima. Supervizija edukatora sastoji se od tri osnovna dijela: sudjelovanja u dvodnevnom edukacijama za studente kojima dobivaju teorijsko i praktično znanje i vještine potrebne za držanje radionica u srednjim školama, indikacijski i motivacijski intervju, u kojem svaki edukator prolazi testiranje te intervju sa ciljem detaljnijeg uvida u njegovu podlogu, dosadašnja iskustva s pitanjima mentalnog zdravlja te motivaciju za sudjelovanje u projektu i supervizije radionica (supervizija u grupama od 12 studenata, koja se provodi svake dvije radionice, s ciljem pružanja podrške i savjetovanja edukatorima te pomoći u nošenju sa konkretnim situacijama s kojima se susreću u razredu). Superviziju provodi Centar za zaštitu mentalnog zdravlja u prostorima ustanove na



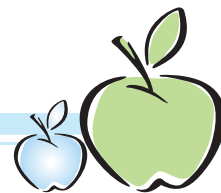
adresi Baštijanova 52. Radionice za učenike provode se kao ciklus od osam međusobno povezanih radionica koje se bave temama promocije i očuvanja mentalnog zdravlja. Radionice se temelje na metodologiji vršnjačke edukacije te su uvijek vođene od strane istog para edukatora u pojedinom razredu, kako bi se postiglo povjerenje i povezanost između učenika i edukatora. Radionice se provode u prostoru srednje škole, dva puta mjesečno, u trajanju jednog školskog sata (45 minuta) prema unaprijed dogovorenom planu provedbe radionica koji je donesen u dogovoru sa školskim psihologom i pedagogom. Radionice provode studenti koji su prethodno prošli dvodnevnu edukaciju, a provedba se odvija uz stručnu superviziju od strane spec. psihijatrije i dipl. prof. psihologije. U sklopu edukacije učenici prolaze osam radionica pod nazivom Pogled u sebe redoslijedom Mentalno zdravlje od A do Ž, Tko sam ja?, Razum i osjećaji, Kako postati ovisan o sebi?, Doživjeti stotu, Društvo i prijatelji, Začarani krug te Ljubav.

Po završetku svake pojedine radionice svi učenici ispunjavaju kratki evaluacijski listić posebno osmišljen za potrebe projekta s ciljem ocjenjivanja subjektivnog dojma korisnosti i zadovoljstva učenika radionicom, kako bi se

sukladno rezultatima program mogao unaprijediti u nadolazećim ciklusima. Kako bi se objektivno ocijenio utjecaj radionica na promjenu svijesti o sebi učenika po završetku radionica u odnosu na stanje prije te korisnost i uspješnost ovog oblika edukacije, učenici u sklopu prve i osme radionice ispunjavaju skalu svijesti o sebi (Fenigstein, Scheier i Buss, 1975) i akalu privatne svijesti o sebi (Huić, 2009). U provedbi projekta na razini pojedine škole aktivno sudjeluju i djelatnici škole kako bismo cjelovitom intervencijom stvorili pozitivnu atmosferu za aktivan rad na promicanju mentalnog zdravlja mladih. Uključenost liječnika školske medicine, školskog psihologa i pedagoga u provedbi projekta neizostavna je karika od samog početka zbog suradnje i stručnog nadzora učenika koji imaju ili kod kojih je prepoznat poremećaj mentalnog zdravlja zbog daljnjeg upućivanja u nadležne specijalizirane institucije. Sudjelovanje u projektu je dobrovoljno, roditelji daju pisani pristanak za sudjelovanje učenika/ce u ovome preventivnom programu. Projektom je do sada obuhvaćeno 182 stručno educiranih studenata - edukatora koji putem stručno kreiranih radionica educiraju učenike srednjih škola. Educirano je više od 2200 učenika. Podizanje svijesti o poremećajima mentalnog zdravlja među mladima u

javnosti vrši se koristeći emisije edukativnog sadržaja te sve dostupne društvene mreže, kako bi učinili tematiku dostupnom široj populaciji mladih ljudi, organizacijom stručnog simpozija s ciljem edukacije javnosti i promocije mentalnog zdravlja te boljeg povezivanja među stručnjacima koji rade s mladima, organizacijom javnih kampanja s ciljem promicanja mentalnog zdravlja i smanjenja stigmatizacije te izradom edukativnih brošura sa smjernicama o samom projektu i problematici mentalnog zdravlja.

Edukacija profesora u srednjim školama i stručnih suradnika u nastavi prije početka provedbe projektnih aktivnosti u školama obavlja se uz predstavljanje projekta na koje su pozvani ravnatelji, razrednici i stručni suradnici škola koje su dionici projekta, kao i nadležni školski liječnici. Cilj je edukacije da se stručni timovi škola što bolje upoznaju s projektnim aktivnostima. Osim toga nazočni predstavnici škola prolaze i stručnu edukaciju o nekoliko izabranih tema koje su bitne za njihov svakodnevni rad s mladima. Cilj je edukacije i podići svijest među profesorima i stručnim suradnicima o najčešćim problemima s kojima se mladi susreću te potrebi unaprjeđenja i razumijevanja samog sebe i očuvanja vlastitog mentalnog zdravlja, isticanje važnosti multidisciplinarnog pristupa te primarne prevencije poremećaja mentalnog zdravlja, senzibilizacija i destigmatizacija mentalnog zdravlja, edukacija po pitanju ranog prepoznavanja poremećaja mentalnog zdravlja, reagiranja i načina traženja stručne pomoći, a po završetku edukacije stručnjaci dobiju brošuru Vodič za zdravlje mladih. Brošura objedinjuje sve usluge iz područja mentalnog zdravlja na području grada Zagreba u koje se mogu uputiti roditelji i zatražiti stručnu pomoć i savjetovanje. Edukacija stručnjaka provodi se u Centru za zdravlje mladih Grada Zagreba, kako bi stručnjake upoznali s uslugama iz područja mentalnog zdravlja koje Centar pruža mladima, roditeljima i stručnjacima na jednom mjestu, dostupno i bez uputnice.



Istraživački rad

Istraživački rad na adolescentnoj populaciji provodi se u sklopu projekta, a sukladno odobrenju Agencije za odgoj i obrazovanje i Ministarstva znanosti i obrazovanja za znanstveno istraživački rad. Empirijsko istraživanje među populacijom učenika srednjih škola Grada Zagreba provodi se s ciljem prikupljanja podataka o mentalnom zdravlju te izloženosti rizičnim čimbenicima i potencijalno zaštitnim čimbenicima koji smanjuju vjerojatnost razvoja psiholoških problema i poremećaja. Istraživanje provodi Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba u suradnji s Odsjekom za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Domom zdravlja Zagreb - Zapad i Međunarodnom udrugom studenata medicine Hrvatska, a uz potporu Gradskog ureda za obrazovanje. Cilj je istraživanja ispravno odrediti trenutno stanje mentalnog zdravlja srednjoškolske populacije, ocjenjujući pozitivne i negativne razvojne ishode prisutne u populaciji, odrediti koji su najzastupljeniji rizični faktori s kojima se učenici suočavaju tijekom srednjoškolskog obrazovanja te kakav je utjecaj izloženosti svakodnevnom stresu i kumulativnom stresu zbog proživljenih traumatskih događaja na učenike, odrediti vanjske i unutarnje faktore koji djeluju zaštitno na mentalno zdravlje mladih te pomažu jačanje otpornosti i mogu modificirati nastanak razvojnih ishoda te dobivenim rezultatima osmisлити daljnji plan aktivnosti kojima bismo unaprijedili Projekt i ciljano djelovali na osnaživanje mentalnog zdravlja djece i mladih.

Poseban naglasak u projektu stavljen je na interdisciplinarni pristup mentalnom zdravlju. Nakon prve faze projekta u kojoj su bili uključeni samo studenti medicine, ostvarena je suradnja i s drugim pomagačkim strukama te su se u projekt uključili i studenti psihologije, socijalnog rada, socijalne pedagogije, rehabilitacije i logopedije, na taj način obogaćujući sadržaj i pokazujući kako

je ovakav pristup najbolji način rada na promicanju mentalnog zdravlja. Zbog velikog interesa institucija i škola diljem Hrvatske, projekt se proširio i izvan granica Grada Zagreba na još tri velika grada Republike Hrvatske (Osijek, Rijeka i Split) te se kao primjer dobre prakse sa Sveučilišta u Zagrebu preslikao i na ostala sveučilišta. Već četvrtu godinu zaredom organiziramo i stručni simpozij Mladi i mentalno zdravlje. Slušam te i okupljamo najeminentnije stručnjake na području mentalnog zdravlja, psihologije i psihijatrije s ciljem edukacije mladih stručnjaka, stručnih suradnika škola, studenata i ostalih zainteresiranih. Simpozij posvećen mentalnom zdravlju mladih ove godine poseban naglasak stavlja na stres i sagorijevanje čime se smanjuje i stigma prema tim mentalnim poremećajima. Poremećaji mentalnog zdravlja predstavljaju veliki javnozdravstveni problem, kako na globalnoj razini, tako i u Republici Hrvatskoj. Iako se danas sve više govori o nužnosti brige za mentalno zdravlje, statistički podaci, kao i svakodnevno iskustvo, upozoravaju da nismo ni blizu rješenju ovog velikog problema. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo čak 679 suicida počinjeno je u 2018. godini u Hrvatskoj. Od toga je 59 mladih osoba u dobi od 15. do 29. godine. Istraživanje Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta provedeno na reprezentativnom uzorku od 4.821 učenika iz 25 zagrebačkih srednjih škola u okviru projekta Pozitivan razvoj adolescenata Grada Zagreba donosi analizu stanja koja pokazuje da se tužno i bezvoljno tijekom perioda od dva tjedna osjećalo gotovo 30% mladih, njih 14,5% barem jednom u životu ozbiljno je razmišljalo o počinjenju samoubojstva, 9,4% izradilo je plan suicida te njih 4,4% izvještava da je pokušalo suicid. Ono što domaća istraživanja još pokazuju jest da gotovo svi studenti imaju blaže psihičke tegobe i poremećaje, većinom vezane uz slabo nošenje sa stresom (tjeskoba, napetost, sniženim raspoloženjem), a njih 25% ima dugotrajnije, ozbiljnije smetnje (većinom anksiozni i depresivni

poremećaji). Studijski centar za socijalni rad proveo je istraživanje sa srednjoškolcima u Republici Hrvatskoj, a rezultati ukazuju na značajnu prisutnost autoagresivnog ponašanja te internaliziranih i eksternaliziranih problema kod srednjoškolaca, pogotovo kod učenika trogodišnjih strukovnih škola. Pokazalo se i da je najveća razina internaliziranih i eksternaliziranih problema prisutna kod učenika tijekom prvih razreda srednje škole.

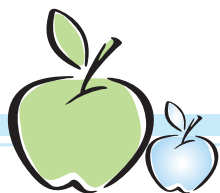
Navedene znanstvene spoznaje ukazuju na važnost sustavne brige u ovome području. U posljednjih nekoliko godina u gradu Zagrebu značajno ulažemo u projekte zaštite i očuvanja mentalnog zdravlja djece i mladih, osnaživanja stručnjaka i podizanja svijesti u javnosti o ovome velikome javnozdravstvenom problemu. Razvili smo niz usmjerenih preventivnih programa za djecu i stručnjake. Međutim, svakako smatramo važnim i osnaživanje obitelji koja je danas posebno izložena brojnim rizičnim socijalnim čimbenicima, jer pozitivan razvoj djece ovisi i o okruženju koje stvara obitelj. Nalazi istraživačkih radova koji su prezentirani u okviru 4. simpozija 22. i 23. studenoga 2019., pružaju mogućnost uvida u važnost sustavne prevencije, kao i važnost primjene multidisciplinarnog pristupa u radu s osjetljivom populacijom.

Dr. sc. Vjekoslav Jeleč, dr.med.

Pročelnik, Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo

Mirela Šentija Knežević prof.log., univ. spec. admin. urb.

Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo
mirela.sentija-knezevic@zagreb.hr



Savjetovalište za djecu, adolescente i obitelj na području Sisačko-moslavačke županije – primjer dobre prakse suradnje s medijima

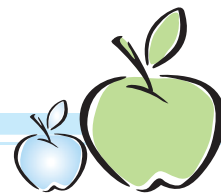
Savjetovalište za djecu, adolescente i obitelj započinje s radom u travnju 2009. godine na inicijativu Vijeća za prevenciju Grada Petrinje. Pogodena ratnim razaranjima, nezaposlenošću, siromaštvom, nedostupnošću usluga za mentalno zdravlje, izloženosti stanovnika nasilju i zlostavljanju, s visokom prevalencijom zdravstvenih i mentalnih poremećaja, Grad Petrinja ubraja se u skupinu ispodprosječno rangiranih jedinica lokalne samouprave (Odluka o razvrstavanju jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave prema stupnju razvijenosti, NN, 132/17). S obzirom na brojne probleme s kojima se suočila cjelokupna društvena

zajednica na ovome području, prepoznata je potreba za osnivanjem savjetovališta koje bi bilo usmjereno na potrebe građana i pružanje različitih oblika psihološke pomoći i savjeta radi podizanja kvalitete života. Od početka rada pa do danas, Savjetovalište je provelo više od 7.800 psiholoških tretmana, od toga 5.100 individualnih, 2.500 obiteljskih, 220 bračno-partnerskih te 1.340 psihodijagnostičkih obrada. Korisnici su starosne dobi od 1,5 do 68 godina. U deset godina rada kroz edukacijsko-preventivne programe Savjetovališta prošlo je više od 12.500 korisnika dok je više od 1.200 djece i mladih bilo u psihološkom tretmanu. Kako bi se izbjegla dodatna stigmatizacija kod djece koji traže stručnu pomoć, uzimajući u obzir i idealne prostorne uvjete u samome središtu Grada Petrinje, Savjetovalište je smješteno u nekliničku ustanovu Pučkog otvorenog učilišta Hrvatski dom Petrinja. Usluge Savjetovališta besplatne su i brzo dostupne (bez uputnice, dugih lista čekanja). Mogu ih koristiti svi građani bez obzira na dob (od pedijatrijske do gerijatrijske populacije). Savjetovalište djeluje s jednim zaposlenim psihologom, prof. Arminom Hadžićem, koji je organizator, voditelj i izvoditelj tretmanskog i dijagnostičkog rada, edukacijskih i preventivnih programa te projektno-administrativnih aktivnosti. Činjenica da Savjetovalište djeluje samo s jednim psihologom, djelomično je kompenzirana intenzivnom multi-disciplinarnom suradnjom. Ostvarena je izuzetno uspješna timska suradnja s Odsjekom za mentalno zdravlje Zavoda za javno zdravstvo Sisačko-moslavačke županije, Poliklinikom za dječju i adolescentu psihijatriju Neuropsihijatrijske bolnice Dr. Ivan Barbot Popovača, Poliklinikom za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, Psihijatrijskom bolnicom za djecu i mladež Zagreb, centrima za socijalnu skrb, pedijatrijskim ambulantama, osnovnim i srednjim školama, vrtićima, Policijskom upravom Sisačko-moslavačkom, petrinjskom Kućom zdravlja te civilnim udrugama. Modaliteti stručnog rada Savjetovališta su psihodijagnostički rad, individualni psihološki tretman, obiteljsko savjetovanje, partnersko-bračno savjetovanje, grupni psihosocijalni rad,

telefonsko i online savjetovanje te psihosocijalni tretman maloljetnih počinitelja kaznenih djela. Psiholog Armin Hadžić u svom radu primjenjuje i elemente terapije igrom, elemente muzikoterapije, likovne terapije, psihodrame i terapije pokretom, rad s terapijskim psima, tehnike opuštanja i mindfulness.

Savjetovalište kontinuirano provodi edukativne i preventivne aktivnosti na području Sisačko-moslavačke županije iz različitih područja (mentalno zdravlje i poremećaji, prevencija svih oblika ovisnosti, prevencija nasilja, promicanje i jačanje roditeljskih kompetencija, komunikacijske vještine u zdravstvu, školstvu, zajednici, inkluzija djece s teškoćama u razvoju, antistres trening za ustanove, psihološki aspekti trudnoće i poroda, psihološka podrška u palijativnoj skrbi, psihološki aspekti prehrane) te izdaje i publikacije (priručnici Kako pomoći djetetu nakon proživljene traume, Odrastanje u neovisnosti, Obitelj - ključni čimbenik u prevenciji ovisnosti). Savjetovalište nudi građanima i kontinuirane programe. Škola zdravlja je preventivno-terapijski program koji se temelji, u skladu s najsuvremenijim znanstvenim spoznajama, na sustavu vježbi opuštanja, integrativnih tjelovježbi, vježbi disanja i koncentracije koje se uspješno koriste u prevenciji i tretmanu zdravstvenih i mentalnih tegoba u svijetu. Provodi se besplatno za sve građane, posebno za djecu s teškoćama u razvoju. Škola neovisnosti kontinuirani je preventivni program koji, uz financijsku potporu Sisačko-moslavačke županije, promiče inovativne i kreativne pristupe u preventivnom radu s djecom i mladima. Radionice i predavanja održavaju se na području Sisačko-moslavačke županije. Savjetovalište zajedno s Policijskom upravom Sisačko-moslavačkom provodi nacionalni program prevencije ovisnosti Zdrav za 5 na području Županije. Program Škola nenasilja, koji integrira metode socijalno-emocionalnog učenja (SEL) i nenasilnih strategija rješavanja sukoba, polaze učenici osnovnih i srednje škola iz Petrinje. U okviru Škole nenasilja provodi se psihosocijalni tretman maloljetnih počinitelja nasilja i kaznenih djela. Snažan naglasak stavljen je i na podizanju ekološke svijesti i održivog razvoja.





Organiziraju se radionice, predavanja, javne tribine, izložbe, predstave i scenske izvedbe te edukativni izleti kojima se promiče nenasilje, tolerancija i zdravi obrasci života djece i mladih. Programi Škole nenasilja održavaju se pod pokroviteljstvom UN-a i UNDP-a u Republici Hrvatskoj, Ureda Predsjednice Republike Hrvatske, ministarstava, Županije i Grada Petrinje. Kroz programe i manifestacije Škole nenasilja prošlo je tisuće djece i mladih.

Ovakvo izložen sadržaj rada Savjetovališta pokazuje svu njegovu važnost i ukazuje na to kako postoje brojni segmenti programa koji zaslužuju medijsku popraćenost s obzirom da istraživanja pokazuju da suvremeni svijet uz napredak donosi niz izazova koji traže adekvatne upravljačke mehanizme i pri čemu upravo rad ovakvih Savjetovališta pruža potrebna znanja i iskustva koja unaprjeđuju pismenost na području zdravlja. Savjetovalište je prepoznalo ključnu ulogu medija u promoviranju javnozdravstvenih koncepata i promicanju zdravlja i kvalitete života te od svog osnutka intenzivno implementira partnerski i suradnički odnos s medijima (HRT, Nova TV, Mreža TV, Hrvatski radio, Radio 101, Radio Quirinus, Obiteljski radio Ivanić Grad, Bjelovarsko-bilogorski radio, Petrinjski radio, Radio Banovina, Večernji list, Novi sisački tjednik, Petrinjski list te web portali) što je rezultiralo objavom

brojnih priloga, članaka te intervjua s voditeljem Savjetovališta psihologom Arminom Hadžićem. Većina javnozdravstvenih aktivnosti Savjetovališta bila je objavljena na nekoj od medijskih platformi i time je bila vidljiva velikom broju građana. Savjetovalište je sudjelovalo i putem info štanova na javnozdravstvenim događanjima i obilježavanjima značajnih nadnevak (u Zagrebu, Petrinji, Sisku, Glini, Daruvaru). Upravo su mediji jedan od ključnih dionika u radu na unapređenju zdravstvene pismenosti i senzibilizaciji društva na važnost prevencije i proaktivnog pristupa cjelovitom zdravlju. Struka mora biti dostupna medijima jer se time izbjegava da se građani o važnim javnozdravstvenim temama informiraju iz znanstveno neprovjerenih i netočnih izvora. S druge strane, važno je imati na umu da postoji jedna stigma kako su mediji često krivci za sve probleme u društvu, stoga psiholog Hadžić upravo vodi i savjetodavne razgovore s medijskim djelatnicima kako bi prevenirali negativne posljedice stresa i sagorijevanje na poslu.

Mediji su partneri i aktivan član u multi-interdisciplinarnom pristupu cjelovitom zdravlju. Jedan od ključnih principa rada Savjetovališta suradnja je sa svim dionicima na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini, uz poseban naglasak na suradnji s medijima. Medijska strategija u području zdravstvene



djelatnosti može se izraditi samo kroz suradnju svih dijelova društva. Znanja i iskustva pojedinaca, grupa, ustanova, udruga i medija mogu poslužiti kao početna platforma za izradu uspješnih planova i programa kojima bi se uklonili nedostaci u pristupu i razumijevanju određenih tema koje se tiču zdravlja. Na taj način, ostvarila bi se dvosmjerna komunikacija koja je nužna za svaki uspješan proces.

Armin Hadžić

Voditelj Savjetovališta za djecu, adolescente i obitelj
Petrinja

Maja Banovac Barić

Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i hrvatske branitelje
Sisačko-moslavačka županija
maja.banovac-baric@smz.hr

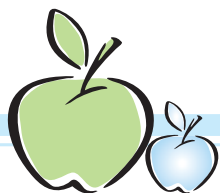
Gradski vrt za terapijsko vrtlarenje i edukaciju

Sve veća urbanizacija često dovodi u pitanje lokalnu proizvodnju hrane, rezultira njenom industrijalizacijom i globaliziranom proizvodnjom te se kao posljedica javlja sve veći interes urbanista i gradskog stanovništva za vrtlarenje na javnim površinama usred velikih gradova, tzv. urbano vrtlarstvo. Tako se urbani vrtovi pojavljuju kao nova vrsta urbanog otvorenog prostora u gotovo svim većim gradovima, i to na prvi pogled kao neobičan trend uzgoja hrane usred grada, čineći ga kvalitetnijim mjestom za život. Grad Zagreb je donošenjem Zaključka o provedbi projekta Gradski vrtovi u travnju 2013. godine stao uz bok svjetskim metropolama na području društvene odgovornosti i dobrobiti zajednice, što je uvijek laskavo postignuće te je i ovim pozitivnim primjerom pokazao koliko je bitno povezivati građane u pozitivnoj aktivnosti i zajedničkom druženju u prirodi. Trenutno je uređeno i opremljeno 23 ha

obradivog zemljišta, odnosno 13 gradskih vrtova s preko 2100 vrtnih parcela, u naseljima Borovju, Savici, Stenjevcu, Prečkom, Slobostini, Maksimiru, Podsusedu te po dva gradska vrta u Sopotu, Klari i Sesvetama. Tijekom sedmogodišnje provedbe projekta Gradski vrtovi, primijećen je izražen interes građana, osjetljivih skupina i osoba s invaliditetom za sudjelovanjem na projektu te se sukladno tome i formirala ideja o izgradnji adekvatno opremljenog terapijskog vrta. Planirani terapijski vrt zamišljen je kao projekt pod nazivom Gradski vrt za terapijsko vrtlarenje i edukaciju koji bi bio nadogradnja postojećeg projekta Gradski vrtovi. Grad Zagreb, kao nositelj projekta, prilagoditi će infrastrukturu postojećeg gradskog vrta u naselju Borovje te omogućiti terapijsko vrtlarenje osobama s invaliditetom i svim socijalno osjetljivim skupinama građana u dječjoj i odrasloj dobi.

Gradonačelnik Grada Zagreba je u kolovozu

2019. donio Zaključak o prihvaćanju inicijative za pokretanje projekta Gradski vrt za terapijsko vrtlarenje i edukaciju te se odmah započelo i s aktivnostima uređenja i opremanja vrta na postojećoj lokaciji gradskog vrta na području Gradske četvrti Peščenica - Žitnjak, u južnom dijelu gradskog vrta Borovje. U vrtu površine od 2 ha omogućit će se vrtlarenje osobama s razvojnim ili stečenim poteškoćama te poticati njihova socijalna uključenost. Takav, posebno dizajnirani vrt pridonijet će jačanju njihovih motoričkih, senzoričkih, kognitivnih i socijalnih potencijala za skladan život i zdravlje, odnosno omogućiti svakom ljudskom biću, bez obzira na ograničenja, da radi, stječe nova znanja i opušta se. Realizacija projekta pridonijet će efikasnijem iskorištavanju resursa u vlasništvu Grada Zagreba te jačati suradnju između Grada Zagreba i njegovih građana. Poznato je da hortikultura terapija pomaže poboljšanju



pamćenja, kognitivnim sposobnostima, iniciranju zadataka, jezičnim vještinama i socijalizaciji. U tjelesnoj rehabilitaciji, hortikultura terapija može pomoći u jačanju mišića i poboljšanju koordinacije, ravnoteže i izdržljivosti. U strukovnim hortikulturnim terapijskim postavkama ljudi uče samostalno raditi, riješiti problem i slijediti upute. Vrtne će poslove u terapijskom vrtu moći raditi osobe svih dobi, a aktivnosti će biti prilagođene ovisno o mogućnostima i stanju korisnika. Aktivnosti će se provoditi tijekom cijele godine. U suradnji sa stručnjacima iz domene vrtlarstva kao i sa stručnim vodstvom terapeuta organizirat će se tematske radionice i edukacije namijenjene osobama određene socijalno osjetljive skupine. Kroz suradnju škola i vrtića organizirat će se nastava u prirodi te edukativne radionice za djecu predškolske i školske dobi. Ovim bi se projektom osigurala visoka kvaliteta usluge osobama i djeci sa poteškoćama te bi se dugoročno smanjili troškovi vezani uz rehabilitaciju.

Nakon provedene analize stanja u 2016. godini, potreba i nadležnosti Grada Zagreba prema podacima Hrvatskog registra o osobama s invaliditetom Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo, na području Grada Zagrebu živi 91.357 osoba s invaliditetom, što čini 11,6% ukupnog stanovništva grada, od čega je 48.792 (53,41%) muškaraca, a 42.565 (46,59%) žena. Kvaliteta života osoba s invaliditetom u Gradu Zagrebu povećana je u posljednjih deset godina, prvenstveno u vidu infrastrukturne prilagodbe, kao što je niskopodni javni gradski prijevoz, prilagođeni pristupi javnim ustanovama i sl. Međutim, poticanje punog sudjelovanja osoba s invaliditetom u životu zajednice slabo je zastupljeno.

Empirijsku analizu o kvaliteti života osoba s invaliditetom na području Grada Zagreba (u 2015. godini) proveo je Institut društvenih znanosti Ivo Pilar u suradnji s Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom. U analizi je sudjelovalo više od šest stotina ispitanika/osoba s invaliditetom (kroz fokus-grupe i poštanske ankete), dok su se indikatori istraživanja odnosili na njihovu

kvalitetu života i to sa različitih područja. Istraživanje je provedeno u cilju dobivanja stvarnog uvida u potrebe i probleme s kojima se susreću osobe s invaliditetom. Dobiveni rezultati temeljeni na razgovoru s fokus-grupom odnose se na isticanje socijalnih problema te neprilagođenost fizičkog i komunikacijskog okoliša, nemogućnost zapošljavanja, itd. Gotovo 47% ispitanika je u proteklih godinu dana doživjelo neki oblik diskriminacije na osnovi invalidnosti. Ispitanici su izrazili nezadovoljstvo u odnosima s drugim ljudima. Kada je riječ o aktivnostima osoba s invaliditetom, sukladno dobivenim rezultatima, osobe s invaliditetom posvećuju sportskim aktivnostima manje vremena u odnosu na ostale načine provođenja slobodnog vremena. Većina anketiranih (65,7%) ne bavi se sportskim aktivnostima ili vrlo rijetko. Posjećivanje kulturnih događanja vrlo je rijetko, tek 74,1% anketiranih, bez većih razlika prema vrsti oštećenja. Niski postotak sudjelovanja u kulturnim događanjima, kao i niski interes za sport, pripisan je težoj pristupačnosti te nedovoljnoj prilagođenosti ponude osobama s različitim oblicima invaliditeta. Temeljem istraživanja provedenog u okviru projekta Socijalni položaj osoba s invaliditetom u Hrvatskoj od strane Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti u suradnji s Pravnim fakultetom u Zagrebu, dobiveni su rezultati koji ukazuju na niski nivo uključivanja osoba s invaliditetom u život zajednice te upućuju na potrebu djelovanja u spektru obrazovanja i zapošljavanja osoba s invaliditetom.

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku (popis 2011. godine) na širem području predviđene lokacije za izgradnju edukacijsko-terapeutskog vrta (gradska četvrt Peščenica - Žitnjak) živi 8.729 osoba s poteškoćama u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Od ukupnog broja osoba s poteškoćama u obavljanju svakodnevnih aktivnosti najveći broj odnosi se na osobe u dobnoj skupini od 55 do 59 godina.

Prema prikupljenim informacijama vezanim uz broj osoba i djece s poteškoćama koji gravitiraju predviđenoj lokaciji gradskog

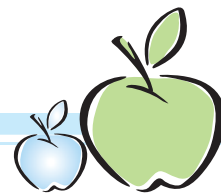
vrtu za terapijsko vrtlarjenje, izrađeno je idejno rješenje za njegovu izgradnju koje će obuhvatiti sve skupine osoba i djece s poteškoćama (tjelesni invaliditet, intelektualne poteškoće, autizam i poremećaje ponašanja, senzoričke poteškoće, neurološke, motoričke poteškoće te osobe i djecu sa višestrukim poteškoćama). Osnovne sastavnice vrta činit će multisenzorna zona i zona terapijskog vrtlarjenja i edukacije.

Multisenzorna zona će obuhvatiti terapijski labirint (labirint u opločenju, fontanica, klupe, interpretacijsko-informativna ploča, gredice s biljem za multisenzorni podražaj), multisenzorni vrt s povišenim gredicama (niske i povišene gredice s biljem za multisenzorni podražaj, pumpe za vodu, multifunkcionalni travnjak), odmorište s pergolom (pergola, skulpture, klupe), staze multisenzorne igre (multisenzorni elementi za igru, multisenzorsko bilje i travnjak) i odmorište s refleksološkom stazom (staze od oblutaka, bilje za multisenzorni podražaj). Zonu terapijskog vrtlarjenja i edukacije činit će plato sa stolovima za terapijsko vrtlarjenje (povišene gredice za vrtlarjenje, pumpe za vodu), plato sa staklenicima, multifunkcionalnom nadstrešnicom i servisnim sadržajem (staklenici, spremište za alat, kompostište, posude za razvrstavanje otpada, sanitarni čvor, multifunkcionalna nadstrešnica s piknik stolovima i roštiljem) i voćnjak s tradicijskim sortama voća.

Nužno je napomenuti da će neke od elemenata obuhvaćenih idejnim rješenjem biti moguće realizirati tek nakon izrade Urbanističkog plana uređenja Borovje - istok. Sukladno postojećoj prostorno planskoj dokumentaciji to je u planu urediti i opremiti najkasnije do proljeća 2021. godine.

Prilikom odabira ciljnih skupina, poštivat će se ravnopravnost spolova i jednake mogućnosti sudjelovanja u projektu. Jamčit će se sudjelovanje u projektu na temelju jednakog pristupa bez obzira na spol, rasno ili etničko podrijetlo, religiju ili uvjerenje, dob ili seksualnu orijentaciju. Također, projekt može poslužiti kao pozitivna mjera kojom se uklanjaju stereotipi jer će terapijske i





edukacijske radionice uključivati osobe s poteškoćama i osobe s invaliditetom različite životne dobi, pripadnike nacionalnih manjina, kao i sve ostale korisnike socijalne skrbi. Promidžba i vidljivost, promotivni materijali (brošure) objavljuivat će se i na znakovnom jeziku namijenjenom gluhoonijemim osobama. Projekt podupire sudjelovanje osoba s poteškoćama i osoba sa invaliditetom, svih starijih i nemoćnih građana, s raznolikim repertoarom psihofizičkih mogućnosti u najpristupačnijim mogućim okolnostima. S obzirom da su ciljne skupine ovog projekta osobe u nepovoljnom položaju te su zbog svojih psihofizičkih nedostataka socijalno isključene provedbom projekta, promicala bi se njihova društvena uključenost u zajednicu čime bi se smanjila diskriminacija prema socijalnom statusu, pripadnosti ili drugim osobinama.

Projekt pridonosi stvaranju jednakih mogućnosti, ali i održivom razvoju i zaštiti okoliša te promicanju načela participativnog upravljanja gradskim resursima kroz suradnju s civilnim društvom.

Velika dobrobit projekta je i u očuvanju biljne bioraznolikosti, stvaranju staništa za različite organizme, proizvodnji svježih, lokalno uzgojene hrane bez troška prijevoza i zagađenja. Ovime će se stvarati i manje otpada (nema potrebe za plastičnom i najlonskom ambalažom), a biljni ostaci će se kompostirati i ponovno koristiti. Zelene površine u gradovima doprinose snižavanju temperature zraka (ublažavanje efekta toplinskih otoka), a manja je potreba za uporabom klimatizacijskih uređaja i električne energije. Korisnici gradskih vrtova konzumiraju više povrća i voća od onih koji hranu ne uzgajaju sami, prehrana je raznolikija. Više vremena provodi se u prirodnom okruženju, što pridonosi odmaku od elektroničkih uređaja i sjedilačkog načina života. Uz laganu fizičku aktivnost na otvorenom ostvaruje se pozitivan učinak na zdravlje. Porast samopouzdanja i osjećaj korisnosti razvijaju se kod korisnika temeljem brzo vidljivih rezultata vlastitog rada. Korisnici uče o uzgoju povrća, voća, začinskog i ukrasnog bilja. Djeca korisnika susreću se s biljkama i upoznaju s njihovim rastom i razvojem te se uče odgovornosti, zdravoj prehrani i bioodrživosti.

Dionici koji će sudjelovati na ovom projektu, ojačat će partnerstvo zbog istog interesa i cilja te će zajedničkim aktivnostima pridonijeti njegovom ostvarenju, odnosno smanjenju socijalne isključenosti osoba u nepovoljnom položaju i pridonijeti povećanju kvalitete života osobama s poteškoćama i osobama s invaliditetom. Projektom će se utjecati na smanjenje socijalne isključenosti ciljane skupine te njihovim aktivnim sudjelovanjem u lokalnoj zajednici pomoći jačanju

Terapijski park, ilustracija prostorne organizacije prostora

OSNOVNA ORGANIZACIJA PROSTORA



njihovog samopouzdanja i socijaliziranju. Financijsku održivost projekta osigurat će prvenstveno Grad Zagreb koji će u proračunu za 2020. godinu osigurati sredstva potrebna za realizaciju otvaranja Gradskog vrta za terapijsko vrtlarstvo i edukaciju. Troškovi održavanja vrta, objekata i opreme ne zahtijevaju veća financijska sredstva, i Grad ih može osigurati, dok će sva ostala inicijalna ulaganja biti osigurana kroz projekt (trošak uređenja i opremanja vrta i održavanje edukacija i sl.). Grad Zagreb će također preuzeti odgovornost prema nastavku financiranja stručnog tima terapeuta i agronoma za rad u vrtu, kao i prema svim troškovima vezanim za održavanje vrta (hortikulturne površine, edukacijskih sadržaja te komunalne infrastrukture). Ostalo potrebno osoblje bit će angažirano kroz različite oblike financiranja. Grad Zagreb ima dobru mrežu suradnika u rješavanju socijalnih pitanja na svom teritoriju s kojima će planirati naredne EU projekte koji omogućavaju nastavak i širenje palete usluga.

Institucionalna održivost projekta osigurat će se upravo uspostavom Gradskog vrta za terapijsko vrtlarstvo i edukaciju koji će projektom biti adekvatno opremljen, prepoznat u zajednici i osiguranog osoblja. Grad Zagreb kao osnivač osigurat će potrebnu stručnu potporu po zakonskim i pravnim pitanjima, kao i financijsku podršku. Utjecat će se na jačanje ljudskih kapaciteta partnera projekta kao i krajnjih korisnika. Projekt je moguće multiplicirati i u drugim lokalnim (regionalnim) sredinama te može poslužiti kao primjer dobre prakse. Grad Zagreb planira održavati odnose s javnošću vlastitim sredstvima nakon završetka projekta te će putem raznih promotivnih kanala nastojati

pravovremeno informirati javnost o svim događanjima na Gradskom vrtu za terapijsko vrtlarstvo i edukaciju.

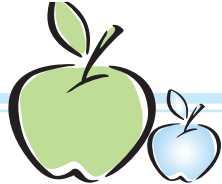
Također, nastojat će pronalaziti sponzore (prijatelje projekta) uz čiju će pomoć uređivati i opremiti Gradski vrt za terapijsko vrtlarstvo i edukaciju dodatnim sadržajima. Okolišna održivost projekta, ukoliko je potrebno, osigurat će se i izradom procjene utjecaja na okoliš namjeravanog zahvata. Projekt je primjer održivog upravljanja zemljištem u vlasništvu Grada Zagreba. Za dobavu i korištenje vode za navodnjavanje koristit će se obnovljivi izvori energije, odnosno solarni paneli čime će se smanjiti potrošnja električne energije. Značajan broj radionica obuhvatit će tzv. zelene teme kao što su na primjer kompostiranje, priprema organskih pripravaka za hranidbu tla i zaštitu biljaka od bolesti i štetnika, čime će se značajno smanjiti ekološki otisak.

Naposlijetku, potrebno je istaknuti da se provedbom projekta prvenstveno očekuje značajan pozitivan doprinos kvaliteti života građanima osjetljivih skupina te osobama s invaliditetom. Mogućnost boravka u prirodnom okruženju te sudjelovanje u pojedinim radionicama i edukacijama, namijenjeno je svim zainteresiranim građanima te se sukladno tome, očekuje pozitivan utjecaj i na širu društvenu zajednicu. Kad se vrt konačno uredi, ideja je da se projekt nadograđuje i obučavanjem vrtnih terapeuta, posebno educiranih stručnjaka za medicinske i psihosocijalne učinke rada u vrtu koji su dio terapijsko-rehabilitacijskog tima.

Branka Mrakužić

Grad Zagreb

Gradski ured za poljoprivredu i šumarstvo
branka.mrakuzic@zagreb.hr



HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA

**Epoha zdravlja**

Glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova

Izdaje

Hrvatska mreža zdravih gradova

Predsjednica HMZG

Prof. dr. Selma Šogorić
ssogoric@snz.hr

Glavna urednica

Prof. dr. Selma Šogorić ssogoric@snz.hr

Odgovorni urednik

Duško Popović popovicdusko@yahoo.com

Tajnica redakcije

Ana Petrić apetric.snz@gmail.com

Lektorica

Nataša Jakob, prof. natasa.jakob@skole.hr

Redakcija: Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, ŠNZ »Andrija Štampar«, Rockefellerova 4 10000 Zagreb, telefon 4590 132 telefax 4684 441
List izlazi periodično. Rukopise i fotografije ne vraćamo. Glasilo je otvoreno za suradnju. Prilozi se ne honoriraju.

Priprema i tisak

Alfacommerce d.o.o.

Naklada 5.000 primjeraka