

EPOHA ZDRAVLJA



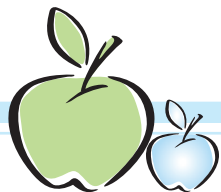
BROJ 27. GODINA XVIII.

ZAGREB, RUJAN 2025.

HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA



Što danas znači biti zdravi grad?



Uvodnik



Poziv kolega iz Udruge kreativnih gradova da sudjelujem u panelu „Što danas znači biti kreativan i zdrav grad?“ (održanom 28. kolovoza 2025. godine u sklopu Špancirfesta) i pitanja koja su mi postavili, umnogome su pomogli u oblikovanju ovog, 27. broja Epohe zdravlja. Moderatorica panela je *pitanjem svih pitanja* na neki način odredila i naziv ovog broja: „**Što danas znači biti zdrav grad?**“

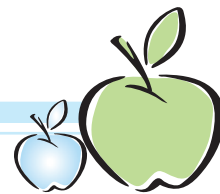
Kako ovaj broj objavljujemo u vrijeme zatvaranja i evaluacije VII. faze (2019. – 2024.) i otvaranja VIII. faze (2025. – 2030.) projekta Zdravi grad Europskog ureda Svjetske zdravstvene organizacije, prikladno je da baš u njemu damo odgovor na spomenuto *pitanje svih pitanja*: „Kad govorimo o zdravom gradu, riječ je o mnogo više toga od bolnica i ordinacija. Što čini grad zdravim i kako gradovi mogu mjeriti svoju ‘zdravost’?“ U „Strategiji Hrvatske mreže zdravih gradova do 2030. – **Izazovi implementacije UN-ove Agende 2030. na lokalnoj razini**“, usvojenoj na Izvještajnoj skupštini HMZG-a 20. veljače 2020., opisali smo zdravi grad kao *grad koji stvara urbano okruženje brinući o pravičnosti, zdravlju i prosperitetu zajednice,*

grad koji ulaže u ljude kao prioritet u razvoju lokalnih politika i strategija (ljudi u središtu) te omogućuje i potiče sudjelovanje razvojem partnerstva za zdravlje. Zdravi je grad inkluzivan i pravičan, osigurava da nitko nije zaboravljen, spreman je na uvođenje nove „kulture rada“ u gradske odjele i institucije te u skladu s potrebama svojih stanovnika mijenja vrstu i kvalitetu usluga koje im pruža. Zdravi je grad svjestan značenja klimatskih promjena i mogućnosti otklanjanja njihova negativnog utjecaja na lokalne zajednice, radi na razvoju otpornih, ojačanih i kompetentnih zajednica (i svakako je, ako ne kreativan, barem inovativan – opaska S. Šogorić).

Prilozi koji slijede, iskustva naših gradova i županija i njihovih suradnika, pružit će vam odgovore na pitanja o tome što i kako smo radili i kako znamo da smo uspjeli. Ing. Gordana Lalić, organizatorica 11. seminara Zdravo urbano planiranje (dio 31. Motovunske ljetne škole unaprjeđenja zdravlja), odlično je to sažela opisujući Zdravi grad Poreč riječima: „Međuresorna suradnja iznimno doprinosi najboljim rješenjima, stalnom radu na unaprjeđenju urbanog prostora, vodi većoj kvaliteti života

i zdravlja kako bi **zajednica bila najbolja verzija sebe** iz dana u dan i bez prestanka ljepše, zdravije i kvalitetnije mjesta za život svih svojih stanovnika. Recept za uspješno djelovanje temelji se na međusobnom povezivanju i suradnji različitih struka te radu multidisciplinarnih timova koji jedino zajedno mogu pronaći najbolje odgovore i rješenja za održivi razvoj zajednica koje balansiraju razvoj vodeći računa o aspektima uređenja prostora i njegovu utjecaju na zdravlje ljudi koji na tom prostoru žive.“

Ovaj broj započinjemo upravo njezinim prilogom: Zdravlje u vremenu klimatskih promjena: Integrirano planiranje za zdravu budućnost, Zdravlje, prostor i održivost u fokusu Poreča. Slijede prilozi koji prikazuju kako zajednice ulažu u ljude kao prioritet u razvoju lokalnih politika i strategija (Gradovi Varaždin i Labin, Primorsko-goranska i Istarska županija te prof. dr. sc. Iva Blažević s Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli). Primjeri inkluzivnog i pravičnog grada koji osigurava da nitko nije zaboravljen dolaze iz Rijeke, Karlovca i Primorsko-goranske župa-



Panel-rasprava u Varaždinu:
„Što danas znači biti kreativan
i zdrav grad?“

nije te Udruga GEA iz Pule. Kako se **omogućuje i potiče sudjelovanje građana** opisuju gradovi Rijeka, Karlovac, Udruga slijepih USKA te Istarska županija. Gradovi Varaždin, Crikvenica i Ozalj te Udruga Krijesnica daju primjere kako, u skladu s potrebama svojih stanovnika, mijenjaju vrstu i kvalitetu usluga koje im pružaju. Nagrađeni primjer uvođenja nove „kulture rada“ u gradske odjele i institucije donosi Grad Zagreb, a o značenju klimatskih promjena i mogućnosti otklanjanja njihova negativnog utjecaja na lokalne zajednice svoj su doprinos dali Društvo arhitekata Istre, Regionalna energetska-klimatska agencija Sjeverozapadne Hrvatske i Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. A. Štampar“ Zagreb.

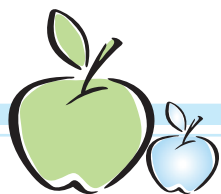
Tema kojom je protkan ovaj broj Epohe, ali i projekt Zdravi grad, jest **zdravstvena pismenost**. Već je ranih dana razvoja projekta Zdravi grad gospođa Ilone Kickbusch iz Europskog ureda Svjetske zdravstvene organizacije (1986.) zdravstvenu pismenost definirala kao „sposobnost donošenja ispravnih zdravstvenih odluka u kontekstu svakodnevnog života – kod kuće, u za-

jednici, na radnom mjestu, u zdravstvenom sustavu, na tržištu i u političkoj areni“. No, integracija zdravstvene pismenosti u sve politike (HiAP) daje mogućnost osmišljavanja inkluzivnih, pristupačnih i učinkovitih sustava koji osnažuju pojedince i zajednice. Gospođa Kristine Sorensen, voditeljica Globalne akademije zdravstvene pismenosti, analizirajući dosadašnja postignuća, dodaje da „iako već desetljećima znamo da je zdravstvena pismenost važna ne samo za pojedince već i za zdravlje stanovništva, prevenciju i jednakost, ove spoznaje vrlo loše pretvaramo u dosljedno i učinkovito djelovanje. Dominantni narativ dugo je isticao deficite pojedinaca, a ne odgovornost institucija sustava koje, zbog inercije, fragmentirane odgovornosti ili složenosti pretvaranja uvida u strukturiranu praksu, to sporo ili nikako ne provode.“ Ovo zapažanje vrlo dobro potkrepljuje istraživanje izv. prof. dr. sc. Ane Bobinac s Ekonomskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci kojim se istražuje povezanost između zdravstvene pismenosti i pristupa zdravstvenoj skrbi u Hrvatskoj. Istraživanje provedeno 2022. godine na nacionalno reprezen-

tativnom uzorku, otkriva da 8,9 % ispitanika prijavljuje nezadovoljene medicinske potrebe, što je dvostruko više od službenih podataka EU-a. Najčešći su razlog za nezadovoljene potrebe duge liste čekanja, a ne troškovi ni udaljenost zdravstvenih ustanova. Rezultati njezinog istraživanja potvrđuju da osobe s nižom razinom zdravstvene pismenosti češće prijavljuju poteškoće u pristupu skrbi. Tako, unatoč općem zdravstvenom osiguranju, organizacijski problemi u zdravstvenom sustavu i dalje onemogućuju učinkovitu skrb za sve građane, osobito za one s niskom zdravstvenom pismenošću. To je uočljivo i u ovom broju Epohe, uz pitanje koje ga prožima – Koliko često lokalna samouprava, gradovi i županije, profesionalno javno zdravstvo te motivirane nevladine udruge svojim aktivnostima nadopunjuju „praznine“ sustava?

Prof. dr. sc. Selma Šogorić

glavna urednica
ssogoric@snz.hr



Zdravlje u vremenu klimatskih promjena: Integrirano planiranje za zdravu budućnost

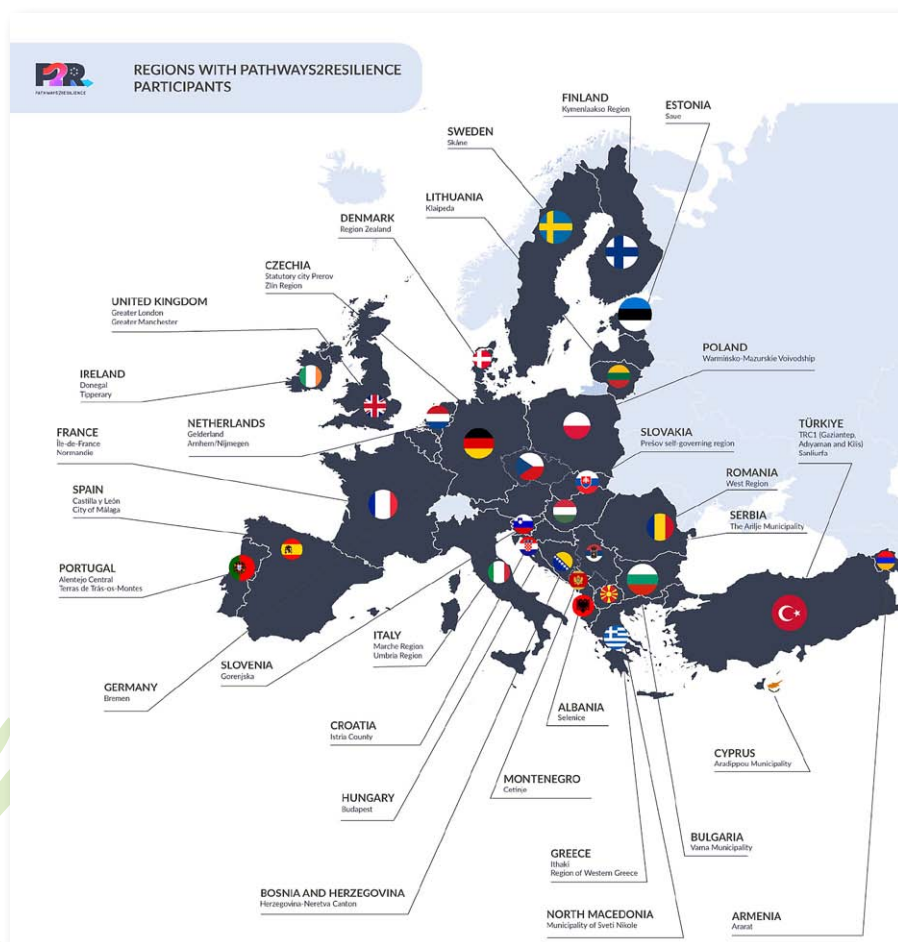
Zdravlje, prostor i održivost u fokusu Poreča

Danas, kada sve češće ekstremne vremenske pojave, poput snažnih oluja, dugotrajnih toplinskih valova, sušnih razdoblja, ali i naglih i intenzivnih oborina, postaju realna prijetnja zdravlju građana, stabilnosti komunalne infrastrukture, sigurnosti imovine te održivosti lokalnog gospodarstva, osobito u osjetljivim sektorima poput turizma, poljoprivrede i zdravstva, Grad Poreč-Parenzo prepoznaje kao prioritet, naj-složeniji i najhitniji izazov suvremenog urbanog planiranja. Njihove posljedice više nisu dio budućih scenarija, one su naša svakodnevica.

Jačanje otpornosti gradova na klimatske promjene sve snažnije prepoznaje neraskidivu vezu između otpornosti gradova i zdravlja njihovih stanovnika. Danas, kada gradovi diljem Europe i svijeta istovremeno trebaju odgovoriti na seriju paralelnih izazova – od ekstremnih vremenskih uvjeta, urbanizacijskog pritiska i energetske nesigurnosti, do porasta nejednakosti i krize javnog zdravlja, potreba za sveobuhvatnim, zdravim i otpornim pristupom urbanom razvoju postaje ključna.

Klimatska otpornost definirana je kao sposobnost pojedinaca, zajednica, institucija, gospodarstva i prirodnih sustava da predvide, pripreme se za klimatske prijetnje i promjene, odgovore i oporave se od njih, na način koji umanjuje štetu, smanjuje ranjivost i povećava kapacitet za prilagodbu budućim izazovima.

Grad Poreč-Parenzo klimu ne promatra izolirano, već u isprepletenosti s pitanjima javnog zdravlja, održivog gospo-



Regije čiji gradovi sudjeluju u projektu Pathways 2 Resilience

darenja prostorom, mobilnosti, energetike i socijalne uključenosti, istražujući **šire i dublje značenje urbane otpornosti**, ne samo kao kapaciteta da se odgovori na izvanredne situacije nego i kao sposobnosti dugoročne prilagodbe, regeneracije i očuvanja kvalitete života.

Takav pristup izravno je usklađen s ciljevima i vrijednostima Misije Europske unije **Putovi prema otpornosti** (engl. *Pathways to Resilience*), jedne od pet

ključnih misija Europske unije u sklopu programa Obzor Europa (Horizon Europe), koja promiče **transformacijski koncept otpornosti** kao proces koji uključuje učenje iz kriza, oslanjanje na znanje i inovacije, aktivno uključivanje građana te razvoj lokalno prilagođenih strategija.

Cilj je Misije pomoći regijama, gradovima i zajednicama da postanu otporni na učinke klimatskih promjena, kao što su ekstremne vremenske prilike,



planiranja i održivog razvoja, dosljedno promičući pristup koji otpornost ne svodi isključivo na tehničke, infrastrukturne ili krizne mehanizme. Naprotiv, održivost se ovdje sagledava **kroz prizmu zdravlja zajednice, društvene pravednosti, okolišne održivosti i uključivog planiranja**, pri čemu zdravlje građana, fizičko, mentalno i socijalno, postaje pokazatelj uspjeha urbanih politika i praksi. Ovaj nam pristup pokazuje da će se kvalitetno i učinkovito planiranje otpornosti na klimatske promjene osigurati isključivo sustavnim, uključivim i strateški usmjerenim planiranjem otpornosti na klimatske promjene na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini koje će povezati različite sektore i stručnjake kako bi se izgradile zajednice otporne na klimatske rizike.

Grad Poreč-Parenzo je:

- ✓ od 2012. godine potpisnik Sporazuma Gradonačelnika
- ✓ 2013. godine izradio Akcijski plan energetske održivosti SEAP za period od 2013. do 2020. godine koji je propisao mjere za 20 %-tno smanjenje emisija CO₂
- ✓ jedan od prvih 6 gradova u RH koji je 2016. godine postao potpisnikom Novog integriranog Sporazuma Gradonačelnika za klimu i energiju
- ✓ 2018. godine izradio Akcijski plan energetske i klimatske održivosti SECAP za period od 2020. do 2030. godine koji je propisao mjere za 40 % smanjenje emisija CO₂

porast razine mora, suše, požari i poplave.

U kontekstu Misije, otpornost nije statičan cilj, nego **dinamičan, participativan i sustavan proces** u kojem gradovi postaju prilagodljivi, otvoreni za suradnju i usmjereni na dugoročno očuvanje temeljnih funkcija poput **zdravlja, sigurnosti, pristupačnosti, ekološke stabilnosti i društvene kohezije**.

Grad Poreč-Parenzo grad je koji već više od dvadeset godina sustavno i predano gradi viziju zdravog i uključivog urbanog života. Jedna je od njegovih najvećih privilegija što uz Centar za pružanje usluga u zajednici Zdravi Grad Poreč-Parenzo koji vizionarski oblikuje koncept zdravlja i života u našem gradu, ima i odgovorne gradske čelnike i timove koji tu viziju ne samo podržavaju, već je žive. Upravo ta sinergija između struke, zajednice i politike temelj je svakog uspješnog modela zdravog grada.

Danas se više nego ikad suočavamo s izazovima koji jasno pokazuju **da zdravlje nije samo medicinska tema, ono je urbano, društveno, okolišno i političko pitanje**.

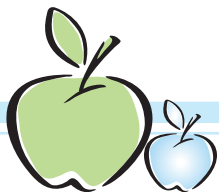
Promjene klime, demografski trendovi, način na koji planiramo prostore, gradimo prometnice, štitimo prirodu ili omogućujemo socijalnu pravdu, sve to izravno utječe na zdravlje naših građana.

Grad Poreč-Parenzo među prvim je gradovima u Hrvatskoj, a i šire, koji

koncept **„zdravlja u svim politikama“** pretaču u konkretne prakse. U Poreču zdravlje ne počinje u bolnici, ono počinje u planiranju dječjih igrališta, biciklističkih staza, zelenih zona, **školske prehrane**, socijalnih usluga i sigurnih urbanih prostora. Grad Poreč-Parenzo ne reagira samo na probleme, već im preventivno pristupa. To je grad koji ne isključuje, već uključuje sve generacije, od djece do starijih, grad koji se prilagođava klimatskim izazovima i koji gradi **otpornost zajednice** znanjem, inovacijama, strukom, sinergijom, povjerenjem i suradnjom.

Stručni seminari Zdravo urbano planiranje koji se provode u okviru Motovunske ljetne škole unapređenja zdravlja, jedinstven su primjer na području Republike Hrvatske. Zdravo urbano planiranje već jedanaest godina zaredom okuplja stručnjake iz područja urbanizma, javnog zdravstva, prostornog





- ✓ izradio Strategiju prilagodbe klimatskim promjenama za period od 2020. do 2030. godine
- ✓ izradio Studiju dekarbonizacije sektora prometa do 2030. godine i prateći investicijski koncept

- ✓ izradio Plan klimatske neutralnosti do 2050. godine.

Grad Poreč-Parenzo, u sklopu **Pathways 2 Resilience Misije**, u suradnji s Regionalnom energetske-klimatskom agencijom Sjeverozapadne Hrvatske (REGEA), provedbom projekta 'Road 2 Resilience' planira izraditi **Analizu trenutnog stanja** (*Baseline assesment*), **Strategiju klimatske otpornosti** (*Climate Resilience Strategy*), **Akcijski plan**

klimatske otpornosti (*Climate Resilience Action Plan*) te **Plan ulaganja u klimatsku otpornost** (*Climate Resilience Investment Plan*) s ciljem uspostave **otpornog, zdravog i održivog urbanog sustava** koji će moći učinkovito odgovoriti na izazove klimatskih promjena, zaštititi zdravlje građana te osigurati dugoročnu sigurnost i kvalitetu života svojih građana.

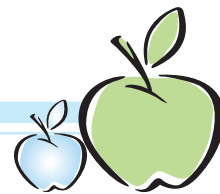
Klimatska se otpornost u Poreču ne promatra isključivo kao obrambeni mehanizam, već kao **integrirani razvojni okvir** koji potiče zdravlje, jednakost, energetske učinkovitost, kvalitetu zraka i socijalnu koheziju. To je temelj za izgradnju grada koji je spreman

na klimatske izazove, ali i dovoljno pametan, hrabar i povezan da iz tih izazova izvuče nove prilike za rast i boljitak zajednice.

Na taj način Grad Poreč-Parenzo jasno pokazuje da klimatska otpornost nije budućnost koja se čeka, već sadašnjost koja se strateški planira i aktivno gradi, ona nije luksuzna ambicija, već nužna odgovornost prema sadašnjim i budućim generacijama.

ing. Gordana Lalić

Grad Poreč-Parenzo, Parentium d.o.o.
gordana.lalic@porec.hr



Ljetni sportski višeboj za osnovnoškolce

Grad Varaždin je u suradnji sa Zajednicom sportskih udruga Grada Varaždina, osnovnim školama i Udrugom kineziologa grada Varaždina i ove godine organizirao popularni, šesti po redu, Ljetni sportski višeboj. Ovogodišnji program trajao je deset dana tijekom ljetnih školskih praznika. Projekt je potpuno besplatan za djecu, a ove je godine uključio stotinjak djevojčica i dječaka od drugog do šestog razreda varaždinskih osnovnih škola. Sudionici su bili podijeljeni u dvije skupine. Jedna provodi aktivnosti na Dravskim bazenima, gdje se vrši obuka plivanja te organiziraju razne igre i sportovi na vodi: vaterpolo, vodenja košarka, ronjenje, skokovi u vodu, ali i odbojka na pijesku te partije velikog šaha. Istovremeno, u sportskoj dvorani Graberje odvijaju se dvoranski sportovi: CrossFit kids, atletika, po prvi puta i hrvanje, borilački sportovi, nogomet, badminton i odbojka. Na taj je način program dinamičan i raznolik, a djeca upoznaju širok spektar sportova koji se nude u Gradu Varaždinu. Program je provodilo 11 kineziologa i trenera.

Uz sportski program, djeci su se nudile i edukativne interaktivne radionice, poput one o oralnom zdravlju, koju je održala dr. med. dent. Karla Vukasović. Kroz kvizove i praktične aktivnosti učili su kako se pravilno peru zubi i što je važno za zdravlje usne šupljine. Uz pomoć indikatora plaka mogli su vidjeti koje površine nisu dobro oprane, što im je bilo jako zanimljivo. Također se govorilo o pravilnom disanju kroz nos, utjecaju disanja na sportsku izdržljivost



i koncentraciju, ali i na rast i položaj zubi. Djeca su, uz majicu i diplomu, dobila na dar i četkicu za zube.

Nakon provedenih sportskih aktivnosti, sedamdesetak varaždinskih višebojaca uživalo je u kupanju, druženju i zabavi u Novom Vinodolskom. U pratnji svojih trenera, sudionici su uživali u raznim vodenim aktivnostima, od plivanja i skokova u vodu, do igre u aquaparku, a na kraju je sve sudionike razveselila zajednička pizza, koja je dodatno pridonijela prijateljskoj atmosferi i druženju. Pridružio im se i Gradonačelnik grada Varaždina dr. sc. Neven Bosilj koji je čestitao svim polaznicima višeboja, podijelio majice i diplome te naveo da Grad Varaždin stalno povećava izdvajanja za sport, jer upravo je sport jedno od najboljih zdravstvenopreventivnih ulaganja. Time djeca dobivaju mnogo, s njima rade stručnjaci iz Udruge kineziologa, a mnogima od sudionika ovo će biti impuls za treniranje nekog od sportova koje su ovom prilikom upoznali.

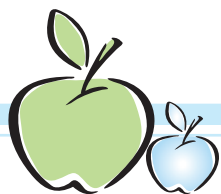
Grad Varaždin u suradnji sa Zajednicom sportskih udruga Grada Varaždina i Udrugom kineziologa grada Varaždina i Varaždinske županije, ovim višebojem nastavlja tradiciju promicanja zdravih životnih navika, sporta i timskog duha među mladima. Ova hvalevrijedna akcija se nastavlja i iduće godine i bit će besplatna za sve sudionike.

Dražen Cesar, Upravni odjel za društvene djelatnosti Grada Varaždina

Voditelj Odsjeka za sport i rekreaciju

drazen.cesar@varazdin.hr





Na valovima otpornosti – kako Primorsko-goranska županija gradi mrežu mentalnog zdravlja od vrtića do odrasle dobi

Podaci pokazuju kako čak 38 % Europljana godišnje pati od mentalnih poteškoća, a 50 % svih mentalnih poremećaja javlja se prije 14. godine života. U Hrvatskoj svako peto dijete školske dobi godišnje pokazuje znakove emocionalnih i ponašajnih teškoća, a predškolska djeca provode i do četiri sata dnevno pred ekranima. Sve to stavlja mentalno zdravlje u središte Plana za zdravlje Primorsko-goranske županije, kroz koji se sustavno ulaže u prevenciju, ranu detekciju i podršku djeci, mladima i obiteljima.



Kako bi se poteškoće prepoznale i spriječile što prije, Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije svoje je djelovanje proširio i na vrtiće. Rano djetinjstvo ključno je za razvoj socijalno-emocionalnih vještina i otpornosti, koje su temelj za kasniji zdrav razvoj i

prevenciju problema mentalnog zdravlja, a upravo su te vještine ono što, zbog ubrzanog načina života i utjecaja tehnologije, današnjoj djeci najviše nedostaje.

Kako bi se djeci osigurao snažan start, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ (NZJZPGŽ) od 2023. godine provodi

program „RESCUR – Na valovima“, europski kurikulum otpornosti za predškolsku djecu. Program je razvijen u suradnji Učiteljskog fakulteta u Zagrebu i europskih sveučilišta te uči djecu kako upravljati emocijama, graditi zdrave odnose, nositi se s neuspjesima i otkriti vlastite snage. Maskote Sherlock (vjeverac s naočalama) i Zelda (ježica potrganih bodlji) vode mališane kroz šest tematskih cjelina: komunikacija, odnosi, pozitivno mišljenje, samostalnost, samopouzdanje te suočavanje s promjenama i sukobima.

Roditelji pohađaju dvije radionice na temu obiteljske komunikacije, roditeljskog nadzora i sigurne uporabe digitalnih tehnologija, koje provode stručnjaci za mentalno zdravlje iz NZJZPGŽ-a. Educirani odgojitelji provode aktivnosti u vrtićima, a NZJZPGŽ osigurava koordinaciju, evaluaciju i savjetodavnu podršku. U Primorsko-goranskoj županiji u posljednje dvije godine uključeno je 600-tinjak djece i





više od 50 odgojitelja, a program se provodi i u Splitsko-dalmatinskoj županiji u suradnji s Filozofskim fakultetom u Splitu.

Važno je istaknuti kako „Na valovima“ nije samostalan projekt, već prvi član lanca kontinuiranih aktivnosti NZJZPGŽ-a. Djeca koja u vrtiću nauče temeljne emocionalne i socijalne vještine, nastavljaju razvijati ih u sklopu programa „Trening životnih vještina“ u osnovnim školama, koji Zavod provodi od 2005. godine. Ovaj program, proveden u gotovo svim osnovnim školama PGŽ-a i s preko 10.000 učenika godišnje, poučava komunikaciji, donošenju odluka, upravljanju stresom, sigurnosti na internetu te otpornosti prema ovisnostima.

Za adolescente, mlade i roditelje dostupna su Savjetovališta za mentalno zdravlje koja rade svakodnevno u Rijeci, na otocima i u Gorskom kotaru, kao i Ambulanta za mentalno zdravlje, uključujući Studentsku psihijatrijsku ambulantu pri Zavodu, čime je objedinjena psihološka podrška, dječja i adolescentna psihijatrija te usluge za odrasle. Time se osigurava kontinuitet brige – od osnaživanja do podrške, od predškolske do odrasle dobi.

Kako bi se potvrdila učinkovitost programa „Na valovima“ i omogućilo njegovo trajno uvođenje, NZJZPGŽ u suradnji s Filozofskim fakultetom u Splitu provodi evaluaciju kvazi-eksperimentalnog tipa. Uspoređuju se



rezultati djece uključene u program s kontrolnim skupinama, a prate se njihova emocionalna pismenost, socijalna ponašanja i korištenje digitalnih tehnologija. Primorsko-goranska županija putem programa „Na valovima“ i „Trening životnih vještina“, savjetovališta i ambulanti pokazuje kako se može graditi mreža podrške koja prati dijete i obitelj na svakom koraku odrastanja. To je konkretan primjer provedbe načela projekta Zdrava županija, u kojem je mentalno zdravlje prepoznato kao temelj za zdravlje zajednice.

Kroz ovakve programe ulažemo u generacije koje, ne samo da znaju prepoznati i tražiti pomoć, nego i razvijaju

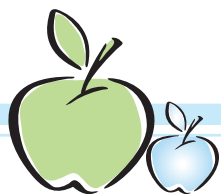
vještine otpornosti i suradnje koje ih čine spremnima za životne izazove. Jer zdrava djeca znače zdravu županiju.

Doc. dr. sc. Darko Roviš, prof. soc. ped.

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja, Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja i liječenje ovisnosti

darko.rovis@zzjzpgz.hr





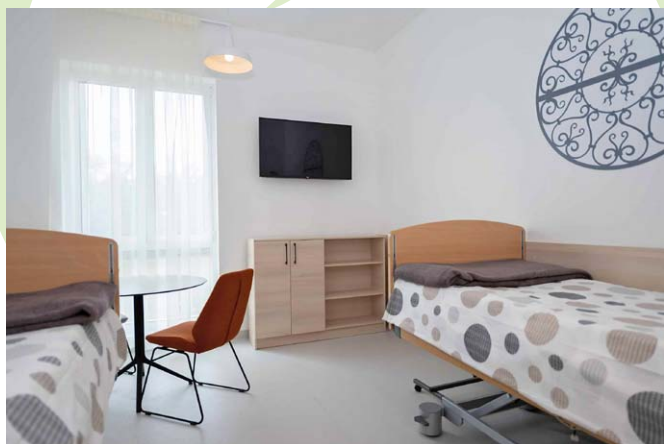
Grad Labin otvorio je svoj Dom za starije osobe

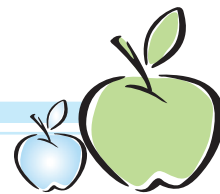
Dom za starije osobe Labin osnovao je Grad Labin, a službeno je otvoren krajem svibnja 2024. godine. Dom može primiti 50 stalnih korisnika uz 20 mjesta u Dnevnom centru. U sklopu ustanove postoje četiri stupnja njege, uključujući specijalizirane odjele: Odjel za oboljele od Alzheimerove bolesti i Odjel gerijatrijske palijative, koji pružaju visokokvalitetnu skrb prilagođenu potrebama korisnika.

Uz smještaj, Dom nudi i **uslugu pomoći u kući** koja obuhvaća: organiziranje prehrane (pripremu ili nabavu i dostavu gotovih obroka), obavljanje kućanskih poslova (dostava živežnih namirnica, pomoć u pripremi obroka, pranje posuđa, pospremanje stana, donošenje vode, ogrijeva i sl.), organiziranje pranja i glačanja rublja, nabavu lijekova i drugih potrepština te obavljanje drugih kućnih poslova prema potrebi. Tako-

đer, pruža se pomoć u održavanju osobne higijene (pomoć u oblačenju i svlačenju, kupanju i zadovoljavanju drugih higijenskih potreba).

Emma Poldrugo, savjetnica za odgoj, obrazovanje i demografiju
Upravni odjel za društvene djelatnosti Grada Labina
emma.poldrugo@labin.hr





PROJEKTI I PROGRAMI NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE USMJERENI JAČANJU ZDRAVSTVENE PISMENOSTI

Zdravstvena pismenost kao odrednica javnog zdravlja

O zdravstvenoj pismenosti

Zdravstvena pismenost sve se više prepoznaje kao temeljna odrednica zdravlja pojedinca i stanovništva. Sørensen i suradnici (2013) definiraju zdravstvenu pismenost kao znanje, motivaciju i kompetencije ljudi za pristup, razumijevanje, procjenu i primjenu zdravstvenih informacija. Zdravstvena pismenost ima ključnu ulogu u omogućivanju informiranih zdravstvenih odluka povezanih s njegom, prevencijom i zdravim načinom života. Prema Europskom istraživanju o zdravstvenoj pismenosti (HLS-EU) gotovo 48 % ispitanika diljem EU-a pokazuje ograničenu zdravstvenu pismenost, a nedavni nacionalni podaci upućuju na slične trendove u Hrvatskoj, gdje je prosječni indeks opće zdravstvene pismenosti i dalje na graničnim razinama adekvatnosti (Bobinac i sur., 2022.). Definicija zdravstvene pismenosti širok je pojam i nije jednoznačna. Ona se tijekom godina mijenjala, prilagođavala, i to još čini. U Republici Hrvatskoj zdravstvena se pismenost najčešće vezuje za primjenu lijekova i poznavanje prava temeljenih na zdravstvenoj zaštiti, no manje se spominje u pogledu njezina temeljnog, osnovnog značenja. Svjetska zdravstvena organizacija potiče sve širu uporabu, poznavanje i razumijevanje pojma zdravstvene pismenosti u svakodnevnom životu ljudi, nadovezujući je smisljeno uz promoviranje zdravih stilova života. Upravo Nutbaum (2006) drži da su programi za jačanje zdravstvene pismenosti od iznimne važnosti, poglavito u odgoju i obrazovanju, no valja dodati i cjeloživotno i transformacijsko učenje populacije. Sørensen i sur. (2012) napominju

i važnost razlikovanja zdravstvenog opismenjavanja od općeg opismenjavanja. UNESCO (Ujedinjeni narodi, organizacija za obrazovanje, znanost i kulturu) rabi englesku riječ „literate“ čije je značenje: biti dobro obrazovan, učen. Pismenosti se pripisuje i značenje poznavanja ili obrazovanja u određenom području.

Posljednjih godina raspravlja se o četiri shvaćanja pismenosti, a kako navode autori (Sørensen et al. 2012), može ih se svrstati u:

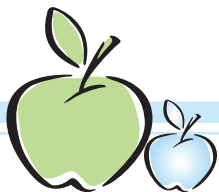
- 1) pismenost kao autonomni skup vještina
- 2) pismenost u načinu primjene, prakticiranja i situiranja
- 3) opismenjavanje kao proces učenja i
- 4) pismenost kao tekst.

Pismenost u fokus stavlja kako individualnu transformaciju, tako i kontekstualnu i društvenu promjenu, povezujući

zdravstvenu pismenost, ekonomske prilike i rast te socio-kulturne i političke promjene (UNESCO, 2006). Nekoć je naglasak bio na zdravstvenoj pismenosti u smjeru uporabe i poznavanja riječi i termina u medicinskom kontekstu, dok se posljednjih godina zdravstvena pismenost proširuje na uključivanje i razvoj pojma kroz i za dobrobit populacije (pojedinačne i kolektivne). Iz poimanja zdravstvenog opismenjavanja i potrebe za razvijanjem svjesnosti o zdravim načinima života i zdravim okolinama (u obitelji, sustavima školovanja svih razina, na radnom mjestu, u bližoj i široj okolini) pripremaju se i provode projekti na svjetskoj, europskoj, nacionalnoj razini, kao i na nižim, lokalnim razinama, ali i sukladno potrebama ostalih vrsta društvenih zajednica: institucionalnim, izvaninstitucionalnim, a poglavito u odgoju i obrazovanju.



SLIKA 1: Pristupi i strategije edukacije u javnom zdravstvu (prema Nutbaum, 2009; vlastita obrada).



Novi projekti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije i jačanje zdravstvene pismenosti svih dobni skupina

Prema Sørensen i sur. (2017), promatrao iz perspektive javnog zdravstva, „djeca i mladi predstavljaju ključnu ciljnu skupinu za istraživanja i intervencije u području zdravstvene pismenosti, budući da se tijekom djetinjstva i mladosti odvijaju temeljni procesi kognitivnog, tjelesnog i emocionalnog razvoja, kao i razvoj zdravstveno relevantnih ponašanja i vještina. Kao rezultat toga, ove životne faze smatraju se presudnima za zdravi razvoj te za osobno zdravlje i dobrobit tijekom odrasle dobi. Osim toga, zdravstvena pismenost razumijeva se kao promjenjiva konstrukcija koja se stječe tijekom cjeloživotnog procesa učenja, započeto u ranom djetinjstvu. Stoga, usmjeravanje zdravstvenih intervencija na djecu i mlade može doprinijeti promicanju zdravih ponašanja i ublažavanju budućih zdravstvenih rizika“.

Vrtić zdravlja

U cilju ostvarivanja kvalitetne suradnje na novim programima, željelo se stvoriti sinergiju između NZZJŽ-a i lokalne zajednice u području jačanja zdravstvene pismenosti. S obzirom na dugogodišnju suradnju koju negujemo, bilo je prirodno da dječji vrtići budu prvi pozvani na suradnju (ljetno 2024.) i rad na novom projektu. Iz primjera dobre prakse Republike Slovenije (projekt „Zdravje v vrtcu“ na području Kopra) i suradnje sa NIJZ-om osmišljen je i prijedlog projekta za dječje vrtiće u IŽ-u. Nakon izlaganja i predstavljanja ideje i pilot-projekta „Vrtić zdravlja“, četiri dječja vrtića u Istarskoj županiji objeručke su prihvatila suradnju. DV Neven iz Rovinja, DV Vrtuljak iz Marčane, DV Kockica-Kršan te DV Tičići iz Novigrada krenuli su s nama u nove izazove. Projekt je podijeljen na dva edukacijska ciklusa (jesenji i zimski). Dječji vrtići projekt su uvrstili u svoje kurikule, a uključilo se minimalno 30 % odgojnih skupina svakog vrtića. Projekt je obuhvatio aktivnosti koje je provodio NZZJŽ, aktivnosti koje su provodili vrtići, samostalno po



svom odabiru iz područja projekta, te aktivnosti u zajednici. S obzirom na to da je dječji vrtić mjesto zdravog odrastanja s visokofleksibilnom razinom odgojno-obrazovnih procesa, da vrtićko okruženje stvara, razvija i jača dobrobit, bile su nam izrazito važne vrijednosti sukonstrukcije, suradnje i kolektivne dobrobiti. Primijenili smo suvremene metode poučavanja, ponudili videopredavanja odgojiteljima i stručnim suradnicima (Uravnotežena prehrana djece rane i predškolske dobi, Samoregulacija u prehrani, Zdravstvena i tjelesna pismenost, Marketing hrane). Videopredavanja su odgojitelji mogli pogledati i poslušati u bilo koje doba, kad god je njima odgovaralo, samostalno ili zajednički. Taj trenutak slobodnog izbora vremena za praćenje i optimalnog trajanja (između 25 i 35 minuta po videu) učinio je razliku u pozitivnom smislu. Sloboda izbora trenutak je kad se pokazuje poštovanje prema vremenu svih sudionika u projektu. Važan korak su i samoprovjere stečenog znanja i evaluacije za svako predavanje, koje su odgojitelji popunjavali online. Povratna informacija iznimno nam je važna zbog poboljšanja u budućim koracima. Nutricionistkinje našeg Savjetovališta za prehranu u odgojnim skupinama provele su praktične aktivnosti te su s djecom pripremale zdrave zalogajčiće i razne namaze. Provedena su antropometrijska mjerenja djece na početku i na kraju pedagoške godine. Roditeljima su distribuirana dva upitnika, i to o prehrambenim navikama djece (CFQ, standardizirani, validirani upitnik), kao i upitnik o tjelesnoj aktivnosti djece. Valja reći

da je odaziv roditelja odličan te će se nakon obrade podataka objaviti znanstveni radovi i, naravno, pristupiti objavi rezultata. Svaki je vrtić samostalno planirao aktivnosti te su kreativnost i vještine odgojitelja zablistale u videoprikazima projektnih aktivnosti, objavama tiskane vrtićke kuharice, raznovrsnim aktivnostima na otvorenom, na sportskim terenima, u vlastitim novozasađenim povrtnjacima i organiziranim posjetima institucijama. Svi su vrtići sudjelovali u javnozdravstvenoj pješačkoj priredbi koju, u suradnji s gradovima IŽ-a, organiziramo već 9. godinu za redom. DV Vrtuljak iz Marčane samostalno je organizirao pješačku manifestaciju na području općine Marčana, uključivši velik broj obitelji i građana. U suradnji s DV-om Neven i psihologinjom vrtića organizirano je predavanje u Rovinjskom selu, a tema je bila iznimno kvalitetno predstavljena i nadasve aktualna: Izazovi odrastanja u digitalno doba, pri čemu se okupilo četrdesetak odgojitelja i stručnih suradnika vrtića uključenih u projekt. Naravno da je u procesu stvaranja i razvijanja projekta Trokut zdravlja ostao u centru pažnje svih dionika. Vrtićima je u travnju svečano dodijeljen i status Vrtića zdravlja za pedagošku 2024./2025., na što smo svi iznimno ponosni. U lipnju je svim dječjim vrtićima u Istarskoj županiji poslan zahtjev za iskazom interesa za uključivanje u projekt u sljedećoj pedagoškoj godini te je 12 dječjih vrtića pozitivno odgovorilo na upit. Očekuje nas pregršt novosti, izazova, novih ideja u provođenju projekta Vrtić zdravlja i, naravno, zdravstveno opismenjavanje najmlađih!



Škole zdravlja



Neposredno nakon početka rada u pilot-projektu s dječjim vrtićima, svim osnovnim i srednjim školama kojima je osnivač Istarska županija, poslan je upitnik. Upitnikom smo htjeli dobiti povratne informacije o provođenju Zdravstvenog odgoja kao međupredmetne teme i o mogućnostima i potrebi podrške u provođenju međupredmetnog kurikula. Projekt Škole zdravlja promiče zdravlje i usmjeren je na provođenje aktivnosti očuvanja i jačanja zdravlja u školskom okruženju i izvan njega. U sklopu programa organiziraju se ciljane edukacije za učitelje/-ice i nastavnike/-ice u školama partnerima u pilot projektu. Posebno se ističe dobrobit, kreativnost, razmjena dobrih praksi i suradnja sa NZJZŽ-om. Zajednički se želi razvijati i jačati sposobnosti (engl. *capacity building*) škola za stvaranje okruženja koje zdravlje i blagostanje stavljaju kao važnu vrijednost te nastoje stvoriti uvjete za kvalitetan i zdrav način života. Glavni je cilj projekta povećati kompetencije učitelja i nastavnika te time i učenika za očuvanje zdravlja i blagostanja.

Specifičnim ciljevima projekta želi se:

- posredno utjecati na povećanje važnosti zdravlja i blagostanja u društvu u cjelini, posebice u sredinama u kojima se donose odluke koje također utječu na zdravlje
- omogućiti i graditi okruženje školske zajednice koja je opredijeljena za brigu o dobrobiti i zdravlju te jačanju pozitivnog stava prema zdravlju
- djelovati u smjeru smanjenja pojave bolesti i ozljeda.

U projekt koji je poput Vrtića zdravlja podijeljen u dva edukacijska ciklusa (proljetni i jesenski), uključeno je 6 škola (3 osnovne i 3 srednje škole) te se zahvaljujući potpori Istarske županije očekuje nastavak projekta i u 2026. godini, s uključivanjem još većeg broja

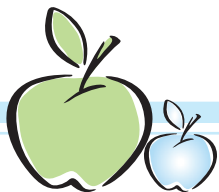
škola. Model se sastoji od: predavanja uživo, praktične radionice pripreme uravnoteženih međuobroka, videopredavanja, ali i suvremene metode suradničkog modela učenja s novim i aktualnim temama poput marketinga hrane i bezalkoholnih pića. S obzirom na to da je u projekt uključena i talijanska srednja škola, aktivnosti provodimo i na talijanskom jeziku. Upravo je suradničko učenje kao model dao posebnu edukativnu vrijednost jer su se učenici viših razreda OŠ i srednjoškolci aktivno uključili u rad promišljanjem, kritičkim osvrtima te zaključcima i povezivanjem teme marketinga hrane s osobnim iskustvima. Marketing hrane i pića tema je kojoj smo pridali važnost i koju ćemo nastaviti razvijati jer je nužno osvijestiti djecu i mlade o zamkama koje se skrivaju iza reklama o hrani i bezalkoholnim pićima. Srednja škola primijenjenih umjetnosti i dizajna osmislila je logo projekta Škole zdravlja koji smo primijenili i na vrtiće. Učenici su osmislili i izradili promotivni video povodom javnozdravstvene pješačke manifestacije Hoditi i zdravi biti. Spremni su recepti za uravnotežene, brze i ukusne međuobroke koje su pripremile nutricionistkinje te će učenici srednjih škola pripremati, kušati ali i dokumentirati procese (rujan, Strukovna škola Eugena Kumičića, Rovinj – Rovigno, TSŠ Leonardo da Vinci, Buje – Buie i Škola primijenjenih umjetnosti i dizajna Pula – Pola). Naravno, u planu je predstavljanje učeničke kuharice koju ćemo i tiskati. Potreba je za ovakvom kuharicom velika jer učenici, a pogotovo „putnici“, borave izvan svoga doma cijeli dan te su primorani na brzu, često i neprimjerenu prehranu za svoje potrebe. S obzirom na to da srednje škole nemaju organiziran oblik prehrane, namjera nam je pomoći učenicima da samostalno pripremaju uravnotežene, cjelovite obroke koje mogu ponijeti sa sobom te na taj način osigurati kvalitetniju prehranu. U kuharici će se naći recepti, nutritivne vrijednosti i fotografije predloženih brzih i finih marendi.

Za razliku od predškolskih ustanova gdje već trinaest godina NZJZŽ organizira znanstveno-stručni skup, u studenome 2025. organizirat ćemo prvi skup

za osnovne i srednje škole. To nas sve iznimno veseli jer će se omogućiti razmjena znanja, mišljenja i stavova u području zdravstvenog odgoja i važnim temama poput tjelesne aktivnosti, prehrane, mentalnog zdravlja u osnovnim i srednjim školama. Skup je planiran kao jednodnevni, ali budući da želimo da se čuje i glas učenika, planiramo ima posvetiti „nulti dan“. Naime, dan prije skupa održat će se paralelne sesije radionica za učenike srednjih škola uključenih u projekt. Teme radionica bit će iz područja prehrane, tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja te će se primijeniti suradničko učenje u raznim oblicima. Aktivnosti učenika će se dokumentirati (videozapisi, fotodokumentacija, bilješke) da bi se sljedećeg dana, na skupu i javno izložile. Želimo da učenici budu glasnogovornici projekta, da se čuje njihov glas. Uključenost mladih na ovaj način omogućuje da se zaista ostvari suradničko učenje i obrnuta učionica, ali i transformativno učenje.

Zdravlje na radnom mjestu

Među novim projektima u 2025. je i Zdravlje na radnom mjestu, bitan projekt koji je, poput prethodna dva, u istraživačkoj fazi. Uz podršku Istarske županije projekt je namijenjen jačanju zdravstvene pismenosti te pružanju podrške u usklađivanju poslovnog i privatnog života. Osvrće se na uravnoteženu prehranu, tjelesnu aktivnost, a provodi se u zdravstvenoj ustanovi. Pomislili bi, što će takav projekt među zdravstvenim djelatnicima, i još k tome Nastavnog zavoda za hitnu medicinu IŽ-a? Ipak, ponekad je i samim zdravstvenim djelatnicima potrebna autorefleksija i samopoimanje sebe, a pogotovo u tako visoko zahtjevnoj djelatnosti zdravstva – hitnoj medicini. Prema recentnom istraživanju u RH više od 90 % odrasle populacije ne konzumira 5 preporučenih porcija voća i povrća svakodnevno. 22 % odraslih u RH puši, od čega 26 % muškaraca i 20 % žena, što RH svrstava na visoko 4. mjesto u EU (OECD, 2023). Temeljem istraživanja koje je u siječnju 2025. proveo NZJZŽ u kolektivu vlastitog Zavoda 68,7 % ispitanika ne jede voće svaki dan, 73,1 % ne jede povrće svakodnevno, 31,3 % ispitanika puši svakodnevno, a 9 % puši



ponekad. Ispitanici su u upitniku izjavili da su u protekla dva tjedna imali: poteškoće sa spavanjem (70,1 %), osjećaj umora ili nedostatka energije (74,7 %) dok 19,4 % ispitanika ima visok krvni tlak. Problemi uočeni u kolektivu su: nepravilna prehrana, pušenje, ovisnost o ekranima i nedovoljna tjelesna aktivnost. Na pitanje o načinu provođenja edukacije, ispitanici su izrazili želju za predavanjima uživo, razrade tema na videosnimkama te manje online, snimljena predavanja. Upitnik nam je bio važan za pripremu tema i načina provođenja projekta, ali i radi provjere interesa djelatnika prema samom provođenju projekta.

Priprema uravnoteženih, brzih i cjelovitih obroka, vježbanje na radnome mjestu, preventivni programi, briga o sebi i o obitelji, teme iz roditeljstva i mekih vještina, samo su neke od tema. Valja reći da je s ovom specifičnom populacijom potrebna posebna pažnja pri planiranju aktivnosti te prilagodba vremenu kojeg djelatnici NZZHIŽ-a imaju na raspolaganju. Tome smo doskočili snimljenim videoreceptima, predavanjima, vježbama uz radionice koje će se održavati uživo uz stalnu komunikaciju i suradnju. Predavanje o temi e-cigareta i pušenja općenito pobudilo je velik interes, kao i mjerenje kolesterola i CO u izdisaju kod pušača, koje planiramo u jesenskom dijelu edukacije. Djelatnicima je ponuđeno individualno nutricionističko savjetovanje koje će provesti nutricionistkinje diljem savjetovališta u Istri, naravno ovisno o lokaciji ispostave. Iznimno smo ponosni na suradnju sa Specijalnom bolnicom Martin Horvat iz Rovinja, s kojima smo pripremili snimke fiziovežbi te videopredavanje liječnika specijalista fizijatra koji se osvrnuo na najčešće tegobe i posljedice za zdravlje zbog dugotrajnih položaja tijela. S obzirom na to da projekt obuhvaća 2025. godinu, u prosincu se planira njegova evaluacija te se želi nastaviti u sljedećoj godini s drugim ustanovama u dogovoru sa IŽ-om.

Zlatne godine – Mudrost dolazi s godinama, a zdravlje brigom o sebi

Najmlađi projekt koji razvijamo pri Čitaonici kluba umirovljenika, nosi naziv Zlatne godine. Posvećen je, planiran i

osmišljen za populaciju treće životne dobi putem predavanja svakog prvog ponedjeljka u mjesecu u jutarnjim satima. Obuhvaćene su teme tjelesne aktivnosti, prehrane, obiteljskih odnosa, kroničnih nezaraznih bolesti, cijepljenja, ozljeda, trovanja, samopomoći, alergija i zaštite od topline. Prije ljeta smo upravo za osobe treće životne dobi osmislili i distribuirali brošuru „Sunčano, ali sigurno“ koja je prevedena i na talijanski jezik. U jesenskom dijelu održat će se i radionice kuhanja te dodatne aktivnosti s udrugama umirovljenika na više lokacija u Gradu Puli. Uz naš Gerontološki simpozij, koji je pred trećim održavanjem u veljači 2026., EU projektom Obalne priče (HR/SLO) jačamo sadržaje usmjerene trećoj životnoj dobi u suradnji s partnerima te se planiraju dodatne aktivnosti poput praćenja kvalitete prehrane u domovima za starije i nemoćne u suradnji s Istarskom županijom.

Suradnja kao ključ uspjeha

U sve projekte koji se provode, uključeni su stručni suradnici ostalih Službi NZZJŽ-a poput epidemiologije, zdravstvene ekologije, mikrobiologije, što dodatno jača zdravstvenu pismenosti populacije obuhvaćene projektima. U mnogobrojnim aktivnostima kontinuirano surađujemo s osnivačem IŽ-om, JLS-om, NIJZ-om (Nacionalni inštitut za javno zdravlje) R. Slovenije, HZJZ-om, ali i s medijima. Ove smo godine ostvarili odličnu suradnju i medijsko pokroviteljstvo s HRT-om, Radio Pulom, kako uoči i tijekom javnozdravstvene pješačke manifestacije Hoditi i zdravi biti, kroz radijska

tematska gostovanja uz radio kviz za građane, posebne emisije od 7. do 12. travnja i praćenje svih aktivnosti i konferencije Zajedno s vama do zdravlja koja je održana pri Zajednici Talijana u Puli. Iskorak je napravljen u pauzama u kojima promoviramo tjelesnu aktivnost. Najčešće su to vježbe koje vode naši suradnici i prijatelji kineziolozi, no ovaj put smo eksperimentirali! Predložili smo oblik tjelesne aktivnosti koji se pokazao više nego uspješnim. Naime, ponudivši ples potaknuli smo velik interes, zadovoljstvo i sudjelovanje u pauzi. U evaluaciji je upravo ples posebno pohvaljen te ćemo zasigurno nastaviti s tom praksom. Medijsko praćenje, društvene mreže i svakodnevni video uradci (ambasadori zdravlja gradova, udruge građana, sportski klubovi, vrtići, škole, pojedinci) bili su iskorak u ovoj godini. S obzirom na vidljivost koju smo postigli zahvaljujući društvenim mrežama i medijskim pokroviteljstvom, nastaviti ćemo tim putem prema 10. obljetnici koja nas očekuje u 2026.

Upravo je suradnja ključ uspjeha i zasigurno ćemo je nastaviti njegovati u našem predanom radu. Vidljivost javnog zdravstva djelovanjem u zajednici jedan je od ciljeva koji zahtijeva kontinuiran rad, prilagodbu i suradnju, čemu težimo u NZZJŽ.

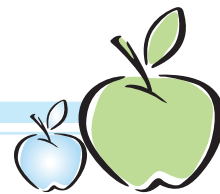
Tamara Brussich, univ. mag. praesc. educ., stručna suradnica

Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja

tamara.brussich@zzjz.hr





Tjelesna pismenost u kontekstu zdravstvene pismenosti

Zdravstvena pismenost i tjelesna pismenost koncepti su učenja koji služe kao temelj za osnaživanje svih pojedinaca i društava kako bi usvojili, održali i uživali u aktivnom, zdravom i održivom načinu života.

Svjetska zdravstvena organizacija navodi da „zdravstvena pismenost predstavlja osobno znanje i kompetencije koje se akumuliraju kroz svakodnevne aktivnosti, društvene interakcije i kroz generacije. Osobno znanje i kompetencije posredovani su organizacijskim strukturama i dostupnošću resursa koji omogućuju ljudima pristup, razumijevanje, procjenu i korištenje informacija i uslugama na načine koji promiču i održavaju dobro zdravlje i dobrobit za sebe i one oko sebe“.

Iako se koncept zdravstvene pismenosti kontinuirano razvija, postoje različite definicije zdravstvene pismenosti otkako je prvi put uvedena kao pojam. Detaljnim pregledom objavljene literature, Sørensen i sur. (2012) dali su sveobuhvatnu definiciju zdravstvene pismenosti u kojoj navode da se „zdravstvena pismenost odnosi na

pismenost nečijeg zdravstvenog znanja, njegovu sposobnost da ga unaprijedi i poveća, te kontekstualizira, primijeni i provede u praksi. To podrazumijeva: *stečeno znanje osobe, motivaciju i kompetenciju za pristup novim znanjima* (sposobnost traženja, pronalaženja i dobivanja zdravstvenih informacija), *razumijevanje* (sposobnost shvaćanja zdravstvenih informacija), *procjenu* (sposobnost tumačenja, filtriranja, prosuđivanja i vrednovanja zdravstvenih informacija) i *primjenu* (sposobnost komuniciranja i korištenja) zdravstvenih informacija kako bi donosila prosudbe i odluke u svakodnevnom životu u vezi sa zdravstvenom skrbi, prevencijom bolesti i promicanjem zdravlja radi održavanja ili poboljšanja kvalitete života tijekom njegova trajanja“.

Niska razina zdravstvene pismenosti povezana je s lošim zdravstvenim ishodima, uključujući veće stope smrtnosti, nepridržavanje propisanih liječničkih terapija, poteškoće u snalaženju u zdravstvenim sustavima i povećani rizik od nezdravih ponašanja poput tjelesne neaktivnosti.

Zdravstvena pismenost i tjelesna pismenost, iako nisu iste, smatraju se cjeloživotnim navikama koje promiču zdravlje. Tjelesnu pismenost treba smatrati odrednicom zdravlja jer dovodi do povećane tjelesne aktivnosti, što rezultira boljim fizičkim, socijalnim i mentalnim zdravljem.

Pojam tjelesne pismenosti upotrebljava se dugi niz godina, ali u posljednja dva desetljeća dobiva veću važnost i tjelesna pismenost postaje sve utjecajnije koncept u obrazovanju, sportu i rekreaciji. Koncept tjelesne pismenosti implementira se s ciljem promocije tjelesno aktivnog i zdravog načina života od rane dobi. U Hrvatskoj se konceptu tjelesne pismenosti posvećuje iznimna važnost posljednjih nekoliko godina jer istraživači smatraju da tjelesna pismenost zaslužuje posebnu pozornost iz perspektive ciljane intervencije koja može rezultirati pozitivnim učincima na tjelesnu aktivnost.

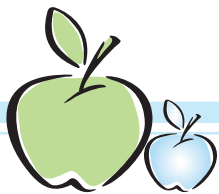
Današnja djeca i mladi znatno su manje aktivni od prošlih generacija. Više od 80 % djece i adolescenata nema dovoljnu razinu tjelesne aktivnosti. Brojna istraživanja pokazuju da se razi-



Elementi tjelesne pismenosti



Sastavnice / domene tjelesne pismenosti



na tjelesne aktivnosti smanjuje s obzirom na dob, odnosno više od 75 % djece je na početku školovanja dovoljno tjelesno aktivno, dok je manje od 20 % adolescenata tjelesno aktivno na kraju srednjoškolskog obrazovanja.

Tjelesna pismenost često se poistovjećuje s tjelesnom aktivnošću, ali predstavlja mnogo širi koncept koji uključuje ne samo tjelesne sposobnosti, već i znanje, motivaciju, samopouzdanje te razumijevanje važnosti kretanja. Riječ je o sposobnosti pojedinca da se koristi vlastitim tijelom funkcionalno i učinkovito u skladu s različitim situacijama, s ciljem očuvanja zdravlja, poboljšanja kvalitete života te dugoročnog uključivanja u različite oblike tjelesne aktivnosti. Tjelesno pismen pojedinac može izvesti određene pokrete, ali i razumije svrhu tjelesne aktivnosti, osjeća zadovoljstvo prilikom kretanja svoga tijela te razvija pozitivan stav prema tjelesnom izražavanju.

Tjelesna pismenost temelji se na nekoliko ključnih sastavnica koje su osnovni elementi tjelesne pismenosti: motivaciji, samopouzdanju, vještinama, znanju i razumijevanju.

Način na koji se ovi elementi međusobno nadopunjuju i utječu jedan na drugoga, određuje napredak ili stagnaciju pojedinca na njegovu putu razvoja tjelesne pismenosti. Sve su sastavnice jednako važne i međusobno se podupiru. Što osoba ima više iskustva u kretanju, to će i proces biti učinkovitiji, a samim time osigurat će se ispunjenije i bogatije iskustvo. Sastavnice ili dome-

ne tjelesne pismenosti dijele se na: *tjelesnu* (tjelesni fitnes), *afektivnu* (motivacija i samopouzdanje), *kognitivnu* (znanje i razumijevanje) i *društvenu* (svakodnevno ponašanje osobe).

Tjelesna sastavnica odnosi se na tjelesni fitnes koji obuhvaća koordinaciju, fleksibilnost, ravnotežu, preciznost, mišićnu snagu i izdržljivost, agilnost, srčano-žilnu izdržljivost i brzinu. Kretanjem i tjelesnom aktivnošću pojedinac razvija sposobnosti i vještine pomoću kojih održava pravilan položaj tijela, ravnotežu te savladava svakodnevne izazove i prepreke na koje nailazi koristeći se tjelesnim, psihološkim, socijalnim i kognitivnim sposobnostima i osobinama.

Afektivna sastavnica podrazumijeva skup osjećaja, emocija i stavova koje osoba ima prema tjelesnoj aktivnosti, kao i razumijevanje povezanosti između kretanja i emocionalnih reakcija. Ova sastavnica nije usmjerena samo na motivaciju i samopouzdanje, već ističe i važnost cjeloživotnog učenja, kao i osobnog razvoja pojedinca.

Kognitivna sastavnica obuhvaća stjecanje potrebnog znanja i razumijevanja o tome kako, kada, koliko i zašto se treba kretati. Ona podrazumijeva podizanje svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti, kao i utjecaja kretanja na dugoročno očuvanje zdravlja. Posjedovanjem odgovarajućeg znanja osoba se može samostalno brinuti o svojem tjelesnom, ali i mentalnom zdravlju. Ova sastavnica uključuje i sustavnu edukaciju o različitim elementima tjelesne pismenosti, važnost tjelesne pismeno-

sti, specifična znanja o različitim vrstama tjelesne aktivnosti i njihovo pravilno tehničko izvođenje.

Društvena sastavnica odnosi se na razvoj društvenih vještina kao što je suradnja, razvoj etičkih načela, vođenje i komunikacija, što bitno utječe na sudjelovanje u aktivnostima koje uključuju veći broj ljudi. U sklopu svakodnevnih aktivnosti osoba uči na koji način surađivati te kako primijeniti naučene vještine u različitim tjelesnim aktivnostima. Ova sastavnica potiče razvijanje poštene igre u različitim tjelesnim aktivnostima. Ona uključuje pridržavanje postavljenih pravila i poštivanje suradnika, bez obzira na to koliko je raznolika okolina ili situacija u kojoj se tjelesna aktivnost odvija.

Osoba koja je tjelesno pismena ima jasno razvijen osjećaj o sebi u prostoru i okruženju, što uvelike doprinosi pozitivnoj slici o sebi te jačanju samopouzdanja. Tjelesna pismenost uključuje razumijevanje osnovnih principa zdravoga života, odnosno tjelevoježbu, san i prehranu.

Zdravstvena i tjelesna pismenost međusobno su povezani koncepti usmjereni na donošenje informiranih odluka o općem zdravlju i tjelesnoj aktivnosti te usvajanju zdravih načina života. Zdravstveno i tjelesno pismena osoba zna kako prikupiti, obraditi i razumjeti informacije iz pouzdanih izvora kako bi donosila dobre odluke i planirala zdrav način života koji uključuje zdrave osobne zdravstvene navike, izbjegavanje destruktivnih navika, primjenu dobre sigurnosne prakse te traženje i korištenje zdravstvenih usluga.

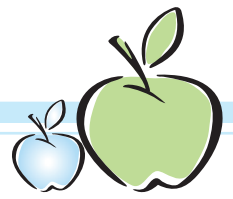
Zdravstvena i tjelesna pismenost nisu samo osobni resurs, one donose i društvene koristi mobilizacijom zajednice da se usmjeri prema društvenim, ekonomskim i okolišnim odrednicama zdravlja te da se jednaka pozornost posveti osiguravanju da javni sustavi prezentiraju jasne, točne, prikladne i dostupne informacije za raznoliku populaciju.

Zdravstvena i tjelesna pismenost



Prof. dr. sc. Iva Blažević
Sveučilište Jurja Dobrile u Puli,
Fakultet za odgojne i obrazovne
znanosti

iva.blazevic@unipu.hr



Ulaganja u poboljšanje položaja osoba s invaliditetom u Gradu Karlovcu

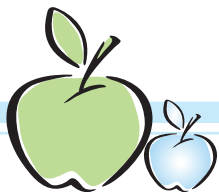
Grad Karlovac već godinama provodi niz mjera i aktivnosti s ciljem poboljšanja položaja osoba s invaliditetom i smanjenom pokretljivošću. Otvorenom komunikacijom i suradnjom te uključenošću osoba s invaliditetom u donošenje odluka od javnog interesa, surađujemo i pružamo podršku onim udrugama koje se bave društveno osjetljivim skupinama, čime smo posebno ponosni, kao i na partnerstvo s njima prilikom apliciranja na projekte i natječaje. Socijalni program Grada Karlovca dodatno osigurava i druga materijalna i nematerijalna prava.

Prema službenom Izvješću Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo o osobama s invaliditetom za 2024. godinu, u Karlovačkoj županiji živi 18.865 osoba s invaliditetom, od čega 41,5 % (7835 osoba s invaliditetom) u Gradu Karlovcu. Najveći broj osoba s invaliditetom (nešto manje od 50 %) u dobnoj je skupini 65+ godina.

Kako bismo unaprijedili kvalitetu života osoba s invaliditetom, neprestano ulažemo u razvoj dodatnih usluga. Iz Proračuna Grada Karlovca putem javnih poziva sufinanciraju se programi i projekti udruga koje se bave društveno osjetljivim skupinama, uveden je be-

splatni javni gradski prijevoz za osobe s invaliditetom, a znatna se sredstava izdvajaju i za financiranje asistenata učenika osnovnih škola grada Karlovca te asistenata predškolskih ustanova. Posebna pažnja posvećuje se osiguranju pristupačnosti svih javnih površina i gradskih objekata. Javnim pozivom sufinancira se projekt pristupačnosti osoba s invaliditetom pri višestambenim zgradama, i to ugradnjom rampi i podiznih platformi, uređenjem prilaza ulazu i stubišta, ugradnjom taktilnih oznaka za kretanje te komunikacijskih sustava. Krajem kolovoza ove godine započinje kompletna obnova karlo-





vačkog pothodnika po principu univerzalnog dizajna. Pothodnik će u potpunosti biti pristupačan za osobe smanjene pokretljivosti i osobe s invaliditetom uz ugradnju vertikalne podizne platforme od Autobusnog kolodvora i Tržnice, a bit će uređen i sanitarni čvor za osobe s invaliditetom. Pothodnik će ujedno biti i svojevrsan centar za potrošače u kojem će građani moći dobiti i sve potrebne informacije o radu gradskih tvrtki.

Osim navedenog, Grad brine o pristupačnosti ostalih usluga i sadržaja za osobe smanjene pokretljivosti i osobe s invaliditetom. Foginovo kupalište, najpoznatije i najposjećenije gradsko kupalište u Karlovcu te prvo registrirano kupalište na rijeci Korani, također pruža bezbroj aktivnosti za opuštanje, kupanje i rekreaciju u prirodnom okruženju. Kupalište je opremljeno uređenim sunčalištima, skakaonicom, tuševima te dodatnim sadržajima poput kafića i sportskih terena. Posebno je atraktivno zbog besplatnog ulaza, čiste

riječne vode i blizine samog centra grada. Idealno je za obitelji, rekreativce i sve koji žele uživati u ljetnim danima na jednom od najljepših riječnih kupališta u Hrvatskoj.

Od ove godine kupalište je još bogatije sadržajima, ponajprije namijenjenim osobama s invaliditetom i smanjene pokretljivosti. Uz posebnu rampu te lift koji osobama s invaliditetom i smanjene pokretljivosti već godinama omogućavaju ulazak u rijeku Koranu, ovog ljeta na obalu je postavljena ljuljačka za djecu u invalidskim kolicima te viseća prijenosna kuglana. Ljuljačka, prva takva u Karlovcu i Karlovačkoj županiji, omogućuje da osobe ovisne o invalidskim kolicima slobodno sudjeluju u igri u pokretu. Ljuljačka je već počela razveseljavati naše sugrađane, omogućujući zabavu i igru na otvorenom. Ljuljačka i prijenosna viseća kuglana nabavljene su sredstvima Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva iz programa „Potencijali zajednice“ čiji je partner Grad Karlovac. Cilj ovog Pro-

grama jest osnažiti lokalne zajednice razvojem i provedbom inovativnih projekata koji će poboljšati kvalitetu života građana. Partnerstvom s drugim institucijama, udrugama i zakladama cilj nam je stvoriti održive modele koji će potaknuti socijalnu inkluziju, ekonomski razvoj i ekološku održivost.

U Gradu Karlovcu smatramo da za unaprijeđenje položaja osoba smanjene pokretljivosti i osoba s invaliditetom nije bitna veličina, broj stanovnika i financijski kapacitet jedinice lokalne ili područne samouprave, već njihovo prihvaćanje kao ravnopravnih građana i svijest nositelja vlasti o obvezi osiguravanja jednakih mogućnosti.

**Marina Stoičić, voditeljica Odsjeka za socijalnu skrb i umirovljenike
Upravni odjel za društvene
djelatnosti**

Grad Karlovac
marina.stoicic@karlovac.hr



Više od smještaja: model suradnje ključan za oporavak

Položaj osoba s teškoćama mentalnog zdravlja u zajednici često definira velik broj pridruženih teškoća, od poteškoća funkcioniranja u obitelji, loših životnih navika koje rezultiraju narušenim somatskim zdravljem, nezaposlenosti koja rezultira siromaštvom, osiromašenošću socijalnih kontakata i izostankom podrške općenito. Hospitalizacija je bitan događaj u životu osobe s teškoćama mentalnog zdravlja, pa tako i njegove obitelji. To je točka iz koje je moguće početi graditi put oporavka za osobu, a bitno je na svaki način izbjeći česta pogoršanja bolesti kako bi osoba što manje vremena provela u psihijatrijskoj bolnici. Paralelno s terapijom lijekovima, vrlo je važno za osobu s teškoćom izgraditi mrežu podrške koja će joj pomoći u oporavku. Donedavno, naša je zajednica bila prilično siromašna ponudom usluga i aktivnosti u zajednici koje bi imale za cilj da osobe s teškoćama mentalnog zdravlja, naročito one s učestalim relapsima bolesti, podrže u oporavku. Zbog toga bi te osobe često postale korisnici usluga dugotrajnog smještaja u nekom od domova za odrasle osobe, gdje bi najčešće ostajali do kraja života bez ikakvih mogućnosti da se taj njihov status promijeni.

Dom za odrasle osobe Turnić aktivni je član Tematske grupe za cjelovitu skrb o mentalnom zdravlju u sklopu projekta „Rijeka zdravi grad“. Djelovanjem i pružanjem usluga osobama s teškoćama mentalnog zdravlja i članovima njihovih obitelji, a posebno nekim istaknutim aktivnostima, nastojali smo kompenzirati nedostatke u skrbi o mentalnom zdravlju unutar naše zajednice kako bi osobe s takvim teškoćama izbjegle ono što dovodi do visokog recidivizma i učestalih rehospitalizacija. Dom za odrasle osobe Turnić ustanova je socijalne skrbi koja pruža socijalne usluge upravo osobama s teškoćama mental-

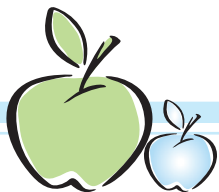


nog zdravlja, stoga je posljednjih godina razvijao usluge i aktivnosti u zajednici koje imaju za cilj podržati njihov oporavak. Uz uslugu dugotrajnog smještaja, razvijene su usluge boravka, psihosocijalne podrške i organiziranog stanovanja koje trebaju podržati oporavak i odgoditi institucionalizaciju osoba s teškoćama mentalnog zdravlja te njihov život učiniti sadržajnijim i bogatijim.

Sam je pristup korisniku u Domu multidisciplinarni, a započinje kreiranjem plana oporavka za korisnika u čijem stvaranju sudjeluje i sama osoba s teškoćom te, ovisno o individualnim značajkama, i druge osobe bitne za njezin život. Međutim, uočeno je da je za oporavak korisnika važan i način na koji Dom Turnić unutar zajednice surađuje s drugim socijalnim i zdravstvenim ustanovama, nevladinim sektorom i općenito svima koji na bilo koji način mogu podržati oporavak osobe s teškoćom mentalnog zdravlja. Povezivanje svih ovih dionika ostvareno je putem Mentalfesta – festivala mentalnog zdravlja koji Dom Turnić organizira od 2016. godine povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja. Ovo događanje koje obično traje tjedan dana, povezalo je dionike unutar zajednice,

učinilo vidljivom ponudu usluga i aktivnosti za osobe u teškoćama te odškrinulo vrata aktivnosti kojoj težimo – povezivanju dionika i stručnjaka skrbi o mentalnom zdravlju u Rijeci. U tom smislu, Dom je tijekom svog rada ostvario dobru komunikaciju i povezanost s dionicima važnim za oporavak. Jedna od najčvršćih suradnji ona je sa Zavodom za integriranu i palijativnu skrb KBC-a Rijeka kojom su značajnom broju korisnika osigurani specijalistički psihijatrijski pregledi, a korisnicima organiziranog stanovanja i obilazak psihijatra jednom u tri mjeseca. Osim toga, dostupne su nam konzultacije, Balintove grupe za osoblje, edukativni sadržaji iz domene bioetike, podrška nutricionista. Usto, važno je reći da je suradnja sa KBC-om Rijeka općenito na visokoj razini pa se kompletna zdravstvena skrb za korisnike pruža znatno kvalitetnije nego prije.

Multidisciplinarni tim Doma Turnić pruža brojne sadržaje za korisnike te se putem usluge psihosocijalne podrške, koja je besplatna i dostupna svima, individualno nastoji pristupiti svakoj osobi i pružiti joj sadržaje koji su joj zanimljivi, potrebni i korisni. Aktivnost doprinosi boljem i učinkovitijem oporav-



ku i pomaže da se osoba u pravom smislu riječi uključi u život zajednice.

Rad je jedan od vrlo važnih faktora za oporavak osoba s teškoćama mentalnog zdravlja. U Domu Turnić podržava se korisnike koji žele i mogu raditi te ih se potiče da za sebe postave ciljeve oporavka koji će možda jednog dana značiti i izlazak iz sustava i u potpunosti samostalan život. Za ovaj je dio vrlo važna suradnja sa Zavodom za zapošljavanje i Zavodom za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom kako bi osobe s teškoćama mentalnog zdravlja postale informirane o mogućnostima zapošljavanja, ali i poželjni budući zaposlenici za poslodavce. Brojna pozitivna iskustva svjedoče koliko je rad bitan za oporavak čovjeka i koliko treba poticati zapošljavanje osoba s invaliditetom. Po pitanju rada značajna suradnja u zajednici ostvarena je s Hospicijem Marija Krucifiksa Kozulić, gdje korisnici Doma Turnić već nekoliko godina vježbaju uključivanje u svijet rada kroz aktivnosti rada na porti. Na-

dalje, riječki hotel Hilton Rijeka Costabella Beach Resort & Spa pokazao je iznimnu socijalnu osjetljivost i razumijevanje za zapošljavanje osoba s teškoćama mentalnog zdravlja s više uspješnih primjera zapošljavanja.

Paralelno uz rad sa samim osobama s teškoćama mentalnog zdravlja Dom Turnić nastoji putem Udruge Podrška istaknuti važnost podržavanja članova obitelji osoba s teškoćama mentalnog zdravlja. Članovi Udruge okupljaju se jedanput mjesečno u prostorijama Doma te im se pružaju različiti sadržaji korisni za život i nošenje s činjenicom da član obitelji ima teškoću s mentalnim zdravljem.

Uz ove istaknute primjere suradnje, stručni radnici su u svakodnevnoj intenzivnoj komunikaciji s brojnim dionicima iz lokalne zajednice koji su važni u oporavku. Usluge koje se korisnicima pružaju, postale su više od samog smještaja. Stvorena je jedna zajednica povezanih dionika koja je usmjerena ka istom cilju – smanjivanju stigme, boljoj zdravstvenoj skrbi, uključivanju

u život i na kraju oporavku osobe s teškoćama mentalnog zdravlja. Važno je da aktivnosti koje se događaju u ovom smislu, budu vidljive u lokalnoj zajednici jer će tako ujedno postati vidljive i ljudima u potrebi koji su često, opterećeni vlastitim problemima, izolirani od zajednice.

Ponekad se čini da je unutar jedne zajednice teško stvarati nove stvari jer one zahtijevaju nove resurse koji su često nedostupni. Međutim, istina je da uvijek postoji način kako se postojeći resursi iz lokalne zajednice mogu iskoristiti i postati model pružanja bolje skrbi osobama u potrebi. Bolja međusobna suradnja dionika iz zajednice ujedno znači kvalitetniju skrb za osobe u potrebi, a to je ono što treba biti cilj.

Martina Baiocco, dipl. soc. radnica, ravnateljica Doma za odrasle osobe Turnić, Rijeka

Voditeljica Tematske grupe za cjelovitu skrb o mentalnom zdravlju

markaltesimo@gmail.com





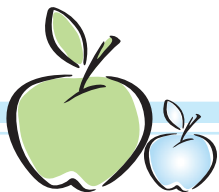
Uloga patronažne sestre u promociji zdravstvene pismenosti

Patronažna zdravstvena zaštita preventivna je i medicinsko-socijalna djelatnost polivalentnog tipa. Njezin je cilj promicanje i očuvanje zdravlja obitelji, pojedinca i zajednice. Djelovanje je usmjereno na sestrinsku skrb u vlastitom domu ili na drugim mjestima gdje ljudi žive ili borave. Osnovna je zadaća patronažnih sestara provođenje zdravstvenog odgoja, edukacija, informiranje i obrazovanje s ciljem promicanja zdravlja i prevencije bolesti, posebno u najosjetljivijim razdobljima života stanovnika. Temeljni je model rada patronažne sestre kućni posjet pojedincu ili obitelji tamo gdje žive, u njihovom domu ili na mjestu trenutačnog smještaja (domovi za starije, domovi za djecu, centri za rehabilitaciju, udomiteljske obitelji i drugo). Aktivnosti zdravstvenog odgoja provo-

de se individualnim radom, radom u malim ili velikim grupama s različitim skupinama korisnika. Sestre svoj rad planiraju na osnovi Plana i programa mjera zdravstvene zaštite u suradnji s obiteljskim liječnikom, pedijatrom i ginekologom te na temelju dojava drugih zdravstvenih ustanova, socijalne službe, pojedinih obitelji ili na temelju vlastitih zapažanja i procjena. Za uspješan rad nužna je suradnja s pacijentom, obitelji i njegovateljem. Mjere zdravstvene zaštite koje se provode u sklopu patronažne djelatnosti, vezane su za zaštitu obitelji i pojedinca, primarnu prevenciju, sekundarnu i tercijarnu prevenciju, nacionalne programe, promicanje zdravlja i zdravstveno prosvjećivanje te druge mjere zdravstvene zaštite. Važno područje djelovanja patronažnih sestara jest i unaprije-

đenje *zdravstvene pismenosti* populacije o kojoj skrbe, tj. podrška procesu dobivanja i korištenja odgovarajućih informacija pri odlučivanju o osobnom zdravlju i zdravlju drugih (npr. kako se zdravo hraniti, gdje pronaći pouzdane informacije o prevenciji bolesti ili kako adekvatno uzimati lijekove). *Medicinska pismenost* fokusirana je na specifična znanja i vještine potrebne za interakciju s medicinskim sustavom i razumijevanje medicinskih informacija. Zdravstvena pismenost u polju sestrinstva zahtijeva znanje, motivaciju i kompetenciju za pristup, razumijevanje, procjenu i primjenu zdravstvenih informacija. Postoje razni čimbenici koji utječu na zdravstvenu pismenost patronažnih sestara i pacijenata: dob, spol, obrazovanje, etnička pripadnost, religioznost, jezik, prihodi i bračni status. Patronažne





sestre mogu poboljšati vještine zdravstvene pismenosti pacijenata tako što će olakšati pristup zdravstvenom sustavu, omogućiti razumijevanje stvarne situacije, procijeniti korištenje zdravstvenih informacija povezanih s pacijentovim bolestima. One moraju razumjeti uvjerenja i kulturne norme svojih klijenata. Informacije trebaju ponavljati ili davati na način koji je tehnički prilagođen pacijentima. Moraju biti pažljive s verbalnim i neverbalnim znakovima i koristiti se jednostavnim jezikom tijekom komunikacije.

Patronažne sestre primjenjuju različite komunikacijske tehnike, poput tehnike *Podijeli i ponovi* koja se upotrebljava u kombinaciji s podučavanjem. Sestre daju jasne informacije u kraćim segmentima i traže od pacijenta da ih ponove na kraju svakog dijela kako bi bile sigurne da ih razumiju. U tehnici *Poduči povratno* pacijent treba svojim riječima ponoviti ono što je naučio kako bi sestra bila sigurna da je objašnjeno razumio. U tehnici *Pokaži mi* pacijent pokazuje praktičnu vještinu koju je naučio. U tehnici *Pitaj me* 3 pacijenta se potiče da postavi tri ključna pitanja:

koji je njegov glavni problem, što treba učiniti i zašto je važno da to učini.

Cilj patronažnih sestara jest pomoći ljudima u mijenjanju vlastitih životnih stavova i navika te postizanju optimalnog zdravlja odnosno ravnoteže između tjelesne, emocionalne, socijalne, moralne i duhovne dimenzije zdravlja. Pritom se koriste načelima sveobuhvatnosti (uključivanje zajednice u mjere promicanja zdravlja), kontinuiranosti (promicanje zdravlja tamo gdje ljudi žive, rade i provode slobodno vrijeme) i cjelovitosti (međusektorski pristup investiranju u zdravlje). Suradnja između pacijenta i patronažne sestre temelji se na međusobnoj suradnji, pojašnjavanju ciljeva, zajedničkom rješavanju problema i povjerenju. Patronažna sestra tijekom posjeta mora procijeniti čitalačke sposobnosti pacijenta i može li pacijent razumjeti informaciju o svojoj bolesti. Prepoznavanje brojeva (računanje), može li pacijent pratiti upute za lijekove, priprema odgovarajuće doze lijeka ili razine krvnog tlaka i kolesterola u krvi, kao i komunikacijske sposobnosti koje se odnose na znanje čitanja, pisanja i slušanja, nužne su u razumijevanju informacija.

Postoje različite strategije kojima se patronažne sestre služe za poboljšanje zdravstvene pismenosti, poput stvaranja ugodnog okruženja, korištenja tiskanih informacija, korištenja jednostavnog jezika, govorenja odmjerenim tempom, postavljanja pitanja, kao i poticanja na pitanja. Potrebno je da

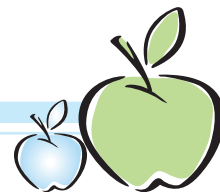
patronažne sestre imaju spoznaje o postojanju povezanosti kroničnih bolesti, adherencije i zdravstvene pismenosti. Prije svega treba poznavati pojam adherencija koji opisuje mjere u kojoj je ponašanje bolesnika (uzimanje lijekova, pridržavanje dijete i/ili mijenjanje životnih navika) u skladu s preporukama dogovorenim s pružateljem zdravstvene skrbi. Kako ne bi osjećale neuspjeh, trebaju znati da je prosječna adherencija kod kroničnih bolesti u razvijenom svijetu oko 50 %. Također je potrebno u Republici Hrvatskoj prevesti i staviti u upotrebu više testova koji mjere razinu zdravstvene pismenosti, kako kod patronažnih sestara, tako i kod pacijenta. Patronažnim sestrama potrebna je dodatna edukacija kako bi što bolje mogle procijeniti zdravstvenu pismenost, kao i naučiti komunikacijske strategije za pacijente s nižom razinom zdravstvene pismenosti.

Patronažne sestre imaju ključnu ulogu u promociji zdravstvene pismenosti širenjem relevantnih informacija jer su jedne od rijetkih koje imaju priliku uči u kuće pacijenata te u intimi njihova doma utjecati na njihovo znanje, stavove i postupke.

**Rozmari Tusić mag.med.techn.,
Dom zdravlja Primorsko-goranske
županije,**

Fakultet zdravstvenih studija Rijeka,
glavnasestra@domzdravlja-pgz.hr





Zdravstvena pismenost iznutra: glas struke i zajednice u borbi protiv raka dojke

Kao magistra farmacije s dugogodišnjim iskustvom u radu sa ženama oboljelima od karcinoma dojke, duboko vjerujem da zdravstvena pismenost nije samo teorijski koncept – ona je svakodnevna praksa, razgovor, podrška i konkretno znanje koje mijenja ishod bolesti.

U sklopu rada Udruge GEA Pula čija sam predsjednica, vidim koliko je moćna kombinacija stručne edukacije i emocionalne podrške u izgradnji samopouzdanja žena koje se suočavaju s dijagnozom karcinoma. Naš cilj je jasan: informirana pacijentica je snažna pacijentica – a snažna pacijentica je partner u liječenju, a ne pasivni primatelj odluka.

Djelovanje Udruge GEA temelji se na holističkom pristupu osobi – ne samo kao pacijentici. Naše aktivnosti su raznovrsne, ali sve imaju isti cilj: povećati razumijevanje, olakšati suočavanje i vratiti kontrolu ženama koje su doživjele iskustvo karcinoma dojke.

U središtu našeg rada je savjetovalište koje djeluje kontinuirano. Ondje žene mogu doći na individualne konzultacije o nalazima, terapijama, pravima i procedurama, psihološku podršku uz stručno vodstvo i empatiju, informacije o prehrani, fizičkoj aktivnosti, lijekovima i nuspojavama. Savjetovalište funkcionira fleksibilno – uz zakazane termine, ali i u hitnim situacijama. Prilađavamo se potrebama žena, ne ka-

lendarima. Savjetovalište GEA zamišljeno je kao mjesto susreta, edukacije i emocionalne obnove, dostupno svim ženama koje su proživjele liječenje karcinoma dojke, bez obzira na stadij bolesti ili vremenski odmak od dijagnoze. Ono što ga čini posebnim jest multidisciplinarni pristup koji povezuje stručnjake različitih profila – onkologe, farmaceute, psihologe, nutricioniste, fizioterapeute, dermatologe, fitoaromaterapeute i volonterke koje su i same prošle bolest. U individualnim terminima članice mogu dobiti farmaceutsko savjetovanje o terapijama i suplementima, nutricionističke preporuke prilagođene stanju i potrebama organizma nakon liječenja, psihološku procjenu i podršku putem razgovora, tehnika suočavanja s traumom, rada na strahovima i emocionalnoj obradi dijagnoze, onkološke edukacije o medicinskim nalazima i procedurama, savjetovanja o njezi kože i vlasišta, što su česti problemi kod žena na terapiji.

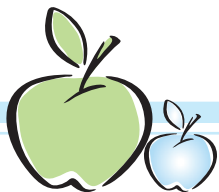
GEA organizira niz grupnih programa koji potiču međusobnu razmjenu iskustava i osnažuju osjećaj zajedništva, poput radionica prehrane i pripreme zdravih obroka, često s demonstracijom kuhanja i uputama za jednostavne, nutritivno bogate obroke, zatim vježbe u malim grupama, od korektivne gimnastike i joge do vođenih šetnji prirodom i plesa, koje pomažu kod limfedema, slabosti i anksioznosti, grupne

psihološke podrške koju vodi psihoterapeut pri čemu žene dijele svoje osjećaje, normaliziraju strahove i grade unutarnju snagu. Programi Udruge GEA obuhvaćaju i edukacije o samopregledu dojke, ali i prevenciji drugih bolesti (limfedem, osteoporoza), radionice emocionalnog izražavanja: slikanja, kreativnog pisanja, izrade predmeta te slične aktivnosti koje vraćaju osjećaj stvaranja i životne radosti.

Našoj udruzi žene se često obraćaju s vrlo konkretnim pitanjima, npr. kako do ortopedskih pomagala, kako se prijaviti na fizikalnu terapiju, koja su prava onkoloških pacijenata vezana za bolovanje, invalidnost ili pomoć u kući, što znače nejasni pojmovi u medicinskom nalazu? Udruga pruža informacije pristupačnim, razumljivim jezikom, jer znamo da zbunjenost stvara dodatni stres. Cilj je da žena shvati gdje se nalazi, što može očekivati i na koji se način može pripremiti. Mi povezujemo, upućujemo i podržavamo. Informirane žene su sigurnije, odlučnije i suradljivije – to potvrđuju svi zdravstveni djelatnici s kojima surađujemo. Time se postiže smanjenje straha i tjeskobe, olakšava se donošenje odluka, povećava zadovoljstvo liječenjem, potiče aktivno sudjelovanje u prevenciji i rehabilitaciji te pomaže reintegraciji u obitelj, posao i društvo.

Organiziramo i tematske izlete, neformalna druženja, likovne radionice i hu-





manitarne akcije, jer znamo da zdravstvena pismenost uključuje i psihosocijalno zdravlje. Povratak društvenim aktivnostima dio je procesa osnaživanja. Na polju prevencije redovito organiziramo javnozdravstvene akcije Dan narcisa i Dan ružičaste vrpce u sklopu kojega je tradicionalna utrka „Ne ću ben, hodi zajno!“ Volonteri i članice, na trgovima i ulicama, prenose poruke o važnosti samopregleda i redovitih kontrola, ali to činimo uz toplinu, humor i jezik zajednice, preko šaljivih poruka na našim majicama: „Ala šu, movi se!“, „Nemoj da ti se grusti“, „Ne išči škuže“ i druge. Ovim porukama pozivamo sve na preventivne preglede. Zdravstvena poruka je najozbiljnija kad je jednostavna i izrečena ljudski.

Kako bismo doprli do mlađe populacije i prenijeli im poruku o važnosti prevencije, provodimo radionice samopregleda dojki u istarskim srednjim školama. Ovim se projektom lakše dopire do mlađe populacije te su im, na taj način, dostupnije informacije o važnosti i pravilnom načinu samopregleda. Radionice doprinose senzibiliziranju javnosti na važnost preventivnih pregleda kao dijela brige o zdravom načinu života.

Naše individualne savjetodavne usluge dostupne su i telefonski, mailom i putem društvenih mreža, što se pokazalo posebno važnim za članice iz udaljenih područja. Svjesni da mnoge žene u ruralnim dijelovima Istre nemaju pristup prijevozu ili informacijama, 2025. godine pokrenuli smo dvije nove inicijative: mobilne timove koji su sastavljeni od volontera (članice Udruge koje su proš-

le liječenje i mogu pomoći svojim osobnim iskustvom) i stručnjaka (psihologa, medicinske sestre) koji obilaze članice u njihovim domovima. Ove kućne posjete uključuju savjetovanja, psihološku podršku, dostavu informativnih materijala, pomoć u komunikaciji sa zdravstvenim sustavom. Drugi važan projekt koji je izravan rezultat razgovora sa pacijentima i osluškivanja njihovih stvarnih prepreka, novi je pilot-projekt pod nazivom „Skupa gremo“ u suradnji s Ligom protiv raka Pula, uz sufinanciranje Istarske županije i podršku Opće bolnice Pula. Projekt omogućuje besplatan prijevoz onkoloških pacijenata taksijem na kemoterapiju ili imunoterapiju koju primaju u dnevnoj onkološkoj ambulanti u OB-u Pula, a dolaze s područja Pule i okolice (bivša Puljština). Prijevoz se odvija organizirano i s punom diskrecijom, uz poštivanje medicinskih potreba i emocionalnog stanja osoba koje često same ne bi mogle doći na terapiju. Ovaj projekt nije samo logističko rješenje. To je zdravstvena pismenost u praksi – kad zajednica prepozna što je potrebno.

Međutim, bez obzira na sve nabrojene aktivnosti i projekte, i dalje se suočavamo s ozbiljnim izazovima, poput niskog odaziva na preventivne preglede, osobito u ruralnim sredinama, nedostupnim i opsegom ograničenim psihološkim uslugama, stručnim, ali nerazumljiv jezikom zdravstvenog sustava, nedostatkom vremena liječnika za komunikaciju s pacijenticama. U manjim mjestima dodatne prepreke su i nedostatak prijevoza, izolacija, slabija informiranost te kulturne barijere.

Iz našeg iskustva, rješenja postoje. Potrebno je uključiti udruge poput naše u sustavne javnozdravstvene strategije, financirati lokalne edukatore i mobilne timove, educirati zdravstvene djelatnike o komunikaciji i emocionalnoj pismenosti, uskladiti poruke iz sustava sa stvarnim životom pacijenata. Zdravstvena pismenost ne gradi se samo letcima i zakonima, već u razgovoru, kontaktu i razumijevanju. GEA ne čini čuda. Mi slušamo, objašnjavamo, prevodimo jezik struke i ohrabrujemo žene da vjeruju sebi, da vjeruju struci.

Zdravstvena je pismenost most između osobe i njezina zdravlja. Da bi taj most uopće postojao, potrebno ga je početi graditi dok smo zdravi. U Udruzi sve više prepoznajemo da rad s oboljelim mora ići ruku pod ruku s osvješćivanjem zdravih ljudi o prevenciji. Naš je cilj sve jasniji: ne čekati bolest, nego djelovati prije nje. Zato vjerujem da moramo krenuti od najmlađih, već u vrtićima i osnovnim školama treba postavljati temelje emocionalne i zdravstvene pismenosti, učiti djecu da razumiju svoje tijelo, emocije, navike i odgovornost koju imaju prema vlastitom zdravlju. Zdravstvena pismenost nije tema za kasnije. Ona je životna vještina koju treba razvijati od najranije dobi i tijekom cijeloga života. GEA će nastaviti djelovati i zagovarati takve promjene. Edukacijom najmlađih stvaramo zdravlju budućnost za sve nas.

Ana Grbac mag.pharm,
predsjednica Kluba žena liječenih
od raka dojke GEA Pula

E-mail: info@geapula.hr



Suradnja kao temelj projekta *Edukacijom do boljeg zdravlja u starijoj dobi*

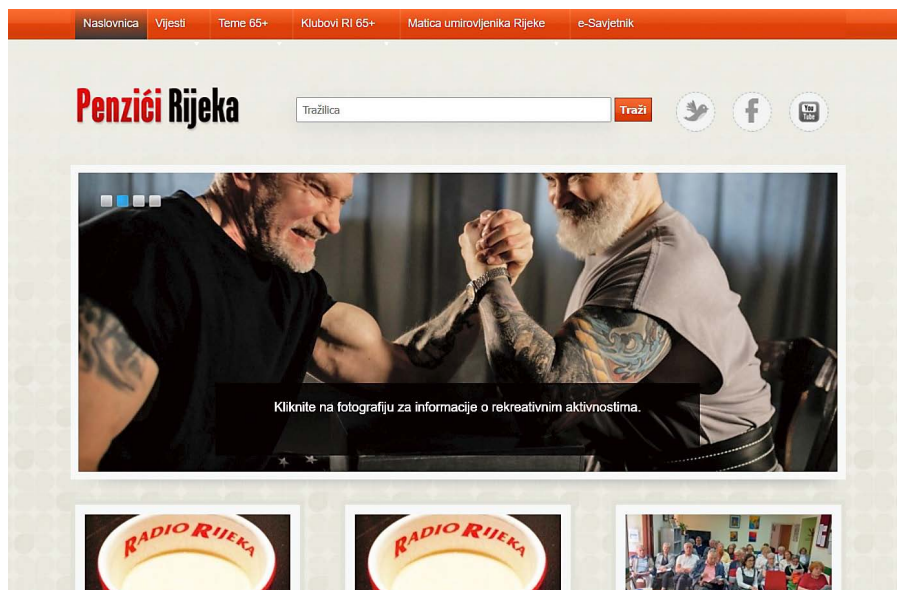
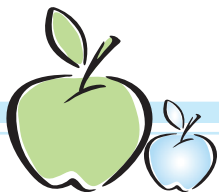
*U sklopu rada Tematske grupe za zdravo starenje projekta „Rijeka – Zdravi grad“ Grad Rijeka s partnerima od 2019. godine provodi projekt **Edukacijom do boljeg zdravlja u starijoj dobi**. Projekt je nastao zajedničkom inicijativom udruga i ustanova uključenih u rad navedene tematske grupe, a u samu organizaciju uključeni su Grad Rijeka, Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije u suradnji s Maticom umirovljenika grada Rijeke. Vezano za teme koje se obrađuju, u provođenju su tijekom godina sudjelovali: Medicinski fakultet u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci, Dom zdravlja PGŽ-a, KBC Rijeka, ali i brojne druge ustanove i udruge. Projekt je osmišljen s ciljem povećanja razine informiranosti i unaprjeđenja zdravstvene pismenosti osoba starije životne dobi grada Rijeke. U sklopu projekta stručnjaci koji se bave tematikom zdravlja i blagostanja osoba starije životne dobi, održavaju edukacije i radionice koje prate prigodni edukativni tekstovi objavljeni na mrežnoj stranici za osobe starije životne dobi <http://penzici.rijeka.hr>.*



čenosti i aktivnog angažmana osoba starije životne dobi grada Rijeke u ponuđenim sadržajima te razviti nove sadržaje. Ovaj je projekt također korak prema dosezanju dugoročnog cilja definiranog u Planu za zdravlje: unaprijediti međusobnu suradnju zdravstvenog i socijalnog sektora, javnog zdravstva i lokalne politike, s ciljem osiguravanja okoline koja podupire zdravo starenje. Projekt se nadovezao na već postojeće projekte digitalne pismenosti za osobe starije životne dobi, započete 2005. godine, objedinjene pod nazivom „Društvo u kojem učim i osjećam se dobro“, kojim se osobama starije životne dobi pružala besplatna informatička edukacija te se osigurali uvjeti za rad na računalu u Klubovima za umirovljenike i starije osobe. Dio navedenog projekta uključivao je i portal za osobe starije životne dobi <http://penzici.rijeka.hr> koji je razvio Grad Rijeka u suradnji s Maticom umirovljenika grada Rijeke te koji je u uporabi sve do danas.

U projektu *Edukacijom do boljeg zdravlja u starijoj dobi* poseban je naglasak na suradnji između ključnih dionika

koji se bave tematikom osoba starije životne dobi na području grada Rijeke. Same teme definirane su na temelju interesa i potreba osoba starije životne dobi. Nakon konzultacije s članovima Matica umirovljenika grada Rijeke, tijekom sastanaka Tematske grupe za zdravo starenje, osobe starije životne dobi izrazile bi svoje želje i potrebe koje bi potom Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ-a i Grad Rijeka u suradnji s drugim ustanovama i udrugama zajednički dogovorili. Tijekom godine putem radionica i predavanja te popratnih edukativnih tekstova na <http://penzici.rijeka.hr> obrađivali bi ih u prostorima Klubova za umirovljenike i starije osobe. Neke od obrađenih tema tijekom godina bile su: predavanje Tjelesna aktivnost i unaprjeđenje zdravlja te edukativni tekst Tjelesna aktivnost u starijoj životnoj dobi, predavanje Prevencija melanoma, edukativni tekst Važnost samopregleda i kontrole madeža te besplatni dermatoskopski pregledi za sve zainteresirane koje je proveo dermatolog KBC-a Rijeka, predavanje Kardiovaskularno zdravlje i edukativni tekst na istu temu te radionica



dni način rada, kada su nastavljena predavanja i radionice u prostorima Klubova i drugim lokacijama u gradu.

Ovaj način korištenja ranije razvijenih resursa te lekcija naučenih tijekom dugogodišnjeg rada, kako bi se doskočilo novonastaloj kriznoj situaciji, prepoznala je Svjetska zdravstvena organizacija i često je istican kao pozitivan primjer tijekom sastanaka Radne skupine za zdravo starenje Europske mreže zdravih gradova. Ujedno, projekt je primjer kako se uključivanjem ciljane skupine u proces planiranja, okupljanjem ključnih dionika u zajednici te zajedničkim radom prema principima projekta Zdravih gradova, može bez velikih novih financijskih izdataka ostvariti suradnja koja koristi svim dionicima uključenim u projekt, a ponajviše ciljanoj skupini, u ovom slučaju našim starijim sugrađanima.

Jadran Mandekić
Voditelj projekta "Rijeka – Zdravi grad"
Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu zaštitu i unaprjeđenje kvalitete života

Grad Rijeka
jadran.mandekic@rijeka.hr

Pružanje prve pomoći. Ponuđeni su i skrining pregledi mjerenja visine krvnog tlaka, šećera u krvi na bazenima Rijeka, u sklopu organizirane sportske rekreacije građana. Obrađene su i mnoge druge teme, kao što su: Sunce, oprez!, Zdravlje u ljetnim mjesecima, Važnost cjeloživotnog učenja, Ljubav u trećoj životnoj dobi, Važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje, Psihosocijalna podrška osobama starije životne dobi, Zdravlje srca, Kako se osjećati zdravim, Osteoporoza, prevencija padova, Kronične nezarazne bolesti, Obitelj – važ-

na karika u životu osoba starije životne dobi te mnoge druge.

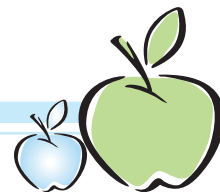
Od 2020. godine, zbog izvanredne situacije uzrokovane epidemijom COVID-19 te pridržavanja preporučenih epidemioloških mjera, a posebno iz razloga što je projekt namijenjen populaciji koja je bila u većem riziku od mogućeg razvoja komplikacija, Tematska grupa za zdravo starenje odlučila je projekt provoditi isključivo putem internetske stranice. Ovaj način rada nastavio se sve dok epidemiološka situacija nije dopustila povratak na standar-



U sklopu projekta „Otklonimo barijere“ stručne službe i osobe



U sklopu projekta „Rijeka – Zdravi grad“, Alpe Adria IMC ugostio je članove Udruge za sindrom Down – Rijeka 21 na Automotodromu Grobnik, kako bi prisustvovali utrka te sudjelovali u brojnim aktivnostima



Rekreativno plivanje za osobe s oštećenjem vida Udruge slijepih USKA Karlovac

Sport i rekreacija dokazano su ključni faktor za socijalnu integraciju slijepih osoba u društvo, a suradnja USKA-e i Sportsko rekreativnog centra (SRC) Labrador omogućuje uključivanje osoba s oštećenjem vida u sve oblike sportske rekreacije u skladu s individualnim potrebama, preferencijama i mogućnostima osoba s invaliditetom.

Udruga USKA njeguje dugogodišnju suradnju s Gradom Karlovcem, Gradom Ozljem i Gradom Duga Resa, Karlovačkom Županijom te Općinama Rakovica, Barilović, Vojnić i Žakanje putem brojnih aktivnosti koje provodi poput Čitateljskog kluba Zola, planinarske i ekspedicionističke škole za osobe s invaliditetom, škole ronjenja s bocama za osobe s oštećenjem vida i brojnih drugih aktivnosti. Nabrojeni gradovi i općine prepoznati su kao pozitivan primjer senzibilnosti i pristupačnosti oso-

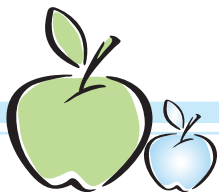


bama s invaliditetom te podrške programima integracije osoba s invaliditetom u zajednicu.

Udruga slijepih USKA i SRC Labrador ove su godine organizirali sportsko-rekreativne aktivnosti plivanja za osobe s

oštećenjem vida, a turneju na sve četiri rijeke otvorili su posjetom Kampu Slapić u Mrežničkom brigu. Kako bi se osobama s invaliditetom omogućilo bavljenje sportom i rekreacijom, potreban je uz individualan rad, prijevoz, pratnja i





istaknuo je kako USKA i SRC Labrador ovim sportsko-rekreativnim aktivnostima i zajedništvom pomiču granice. Nakon jedinstvenog pothvata 2019. godine, kada je Mirsad Bećirović postao prvi slijepi nositelj zvjezdice *Open water diver* – OWD, u sklopu ove aktivnosti položio je i specijalnost *nitrox*, ronjenje s bocama s većim udjelom kisika. Mirsad je bio prva slijepa osoba, polaznik tečaja ronjenja po službenom programu koji je uspješno završio praktični dio nastave i završni ispit na riječkoj Kantridi, pod asocijacijom SNSI uz stručno vodstvo instruktora ronjenja Marija Tomca. Time su u ovom sportu otvorena vrata i drugim slijepim osobama, pa je tako i Suzana Margić, dopredsjednica Udruge slijepih USKA-e položila ispit za ronioca *Open water diver* do 18 metara uz vodiča. Ovom jedinstvenom pothvatu kojim ovo troje hrabrih ljudi pomiču granice, priključili su se uz videće pratiteljice USKA-e, i drugi članovi Udruge isprobavši ronjenje s bocama.

Udruga slijepih USKA nastavlja i dalje pomicati granice i pružati inovativne socijalne usluge poput sportsko-rekreativne asistencije osobama s invaliditetom. Uz punu podršku Grada Karlovca, Karlovačke Županije, Ministarstva rada mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike te uz pomoć pokrovitelja, donatora i partnera, USKA nastavlja raditi na zajedničkoj misiji i viziji društva jednakih mogućnosti za sve građane u zajednici.

Romija Radočaj Naglić, tajnica Udruge slijepih USKA, Karlovac
udrugauska@gmail.com

asistencija, stručna podrška kao i pristupačnost samih sportskih objekata i kupališta. Sve aktivnosti u skladu s individualnim potrebama korisnika, održavaju se pod vodstvom voditelja sportsko-rekreativnih aktivnosti SRC-a Labrador Mirsada Bećirovića i Romije Radočaj Naglić te uz pratnju i asistenciju videćih pratiteljica Udruge slijepih USKA-e Sanje Jakić i Tanje Maraković.

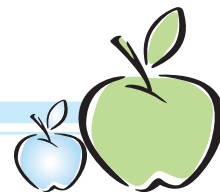
Nakon posjeta Kampu Slapić organizirane su sportsko-rekreativne aktivnosti za osobe s oštećenjem vida i na Foginovu kupalištu na Korani, u samom srcu Karlovca. Predivno Foginovo kupalište iznimno je pristupačno za osobe s invaliditetom – od pristupa plaži, samome kupalištu, instaliranoj rampi za osobe u invalidskim kolicima, kao i spasilačkoj službi, pratećim objektima i sadržajima, lokalima i uređenom kupalištu. „Možemo biti sretni što u samom srcu našeg grada imamo mogućnosti uživati u prelijepoj rijeci Korani i rashladiti se u ove vruće ljetne dane“, istaknuo je predsjednik USKA-e i SRC-a Labrador Mirsad Bećirović.

Turneja sportsko-rekreativnih aktivnosti i obilaska kupališta nastavljena je u „Dnevnom boravku na Kupi“ u gradu Ozlju, ispod Staroga grada Ozlja, na Gradskom kupalištu. To je jedinstvena lokacija u kojoj mogu uživati najmlađi i najstariji, a uz kupanje u sklopu „Dnevnog boravka“ moguće je iznajmiti i ka-

jak, organizirati izlete do otoka na Kupi te posjetiti brojne kulturne i zabavne programe poput radionica, izložbi i koncerata.

Uz turneju po karlovačkim rijekama, u suradnji s Ronilačkim klubom Atlantis, USKA je organizirala i Školu ronjenja za slijepe i slabovidne osobe. Tako su osobe s oštećenjem vida, slijepe i slabovidne osobe nakon teorijskog dijela imale priliku roniti s bocama u rijeci Korani pod stručnim vodstvom instruktora ronjenja Marija Tomca. Nastavak je to dugogodišnjeg prijateljstva, partnerstva i suradnje u sklopu koje članovi i djelatnici USKA-e pomiču granice iskušavajući se u ekstremnim sportovima, ovaj put u ronjenju s bocama u rijeci Korani na Foginovu kupalištu. Predsjednik Udruge slijepih USKA Mirsad Bećirović, javnosti poznat kao slijepi samuraj, majstor bori-lackih vještina te ronilac prve zvjezdice,





JAVNOZDRAVSTVENE AKTIVNOSTI EDUKACIJSKOG CENTRA NASTAVNOG ZAVODA ZA HITNU MEDICINU ISTARSKE ŽUPANIJE

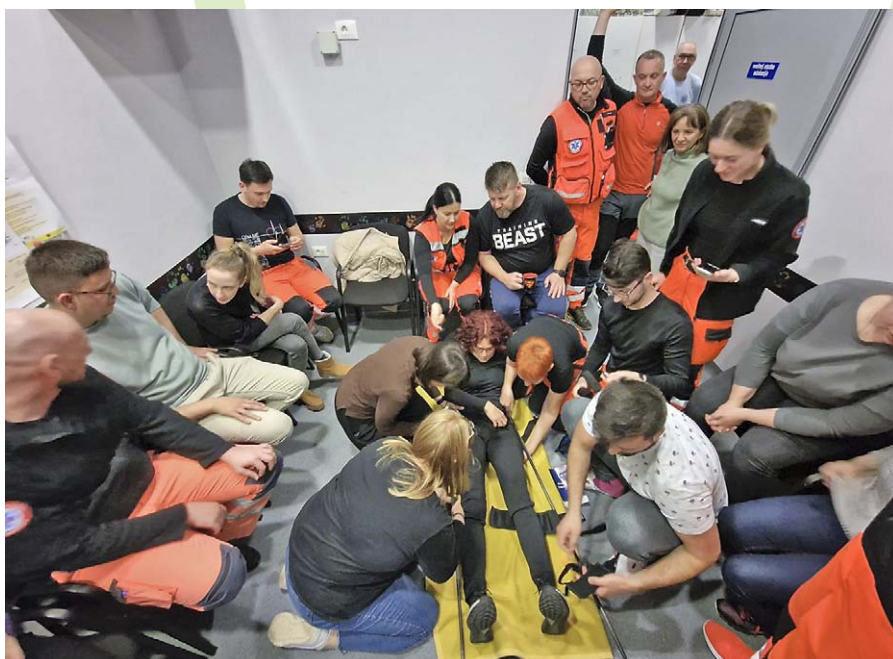
Pristup zajednici znanjem, prevencijom i osnaživanjem

Edukacijski centar Nastavnog zavoda za hitnu medicinu Istarske županije (NZHMIŽ) već niz godina ima iznimno važnu ulogu u podizanju zdravstvene pismenosti i unaprjeđenju javnog zdravlja na području Istarske županije. Aktivno sudjelovanje na različitim danima obilježavanja važnosti brige o zdravlju, kao i učenju postupaka neodgodive prve pomoći, s naglaskom na osnovno održavanje života uz uporabu automatskog vanjskog defibrilatora, sastavni je dio djelatnosti Edukacijskog centra. Slijede najvažnije aktivnosti i pristupi u promicanju znanja i vještina, ali i jačanju zajednice za nužan odgovor u hitnim medicinskim stanjima.

1. Edukacija zaposlenika: priprema za početak rada, kontinuirano usavršavanje i jačanje kompetencija

Ovo je temeljna misija Edukacijskog centra kojom se osigurava visoka razina znanja i vještina svih zaposlenika. Upravo sustavna, organizirana edukacija i kvalitetna radna oprema magnet su za mlade liječnike iz cijele Republike Hrvatske. Velika fluktuacija zaposlenih te liječnici koji dolaze direktno s fakulteta bez radnog iskustva, poseban su izazov za održanje visoke razine kvalitete zdravstvene zaštite.

U sklopu redovitih tečajeva i radionica provodi se uvodna edukacija prije početka rada za sve novozaposlene te edukacija iz područja osnovnih i naprednih mjera održavanja života, traume, dječje reanimacije, zbrinjavanja velikih nesreća, komunikacije u timu i



Edukacija djelatnika

komunikacije s pacijentima, važnim preduvjetima uspješnosti liječenja, te različite tematske radionice u sklopu kontinuirane edukacije.

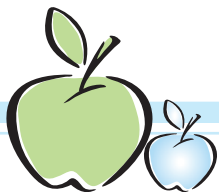
Ovaj Edukacijski centar izdvađa ne samo tehnička stručnost već i suvremen, interaktivni pristup edukaciji. Uporaba simulatora i realističnih scenarija omogućuje polaznicima da steknu praktične vještine u sigurnom okruženju što uvelike doprinosi spremnosti u stvarnim situacijama. Posebna pažnja posvećena je radu u timu, donošenju odluka pod pritiskom, ali i refleksiji nakon intervencija. Učenje davanja pozitivne povratne informacije članovima tima kao način pozitivne motivacije, jedan je od segmenata uvodne edukacije svih zaposlenika.

Edukacija se kontinuirano prilagođava potrebama i iskustvu polaznika, a dostupna je kako liječnicima, medicinskim tehničarima i vozačima, tako i drugim medicinskim profesionalcima te žurnim službama koje u kriznim situacijama imaju važnu ulogu, poput vatrogasaca, Hrvatske gorske službe spašavanja, pripadnika Crvenog križa i dr.

Edukacijski centar NZHMIŽ-a svojevrsan je inkubator za mlade doktore medicine koji potom odlaze na specijalističko usavršavanje u različite bolnice i klinike.

2. Edukacija građana: osnaživanje zajednice znanjem i sudjelovanjem

Osim rada sa zdravstvenim profesionalcima, Edukacijski centar posvećuje



Uspješno završena edukacija djelatnika

velik dio svojih aktivnosti građanima svih dobnih skupina. Putem brojnih javnozdravstvenih kampanja, radionica, predavanja i praktičnih vježbi, građanima se omogućuje stjecanje osnovnih znanja i vještina iz područja prve pomoći, prepoznavanja hitnih stanja, pravilnog reagiranja do dolaska hitne službe te primjene automatskog vanjskog defibrilatora (AVD), ali i upoznavanje s ovom službom i njezinim djelokrugom, što također podiže zdravstvenu pismenost građana.

Jedan od najvažnijih projekata Edukacijskog centra jest program edukacije osnovnoškolaca, srednjoškolaca i studenata, putem kojega se djeca i mladi

upoznaju s osnovama prve pomoći na njima razumljiv i motivirajući način. Ovim se pristupom ne stječu samo praktične vještine, već se razvija i osjećaj odgovornosti i solidarnosti među mladima. Radionice se redovito provode u suradnji s obrazovnim institucijama diljem Istarske županije.

Ono što ove edukacije čini uspješnima jest jednostavan, razumljiv jezik, praktični primjeri i prijateljski pristup, zbog čega se sudionici osjećaju sigurno i uključeno. Brojne radionice provode se u suradnji s lokalnim školama, udrugama, mjesnim odborima i ustanovama, čime se dodatno širi doseg i dostupnost ovih važnih znanja.

3. Zdravstvena pismenost i prevencija: strateški fokus Ustanove

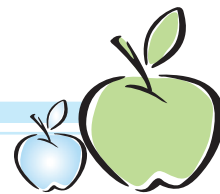
Upravo kroz aktivnosti vezane uz zdravstvenu pismenost, Edukacijski centar pokazuje važnost kontinuiranog, sveobuhvatnog pristupa zdravlju. Nije dovoljno samo znati pružiti prvu pomoć – jednako je važno razumjeti kako prepoznati rizike, kako se informirati iz pouzdanih izvora i kako biti aktivan sudionik u vlastitom zdravlju.

Kada i kako pozvati hitnu medicinsku službu, znati slijediti upute medicinskog dispečera do dolaska hitne medicinske službe te pružati neodgodivu prvu pomoć, vjerojatno je najvažniji segment zdravstvene pismenosti gra-



Edukacija građana





Edukacija sportaša



Zajedničke vježbe

đana, jer direktno spašava život uestrećenoga koji je npr. doživio iznenadni srčani zastoj.

Edukacijski centar redovito sudjeluje u obilježavanju različitih javnozdravstvenih datuma (npr. Svjetski dan oživljavanja, Dan srca, Dan moždanog udara...) putem javnih akcija, promotivnih materijala, suradnje s lokalnim medijima i društvenih mreža. Informacije se prilagođavaju razini razumijevanja ciljane skupine, a sve se aktivnosti provode s ciljem povećanja dostupnosti znanja i razvijanja svijesti.

Posjeti vrtićima, s kratkim zanimljivim edukacijama primjerenih najmlađima, početak su zdravstvenog opismenjanja malenih.

4. Suradnja s lokalnom zajednicom i međusektorski pristup

Edukacijski centar surađuje s brojnim partnerima – školama, vrtićima, zdravstvenim ustanovama na području Županije, udrugama, jedinicama lokalne samouprave i civilne zaštite. Takva suradnja omogućuje da edukacija dopre do što većeg broja ljudi te da se sadržaji integriraju u šire preventivne strategije zajednice. Organizacijom zajedničkih vježbi za slučaj velike nesreće

radi se na međusobnoj koordinaciji za prihvatanje većeg broja ozlijeđenih ili obojelih.

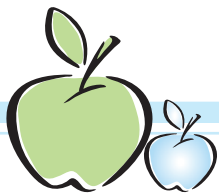
Kao dobar primjer može se navesti suradnja sa sportskim klubovima u kojima su treneri i mladi sportaši uvijek priprani za pružanje prve pomoći i primjenu automatskog vanjskog defibrilatora. Također, u turističkim sredinama edukacija se provodi i za djelatnike u turizmu čime se povećava sigurnost i spremnost u vrijeme turističke sezone.

Sustavna, strukturirana, kontinuirana edukacija svih djelatnika, protokoli za rad te posjedovanje vrhunske sofisticirane medicinske opreme i ambulantnih vozila osigurava pružanje kvalitetne zdravstvene zaštite i svakako privlači deficitarni zdravstveni kadar, no važno je i da građani budu informirani, educirani i osnaženi, odnosno „zdravstveno pismeni“, jer tako doprinose stvaranju još otpornije i zdravije zajednice. Edukacijski centar NZHMIŽ-a ima važnu ulogu promicanja zdravstvene pismenosti građana u Istarskoj županiji te svojim stručnim i pristupačnim načinom rada predstavlja izvrstan primjer kako zdravstveni sustav može biti istinski blizak građanima. S obzirom na sve izazove, od kroničnih bolesti, kardiova-

skularnih bolesti, prometnih nesreća, starenja populacije pa sve do iznenadnih zdravstvenih kriza, ovakve edukacije nisu luksuz, već nužnost. Edukacijski centar NZHMIŽ-a to prepoznaje i godinama ulaže napore da svojim radom spasi više života, ali i da širi znanje koje osnažuje cijelu zajednicu. Neodgovorna prva pomoć izravno spašava ljudski život i svakako čini elementarnu zdravstvenu pismenost svih građana. Poznato je da se jedan euro uložen u edukaciju dvanaest puta vraća. Edukacija nije trošak, nego ulog, u ovom slučaju u ljudske živote, što mjerivi rezultati rada ove Ustanove i dokazuju. Putem stručnog osposobljavanja djelatnika i cjeloživotnog obrazovanja građana Edukacijski centar ispunjava svoj cilj – Istra je otporna, spremna i sigurna zajednica.

**Gordana Antić dr.med., pročelnica
UO za zdravstvo i socijalnu skrb
Istarske županije,**

Dejan Martić bacc. med. techn. spec.



Centar za pružanje usluga u zajednici Varaždin

Centar za pružanje usluga u zajednici Varaždin javna je ustanova socijalne skrbi koju je 2019. godine osnovao Grad Varaždin i koja posljednjih godina u znatnoj mjeri širi djelatnosti i broj korisnika kojima pruža podršku. Prvi korisnici uključeni su 2020. godine kroz uslugu poludnevnog boravka za odrasle osobe s tjelesnim oštećenjem, a danas Centar nudi usluge za tri različite skupine korisnika, i to svakim radnim danom.

Od ožujka 2024. godine u Centru djeluje i poludnevni boravak za djecu i mlađe punoljetne osobe s problemima u ponašanju, dok je u svibnju 2025. otvoren i boravak za odrasle osobe s lakšim ili umjerenim intelektualnim oštećenjima. Time se Centar pozicionirao kao jedna od ključnih ustanova u pružanju sveobuhvatne podrške osobama u potrebi na području Varaždina. Uslugom poludnevnog boravka trenutno se koriste 44 osobe: 13 odraslih osoba s tjelesnim oštećenjem, 16 odraslih osoba s intelektualnim oštećenjem te 15 djece i mladih s problemima u ponašanju. Korisnici u Centru borave od četiri do šest sati dnevno, uz niz osmišljenih individualnih i grupnih aktivnosti. Za odrasle osobe s invaliditetom organiziraju se kreativne, literarne, sportske, kulinarske i glazbene radionice te individualne aktivnosti poput grafomotoričkih vježbi, vježbi pažnje i

govora te uporaba informatičke opreme radi razvoja digitalnih vještina. Korisnici redovito sudjeluju u izletima, posjetima kulturnim ustanovama i raznim događanjima u zajednici, a ponekad nam u tome pomažu i marljivi volonteri.

U Centru se za korisnike i njihove roditelje također organiziraju različita događanja, od kojih se posebno ističe radionica *Glina inkluzije*, održana u suradnji s Paulom Banić Vudrag i Nikolom Vudragom 15. svibnja povodom Međunarodnog dana obitelji.

Centar je i nositelj projekta PREDAH – Odmor od skrbi i osnaživanje roditelja njegovatelja odraslih osoba s invaliditetom, za koji su i osigurana bespovratna sredstva iz ESF+ programa „Učinkoviti ljudski potencijali 2021.–2027.“. Projekt se provodi u partnerstvu s Gradskim društvom Crvenog križa Varaždin i Društvom multiple skleroze Varaždinske županije.

Poludnevni boravak za djecu i mlađe s problemima u ponašanju usmjeren je na učenike viših razreda osnovnih škola i srednjoškolce suočene s različitim životnim izazovima. Individualnim i grupnim radom, psihoedukativnim radionicama, suradnjom s roditeljima i institucijama, stručni tim Centra pomaže u razvoju socijalnih vještina, nošenju s emocionalnim poteškoćama i prevenciji rizičnih ponašanja.

S ciljem unaprjeđenja rada i sveobuhvatnije i kvalitetnije podrške Centar organizira edukacije i umrežavanja stručnjaka. Tako je 16. travnja 2025. održan 2. interaktivni seminar Osnaživanje i umrežavanje stručnjaka u radu s osnovnoškolcima koji iskazuju probleme u ponašanju, a rezultat suradnje je i formiranje međuresornog tima VARTim (Varaždinski tim za podršku djeci, mladima i obiteljima) čiji je prvi sastanak održan 4. lipnja 2025. Novooformljeni međuresorni tim okuplja stručnjake različitih profila iz sustava socijalne skrbi, obrazovanja, zdravstva, nevladinog sektora i lokalne samouprave s ciljem pružanja kvalitetnije podrške osnovnoškolcima koji iskazuju probleme u ponašanju te njihovim obiteljima. Na prvom radnom sastanku definirane su aktivnosti koje, između ostalog, uključuju unaprjeđenje digitalne platforme za suradnju, razvoj digitalnog priručnika s informacijama i protokolima za rad s djecom i mladima te prijedlozi daljnjih edukacija za djecu, roditelje i stručnjake, jačanje međusobne suradnje među ustanovama te unaprjeđenje platforme za kontinuiranu stručnu razmjenu i edukaciju članova VARTima.

Teodor Sabolić, ravnatelj Centra za pružanje usluga u zajednici

info@cu-zv.hr





Grad Crikvenica olakšava liječenje organiziranim prijevozom na terapije

Grad Crikvenica ove je godine pokrenuo financiranje prijevoza onkoloških pacijenata na terapije i preglede u Rijeku. Prvi pacijent prevezen je krajem ožujka, a u četiri mjeseca uslugom se koristilo deset pacijenata, pri čemu je obavljeno gotovo stotinu vožnji do Rijeke i natrag.



Prvotno je prijevoz bio namijenjen isključivo pacijentima koji se liječe u Klinici za tumore, što sufinancira i Primorsko-goranska županija. No, s obzirom na stvarne potrebe, Grad Crikvenica odlučio je proširiti uslugu i na pacijente koji terapije obavljaju u drugim klinikama, poseb-

ce u Zavodu za hematologiju KBC-a Rijeke.

Prijevoz obavlja lokalni prijevoznik, a usluga uključuje prijevoz pacijenta od kućnog praga do ulaza u bolnicu te povratak kući nakon završetka terapije. Kad je više pacijenata naručeno u isto vrijeme, koordinira se zajednički odla-

zak i povratak, uz nastojanje da nitko ne čeka predugo. Po potrebi se obavlja i više vožnji dnevno.

Suradnik u projektu je Centar za pružanje usluga u zajednici Grada Crikvenice koji zaprima prijave pacijenata i definira raspored vožnji. Prijevoz se može naručiti pozivom na broj Centra: 091/2424599. Ravnateljica Centra Edita Kalanj ističe kako su dosadašnja iskustva pozitivna: "Svi pacijenti iznimno su zadovoljni uslugom koja im je uvelike olakšala obavljanje terapija u teškim trenucima bolesti." Lokalni prijevoznik, gospodin Igor Vukelić također potvrđuje uspješnost projekta: "Sve ide glatko. Ljude pokupim na kućnoj adresi, ostavim ih ispred bolnice, dam im broj da me nazovu kad završe. U roku od dvije-tri minute su u kombiju. Ljudi su kooperativni, prilagodljivi i zadovoljni uslugom. Grad im je pružio veliku podršku, što često i sami ističu. Suradnja s koordinaticom je odlična, raspored se dogovara večer prije, a vožnje se prilagođavaju potrebama pacijenata – čak i vikendom, ako je potrebno."

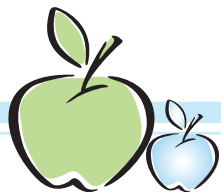
Gradska uprava Crikvenice vjeruje da će interes za uslugom rasti jer se sve više ljudi ohrabruje zatražiti pomoć.

Anja Baričević Biuk, mag. oec., viša savjetnica za odnose s javnošću i protokol

Upravni odjel za društvene djelatnosti i lokalnu samoupravu, Grad Crikvenica
anja.baricevic.biuk@crikvenica.hr



Lokalni prijevoznik, gospodin Igor Vukelić, Ivona Matošić Gašparović, dipl.iur, gradonačelnica, Martina Tomašić Smoljan, dipl. oec, pročelnica, Upravni odjel za društvene djelatnosti i lokalnu samoupravu, Grad Crikvenica



Odmor od skrbi u Centru za pružanje usluga u zajednici Ozalj

Centar za pružanje usluga u zajednici Ozalj javna je ustanova čiji je osnivač Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike. Pruža usluge djeci s teškoćama u razvoju te odraslim osobama s intelektualnim teškoćama, a svoju djelatnost obavlja na području Karlovačke i Ličko-senjske županije. Sjedište Centra nalazi se u Jaškovu u blizini Grada Ozlja, u staroj kuriji okruženoj prekrasnim parkom. Centar Ozalj jedna je od prvih ustanova u Hrvatskoj koja je provela kompletan proces deinstytucionalizacije i transformacije tijekom koje je postojeće korisnike stacionarnog smještaja uključila u tada novorazvijenu uslugu organiziranog stanovanja, dok je za djecu s teškoćama u razvoju uvela socijalne usluge rane intervencije, psihosocijalne podrške i pomoći pri uključivanju u programe odgoja i redovitog obrazovanja.

Centar Ozalj danas pruža uslugu organiziranog stanovanja za 86 odraslih osoba te troje djece s teškoćama u razvoju, uslugu poludnevnog boravka za 11 osoba s intelektualnim teškoćama, a ostale socijalne usluge u zajednici (rana razvojna, psihosocijalna podrška i pomoć pri uključivanju u programe odgoja i redovitog obrazovanja) za 125 djece s teškoćama u razvoju s područja Karlovačke županije te 20 djece s teškoćama u razvoju s područja Ličko-senjske županije. Centar također pruža uslugu osobne asistencije za četiri odrasle osobe.



Centar za pružanje usluga u zajednici Ozalj



Kontinuiran razvoj usluga za djecu s teškoćama u razvoju i osobama s invaliditetom provodi se tijekom svih ovih godina, u skladu s utvrđenim potrebama korisnika koji proizlaze iz bogate prakse Centra Ozalj.

Svako dijete s teškoćama, osoba s invaliditetom i obitelj jedinstveni su po pitanju resursa i mogućnosti te se tako i njihove potrebe za podrškom razlikuju. Tako je uočen težak položaj roditelja njegovatelja u vidu socijalne izoliranosti te poteškoća u osiguravanju skrbi za dijete/osobu s invaliditetom u pojedinim životnim situacijama, primjerice kada moraju sami otići obaviti liječnički pregled, kupovinu, odvesti drugo dijete na neke aktivnosti, a posebno kad je riječ o izbjavanju od nekoliko



U Ozlju je 30. lipnja 2025. svečano obilježena 80. obljetnica djelovanja Centra za pružanje usluga u zajednici Ozalj te predstavljen projekt Odmor od skrbi

dana, npr. nužan boravak u bolnici, preporuka terapije u toplicama i slično. Idealan oblik odgovora na navedene potrebe jest odmor od skrbi za roditelje njegovatelje koju Centar, s obzirom na svoju fleksibilnost i prilagodljivost različitim potrebama, može pružiti i roditeljima njegovateljima i osobama o kojima oni skrbe.

Centar za pružanje usluga u zajednici Ozalj ove je godine započeo s provedbom novog projekta *Odmor od skrbi u Centru za pružanje usluga u zajednici Ozalj*. Projekt osigurava spomenutu inovativnu socijalnu uslugu odmora od skrbi osobama koje skrbe o članu kućanstva ovisnom o njihovoj podršci na području Karlovačke županije. Tijekom provedbenog razdoblja uslugom će se koristiti 25 roditelja njegovatelja/njegovatelja putem osiguravanja skrbi za njihovo dijete s teškoćama u razvoju ili odraslu osobu s invaliditetom u vlastitom domu ili prostorima Centra za pružanje usluga u zajednici Ozalj, a organizirat će se i radionice i izleti.

Usluga koja se nudi pojedincima i obiteljima sadržava individualno kreirane ciljeve i podršku, a sve je kreirano u dogovoru s roditeljima njegovateljima. Roditelji njegovatelji koji su korisnici inovativne usluge *Odmor od skrbi u Centru Ozalj*, mogu birati između: brige i skrbi za dijete s teškoćom / osobu s invaliditetom u kućanstvu roditelja njegovatelja/njegovatelja, grupnih aktivnosti ili kratkoročnog smještaja u prostorima Centra Ozalj i/ili zajedničkih jednodnevnih izleta. Koristi od spomenutih usluga višestruke su. Osim što povećavaju kvalitetu života članova obitelji, ove će inovativne usluge doprinijeti sprječavanju institucionalizacije i omogućiti osobama s najtežom vrstom i stupnjem oštećenja veću uključenost u zajednicu.

Projekt *Odmor od skrbi u Centru za pružanje usluga u zajednici Ozalj* financiran je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda te kroz Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2021. – 2027, a razdoblje provedbe

projekta je od 16. travnja 2025. do 15. listopada 2026. godine.

Više informacija o usluzi može se vidjeti na službenim stranicama Centra za pružanje usluga u zajednici Ozalj: <https://centar-ozalj.hr/>

Marina Novaković, Ozalj

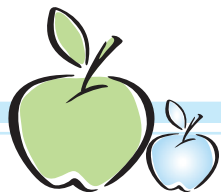
marina.novakovic1986@gmail.com

Stella Cerjak, mag. act. soc.

simunic.stella@gmail.com

centar.ozalj@gmail.com





Udruga Krijesnica – malim koracima do velikih uspjeha

U Hrvatskoj se gotovo svaki drugi dan jedno dijete i njegova obitelj susreću s dijagnozom maligne bolesti. Ona uvijek donosi iznenađenje, strah, dugotrajno, neizvjesno i bolno liječenje te nedovoljno integriranu rehabilitaciju. Istovremeno iziskuje od djece i njihovih obitelji iznimnu snagu, izdržljivost, prilagodljivost i odlučnost.



KRIJESNICA

stva unaprijeđuje naš znanstveni doprinos, zagovaračku snagu i razmjenu iskustava i dobrih praksi.

Simbolika Krijesnice širenje je svjetla u tami koju nosi maligna bolest, svjetla koje se najjače vidi upravo u najtmarijijim trenucima. Zlatna vrpca kao simbol djeteta koje se bori s malignom bolesti, podsjeća nas na dragocjenost svakog malog bića, njihovu ponekad nadnaravnu izdržljivost te na vrijednost i posebnost koju djeca nose.

Naš organizacijski okvir temelji se na solidarnosti, otvorenosti za volontere i iskustva djece, mladih te njihovih roditelja, uz snažnu suradnju sa širokom mrežom stručnjaka i partnera na nacionalnoj i međunarodnoj razini.

Udruga Krijesnica pruža cjelovit paket podrške djeci s malignitetom i njihovim obiteljima - od praktične pomoći i smještaja za roditelje, preko psihosocijalne podrške i rehabilitacijskih programa, do volonterskih i zagovaračkih aktivnosti.

Programi Udruge Krijesnica pokrivaju cjelokupni spektar podrške djeci i obiteljima unutar četiriju glavnih kategorija:

1. *Program podrške u liječenju* fokusira se na pružanje i organiziranje besplatnog dugoročnog smještaja obiteljima iz cijele Hrvatske i inozemstva koji dolaze u Zagreb radi liječenja; pokrivanje putnih troškova (autocesta, prijevoz, povlaštene parking kartice, kartice za javni prijevoz, letovi); jednokratne financijske pomoći za liječenje u inozemstvu; izradu individualiziranih perika; prijevoze medicinske dokumentacije za dobivanje drugog mišljenja i/ili nastavak liječenja; slanje uzoraka u međunarodne referentne centre; sudjelovanje u troškovima liječenja u inozemstvu; savjetovanje u ostvarivanju socijalnih i zdravstvenih prava;

Tijekom više od dva desetljeća djelovanja Krijesnica je uspostavila cjelovitu mrežu podrške koja povezuje zdravstveni sustav, volontere i širu zajednicu s ciljem poboljšanja kvalitete života djece s malignitetom.

Vrijednosti koje negujemo jesu podrška, hrabrost, integritet, bogatstvo različitosti, prihvaćenost, sigurnost i povjerenje. Članstvo u međunarodnim i nacionalnim mrežama uz aktivno uključivanje mladih *survivora* i volontera te brojnih stručnjaka, čini temelj za kontinuirani razvoj programa i širenje našeg utjecaja edukacijom, podrškom i promjenom u sustavu zdravstvene skrbi. Krijesnica je članica međunarodnih organizacija Childhood Cancer International i Childhood Cancer Europe, The European Society for Paediatric Oncology i Pan-European Network for Care of Survivors after cancer treatment. Naša udruga sudjeluje u nacionalnim koalicijama i mrežama (Koalicija udruga u zdravstvu, Hrvatski savez za rijetke bolesti, Mreža mladih Hrvatske, Mreža udruga za zaštitu prava djece, Mreža psihosocijalnih savjetovališta, Platforma za inkluzivne zdravstvene politike), a nositelji smo i neformalne istraživačke i zagovaračke mreže Zdravstveni opservatorij. Ovakva mreža partner-

Udruga Krijesnica kroz svoje programe pomaže djeci koje se liječe u svim nacionalnim referentnim centrima za pedijatrijsku onkologiju u Zagrebu, Rijeci i Splitu. Dugogodišnji izravan rad s korisnicima omogućuje nam prikupljanje vrijednih spoznaja o dugoročnim posljedicama bolesti na cijelu obitelj te o njihovim potrebama tijekom i nakon liječenja. Među njima ističu se psihološki stres, invazivne medicinske procedure, odvojenost od obitelji i često promjena mjesta prebivališta, financijski teret koji donosi dugotrajno bolovanje roditelja i povećani troškovi života, socijalna izoliranost te zdravstvene i invaliditetne posljedice. Također su prepoznate predrasude o dječjoj malignosti, primjerice da je bolest zarazna ili da su roditelji i djeca odgovorni za njezinu pojavnost, koje nameću drugi važan okvir djelovanja – javno osvještavanje, poticanje empatije i dobivanje podrške šire javnosti. Direktna suradnja s medicinskim i nemedicinskim osobljem daje nam uvid u izazove s kojima se sustav suočava te smo prepoznali našu ulogu u građenju čvrstih niti povjerenja i razvijanja sinergijskog i individualiziranog pristupa svakoj obitelji oboljelog djeteta.



psihološku podršku djeci, mladima i obiteljima tijekom liječenja te podršku obitelji u terminalnoj fazi bolesti i tugujućim roditeljima; individualnu/timsku superviziju medicinskog osoblja.

2. *Program rehabilitacije* osmišljen je da djeci omogući snaženje samopouzdanja, oslobađanje od straha, druženje s vršnjacima i potvrdu snage i kvaliteta koju posjeduju. Organiziramo rehabilitacijske kampove od 2002. godine, s prosječno 35 djece po kampu te osmišljavamo razne radionice (sportske, kreativne, ekološke, psihološke) kako bi se djeca međusobno upoznala, osnažila i podržala. U kampove su uključeni volonteri koje educiramo, čime se potiče empatija i aktivizam kod mladih.
3. *Volonterski i mentorski program* uključuje projekt „Malo svjetlo nade“ u sklopu kojeg zaposlenici i *survivor*i posjećuju zajednice, škole i vrtiće koje pohađaju djeca oboljela od malignih bolesti kako bi podizali svijest i educirali vršnjake i nastavno osoblje o malignoj bolesti te važnosti primjerene komunikacije s oboljelim djetetom i njegovom obitelji. U provedbi projekta aktiv-

no sudjeluju i predstavnici grupe Mladih Krijesnica, *survivor*i, koji djeci prenose svoja dobra i loša iskustva i potiču ih na kontinuiranu komunikaciju s prijateljima u liječenju. Projekt „Mladi mentori“ dovodi volontere na pedijatrijske hematološko-onkološke odjele radi druženja s djecom i roditeljima; volonteri prolaze temeljitu edukaciju i imaju kontinuiranu superviziju.

4. *Program zagovaranja, suradnje, informiranja i izdavaštva* usmjeren je na sustavne promjene u društvu kroz kampanje podizanja svijesti, suradnju s akademskim zajednicama i lobiranje za promjene u sustavu. Dugoročne teme zagovaranja uključuju razvoj pedijatrijske palijativne skrbi, mogućnost srednjoškolskog obrazovanja unutar bolničkih odjela, putovnice za praćenje kasnih posljedica liječenja te protokole komunikacije i koordinacije skrbi.

Putem svojih programa i aktivnosti Krijesnica želi unaprijediti kvalitetu života djece i obitelji tijekom i nakon liječenja, povećati vidljivost i utjecaj na politike te osigurati financijsku održivost organizacije. U narednim je godinama cilj širenje postojećih programa na više regija, dublja integracija školskog i bol-

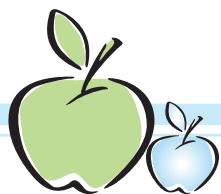
ničkog okruženja te nastavak inovativnih pristupa kroz digitalne platforme i nove oblike podrške, uz stalno promicanje vrijednosti kao što su empatija, solidarnost, podrška i povjerenje.

Naš sveobuhvatan pristup uvijek je u skladu s našom vizijom, vrijednostima i prioritetima te kontinuirano tražimo inovativne oblike podrške i širenje programa na više regija Hrvatske, istovremeno jačajući međunarodna i nacionalna partnerstva. Samo zajedno šaljemo punu podršku onima kojima smo potrebni te pozivamo javnost i svakog pojedinca da osnaže svjetlo Krijesnice te da zajedno ublažimo mrak koji nosi maligna bolest djeteta.

Već spomenuta **zagovaračka mreža Zdravstveni opservatorij** značajan je iskorak u poticanju međusektorske suradnje u zdravstvu unutar Hrvatske. Sustavnim prikupljanjem podataka o potrebama i iskustvima pacijenata, praćenjem učinkovitosti zdravstvene politike i provođenjem tematskih istraživanja, Zdravstveni opservatorij nastoji informirati i utjecati na odluke nositelja javnih politika u zdravstvu i zdravstvenoj skrbi. Osnovan je 2021. godine kao odgovor na prepoznavanje nužnosti strukturirane suradnje među različitim dionicima u zdrav-



Rehabilitacijski kamp



stvenom sektoru, posebno između organizacija civilnog društva i akademske zajednice. Ova inicijativa nastoji pojačati glasove pacijenata, zdravstvenih djelatnika i istraživača, osiguravajući tako njihovu zastupljenost u političkim odlukama vezanim za razvoj zdravstvenog sustava. Osnivanje neformalne, istraživačke i zgo-varačke mreže Zdravstveni opservatorij pod vodstvom Krijesnice, udruge za pomoć djeci i obiteljima suočenim s malignim bolestima, podržala je koalicija od 19 organizacija civilnog društva, 5 znanstvenih institucija i 1 sindikata. Financijska potpora iz ESF-a i državnog proračuna ovom projektu omogućila je jačanje partnerstva, promicanje međusobnog učenja i mobilizaciju resursa kako bi se Zdravstveni opservatorij etablirao kao značajan akter u civilnom društvu i zdravstvenoj politici. Glavni mu je cilj ojačati kapacitet organizacija civilnog društva za sudjelovanje u učinkovitom dijalogu s javnom upravom, socijalnim partnerima i akademskim institucijama. Dijalog je ključan za oblikovanje i provedbu reformi koje osiguravaju jednak pristup kvalitetnoj zdravstvenoj skrbi i doprinose očuvanju i razvoju javnog zdravstvenog sustava.

Specifični ciljevi projekta uključuju:

- uspostavu mreže za međusektorsku suradnju usmjerene na praćenje i utjecaj na dostupnost i kvalitetu zdravstvene skrbi
- proširivanje znanja i praksi temeljenih na znanstvenim spoznajama za promicanje jednakog pristupa kvalitetnoj zdravstvenoj skrbi, posebno za marginalizirane skupine
- poticanje dijaloga i suradnje između donositelja odluka, civilnog društva i akademskih institucija.

Uz osnaživanje međusektorskog partnerstva tijekom prve tri godine provedeno je nekoliko ispitivanja javnog mnijenja na temelju kojih su se potom provodila znanstvena istraživanja u području utvrđene potrebne društvene promjene. Izrađeno je ukupno 6 smjernica za razvoj javnih politika utemeljenih na dokazima s analizama društvenog utjecaja predloženih in-



Zlatni ruj – mjesec podizanja svijesti o malignim bolestima kod djece

tervencija te je pokrenut strukturirani dijalog svih dionika i donositelja odluka. Tijekom projekta objavljeno je nekoliko stručnih i znanstvenih radova vezanih za usuglašene teme koje su ocijenjene gorućim od strane članica Zdravstvenog opservatorija. Jedna od tema koja je imala značajan odjek u javnosti, zdravstvena je pismenost. Stoga je poboljšanje zdravstvene pismenosti među hrvatskim stanovništvom, s posebnim fokusom na ranjive skupine, postalo ključni aspekt naše misije.

Smjernica za razvoj javnih politika u području zdravstvene pismenosti izrađena je na temelju istraživanja koje je proveo Centar za Ekonomiku zdravstva i Farmakoekonomiku Ekonomskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci.

Zdravstvena pismenost odnosi se na sposobnost pojedinaca da pribave, obrade i razumiju osnovne zdravstvene informacije potrebne za donošenje informiranih zdravstvenih odluka. Inozemna istraživanja pokazuju da je niska razina zdravstvene pismenosti povezana s lošijim zdravstvenim ishodišima i povećanim troškovima zdravstvene skrbi.

Provedeno istraživanje u sklopu projekta pokazalo je da je zdravstvena pismenost u Hrvatskoj ispod optimalnih razina. Prosječni indeks zdravstvene pismenosti iznosi 33,98 na skali od 0

do 50, što sugerira da, iako je situacija marginalno adekvatna, postoji značajan prostor za poboljšanje.

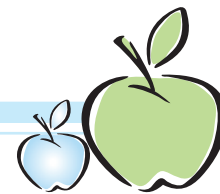
Nalazi otkrivaju znatne razlike u zdravstvenoj pismenosti među različitim socio-ekonomskim i demografskim skupinama. Pripadnici ranjivih skupina, uključujući romsku zajednicu, tražitelje azila i osobe pod međunarodnom zaštitom, često imaju niže razine zdravstvene pismenosti. Trenutačno ne postoji sveobuhvatna javna politika koja se specifično bavi zdravstvenom pismenošću, iako se srodna pitanja spominju u dokumentima koji se tiču upravo navedenih ranjivih društvenih skupina.

Kako bi se uhvatio u koštac s izazovima povezanim sa zdravstvenom pismenošću, Zdravstveni opservatorij izradio je nekoliko strategija usmjerenih na poboljšanje kvalitete i dostupnosti zdravstvenih informacija, jačanje osobnih kompetencija i uspostavu snažnog institucionalnog okvira. U nastavku je pregled specifičnih ciljeva i s njima povezanih konkretnih mjera.

Poboljšanje kvalitete i dostupnosti zdravstvenih informacija

1. Unaprjeđenje komunikacijskih vještina

Opservatorij ističe potrebu za poboljšanjem komunikacijskih vještina



na zdravstvenih djelatnika. To uključuje edukaciju medicinskih stručnjaka o tome kako jasno i razumljivo prenositi informacije, što je ključno za učinkovitu interakciju između pacijenta i pružatelja usluga.

2. Jačanje uloge ljekarnika

Kao česte točke kontakta za pacijente, farmaceuti su ključni za unaprjeđenje zdravstvene pismenosti te je potrebno promicati inicijative koje ih osnažuju za pružanje zdravstvenog obrazovanja i podrške građanima.

3. Razvoj komunikacijskih kanala

Uspostavljanje jasnih komunikacijskih kanala između zdravstvenih ustanova i pacijenata od vitalnog je značaja te se zagovara razvoj nacionalnih smjernica koje standardiziraju način dijeljenja zdravstvenih informacija, osiguravajući da su one provjerene, dostupne i razumljive svima.

4. Razvoj nacionalnih smjernica za označavanje medicinskih prostora kako bi se pacijentima olakšalo pronalaženje određenih medicinskih usluga

Za mnoge je pacijente pronalaženje medicinskih lokaliteta izazov zbog neadekvatnog označavanja, arhitektonski neadekvatnih prostora te raspršenosti usluga.

5. Označavanje zdravstveno štetnih proizvoda i usluga

Predlaže se provođenje stručne i šire javne rasprave oko boljeg označavanja zdravstveno štetnih proizvoda, kao i kontroli označavanja medicinski ispravnih proizvoda kao prevencija lažnom reklamiranju.

6. Unaprjeđenje postojećih i razvoj novih načina informiranja o zdravlju

Potiče se razvoj javnih natječaja koji bi stimulirali razvoj novih TV i radijskih emisija, javnih portala i drugih načina komuniciranja, s ciljem širenja pouzdanih zdravstvenih informacija. Uz medije potrebno je osnažiti ulogu i mandat Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

i školske medicine vezano za razvoj programa zdravstvene pismenosti, na temelju uvida u regionalne i lokalne prilike i potrebe. Potiče se razvoj inovativnog servisa za informiranje građana o preventivnim pregledima, javnozdravstvenim problemima te dobnom, spolnom, regionalno prilagođenim zdravstvenim savjetima.

7. Unaprjeđenje zdravstvene pismenosti za ranjive skupine u zajednici

Potiče se razvoj natječaja u suradnji s ministarstvom zaduženim za socijalnu politiku, koji bi omogućili oblike zdravstvenog informiranja neposrednim radom u zajednici za ranjive društvene skupine, gdje takve informacije dolaze direktno do korisnika.

Razvoj osobnih kompetencija

1. Integracija zdravstvenog odgoja u škole

Uvođenje zdravstvenog odgoja u osnovne i srednje škole kako bi se razvila znanja i vještine djece i mladih za učinkovito snalaženje u zdravstvenom sustavu i brizi za zdravlje.

2. Promicanje kritičkog razmišljanja

Razvijanje programa koji potiču vještine kritičkog razmišljanja među mladima mogu znatno poboljšati njihovu sposobnost procjene poruka vezanih za zdravlje kako bi donosili informirane odluke.

3. Mogućnosti cjeloživotnog učenja

Ulaganje u kontinuirano obrazovanje za odrasle, s naglaskom na starije odrasle osobe koje mogu imati specifične potrebe u pogledu zdravstvene pismenosti.

Uspostava institucionalnog okvira

1. Stvaranje poticajnog okruženja

Uspostava sveobuhvatnog institucionalnog okvira ključna je za održivo poboljšanje zdravstvene pismenosti. To uključuje integraciju inicijativa za zdravstvenu pismenost u

postojeće javnozdravstvene politike i osiguravanje adekvatnog financiranja.

2. Praćenje i evaluacija inicijativa

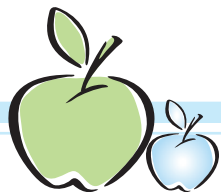
Provedba kontinuirane evaluacije programa zdravstvene pismenosti kako bi se procijenila njihova učinkovitost i identificirale najbolje prakse.

3. Provedba longitudinalnih studija mjerenja nacionalne razine zdravstvene pismenosti

Redovite procjene mogu umnogome pomoći u praćenju napretka i kreiranju budućih inicijativa.

Predanost Zdravstvenog opservatorija poboljšanju zdravstvene pismenosti u Hrvatskoj ključna je komponenta njegove šire misije poboljšanja dostupnosti i kvalitete zdravstvenog sustava. Fokusirajući se na obuku zdravstvenih djelatnika, integraciju zdravstvenog odgoja u škole, poticanje kritičkog razmišljanja i uspostavljanje snažnog institucionalnog okvira, Zdravstveni opservatorij ima za cilj osnažiti građane da donose informirane zdravstvene odluke. Ovim naporima ne samo da će se smanjiti postojeće nejednakosti u zdravstvenoj pismenosti već će se potaknuti i stvaranje informiranije i angažiranije populacije sposobne zagovarati svoje zdravstvene potrebe. Kako se zdravstvena pismenost bude poboljšavala, očekuje se poboljšanje i ukupnih zdravstvenih ishoda za hrvatsko stanovništvo, što će dovesti do jačeg i pravednijeg javnozdravstvenog sustava. Inicijative dionika uključenih u Zdravstveni opservatorij vitalan su korak prema postizanju tih ciljeva i poticanju zdravije budućnosti za sve građane Hrvatske.

Mirela Stanić-Popović,
predsjednica Udruge Krijesnica
Zagreb
mirela@krijesnica.hr



Grad Zagreb – primjer integriranog pristupa inkluziji i raznolikosti

U sklopu inicijative Europska prijestolnica inkluzije i raznolikosti Europska komisija je 2024. godine Gradu Zagrebu dodijelila zlatnu nagradu. Ova nagrada potvrdila je stratešku orijentaciju Grada prema izgradnji inkluzivnog i pravednog društva u kojem ranjive skupine ostvaruju pravo na kvalitetan život i ravnopravno sudjelovanje u zajednici.



prostora što je u 2025. godini omogućilo uključivanje oko 100 novih korisnika. Posebnu vrijednost u radu Malog doma predstavlja uvođenje napredne rehabilitacijske tehnologije, poput robotske rukavice, primjenjive u radu s djecom i odraslima s oštećenjima središnjeg živčanog sustava, cerebralnom paralizom ili posljedicama moždanog udara. *Centar za rehabilitaciju Silver* ustanova je socijalne skrbi Grada Zagreba, prepoznata po inovativnom pristupu rehabilitaciji osoba s invaliditetom i djece s teškoćama u razvoju, npr. uključivanjem pasa pomagača u terapijske programe, primjenom *neuro-feedback* terapije i slično. Grad Zagreb povećanjem svoga Proračuna kontinuirano ulaže u njegov razvoj. Tijekom narednih godina započetim ulaganjima u infrastrukturu, Grad će omogućiti povećanje broja korisnika i usluga. *Centar za autizam* također je ostvario značajne pomake – licencirane su četiri stambene jedinice za organizirano stanovanje koje obuhvaćaju 21 korisnika. Ulaganje u infrastrukturu omogućilo je povećanje kapaciteta za boravak 30 odraslih osoba s poremećajem iz spektra autizma, kao i razvoj novih programa rane razvojne i psihosocijalne podrške za 40 djece s istim teškoćama. Uza sve navedeno, u Gradu Zagrebu su tijekom 2024. provedene i mjere usmjerene na poboljšanje financijske podrške osobama s invaliditetom i njihovim obiteljima: povećane novčane naknade za korisnike inkluzivnog do-

Grad Zagreb natjecao se u kategoriji gradova s više od 50.000 stanovnika, a prijava je obuhvaćala inkluzivne politike i inicijative usmjerene na podršku obiteljima koje skrbe o djeci s teškoćama u razvoju i osobama s invaliditetom, potporu beskućnicima i žrtvama rodno uvjetovanog nasilja, ravnopravnost LGBTIQ+ osoba, integraciju stranaca te integraciju Roma. Strateški dokumenti Socijalni plan Grada Zagreba 2021. – 2027. i Strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom 2021. – 2025. bili su uporište za provođenje definiranih mjera i aktivnosti u zadanom vremenu.

S obzirom na to da u Zagrebu živi nešto manje od 116.000 osoba s invaliditetom, jedan je od strateških prioriteta socijalne politike Grada Zagreba bio razvoj sustava socijalne skrbi za osobe s invaliditetom, djecu s teškoćama u razvoju te odrasle osobe s višestrukim teškoćama u razvoju. Tijekom 2024. godine, zahvaljujući ponajprije povećanju gradskih proračunskih sredstava za čak 80 % u odnosu na prethodnu godinu, ostvaren je znatan pomak u širenju kapaciteta postojećih ustanova,

osnivanju novih podružnica, jačanju mobilnosti i pristupačnosti socijalnih usluga, kao i u uvođenju suvremenih i inovativnih oblika podrške. Jedan od ključnih projekata odnosi se na *Zagrebački centar za neovisno življenje* koji je u travnju 2024. otvorio novu podružnicu na zapadnom dijelu grada, dobio tri nova stana namijenjena psihosocijalnoj podršci osobama s teškoćama mentalnog zdravlja te omogućio pružanje usluga stručne procjene i rane razvojne podrške djeci s teškoćama u razvoju. Gradska ustanova *Centar za pružanje usluga u zajednici Mali dom* proširila je svoje djelovanje osnivanjem podružnice na Trešnjevci, namijenjene odraslim osobama s višestrukim teškoćama, čime je ujedno prvi puta u Gradu Zagrebu uspostavljen specijalizirani oblik dnevnog boravka za ovu skupinu korisnika. Njime je unaprijeđena kvaliteta života odraslih osoba s kompleksnim potrebama, ali i pružena podrška njihovim obiteljima. Širenje kapaciteta nastavljeno je otvaranjem treće podružnice na Zagrebačkom velesajmu specijalizirane za ranu razvojnu podršku i stručne procjene. U 2024. godini provedena je adaptacija i opremanje



datka, naknade za djecu do 18 godina ili do završetka redovnog školovanja. Korisnicima doplatka za pomoć i njegu te osobne invalidnine isplaćene su uskrsnice i božićnice. Po prvi puta božićnice su isplaćene i korisnicima inkluzivnog dodatka te osobama s priznanim statusom roditelja njegovatelja ili njegovatelja.

Grad Zagreb provodi i mjere za unaprjeđenje uvjeta života beskućnika te pruža podršku njihovoj socijalnoj reintegraciji. U veljači 2024. otvoren je novi prostor u užem centru grada s odvojenim smještajem i obrokom. U tijeku je provođenje projekta *Podrška u integraciji beskućnika* koji uključuje psihosocijalnu podršku, rad pedagoga i psihologa te socijalnih mentora, s ciljem resocijalizacije i povećanja njihove zaposlenosti. Planirano je provođenje općih zdravstvenih pregleda za beskućnike, a osigurava se i prehrana beskućnicima u pučkim kuhinjama na trima lokacijama. Grad Zagreb pruža podršku žrtvama rodno uvjetovanog nasilja putem dvaju skloništa i dvaju poludnevni boravaka te pet savjetovališta, a planiran je i Dnevni centar za integraciju socijalno ranjivih skupina.

Vezano za unaprjeđenje zdravstvenih usluga za djecu s teškoćama u razvoju te odrasle osobe s višestrukim teškoćama u razvoju, u Zagrebu je krajem 2024. godine započeo s radom izdvojeni odjel Poliklinike SUVAG – Ambulanta za ranu razvojnu podršku na lokaciji Žitnjak. U ambulanti se provode logopedске i psihološke usluge dijagnostike, terapije i savjetovanja za djecu s jezično-govornim teškoćama te njihove roditelje. Otvaranje ovog izdvojenog odjela doprinijelo je povećanju obuhvata djece i smanjenju lista čekanja za gotovo 70 %. Specijalna bolnica za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama, Goljak nabavila je rehabilitacijskog robota za vježbanje hoda.

I za zdravstvene ustanove Grada Zagreba osigurana su znatna ulaganja u opremu i medicinske dijagnostičke uređaje. Za projekt *Doma zdravlja Zagreb–Zapad, Centar za mentalno zdravlje u zajednici sredstva su povećana za*



Uručenje Nagrade. Slijeva: Mustafa Sharifi, voditelj Gradskog odjela za planiranje i zaštitu osoba s invaliditetom, Lora Vidović, pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom i Helena Dalli, povjerenica Europske komisije za ravnopravnost 2021. – 2024.

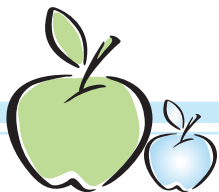
26,78 %, dok je sufinanciranje rada Službe za mentalno zdravlje osnivanjem mobilnog tima za mentalno zdravlje Nastavnog zavoda za javno zdravlje „Dr. Andrija Štampar“ povećano za 45,88 %. U području dentalne medicine nastavljeno je financiranje projekta nadstandarda stomatološke zaštite djece s teškoćama u razvoju koji provodi Stomatološka poliklinika Zagreb te osoba s invaliditetom u sklopu projekta *Doma zdravlja Zagreb–Centar*. Nastavljeno je provođenje preventivnog programa mobilne mamografije za osobe s invaliditetom, a u suradnji s Poliklinikom za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju (Srčana) provedeni su besplatni preventivni pregledi kardiovaskularnog sustava za 34 osobe s invaliditetom.

Gradska zdravstvena ustanova Klinika za psihijatriju Sveti Ivan u Zagrebu, kao projekt nadstandarda Grada Zagreba, od rujna 2023. provodi program BOJE, prvi sustavni model afirmativne skrbi za LGBTQIA+ osobe u hrvatskom javnom zdravlju. Program nudi psihosocijalnu podršku putem savjetovališta, psihijatrijske ambulante, tromjesečnih terapijskih ciklusa, grupa podrške, obiteljske terapije i psihoedukativnih aktivnosti, a multidisciplinarni tim stručnjaka provodi edukacije zdravstvenih djelatnika i

istraživačke aktivnosti. Evaluacija pokazuje visoko zadovoljstvo korisnika i povećanje subjektivne dobrobiti.

Kao odgovor na rastući broj stranih radnika u okviru europske inicijative Integrating Cities Charter uveden je model One-Stop Shop. Ovaj model kombinira jezičnu edukaciju, pravnu pomoć i kulturne radionice, čime migrantima olakšava pristup tržištu rada i društvenoj integraciji.

Poseban segment inkluzivne politike Grada Zagreba odnosi se na socijalnu i obrazovnu integraciju romske zajednice koja je u Zagrebu jedna od najranjivijih manjinskih skupina. Grad financira stipendije za učenike i studente romske nacionalne manjine, osigurava besplatne udžbenike i produženi boravak za djecu osnovnoškolskog uzrasta, a u suradnji s udrugama provodi programe predškolskog uključivanja romske djece. U području zapošljavanja potiče se prekvalifikacija i stručno osposobljavanje Roma, u skladu s mjerama predviđenima u Akcijskom planu Grada Zagreba za provedbu Nacionalnog plana za uključivanje Roma 2025. – 2027. Grad također podržava kulturne i edukativne projekte romskih udruga, čime doprinosi očuvanju identiteta i smanjenju društvene marginalizacije.



U Centru mladih Ribnjak, u sklopu obilježavanja Svjetskog dana svjesnosti o autizmu predstavljena su ciljana ulaganja Grada Zagreba u razvoj obrazovnih, socijalnih i zdravstvenih usluga za osobe s autizmom

Uz razvoj ustanova značajan iskorak ostvaren je i u području inkluzivne mobilnosti. Nabavljeno je 14 specijaliziranih vozila javnog prijevoza, čime je unaprijeđena dostupnost gradskog prostora i usluga osobama s invaliditetom. Time se osigurava ravnopravno sudjelovanje u društvenom i kulturnom životu, smanjujući prostorne i infrastrukturne barijere koje su prije ograničavale njihovu mobilnost. Osim ulaganja u infrastrukturu, Grad Zagreb je povećao stipendije za učenike i studente s invaliditetom, smanjuje financijske barijere u obrazovanju, a za pomoćnike u nastavi i stručne komunikacijske posrednike osigurava sredstva povećana 40,05 %.

Ključnoj ustanovi u zapošljavanju osoba s invaliditetom URIHO-u povećana su

proračunska sredstva za 60 %, što je omogućilo modernizaciju proizvodnje, otvaranje novih radnih mjesta i razvoj programa stručnog osposobljavanja.

Na području pristupačne komunikacije Grad Zagreb uveo je format službenih dokumenata *Easy-to-Read* namijenjen osobama s intelektualnim poteškoćama, starijim građanima i migrantima. Ova mjera pokazuje kako inkluzija zahtijeva ne samo institucionalne i infrastrukturne promjene već i transformaciju komunikacijskih praksi.

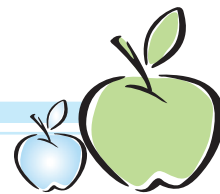
Za programe i projekte civilnog društva namijenjene osobama s invaliditetom, djecu s teškoćama u razvoju te odrasle osobe s višestrukim teškoćama u razvoju utrošeno je 15,5 % više sredstava nego u prethodnom razdoblju.

Nabrojane aktivnosti zorno pokazuju kako je povećanje financijskih ulaganja Grada Zagreba rezultiralo konkretnim i mjerljivim poboljšanjima – proširenjem kapaciteta povećan je broj korisnika, unaprijeđena dostupnost usluga, a implementacijom inovativnih terapijskih metoda poboljšana je kvaliteta usluga. Sve navedeno doprinosi stvaranju inkluzivnijeg društva, otvaranju boljih mogućnosti za integraciju djece s teškoćama u obrazovni sustav te smanjenju socijalne isključenosti odraslih osoba s invaliditetom.

Smatramo da ulaganja u socijalnu skrb, zdravstvenu zaštitu, odgoj i obrazovanje, mobilnost i pristupačnost tijekom 2024. godine nisu samo financijski pokazatelj povećanih proračunskih sredstava, već i konkretan dokaz političke i društvene opredijeljenosti Grada Zagreba za unaprijeđenje kvalitete života najranjivijih skupina stanovništva. Ovakav razvoj važan je iskorak prema inkluzivnijem, tolerantnijem i društveno odgovornijem urbanom okruženju.

Jasna Tucak, univ. mag. sanit. publ. koordinatorka projekta Zagreb – zdravi grad, Grad Zagreb – Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

jasna.tucak@zagreb.hr
zdravstvo@zagreb.hr



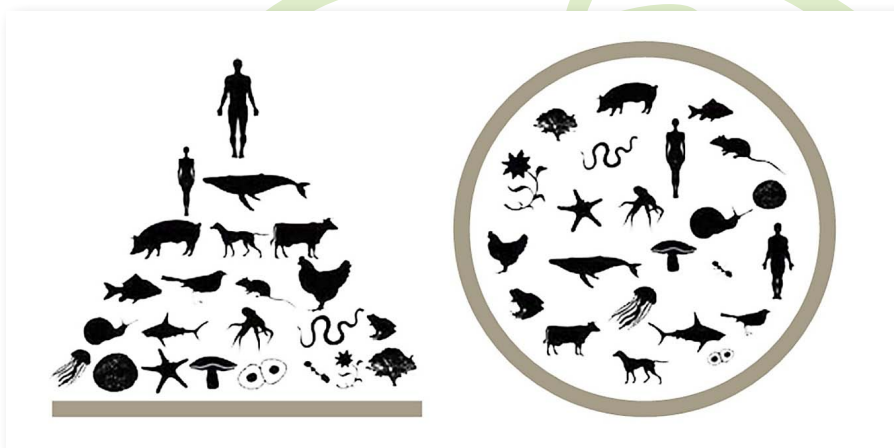
Projektiranje staništa – planiranje u službi zdravlja čovjeka i planeta

Povezanost planiranja okoliša i ljudskog zdravlja iznimno je aktualna tema suvremenog društva. No, ovaj odnos nije nov – provlači se kroz čitavu povijest urbanističkog razmišljanja.

Iako nije bio urbanist, grčki liječnik Hipokrat već se u antici dotaknuo važnosti neposredne okoline za zdravlje čovjeka. U svom traktatu „O zraku, vodi i mjestima“ opisuje utjecaje mikroklimatskih čimbenika, bioloških organizama (mikroorganizama, životinja i biljaka) te anorganskih sastojaka lokalnog okoliša (zrak, vjetrovi, sunce i geološki faktori) na kvalitetan život.

Posljedice zanemarivanja ovih spoznaja bile su osobito vidljive već u razdoblju srednjeg vijeka, obilježenom čestim epidemijama uzrokovanim nehigijenskim životnim uvjetima. Gradovi su se razvijali stihijski – s uskim, neosunčanim ulicama, visokom razinom vlage i slabom infrastrukturom, što je pogodovalo razvoju patogena. Kao odgovor na takve uvjete, renesansno doba u središte urbanog planiranja ponovno stavlja čovjeka (nasuprot srednjovjekovnom fokusu na Boga) donoseći ideje geometrijski savršenih gradova – od kojih su nam poznati Karlovac i Palmanova. Ideja razvoja savršenih gradova nastavila se razvijati tijekom 19. i 20. stoljeća, ovoga puta s fokusom na stroj kao središnji element razvoja (automobil, željeznica, zrakoplov i sl.). Brišu se tradicionalne srednjovjekovne matrice i zamjenjuju širokim avenijama s drvoredima, velikim parkovnim površinama i reprezentativnim reperima u prostoru kao odgovor na sve veću napučenost gradova zbog industrijske revolucije.

Još uvijek neopterećeni klimatskim promjenama, CIAM (Congrès International d'Architecture Moderne) ipak nudi odgovore za planiranje zdravog okoliša. Promicali su razdvajanje prometa od pješačkih površina, stvaranje prostranih



Good Design Australia. (2023). *Ego-centric vs Eco-centric diagram adapted from Art Tawanghar, Designer, San Diego (2016)*. Good Design Australia. Dostupno 26.08.2025. putem: <https://good-design.org/designing-the-possible-this-decade/ego-centric-v-eco-centric-diagram-adapted-from-art-tawanghar-designer-san-diego-2016/>

zelenih površina, optimalno osunčanje i provjetravanje prostorija u kojima ljudi borave te funkcionalno zoniranje.

Kroz povijesti se vidi kako se fokus urbanog planiranja mijenjao: od duhovnog (Bog), preko humanističkog (čovjek), do tehnološkog (stroj). U kontekstu suvremenih izazova, osobito klimatskih promjena, postavlja se pitanje – što danas treba biti u središtu interesa planera?

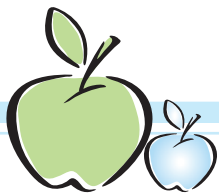
Odgovor je jasan – **planet**. Planiranje više ne može biti fokusirano samo na zdravlje čovjeka, mora se fokusirati i na zdravlje cijelog planeta. Planet je bolistan. Kada bismo usporedili s povijesnim razdobljima, najbliži smo srednjem vijeku po načinu na koji se razvijaju gradovi. Zagađenje je sveprisutno te ostavlja negativne posljedice na ljudsko zdravlje i zdravlje planeta.

U tom kontekstu, sve je relevantniji poznati Ego-Eco koncept Stephana Lehmann koji vizualizira pomak s antropocentričnog (ego) prema ekocentričnom (eco) načinu razmišljanja. Ovaj konceptualni alat u području arhitekture i urbanizma možemo tumačiti kao vid planiranja s ciljem stvaranja zdravijih i održivijih staništa za sve oblike ži-

vota, pri čemu je čovjek dio cjeline, jednako vrijedan kao i sva ostala živa bića (2019 Lehmann, S. 2019. Reconnecting with nature: Developing urban spaces in the age of climate change. Emerald Open Research).

Rješenja za napuštanje antropocentričnih urbanističkih modela i prihvaćanje **ekocentričnog planiranja**, u kojem projektantske odluke odražavaju svijest o međuovisnosti svih živih sustava, nudi **ekologija pomirenja** (engl. *reconciliation ecology*). Riječ je o znanosti o kreiranju i održavanju novih staništa kako bi se očuvala raznolikost na mjestima gdje ljudi žive i rade, dakle u ljudski oblikovanim ekosustavima (Rosenzweig, M. L. 2003. Win-Win Ecology: How the Earth's Species Can Survive in the Midst of Human Enterprise. Oxford University Press).

Ovo je svakako posao za interdisciplinarni tim stručnjaka, no kako tome mogu doprinijeti arhitekti i planeri? Kretanje kroz prostor, a slijedom toga i interakcije, predmet su zanimanja mnogih arhitekata. Vrlo je inspirativno u taj kompleksni sustav uključiti i planiranje kretanja te interakciju s ostalim živim bićima. Arhitekt Junya Ishigami



razmišlja o krajoliku kao o prostoru koji nije konstruiran prema ljudskom mjerilu. U prirodnom svijetu postoje različite percepcije mjerila, a svijet je sačinjen od svih tih slojeva okoliša. Postoji mjerilo insekata, mjerilo životinja i veća mjerila – mjerilo planeta. Da bismo bolje razumjeli ove tvrdnje, moramo se upoznati s pojmom *Umwelta* koji uvođi biolog Jakob von Uexküll kako bi objasnio da različiti organizmi percipiraju svoj okoliš na jedinstven način zbog razlika u osjetilnim mogućnostima (Dawson, M. R. W. i Medler, D. A. 2009 Dictionary of Cognitive Science University of Alberta). Potrebno je, dakle, učiti što je potrebno pojedinim vrstama da bi živjele u suživotu s ljudima, proučavajući njihova prirodna staništa i ponašanja.

Konvencijom o biološkoj raznolikosti iz 1996. godine također je naglašena važnost bioraznolikosti koja se očituje u međuovisnosti svih živih organizama i njihova uravnoteženog djelovanja kao ključa zdravlja planeta kao cjeline. Bioraznolikost je definirana kao „sveukupnost svih živih organizama kao sastavnica ekosustava, a uključuje raznolikost unutar vrsta, između vrsta, životnih zajednica te raznolikost između ekosustava” (Ministarstvo gospodarstva Konvencija o biološkoj raznolikosti).

Različite okoliše za sva živa bića možemo tijekom planiranja gradova prije svega osigurati integracijom zelene i plave infrastrukture. To su, primjerice, zeleni koridori, drvoredi, livade, parkovi i urbane šume kao zelena infrastruktura,

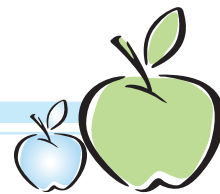
zatim otvoreni kanali, retencijska jezera i obnovljeni riječni koridori kao plava infrastruktura. Međutim, oslanjanje isključivo na zelene površine u gusto izgrađenim područjima nije dovoljno da se osigura dovoljna površina staništa. Stoga su zeleni krovovi rješenje koje arhitektura može ponuditi za osiguranje veće bioraznolikosti. Osim što mogu osigurati hranu i sklonište za neljudske vrste, mogu pružiti i razne dobrobiti ljudima, poput pročišćavanja zraka, ublažavanja ekstremnih temperatura, upravljanja oborinskim vodama te apsorpcije buke. U urbanim sredinama sve je više ljudi izloženo prekomjernim razinama buke, što povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, demencije i mentalnih oboljenja.

Vrlo važno stanište za oprašivače jesu i livade koje se sve češće integriraju u urbane okoliše u obliku površina s divljim cvijećem, a dokazano privlače isto toliko vrsta insekata kao i prirodne livade (Noriega, A. 2024. Politika „zabrane košnje”). Plava je infrastruktura također vrlo važan način očuvanja staništa za biljke, životinje i razne vrste ptica koje obitavaju u ovim područjima. Mnoga su staništa uništena poravnavanjem riječnih koridora i njihovim prilagođavanjem gradovima i prometnim rješenjima (poput primjerice rijeke Mirne). Vraćanje prirodnih meandara rijeka, osim što doprinosi razvoju staništa, povećava otpornost na poplave i smanjuje eroziju (Addy i drugi, 2016 River Restoration and Biodiversity: Nature-based solutions for restoring rivers in the UK and Republic of Ireland).

Iz navedenog se može zaključiti da i čovjek ima brojne koristi od ovakvog pristupa planiranju, dok istovremeno rješava gorući problem istrebljivanja životinjskih i biljnih vrsta. Pritom valja istaknuti da su mnoge od tih vrsta, poput oprašivača, izravno povezane s opstankom ljudske vrste, budući da bez njih ne bi bila moguća proizvodnja hrane (IPBES, 2019 Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services. Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services). Drugim riječima, očuvanje bioraznolikosti nije samo etičko, već je i egzistencijalno pitanje. Nije više dovoljno da se ovim problemima bave isključivo ekolozi. Potrebna je interdisciplinarna suradnja arhitekata, urbanista, biologa, krajobraznih arhitekata, zdravstvenih stručnjaka i sociologa kako bi se razvijali novi modeli prostora utemeljeni na međusobnom učenju i dijalogu. Međutim, takvi modeli mogu se provesti samo uz jasnu političku odluku i strateške mjere koje će omogućiti sustavno planiranje, financiranje i dugoročnu provedbu. Politički okvir time postaje jednako važan kao i stručni, jer bez odgovarajuće javne politike i zakonske regulative interdisciplinarni napor ostaju fragmentirani i kratkotrajni.

**Jasmina Bašić, mag. ing. arh.,
predsjednica Društva arhitekata
Istre**

jasminabasic.b@gmail.com



Klimatsko potvrđivanje infrastrukture: zašto početi u početnoj fazi planiranja?

Novo razdoblje planiranja javnih ulaganja

Infrastruktura je temelj funkcioniranja naših gradova i zajednica. Škole, bolnice, sportske dvorane, prometnice i parkovi nisu samo objekti od betona, stakla ili asfalta, oni oblikuju način života, zdravlje i dobrobit građana desetljećima unaprijed. No, u 21. stoljeću ti isti projekti sve češće postaju i prva crta obrane od posljedica klimatskih promjena. Ekstremne vrućine, poplave, olujni vjetrovi i dugotrajne suše izravno utječu na sigurnost, trajnost i funkcionalnost infrastrukture, a time i na kvalitetu života ljudi. Zbog toga Europska unija već od 2021. godine zahtijeva da se svi značajniji infrastrukturni projekti usklade s načelom „ne nanosi bitnu štetu“ te prođu postupak tzv. klimatskog potvrđivanja (engl. *climate proofing*) već u početnoj fazi pripreme projekata. Ovim se postupkom utvrđuje ranjivost projekta na klimatske rizike i predlažu mjere prilagodbe. Takav pristup omogućuje da nove škole, bolnice, ceste ili sportski kompleksi budu sigurni, održivi i dugoročno isplativi. Klimatski otporna infrastruktura nije dodatni trošak, već ulaganje u zdravlje i kvalitetu života. U 8. fazi europskog projekta Zdravi grad upravo ovakav integrirani pristup nudi priliku da se briga za okoliš, otpornost zajednica i zaštita zdravlja povežu u jedinstvenu razvojnu viziju.

Riječ je o obveznom postupku u okviru InvestEU, Kohezijskih fondova i EIB zajmova kojim se osigurava da svaka investicija bude dugoročno održiva, usklađena s ciljem klimatske neutralnosti do 2050. godine i otporna na nove klimatske rizike. Drugim riječima, danas više nije dovoljno izgraditi funkcionalan objekt ili prometnicu – po-



trebno je osigurati da oni ostanu sigurni i u promijenjenim klimatskim uvjetima budućnosti.

Za gradove i županije okupljene u Mreži zdravih gradova ovaj zahtjev ima i dodatnu dimenziju. Klimatski otporna infrastruktura izravno je povezana sa zdravljem stanovnika. Sigurni objekti i javni prostori smanjuju rizik od nesreća, bolesti i socioekonomskih gubitaka povezanih s klimatskim stresom, a time doprinose i ostvarenju osnovne misije projekta Zdravi grad, unaprjeđuju zdravlja i kvalitete života građana.

Okoliš – polazište svake intervencije

Uspješan infrastrukturni projekt nikad ne nastaje u praznom prostoru. Svaka intervencija duboko je povezana s okolišem u kojem se događa, a taj okoliš određuje i njezine ranjivosti i njezine potencijale. Nizinska područja ili zone uz vodotoke prirodno su podložnija poplavama. Hrvatska iskustva s poplavama u Gunji ili u Karlovcu pokazala su koliko velike štete mogu nastati u nedovoljno prilagođenim naseljima i objektima. Brdska i planinska područja nose rizik od klizišta i erozije što je posebno izraženo u Hrvatskom zagorju i Gorskom kotaru nakon ekstremnih oborina. Urbana mikroklima također oblikuje otpornost projekata. Gusto izgrađeni dijelovi gradova, poput centra Zagreba ili Splita, izloženi su većim ekstremnim temperaturama nego njihova okolica. To stvara efekt urbanog toplinskog otoka koji povećava stres za građane i

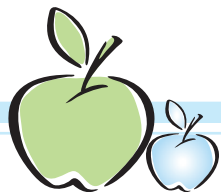
infrastrukturu. Primjerice, asfaltirane površine, poput parkirališta, dodatno se zagrijavaju što ugrožava zdravlje građana tijekom toplinskih valova i skraćuje vijek trajanja same prometne infrastrukture.

Okoliš utječe i na kvalitetu zraka. Nova prometna ili energetska infrastruktura može pogoršati zagađenje ili ga, uz dobru pripremu, znatno smanjiti. Zagreb, Rijeka i Osijek već imaju iskustva s prometnim gužvama koje povećavaju emisije dušikovih oksida i lebdećih čestica, što se osobito reflektira na respiratorno zdravlje djece i starijih osoba. Posebno je važno u obzir uzeti ranjive društvene skupine. Stariji građani, djeca i kronični bolesnici osjetljiviji su na toplinske valove, poplave i onečišćenja pa svaka investicija mora voditi računa o njihovoj sigurnosti.

Odnos između projekta i okoliša uvijek je dvosmjernan. Projekti mijenjaju okoliš, primjerice izgradnja nove prometnice tradicionalnim načinom povećava nepropusne površine, a time i rizik od bujičnih poplava. Istodobno i okoliš djeluje na projekte, jer porast intenziteta oborina ugrožava dugotrajnost te iste prometnice.

Rana faza analize ranjivosti – ključna prilika

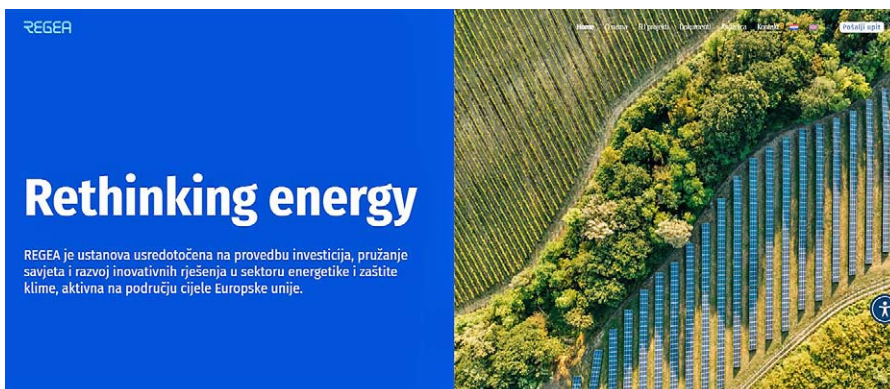
Najčešća pogreška u planiranju jest da se o klimatskoj otpornosti počne razmišljati tek u odmaklim fazama projektiranja. Tada su mogućnosti za prilagodbu skupe i ograničene. Rana faza, idejna i konceptualna, nudi najveću priliku za integraciju mjera prilagodbe na učinke klimatskih promjena. Analiza ranjivosti projekta na klimatske promjene u toj fazi omogućuje pravodobno identificiranje glavnih rizika poput



poplava, toplinskih valova, suša ili olujnih vjetrova. Ona se koristi lokalnim klimatskim scenarijima s projekcijama do 2050. i 2100. godine kako bi se procijenilo kakvi će biti dugoročni trendovi. Posebna se pažnja posvećuje procjeni utjecaja na javno zdravlje i sigurnost. Na temelju analize daju se smjernice za izbor lokacije, tip konstrukcije, materijale i prateću infrastrukturu, kao i plan za uporabu i održavanje infrastrukture.

Mjere prilagodbe i višestruke koristi

Na temelju analize ranjivosti predlažu se mjere prilagodbe. One mogu biti strukturne i nestrukturne. **Strukturne mjere** nužno se povezuju s procesom projektiranja i često korištenjem nadstandarda, jer nam tehničke norme nisu prilagođene ni trenutačnim, a kamoli budućim klimatskim uvjetima. Indirektne strukturne mjere obuhvaćaju zelenu infrastrukturu poput drvo-reda, parkova, zelenih krovova i zidova. Beč i Milano uveli su programe zelenih krovova na javnim zgradama kako bi smanjili pregrijavanje i zadržali oborinske vode, a slični primjeri polako ulaze i u gradove u Hrvatskoj. Važan su dio i sustavi prirodnog zadržavanja oborinskih voda, primjerice kišni vrtovi ili retencijski bazeni koji znatno smanjuju rizik od poplava. Uporaba materijala otpornijih na visoke temperature ili vlagu također produžuje vijek trajanja objekata. Energetski učinkovite i pasivno rashlađene zgrade smanjuju potrebu za energijom i čuvaju zdravlje korisnika. **Nestrukturne mjere** jednako su važne. One uključuju planove



održavanja i redovite inspekcije, krizne planove za ekstremne događaje, sustave ranog upozorenja te edukaciju korisnika. Uključivanje lokalne zajednice u praćenje i reakciju na klimatske rizike dodatno povećava otpornost. Primjer iz Karlovca pokazuje da zajednice koje su uključene u monitoring rijeka i sustave ranog upozorenja na poplave, brže reagiraju i imaju manje štete. Sve navedene mjere ne štite samo samu infrastrukturu, već i zdravlje građana. Klimatski otporni objekti smanjuju rizik od nesreća, pregrijavanja, onečišćenja i psihološkog stresa povezanog s kriznim situacijama. Uz to, otpornost donosi i ekonomsku korist kroz niže troškove popravaka i veći potencijal za sufinanciranje projekata iz EU fondova. Prema procjenama Europske investicijske banke, svaki euro uložen u klimatsko potvrđivanje vraća se višestruko putem ušteda na održavanju i sprječavanju šteta.

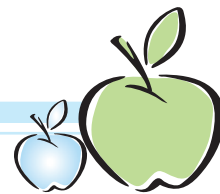
Od vizije do prakse

Klimatsko potvrđivanje infrastrukture nije dodatni trošak, već ulaganje u si-

gurnost, zdravlje i dugoročnu održivost. Iskustva iz Hrvatske i Europe pokazuju da projekti koji integriraju mjere prilagodbe već u početnoj fazi, postaju otporniji, jeftiniji za održavanje i privlačniji investitorima. Za gradove i županije u Mreži zdravih gradova to je prilika da u 8. fazi europskog projekta Zdravi grad uvedu praksu koja osigurava da sve buduće investicije, od škola i bolnica do cesta i sportskih kompleksa, budu otporne na klimatske promjene. Time se ujedno povezuje i briga za okoliš, kvalitetu života i javno zdravlje u jedinstvenu cjelinu. Naša je zajednička zadaća osigurati da svaka nova investicija postane primjer otpornosti, sigurnosti i zdravlja – sada i u desetljećima koja dolaze.

Miljenko Sedlar

**Regionalna energetska-klimatska
agencija Sjeverozapadne Hrvatske,
REGEA, voditelj odjela Klima**
msedlar@regea.org



Utjecaj klimatskih promjena na zdravlje i zdravstvo

Koja je uloga javnog zdravstva u aktivnostima prilagodbe klimatskim promjenama?

Zdravstvo je, uz sektore prepoznate u Strategiji prilagodbe klimatskim promjenama u Republici Hrvatskoj za razdoblje do 2040. godine s pogledom na 2070. godinu, posebno važno radi istraživanja i provedbe prepoznatih mjera kako bismo imali što manje negativnih posljedica na zdravlje stanovništva i na kapacitete ukupnog zdravstvenog sustava.

Mreža zavoda za javno zdravstvo u Republici Hrvatskoj koja u skladu s definicijom zdravlja sveobuhvatno pristupa tjelesnom i mentalnom zdravlju prateći ujedno i utjecaj okoliša, u tom je procesu od posebnog značenja. Zavodi u suradnji s jedinicama lokalne samouprave (gradovima i županijama) sudjeluju u podizanju razine svijesti i otpornosti primjenom načela "Jedno zdravlje", provode terenska i laboratorijska mjerenja okoliša (sigurnosti vode, hrane, zraka, tj. ukupnog životnog i radnog okoliša) te prate pojavnosti akutnih zaraznih i kroničnih nezaraznih bolesti (Slika 1).

Kako klimatske promjene utječu na zdravlje?

Negativan utjecaj klimatskih promjena na zdravlje očituje se povećanjem smrtnosti stanovništva, promjenama u epidemiologiji kroničnih nezaraznih bolesti (npr. srčano-krvožilnih, plućnih, bubrežnih) i obrascu pojavnosti akutnih bolesti. „Skrivena slika“, širok raspon i vrste učinaka na zdravlje koje donose klimatske promjene, vrlo je podmukao zdravstveni izazov zbog kompleksnosti praćenja, metodologije utvrđivanja mehanizma nastanka te potrebe trajnog i sveobuhvatnog praćenja prije zaključka o uzročno-posljedičnoj vezi.



Slika 1. Jedno zdravlje (Izvor: NZJZ „Dr. Andrija Štampar“)

Povećanje rizika od širenja bolesti koje se prenose na ljude putem **invazivnih životinjskih vrsta** zbog utjecaja klimatskih promjena na njihovo širenje, jedan je od najvažnijih prioriteta. Posebno se ističe praćenje i postupanje vezano za prisutne i očekivane bolesti koje se prenose npr. komarcima (malaria, denga, žuta groznica, virus Zapadnog Nila, Zika virusi) ili krpeljima (lajmska bolest, krpeljni meningoencefalitis). Istovremena izloženost građana **aeroalergenim biljnim vrstama i onečišćenju zraka** značajan je rizik za pojavnost simptoma na razini više sustava. Osim akutne iritacije sluznica oka, nosa, usta, posljedice uključuju pogoršanje postojećih kroničnih simptoma te razvoj autoimunskih, crijevnih, zloćudnih bolesti zbog utjecaja na proces DNA metilacije, upalne i procese stanične imunosti te ekspresije proteina u plućima.

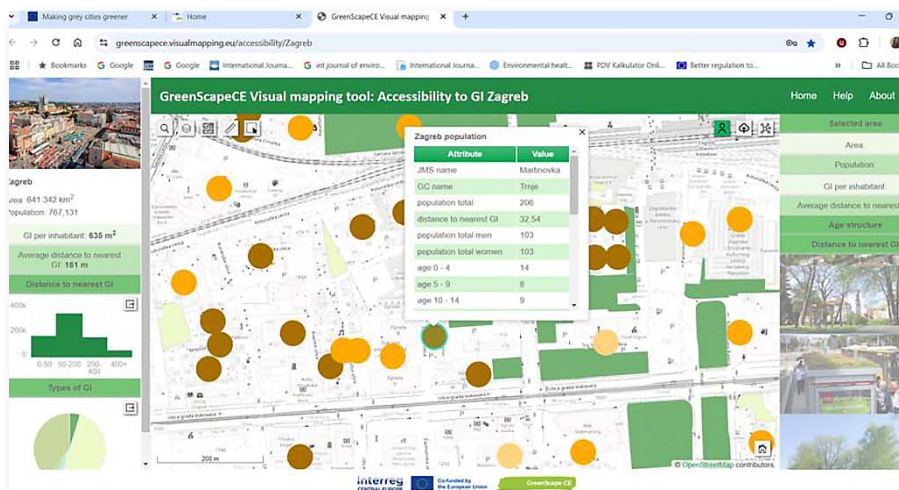
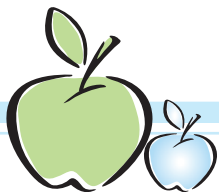
Što je ranjivost unutar sektora zdravstva u odnosu na očekivane klimatske rizike?

Nedovoljna digitalizacija koja otežava praćenje utjecaja i uzročno-posljedičnih veza klimatskih pokazatelja i zdravlja doprinosi ranjivosti zdravstvenog sustava. Doprinos klimatskih promjena često nije očigledno povezan s bolestima ili smrću, nego je „dodatan negativan utjecaj“ ili „skriveni odgođeni povod narušenom zdravlju i kvaliteti života“.

Osim direktnog utjecaja ekstremnih vremenskih uvjeta i klimatskih promjena koje utječu na postojeće opterećenje zdravstvenog sustava povećanim brojem zahtjeva za uslugama, povećava se i potrošnja lijekova, opseg dijagnostičkih i terapijskih postupanja te broj dana odsutnosti zbog bolesti, a sve to ima izravne **organizacijske i ekonomske posljedice**. Zbog klimatskih promjena, povećava se opseg i razina izloženosti stanovništva i radne populacije **niskoj kvaliteti vanjskog i unutrašnjeg zraka** zbog ekstremno visokih i niskih temperatura te količina oborina. Češća i dugotrajnija su razdoblja **nedostupnosti zdravstveno ispravne vode** za ljudsku potrošnju i općenito **porast razine onečišćujućih tvari u okolišu**. **Sigurnost hrane** također je ugrožena povećanjem razine onečišćujućih tvari, smanjenjem uroda tradicionalnih poljoprivrednih kultura te proširenjem štetnika i invazivnih vrsta. Istovremeno, zbog povećanja rizika za raseljavanje zbog klimatskih promjena, javlja se izrazito negativan utjecaj na posebno osjetljive podskupine stanovništva (npr. radnike na otvorenom, sportaše, djecu, kronično oboljele osobe i dr.), na **mentalno zdravlje i kvalitetu života, povećanje smrtnosti i ozljeda te na zdravstvene kapacitete koji sudjeluju u prihvatu i procjeni raseljenih osoba**.

Kako možemo upravljati rizicima i kako smanjiti ranjivost u sektoru zdravstva?

Prepoznavanje i rangiranje te sustavno međunarodno, nacionalno, regionalno i lokalno financiranje mjera prilagodbe ključ je pravilnog planiranja odgovora. Niz prepoznatih mjera za sektor zdravstva već se provodi. Djeluje se na **jačanje svijesti javnosti i ključnih dionika** unutar zdravstvene i drugih priori-



Slika 2. Primjer mjere zdravog urbanog planiranja i „pametnog ozelenjavanja“ (Izvor: GreenScapeCE)

tetnih struka (unutar odgojnih, predškolskih, ustanova za starije i nemoćne, za kućnu njegu i dr.). Teme klimatskih promjena obuhvaćene su u **školskom kurikulumu, započele su integracije** različitih informacijskih sustava unutar zdravstva i ostalih sektora radi praćenja indikatora povezanih s klimatskim promjenama, povećan je broj građevinski sigurnih točaka u javnom prostoru u slučaju ekstremnih meteoroloških uvjeta, itd. I u Hrvatskoj su pokrenute investicije u inovativne i otpornije kulture, u poboljšanje planiranja sjetve, berbe, otklanjanja štetnika, senzorsko informatizirano praćenje uvjeta skladištenja sirovina i hrane, hrane za životinje... Sve smo osvješteniji o važnosti pravilnog planiranja sadnje niskoalergenih vrsta i praćenja visoko alergenih biljnih vrsta, o tzv. „zdravom“ urbanom planiranju i optimalnoj dostupnosti zelene i plave infrastrukture građanima radi zaštite od ekstremnih vremenskih uvjeta i brojnih pozitivnih utjecaja na zdravlje i kvalitetu života (Slike 2 i 3). Sve više je i stambeno građevinskih inovacija koje doprinose „zdravijim“ životnim i radnim prostorima“ uz pomoć „pametnih“ IoT (engl. *Internet of things*) tehnologija udaljenog praćenja okoliša pomoću senzorski sustava (npr. meteo uvjeta te kvalitete vanjskog i unutarnjeg zraka).

Neke od mjera su planirane, poput uspostave sustava izračuna zdravstveno-ekonomskih indikatora za stanja povezana s klimatskim promjenama, dodat-

nih umrežavanja i nadogradnje sustava monitoringa indikatora u okolišu povezanih s klimatskim promjenama, uspostave okvira za provedbu epidemioloških istraživanja poput humanog biomonitoringa za praćenje čimbenika iz okoliša povezanih s klimatskim promjenama te jačanja kapaciteta i alata za provedbu procjena utjecaja na zdravlje i zdravstvenih procjena rizika povezanih s klimatskim promjenama.

Kako možemo upravljati rizicima?

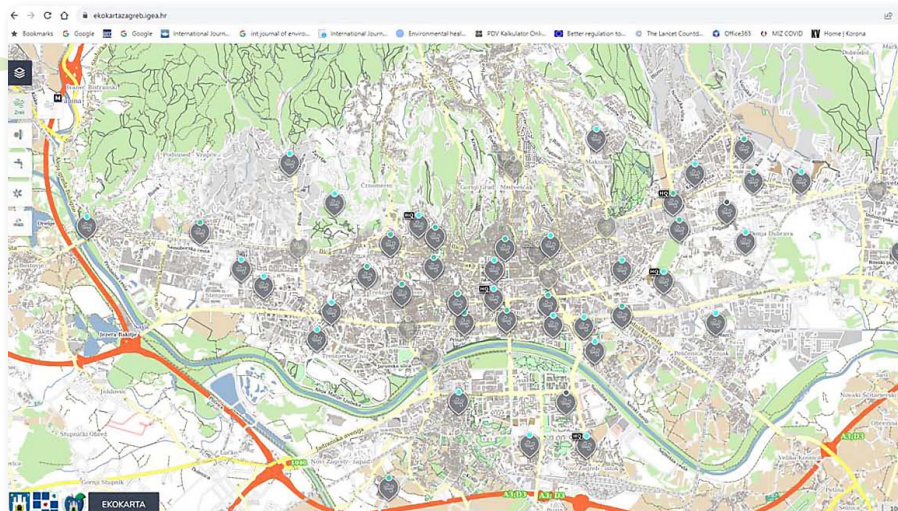
Sektor zdravstva najčešće je jedan od tzv. „dionika prvog odgovora“ u katastrofama i izvanrednim situacijama. **Poplave** zbog ekstremnih količina oborina u kratkim vremenskim razdobljima, **požari** otvorenog tipa zbog produženih razdoblja visokog sunča-

nog zračenja i produženih razdoblja visoke temperature zraka, **epidemije i pandemije** zbog utjecaja klimatskih promjena na način prijenosa bolesti ili odlike uzročnika bolesti te povećanje opsega zdravstvenog i socioekonomskog opterećenja zajednice zbog **kontaminacije okoliša** nakon rizika poput poplava ili klizišta, prepoznati su kao prioriteta i izazovi i za zdravstveni sustav.

Za uspješnije jačanje otpornosti zajednice na navedene rizike nužno je ulagati resurse u prepoznate mjere: **web GIS mapiranje izvora vode** izvan sustava javne vodoopskrbe radi racionalizacije načina iskorištavanja vode, jačanje multisektorske procjene rizika za različite scenarije prijetnji i rizika povezanih s klimatskim promjenama, digitalizaciju i proširenje platforme za smanjenje rizika od katastrofa u svrhu razvoja sustava ranog obavješćivanja, jačanje kapaciteta za procjenu prijetnji i odgovora tijekom katastrofa i proširenje modela za pokrića rizika (osiguranja) povezanih s klimatskim promjenama i katastrofalnim štetama.

Prim. dr. sc. Matijana Jergović, dr. med., specijalist epidemiologije i uži specijalist zdravstvene ekologije

Voditeljica Odjela za procjenu rizika, Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“



Slika 3. Ekološka karata Grada Zagreba – web GIS alat za praćenje izloženosti i utjecaja okoliša na zdravlje (Izvor: NZJZ „Dr. Andrija Štampar“ i Grad Zagreb)



Grad Karlovac – dobitnik nagrade *Kreativni grad godine 2025.*

Grad Karlovac dobitnik je nagrade **Kreativni grad godine 2025.** u 2. kategoriji (Kreativni i inovativni infrastrukturni projekt izgradnje novih ili aktivacije postojećih prostora u funkciji umjetničkih i kulturnih programa jedinice lokalne samouprave) s projektom **Kino Edison, multimedijски centar za kulturno-turističke sadržaje Grada Karlovca.**

Kino Edison, multimedijски centar za kulturno-turističke sadržaje, nova je ustanova u kulturi, zaštićeno kulturno dobro i prvo virtualno kino u Hrvatskoj. Drugo je namjenski građeno kino u Hrvatskoj, izgrađeno 1920., a obnovljeno i otvoreno u rujnu 2023. godine. Uz bogat kinoprogram, organizira brojne kulturne događaje te ostvaruje svoje strateške ciljeve:

- pozicioniranje Kina kao središta konferencijskog, festivalskog i obrazovnog turizma, kao poznatog cen-



tra za kinematografiju, audiovizualne i scenske umjetnosti

- unaprjeđenje kulturno-turističke ponude grada Karlovca
- razvoj publike i vidljivosti
- ekonomska učinkovitost.

Vizija je Kino Edison: „Mjesto inspiracije i doživljaja, zabave i učenja, mjesto koje

nas pokreće.“ Spojem tradicije i novih tehnologija pozicioniramo Kino Edison kao karlovački centar za kinematografiju, festivale, konferencije i edukaciju te unapređujemo kulturno-turističku ponudu čime potičemo gospodarski rast i društveni razvoj. Ključne su vrijednosti: inovativnost, uključivost, odgovornost, povezanost i edukativnost.

Doprinos razvoju lokalne zajednice očituje se kvalitetnijim kulturnim i društvenim životom Karlovca te povećanjem kulturno-turističke raznovrsnosti. Usto doprinosi vidljivosti Karlovca u kontekstu kvalitetnih kulturnih i turističkih aktivnosti, povezivanju lokalnog stanovništva s novim tehnologijama te otvaranju novih radnih mjesta u sektoru kulturnog turizma.

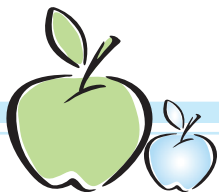
**Eva Sobotik-Pavan, dipl.iur.,
viši savjetnik za međugradsku i
međunarodnu suradnju**

Grad Karlovac

eva.sobotik.pavan@karlovac.hr

<https://kreativnigradovi.eu/> <https://www.facebook.com/KreativniGradoviHrvatske/>





ZDRAVA MOBILNOST U GRADOVIMA

Centar za istraživanje, razvoj i transfer tehnologije Sveučilišta u Zagrebu organizirao je 9. srpnja 2025. u prostorima Sveučilišta u Zagrebu, događaj pod nazivom "Zdrava mobilnost u gradovima". Skup je bio posvećen promociji aktivne mobilnosti kao temelja zdravih, održivih i uključivih urbanih sredina.



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

Branko Šimat; branko.simat@gmail.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 102

List izlazi periodično. Rukopise i fotografije
ne vraćamo. Glasilo je otvoreno za suradnju.
Prilozi se ne honoriraju.

Grafička priprema:

Denona d.o.o.