

Osobno zdravlje



U okviru medijske kampanje »Povezani zdravljem«, koja se provodila tijekom svih dvanaest mjeseci 2008. godine te kojom je prigodno obilježeno dvadeset godina »Zdravih gradova« u Republici Hrvatskoj, Grad Dubrovnik i Udruga »Dubrovnik – Zdravi grad« bili su koordinatori svih održanih aktivnosti.

Sudjelovanje u kampanji započelo je u siječnju okruglim stolom »Položaj žena na tržištu rada«, koji je organiziran u suradnji sa županijskim povjerenstvom za ravnopravnost spolova.

U veljači, u okviru teme mjeseca »Zdravlje obitelji«, organiziran je stručni skup na kojem su sudjelovali predstavnici zdravstvenih, socijalnih, obrazovnih i odgojnih institucija Grada Dubrovnika, a moderator skupa bio je Obiteljski centar Dubrovačko-neretvanske županije. Najznačajnije aktivnosti u sklopu kampanje odvijale su se u svibnju, u kojem su Grad Dubrovnik i Udruga »Dubrovnik – Zdravi grad« bili nositelji teme »Osobno zdravlje«.

Tijekom mjeseca održane su brojne prezentacije, humanitarne akcije, predavanja i stručni skupovi, sajam zdravlja, izložbe i brojne druge

aktivnosti kojima se nastojalo ukazati na značaj promicanja zdravlja u lokalnoj zajednici i podizanja svijesti svih građana o brizi za osobno zdravlje.

U obilježavanju »Mjeseca osobnog zdravlja« sudjelovale su predškolske ustanove, škole, zdravstvene i socijalne ustanove, te velik broj udruga iz oblasti zdravstva i socijalne skrbi koje djeluju na području Grada Dubrovnika.

Upravo je ta sinergija lokalne samouprave, društvenih ustanova i organizacija i organizacija civilnog sektora na najbolji način prikazala razinu kvalitete življenja u zajednici, te ukazala na aktualne javnozdravstvene probleme i mogućnost njihovog rješavanja.

Sve su aktivnosti prigodnim člancima i emisijama popratili lokalni mediji.

Program aktivnosti predstavljen je putem »Dubrovačkog vodiča kroz mjesec osobnog zdravlja« na konferenciji za novinare u Gradskoj vijećnici.

U sklopu »Mjeseca osobnog zdravlja« u dubrovačkim dječjim vrtićima proveden je projekt pod nazivom »Vježbanjem do zdravlja«, kojim se nastojalo najmlađima ukazati na važnost tjelovježbe u njihovoj brizi za zdravlje.

U prostorijama Zavoda za javno zdravstvo tijekom cijelog mjeseca bila je otvorena izložba dječjih radova na temu »Osobno zdravlje«.

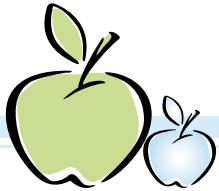
U srednjim školama (Ekonomsko-trgovačkoj, Obrtničkoj i Pomorsko-tehničkoj) održavale su se fokus grupe na temu »Kako to vide mladi«.

Planinarsko društvo Dubrovnik provodilo je akciju »Pješaćenjem do zdravlja« i »Prezentaciju naših pješćakih staza«, kojima su se, osim članova društva, priključili i građani.

Održana su brojna stručna predavanja na temu očuvanja zdravlja, a između ostalih predavanja o pravilnoj prehrani djece u dječjim vrtićima te predavanje na temu »Duhovno zdravlje kao odrednica osobnog zdravlja«.

Udruga kronično bolesnog djeteta »Zajedno do zdravlja« organizirala je obilježavanje Svjetskog dana astme. Udruga Hepatos je u povodu Svjetskog dana hepatitisa organizirala medijsku kampanju »Vrijeme je da nešto poduzmemo«, a provedeno je i testiranje na hepatitis za građane i zaposlenike Gradske uprave.

U organizaciji Udruge Lukjernica održan je okrugli stol na temu »Stigma duševnih bole-



srika u zajednici«. Obilježen je nacionalni dan doniranja i presađivanja organa u organizaciji Udruge dijaliziranih i transplantiranih bubrežnih bolesnika Dubrovnik.

Humanitarna udruga »Deša« organizirala je Okrugli stol na temu »Volonterstvo i partnerstvo u zajednici«. U Palači Sponza održana je humanitarna akcija Zaklade Ane Rukavine.

U kampanji su sudjelovali i Dom za stare i nemoćne osobe Dubrovnik te Dom za stare i nemoćne »Domus Christi«, koji su u Kazalištu Marina Držića održali kazališnu predstavu pod nazivom »Recept za zdravlje«.

Središnja manifestacija mjeseca pod nazivom »Dubrovački sajam – Povezani zdravljem« održana je na poznatoj gradskoj šetnici Uvale Lapad. Bila je to prigoda građanima da na jednom mjestu dobiju informaciju o radu i programima niza dubrovačkih udruga koje svojim djelovanjem pridonose unapređenju zdravlja u zajednici. Na sajmu su se predstavila 24 sudionika među kojima su svoj rad prezentirali i Zavod za javno zdravstvo DNŽ-a i Obiteljski centar. Tijekom sajma za građane je bilo organizirano mjerenje razine šećera u krvi.

U sklopu programa »Mjeseca osobnog

zdravlja« održan je i IV. forum mladih protiv droge. Cilj Foruma bio je razvijanje svijesti za osobno zdravlje djece i mladih, unapređenje stvaranja zdravog okruženja koje pridonosi zdravom rastu i razvoju djece i promicanje zdravih stilova života.

Tijekom svibnja u dubrovačkim osnovnim i srednjim školama odvijao se čitav niz sadržaja na temu zdravlja, s naglaskom na preventivne aktivnosti usmjerene na jačanje svijesti o štetnosti konzumacije sredstava ovisnosti, naročito alkohola.

Društvo »Naša djeca« sudjelovalo je u organizaciji brojnih aktivnosti vezanih za temu zdravlja djece, zdravog okruženja i zdravlja obitelji. Održane su tematske radionice pod vodstvom voditelja-mentora u školama, s ciljem razvijanja modela zdravih stilova života, ali i s naglaskom na aktivno uključivanje mladih u život zajednice.

U radnom dijelu Foruma sudjelovali su učenici osnovnih i srednjih škola i Društva »Naša djeca«. Održane su prezentacije na temu »Zdravlje djece« i »Alkohol i mladi«. Manifestacijski dio Foruma odvijao se pod motom »Zdravi mladi u zdravom gradu«.

I u prosincu su održane brojne akcije koji-

ma je zaokružena cjelogodišnja kampanja. Tako je 3. prosinca obilježen Međunarodni dan invalida, u organizaciji Udruga gluhih i nagluhih, Udruga slijepih, Društva multiple skleroze te Društva distrofičara, invalida cerebralne i dječje paralize i ostalih tjelesnih invalida, a 5. prosinca i Međunarodni dan volontera. Organizator je bila Humanitarna udruga »Deša«, a predstavljen je projekt »Podizanje svijesti za volonterstvo u zajednici«.

Predavanje na temu »Obiteljski odnosi – rezultati istraživanja« održano je 10. prosinca, u organizaciji Obiteljskog centra DNŽ-a, a predavač je bio dr. sc. Petar Bezinović iz Instituta za društvena istraživanja.

Dva je dana, 20. i 21. prosinca, trajala humanitarna akcija »Podijelimo radost Božića«, u organizaciji Dubrovačke biskupije – vijeća za mlade.

Najvažnije aktivnosti tijekom kampanje prezentirali smo na završnoj konferenciji svih hrvatskih Zdravih gradova, održanoj u prosincu u Splitu.

Mirjana Beg

mbeg@dubrovnik.hr

Svibanj, mjesec osobnog zdravlja

Stavljanje naglaska na osobno zdravlje i osnaživanje zajednice da brine o njemu uistinu je jako oružje u svakodnevnim nastojanjima da ostanemo zdravi ili to barem pokušamo. Kroz ovaj mjesec brojnim aktivnostima naša Županija pokazala je da zna i može biti zdrava i da svi njezini stanovnici, bili oni djeca vrtičkog uzrasta ili korisnici domova za starije osobe, svojim aktivnostima unutar svojih radnih zajednica i udruga čine svakodnevne korake na putu održivog zdravlja.

U svibnju 2008. godine Dubrovačko-neretvanska županija i Grad Dubrovnik koordinirali su aktivnosti posvećene osobnom zdravlju.

Organizirana su predavanja zdravstvenog karaktera (Sunce i prevencija malignoma kože; Etika u primaljstvu; Prepoznavanje i rehabilitacija razvojnih poteškoća; Važnost duhovnog zdravlja; Treća dob: prednosti i potrebe; Pravilnom prehranom do zdravlja; Kako riješiti problem nikotinske ovisnosti i druga), radioemisije (tematska emisija posvećena dvadesetoj obljetnici HMZG; ciklus emisija posvećenih osobnom zdravlju Radio-Delta Metković, »Zdravi radio u zdravom okruženju«; Tumori uroložnog trakta – prevencija i liječenje, na Radiju Korčula i druge), radionice u suradnji s dječjim vrtićima, osnovnim i srednjim školama i nevladinim udrugama (oslikavanje prostora udruge »Dva skalina«; Kako pružiti prvu pomoć?; Kreativna likovna

radionica za djecu s posebnim potrebama i druge), izložbe (dječji radovi na temu osobno zdravlje; fotografije eko programa »Sedam dana Lokruma« i druge), aktivnosti (humanitarne akcije za Zakladu Ane Rukavine; I tvoja kap život znači – akcija darivanja krvi; testiranje djelatnika Grada Dubrovnika i Županije na hepatitis u povodu Svjetskog dana hepatitisa; »Pješaćenjem do zdravlja« po Konavlima i brdu sv. Ilije u Orebiću; obiteljsko druženje na Babinom Kuku u povodu Dana obitelji; Mjerenje krvnog tlaka i šećera; Tjelovježba za osobe treće životne dobi; Umjesto trave posadimo cvijeće i druge), tribine i okrugle stolove (Prevencija raka dojke u ordinaciji obiteljske medicine; Kako komunikacija utječe na mentalno zdravlje?; Kako možemo riješiti problem ovisnosti o nikotinu?; Stigma duševnih bolesnika i psihijatrija u zajednici; Volonterstvo i partnerstvo u zajednici i druge) te predstave »Recept za zdravlje«, koju su priredili korisnici domova za starije osobe Domus Christi i Dubrovnik, »Proljetna priča« udruge »Dva skalina«, »Zajednički osmijeh« učenika ženskog i muškog đačkog doma i drugi.

Među aktivnostima grada Dubrovnika posebno ističemo organizaciju Dubrovačkog sajma zdravlja u Uvali Lapad, u subotu, 24. svibnja 2008. godine, uz postavljanje štandova na glavnom šetalištu. Na njemu su izlagale institucije, brojne nevladine udruge i poduzetnici, koji svojom djelatnošću pridonose zdravlju i kvalitetnijem životu stanovnika našeg Grada

i Županije. Tako su svoj rad predstavili Udruga kronično oboljelog djeteta »Zajedno do zdravlja«, Udruga »Drvo mladih bonsai«, Udruga »KLA Libertas«, Udruga dijaliziranih i transplantiranih bubrežnih bolesnika Županije Dubrovačko-neretvanske, Udruga za zaštitu prava psihijatrijskih pacijenata i »Lukjerna« (udruga koja se bavi unapređenjem duševnog zdravlja i kvalitete života), Udruga Dubrovnik – Zdravi grad, Udruga matice umirovljenika, Hrvatska udruga medicinskih sestara, podružnica Dubrovačko-neretvanske županije, Udruga gluhih i nagluhih Dubrovačko-neretvanske županije, Društvo multiple skleroze DNŽ, Udruga osoba oboljelih od šećerne bolesti u Dubrovačko-neretvanskoj županiji »Slatki život«, Udruga građana za rješavanje problema ovisnosti »Ruka ljubavi« i druge. Zavod za javno zdravstvo predstavio je svoju djelatnost na posebnom štandu brojnim promotivnim materijalima i brošurama posvećenim pravilnoj prehrani, zdravom starenju, higijeni usne šupljine, zdravlju kože i zaštiti od melanoma, prevenciji osteoporoze kod starijih osoba, odgovornom roditeljstvu i drugim temama.

Kao simbol zdravlja i Hrvatske mreže zdravih gradova, na štandu su bile izložene jabuke koje su se dijelile posjetiteljima.

Marija Mašanović, dr. med.

spec. javnog zdravstva
marija.masanovic@zzjzdnz.hr