

Mjesec zdravlja obitelji



Prije petnaestak godina jedna je djevojčica pitala: »Gdje je Zdravi grad? Tražila sam ga na karti Hrvatske i nigdje ga nisam mogla naći«. Danas se to zasigurno u Zdravom gradu Poreču ne bi moglo dogoditi. Zdravi grad Poreč ne postoji na karti, ali postoji u svim porama grada, u obiteljima, u vrtićima i školama, u udrugama, na gradskim trgovima...i postoji u srcima svojih stanovnika.

Poreč je prelijepi gradić, s dugom povijesti, brojnim spomenicima, kao dio svjetske kulturne baštine, i razvijenim turizmom. Poreč je i grad koji dugoročno ulaže u zdravlje stanovnika. Stoga je naš grad prepoznao projekt Zdravi grad kao iznimnu mogućnost za stvaranje nove kvalitete života u zajednici.

Godine razvoja i djelovanja projekta Poreč – Zdravi grad pokazale su da je to projekt koji se najviše od svih gradskih projekata, istinski bavi ljudima i njihovim potrebama – otvara vrata gradskog savjetovišta, osposobljava mlade volontere, osnažuje mlade parove u pripremi za roditeljstvo, pruža podršku roditeljima u

kvalitetnom roditeljstvu, intenzivno radi s rizičnim skupinama, potiče rješavanje važnih arhitektonskih i ekoloških pitanja te stalno promiče ideju zdravlja u zajednici. Poreč – Zdravi grad je projekt koji godinama ulaže u ljudske resurse zajednice kroz podršku porečkim obiteljima, uvažavajući zahtjeve i promjene današnjice, prateći razvoj u globalnim razmjerima te specifičnosti koje suvremenu obitelj čine drugačijom i zahtjevnijom od tradicionalnih obitelji u kojima su, ne tako davno, živjeli naši djedovi i bake pa i naši roditelji.

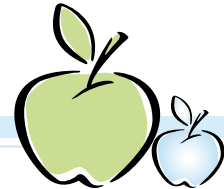
Dugoročne strategije koje vrlo ozbiljno i odgovorno planiraju aktivnosti i programe za unapređenje zdravlja pojedinaca i obitelji ovoga grada neprestano osiguravaju bolje uvjete za gospodarski razvoj zajednice. Unapređenje zdravlja u Poreču je postalo trajno opredjeljenje, kontinuirani proces i uvijek aktualna misija.

Poreč – Zdravi grad se logičnim slijedom svojih višegodišnjih aktivnosti i nastojanja uključio u kampanju Povezani zdravljem upravo kao nosilac teme – zdravlje obitelji koja je obilježila

razvoj ovog uspješnog porečkog projekta za zdravlje.

Mjesec zdravlja obitelji, praćen tiskanim Vodičem s bogatim sadržajem, još jednom je naglasio sveobuhvatnu skrb za zdravlje obitelji u gradu, predstavio Poreč kao ekspertni centar za unapređenje kvalitete života obitelji, u okviru Hrvatske mreže zdravih gradova najavio nove strategije i planove za kvalitetu života obitelji te ponudio čitav niz pojačanih aktivnosti u koje su se obitelji i svi njihovi članovi, kao krajnji korisnici programa, mogli uključiti. Kroz porečki Vodič, na samom početku kampanje Povezani zdravljem, promovirani su svi ostali zdravi gradovi i županije kao nosioci tema mjeseca tijekom čitave godine.

U veljači 2008. – Mjesecu zdravlja obitelji, osim uobičajenih programa za obitelj, koji imaju svoj višegodišnji kontinuitet (priprema partnera za ulogu roditelja, kompetentno roditeljstvo u razvojnim fazama obitelji, priprema djeteta za polazak u vrtić/školu, briga o starim, bolesnim i nemoćnim članovima obitelji, podrška obiteljima u kojima postoji bolesni član ili je



član osoba s invaliditetom...), promovirani su i drugi značajni dugoročni projekti za zdravlje obitelji Grada Poreča, kao Obiteljska politika Grada Poreča, strateški dokument, Centar za mlade Poreč – kvalitetno osmišljeno slobodno vrijeme, Vrtić kao primjeren servis obitelji – prezentacija projekta, Krećem u jaslice, krećem u vrtić – prezentacija novog priručnika za roditelje.

I drugi hrvatski zdravi gradovi i županije uključili su se tijekom veljače u obilježavanje teme – Zdravlje obitelji jer u okviru svojih sveobuhvatnih programa za zdravlje u zajednici, zdravlju obitelji pridaju izuzetan značaj i važnost. Zanimljive priloge naslova Pomoć samohranim roditeljima, Što možemo učiniti za zdravlje naših obitelji?, Okrugli stol – Zdravlje obitelji, Projekt prevencije ranog pijenja mladih, Spolni odnosi, Edukacija i rehabilitacija osoba sa šećernom bolesti, Makrobiotika i dr. možete pronaći na stranici Hrvatske mreže zdravih gradova www.zdravi-gradovi.com.hr.

Građani Poreča žive i rade u okruženju male zajednice, ali značajnog turističkog središta kojeg karakterizira neujednačena dinamika života i rada ljeti i zimi, intenzivna izloženost brojnih obitelji stresnom načinu života, miješanje stanovništva, naročito ljeti, prijenos brojnih pozitivnih, ali i negativnih europskih trendova (nasilje, osamljenost, ovisnosti, masovni turizam, koncentracija automobila na uskom prostoru mloga grada...). Globalne i lokalne promjene neprestano utječu na okoliš, zdravlje i kvalitetu života stanovnika.

Građani Poreča, zbog specifičnog proeuropskog načina života, već godinama izražavaju potrebu za unapređenjem psiho-socijalne komponente zdravlja pojedinaca i podizanje kvalitete života obitelji u zajednici. Stoga su ključni ljudi porečkog projekta uložili godine rada na utvrđivanje prioriteta i pravaca djelovanja za zdravlje te njihovo oblikovanje u strateške dokumente za zdravlje u zajednici!

Danas, projektni timovi Zdravoga grada Poreča kontinuirano ispitujući potrebe svojih građana, iniciraju i realiziraju programe za unapređenje psiho-socijalne komponente zdravlja te zdravstveno ekološke programe usmjerene podizanju kvalitete života obitelji u zajednici. O značenju projekta Poreč – Zdravi grad u životima njegovih građana najbolje govore životne priče i izjave njih samih i to mladih, njihovih roditelja, kompletnih obitelji, koji su se u svom gradu susreli s ovim perspektivnim, svjetskim projektom vrlo širokih mogućnosti za zdravlje.

Vjerojatno je lako predočiti suvremenu, mladu obitelj, roditelje u dobi od 30 do 40 godina, oboje zaposleni u turizmu, dvoje djece od 11 i 3 godine, koja živi u Poreču. Mladi roditelji su visokoobrazovani, vrlo zauzeti svojim poslovima te voljni ulagati u veću kvalitetu života svo-

je primarne i šire obitelji, zbog važnosti koju obitelj i djeca imaju u njihovom vrijednosnom sustavu.

Ovaj mladi par prvi se put susreo s projektom Poreč – Zdravi grad na tečaju pripreme trudnica i budućih tata za porod, u prostoru Zdravoga grada, dok su s uzbuđenjem iščekivali svoje prvo dijete, savladavali vještine ponašanja pri porodu te učili o važnosti podjela uloga u zajedničkoj brizi za dijete. Tada su shvatili da u gradu postoji mjesto koje pruža specifičnu potporu obitelji, razne korisne informacije, upute, omogućava stjecanje novih znanja, pridonosi osobnom rastu i razvoju članova obitelji, olakšava prevladavanje raznih životnih situacija. Došlo je vrijeme kada su isti roditelji svoje starije dijete povelili u vrtić, emocionalno su »zapeli« tijekom djetetove adaptacije te potražili podršku u savjetovalištu Zdravoga grada. Kad je u vrtić krenulo njihovo mlade dijete, u ustanovi ih je dočekaao ilustrirani priručnik za roditelje »Krećem u vrtić, krećem u jaslice«, kao potpora obiteljima Poreča u važnim životnim događanjima, koji su izdali Zdravi grad i Povjerenstvo »Zajedno protiv ovisnosti«, s ciljem ulaganja u zdrav rast i razvoj djece, mladih i čitavih obitelji.

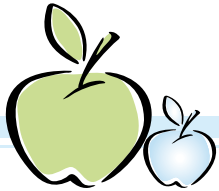
U međuvremenu su, na svim važnim mjestima u gradu (apoteke, vrtići, škole, Dom zdravlja, dječje ambulante...) pronašli letak »Biti roditelj« kojim Poreč – zdravi grad nudi pomoć i podršku roditeljima s ciljem unapređenja vještina komuniciranja i uopće, podizanja roditeljske spremnosti da u uvjetima današnjice što bolje realiziraju svoju roditeljsku ulogu. Pohađali su tečaj i veoma visoko procijenili osobnu dobit te istakli da im je tečaj izuzetno

pomogao da budu bolji roditelji svojoj djeci te da se sigurnije osjećaju u roditeljskoj ulozi. U ljetnim mjesecima, kada oboje intenzivno rade u turizmu, dobili su mogućnost da djecu uključe u porečki ljetni kamp s nizom sportskih i radioničkih aktivnosti, u nadzoru stručnih voditelja te uz sufinanciranje grada, kao i u besplatnu školu jedrenja. Poreč – Zdravi grad i Povjerenstvo »Zajedno protiv ovisnosti« Grada Poreča to im je omogućilo u sklopu poticanja gradskih programa za kvalitetno organizirano slobodno vrijeme djece i mladih.

Tijekom godina razvoja ove mlade porečke obitelji, djed se jako razbolio. Obitelj mu je odlučila pružiti pažnju i pomoć u vlastitoj kući. No, kao zaposlenim mladim ljudima to im je bilo izuzetno teško bez potpore zajednice. Potražili su pomoć u Zdravom gradu Poreč, u okviru programa Hospicij – pomoć u kući za starije i neautonomne osobe. U okviru istog programa djed obitelji, dugogodišnji građanin Grada Poreča, koji je svoj životni i radni vijek posvetio razvoju Poreča, dobio je pojačanu zdravstvenu skrb i njegu u kući, koju je kroz program Zdravoga grada financirao Grad Poreč, a obitelj je dobila psihološku podršku u savjetovalištu Zdravoga grada kako bi se svi članovi bolje nosili s djedovom bolešću te pronašli najbolje načine kojima mu mogu pomoći. Djedu je na korištenje, besplatno dodjeljen i električni medicinski krevet iz gradske posudionice ortopedskih pomagala Zdravoga grada, namijenjene za pomoć starijim i ne-moćnim osobama te osobama s invaliditetom Grada Poreča.

U različitim fazama razvoja projekta Poreč – Zdravi grad, tijekom ispitivanja potreba gra-





dana i procjene utjecaja različitih lokalnih programa na njegove korisnike, predstavnici građana Poreča izjavljivali su između ostaloga:

»Svatko tko je barem jednom posjetio Poreč, uvidio je da je to grad koji živi punim plućima. Sigurno je primijetio ljubaznost i susretlji-

PORUKA ISTE OBITELJI u jednoj novogodišnjoj čestitki Zdravom gradu:
 »...hvala vam što ste uvijek bili tu kad nam je neizmjereno trebala podrška.....Zdravi grad je projekt koji treba svakoj obitelji i svakom gradu...«

vost njegovih građana. Osjetio toplinu kakvu može pružiti samo zajednica u kojoj se ljudi međusobno dobro poznaju i poštuju. Zajednica u kojoj se čovjek može osloniti na pojedine institucije kao što je Zdravi grad, u kojoj imaš osjećaj da brinu o tebi. Ne znam koju bih stvar posebno istaknuo kao ono nešto što daje ljepotu življenja. Po mom mišljenju, sukus čimbenika čini Poreč onakvim kakav je i određuje kvalitetu življenja, na primjer: šetnja gradskom rivom. Dok šećeš pokraj povijesnih i kulturnih znamenitosti, pozdravljajući poznanike i rukuješ se s prijateljima, svako malo zastaneš i proćakulaš s njima o najnovijim događajima. Razmijeniš koju »vrijednu« informaciju kao npr. di se more kupiti dobre ribe ili kakovo nas vrijeme čeka sutra. Nema tu jedne stvari koja te sama za sebe čini sretnim, već zbroj svih tih faktora. Poreč je mali grad s burnom poviješću i dugom tradicijom i upravo zbog toga se uspio očuvati zajednički identitet kojeg čine lokalni dijalekt i običaji. Kad bih trebao jednoznačno odrediti što daje ljepotu življenja u mom gradu, usudio bih se reći: »Snažan osjećaj pripadnosti«
 Građanin Poreča, 2006. godine, o svom gradu

»Na aktivnosti moje kćeri u »Zdravom gradu« izuzetno sam ponosna. Zaokupljena je korisnim i humanim radom kojim pomaže

sebi i drugima, a sve to volonterski, što je danas, u okruženju nemilosrdnog materijalizma, gotovo utopija. Zadovoljna sam jer vidim da je i ona zadovoljna, da je stekla određenu edukaciju, učvrstila svoje samopouzdanje, da se, vođena dobrim stručnim timom, rado odaziva svim aktivnostima »Zdravoga grada«. Sve to utječe na nju toliko snažno da je usmjerava čak i u razmišljanjima o izboru studija, odnosno budućeg poziva.

Majka volonterke »Zdravoga grada« Poreča, 2004. godine

»Sudjelovanje u grupi volontera predstavljalo za mene početak i temelj sveukupnog dosadašnjeg rada na sebi. To značajno i dragocjeno iskustvo omogućilo mi je ponajprije razvijanje introspekcije, verbalizaciju vlastitih osjećaja i misli, bolje razumijevanje sebe i drugih, razvijanje aktivnog slušanja, jačanje samopouzdanja. Također, tu sam prvi put osvijestila činjenicu da mladi zaista mogu napraviti nešto za svoju zajednicu, ostvarivati svoje ideje, pokretati projekte, te da će se uvijek naći podrška od ključnih ljudi, samo ako postoji dovoljno volje.

Kroz dobro osmišljene različite vježbe, rasprave, kreativno izražavanje, igre, dobila sam priliku upoznati i prihvatiti sebe u različitim situacijama i područjima. Znanja i vještine dobivene u grupi jako su mi pomogle i u rješavanju problema. Naučila sam da kad se pojavi problem ne bježim od njega niti ne paničarim, što bi inače vrlo lako učinila ne znajući od kuda krenuti. Automatski, radeći na sebi i rješavajući vlastite probleme, naučila sam bolje razumjeti druge ljude, prihvaćati njihove drugačije 'svjetove' te im znati pomoći. Sudjelovanje u grupi volontera je ustvari odredilo moj budući poziv. Odabrala sam studirati socijalni rad upravo iz želje za nastavkom učenja vještina i tehnika samopomoći, 'razbijanja' predrasuda, razumijevanja drugih. Ja sam zaista dobila jako puno sudjelovanjem u grupi Zdravoga grada te bih toplo preporučila svakomu tko je voljan bolje razumjeti svijet u sebi i oko

sebe i pomoću toga ostvarivati svoje snove«. Volonterka Zdravoga grada, studentica III. god. socijalnog rada, 2005. godine

Tijekom 2006. godine naša sugrađanka javila se u projektni ured Poreč – Zdravi grad sa zahtjevom da se povede računa o zagađenosti javnih površina, naročito dječjih igrališta, izmetom pasa onih vlasnika koji nedovoljno o njima brinu ili ne brinu o posljedicama dječjeg igranja u pješčaniku. Pritom je i sama ljubiteljica životinja, odgovorno brine o svom kućnom ljubimcu, ali ima i unuke koji veselo trčkaraju gradom, igraju se u pješčanicima i strahuje za njihovo zdravlje.

Na inicijativu sugrađanke pitanje potencijalne zagađenosti javnih površina, naročito dječjih igrališta izmetom pasa, potaknuto je na gradskom Vijeću Grada Poreča. Danas u gradu postoji stručni tim sastavljen od predstavnika Grada, Zdravoga grada i Veterinarske stanice Poreč, koji osmišljava program kontrole zagađenosti tla izmetima životinja, naročito pasa, s prijedlogom mjera za njihovo suzbijanje na razini Grada Poreča.

Projekt Poreč – Zdravi grad danas ima i svoje izuzetno važno mjesto u gradu Poreču. Prepoznaje ga gradska vlast, kao projekt koji gradu daje mogućnost odgovornog političkog upravljanja za zdravlje, te daje Poreču perspektivu grada zdravlja. Prepoznaju ga građani, kao mogućnost za zadovoljavanje specifičnih potreba u zajednici (mogućnost aktivnog uključivanja u projekt i osobnog doprinosa u projektima za zdravlje svojega grada, mogućnost dobivanja podrške i pomoći, sudjelovanje u socijalno preventivnim i humanitarnim akcijama u gradu, prisustvovanje edukacijama na najrazličitije teme, koje potiču zdrave životne izbore, poticanje novih lokalnih projekata u skladu s potrebama zajednice). Projekt Poreč – Zdravi grad godinama potiče projektno partnerstvo u zajednici te stvara okruženje za otvorenu, kvalitetnu i poticajnu međusobnu komunikaciju i suradnju profesionalaca, građana, gradske vlasti, udruga, ustanova, građanskih inicijativa, odnosno svih sudionika u kreiranju društvenog života i prosperiteta grada, naročito u segmentu unapređenja zdravlja.

Nataša Basanić Čuš

Koordinatorica projekta Zdravi grad Poreč
 fond-zdravi-grad@pu.htnet.hr

Zdravi grad je za naš grad poseban proces, on traje i ostavlja dubok trag u životu pojedinaca i čitave zajednice! Njegovim iniciranjem i dugogodišnjim djelovanjem Grad Poreč je postao socijalno osjetljivija zajednica, te prepoznao svoje građane kao najvažniju snagu i vrijednost.

