

**Mogućnosti i područja suradnje dviju prekograničnih zdravstvenih
ustanova - Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije iz Čakovca,
Republika Hrvatska te Zavoda za zdravstveno varstvo iz Murske Sobote,
Republika Slovenija**

Renata Kutnjak Kiš¹, Branislava Belović²

¹Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Čakovec

²Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Murska Sobota

Sažetak

Suradnja Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i Zavoda za zdravstveno varstvo iz Murske Sobote traje već gotovo 10 godina. Započela je na stručnom skupu organiziranom od strane Hrvatskog Zavoda za javno zdravstvo održanog u OŠ Štrigova u Gornjem Međimurju. Skup je bio namijenjen javnozdravstvenim djelatnicima te ravnateljima i stručnim suradnicima osnovnih škola u Međimurskoj županiji, s ciljem unapređenja prehrane u školskim kuhinjama. Prim. dr. med. Branislava Belović bila je pozvana kao vanjski predavač iz Republike Slovenije – stručnjak s područja pravilne prehrane, koja je tom prigodom prezentirala neke od projekata unapređenja prehrane u školama koje je Zavod za zdravstveno varstvo iz Murske Sobote implementirao u osnovnim školama u Pomurju a bile su također predstavljene pozitivne promjene u jelovniku školske kuhinje OŠ Štrigova, koje je potaknula dr. Belović u suradnji sa Štefanijom Ambruš, profesoricom kemije i biologije u toj školi. Sjećam se da me tom prigodom zadivila njezina stručnost, ali još više jednostavnost i nadasve praktičnost, odnosno znanje pretočeno u akcije te spremnost da se znanje i iskustvo prenosi drugima. Već tada smo razgovarale o mogućim područjima i oblicima suradnje naših ustanova. Tijekom vremena, koristili smo sve strategije suradnje, od umrežavanja, koordinacije, su-djelovanja, pa do suradnje s ciljem jačanja kapaciteta partnera.

Suradivali smo različitim intenzitetom, što je ovisilo najviše o raspoloživom vremenu za zajedničke aktivnosti i o mogućnostima dijeljenja resursa, dok smo treći preduvjet, bez kojeg nije moguća uspješna partnerska suradnja, a to je maksimalno uzajamno povjerenje, uvijek imali. Upravo iz tog razloga, naša je suradnja sve do ove godine bila neformalna, ali smo uz povjerenje vodili računa i o našim obvezama i o odgovornostima, kako bi obje ustanove imale i nadalje svoj „motiv“ za suradnju (obostrana „dobit“ je jedno od zlatnih pravila suradnje). Ove smo godine formalizirali našu suradnju potpisivanjem partnerskog ugovora za rad na projektu „Action-for-health“ kojeg većim dijelom financira Europska unija u okviru Programa

za zdravlje, a cilj mu je smanjivanje nejednakosti u zdravlju putem programa promicanja zdravlja. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota iz Slovenije je nositelj projekta, odnosno vodeći partner, a Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije je jedan od 9 ostalih partnera iz Europe.

Regija Pomurje i Međimurska županija su granične regije dviju država, Slovenije i Hrvatske, koje su kroz povijest bile na različite načine povezane. Brojni socioekonomski, kulturalni i okolišni, radni i životni uvjeti, osobni način života ovih dviju zajednica, jednako kao i organizacija te način funkcioniranja zdravstvenih, obrazovnih, političkih i drugih institucija te nevladinih udruga, vrlo su slični, a opet i dovoljno različiti, da dvjema javnozdravstvenim ustanovama međusobna suradnja predstavlja velike mogućnosti i veliki izazov.

Ključne riječi: prekogranična suradnja, Hrvatska i Slovenija, javnozdravstvene ustanove, primjeri dobre prakse

Prikaz osnovnih podataka o Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota i Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota osnovan je ranih 70-tih godina u ovom obliku. U sklopu Zavoda organizirane su slijedeće djelatnosti: Socijalna medicina s odsjecima zdravstvene statistike, promocije zdravlja i odsjekom istraživanja, zatim djelatnost Higijena i epidemiologija koja uključuje jedinicu za zarazne bolesti, higijenu prehrane i ekologije i DDD jedinicu, te Djelatnost Mikrobiologije koja uključuje jedinicu humane i sanitarne mikrobiologije. Zavod trenutno zapošljava 50 osoba, od kojih je 30 zdravstvenih djelatnika – 5 liječnika specijalista, 1 dipl. ing. biologije-specijalist, 1 prof. zdravstvenog odgoja, 2 diplomirane medicinske sestre, 6 diplomiranih sanitarnih ing., 8 sanitarnih ing., 6 zdravstvenih tehničara, 1 lab. tehničar, 12 je zdravstvenih suradnika – 1 diplomirani biolog, 2 dipl. mikrobiologa, 1 dr. vet.med., 1 dipl. ing. prehrambene tehnol., 1 prof. ruskog jezika i književnosti, 1 prof. engleskog jezika i povijesti, 1 dipl. etnolog i antropolog, 1 dipl. ing. elektrotehnike-informatičar, 3 osobe srednje stručne spreme, a zaposleno je i 8 administrativnog i tehničkog osoblja.

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije osnovan je 1995. godine, a zapošljava 52 djelatnika na neodređeno radno vrijeme koji rade u 7 djelatnosti – Djelatnost za epidemiologiju, javno zdravstvo, mikrobiološki laboratorij, mentalno zdravlje, školska medicina, ekologija i jedinica za knjigovodstveno-financijske poslove. Prema strukturi zaposlenih, 39 je zdravstvenih djelatnika – 12 liječnika, 1 dipl. sanit. ing. i 1 mg.sanitarnog ing., 1 dipl. med. sestra, 2 bacc.ms., 4 med.sestara srednje stručne spreme, 2 sanit. ing., 2

sanit. tehn., 4 lab. ing. i 10 lab. tehničara. Administrativno-tehničkog osoblja je zaposleno 12, a 1 profesorica psihologije je stručni suradnik.

Iz ovog je prikaza vidljiva različita struktura djelatnosti kao i kadrovska struktura, iako se djelokrug rada naših ustanova značajno ne razlikuje (glavna je razlika što Zavod iz Murske Sobotice nema djelatnost školske medicine i djelatnost za mentalno zdravlje iako pokriva i ta područja preventivne zaštite te ima veliki broj stručnjaka različitih profila).



Zaposlenici Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota u dvorištu svoje ustanove.



Zgrada Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i zaposlenici u prigodi obilježavanja 15. godišnjice osnutka (2010. godine)

Prikaz osnovnih podataka vitalne statistike, socijalno-ekonomskog i zdravstvenog stanja stanovništva te organizacije zdravstvene službe u Regiji Pomurje i Međimurskoj županiji

Pomurje ili Pomurska regija je jedna od dvanaest statističkih regija Slovenije. Najsjeveroistočnija je pokrajina Republike Slovenije koja graniči s Hrvatskom, Austrijom i Mađarskom. Pokriva područje sjeverno od rijeke Mure, a dijeli se na brežuljkasti kraj nazvan Goričko, te na Ravensko i Dolinsko. Južni dio je ravan jer se u prošlosti na tom mjestu nalazilo Panonsko more. Obuhvaća površinu od 1.337 kilometara kvadratnih, a gustoća naseljenosti iznosi 89,3 st na km², što je manje od prosjeka za Sloveniju (101,1st/km²). Pokrajina ima 27 općina, te 4 Upravne jedinice (Upravne enote) – Murska Sobota, Gornja Radgona, Ljutomer i Lendava. Prema popisu stanovništva iz 2002. godine u Regiji Pomurje je živjelo 120.875 stanovnika, od kojih je mlađih od 15 godina bilo 14,1%, a starijih od 65 godina 15,5%. U Regiji Pomurje udio poljoprivrednog stanovništva iznosi 9,9%, što je značajno više od prosjeka za Sloveniju (3,3%), a također je značajno veća nezaposlenost - 20,3%, dok je prosjek za Republiku Sloveniju 12,3% (podaci se odnose na siječanj 2011. godine). U Regiji Pomurje je u siječnju 2011. godine bilo 5.288 primatelja redovite socijalne pomoći, što čini udio od 4,4% u ukupnom broju stanovnika, što je gotovo duplo više od prosjeka za Republiku Sloveniju (49.122 redovita primatelja socijalne pomoći i udio od 2,4%) Regija Pomurje ima lošiju obrazovnu strukturu stanovništva od prosjeka za Republiku Sloveniju. Tako završenu samo OŠ u regiji Pomurje ima 30,8% stanovništva, a u Republici Sloveniji 26,1%, srednju školu u Pomurju ima završenu 48,1% stanovništva, a u RS 54%, višu školu u Pomurju ima završenu 3,8% stanovništva, a visoku dodiplomsku 3,8% te visoku postdiplomsku 0,4% stanovništva (u Republici Sloveniji – 5%, 6,9% i 1%). Regija Pomurje ima 4 Doma zdravlja, 1 Opću bolnicu sa 350 kreveta, 3 prirodna lječilišta (Zdravilišće Radenci, Terme Lendava, Terme 3000 Moravske Toplice koja ukupno imaju 298 kreveta), 1 Zavod za javno zdravstvo, puno ordinacija u zakupu te privatnih ordinacija.

Međimurska županija je najsjevernija i najmanja županija u Republici Hrvatskoj.

Omeđena je rijekama Murom i Dravom. Zapadni dio županije dotiče obronke Alpa te se naziva Gornje Međimurje, dok su središnji i istočni dio ravnica, odnosno Donje Međimurje. Na sjeveru županija graniči s pokrajinom Pomurje u Sloveniji, a na istoku graniči s

Mađarskom. Međimurje se zbog svoje ljepote i zelenila diči nadimkom Hortus Croatiae – Hrvatski cvjetnjak. Pokriva površinu od samo 729,6 kilometara kvadratnih te je najmanja županija u Hrvatskoj po površini ali je sa 162,3 st/km² najgušće naseljena. Administrativno je podijeljena na 3 grada i 22 općine. Prema popisu stanovništva iz 2001. godine, u Međimurskoj županiji je bilo registrirano 118.426 stanovnika od kojih je mladih od 15 godina bilo 18,6%, a starijih od 65 godina 13,7%. U Međimurskoj županiji udio poljoprivrednog stanovništva iznosi 13,8%, što je značajno više od prosjeka za Republiku Hrvatsku (5,5%). Krajem rujna 2010. godine nezaposlenost je u Međimurskoj županiji iznosila 15,4%, što je 2,7% više nego u istom razdoblju prethodne godine te 4,6% više nego u rujnu 2008. godine (2010. godine u Republici Hrvatskoj, udio nezaposlenih je iznosio 16%). U Međimurskoj županiji je 2010. godine bilo 4.612 punoljetnih korisnika socijalne pomoći (osobe koje nemaju dovoljno sredstava za život), što čini udio od 4% u ukupnoj populaciji. To je također, kao i u Regiji Pomurje dvostruko više nego što je prosjek za Republiku Hrvatsku (72.022 i 1,7%).

Kao što regija Pomurje ima lošiju obrazovnu strukturu stanovništva od prosjeka za Republiku Sloveniju, tako i Međimurska županija ima lošiju obrazovnu strukturu od prosjeka za Republiku Hrvatsku. Završenu samo OŠ u Međimurskoj županiji ima 30,1% stanovništva, a u Republici Hrvatskoj 21,8%, srednju školu u Međimurju ima završenu 44,8% stanovništva, a u Republici Hrvatskoj 47,1%, višu školu u Međimurju ima završenu 2,85% stanovništva, a visoku 3,54% (u Republici Hrvatskoj – 4,1% te 7,3%).

Međimurska županija ima samo jedan Dom zdravlja, a gotovo sve ordinacije obiteljske medicine su u zakupu (2010. godine – 53 od 54). Od ove godine, Zavod za hitnu medicinu Međimurske županije djeluje kao zasebna zdravstvena ustanova. Kao i Regija Pomurje, i Međimurska županija ima jednu opću bolnicu sa gotovo istim brojem kreveta (351) kao i Opća bolnica u Murskoj Soboti, jedan Zavod za javno zdravstvo te trenutno samo 5 specijalističkih ordinacija privatne prakse.

U nastavku slijedi usporedba nekih demografskih pokazatelja te indikatora zdravstvenog stanja i rada zdravstvene djelatnosti u zdravstvenoj regiji Murska Sobota, Međimurskoj županiji, Republici Sloveniji i Republici Hrvatskoj, kao i vodeći uzroci smrtnosti.

Tablica 1. Neki indikatori zdravstvenog stanja i rada zdravstvene djelatnosti u zdravstvenoj regiji Murska Sobota, Republici Sloveniji, Međimurskoj županiji i Republici Hrvatskoj u 2010. godini

INDIKATORI	Zdr. regija	Slovenija	Međimurska županija	Hrvatska
	Murska Sobota			
Broj stanovnika	119.349	2.049.261	117.890*	4.417.781*
Broj živorođenih	1.022	22.196	1.286	43.361
Stopa nataliteta	8,6	10,8	10,9	9,8
Broj mrtvorodenih	3	100	6	185
Broj mrtvorodenih/1.000 rođenih	2,9	4,5	4,64	4,3
Broj umrlih	1.318	18.609	1.235	52.096
Stopa mortaliteta	11,0	9,1	10,4	11,8
Prirodni prirast	-2,5	1,8	0,5	-2
Vitalni indeks	77,5	119,3	103,9	82,3
Smrtnost dojenčadi	0,0	2,5	3,1	4,4
Broj stanovnika na 1 liječnika	552,5	399,3	506	360
Broj stanovnika na 1 stomatologa	2.094	1.579	2.235	1422

*procjena broja stanovnika sredinom 2010. godine, Državni zavod za statistiku 2011.
 Tablica 2. Vodeći uzroci smrtnosti u Regiji Pomurje, Republici Sloveniji, Međimurskoj županiji i Republici Hrvatskoj 2010. godine

10. međunarodna klasifikacija bolesti		Pomurje		Slovenija		Međimurska županija		Hrvatska	
Skupine bolesti		N	%	N	%	N	%	N	%
I	Zarazne i parazitarne bolesti	9	0,68	84	0,45	3	0,2	337	0,65
II	Novotvorine	360	27,31	5.885	31,62	356	28,8	13.698	26,29
III	Bolesti krvi i krvotvornih sustava te određene bolesti imunološkog sustava	2	0,15	36	0,19	0	0	39	0,07
IV	Endokrine bolesti, bolesti prehrane i metabolizma	21	1,59	295	1,59	50	4,0	1.459	2,8
V	Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja	8	0,61	142	0,76	19	1,5	1.001	1,92
VI	Bolesti živčanog sustava	11	0,83	303	1,63	32	2,6	790	1,52

VIII	Bolesti uha i mastoidnog nastavka	0	0	2	0,01	0	0	0	0
IX	Bolesti cirkulacijskog sustava	607	46,05	7.331	39,39	568	46,0	25.631	49,20
X	Bolesti dišnog sustava	78	5,92	1.119	6,01	33	2,7	1.957	3,76
XI	Bolesti probavnog sustava	84	6,37	1.152	6,19	66	5,3	2.459	4,72
XII	Bolesti kože i potkožnog tkiva	1	0,08	42	0,23	0	0	16	0,03
XIII	Bolesti mišićno koštanog sustava	4	0,30	81	0,44	5	0,4	126	0,24
XIV	Bolesti genitourinarnog sustava	19	1,44	274	1,47	23	1,9	871	1,67
XV	Trudnoća, porodaj, babinje	0	0	0	0	0	0	4	0,01
XVI	Određena stanja nastala u perinatalnom razdoblju	0	0	42	0,23	0	0	113	0,22
XVII	Prirodne malformacije, deformiteti i kromosom. anom.	4	0,30	31	0,17	1	0,1	118	0,23
XVIII	Simptomi, znakovi i abnormalni klinički i lab. nalazi nevršteni drugamo	22	1,67	275	1,48	4	0,3	509	0,98
XIX	Ozljede, otrovanja i ostale posljedice vanjskih uzroka	88	6,68	1.515	8,14	75	6,1	2.968	5,70
UKUPNO		1.318	100	18.609	100	1.235	100	52.096	100

Izvor podataka: Zdravstveni statistični letopis Pomurja - 2010. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, 2011.

Zdravstveno stanje pučanstva i rad zdravstvene djelatnosti u Međimurskoj županiji 2010. godine. Čakovec: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 2011.

Neka područja i primjeri suradnje Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije:

Suradnja Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i Zavoda za zdravstveno varstvo iz Murske Sobote traje već gotovo 10 godina.

Brojna su područja suradnje u kojima ove dvije javnozdravstvene ustanove mogu surađivati - promocija zdravlja, programi ranog otkrivanja malignih i drugih kroničnih bolesti, prevencija i nadzor nad zaraznim bolestima, humana i sanitarna mikrobiologija, zaštita okoliša, istraživanje, organizacija zdravstvene zaštite. Kroz spomenutu suradnju, razmjenjuju se informacije, znanje, vještine, proizvodi, iskustva i odnosi s drugim partnerima.

Naša se suradnja odvijala u gotovo svim navedenim područjima, a najviše smo surađivali na području promocije zdravlja te unutar tog segmenta na promociji pravilne prehrane i zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti i to kroz zajedničku organizaciju i/ili suorganizaciju stručnih skupova, sudjelovanje na predavanjima, radionicama, okruglim stolovima (s ciljem stručnog usavršavanja te razmjene iskustava i primjera dobre prakse), organizaciju i sudjelovanje na javnozdravstvenim akcijama u zajednici i medijskim kampanjama, širenjem mostova suradnje prema drugim ustanovama, nevladinim udrugama, regionalnoj i lokalnoj upravi, te kroz rad na zajedničkim projektima financiranim od strane lokalne zajednice, s nacionalnog nivoa, donacijama i iz europskih fondova.

Vrlo intenzivna suradnja odvijala se u sklopu programa „Međimurska županija – zdrava županija“, najprije na projektu „Tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja stanovništva Međimurske županije“. U sklopu tog projekta, a u organizaciji MSSR „Sport za sve“ i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, 05.11.2005. godine održan je seminar za voditelje tjelesnog vježbanja Međimorskog saveza sportske rekreacije „Sport za sve“ na kojem je sudjelovalo 28 voditelja. Stručnjaci Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota su na spomenutom seminaru predstavili Test tjelesne spremnosti brzim hodanjem od 2 kilometra (osmišljen u Finskoj u UKK Institutu) koji se u Sloveniji provodio već nekoliko godina kao metoda poticanja stanovništva na više kretanja. Nakon teoretskog dijela seminara u popodnevnim satima je bila organizirana demonstracija nordijskog hodanja te testiranje tjelesne spremnosti (testiranje fitness indeksa) voditelja tjelesnog vježbanja na terenu.

Naknadno je izrađen priručnik za stručno usavršavanje voditelja tjelesnog vježbanja sa 12 tema, a prim. dr.med. Branislava Belović je pripremila članak na temu „Testiranje fitness indeksa testom „2 km brzog hoda““, koji je dio Baterija testova eurofita za odrasle koje je

1995. godine izdao Odbor za razvoj sporta i UKK Institut za istraživanje unapređenja zdravlja (Tampere, Finska), a izdavač je bilo Vijeće Europe.



Tim stručnjaka iz Slovenije na teoretskom dijelu stručnog usavršavanja voditelja tjelesnog vježbanja u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije 05.11.2005. godine te potom testiranje tjelesne spremnosti na terenu u okolici Čakovca

I sljedeće godine, naša je suradnja bila vrlo intenzivna. Predstavnici Zavoda za javno zdravstvo iz Murske Sobote sudjelovali su u Čakovcu 10.05.2006. godine na obilježavanju Međunarodnog dana tjelesne aktivnosti. Tada je bio promoviran ranije spomenuti priručnik za voditelje tjelesnog vježbanja u izradi kojeg su sudjelovali i predstavnici Zavoda iz Murske Sobote, a bili su predstavljani i ostali promotivni materijali izrađeni u sklopu projekta „Tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja stanovništva Međimurske županije, Zdrava županija“ – brošura „Živimo aktivno i zdravo“, letak „Bicikl“, „Recept za zdrav i aktivan život“, te informator o mreži udruga Međimurskog saveza sportske rekreacije „Sport za sve“.



Predstavnici Zavoda za zdravstveno varstvo iz Murske Sobote na obilježavanju Međunarodnog dana tjelesne aktivnosti u Čakovcu 10.05.2006. godine

Sljedeći primjer suradnje na terenu je bilo zajedničko sudjelovanje na obilježavanju Svjetskog dana srca u Međimurskoj županiji 2006. godine kada su stručnjaci iz Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota predvođeni prim.dr.med. Branislavom Belović sudjelovali u održavanju radionica testiranja uhranjenosti na vagama za analizu sastava tjelesne mase i potom u radionici o važnosti zdravog stila života, a pripremili su i dio edukativnih materijala – recepte za pripremu zdravih obroka koji su bili podijeljeni na akciji. Tada smo uočili kako su te vage vrlo dobar način senzibilizacije stanovništva za problem prekomjerne tjelesne težine i debljine, te je Međimurska županija u sklopu programa „Zdrava županija“ već iduće godine kupila profesionalnu vagu za analizu sastava tjelesne mase koju Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije od tada koristi u Savjetovalištu za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine kao i u brojnim terenskim akcijama.



Tim stručnjaka iz Slovenije na radionicama u Gradu Prelogu 2006. godine prilikom obilježavanja Svjetskog dana srca

U mjesecu rujnu 2006. godine, u Čakovcu je od 22.-24.09.2012. godine bio održan međunarodni seminar pod nazivom „ZNAČAJ, STANJE I PERSPEKTIVE ZDRAVSTVENO-USMJERENE TJELESNE AKTIVNOSTI (HEPA-e)“. Međimurska županija i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije bili su uz Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske pokrovitelji skupa, a Međunarodno udruženje Sport i kultura (ISCA), Međunarodna akademija „Sport za sve“ (IASFA), Europska konfederacija Sport i zdravlje (CESS), Športna unija Slovenije (ŠUS), Hrvatska olimpijska akademija (HOA) i Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“ su bili organizatori.

O iskustvima u provedbi programa promocije zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti u Međimurskoj županiji govorila je ispred Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije dr.med. Renata Kutnjak Kiš, a prim. dr.med. Branislava Belović je kao jedan od vanjskih predavača predstavila Slovenske planove i iskustvo u implementaciji HEPA-e.



Predstavnice Zavoda za zdravstveno varstvo iz Murske Sobotice i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije na međunarodnom seminaru u Čakovcu 2006. godine.

Tijekom 2007. godine predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije su u dva navrata bili pozvani u Pomurje predstaviti svoja iskustva u radu. Tako je 15.10.2007. godine u Murskoj Sobotici bila održana konferencija pod nazivom "Pravo na zdravu hranu" na kojoj je bio predstavljen projekt „Prevencijom i korekcijom debljine produljimo život“ koji je provodio Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije sa partnerima u sklopu programa „Zdrava županija“, a posebno su bili zainteresirani za predstavljanje rada Savjetovališta za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine koje je započelo sa radom u sklopu Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije u mjesecu rujnu te godine.

Potom je u mjesecu studenom 2007. godine u sklopu međunarodnog skupa „AIDS –jučer, danas, sutra!“, dr.med. Diana Uvodić Đurić izlagala na temu "Uloga školske medicine u prevenciji spolno prenosivih infekcija (s naglaskom na AIDS)". Budući da u Sloveniji preventivna i specifična zdravstvena zaštita školske djece i mladeži nije u domeni Zavoda za javno zdravstvo, kolege iz Murske Sobotice su bili vrlo zainteresirani za prenošenje brojnih primjera dobre prakse u prevenciji spolnoprenosivih bolesti koje ostvaruju kolegice iz djelatnosti školske medicine našeg zavoda (kao i u ostalim dijelovima Hrvatske) u tom području.



Predstavnica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije na konferenciji Pravo na zdravu hranu i u istoj prigodi na konferenciji za medije u Murškoj Soboti 15.10.2007. godine te predstavnice na konferenciji AIDS – včeraj, dnes, jutri“ održanoj u Razkrižju u 23. 11. 2007. godine Sloveniji je bila organizirana konferencija pod nazivom „Cross-Sectoral Policies in the field of Nutrition and Physical activity – implementation and evaluation“. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota je zbog svoje istaknute uloge u tom području, kako na regionalnom tako i na nacionalnom nivou, omogućio sudjelovanje na konferenciji predstavnicima Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i predstavnicima OŠ Štrigova, iako je konferencija bila namijenjena samo za pozvane goste. Osim već spomenutih razloga, predstavnici iz Međimurja su imali pristup konferenciji jer su pripremili poster prezentaciju zajedničkih

aktivnosti Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota sa Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije i OŠ Štrigova (poster presentation - Joint activities in health promotion CRO and SLO). Sudjelovanjem na ovoj konferenciji imali smo priliku obogatiti svoje znanje i vještine uvidom u mogućnosti, načine i primjere multisektorske suradnje u području promocije tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane u brojnim zemljama Europe(Njemačka, Portugal, Francuska, Češka Republika, Švedska i Slovenija) koji su bili predstavljeni na konferenciji u Radencima.



Predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota i Osnovne škole Štrigova te predstavnica Ministarstva zdravlja Republike Hrvatske u Radencima, Slovenija, na konferenciji „Cross-Sectoral Policies in the field of Nutrition and Physical activity – implementation and evaluation“, ožujak 2008. godine

U mjesecu rujnu 2008. godine, zajedno smo sudjelovali u obilježavanju Europskog tjedna mobilnosti (16.-22.rujna).

Tako je Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota u Općini Lendava 16.rujna organizirao okrugli stol pod nazivom „Zadihajmo s polnim pljuči“ koji je bio namijenjen stručnjacima, medijima, te vladinim i nevladinim organizacijama, a raspravljalo se o potrebama i mogućnostima koje se trebaju poduzeti kako bi se osiguralo bolje zdravlje stanovništva te siguran i čist okoliš. Predstavnica Tima za zdravlje Međimurske županije, bila je pozvana na spomenuti okrugli stol, kako bi prezentirala aktivnosti koje su se organizirale u Međimurskoj županiji u sklopu mjeseca rujna koji je tematski bio posvećen tjelesnoj aktivnosti i rekreaciji kao dio jednogodišnje kampanje Povezani zdravljem Hrvatske mreže zdravih gradova. Naime, u povodu 20 godina djelovanja, Hrvatska mreža zdravih gradova pokrenula je nacionalnu javnozdravstvenu kampanju "Povezani zdravljem", koja je obuhvaćala brojne

aktivnosti i događanja vezana uz promicanje zdravlja u 35 zdravih gradova i 15 županija, koliko ih je bilo uključeno u mrežu. Kampanjom se željelo ukazati na probleme društva i senzibilizirati javnost o potrebnim promjenama koje će osigurati veću kvalitetu života u zajednici. Svaki mjesec je bio posvećen jednoj temi, a jedan ili više zdravih gradova i /ili županija su bili nositelji teme mjeseca. Tako je Međimurska županija (kao članica Hrvatske mreže zdravih gradova i županija od 2004. godine) bila koordinator teme mjeseca rujna «Rekreacija i tjelesna aktivnost» te su povodom toga u Međimurskoj županiji bila organizirana različita događanja. Zahvaljujući suradnji s Zavodom za javno zdravstvo Murska Sobota, koji pak je surađivao s Udrugom ljubitelja starih bicikla „Dimeki“ iz Beltinca (Regija Pomurje), 20.09.2008. godine u gradu Čakovcu je bila organizirana promotivna vožnja i susret s članovima društva „Dimeki“ te članovima Old timer kluba „Biciklin“ iz Koprivnice. Nakon kratke promotivne vožnje starim biciklima po gradu Čakovcu, uslijedilo je otvorenje izložbe pod nazivom „Bicikl-jučer, danas i sutra“, predstavljanje Old timer Klubova, predavanje na temu «Biciklizam i zdravlje» te predstavljanje knjiga – pretisak knjige «O vožnji biciklom» dr. Frana Gundruma Oriovčanina iz Križevaca (1936.) i knjige «Uloga biciklizma u sportskoj rekreaciji» Udruge kineziologa grada Koprivnice i old timer Kluba «Biciklin» Koprivnica. Bio je to događaj koji je zaokupio veliku pažnju lokalnih žitelja te lokalnih i nacionalnih medijskih kuća. Ovo je bio krasan primjer suradnje u kojoj je jedna ustanova bila spremna dijeliti i „iskoristiti“ dobre odnose koje je uspjela uspostaviti sa partnerima u svojoj sredini sa međunarodnim partnerima što ukazuje na visoko povjerenje i spremnost da se založi reputacija ustanove.

Predstavnici Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota kroz suradnju s Zavodom za javno zdravstvo iz Čakovca i to prvenstveno kroz rad na projektu „Tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja stanovništva Međimurske županije“ ali i kroz druge projekte, uspostavili su kontakt sa Međimurskim savezom sportske rekreacije Sport za sve te su na inicijativu prim. dr. med. Branislave Belović 2008. godine zajedno realizirali projekt „Roma“ koji je djelomično bio financiran iz sredstava Europske unije, a dijelom iz sredstava Međimurske županije. O projektu „Roma“ možete više pročitati u ovom broju Hrvatskog časopisa za javno zdravstvo.



Predstavnici Old timer klubova iz Beltinca i Koprivnice, te predstavnici Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, te ostali partneri u povodu obilježavanja mjeseca rekreacije i tjelesne aktivnosti u gradu Čakovcu, 20.09.2008. godine.

U 2009. godini započela je intenzivnija suradnja naših ustanova na području promocije pravilne prehrane. Tako je u sklopu projekta „Prevencijom i korekcijom debljine produljimo život“, u lokalnom medijskom tjedniku Međimurje, dr. med. Renata Kutnjak Kiš iz Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije pripremila 18 članaka objavljenih pod rubrikom „Živimo aktivno i zdravo“, a 5 članaka je realizirano u suradnji s prim. dr.med. Branislavom Belović koja je pripremila recept za zdravi obrok uz navod kalorijske i nutritivne vrijednosti obroka.

Pravilna prehrana uključuje umjerene količine mesa

Meso je bogat izvor bjelancevina, hranjivih tvari koje su osnovni građevni elementi svakoga, pa i najstarijega djeteta našega tijela. Ulaze u sastav svake žive stanice i neobično su važne za brojne biokemijske procese u njima. Zato ih svakodnevno u dovoljnoj količini moramo unositi prehranom.

Bjelancevine su neophodne za stvaranje hormona i enzima, poboljšanje imuniteta, odnosno stvaranje antitijela koja nas štite od bolesti,

za obnovu hemoglobina koji prenosi kisik, za transport hranjivih tvari putem krvi u stanicu, rast kose, noktiju i kože, a konačno, i izvor su energije kada u organizmu nema dovoljno ugljikohidrata i masti.

Postoje bjelancevine biljnog i životinjskog porijekla. Za bjelancevine mesa kažemo da su potpune bjelancevine ili biološki kvalitetne jer sadrže sve esencijalne aminokiseline koje naš organizam ne može sam stvoriti,

već ih moramo unositi hranom. Meso je, uz to, dobar izvor vitamina B skupine, željeza i cinka, a sadrži i druge minerale kao što su magnezij, fosfor, natrij, kalij, sumpor i kalcij.

Moramo istaknuti da se željezo iz mesa mnogo bolje iskoristava nego iz namirnica biljnog porijekla. No, svakako ne smijemo zanemariti činjenicu da meso sadrži i masnoće te kolesterol. Masnije meso sadrži više kolesterola i više zasićenih masnoća. Jeste li znali da, na primjer, pileća prsa s kožom sadrže oko 11% masnoća, a ako kožu odstranimo, količina masnoća će se smanjiti na jedva 2%?

Zato je važno istaknuti da je za zdravlje potrebno birati nemasno meso. Vidljive masnoće i kožu možete odstraniti prije pripreme mesa ili neposredno prije konzumiranja, na tanjuru.

Vodite računa i o pripremi mesa na zdrav način – dajte prednost kuhanju, pirjanju,

pečenju u foliji ili posebnim posudama za pripremu bez masnoća.

Izbjegavajte prženje jer meso pripremljeno na taj način sadrži više masnoća i kaloričnije je te može dovesti do debljanja. Dajte prednost mesu peradi (piletina, puretina) zato što je niske energetske vrijednosti i nižeg sadržaja kolesterola, dok svinjetinu, teletinu, junetinu i govedinu konzumirajte rjeđe.

Prema smjernicama piramide zdrave prehrane, piletna je u grupi namirnica zajedno s ostalim vrstama mesa, ribom, jajima, mahunarkama i orašastim plodovima. Preporuka za tu grupu namirnica je 2-4 serviranja dnevno, a jedno serviranje ili „jedinica“ mesa iznosi 5-8 dag (ovisi o dobi, spolu, fizičkoj aktivnosti i dr.).

Pileće je meso lako probavljivo meso visoke biološke vrijednosti i dijetetke namjene. Sadrži bjelancevine u optimalnim količinama te organizmu osigurava gotovo

polovicu dnevnih potreba. Uz malo znanja i vještine, možemo i iz lakvog mesa pripremiti gurmanska jela. Kako su ljetne vrućine već počele, važno je istaknuti da treba voditi računa o pravilnom načinu rukovanja mesom. Tako je prije i poslije rukovanja svježim mesom potrebno dobro oprati ruke, a meso dobro termički obraditi da se izbjegne zaraza salmonelom. Pešeno ili kuhano meso nikada ne smijete rezati na istoj dasci (s istim priborom) na kojoj smo prethodno pripremali sirovo meso.

Uživajte u ukusnim mesnim jelima, ali pri tome poštujujte umjerenost u količini.

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije prim. mr. sc. Branislava Belović, Zavod za javno zdravstvo Murska Sobotka

Piletina u čizmici

45 dag pilećih prsa bez kože, sol, papar, sezam 2 žličice ulja



Pileća prsa prerežite na dva dijela, posolite, popaprite i zatim uvajajte u sezamove sjemenke. Meso, oko 8 minuta paniranje, a jako su ukusno, zdravo i ne upijaju masnoću te je ovakvo pripremljena piletna manje kalorična (a i sadrži manje kolesterola jer ne koristite jaja). Poslužite je uz kuhano povrće ili svježu miješanu salatu.


Na osobu: 254 kcal, 24 g bjelancevina, 0 g ugljikohidrata, 0 g vlakana, 17 g masti, 72 mg kolesterola.

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

SAVJETOVALIŠTE ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TJELESNE TEZINE I DEBLJINE

Četvrtkom od 08,00 do 12,00 sati besplatno na posebnom aparatu možete analizirati sastav tjelesne mase i izmjeriti krvni tlak te dobiti savjete o zdravoj prehrani

Čakovec, Ivana Gorana Kovačiča 1E
informacije na tel./fax 040/310-338



Jedan od objavljenih članaka u Listu Međimurje pod rubrikom „Živimo aktivno i zdravo“ realiziran u suradnji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobotka

To je bio uvod u realizaciju projekta „Zajedno za bolje zdravlje djece i odraslih“ kojem je cilj promoviranje zdravog životnog stila kroz provođenje predavanja i radionica o zdravoj prehrani i fizičkoj aktivnosti uz procjenu pokazatelja uhranjenosti te prehrambenih navika i navika kretanja kod zaposlenika osnovnih škola, djece 5. razreda i njihovih roditelja. Projekt je osmislio i provodio ga tijekom 2009. godine najprije samo Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije u 3 osnovne škole u Međimurskoj županiji, a uključivao je po svakoj školi 3 predavanja i 3 radionice (jedno predavanje i radionicu za zaposlenike škola, drugu za roditelje djece 5. razreda i treću za učenike 5. razreda osnovnih škola). Iduće smo godine projekt dodatno obogatili jer smo uključili intervenciju te evaluaciju projekta, a projekt se realizira u suradnji triju ustanova – Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobotka iz Slovenije. Projekt je zrcalni i istovremeno se provodi u Republici Hrvatskoj i Sloveniji. Pokrovitelj projekta je Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske. Projekt je započeo 2010. godine a završit će ove godine, trenutno je u tijeku evaluacija projekta. U projekt je uključeno 5 OŠ iz Međimurske županije, te 5 iz Republike Slovenije u kojima se tijekom 2010. i 2011. godine provodila intervencija, te 9 OŠ koje su kontrolne (bez intervencije). Ukupno je u istraživanje obilježja prehrane i tjelesne aktivnosti bilo uključeno

1018 ispitanika iz Hrvatske i 1247 iz Republike Slovenije. Projekt u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije provodi Djelatnost za javno zdravstvo i Djelatnost školske medicine. Nakon predavanja i motivacijskih radionica slijedila je intervencija od 15 tjedana tijekom koje su se jednom tjedno edukativni materijali slali zaposlenicima škola i roditeljima djece 5. razreda e-mailom ili poštom. Edukacijske materijale o pravilnoj prehrani pripremala je Djelatnost za javno zdravstvo Međimurske županije, o tjelesnoj aktivnosti prof. kineziologije s Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a recepte za pripremu zdravih obroka uz navođenje nutritivnih i kalorijskih vrijednosti tih obroka pripremali su stručnjaci Zavoda za javno zdravstvo iz Murske Sobotice.

U mjesecu kolovozu 2010. godine, Zavod za zdravstveno varstvo iz Murske Sobotice i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije bili su posrednici u dogovaranju posjete predstavnika iz Murske Sobotice – predstavnika Općine, Policijske Uprave, Gradskog komunalnog poduzeća te Gradskog transportnog poduzeća, Gradu Čakovcu sa ciljem upoznavanja načina na koji funkcionira pješačka zona Grada Čakovca budući da je i Murska Sobotica planirala formiranje pješačke zone u centru mjesta. Istom prigodom, predstavnici iz Murske Sobotice, pozvali su predstavnike Grada Čakovca na Nacionalnu konferenciju s međunarodnim sudjelovanjem na temu trajne mobilnosti i življenja pod nazivom „Kretanje način života“ koja je bila održana u Murskoj Soboti u povodu Europskog tjedna kretanja 2010. godine. Kao primjer dobre prakse Grada Čakovca prezentaciju su održali Antun Gjerapić i Velimir Kramarić na temu „Promet pješaka i biciklista“. Osim Grada Čakovca, primjere dobre prakse iznijeli su i Grad Graz te Ljubljana. Ovaj posjet je organiziran i u cilju daljnjeg razvijanja suradnje između glavnih gradova dviju susjednih regija, Međimurja i Pomurja.



Zajedno za bolje zdravlje djece i odraslih

Stop djetama, uspjeh je u promijeni načina života

Danas je imperativ izgledati lijepo i stoga je za pojedince glavni motiv za gubitak kilograma estetske naravi, a zdravstveni aspekt problema debljine je prilično zanemaran. Kako se na debljinu ne gleda kao na bolest tako se mnogi upućuju i provode različite hit dijetе bez nadzora liječnika, a što doista možemo smatrati opasnim i naravno štetnim za zdravlje.

Stvar je prilično jednostavna, naime da biste izgubili kilograme morate potrošiti više energije nego što je unosite hranom. Dakle potrebno je promijeniti prehranbene navike, ali i svakako potrošiti više energije kroz više kretanja. Mnoge dijetе sprečno zanemaruju važnost kretanja. Ako biste se svaki dan bavili umjerenom tjelesnom aktivnošću najmanje pola sata (to može biti brzo hodanje, vožnja biciklom) čak i bez promjene prehranbenih navika, za godinu dana biste izgubili od 5-8 kg (ovisno o vašoj tjelesnoj težini). Na jedan od velikih problema jest to svi žele brzo i jednostavno rješenja, a što nikako nije moguće, a i nije dobro za zdravlje kad se radi o debljini. Nakon prestanka dijetе vraćamo se stonom načinu života, te se kilogrami vrlo brzo vraćaju.

Ne postoji univerzalno rješenje, prehrana se uvijek mora prilagoditi pojedincu ovisno o stanju njegove debljine, njegovom zdravstvenom stanju, vrsti posla, dobi, spolu, načinu prehrane i načinu života. Na samom početku je važno postaviti si realne ciljeve, a to svakako nije veliki gubitak tjelesne mase u kratkom vremenu.

Mnoga su istraživanja pokazala da već gubitak 5-10% od početne tjelesne mase smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s debljinom.

Jako je važno istaknuti da prehrana mora isključiti izgledanje je tek prehrana smole doprinijeti nastanku niza zdravstvenih posljedica kao što je slabokrvnost, umor, pad imuniteta i razdražljivost, a s druge strane dijetе izazivaju niskog kalorijskog

unos (dijete kod kojih se gubi više od 1% do 1 kg tjedno) dovode do usporavanja metabolizma, pa organizam počinje štedljivije trošiti energiju, proces mravljenja se usporava, a nakon prestanka dijetе dolazi vrlo brzo do vraćanja kilograma čak i više nego što je dijete izgubljeno (jo-jo efekt).

Nepoželjne su i štetne po zdravlje također i dijetе koje zadiru u zadane omjere hranjivih tvari – ugljikohidrata, masti i bjelancevina. Naime, dijete bi trebala biti uravnotežena i sadržavati 20-30% masti, 50-60 % ugljikohidrata i 12-15% bjelancevina. Može se dopustiti nešto niži unos masti, te preferirati konzumaciju nezasićenih masti iz ribe, biljnih ulja i orašastih plodova, te birati ugljikohidrate iz skupine integralnih žitarica, mahunarki te povrća i voća koji su uz to bogati izvor vitamina i minerala te biljnih vlakana. Zasludena pića i slatice posebno je konzumirati u vrlo malim količinama ili posve izbjegavati.

Uvijek je bolje smanjiti npe, za jednu četvrtinu količinu svakog obroka (pojesti manje) nego mijenjati omjer hranjivih tvari, te nikako ne preskakati obroke jer gladovanje kroz veći dio dana dovodi do štedljivijeg trošenja energije.

Ne smijemo zaboraviti da tjelesna aktivnost troši kalorije te se mora uključiti u program mravljenja (isto to zdravstveno stanje dopušta). Osobe koje su rodovno tjelesno aktivne mnogi imaju nešto liberalniji ječvnik, a što doprinosi ustrajnosti u promjeni prehranbenih navika i konačno, jamči trajni uspjeh.

Iz svaga spomenutog proizilazi da je ključ za uspješnu borbu protiv viška kilograma preventivno ustrajnost, jer često se pokazalo da nije teško gubiti kilograme, već je teško teže održati postignutu tjelesnu težinu jer to podrazumijeva trajnu promjenu načina života koji je dovođo do prekomjerne tjelesne težine i debljine. Svaki napor je vrijedan truda jer ne smijemo zaboraviti da je debljina bolest pa gubitkom težine postajemo zdraviji i zadovoljniji.

Renata Kutnjak Kik, dr.med., spec. epidemiolog

Planinarjenje

U proteklih tjednima prošetali smo vam tjelesne aktivnosti koje možete provoditi kako bi unaprijedili svoje zdravlje i provedi svoje slobodno vrijeme na kvalitetan način. Nadamo se da ste uspjeli pronaći aktivnost koja vas veseli i u kojoj uživate. Još jedna aktivnost koju možete provoditi u svoje slobodno vrijeme, sa svojom obitelji ili prijateljima je planinarjenje. Pod pojmom planinarjenje ovdje ne mislimo na iscrpljujuće penjanje po planinama, već na boravak u prirodi koji uključuje pješalčenje po bđovitoj terenu, a uobičajeno se provodi u društvu. Planinarjenje ne samo da može utjecati na poboljšanje našeg tjelesnog zdravlja putem unapređenja tjelesnih sposobnosti, nego istaklo može utjecati i na naše mentalno zdravlje jer je poznato da boravak u prirodi opušta i oslobađa nas od stresa i napetosti. Što treba imati na umu ako ste se odlučili otići na planinarjenje:

- Prije polaska važno je prikupiti osnovne informacije o planini i putu kojim se planinamo kretati. Izvodi informacija su vodiči, priručnici, karte, Internet stranice, a dobro i upitati planinare koji su već posjetili planinu.
- Obucite se udobno i slojevito – jako je važno da se osjećate udobno u svojoj odjeći kako bi nametnato mogli pješalčiti. Kada hodate organizam se zagrijava i potrebno se osloboditi dijela odjeće, pa je važno slojevito se obući.
- Uzmite čvrste cipele, po mogućnosti nepropočne i jaknu s kapuljačom ili kabanicu koja vas može zaštititi u slučajju kiše.
- U rukavcu svakako napravite malo mjesta za rezervne čarape i donje rublje.

Ljudi se tijekom uspona vrlo često dobro osnoje, pa je poželjno prerasući mlađu odjeću nakon dolaska na odredište.

- Poslušajte vremensku prognozu. Ako je najavljeno loše vrijeme ili kiša radije se odlučite za neki drugi oblik rekreacije.
- Pokušajte isplanirati rutu koja je sklada sa težinom puta i vašim realnim mogućnostima, odnosno tjelesnom kondicijom sadioničnu izleta. Također je važno da tempo hoda prilagodite svojim mogućnostima, a ako ste u društvu, pratite brzinu najsporijeg.
- Obavezno ponosite vodu ili neko drugo piće i nešto hrane kako bi se mogli okrijepiti kad se umorite.

I na kraju naravno, nemojte zaboraviti sabavljati se. Odlazak u prirodu može biti prava mala avantura i zabava, a ako je podijelite sa sebi dragim osobama može vam uvijek ostati u lijepom sjećanju. Baš zato, kada vidite da je prognozirano lijepo vrijeme za vikend, odvažite se i uputite se u prirodu, sigurno nećete požaliti.

Drs.č. Danijal Juraković, prof. kinologije

ZDRAVI RECEPT

Probiotična juha (za 4 osobe)



POTREBNI SASTOJCI:

- 30 dkg kumpira
- 5 dl mlijeka (1,6% mliječne masti)
- 2 dl jogurta (1,6% mliječne masti)
- sol, lovna, kumin
- češnjak
- 6 dkg svježeg kravljeg sira

POSTUPAK:
Kumpir ogulimo, narežemo na kockice i stavimo kuhati u prilično 4 dl vode s dodatkom začina. Kuhani kumpir usitnimo ručnom miješalicom ili vilicom te dodamo vruće mlijeko. Na koncu umijesimo jogurt i usitnjeni kravljji sir. Odmah poslužimo.

Izvor: Iz zbirke kuharskih recepata prim.mr.sc. Branišlava Belović, dr.med.

Kalorijska i nutritivna vrijednost (za jednu osobu):

- 175 kcal
- 13 g bjelancevina
- 24 g ugljikohidrata
- 3 g masti
- 6 mg kolesterola




Jedan od 15 edukativnih materijala koje smo slali poštom tijekom intervencije, te slike s predavanja i radionica



Predstavnici Grada Čakovca, Grada i Općine Murska Sobota te Zavoda za javno zdravstvo iz Murske Sobotice i iz Međimurske županije prilikom posjete Gradu Čakovcu u kolovozu 2010. godine te na konferenciji „Kretanje način života“ održanoj u rujnu 2010. godine u Murskoj Soboti

Krajem 2010. godine predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije bili su u posjeti Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Posjeta je bila organizirana sa ciljem razmjene iskustava o funkcioniranju dviju ustanova, te zbog dogovora o daljnjim planovima te područjima suradnje.



Posjeta predstavnika Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije iz Čakovca Zavodu za javno zdravstvo u Murskoj Soboti – prosinac 2010. godine

Suradnja u pripremi zajedničkih projekata za EU fondove

Suradnju na ovom području započeli smo u ranoj fazi našega sudjelovanja. Budući da je Zavod za javno zdravstvo Murska Sobota tada već imao dobra iskustva u provedbi projekata financiranih iz Europskih fondova, predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije su se imali prilike upoznati sa mogućnostima koje su tada pružali fondovi Europske unije kao i sa prijavom konkretnih projekata. Tako smo početkom 2005. godine u sklopu INTERREG IIIA Neighbourhood Programm-a Slovenia/Hungary/Croatia 2004.-2006. sa Zavodom za javno zdravstvo iz Murske Sobote te Zavodom za javno zdravstvo iz Zalaegersega, Mađarska, pripremali zrcalni projekt pod nazivom „Unapređenje zdravlja u ruralnoj zajednici“. Nažalost, projekt nismo realizirali zbog previše nejasnoća i različitog funkcioniranja naših zdravstvenih ustanova, te uglavnom zbog financijskih prepreka i nedostatnih kadrovskih resursa. Iako smo projekt gotovo u potpunosti napisali, najprije je bio prisiljen odustati Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije a potom su odustali i partneri iz Mađarske. Iako projekt nismo realizirali, za Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije je pisanje ovog projekta bilo izuzetno vrijedno iskustvo koje smo vrlo brzo primijenili kao članovi Glavne radne grupe za izradu Regionalnog operativnog programa Međimurske županije za razdoblje 2006.-2013. godine.

Obzirom na istaknute poteškoće prilikom uključivanja u projekte Europske unije, nismo u potpunosti odustali od sudjelovanja u spomenutim projektima, već smo shvatili da je jednostavnije uključiti se kao partner a ne kao nositelj projekta (u zrcalnom projektu su bila tri jednako vrijedna partnera). Tako smo sudjelovali kao jedan od partnera u pripremi i prijavi projekta „Alkohol i brzina? Ne, hvala“ (zajedno sa Crvenim križem iz Čakovca, Hrvatska i Crvenim križem iz Pomurja, Slovenije, te OŠ Štrigova iz Međimurja) prijavljenom 2005. godine Europskoj komisiji u sklopu programa Pružanje usluga neprofitnog sektora u socijalnoj skrbi, zaštiti zdravlja, izvaninstitucionalnom odgoju, obrazovanju i zaštiti obitelji.

Cilj projekta je bio sprječavanje povreda i invalidnosti promicanjem pridržavanja propisanih brzina u prometu, promicanje vožnje u nealkoholiziranom stanju, odnosno vožnje bez konzumacije alkohola uz istovremeno povećanje osviještenosti, znanja i vještina u pružanju prve pomoći (“busster” učinak). Predviđenu ciljanu populaciju su činili vozači motornih vozila, budući vozači motornih vozila, učenici osnovnih škola te odrasli stanovnici Međimurske županije. Nažalost, taj projekt nije dobio financijsku potporu, no mi smo stekli nova znanja i vještine koja smo mogli primijeniti prilikom prijave projekata na nacionalnom nivou.

Tijekom 2011. godine sudjelovali smo u pripremi projekta „Action-for-health“, koji je sada u tijeku. Projekt većim dijelom financira Europska unija u okviru Programa za zdravlje, a cilj mu je smanjivanje nejednakosti u zdravlju putem programa promicanja zdravlja. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota iz Slovenije je nositelj projekta, odnosno vodeći partner, a Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije je jedan od 9 ostalih partnera iz Europe (ostali partneri su iz Velike Britanije, Nizozemske, Španjolske, Mađarske, Bugarske, Litve, Slovačke i Estonije).

Iako Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota ima veliko iskustvo u provedbi projekata koje financira Europska unija, rad na ovom projektu bit će mu veliki izazov, a poseban izazov predstavljat će ovaj projekt Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije koji će po prvi puta sudjelovati u ovakvom projektu te vjerujemo da ćemo puno naučiti te steći vrijedno iskustvo koje će još više dobiti na vrijednosti u periodu nakon pristupanja Hrvatske Europskoj uniji. Više o projektu Action-for-health možete pročitati u ovom broju Hrvatskog časopisa za javno zdravstvo.

Zaključak

Mogućnosti suradnje dviju pograničnih javnozdravstvenih ustanova su velike i predstavljaju značajnu mogućnost jačanja svakog od partnera. Suradnja nudi profesionalni razvoj, bolji pristup informacijama i drugim mrežama, bolji pristup korisnicima i adekvatnije proizvode i usluge, bolju operativnost te inovativnost. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije i Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota uvelike koriste prednosti međusobne suradnje, a budući da našu suradnju gradimo na zajedničkim vrijednostima i trudimo se biti kreativni i odvažni, ta suradnja nam predstavlja i veliko zadovoljstvo.

Literatura:

1. Zdravstveni statistični letopis Pomurja - 2010. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, 2011.
2. Zdravstveno stanje pučanstva i rad zdravstvene djelatnosti u Međimurskoj županiji 2010. godine. Čakovec: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 2011.
3. Međimurska županija u brojkama 2011. Čakovec: Ured državne uprave u Međimurskoj županiji, 2012.
4. Himmelman A.T. COLLABORATION FOR A CHANGE (revised April 2004)
5. Definitions, Decision-making models, Roles, and Collaboration Process Guide. Datum pristupa informaciji 25.10.2012., dostupno na <http://nnlm.gov/gmr/member/evaluation/HIMMELMANConsulting.pdf>