

Uloga lokalnih medija u promicanju zdravog načina života – primjer dobre prakse

Zdenka Verban Buzeti, Branislava Belović

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Sažetak:

Dobra komunikacija sa širom javnošću važan je čimbenik uspjeha u svakodnevnom radu i razvoju na području promicanja zdravlja. Naime, ciljana populacija lokalnih medija u većini je slučajeva jednaka ciljanoj populaciji naših aktivnosti. Lokalni mediji - lokalne radio postaje, TV kanali – na regionalnoj i lokalnoj razini, regionalni časopisi, općinski vjesnici, časopis za mađarsku manjinu, mediji romske zajednice, razni internet portali i drugi, već godinama imaju značajnu ulogu u promicanju zdravog načina života stanovništva Pomurja. Tako je, na primjer, zadnjih deset godina objavljeno preko 600 članaka u časopisima, oko 600 priloga na radiju, više od 800 priloga na lokalnim TV postajama, a mjesečna radio emisija o zdravoj prehrani namijenjena mađarskoj manjini izvodi se neprekidno od 2002 godine.... Svake godine organizira se oko 20 javnih događaja na temu zdravlja, kao što su priredbe, izložbe, ulični štandovi, konferencije za novinare i drugi događaji. O svakom događaju u prosjeku izvještava pet predstavnika medija. U aktivnosti, projekte i programe s područja javnog zdravstva lokalne medije uključujemo kao partnere. Važno je napomenuti da su lokalni mediji postali pristupačniji i skloniji objavljivanju priloga na temu očuvanja zdravlja.

Ključne riječi: promicanje zdravlja, komuniciranje s javnošću, lokalni mediji, Pomurje

Uvod

Održavanje dobre komunikacije sa širom javnošću važan je čimbenik uspjeha u svakodnevnom radu i razvoju u području promicanja zdravlja.

Kvalitetna komunikacija (postizanje uzajamnog razumijevanja) često čini razliku između uspjeha i neuspjeha u provođenju planiranih aktivnosti. Odnosi s javnošću pritom su od velike važnosti kao oblik upravljanja, opažanja i stvaranja određene javne slike u okolini u kojoj djelujemo. Oni uključuju medije, stručnu javnost, opću javnost, lokalne zajednice i dr.

Kao ciljana skupina sa širokim utjecajem na javnost, ključnu ulogu u akcijama promicanja zdravog načina života stoga mogu preuzeti lokalni mediji.

Važna uloga komunikacije putem medija dokazana je na primjeru implementacije inovativnog programa promicanja zdravlja u ruralnoj sredini „Živimo zdravo,” pod okriljem Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota. U pristupu i načinu rada nije bilo većih razlika u odnosu na ostale akcije promicanja zdravlja, jer oni proizlaze iz već isprobanih metoda, iako su istovremeno specifični za pojedinu akciju. Dobra i kvalitetna suradnja s lokalnim medijima uspostavlja se na temelju poznavanja glavnih značajki pojedinih vrsta medija. Važno je uspostaviti i njegovati poslovno partnerstvo, pripremati i ažurirati novinske naslove (stalne, specifične, ...), važno je poznavanje novinskih vrsta, politike uredništva, datuma objave, završnih redakcijskih izmjena, naklade, čitateljske publike... Neprestano moramo obnavljati odnose s medijima; obavještavanja, neformalna druženja; naravno, moramo imati osjećaj za dobro obavještavanje, za zanimljive, korisne informacije, važne objave, moramo biti od pomoći medijima u njihovom poslu kada nas trebaju, moramo pratiti i analizirati objave u medijima (organizacija, konkurencija). Važno je biti proaktivan: teme predlagati, a ne nametati. Moramo isto tako biti otvoreni, pošteni, brzi, jezično precizni, vjerodostojni. Komunikacija mora biti dvosmjerna: moramo čuti svaku ocjenu, pohvalu kao i kritiku, te ih bez iznimke uzimati u obzir u svom radu.

Stručnjaci u području promicanja zdravlja medijima mogu ponuditi bogatiji program, besplatan doprinos, bolju gledanost i, još važnije, aktivnu ulogu u promicanju zdravlja.

Ciljevi kvalitetne komunikacije i suradnje s lokalnim medijima su informiranje i podizanje svijesti građana; nadograđivanje znanja, izgradnja stavova te utjecaj na odnos prema zdravlju, pritom obuhvaćajući širu populaciju i tako potičući građane na suradnju.

Uloga lokalnih medija u promicanju zdravog načina života u Pomurju

Na području Pomurja djeluju brojni mediji. To su lokalne radio postaje, TV kanali – na regionalnoj i lokalnoj razini, nacionalna TV, regionalni časopisi, općinski vjesnici, časopis za mađarsku manjinu, mediji romske zajednice, razni internet portali. Načini promicanja zdravlja putem medija su: objavljivanje događanja, konferencije za novinare, tiskani sadržaji (brošure, vjesnici, bilteni, plakati...). Inovativnim pristupom, širokim spektrom akcija u području promicanja zdravlja te zahvaljujući neprekidnoj suradnji sa stručnjacima, uspjeli smo osvijestiti, zainteresirati i motivirati širu javnost, ponajprije medije, da uvrste tematiku zdravlja u svoj program. Ocjenu suradnje s medijima te izvještavanja putem medija donosimo uz pomoć tzv. „clippinga.”

Najviše medijskih aktivnosti bilo je u području promicanja zdrave prehrane. U posljednjih deset godina objavljeno je preko 600 članaka u lokalnim i nacionalnim časopisima. Posebnu pažnju, kad su u pitanju priloge o zdravoj prehrani, pridajemo općinskim vjesnicima i časopisu za mađarsku manjinu. Spomenuti vjesnici su popularno štivo, obzirom da se bave aktualnim problemima pojedine lokalne zajednice. Već niz godina pripremamo mjesečne priloge o zdravoj prehrani za nacionalni vjerski časopis. Također radimo priloge za *Romski časopis*, te u suradnji s radio postajom romske zajednice uređujemo emisije na temu zdravog načina života. Lokalne TV-postaje ovdje također imaju važnu ulogu; emitiraju priloge s lokalno-aktualnom tematikom te su na taj način bitne za promicanje zdrave prehrane u lokalnim zajednicama Pomurske regije. Receptima za pripremu jela koje domaćice mogu vidjeti na stranicama lokalnih TV-postaja, posreduju se savjeti u vezi pravilne prehrane. Tjedne priloge na temu zdrave prehrane kao i kuharske recepte, redovito prati oko 50% gledatelja. Dosad je bilo objavljeno više od 800 takvih priloga. Regionalne TV-postaje također emitiraju priloge na temu zdravog načina života. Ipak, lokalne radio stanice bile su među prvima koje su u svoj program uključile teme iz područja zdravlja. Tako je u spomenutom razdoblju bilo emitirano oko 600 priloga na radiju. Najuspješnija radio emisija koristi inovativni pristup promicanju zdrave prehrane putem radija. Najpoznatija emisija namijenjena je mađarskoj manjini i jednom mjesečno se emitira već više od 10 godina, a sadrži razgovor voditelja emisije sa stručnjakom - liječnikom. Emisija svaki put ima i „virtualnog gosta,” koji kuha „uživo,” te se tako tijekom emisije popratno mogu čuti zvučni efekti, povremeni komentari... Najavna špica emisije, osim glazbe, uključuje i savjete u vezi pravilne prehrane. Reakcije slušatelja su vrlo dobre pa je emisija na drugom do trećem mjestu po slušanosti, odmah nakon iznimno popularne informativne emisije namijenjene mađarskoj manjini.

Svake godine organiziramo oko 20 javnih događaja na temu zdravlja, kao što su priredbe, izložbe, ulični štandovi pri kojima uvijek imamo spreman plan suradnje s medijima. O svakom događaju u prosjeku izvještava pet predstavnika medija. Stručnjaci Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota medijima se predstavljaju i aktivnim objavljivanjem knjiga, glasnika, časopisa,...

Objava svake nove knjige, odnosno novog broja serije publikacija popraćena je promocijom i predstavljanjem u javnosti, pri čemu mediji imaju važnu ulogu. Svojim izvještavanjem naglašavaju našu izdavačku aktivnost te sadržaj približavaju ciljanoj skupini.

Do podataka o uspjehu izvještavanja putem medija kao i uspjehu radio emisija dolazimo analizom slušanosti i čitanosti, koje obavljaju medijske kuće. Tako se, na primjer, emisija o zdravoj prehrani namijenjena mađarskoj manjini već godinama svrstava u sam vrh po slušanosti. Povratne informacije slušatelja i čitatelja ukazuju na dobru prihvaćenost i zanimanje za posredovane teme. Do podataka o čitanosti i slušanosti dolazimo i sami, izravnim kontaktom s ciljanom skupinom na terenu.

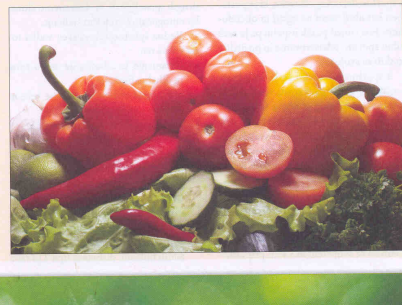
Prehrana za bolji vid

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobotica

Z očmi zaznamo svet, hkrati pa se v njih zrcalijo duša in čustva. Najlepše so, ko se v njih zrcali ljubezen. So bolj kot katerikoli drugi telesni organ izpostavljene vplivom okolja. K dobremu zdravju oči pa veliko pripomore zdrava prehrana. Za zdravje oči je pomembna pestra prehrana. Vsebuje naj polnovredna žita in žitarice, veliko zelenjave in sadja vseh barv, mleko in mlečne izdelke z manj maščob, stročnice, oreške, ribe, zmerne količine maščobnega mesa ter čim manj sladkorja. Maščobe naj bodo predvsem rastlinskega izvora.

S pestro prehrano oči dobijo potrebne hranilne in zaščitne snovi. Slednje so zelo pomembne, kajti varujejo pred škodljivimi učinki prostih radikalov. Prosti radikali namreč nenehno nastajajo kot vmesni produkt med dihanjem. Njihovo nastajanje spodbuja pospešitev presnove ter škodljive učinke iz okolja (strupi, kajenje, ultravijolično sevanje...). Snovi, ki proste radikale naredijo neškodljive, se imenujejo antioksidanti. Med učinkovite antioksidante sodijo vitamini A, C in E, beta karoten, selen ter sekundarne rastlinske snovi. Vitamin A je za oko še posebej pomemben. Omogoča dober vid in ščiti pred nočno slepoto. Skupaj s C vitaminom učinkovito varuje oči pred prostimi radikali. Dober

vir vitamina A so jetra, ribe, jajca, mleko, korenček (kuhan), rumena buča, paradiznik, špinata ter sadje rumene barve (marelice, breskve, papaja, mango...). C vitamin zmanjšuje tveganje za nastanek starostnih očesnih obolenj. Vsebujejo ga pomaranča, grenivka, limona, kivi, rdeča paprika, zelena listnata zelenjava... Vitamin E varuje oko pred starostno sivo mrežno. Učinek je največji ob prisotnosti zadostnih količin vitamina C. Najboljši vir vitamina E so rastlinska olja, žiti, kalciki, oreški, semena, jajca, avokado, brokoli... Za zdravje oči je najina tudi zadostna količina selena in cinka. Cink je najpomembnejši mikroelement v očesu. Nepogrešljiv je za delovanje antioksidativnih encimov, ki proste radikale naredijo neškodljive. Zadostne količine cinka dobimo z uživanjem rib, mesa, mleka, mlečnih izdelkov, polnovrednih žit. Selen si zagotovimo z uživanjem polnovrednih žitnih izdelkov, sezamovega se-



prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Članak o pravilnoj prehrani – općinski vjesnik

S hrano do zdravja

Namaz z ajdo in bučnim semenom

Približno 35 - 40 sendviča
1 školjčica ajde
10 das bučnih semen
1 žlica oljnega oja
2 strani črnca
limonin sok
razmerna količina soli
kozji sard in zelenjave (po izbori) ržavi kruh

Bučno seme popražimo in zmelejemo v mlinčiču za kavo. Ajdo klučkamo, dodamo dodamo ostale sestavine in zmikamo v električnem mešalniku. Česen dodamo preden potrohemo. Namazemo majhne polnomačke kruhne in jih obložimo z kozji sardom ali sardjo.

Na kosa približno 70 kcal. Z 12 maščob, holesterol 0, vlaknine, ogljikovi hidrati. Za bolj slastnostne prilagodite so mmi sendvič lahko bolj vročinski.

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S prehranjevanjem lahko zdravje varujemo in krepimo. Pa naredimo to skupaj. Splača se, verjemite.

V jedi uživamo! Jajno jesti hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora! Bodimo vsaki dan telesno dejani in gremo toliko, da bo naša telesa bolj normalna! Večkrat na dan jemo kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Zdravje pomembnost zelenjave! Večkrat na dan jemo vsakega obroka! jemo veliko zelenjave in sadja!

Jajno čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (na primer maslo, izdelke namaza...). Onemogočimo meso in mesni izdelki! Izberimo puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedemo korenčev dan! Vsaki dan uživamo zmerne količine porne tega mleka in manj maščobne mlečne izdelke!

Čim redkeje uživamo sladice in sladke pijače (sladkane solivke, gazirane pijače)!

Hrano jemo čim manj in omejeno uživanje je pripravljenih starih jedi!

Hrano pripravljamo na zdrav način in higijeno neoporečno hrano čistimo, kuhamo ali pečemo, vendar je ne curimo. Dodajamo čim manj maščob, soli in sladkorja! Vsaki dan popijemo osm kozarcev vode!

Začimo že danes upoštevati prehranska priporočila. Tako bomo prispevali k boljšemu zdravju, kajti zdravje je budoviti dar in samo od nas je odvisno, kaj bomo z njim naredili.

Za zdravje živimo, ki naj bodo ob koncu meseca tudi splošni, priporočila, da svoje najbližje razveselimo in mladino pripravimo z njihovimi namazom in zelenjavo. Skromni pot sestavljeni in pripravljeni z veliko ljubezni bodo pripomogli k boljšemu zdravju.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med. Gordana Toth, univ. dipl. niž. št. biv. telnet.

Članak o zdravoj prehrani u nacionalnom vjerskom časopisu

Árnyék az egészségem
prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Két szelket kenyér biztosítja a szervezet napi szósükségletét

Az emberi szervezet viszonylag rövid idő alatt képes problémamentesen alkalmazkodni az ételminőség és ételviszonylag alacsony sótartalmához. Probléma meg ismét Megéri, higgyék el.

- Szokjon le a só hozzáadásától - az asztalánál végez a főzés folyamán.

Finom gombóc

- 25 dkg áttört burgonya • 25 dkg áttört túró
- 25 dkg liszt • 1 tojás • Só

A burgonyát megfőzzük és áttörjük. A legjobban lisztes burgonya. Ugyanígy teszünk a túróval is. A burgonyát, kizárólag túróból és tojásból készített készítenek. Kisebb gombócokat formázunk, amelyeket 10 percre főzünk vízen főzőn.

Túrós-diós krém

- 20 dkg sovány túró • 2 kanál reszelt gauda sajt
- 1 kanál joghurt • 3 dkg durvára őrölt dió
- 1 kiskanál reszelt tormát • 1 kisebb ecetes uborka
- Dobóél díszítéshez

Elkeverjük a túróval, a sajttal, a dióval és a joghurttal. Hozzáadjuk a reszelt tormát és a kis kockákra darabolt uborkát. Rozsmagymélni készíthetjük.

sreda, 8. junija 2011

Lepše je dišati po pomladi kot po cigareti

Z različnimi aktivnostmi želijo mlade odvrtni od kajenja

NATASA GIDER

Tradicionalni regijsko prireditelj za osnovnošolske dišaji mlajši po pomladi je Zavod za zdravstveno varstvo v sodelovanju s Pomurskim društvom za boj proti raku leta organiziral na OS Pucanci, pomnilna pa je tudi zaključna likovna nastava Rad/a bi ti povedala/a in zaznamovanje svetovnega dneva brez tobaka (31. maj). "Raziskave kažejo, da vse manjši otroci poskušajo kaditi," je povedala predsednica Pomurskega društva za boj proti raku mag. Branislava Belović, dr. med. Pri osnovnošolski gre večnamena za pomladi kajenja, del teh otrok pa kajenje potem v srednji šoli nadaljuje. Število kadilcev se v srednji šoli povečuje, v četrtim letniku se to število v primerjavi s prvim letnikom že podvoji.

"Trenutno pa je največji problem starostna skupina med 25 in 40 letom, ki je sedaj najbolj 'kadilska skupina', tako Belovićeva. V Slovenji kadilci približno četrtina prebivalstva. Za manjšanje deleža kadilcev je potrebnih veliko aktivnosti in drugih aktivnosti s ciljem odvrtnosti od kajenja, pravi Be-

lovičeva, rezultate vsake posamične je teko ocenila. Med takšnimi aktivnostmi so tudi te za osnovnošolske, katerih cilj je mlade seznaniti s škodljivimi učinki kajenja in jim približati zdravju prijazni življenjski slog ter tako med mladimi poskušati preprečiti zasvojenost s tobakom. Slovencem obljubo o nekadiljenosti je v tem sodelovanju podpisalo okrog 400 učencev, v 28 pomurških osnovnih šol. S podpisom zaobljube se učenci slovenskih osnovnih šol že v otroštvu obvezujejo, da v tekočem življenju ne bodo kadili. Na likovnem natečaju Rad/a bi ti povedala/a so sodelovali učenci z 19 šol, njihova naloga pa je bila obkrožiti kartico/razglednico z osebnim sporočilom o spodbujanju nekadiljenja. Nagradjeni natečajni šestletni Beatriz Balazsik in Laura Zver z OS Odranci, ki sta zmagali, njuna mentorica je bila Simona Černi Forjančič, na drugo mesto se je uvrstila devetletnica Milja Kolarik z OS Prebilovega Vozarca Bistrica, mentorica je bila Metka Filip, tretja je bila devetletnica Mateja Martinič z OS Kranjci, njena mentorica pa je bila Sida Beguš.

Članak u časopisu za mađarsku manjinu

Izvjeste o aktivnosti



Snimanje 100. emisije za mađarsku manjinu
»u živo«



Priprema jela u demonstracijskoj kuhinji
u okviru snimanja emisije

Zaključak

Lokalni mediji danas su prisutni gotovo posvuda; kao dio naše sredine, istovremeno su ciljana skupina i sredstvo. Stoga mogu u velikoj mjeri pridonijeti uspješnom promicanju zdravlja. Ciljana populacija lokalnih medija u većini je slučajeva jednaka ciljanoj populaciji naših aktivnosti. Kako bi suradnja bila što uspješnija, potrebno je u naše aktivnosti, projekte i programe u području javnog zdravlja, medije uključiti kao **partnere**. Naime, mediji su ti koji će, zahvaljujući svojoj proširenosti, motivirati ciljanu skupinu; oni su naši glasnici. Na kraju, važno je napomenuti da su lokalni mediji sve pristupačniji i skloniji objavljivanju priloga na temu promicanja i očuvanja zdravlja.

Literatura:

1. Belović B et. al. Zgodba o programu živimo zdravo. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, 2008.
2. Gruban B, Verčič D, Zavrl F. Preskok v odnose z javnostmi. Ljubljana: Pristop, 1998.
3. Hunt T, Gruning JE. Tehnike odnosov z javnostmi. Ljubljana: DZS, 1995.
4. Jernejčič A. Kako uspešno sodelovati z mediji. Ljubljana: Planet GV, 2007.
5. Murphy ME. Promoting health behavior. Health promotion - Tools of the trade. Health Bulletin, 2005:10-14.
http://www.prb.org/pdf05/promotinghealthybehavior_eng.pdf (3.09.2012)
6. Plavšak Krajnc K. Odnosi z mediji: Priročnik za nevladne organizacije. Ljubljana: Zavod Center za informiranje in razvoj nevladnih organizacij, 2005.
7. Theaker A. The public relations handbook. London, New York: Routledge, 2008.