

Aktivnosti i projekti udruge u razdoblju siječanj – srpanj 2008. g. (u okviru Akcijskog plana smanjenja prekomjerne težine – razdoblje 2007. do 2012.)

(Activities and projects of the Association for Overweight Prevention in 2008.)

Njunjić S

Udruga za prevenciju prekomjerne težine

1) PROJEKT IZDAVANJA PRIRUČNIKA

Udruga je objavila i prezentirala javnosti (5.3. o.g.) drugi po redu Priručnik „Debljina – uzroci i posljedice, prevencija i liječenje“. Priručnik je tiskan u 30.000 komada, te distribuiran po ljekarnama i domovima zdravlja u Zagrebu, Rijeci, Puli, Varaždinu i Čakovcu, te kroz naše akcije.

2) PROJEKT „SAVJETOVALIŠTE ZA DEBLJINU“

Početak rada: 14.2. o.g.

Planirani završetak: do kraja 2008. godine

Plan aktivnosti:

Savjetovališta su dispanzerski organizirana pri ljekarnama u gradu Zagrebu u ritmu od 2x mjesečno. Savjetovališta vodi liječnik, specijalist interne medicine, a uključuju razgovor i klinički pregled pacijenata, te izradu adekvatnog terapijskog plana koji uključuje neframakološke mjere liječenja, te preporuke za farmakološkim liječenjem, ukoliko na to ukazuju dijagnostički nalazi.

Dijagnosticiranje prekomjerne težine

Debljina se, pored izračuna ITM-a i klasičnog vaganja, dijagnosticira također mjerenjem obujma struka (kod žena i muškaraca), obujma odnosa bokova i struka, te kontrolom preporučenih vrijednosti dobivenim vađenjem krvi.

Od 14. 2. do 26.6. održano je 11 akcija - svjetovališta u ljekarnama na području Grada Zagreba.

Nakon ljetne pauze, „Savjetovalište“ se nastavlja do kraja godine.

Očekujemo da ćemo na Svjetski dan ljekarni, 29. listopada o.g.**organizirati Okrugli stol, na kojem ćemo prezentirati statističke podatke obrađene po kategorijama i aktivnostima Savjetovališta.

** Ljekarne u Hrvatskoj ove će godine, po uzoru na mnoge europske zemlje, prvi puta obilježiti svoj dan i to 29. listopada. Taj je datum odabran prema prvom pisanom spomenu ljekarne na prostoru Hrvatske, u Trogiru, 29. listopada 1271.

3) AKCIJA „PREVENCIJOM DO ZDRAVLJA“ - „ZDRAVO SRCE“

U organizaciji MJESNE ORGANIZACIJE ČRNOMEREC, FORUMA SENIORA GRADA ZAGREBA i UDRUGE ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE pokrenuta je zajednička akcija PREVENCIJOM DO ZDRAVLJA - „ZDRAVO SRCE“. Akciju provode volonteri i besplatna je za naše građane.

Početak akcije: 26.04.08.

Planirani završetak: do kraja 2008. godine

Plan aktivnosti:

Akcijom je obuhvaćeno sljedeće: kontrola tlaka; mjerenje šećera, a po potrebi i kolesterola u krvi; kontrola tjelesne mase sa prikazom organskog sastava tijela (koštana masa, tekućina, mišićna masa, masno tkivo) sa izračunom BMI (indeks tjelesne mase); EKG i savjetovanje sa liječnicima.

Od početka akcije do završetka I. dijela 28.6. održano je 10-tak akcija (svake subote) i ukupno je obrađeno oko 1000 osoba.

4) PROJEKT VLASTITE EMISIJE „ČOVJEK I ZDRAVSTVENA KULTURA“ NA OTV-u

U jesenskoj šemi OTV-a i dalje jednom tjedno od 15:30 do 16:30 nastaviti će se emitirati kontakt emisije pod nazivom „Čovjek i zdravstvena kultura“ u trajanju od 1 sata (četiri puta mjesečno, tijekom cijele godine osim dva mjeseca ljetne pauze).

Redovito će gosti emisije biti eminentni stručnjaci iz relevantnih područja za širenje zdravstvene kulture i kvalitete življenja, druge zdravstveno orijentirane udruge prisustvovat će govornim emisijama sa svojim temama i zdravstvenim problemima (kardiovaskularni, dijabetes, maligna oboljenja itd.).

5) NASTAVAK AKTIVNOSTI UDRUGE

Nakon ljetne pauze, udruga i dalje planira 2x tjedno (ponedjeljkom) održavati aktualna predavanja za naše građane. Također se planira ponovno pokretanje nove grupe za redukciju prekomjerne tjelesne težine i to 4x mjesečno, kroz provođenje kontrole težine, savjetovanje i radionice o prehrani i prehranbenim navikama, te će se na osnovu toga korisnici savjetovati od strane nutricionista i liječnika svih profila.

Ostale aktivnosti:

- Jednom do dva puta mjesečno tijekom cijele godine sudjelovali bi na radio stanicama prema programskoj shemi radija (debljina, prehrana, zdrav način života, djeca, kultura stanovanja itd.).
- Daljnji nastavak edukacije izradom plakata i postavljanje istih na mjesta na kojima se zadržava veći broj ljudi (ljekarne, javne ustanove, domovi umirovljenika, škole, knjižnice) te slanje u druga mjesta Republike Hrvatske putem suradničkih udruga.
- Redovito za tiskane medije pripremati članke koji svojim sadržajem i edukativnim porukama djeluju na širenje zdravstvene kulture, prehranbene i tjelesne kulture, tj. boljoj spoznaji o vlastitom zdravlju.
- Kontinuirano provođenje anketa o broju osoba s prekomjernom težinom i posljedičnim bolestima te statistička obrada istih.
- Objavljivanje statističkih rezultata i analiza poduzetih akcija i projekata putem medija (tv, radio, tisak) te kroz predavanja i stručne skupove.
- Provodit će se savjetovanja za vježbe rizično oboljelih (uz prezentaciju kineziologa i fizioterapeuta).
- Predavanja i savjetovanja u domovima umirovljenika, javnim ustanovama, školama
- Jednom mjesečno na zahtjev i izbor teme krajnjeg korisnika i provedba preventivnih pregleda - mjerenje šećera u krvi, tlaka, kolesterola i izračuna indeksa tjelesne mase (na poziv korisnika)

Zaključak

Aktivnosti koje je udruga do sada obavljala dokaz su da je civilna inicijativa neodvojiva od stručnih liječničkih ustanova koje vode brigu o osobama s prekomjernom težinom i pretilošću.

Dokaz o važnosti partnerstva i suradnje civilnih udruga i državnih institucija jest uključivanje Udruge za prevenciju prekomjerne težine u rad Povjerenstva za izradu nacionalne strategije prevencije prekomjerne težine za razdoblje 2007. do 2012. te uključivanjem rada Udruge u projekte u sklopu projekata i aktivnosti Koalicije udruga u zdravstvu (KUZ-a). Tu je i iznimna suradnja s Gradskim uredom za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, Ministarstvom zdravstva, domovima zdravlja, ljekarnama, medijima (televizija, radio, tisak) i svima ostalima koji podržavaju rad Udruge i njezine napore usmjerene ka zdravlju i boljitku svih građana.

Uza sve spomenute projekte i akcije, uključivanjem svih zdravstvenih djelatnika ključna strategija protiv trenutačne epidemije pretilosti trebala bi biti prevencija edukacijom na svim razinama, poticanjem razvoja prehranbene, tjelesne i zdravstvene kulture razvijanjem svijesti o važnosti poželjne tjelesne težine, redovitih kontrola i dijagnostičkih pregleda kao najboljih i najjeftinijih načina postizanja zdravlja i njegova održavanja dulje vrijeme.