




Traži!

login:  
  
 lozinka:  
  
 Prijava  
 Ne sjećam se lozinke

## Promicanje zdravlja

### Predstavljanje projekta zdravstvenog priručnika – rokovnika „Planirajmo zdravlje“

Jelena Ćosić Dukić

Služba za socijalnu medicinu i javno zdravstvo, Zavod za javno zdravstvo Zadar

#### KRATAK OPIS PROJEKTA

Zdravstvena promocija jedna je od bitnih djelatnosti Zavoda za javno zdravstvo, a njezin cilj je unaprjeđenje i očuvanje zdravlja ljudi kroz poticanje zdravog načina života. Zdravstveni priručnik „Planirajmo zdravlje“ osmišljen je kako bi se stanovništvu Zadarske županije ponudile informacije o načinima na koje mogu sami utjecati na očuvanje svog zdravlja i prevenciju mnogih bolesti, a predstavlja kombinaciju podsjetnika na svakodnevne aktivnosti s relevantnim i korisnim savjetima i činjenicama o zdravlju.



Zdravstveni priručnik - rokovnik sadržava:

- zdravstvene informacije zasnovane na dokazima konzistentne s nacionalnim i svjetskim vodičima
- tablicu za praćenje obavljenih preventivnih pregleda
- kontakt informacije o udrugama u zdravstvu, sportu i rekreaciji te ustanovama u zdravstvu na području Zadarske županije
- planer dnevnih aktivnosti

#### CILJEVI PROJEKTA

##### Dugoročni cilj:

Pomoću javnozdravstvenih akcija i promocije zdravlja kod stanovnika Zadarske županije reducirati razbolijevanje i smrtnost od nezaraznih bolesti (kardiovaskularne, maligne) koje su povezane s nezdravim životnim stilovima, a koje je moguće spriječiti odabirom zdravijih ponašanja te ranom detekcijom.

##### Srednjoročni cilj:

Do 2015. godine informirati minimalno 50% zaposlenog stanovništva Zadarske županije u dobi od 20 do 65 godina o važnosti primjene zdravih načina života te načinima na koje mogu sami utjecati na očuvanje svog zdravlja i prevenciju mnogih zaraznih i nezaraznih bolesti, ozljeda i nasilja, ovisnosti i mentalnih problema te o načinima na koje mogu primijeniti postojeća medicinska znanja kako bi stekli kontrolu nad svojim zdravljem.

##### Kratkoročni cilj:

Do početka 2012. godine distribuirati 3.000 primjeraka zdravstvenih priručnika „Planirajmo zdravlje“ zaposlenicima javnog i privatnog sektora u Zadarskoj županiji.

#### KORISNIČKE SKUPINE

Korisnička skupina obuhvaća zaposlene muškarce i žene u dobi od 20 – 65 godina. Ova skupina odabrana je iz razloga što su osobe u dobi od 20 do 65 godina života skupina u kojoj se rizici za razvoj kardiovaskularnih i malignih bolesti mogu otkriti ranim screeningom tj. probirom. Isto tako, nauče li primjenjivati zdrave obrasce ponašanja, mogu poboljšati svoje zdravlje, ali i utjecati na stjecanje zdravih navika kod svoje djece i starijih članova u obitelji. Izabrani su zaposleni korisnici budući da je poslovne rokovnike najpraktičnije distribuirati putem radnih organizacija. Ovim projektom u 2010. godini bilo je obuhvaćeno 1.000 korisnika.

#### KORISNOST ZA ZAJEDNICU

Ovaj zdravstveni priručnik sadržava konzistentan i relevantan izvor zdravstvenih informacija napisanih jednostavnim i razumljivim jezikom. Prilagođen je brzom tempu života u kojem se pojavljuje sve veća potreba za planiranjem aktivnosti. Posebno je važan za one osobe koje nemaju pristup internetu ili se njime ne koriste te one kojima nisu pristupačni zdravstveni časopisi i novine te stručna literatura.

Projekt pruža mogućnost praktične uporabe znanja te će kao takav imati pozitivan utjecaj na zdravlje stanovništva.

Kako je priručnik moguće reproducirati u velikom broju primjeraka, u budućnosti može biti dostupan velikom broju ljudi kako u Zadarskoj županiji tako i u cijeloj Hrvatskoj.

Kod odabira tema za priručnik za 2010. godinu naglasak je bio stavljen na:

- glavne čimbenike rizika za pojavu nezaraznih bolesti kao vodećih uzroka smrtnosti u svijetu
- preporučene preventivne preglede
- nacionalne programe ranog otkrivanja raka u koje je uključen Zavod za javno zdravstvo Zadar
- dva od pet odabranih zdravstvenih prioriteta za Zadarsku županiju što čine težište "Strateškog okvira plana za zdravlje temeljenog na Slici zdravlja Zadarske županije : kardiovaskularne bolesti i sportsko - rekreativne aktivnosti

#### Sadržaj priručnika za 2010. godinu:

- Uvod
- Koje su najvažnije stvari koje morate činiti da biste očuvali svoje zdravlje?
- Rak – kako ga spriječiti
- Prava pacijenata
- Pušenje – pandemijski raširena ovisnost
- Rano otkrivanje raka
- Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke
- Pretilost – drugi najčešći rizični čimbenik širom svijeta
- Epidemija neaktivnosti
- Što je krvni tlak?
- Kako se odviknuti od pušenja?
- Prevencija ovisnosti o drogama – upute roditeljima
- Tjelesna aktivnost je važna – pokreni se!
- Pravilna i zdrava prehrana
- Rujan – mjesec svjesnosti o kolesterolu
- Depresija
- Kardiovaskularne bolesti
- Stres
- Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva
- Mediteranska prehrana
- Reference
- Udruge u zdravstvu, sportu i rekreaciji
- Ustanove u zdravstvu

#### Djelatnici Zavoda uključeni u rad na projektu:

Anđelka Gverić, dr. med. spec. epidemiologije

Alan Medić, dr. med. spec. epidemiologije

Ljilja Balorda, dr. med. specijalizant javnog zdravstva

Ana Petrić, dr. med. specijalizant javnog zdravstva

Margareta Mesić, psiholog

Jelena Čosić Dukić, prof. sociologije

Partneri u provođenju projekta: Tim za zdravlje Zadarske županije

Vanjski suradnici: „Mit Media“, Udruga za zaštitu prava pacijenata – podružnica Zadar“, Ana Kolega, akad. slikarica

Kontakt osoba:

Jelena Čosić Dukić, prof. sociologije

Služba za socijalnu medicinu i javno zdravstvo, Zavod za javno zdravstvo Zadar

Kolovare 2, 23 000 Zadar

Tel: 023/300-385

Fax: 023/211-072

E-mail: [socijalna-zadar@zjz.t-com.hr](mailto:socijalna-zadar@zjz.t-com.hr)