

Vesele proljetne radionice u Čakovcu

U povodu Međunarodnog dana obitelji, a u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, u sklopu redovitog mjesečnog sastanka Edukativno-suportivne grupe koja od 2013. godine djeluje u sklopu Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine našeg Zavoda, Maja Lang Morović, prof. rehabilitator, voditeljica komponente „Okoliš i zdravlje“ Službe za promicanje zdravlja Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo održala je 15. 5. 2024. godine u predavaonici zdravstvenog odgoja Zavoda predavanje na temu: „Prepoznaju li obitelji debljinu u djece“ Istaknula je kako roditelji taj problem ne prepoznaju u dovoljnoj mjeri što ilustriraju podatci Europske inicijative praćenja debljine u djece (Hrvatska 2021/2022 (CroCOSI), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2024). Naime, od 36,1% djece s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom, tek svaki treći roditelj to prepoznaje kao problem. Kada govorimo o samoj debljini, neprepoznavanje problema još je puno izraženije te tek svaki 30. roditelj to primjećuje kao debljinu. U nastavku je napomenula kako je stoga u prevenciji i liječenju debljine potreban sveobuhvatan pristup, a izuzetno je važna edukacija i podrška obitelji, prvenstveno kroz zdravstveni i obrazovni sustav. Dodala je kako edukacija i podrška trebaju biti

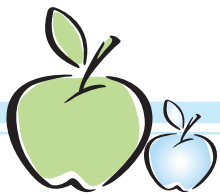


pomno planirane i individualno prilagođene te je pri tome važno voditi računa o kompleksnoj etiologiji debljine, o socijalno-ekonomskom statusu obitelji, o njihovom sustavu vrijednosti te o roditeljskom poznavanju zdravstvenih indikatora. Nakon interaktivnog izlaganja uslijedila je plodonosna rasprava koja je pokazala kako su sudionici svjesni tog problema i prepoznaju isti jer su kroz dolaske na Edukativno-suportivnu grupu osviješteni o problemu i stekli su vještine prevladavanja tog problema.

U popodnevним satima istoga dana, u parku Živjeti zdravo Perivoja Zrinski u Čakovcu, u sklopu aktivnosti „Volonteri u parku“ i obilježavanja Međunarodnog dana obitelji, održane su „Vesele

proljetne radionice“ u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Zajednice sportskih udruga Čakovca i Međimurske županije, Međimurske prirode – Javne ustanove za zaštitu prirode, Muzeja Međimurja Čakovec i Gimnastičkog kluba Marijan Zadravec Macan, a pod pokroviteljstvom Grada Čakovac i Međimurske županije. Vesele proljetne radionice bile su namijenjene djeci predškolske dobi i učenicima nižih razreda osnovnih škola te članovima njihovih obitelji. Radionicama su se u velikom broju odazvala i djeca koja treniraju u Gimnastičkom klubu Marijan Zadravec Macan u Čakovcu koja su tako imala svo-





okruženja. Uloga obitelji u usvajanju, kao i mijenjanju zdravih životnih navika, promicanju zdravlja i prevenciji danas vodećih kroničnih nezaraznih bolesti neophodna je i izuzetno važna.

Kako bi osvijestili važnost i nenadomjestivost obitelji, Služba za socijalnu politiku i razvoj Ujedinjenih naroda 15. svibnja svake godine obilježava Međunarodni dan obitelji sazivanjem tematske sjednice u svom sjedištu, a 2024. godine tema je bila „Obitelji i klimatske promjene“. Opisana ideja također je i jedan od aspekata kojim se bavi komponenta „Zdravlje i okoliš“ Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ unutar koje se provodi aktivnost „Volonteri u parku“. Djelovanjem u zajednici volonteri u parku pomažu usvojiti zdrave stilove života, prosocijalno ponašanje, međugeneracijsku solidarnost, socijalnu integraciju djece s teškoćama u razvoju i očuvanje životne okoline. Pružanjem podrške obiteljima s djecom kroz strukturiranu organizaciju slobodnog vremena i druženja unutar sigurnog i zdravog okoliša u parkovima i dječjim igralištima želi se senzibilizirati građane o potrebi očuvanja zdravlja.

Ove godine Međunarodni dan obitelji imao je za cilj podići svijest o tome kako klimatske promjene utječu na obitelji i ulogu koju obitelji mogu igrati u klimatskim akcijama. Stoga se i sadržaj Veselih proljetnih radionica u Perivoju Zrinski u Čakovcu prilagodio globalnoj temi, kao i komponenti „Zdravlje i okoliš“ Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“. Velik broj sudionika, zadovoljstvo korisnika i želja da ovakvi sadržaji postanu što češće dostupni zajednici u Čakovcu i Međimurju, upućuje na činjenicu da smo uspješni u našem naumu senzibiliziranja djece i njihovih obitelji o potrebi očuvanja zdravlja i okoliša.

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec. epidemiolog
koordinatorka Nacionalnog programa Živjeti zdravo za Međimursku županiju i voditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo i promicanje zdravlja Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije

jevsan trening na otvorenom obogaćen brojnim drugim edukativnim i zabavnim sadržajima. Sve je posebno razveselilo sudjelovanje roditelja i drugih članova obitelji te su istaknuli kako bi voljeli da se takvi sadržaji na otvorenom održavaju najmanje jednom mjesečno. Program je započeo zajedničkim vježbanjem svih sudionika na pjesmu Rim Tim Tagi Dim Baby Lasanje, a potom su se sudionici mogli uključiti u brojne sportske igraonice koje su pripremili treneri Gimnastičkog kluba Marijan Zadavec Macan iz Čakovca. U igraonicama „Živjeti zdravo“ koje su osmislili i realizirali djelatnici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, moglo se isprobati „pijane naočale“ i naočale koje simuliraju osjećaj koji se javlja kod uzimanja različitih opojnih sredstava, dok su kroz slaganje „zdravog tanjura“ osvijestili važnost pravilne prehrane, a bili su im dostupni i drugi edukativni sadržaji i materijali te staklene bočice s vodom iz slavine, kao i jagode i jabuke. Međimurska priroda – Javna ustanova za zaštitu prirode pripremila je program pod nazivom „Poučna šetnja perivojem Zrinski“ te je provela sudionike terenima i stazama čakovečkog parka i predstavila zanimljivosti iz života ptičjeg svijeta te drugih životinjskih vrsta koje obitavaju u Perivoju Zrinski, a Muzej Međimurja Čakovec proveo je program „Poučna šetnja palačom Muzeja Međimurje Čakovec“. Na aktivnostima je sudjelovalo 500-tinjak sudionika koji su se vrlo zainteresirano uključili u sve ponuđene

aktivnosti te su proveli ugodno zajedničko popodne usmjereno ka zdravlju u krugu svojih najbližih.

Aktivnost Volonteri u parku svojim dolaskom podržali su Maja Lang Morović, prof. rehabilitator iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije prim. Marina Payerl-Pal, dr. med. spec. sa zaposlenicima Djelatnosti za javno zdravstvo i promicanje zdravlja te Djelatnosti za zaštitu i unapređenje mentalnog zdravlja i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, pročelnica UO za javno zdravstvo i socijalnu skrb Međimurske županije dr.sc. Sonja Tošić-Grlač, tajnik Zajednice sportskih udruga Grada Čakovca i Saveza Međimurske županije i vrlo uspješan voditelj aktivnosti „Volonteri u parku“ u Međimurskoj županiji Tomica Jakopec, dipl. novinar, olimpijac Filip Ude te Tanja Mesarić Novak, mag. cin. s ostalim trenerima iz Gimnastičkog kluba Marijan Zadavec Macan, Roberta Radović i Mihaela Mesarić iz Međimurske prirode te zaposlenici Muzeja Međimurje Čakovec.

U današnje vrijeme suočeni smo sa sve većim teretom kroničnih nezaraznih bolesti od kojih u Hrvatskoj pobolijeva i umire više od 90% stanovnika. Stoga se i sve veći naponi usmjeravaju ka njihovoj prevenciji, kao i promicanju i očuvanju zdravlja te usvajanju zdravih stilova života. Pri tome se potrebno koristiti sveobuhvatnim, ekološkim pristupom, u kojem se vodi računa o utjecaju svih aspekata zajednice, od samog pojedinca pa do njegovog neposrednog i šireg