

PROJEKTI I PROGRAMI NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE USMJERENI JAČANJU ZDRAVSTVENE PISMENOSTI

Zdravstvena pismenost kao odrednica javnog zdravlja

O zdravstvenoj pismenosti

Zdravstvena pismenost sve se više prepoznaje kao temeljna odrednica zdravlja pojedinca i stanovništva. Sørensen i suradnici (2013) definiraju zdravstvenu pismenost kao znanje, motivaciju i kompetencije ljudi za pristup, razumijevanje, procjenu i primjenu zdravstvenih informacija. Zdravstvena pismenost ima ključnu ulogu u omogućivanju informiranih zdravstvenih odluka povezanih s njegom, prevencijom i zdravim načinom života. Prema Europskom istraživanju o zdravstvenoj pismenosti (HLS-EU) gotovo 48 % ispitanika diljem EU-a pokazuje ograničenu zdravstvenu pismenost, a nedavni nacionalni podaci upućuju na slične trendove u Hrvatskoj, gdje je prosječni indeks opće zdravstvene pismenosti i dalje na graničnim razinama adekvatnosti (Bobinac i sur., 2022.). Definicija zdravstvene pismenosti širok je pojam i nije jednoznačna. Ona se tijekom godina mijenjala, prilagođavala, i to još čini. U Republici Hrvatskoj zdravstvena se pismenost najčešće vezuje za primjenu lijekova i poznavanje prava temeljenih na zdravstvenoj zaštiti, no manje se spominje u pogledu njezina temeljnog, osnovnog značenja. Svjetska zdravstvena organizacija potiče sve širu uporabu, poznavanje i razumijevanje pojma zdravstvene pismenosti u svakodnevnom životu ljudi, nadovezujući je smislenu uz promoviranje zdravih stilova života. Upravo Nutbaum (2006) drži da su programi za jačanje zdravstvene pismenosti od iznimne važnosti, poglavito u odgoju i obrazovanju, no valja dodati i cjeloživotno i transformacijsko učenje populacije. Sørensen i sur. (2012) napominju

i važnost razlikovanja zdravstvenog opismenjavanja od općeg opismenjavanja. UNESCO (Ujedinjeni narodi, organizacija za obrazovanje, znanost i kulturu) rabi englesku riječ „literate“ čije je značenje: biti dobro obrazovan, učen. Pismenosti se pripisuje i značenje poznavanja ili obrazovanja u određenom području.

Posljednjih godina raspravlja se o četiri shvaćanja pismenosti, a kako navode autori (Sørensen et al. 2012), može ih se svrstati u:

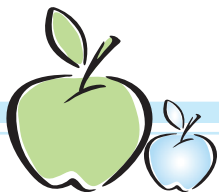
- 1) pismenost kao autonomni skup vještina
- 2) pismenost u načinu primjene, prakticiranja i situiranja
- 3) opismenjavanje kao proces učenja i
- 4) pismenost kao tekst.

Pismenost u fokus stavlja kako individualnu transformaciju, tako i kontekstualnu i društvenu promjenu, povezujući

zdravstvenu pismenost, ekonomske prilike i rast te socio-kulturne i političke promjene (UNESCO, 2006). Nekoć je naglasak bio na zdravstvenoj pismenosti u smjeru uporabe i poznavanja riječi i termina u medicinskom kontekstu, dok se posljednjih godina zdravstvena pismenost proširuje na uključivanje i razvoj pojma kroz i za dobrobit populacije (pojedinačne i kolektivne). Iz poimanja zdravstvenog opismenjavanja i potrebe za razvijanjem svjesnosti o zdravim načinima života i zdravim okolinama (u obitelji, sustavima školovanja svih razina, na radnom mjestu, u bližoj i široj okolini) pripremaju se i provode projekti na svjetskoj, europskoj, nacionalnoj razini, kao i na nižim, lokalnim razinama, ali i sukladno potrebama ostalih vrsta društvenih zajednica: institucionalnim, izvaninstitucionalnim, a poglavito u odgoju i obrazovanju.



SLIKA 1: Pristupi i strategije edukacije u javnom zdravstvu (prema Nutbaum, 2009; vlastita obrada).



Novi projekti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije i jačanje zdravstvene pismenosti svih dobni skupina

Prema Sørensen i sur. (2017), promatrao iz perspektive javnog zdravstva, „djeca i mladi predstavljaju ključnu ciljnu skupinu za istraživanja i intervencije u području zdravstvene pismenosti, budući da se tijekom djetinjstva i mladosti odvijaju temeljni procesi kognitivnog, tjelesnog i emocionalnog razvoja, kao i razvoj zdravstveno relevantnih ponašanja i vještina. Kao rezultat toga, ove životne faze smatraju se presudnima za zdravi razvoj te za osobno zdravlje i dobrobit tijekom odrasle dobi. Osim toga, zdravstvena pismenost razumijeva se kao promjenjiva konstrukcija koja se stječe tijekom cjeloživotnog procesa učenja, započetog u ranom djetinjstvu. Stoga, usmjeravanje zdravstvenih intervencija na djecu i mlade može doprinijeti promicanju zdravih ponašanja i ublažavanju budućih zdravstvenih rizika“.

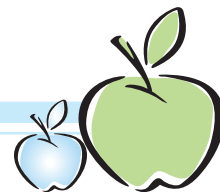
Vrtić zdravlja

U cilju ostvarivanja kvalitetne suradnje na novim programima, željelo se stvoriti sinergiju između NZZJŽ-a i lokalne zajednice u području jačanja zdravstvene pismenosti. S obzirom na dugogodišnju suradnju koju negujemo, bilo je prirodno da dječji vrtići budu prvi pozvani na suradnju (ljetno 2024.) i rad na novom projektu. Iz primjera dobre prakse Republike Slovenije (projekt „Zdravje v vrtcu“ na području Kopra) i suradnje sa NIJZ-om osmišljen je i prijedlog projekta za dječje vrtiće u IŽ-u. Nakon izlaganja i predstavljanja ideje i pilot-projekta „Vrtić zdravlja“, četiri dječja vrtića u Istarskoj županiji objeručke su prihvatila suradnju. DV Neven iz Rovinja, DV Vrtuljak iz Marčane, DV Kockica-Kršan te DV Tičići iz Novigrada krenuli su s nama u nove izazove. Projekt je podijeljen na dva edukacijska ciklusa (jesenji i zimski). Dječji vrtići projekt su uvrstili u svoje kurikule, a uključilo se minimalno 30 % odgojnih skupina svakog vrtića. Projekt je obuhvatio aktivnosti koje je provodio NZZJŽ, aktivnosti koje su provodili vrtići, samostalno po



svom odabiru iz područja projekta, te aktivnosti u zajednici. S obzirom na to da je dječji vrtić mjesto zdravog odrastanja s visokofleksibilnom razinom odgojno-obrazovnih procesa, da vrtićko okruženje stvara, razvija i jača dobrobit, bile su nam izrazito važne vrijednosti sukonstrukcije, suradnje i kolektivne dobrobiti. Primijenili smo suvremene metode poučavanja, ponudili videopredavanja odgojiteljima i stručnim suradnicima (Uravnotežena prehrana djece rane i predškolske dobi, Samoregulacija u prehrani, Zdravstvena i tjelesna pismenost, Marketing hrane). Videopredavanja su odgojitelji mogli pogledati i poslušati u bilo koje doba, kad god je njima odgovaralo, samostalno ili zajednički. Taj trenutak slobodnog izbora vremena za praćenje i optimalnog trajanja (između 25 i 35 minuta po videu) učinio je razliku u pozitivnom smislu. Sloboda izbora trenutak je kad se pokazuje poštovanje prema vremenu svih sudionika u projektu. Važan korak su i samoprovjere stečenog znanja i evaluacije za svako predavanje, koje su odgojitelji popunjavali online. Povratna informacija iznimno nam je važna zbog poboljšanja u budućim koracima. Nutricionistkinje našeg Savjetovališta za prehranu u odgojnim skupinama provele su praktične aktivnosti te su s djecom pripremale zdrave zalogajčiće i razne namaze. Provedena su antropometrijska mjerenja djece na početku i na kraju pedagoške godine. Roditeljima su distribuirana dva upitnika, i to o prehranbenim navikama djece (CFQ, standardizirani, validirani upitnik), kao i upitnik o tjelesnoj aktivnosti djece. Valja reći

da je odaziv roditelja odličan te će se nakon obrade podataka objaviti znanstveni radovi i, naravno, pristupiti objavi rezultata. Svaki je vrtić samostalno planirao aktivnosti te su kreativnost i vještine odgojitelja zablistale u videoprikazima projektnih aktivnosti, objavama tiskane vrtićke kuharice, raznovrsnim aktivnostima na otvorenom, na sportskim terenima, u vlastitim novozasađenim povrtnjacima i organiziranim posjetama institucijama. Svi su vrtići sudjelovali u javnozdravstvenoj pješačkoj priredbi koju, u suradnji s gradovima IŽ-a, organiziramo već 9. godinu za redom. DV Vrtuljak iz Marčane samostalno je organizirao pješačku manifestaciju na području općine Marčana, uključivši velik broj obitelji i građana. U suradnji s DV-om Neven i psihologinjom vrtića organizirano je predavanje u Rovinjskom selu, a tema je bila iznimno kvalitetno predstavljena i nadasve aktualna: Izazovi odrastanja u digitalno doba, pri čemu se okupilo četrdesetak odgojitelja i stručnih suradnika vrtića uključenih u projekt. Naravno da je u procesu stvaranja i razvijanja projekta Trokut zdravlja ostao u centru pažnje svih dionika. Vrtićima je u travnju svečano dodijeljen i status Vrtića zdravlja za pedagošku 2024./2025., na što smo svi iznimno ponosni. U lipnju je svim dječjim vrtićima u Istarskoj županiji poslan zahtjev za iskazom interesa za uključivanje u projekt u sljedećoj pedagoškoj godini te je 12 dječjih vrtića pozitivno odgovorilo na upit. Očekuje nas pregršt novosti, izazova, novih ideja u provođenju projekta Vrtić zdravlja i, naravno, zdravstveno opismenjavanje najmlađih!



Škole zdravlja



Neposredno nakon početka rada u pilot-projektu s dječjim vrtićima, svim osnovnim i srednjim školama kojima je osnivač Istarska županija, poslan je upitnik. Upitnikom smo htjeli dobiti povratne informacije o provođenju Zdravstvenog odgoja kao međupredmetne teme i o mogućnostima i potrebi podrške u provođenju međupredmetnog kurikula. Projekt Škole zdravlja promiče zdravlje i usmjeren je na provođenje aktivnosti očuvanja i jačanja zdravlja u školskom okruženju i izvan njega. U sklopu programa organiziraju se ciljane edukacije za učitelje/-ice i nastavnike/-ice u školama partnerima u pilot projektu. Posebno se ističe dobrobit, kreativnost, razmjena dobrih praksi i suradnja sa NZJZŽ-om. Zajednički se želi razvijati i jačati sposobnosti (engl. *capacity building*) škola za stvaranje okruženja koje zdravlje i blagostanje stavljaju kao važnu vrijednost te nastoje stvoriti uvjete za kvalitetan i zdrav način života. Glavni je cilj projekta povećati kompetencije učitelja i nastavnika te time i učenika za očuvanje zdravlja i blagostanja.

Specifičnim ciljevima projekta želi se:

- posredno utjecati na povećanje važnosti zdravlja i blagostanja u društvu u cjelini, posebice u sredinama u kojima se donose odluke koje također utječu na zdravlje
- omogućiti i graditi okruženje školske zajednice koja je opredijeljena za brigu o dobrobiti i zdravlju te jačanju pozitivnog stava prema zdravlju
- djelovati u smjeru smanjenja pojave bolesti i ozljeda.

U projekt koji je poput Vrtića zdravlja podijeljen u dva edukacijska ciklusa (proljetni i jesenski), uključeno je 6 škola (3 osnovne i 3 srednje škole) te se zahvaljujući potpori Istarske županije očekuje nastavak projekta i u 2026. godini, s uključivanjem još većeg broja

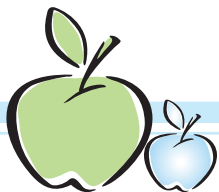
škola. Model se sastoji od: predavanja uživo, praktične radionice pripreme uravnoteženih međuobroka, videopredavanja, ali i suvremene metode suradničkog modela učenja s novim i aktualnim temama poput marketinga hrane i bezalkoholnih pića. S obzirom na to da je u projekt uključena i talijanska srednja škola, aktivnosti provodimo i na talijanskom jeziku. Upravo je suradničko učenje kao model dao posebnu edukativnu vrijednost jer su se učenici viših razreda OŠ i srednjoškolci aktivno uključili u rad promišljanjem, kritičkim osvrtima te zaključcima i povezivanjem teme marketinga hrane s osobnim iskustvima. Marketing hrane i pića tema je kojoj smo pridali važnost i koju ćemo nastaviti razvijati jer je nužno osvijestiti djecu i mlade o zamkama koje se skrivaju iza reklama o hrani i bezalkoholnim pićima. Srednja škola primijenjenih umjetnosti i dizajna osmislila je logo projekta Škole zdravlja koji smo primijenili i na vrtiće. Učenici su osmislili i izradili promotivni video povodom javnozdravstvene pješačke manifestacije Hoditi i zdravi biti. Spremni su recepti za uravnotežene, brze i ukusne međuobroke koje su pripremile nutricionistkinje te će učenici srednjih škola pripremati, kušati ali i dokumentirati procese (rujan, Strukovna škola Eugena Kumičića, Rovinj – Rovigno, TSŠ Leonardo da Vinci, Buje – Buie i Škola primijenjenih umjetnosti i dizajna Pula – Pola). Naravno, u planu je predstavljanje učeničke kuharice koju ćemo i tiskati. Potreba je za ovakvom kuharicom velika jer učenici, a pogotovo „putnici“, borave izvan svoga doma cijeli dan te su primorani na brzu, često i neprimjerenu prehranu za svoje potrebe. S obzirom na to da srednje škole nemaju organiziran oblik prehrane, namjera nam je pomoći učenicima da samostalno pripremaju uravnotežene, cjelovite obroke koje mogu ponijeti sa sobom te na taj način osigurati kvalitetniju prehranu. U kuharici će se naći recepti, nutritivne vrijednosti i fotografije predloženih brzih i finih marendi.

Za razliku od predškolskih ustanova gdje već trinaest godina NZJZŽ organizira znanstveno-stručni skup, u studenome 2025. organizirat ćemo prvi skup

za osnovne i srednje škole. To nas sve iznimno veseli jer će se omogućiti razmjena znanja, mišljenja i stavova u području zdravstvenog odgoja i važnim temama poput tjelesne aktivnosti, prehrane, mentalnog zdravlja u osnovnim i srednjim školama. Skup je planiran kao jednodnevni, ali budući da želimo da se čuje i glas učenika, planiramo ima posvetiti „nulti dan“. Naime, dan prije skupa održat će se paralelne sesije radionica za učenike srednjih škola uključenih u projekt. Teme radionica bit će iz područja prehrane, tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja te će se primijeniti suradničko učenje u raznim oblicima. Aktivnosti učenika će se dokumentirati (videozapisi, fotodokumentacija, bilješke) da bi se sljedećeg dana, na skupu i javno izložile. Želimo da učenici budu glasnogovornici projekta, da se čuje njihov glas. Uključenost mladih na ovaj način omogućuje da se zaista ostvari suradničko učenje i obrnuta učionica, ali i transformativno učenje.

Zdravlje na radnom mjestu

Među novim projektima u 2025. je i Zdravlje na radnom mjestu, bitan projekt koji je, poput prethodna dva, u istraživačkoj fazi. Uz podršku Istarske županije projekt je namijenjen jačanju zdravstvene pismenosti te pružanju podrške u usklađivanju poslovnog i privatnog života. Osvrće se na uravnoteženu prehranu, tjelesnu aktivnost, a provodi se u zdravstvenoj ustanovi. Pomislili bi, što će takav projekt među zdravstvenim djelatnicima, i još k tome Nastavnog zavoda za hitnu medicinu IŽ-a? Ipak, ponekad je i samim zdravstvenim djelatnicima potrebna autorefleksija i samopoimanje sebe, a pogotovo u tako visoko zahtjevnoj djelatnosti zdravstva – hitnoj medicini. Prema recentnom istraživanju u RH više od 90 % odrasle populacije ne konzumira 5 preporučenih porcija voća i povrća svakodnevno. 22 % odraslih u RH puši, od čega 26 % muškaraca i 20 % žena, što RH svrstava na visoko 4. mjesto u EU (OECD, 2023). Temeljem istraživanja koje je u siječnju 2025. proveo NZJZŽ u kolektivu vlastitog Zavoda 68,7 % ispitanika ne jede voće svaki dan, 73,1 % ne jede povrće svakodnevno, 31,3 % ispitanika puši svakodnevno, a 9 % puši



ponekad. Ispitanici su u upitniku izjavili da su u protekla dva tjedna imali: poteškoće sa spavanjem (70,1 %), osjećaj umora ili nedostatka energije (74,7 %) dok 19,4 % ispitanika ima visok krvni tlak. Problemi uočeni u kolektivu su: nepravilna prehrana, pušenje, ovisnost o ekranima i nedovoljna tjelesna aktivnost. Na pitanje o načinu provođenja edukacije, ispitanici su izrazili želju za predavanjima uživo, razrade tema na videosnimkama te manje online, snimljena predavanja. Upitnik nam je bio važan za pripremu tema i načina provođenja projekta, ali i radi provjere interesa djelatnika prema samom provođenju projekta.

Priprema uravnoteženih, brzih i cjelovitih obroka, vježbanje na radnome mjestu, preventivni programi, briga o sebi i o obitelji, teme iz roditeljstva i mekih vještina, samo su neke od tema. Valja reći da je s ovom specifičnom populacijom potrebna posebna pažnja pri planiranju aktivnosti te prilagodba vremenu kojeg djelatnici NZZHIŽ-a imaju na raspolaganju. Tome smo doskočili snimljenim videoreceptima, predavanjima, vježbama uz radionice koje će se održavati uživo uz stalnu komunikaciju i suradnju. Predavanje o temi e-cigareta i pušenja općenito pobudilo je velik interes, kao i mjerenje kolesterola i CO u izdisaju kod pušača, koje planiramo u jesenskom dijelu edukacije. Djelatnicima je ponuđeno individualno nutricionističko savjetovanje koje će provesti nutricionistkinje diljem savjetovališta u Istri, naravno ovisno o lokaciji ispostave. Iznimno smo ponosni na suradnju sa Specijalnom bolnicom Martin Horvat iz Rovinja, s kojima smo pripremili snimke fiziovežbi te videopredavanje liječnika specijalista fizijatra koji se osvrnuo na najčešće tegobe i posljedice za zdravlje zbog dugotrajnih položaja tijela. S obzirom na to da projekt obuhvaća 2025. godinu, u prosincu se planira njegova evaluacija te se želi nastaviti u sljedećoj godini s drugim ustanovama u dogovoru sa IŽ-om.

Zlatne godine – Mudrost dolazi s godinama, a zdravlje brigom o sebi

Najmlađi projekt koji razvijamo pri Čitaonici kluba umirovljenika, nosi naziv Zlatne godine. Posvećen je, planiran i

osmišljen za populaciju treće životne dobi putem predavanja svakog prvog ponedjeljka u mjesecu u jutarnjim satima. Obuhvaćene su teme tjelesne aktivnosti, prehrane, obiteljskih odnosa, kroničnih nezaraznih bolesti, cijepljenja, ozljeda, trovanja, samopomoći, alergija i zaštite od topline. Prije ljeta smo upravo za osobe treće životne dobi osmislili i distribuirali brošuru „Sunčano, ali sigurno“ koja je prevedena i na talijanski jezik. U jesenskom dijelu održat će se i radionice kuhanja te dodatne aktivnosti s udrugama umirovljenika na više lokacija u Gradu Puli. Uz naš Gerontološki simpozij, koji je pred trećim održavanjem u veljači 2026., EU projektom Obalne priče (HR/SLO) jačamo sadržaje usmjerene trećoj životnoj dobi u suradnji s partnerima te se planiraju dodatne aktivnosti poput praćenja kvalitete prehrane u domovima za starije i nemoćne u suradnji s Istarskom županijom.

Suradnja kao ključ uspjeha

U sve projekte koji se provode, uključeni su stručni suradnici ostalih Službi NZZJŽ-a poput epidemiologije, zdravstvene ekologije, mikrobiologije, što dodatno jača zdravstvenu pismenosti populacije obuhvaćene projektima. U mnogobrojnim aktivnostima kontinuirano surađujemo s osnivačem IŽ-om, JLS-om, NIJZ-om (Nacionalni inštitut za javno zdravlje) R. Slovenije, HZJZ-om, ali i s medijima. Ove smo godine ostvarili odličnu suradnju i medijsko pokroviteljstvo s HRT-om, Radio Pulom, kako uoči i tijekom javnozdravstvene pješačke manifestacije Hoditi i zdravi biti, kroz radijska

tematska gostovanja uz radio kviz za građane, posebne emisije od 7. do 12. travnja i praćenje svih aktivnosti i konferencije Zajedno s vama do zdravlja koja je održana pri Zajednici Talijana u Puli. Iskorak je napravljen u pauzama u kojima promoviramo tjelesnu aktivnost. Najčešće su to vježbe koje vode naši suradnici i prijatelji kineziolozi, no ovaj put smo eksperimentirali! Predložili smo oblik tjelesne aktivnosti koji se pokazao više nego uspješnim. Naime, ponudivši ples potaknuli smo velik interes, zadovoljstvo i sudjelovanje u pauzi. U evaluaciji je upravo ples posebno pohvaljen te ćemo zasigurno nastaviti s tom praksom. Medijsko praćenje, društvene mreže i svakodnevni video uradci (ambasadori zdravlja gradova, udruge građana, sportski klubovi, vrtići, škole, pojedinci) bili su iskorak u ovoj godini. S obzirom na vidljivost koju smo postigli zahvaljujući društvenim mrežama i medijskim pokroviteljstvom, nastaviti ćemo tim putem prema 10. obljetnici koja nas očekuje u 2026.

Upravo je suradnja ključ uspjeha i zasigurno ćemo je nastaviti njegovati u našem predanom radu. Vidljivost javnog zdravstva djelovanjem u zajednici jedan je od ciljeva koji zahtijeva kontinuiran rad, prilagodbu i suradnju, čemu težimo u NZZJŽ.

Tamara Brussich, univ. mag. praesc. educ., stručna suradnica

Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja

tamara.brussich@zzjz.hr

