



Suradnja kao temelj projekta *Edukacijom do boljeg zdravlja u starijoj dobi*

*U sklopu rada Tematske grupe za zdravo starenje projekta „Rijeka – Zdravi grad“ Grad Rijeka s partnerima od 2019. godine provodi projekt **Edukacijom do boljeg zdravlja u starijoj dobi**. Projekt je nastao zajedničkom inicijativom udruga i ustanova uključenih u rad navedene tematske grupe, a u samu organizaciju uključeni su Grad Rijeka, Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije u suradnji s Maticom umirovljenika grada Rijeke. Vezano za teme koje se obrađuju, u provođenju su tijekom godina sudjelovali: Medicinski fakultet u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci, Dom zdravlja PGŽ-a, KBC Rijeka, ali i brojne druge ustanove i udruge. Projekt je osmišljen s ciljem povećanja razine informiranosti i unaprjeđenja zdravstvene pismenosti osoba starije životne dobi grada Rijeke. U sklopu projekta stručnjaci koji se bave tematikom zdravlja i blagostanja osoba starije životne dobi, održavaju edukacije i radionice koje prate prigodni edukativni tekstovi objavljeni na mrežnoj stranici za osobe starije životne dobi <http://penzici.rijeka.hr>.*

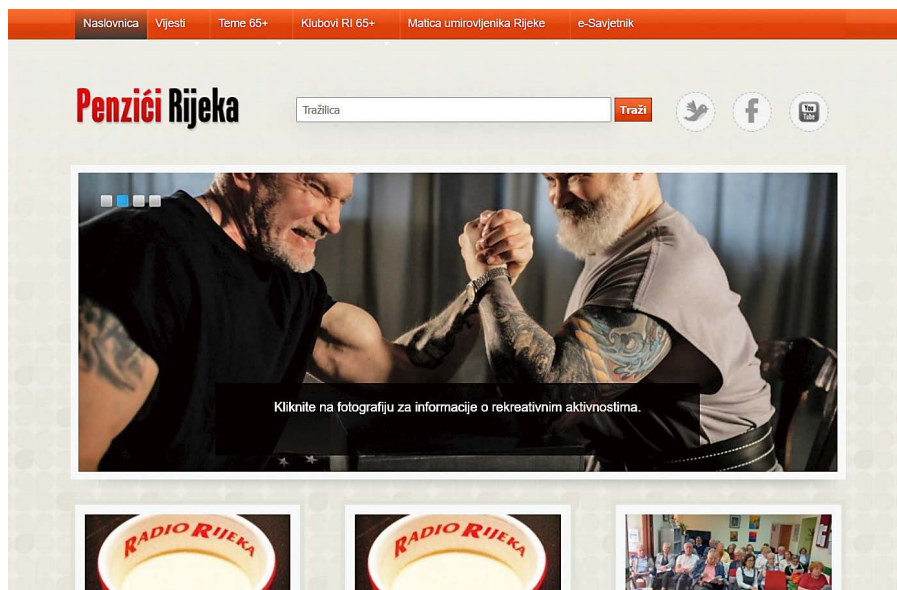
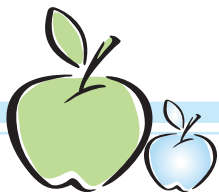


čenosti i aktivnog angažmana osoba starije životne dobi grada Rijeke u ponuđenim sadržajima te razviti nove sadržaje. Ovaj je projekt također korak prema dosezanju dugoročnog cilja definiranog u Planu za zdravlje: unaprijediti međusobnu suradnju zdravstvenog i socijalnog sektora, javnog zdravstva i lokalne politike, s ciljem osiguravanja okoline koja podupire zdravo starenje. Projekt se nadovezao na već postojeće projekte digitalne pismenosti za osobe starije životne dobi, započete 2005. godine, objedinjene pod nazivom „Društvo u kojem učim i osjećam se dobro“, kojim se osobama starije životne dobi pružala besplatna informatička edukacija te se osigurali uvjeti za rad na računalu u Klubovima za umirovljenike i starije osobe. Dio navedenog projekta uključivao je i portal za osobe starije životne dobi <http://penzici.rijeka.hr> koji je razvio Grad Rijeka u suradnji s Maticom umirovljenika grada Rijeke te koji je u uporabi sve do danas.

U projektu *Edukacijom do boljeg zdravlja u starijoj dobi* poseban je naglasak na suradnji između ključnih dionika

koji se bave tematikom osoba starije životne dobi na području grada Rijeke. Same teme definirane su na temelju interesa i potreba osoba starije životne dobi. Nakon konzultacije s članovima Matica umirovljenika grada Rijeke, tijekom sastanaka Tematske grupe za zdravo starenje, osobe starije životne dobi izrazile bi svoje želje i potrebe koje bi potom Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ-a i Grad Rijeka u suradnji s drugim ustanovama i udrugama zajednički dogovorili. Tijekom godine putem radionica i predavanja te popratnih edukativnih tekstova na <http://penzici.rijeka.hr> obrađivali bi ih u prostorima Klubova za umirovljenike i starije osobe. Neke od obrađenih tema tijekom godina bile su: predavanje Tjelesna aktivnost i unaprjeđenje zdravlja te edukativni tekst Tjelesna aktivnost u starijoj životnoj dobi, predavanje Prevencija melanoma, edukativni tekst Važnost samopregleda i kontrole madeža te besplatni dermatoskopski pregledi za sve zainteresirane koje je proveo dermatolog KBC-a Rijeka, predavanje Kardiovaskularno zdravlje i edukativni tekst na istu temu te radionica

Projekt *Edukacijom do boljeg zdravlja u starijoj dobi* jedna je od aktivnosti kojima je zadaća dosezanje definiranih kratkoročnih ciljeva navedenih u Planu za zdravlje Grada Rijeke 2019. – 2024. Planirano je povećati razinu informiranosti i unaprijediti zdravstvenu pismenost osoba starije životne dobi grada Rijeke, povećati razinu socijalne uklju-



dni način rada, kada su nastavljena predavanja i radionice u prostorima Klubova i drugim lokacijama u gradu.

Ovaj način korištenja ranije razvijenih resursa te lekcija naučenih tijekom dugogodišnjeg rada, kako bi se doskočilo novonastaloj kriznoj situaciji, prepoznala je Svjetska zdravstvena organizacija i često je istican kao pozitivan primjer tijekom sastanaka Radne skupine za zdravo starenje Europske mreže zdravih gradova. Ujedno, projekt je primjer kako se uključivanjem ciljane skupine u proces planiranja, okupljanjem ključnih dionika u zajednici te zajedničkim radom prema principima projekta Zdravih gradova, može bez velikih novih financijskih izdataka ostvariti suradnja koja koristi svim dionicima uključenim u projekt, a ponajviše ciljanoj skupini, u ovom slučaju našim starijim sugrađanima.

Jadran Mandekić
Voditelj projekta "Rijeka – Zdravi grad"
Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu zaštitu i unaprjeđenje kvalitete života

Grad Rijeka
jadran.mandekic@rijeka.hr

Pružanje prve pomoći. Ponuđeni su i skrining pregledi mjerenja visine krvnog tlaka, šećera u krvi na bazenima Rijeka, u sklopu organizirane sportske rekreacije građana. Obrađene su i mnoge druge teme, kao što su: Sunce, oprez!, Zdravlje u ljetnim mjesecima, Važnost cjeloživotnog učenja, Ljubav u trećoj životnoj dobi, Važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje, Psihosocijalna podrška osobama starije životne dobi, Zdravlje srca, Kako se osjećati zdravim, Osteoporoza, prevencija padova, Kronične nezarazne bolesti, Obitelj – važ-

na karika u životu osoba starije životne dobi te mnoge druge.

Od 2020. godine, zbog izvanredne situacije uzrokovane epidemijom COVID-19 te pridržavanja preporučenih epidemioloških mjera, a posebno iz razloga što je projekt namijenjen populaciji koja je bila u većem riziku od mogućeg razvoja komplikacija, Tematska grupa za zdravo starenje odlučila je projekt provoditi isključivo putem internetske stranice. Ovaj način rada nastavio se sve dok epidemiološka situacija nije dopustila povratak na standar-



U sklopu projekta „Otklonimo barijere“ stručne službe i osobe



U sklopu projekta „Rijeka – Zdravi grad“, Alpe Adria IMC ugostio je članove Udruge za sindrom Down – Rijeka 21 na Automotodromu Grobnik, kako bi prisustvovali utrka te sudjelovali u brojnim aktivnostima