

N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T

GODINA LXII, broj 730-731/2020

STUDENI / PROSINAC ■ CIJENA

7,00 kn ■ ISSN 0351-9384 ■

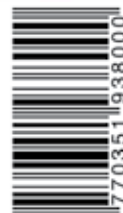
Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka



Z D R A V L J E J E

NAJVEĆA

vrijednost i briga
zajednice



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

IZDAJE

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE U SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO

ZA IZDAVAČA

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

UREĐUJE

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj
i promociju zdravlja

REDAKCIJSKI SAVJET

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
Nikola Kraljik, dr.med.;
prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.;
doc.dr.sc. Sanja Musić – Milanović, dr.med.;
Ankica Perhat, dipl.oec.;
Tibor Santo, dr.med.;
Vladimir Smešny, dr.med.;
prim.mr.sc. Ankica Smoljanović, dr.med.

UREDNIČKA

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

LEKTORICA

Vjekoslava Lenac, prof.

GRAFIČKA PRIPREMA I OBLIKOVANJE

Novi list d.d. / Ingrid Periša
Fotografije: iStockphoto

TISAK

Kerschhoffset Zagreb d.o.o.

UREDNIŠTVO

Radojka Grbac, bacc.paed.
Nađa Berbić
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
tel. 21-43-59, 35-87-92
fax 21-39-48
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)
Godišnja pretplata 36.00 kn
Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.
"NZL" je tiskan uz potporu Primorsko-
goranske županije i Odjela gradske uprave
za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

VLADIMIR SMEŠNY, DR. MED.

Svestrana suradnja u
zaštiti zdravlja 3

PROMOCIJA ZDRAVLJA U VRTIĆU

Zdrave navike od
rane dobi 4

PSIHOLOG U DJEČJEM VRTIĆU

Potaknuti razvoj svih
potencijala 5

DOM UČENIKA SUŠAK

Učenički dom kao mjesto
zdravog odrastanja 7

VISOKO OBRAZOVANJE

Dostupnost učenja svima
prema osobnim potrebama 10

ZAŠTITA ZDRAVLJA U ŠKOLI

Cjelovita škola je
preventivna 12

MATICA UMIROVLJENIKA
GRADA RIJEKE

Vitalnost zrelih, zlatnih
godina 15

VODA, IZVOR ZDRAVLJA

Riječka voda, najukusnija 18

PREHRAMBENOINDUSTRIJSKI
KOMBINAT - PIK RIJEKA

Prehrambene vrijednosti
u fokusu 20

KD "ČISTOĆA", D. O. O. RIJEKA

Čistoća izravno štiti
javno zdravlje 23

ODJEL PREVENCIJE PU
PRIMORSKO-GORANSKE

Stvaranje sigurnog
životnog okruženja 26

GRADSKO DRUŠTVO
CRVENOG KRIŽA RIJEKA

Dobrobit zajednice uvijek
na prvom mjestu 28

BOLOVI U LEĐIMA

Mnogostruci uzroci
bolnih leđa 30

UMETAK

Podružnica Saipem SpA u
Republici Hrvatskoj
Ljudi su najveća vrijednost svake tvrtke

Dragi čitatelji,

*Želimo vam sretan
Božić i Novu godinu.
Neka vam 2021. godina
bude sretna i ispunjena
zdravljem!*

**Uredništvo Narodnoga
zdravstvenog lista**





Piše **Vladimir Smešny**, dr. med.

SVESTRANA SURADNJA u zaštiti zdravlja

Kad javnost razmišlja o zaštiti zdravlja, usmjerena je na zdravstvenu zaštitu ili djelatnost ili, razgovorno, na zdravstvo. Pritom se prije ostalog misli na poremećena stanja ili neposredno na bolest. Nasreću, nije baš tako. U svakodnevici nema ljudske aktivnosti koja se djelatno ili posredno ne dotiče zdravlja, ne sudjeluje u zaštiti zdravlja.

Evo nekoliko svijetlih primjera.

U neposrednom spašavanju života prvom pomoći sudjeluju organizirano vatrogasci, temeljna i prometna policija, svi koji su prošli organizirane tečajeve prve pomoći, uključujući osnovnoškolce. Gorska služba spašavanja se u tome zalaže do herojstva.

U čuvanju zdravlja higijenom sudjeluju vodoopskrba, nadzor nad zdravstvenom ispravnosti namirnica pa sve do onih koje popularno zovemo "čistoća". Od paste za zube, preko sapuna i deterdženata te drugih dezinficijensa i antiseptika prepoznamo pojam opće higijene. Većina dosad spomenutih tekovina je tek XX. stoljeća.

Otvorene kulturne djelatnosti rijetko se dovode u spregu sudjelovanja u mentalnom zdravlju, a to bi trebao biti jedan od kriterija u priznavanju njihove općedruštvene vrijednosti.

Briga o starijima nesretno i neuspjelo riješena

No, nije sve idilično. U zaštitu zdravlja mogu se "upetljati" i djelatnosti koje nisu dostatno medicinski izobražene. Jedan primjer, koji može imati teške posljedice, problem je gerontologije i posljedično gerijatrije. Osvrt na korijene: primarna zdravstvena zaštita, kao jedan od najsloženijih projekata Svjetske zdravstvene organizacije kraja XX. stoljeća, trebala se stožerno smjestiti u Dom zdravlja. Za razliku od tzv.

Rast i razvoj mladih među najznačajnijim odrednicama zdravlja

Značajna odrednica zdravlja, ako ne i najznačajnija, nadzor je nad rastom i razvojem naših najmlađih i mladih. Tu su jaslice, vrtići, škole i fakulteti. Iako naglašene, nisu to samo aktivnosti oko tjelesnog razvoja, već sve od osjetila do duševnog razvoja. Navedeni sudjeluju, ili bi trebali još intenzivnije sudjelovati, u prenošenju znanja koje ima za konačni cilj viši stupanj samozaštite budućih odraslih i njihovih mladih koji će tek doći.



Starije osobe u potrebi nisu smještene u prostore odgovarajuće zdravstvene djelatnosti, što nikakva zalaganja neodgovarajućih ne mogu nadomjestiti. Kad se problemu doda neadekvatan i nedovoljan nadzor sadašnjih ustanova, zaštita zdravlja starijih i starih postaje rizična

kliničke i bolničke zaštite, težište podjele bilo je na dobne, a ne na anatomsko-fiziološke razlike. Nažalost, gerontologija s gerijatrijom nije došla na red i nije postala djelatna specijalnost iako su potrebe u svjetskim razmjerima brzorastuće. Prije toga je Dom zdravlja rastrojen, a on je bio jedino organizacijsko rješenje (kako i zašto - zahtijeva omanji roman...). Ustanove za stare i nemoćne (već u samom naslovu) tradicionalno su ustanove socijalne skrbi (koja nije medicinska, već socijalna specijalnost). Usput, u ime deinstitucionalizacije i privatizacije, nastala je kapacitetima deficitarna mreža za smještaj starijih i starih osoba. Pritom kriteriji za uskraćivanje smještaja nisu teška nepokretnost, teški oblici kroničnih bolesti, trajni poremećaji svijesti ili i teži poremećaji duševnog

stanja. I laiku je jasno da se ne radi samo o starosti, već i o teško poremećenom zdravstvenom stanju, a koje ne znači i pripadnost skupini neposredno umirućih.

Korona zahtijeva više solidarnosti

Ukratko, osobe u potrebi nisu smještene u prostore odgovarajuće zdravstvene djelatnosti, što nikakva zalaganja neodgovarajućih ne mogu nadomjestiti. Kad se problemu doda neadekvatan i nedovoljan nadzor sadašnjih ustanova, zaštita zdravlja starijih i starih postaje rizična.

Uza sve pozitivno rečeno o suradnji među djelatnostima, treba upozoriti da aktualna pošast koronavirusa zahtijeva još viši stupanj solidarnosti u uzajamnoj pažnji.



PROMOCIJA ZDRAVLJA U VRTIĆU

ZDRAVE NAVIKE OD

rane dobi

Pišu **Maja Blažević**
Kauzlarić, mag. paed.
Jelena Andesilić, mag. nutr. clin.
 Dječji vrtić Viškovo

Jedan od ciljeva temeljnog dokumenta za predškolski odgoj, Nacionalnog kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, jest cjelovit razvoj djeteta, odnosno stvaranje uvjeta za razvoj svih područja: za spoznajni socioemocionalni psihomotorni razvoj i za razvoj govora, komunikacije, izražavanja i stvaralaštva. U skladu s tim, u Dječjem vrtiću Viškovo veliku pažnju pridajemo zdravom načinu života te usvajanju zdravih navika. Zdravlje svakog djeteta, pravilna prehrana, primjerena higijena, briga o oralnom zdravlju, bavljenje sportskim aktivnostima i boravak na otvorenom imperativi su našeg rada.

Kroz pedagošku godinu kontinuirano se prati zdravstveno stanje djece. Zdravstvena voditeljica dva puta tijekom pedagoške godine obavlja antropometrijska mjerenja kako bi pratila rast i razvoj te uhranjenost djece. Redovito vodi i evidenciju

Cjelovit razvoj djeteta zahtijeva pravilnu prehranu, primjerenu higijenu, brigu o oralnom zdravlju, sportske aktivnosti, boravak na otvorenom, pa su to imperativi našeg rada

pobola, pruža prvu pomoć kod ozljeda djece te poduzima mjere za sprječavanje zaraznih bolesti. U odgojno-obrazovnom radu djecu se posebno potiče na usvajanje higijenskih navika te na aktivnosti poput pravilnog pranja ruku, higijene nosa i održavanja osobne higijene.

Posebna briga vodi se o zaštiti oralnog zdravlja. Dječji vrtić uključen je u projekt Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ "Unaprjeđenje oralnog zdravlja djece i mladih u PGŽ". U sklopu projekta, djeca svakodnevno četkaju zube nakon ručka, u svim vrtićkim skupinama. Osim toga, u vrtiću se tijekom godine provodi niz odgojno-obrazovnih aktivnosti

zaštitom oralnog zdravlja, koje uključuju demonstraciju pravilnog četkanja na modelu zuba, čitanje slikovnica sa sadržajem o oralnoj higijeni, posjet "Lava Zuboslava", igranje raznih edukativnih igara (igra "Stomatolog", memory, izrada modela zuba od plastelina/glinamola, sastavljanje dijelova zuba, likovne aktivnosti) te obilježavanje Svjetskog dana oralnog zdravlja.

Zdravi jelovnici uz pomoć stručnjaka

Razdoblje djetinjstva smatra se najvažnijim za usvajanje zdravih životnih navika, među kojima važno mjesto zauzimaju prehrabene navike. Pravilna prehrana od djetinjstva temelj je za pravilan rast i razvoj, prevenciju potranjenosti i pretilosti, što je preduvjet formiranja zdrave odrasle osobe. Prehrana djece mora biti raznovrsna i sadržavati nutritivno vrijedne namirnice.

Plivanje, pješačenje, izleti, sport

Kretanje i sportske aktivnosti važni su za psihofizički razvoj djeteta. Svjesni činjenice da današnja djeca velik dio vremena provode u zatvorenom prostoru, ispred različitih ekrana, kroz naše programe potičemo svakodnevni boravak u vanjskom prostoru, po svim vremenskim uvjetima. Često organiziramo odlaske u prirodu, koji podrazumijevaju šetnje bližom okolicom vrtića, boravak u obližnjim šumama i na livadama te pješačke ture lokalnim planinarskim stazama, u suradnji s Planinarskim društvom Viškovo. Tijekom zimskih mjeseci organiziramo višednevno zimovanje u Dvorcu Stara Sušica, kao i jednodnevne izlete na snijeg. Ljeti je djeci ponuđena Škola plivanja u vlastitom bazenu. Također, u vrtiću se provode sportske aktivnosti za djecu predškolske dobi, u suradnji sa Zajednicom sportskih udruga Općine Viškovo.

Jelovnik Dječjeg vrtića Viškovo uključuje četiri obroka u dva sezonska jelovnika: jesen – zima i proljeće – ljeto, a izrađuje ga Odsjek za unapređenje prehrane Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ. Svaki sezonski jelovnik sadrži četiri različita tipa koji se tjedno izmjenjuju. Posebna pozornost pridaje se prilagodbi jelovnika za djecu s posebnim prehrambenim potrebama (alergije i sl.). Svi obroci pripremaju se u vlastitoj kuhinji, koja radi po načelima HACCP sustava. Dječji vrtić također potiče kod djece važnost pijenja vode kao najzdravije tekućine. U vrtiću se pravilna prehrana usvaja i kroz razne odgojno-obrazovne aktivnosti (plakati, slikovnice, razne didaktičke igre, razgovor, simbolička igra, ekoprojekti). Posebna pažnja pridaje se proslavi "zdravih" rođendana, konzumiranjem svježeg i sušenog voća.

Navedenim aktivnostima i programima, kontinuirano brinemo o stvaranju optimalnih uvjeta za cjelovit psihofizički razvoj djeteta, kao i za razvoj zdravih navika.



PSIHOLOG U DJEČJEM VRTIĆU

POTAKNUTI RAZVOJ

svih potencijala

Rad psihologa u vrtiću usmjeren je na tri glavna aspekta – na djecu, odgojitelje i roditelje. Primarni su zadaci predškolskog psihologa praćenje i poticanje razvoja djece te preventivno djelovanje

Piše Mr. sc. **Darko Sambol**, prof., psiholog savjetnik

Vrtićki je, psiholog uz pedagoga, zdravstvenog voditelja i edukacijskog rehabilitatora, jedan od članova stručnog multidisciplinarnog tima. Roditelji prvi put susreću psihologa na razgovoru koji prethodi upisu djeteta u vrtić. Prilikom tog prvog susreta, roditelji razgovaraju sa psihologom o djetetovom razvoju od rođenja, o njegovim navikama, ponašanju, zdravstvenom stanju i slično. To je prilika da roditelji kažu i pitaju sve što smatraju važnim, kao što su neke specifičnosti i potrebe djeteta i načini na koji

se one mogu zadovoljiti u vrtiću. Prvi razgovor prilika je za početak suradnje koja će, sukladno potrebama roditelja i specifičnostima svakog pojedinog djeteta, trajati do kraja boravka djeteta u vrtiću.

Trokut suradnje: dijete-roditelj-odgojitelj

Rad psihologa u vrtiću usmjeren je na tri glavna aspekta – na djecu, odgojitelje i roditelje. Primarni su zadaci predškolskog psihologa praćenje razvoja djece te preventivno djelovanje. To se ostvaruje kroz opažanje u grupi, ispunjavanje skala i upitnika, primjenjivanje testova, razgovor s djetetom ili roditeljima i sl. Također,

Terapijski rad

Psiholog u vrtiću obavlja individualni ili grupni terapeutski rad s djecom, individualni ili grupni terapeutski rad s njihovim roditeljima, organiziranje i/ili vođenje kraćih specijaliziranih programa za djecu s posebnim potrebama i upućivanje na specifičnu terapiju u vanjske institucije.

...s osmijehom dalje

Kroz sve navedene uloge psihologa u vrtiću zadatak je osiguravati odgovarajuće, sigurno, stabilno i poticajno okruženje, u kojem će svako dijete, zadržavajući svoju osobnu i obiteljsku autonomiju, rasti i razvijati se u ono što na osnovi svojih potencijala može postati.

Uz dječji osmijeh, radost i napredovanje djeteta u svim područjima razvoja, barbi psihologu ili teti psihologinji u vrtiću veselje je raditi! Neka tako i ostane: s osmijehom dalje!

psiholog može uputiti odgojitelja kako treba pratiti ponašanje djeteta te što promatrati i kako bilježiti svoja zapažanja.

Vrtićki psiholog vodi se principima u radu s vrtićkom djecom i njihovim roditeljima. To su:

- holistički pristup (svako je dijete jedinstveno, što od odraslih zahtijeva prilagođavanje i zadovoljenje specifičnih potreba),
- timski rad (djelovanje u okviru transdisciplinarnih timova u vrtićima),
- inovacijski pristup (korištenje egzaktno dobivenih, provjerenih podataka psihološkog testiranja).

Što psiholog zapravo radi u vrtiću?

Zadaci su vrtićkog psihologa praćenje i podrška adekvatnom zadovoljavanju djetetovih potreba, ostvarenje njegovih prava te osiguravanje odgovarajućeg stabilnog i poticajnog okruženja za svako dijete, s osobnom i obiteljskom autonomijom. Na taj se način pomaže djeci, odgojiteljima i roditeljima da što kvalitetnije razviju svoje psihofizičke i stručne potencijale te održe psihološko zdravlje.

Dvije su osnovne zadaće jako važne u radu vrtićkog psihologa:

- 1. prevencija (procjena, identifikacija, edukacija) i**
- 2. rana intervencija (poduzimanje mjera).**

1. Preventivni programi

Edukacija (roditelja i odgojitelja) i

praćenje razvoja djece dijelovi su procesa prevencije.

Psiholog sudjeluje u provedbi nacionalnih preventivnih programa namijenjenih sustavu odgoja i obrazovanja (sigurnost djece, utvrđivanje darovitosti, prevencija posebnih potreba djece, zloporaba štetnih sredstava ovisnosti i sl.) te po potrebi sudjeluje i u izradi izvedbenih programa vrtića s istom tematikom.

Edukacija

Bitan je zadatak psihologa, kao "preventivca" u dječjem vrtiću, sudjelovanje u organizaciji i provođenju kontinuiranog usavršavanja odgojitelja i roditelja, s ciljem poticanja njihovog osobnog rasta i razvoja.

Praćenje razvoja

Najveći dio rada psihologa, kao preventivca u predškolskoj ustanovi, odnosi se na utvrđivanje razvojnog statusa djeteta (procjena, identifikacija).

Radne su zadaće i metode rada na tom području:

- opservacija djece u odgojnoj skupini (praćenje prilagodbe, praćenje razvoja, komunikacije, socio-emocionalne klime itd.),
- utvrđivanje općeg razvojnog statusa sve djece (razvojne liste, testiranje),
- procjenjivanje psihofizičke spremnosti za školu kod djece - školskih obveznika, informiranje roditelja i odgojitelja o tome te, po potrebi, pisanje mišljenja za komisiju pri upisu u školu,

- praćenje zadovoljavanja bioloških i psihičkih potreba djeteta kroz odgojno-obrazovni rad,

- vođenje inicijalnih intervjua,
- istraživanja predškolskih psihologa o razvojnim procesima i različitim mehanizmima na populacijama djece koja pohađaju dječji vrtić.

2. Rana intervencija

Važna je uloga vrtićkog psihologa i dijagnostika specifičnih potreba kod praćenja razvoja sve djece:

- opservira dijete u odgojnoj skupini, analizira anamnezu iz vanjskih institucija (zdravstvene ustanove, privatni stručnjaci itd.), identificira djecu s posebnim potrebama kroz primjenu psihodijagnostičkih sredstava, piše mišljenje, po potrebi upućuje dijete u nadležnu ustanovu, na dodatan specijalistički pregled, dijagnostiku i tretman, vodi timske rasprave o djeci s posebnim potrebama, vodi dosjee o djeci s posebnim potrebama.

Savjetovanje

U sklopu rane intervencije za djecu s potencijalnim, prolaznim ili trajnim posebnim potrebama, psiholog obavlja savjetovanje roditelja i odgojitelja radi usklađivanja obiteljskog i institucionalnog (dječji vrtić) djelovanja na djetetov razvoj i napredovanje.

Zadaci su psihologa:

- izrada individualnih planova za rad s djecom s posebnim potrebama,
- vođenje savjetodavnih razgovora i konzultacija s odgojiteljima i roditeljima o djeci s posebnim potrebama,
- organiziranje i vođenje grupa podrške za roditelje djece s posebnim potrebama (npr. provođenje programa "Rastimo zajedno+"), suradnja s osnovnom školom, s centrom za socijalni rad, sa specijaliziranim institucijama, domovima zdravlja.

Dakle, u sklopu savjetovanja, praktički se istovremeno savjetuju roditelji i odgojitelji djece, da bi se osigurala jedinstvenost odgojnih utjecaja na dijete, što je osobito važno kod djece s posebnim potrebama u razvoju.

DOM UČENIKA SUŠAK



UČENIČKI DOM KAO mjesto zdravog odrastanja

Piše **Elizabeta Galić-Papić**, mag.psych.
Dom učenika Sušak, RIJEKA

Adolescencija je izazovno i uzbudljivo razvojno razdoblje u životu svakog čovjeka. To je razdoblje u kojem se mladi ljudi osjećaju odrasli, moćni i slobodni. Snažno reagiraju na sve informacije iz okoline, imaju burne odgovore na nepravdu koju osjećaju. Više se okreću svojim vršnjacima, skloniji su rizičnom ponašanju i isprobavanju novih stvari. Mladi ljudi manje misle o posljedicama i onome što može poći po zlu, a ponašanje je usmjereno trenutnom zadovoljenju poriva i doživljavanju ugone.

Znanstveno je poznato da asocijativna područja mozga, koja služe za povezivanje i

U domski su rad uključene brojne aktivnosti i poticajne navike za zdrav razvoj i čuvanje zdravlja, od higijene, preko prehrane, radnih i sportskih do kulturnih navika i svega što adolescente u toj životnoj dobi zanima

integraciju svih mozgovnih funkcija, sazrijevaju najkasnije. Jedna je od njihovih uloga planiranje budućih ponašanja i shvaćanje dugoročnih posljedica. Posljednji sazrijeva dio mozga zadužen za kognitivnu kontrolu, odnosno izbor prikladnih reakcija u određenim situacijama.

Dolazak u dom - velik izazov

Dolazak u učenički dom u tom razdoblju velika je promjena i nov izazov u

životu mladog čovjeka. Učenički dom je specifična odgojno-obrazovna ustanova, s obzirom na to da učenici mogu boraviti u domu 24 sata, svih sedam dana u tjednu. Iz doma odlaze u školu, nakon škole vraćaju se u dom. Vikendom uglavnom odlaze kući ili, u dogovoru s odgojiteljima i roditeljima, ostaju u domu.

Okolnosti njihove svakodnevice mnogostruko su drugačije od okolnosti njihovih vršnjaka koji žive sa svojim roditeljima:

Projekti zdrave prehrane i radionice prirodne kozmetike

Prošle godine pokrenuli smo projekt "Ukusno i zdravo", u sklopu kojega smo organizirali različite radionice pripreme hrane: prirodnim sokovima jačamo imunitet, zanimljivi zdravi namazi, neobične vrste zdravog kruha, zdravi keksi i kolači... Pritom smo razgovarali s učenicima o njihovim prehranbenim navikama, poticali smo ih na promišljanje

o njima. Promičemo zdravu prehranu kao preduvjet zdravlja, jer nam je cilj da učenici integriraju zdrave prehrabene navike u svakodnevni život. Ako u razgovorima "naidemo" na kvalitetivna i/ili kvantitativna odstupanja, potaknemo daljnje individualne razgovore s tim učenicom. Na inicijativu učenica održali smo ciklus radionica prirodne kozmetike.



drugi grad, druga škola, drugo okruženje boravka i spavanja. Od učenika se očekuje određena samostalnost i odgovornost. Odjednom se u njihovom životu pojavljuju odgojitelji koji svakodnevno skrbe o njima, kao i drugo osoblje doma.

Prilagodba na dom ponekad može biti teška i stresna, a individualno traje duže ili kraće. Drugačije životne navike (kao

što su raspored spavanja, urednost, slušanje glazbe, posjeti u sobi, telefoniranje, uzajamna povjerljivost...) najčešći su izvor sukoba među sobnim kolegama.

Važnost opsežnog odgojiteljskog rada

U domu rade odgojitelji koji sa svojim učenicima provode četiri temeljna

programa odgojno-obrazovnog rada, kao i izborne i posebne programe. Temeljni su programi: čuvanje i unapređivanje zdravlja, socijalizacija i adaptacija, podrška u učenju i program rada s darovitim učenicima. Dom ima i stručnu suradnicu, psihologinju, koja svakodnevno surađuje s odgojiteljima, ravnateljem, medicinskom sestrom i drugim djelatnicima doma. Medicinska sestra zadužena je za provođenje četiri zdravstvena programa: što znači biti uredan, kako se hranimo, zdrav dom i mogu li znati više o zdravlju. Najveći dio učenika uspješno rješava probleme na koje nailazi uz podršku odgojitelja, psihologinje, ravnatelja i medicinske sestre doma.

Usvajanje zdravih navika uz izgradnju identiteta

U ovom članku usredotočit ćemo se na zdravstvene programe u učeničkom domu koje provode nezdravstveni djelatnici, prije svega odgojitelji i stručna suradnica psihologinja. Oni svakodnevno pružaju učenicima podršku u njihovom osobnom razvoju. S učenicima se kontinuirano radi na razvoju samopoštovanja, poštivanja i uvažavanja drugih, uči ih se poštivanju tuđe imovine, moralnim vrijednostima, kvalitetnoj komunikaciji, iznošenju svoga mišljenja... Nastoji se podupirati otpornost učenika na negativne utjecaje, promiču se pozitivna ponašanja i stvaranje zdravog i kreativnog identiteta. Svakodnevno se potiče razvijanje pozitivnih zdravstveno-higijenskih navika

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PROMIDŽBA



Ako želite oglašavati u našem listu, javite se na telefone:

051/21 43 59 ili 051/35 87 92

te sprečavanje usvajanja negativnih i po zdravlje loših navika.

Cilj je programa Čuvanje i unapređivanje zdravlja, poučiti učenike da se što odgovornije odnose prema svom zdravlju. Educiramo ih o zdravom načinu života, o tome kako povećati imunološke sposobnosti, kako se boriti protiv bolesti itd.

Sportske i kulturne aktivnosti

Nakon što učenici dođu iz škole i izvrše svoje školske obveze, potičemo raznovrsne aktivnosti, poput sporta, rekreacije i kreativnosti. Odgojitelji, stručna suradnica psihologinja i ravnatelj vode izborne aktivnosti slobodnog vremena učenika. Učenici na početku školske godine ispunjavaju anketu u kojoj mogu izabrati što žele iz širokog dijapazona zanimljivih sportskih i kulturnih aktivnosti. Okvirni plan provođenja aktivnosti obuhvaća dva sata tjedno i za učenike je besplatan. Neki učenici odabiru čak i više aktivnosti. Posebno se trudimo uključiti učenike koji su povučeni, nesnalažljivi, hiperaktivni i slično. Nastojimo ih potaknuti da redovno dolaze na aktivnosti, pratimo njihova uključivanja i doprinose, kao i međusobnu komunikaciju. Također, nastojimo da se učenici dobro osjećaju na aktivnosti, da doživljavaju pozitivne povratne informacije, postignuća, dobru energiju. Potičemo učenike da izgrade navike kretanja i vježbanja. Iz iskustva znamo koliko je to važan čimbenik mentalnog zdravlja i neovisnog ponašanja. Organizirana su i natjecanja na razini Doma, regije i države, gdje učenici mogu pokazati što su sve naučili.

Povremeno organiziramo razne radionice vježbanja, kao npr. energy up – vježbajmo zajedno, vježbe disanja i opuštanja, insanity, aerobic – plešimo zajedno... Ako procijenimo da bi učenike mogli zanimati neki sportovi koji su organizirani u Rijeci, dogovorimo s tim sportskim klubovima prezentacijsku radionicu, kao npr.: joga, tai chi, krav maga, brazilska jiu jitsu, aikido, spike ball...

Na poticaj učenika, uz spremnost ravnatelja da im izađe ususret i dobru volju spretnog odgojitelja, napravljena je mala



Šetnje kao opuštajuće, poticajne i kao mjere protiv COVID-a

U okolnostima pandemije COVID-19, svjesni smo zdravstvenih koristi od boravka na otvorenom. Poznati su brojni benefiti šetnje: osim što jača mišiće te poboljšava kondiciju, pamćenje, raspoloženje, ubrzava cirkulaciju, podiže razinu energije, smanjuje i stres. Organiziramo šetnje u manjim skupinama, obilazimo područje u kojem je smješten naš Dom.

vanjska teretana u kojoj učenici redovno vježbaju.

Zdravstveni odgoj

Važna je komponenta domskog života promicati higijenu kao osnovni preduvjet zdravlja, gdje potičemo učenike na redovito održavanje osobne higijene. Kada smo provodili anketu o njihovom poimanju redovne higijene, dobili smo vrlo zanimljive rezultate. Naime, nekome je redovno održavanje higijene (tuširanje) jedanput na tjedan, a nekome dvaput na dan. Razgovarali smo s učenicima o rezultatima ankete, s naglascima na premalo, previše i optimalno. Jako je važno da učenici redovno održavaju sobe urednima

jer su u urednim sobama pozitivni učinci mnogostruki: bolje zdravlje, ugodniji boravak, lakše snalaženje, uspješnija organiziranost...

Obilježavamo važne datume iz područja zdravstvenog odgoja (dane zdravlja, rekreacije, hrane, nepušenja, AIDS-a, alkoholizma, mentalnog zdravlja...). Sustavno organiziramo interaktivne radionice, kao npr. povodom Svjetskog dana nepušenja "Zašto (ne)pušim", na kojima razgovaramo s učenicima i obrađujemo svoje ponašanje i odluku o nepušenju. Otvoreno iznosimo situacije s kojima smo se suočavali s vršnjacima i kako smo s time izašli na kraj. Nakon našeg iskrenog uvoda, učenici se najčešće "otvore" i sami progovaraju o sebi. Između ostalog, organiziramo i gledanje edukativnih filmova, kao npr. o AIDS-u, a nakon toga potaknemo diskusiju o pogledanom.

Niz godina imamo uspostavljenu sadržajnu i bogatu suradnju s Crvenim križem, koja obuhvaća: humanitarne aktivnosti, edukativno-natjecateljski segment te područje likovnog izražavanja na zadane aktualne zdravstvene teme.

U namjeri podrške očuvanju mentalnog i tjelesnog zdravlja učenika, nastojimo prateći njihove potrebe ponuditi sadržaje i aktivnosti prilagođene trenutku, pojedincu i manjoj skupini.

VISOKO OBRAZOVANJE

DOSTUPNOST UČENJA SVIMA

prema osobnim potrebama

Iskustva i rezultati rada Ureda za studente s invaliditetom Sveučilišnog savjetovanišnog centra Sveučilišta u Rijeci pokazuju uspjeh u sustavnom pristupu kojim se podupire prilagodba ranjivim socijalnim skupinama

Pišu Izv. prof. dr. sc.

Tamara Martinac Dorčić

Sandra Nuždić iz Ureda za

studente s invaliditetom Sveučilišnog savjetovanišnog centra Sveučilišta u Rijeci

Dostupnost obrazovanja na svim razinama pod jednakim uvjetima, bez diskriminacije na bilo kojoj osnovi, uključujući i invaliditet, zajamčena je nizom zakonskih i strateških dokumenata. Republika Hrvatska obvezala se na provedbu razumne prilagodbe obrazovnog sustava individualnim potrebama osoba s invaliditetom. Podržavajući smjernice Nacionalne strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2017. do 2020. godine, Republika Hrvatska ta-

kođer se obvezala na osiguravanje onih uvjeta koji su potrebni za povećanje dostupnosti kvalitetnog obrazovanja mladima s invaliditetom. U sklopu Erevanskog priopćenja, ministri visokog obrazovanja zemalja koje sudjeluju u Bolonjskom procesu prihvatili su Strategiju za razvoj socijalne dimenzije i cjeloživotno učenje u Europskom prostoru visokog obrazovanja do 2020. godine, kojom su se obvezali na razvoj učinkovitih javnih politika s ciljem osiguravanja većeg pristupa kvalitetnom visokom obrazovanju, poglavito za studente iz podzastupljenih i socijalno ranjivih skupina. Isto tako, među glavnim strateškim ciljevima nacionalne Strategije obrazovanja, znanosti i tehnologije, u dijelu koji se odnosi na visoko

obrazovanje, navodi se “dostupnost visokog obrazovanja svima u skladu s osobnim sposobnostima”, dok je “uključivanje podzastupljenih skupina u sustav visokog obrazovanja jedan od prioriteta razvoja hrvatskog obrazovanja”.

Ured za studente s invaliditetom

Kako bi se svim studentima osigurali potrebni uvjeti za kvalitetno i jednako dostupno obrazovanje te uspješno studiranje u skladu s njihovim potrebama, Sveučilište u Rijeci je, u sklopu Sveučilišnog savjetovanišnog centra, osnovalo Ured za studente s invaliditetom, koji je počeo raditi u travnju 2011. godine. Ured je namijenjen svim studentima koji zbog bolesti, oštećenja ili poremećaja, bez obzira na rješenje o utvrđenom postotku tjelesnoga oštećenja, imaju stalne, povremene ili privremene teškoće u realizaciji svakodnevnih akademskih aktivnosti. Glavne aktivnosti u okviru rada Ureda primarno su usmjerene prema sadašnjim i budućim

studentima s invaliditetom te nastavnici, ali i široj akademskoj zajednici. Od samih početaka, kada je Ured podržavao 15 studenata, i sada, kada ih podržava gotovo 90, smjernice za provođenje aktivnosti u okviru rada Ureda vođene su individualnim potrebama studenata, ali i primjerima dobre prakse sličnih ureda na sveučilištima u Hrvatskoj i svijetu.

Važnu ulogu u radu Ureda, osim voditeljice i koordinatorice Ureda te voditeljice SSC-a i volontera Ureda, imaju članovi Savjeta Ureda, ali i koordinatori za studente s invaliditetom na sastavnicama te liječnici školske/sveučilišne medicine. Članovi Savjeta Ureda biraju se iz redova znanstveno-nastavnog osoblja Sveučilišta u Rijeci relevantnih za rad Ureda, a peti član je predstavnik studenata s invaliditetom. Savjet pomaže u radu koordinatoru Ureda, razmatra pitanja iz djelokruga Ureda te daje savjete, mišljenja i preporuke vezane za rad Ureda. Koordinator za studente s invaliditetom na sastavnicama predstavljaju poveznicu između studenata s invaliditetom, nastavnika, osoblja sastavnica i Ureda, dok liječnici školske/sveučilišne medicine, kao zaposlenici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo, obavljaju preventivu u obliku sistematskih pregleda, prilagodbe nastave, savjetovanja o kroničnim bolestima i slično.

Savjetovanje

Gotovo 10 godina nakon osnutka Ureda, njegove aktivnosti odnose se na izjednačavanje mogućnosti studenata u visokom obrazovanju, i to primarno na savjetodavne i suportivne aktivnosti,



ali i istraživačke i edukativne aktivnosti. Savjetodavne aktivnosti u Uredu se provode individualno i grupno, a uglavnom se odnose na informiranje i savjetovanje (potencijalnih) studenata o pravima i mogućnostima potpore na Sveučilištu u Rijeci, na posredovanje pri ostvarivanju prava te utvrđivanje potrebne potpore u prilagodbi akademskog okruženja sukladno Smjernicama za unapređenje sustava potpore studentima s invaliditetom u visokom obrazovanju u Republici Hrvatskoj. Valja istaknuti da se razumne prilagodbe provode bez ugrožavanja akademskih standarda te u skladu s postavljenim ishodom učenja koji su za sve studente jednaki. Pri tome je važno i prilikom procjene ishoda učenja uvažiti načelo pristupačnosti, odnosno poštivati specifičnosti i potrebe svakog pojedinog studenta da bi se njihove mogućnosti adekvatnog pokazivanja znanja, vještina i sposobnosti tijekom procjene izjednačile s mogućnostima ostalih studenata.

Support

Supportivne aktivnosti odnose se na pružanje konkretne podrške studentima, poput prilagodbe nastave i literature, osiguravanja individualizirano prilagođenog načina polaganja dodatnih provjera

za upis na studij i ispita tijekom studija (može se odnositi na korištenje posebnih pomagala, prilagođene ispitne materijale, produljeno vrijeme za polaganje ispita i sl.); organiziranja vršnjačke potpore (to u najvećoj mjeri uključuje potporu pri kretanju) i potpore osobnih asistenata u studentskom smještaju, organiziranja specijaliziranog prijevoza (zbog neprilagođenosti javnog (pri)gradskog prijevoza) i sl., a sve u skladu s identificiranim potrebama studenata.

Istraživanja i evaluacija rada

Iako ne postoji sustavan način prikupljanja podataka o studentima iz podzastupljenih i socijalno ranjivih skupina, Ured nastoji prikupljati podatke o studentima s invaliditetom i drugim teškoćama na Sveučilištu u Rijeci, analizirati potrebe studenata i evaluirati sve aktivnosti koje provodi, a prema potrebi obavlja i dodatna istraživanja u suradnji sa sastavnicama i suradnicima u svrhu sustavnog praćenja i unaprjeđenja kvalitete studiranja na Sveučilištu u Rijeci. Osim svega navedenog, Ured ulaže napore u informiranje i senzibiliziranje akademske i šire zajednice o posebnostima studiranja studenata s invaliditetom i drugim teškoćama (primjerice o važnosti prostorne pristupačnosti i univerzalnog dizajna), što obavlja kroz razne edukacije, predavanja, gostovanja, ali i putem brošura, letaka i objava na mrežnim stranicama i društvenim mrežama, u suradnji sa samim studentima.

Polazeći od europskog strateškog konteksta u kojemu se razvijaju nacionalne politike visokog obrazovanja, dostupnost, pristupačnost i priuštivost visokog obrazovanja postale su strateška obilježja recentnih hrvatskih strateško-programskih dokumenata, čime su se visoka učilišta obvezala na provedbu razumne prilagodbe obrazovnog sustava individualnim potrebama osoba s invaliditetom. Osnivanjem Ureda za studente s invaliditetom SSC-a, Sveučilište u Rijeci učinilo je značajan iskorak prema priznavanju važnosti dostupnosti visokog obrazovanja svim studentima, ali i osiguravanju uvjeta za kvalitetno obrazovanje te uspješno studiranje studenata s invaliditetom.

Društvena potpora još necjelovita

Dosadašnje iskustvo u radu Ureda otkriva postojanje različitih izazova, ne toliko u sustavu visokog obrazovanja koliko u sustavnom pristupu ranjivim skupinama u Republici Hrvatskoj. Kod osoba s invaliditetom to se odnosi na nedostupan javni prijevoz, nepristupačnost javnih ustanova, nepostojanje sustavno organizirane potpore osobnih i drugih asistenata (npr. videćih pratitelja), ali i na neinformiranost svih dionika o pravima i mogućnostima koja studenti mogu ostvariti u sustavu visokog obrazovanja. Putem svojih aktivnosti Ured pruža informacije, ali i izravnu podršku i pomoć studentima i sastavnicama, čime nastoji osmisliti i sustavno implementirati efikasne individualizirane mjere podrške koje potiču akademski i cjeloviti razvoj studenata s invaliditetom na Sveučilištu u Rijeci.

**ZAŠTITA
ZDRAVLJA
U ŠKOLI**

CJELOVITA ŠKOLA JE PREVENTIVNA

Nije dobro naglašavati negativne stvari u promociji prevencije, nije dobro izvikivati “Plesom protiv nasilja” ili “Trčanje protiv ovisnosti”. Trčimo i plešemo da bismo bili sretni i zdravi. Negativnim pojmovima nije mjesto uz pozitivne. Baš sve što se događa u školi u funkciji je prevencije

Piše **Nada Kegalj**, psihologinja,
OŠ Podmurvice

*Zdravlje je stanje potpunog fizičkog,
psihičkog i socijalnog blagostanja,
a ne samo odsustvo bolesti.*

Andrija Štampar

Mišljenja sam da sve što se događa u školi treba biti u funkciji prevencije. Nije potrebno naglašavati da je neki sadržaj ili program preventivan. Potrebno je živjeti prevenciju. Nije dobro naglašavati negativne stvari u promociji prevencije, nije dobro izvikivati “Plesom protiv nasilja” ili “Trčanje protiv ovisnosti”. Trčimo i plešemo da bismo bili sretni i zdravi. Negativnim pojmovima nije mjesto uz pozitivne. Ako se, naprimjer, u školi organiziraju pjevačke prezentacije ili sportske igre, potpuno je jasno da će se učenik pripremati za pjevanje ili sport te

da je to itekako dobar način prevencije, koji zahtijeva veći angažman i djece, i roditelja, i učitelja.

Edukacija učitelja

Sadržaji koji se nude učiteljima govore sami za sebe. To su predavanja i radionice o različitim temama, kao što su: Razvoj komunikacijskih vještina, Asertivnost, Stereotipi i predrasude, Socijalne vještine, Medijacija, Kako uspješno voditi radionice s učenicima, Strategije poučavanja, Kvalitetno rješavanje problema, Odgovornost, Djeca s posebnim potrebama. Cilj im je osnaživanje učitelja.

Gotovo svaki nastavni sat može biti i preventivan

Sadržaji koji se obrađuju s učenicima kroz redovnu i izbornu nastavu dijelovi su nastavnog programa. To su teme

od ekologije, očuvanja prirode, zdravlja, prehrane, sporta, higijene do socijalnih i komunikacijskih vještina te prihvaćanja različitosti. Isto tako, posebna se pažnja posvećuje digitalnim sadržajima i ponašanju na društvenim mrežama. Vidljivo je da se na gotovo svakom nastavnom satu može primijeniti preventivni sadržaj. Najbolji su preventivni program dobre strategije učenja i poučavanja. Kod obrazovno uspješnijeg učenika manje su šanse za neke negativne oblike ponašanja.

Zaključak: najuspješniji su preventivni programi koji potiču djecu na sportske, glazbene, glumačke, likovne, znanstvene i slične aktivnosti.

Samostalnost, odgovornost, kooperativnost protektivni su

U većini osnovnih škola djeluje produženi boravak učenika mlađih razreda. Osim učenja i pisanja domaće zadaće, učenici kvalitetno provode slobodno vrijeme pod nadzorom učitelja. U našoj školi postoji i poludnevni boravak učenika starijih razreda, gdje učenici borave prije ili poslije redovite nastave, uz stručni nadzor dviju pedagoginja. Svakodnevni kontinuiranim i stručnim odgojnim

postupcima i metodama, baziranim na psihoedukativnim sadržajima, razvijaju se samostalnost, odgovornost, suradništvo i time preveniraju negativni oblici ponašanja.

U školi se školuju i učenici s većim poteškoćama u ponašanju i psihopatološkim smetnjama u posebnoj razrednom odjelu. Rad s takvim učenicima osobito je izazovan.

Specifični programi prevencije

Međutim, postoje i specifični preventivni programi koji se obrađuju u okviru redovne i izborne nastave, sata razrednika, školskih ili razrednih projekata, izvanučioničke i izvanastavne aktivnosti, predavanja i drugih aktivnosti koje organizira školska ustanova. Programi se ostvaruju u učionici, holu, dvorištu, terenskoj nastavi, s učenicima, učiteljima i roditeljima.

Školski preventivni programi mogu se podijeliti u nekoliko kategorija:

- socijalna i zdravstvena zaštita učenika,
- programi prevencije ovisnosti,
- programi prevencije nasilja.

Vanjski specifični programi prevencije ovisnosti i nasilja, koji se izvode u školi, jesu *Trening životnih vještina Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ*, za učenike od 3. do 7. razreda. Teme su prilagođene uzrastu: samopoštovanje, odlučivanje, pušenje, reklamiranje, suočavanje sa stresom, komunikacijske vještine, socijalne vještine, zauzimanje za sebe.

Program *Zdrav za 5* sastoji se od dvije komponente: predavanja policijskih djelatnika i predavanja stručnog suradnika o opasnosti od alkohola.

“Zajedno možemo više” preventivni je program Vlade RH za učenike četvrtog, petog i šestog razreda osnovnih škola, s ciljem upozorenja na neprihvatljive oblike ponašanja i opasnosti od svih oblika ovisnosti. Programi “Mogu ako hoću” i “Prevencija i alternativa” završavaju Sajmom mogućnosti.

Učenje o vršnjačkom nasilju

Nadalje, specifični programi prevencije u školama jesu: CAP program (Child

Debate - izvrstan preventivni program

“Usudi se misliti!”

I.Kant

Iz iskustva u svom dugogodišnjem radnom vijeku, istakla bih program DEBATE kao izvrstan preventivni program. Za osobni razvoj učenika kao cjelovite osobe važno je da činjenice ne prihvaćaju kao nešto konačno, već da se prema informacijama koje primaju, stavovima i vrijednostima odnose kritički. To se razvija primjenom različitih strategija poučavanja kritičkog mišljenja. Debata je argumentirana rasprava s ciljem razvoja kritičkog mišljenja, komunikacijskih i

socijalnih vještina, samopoštovanja i demokratskog ponašanja te vještine govorenja.

Evo nekoliko primjera teza o kojima učenici raspravljaju: Estetska kirurgija jest/nije opravdana; Cenzura interneta jest/nije opravdana; Maloljetnicima treba/ne treba zabraniti upravljanje influencerskim kanalima; U škole treba/ne treba uvesti školske uniforme; Zdravstvene usluge bi/ne bi trebale biti skuplje za osobe s nezdravim životnim navikama; Pokusi na životinjama jesu/nisu opravdani; ZOO treba/ne treba zabraniti.



Assault Prevention), program prevencije napada na djecu za učenike drugog razreda, kojem je cilj raspraviti s učenicima o osobnim sigurnosnim pravima, vrstama napada i efikasnim strategijama za snalaženje u mnogim potencijalno opasnim situacijama. Za učenike sedmog razreda nude se radionice Inicijativa mladića te radionice iz programa TeenCap.

Djecu se uči vještinama komunikacije, tehnikama djelotvornog rješavanja problema, načinima na koje se konflikti mogu rješavati bez agresije, gubitka prava i samopoštovanja. Potiče ih se da tolerancijom i suradništvom, a ne nasiljem, ostvare svoja prava na sigurnost, snagu i slobodu.

Jedan je od programa Doma za djecu

“Tić” projekt Ambasadori “Tića”, u kojem školski predstavnici-učenici sudjeluju u organiziranim aktivnostima zajedno s učenicima drugih riječkih škola te stečeno znanje prenose u svoje škole.

Kroz projekt Vrtim zdravi film populariziramo tjelovježbu i zdrave stilove života





među učenicima sedmog razreda.

Jedan je od programa i Zeleni filmovi u školi, posvećen popularizaciji ekologije, održivog razvoja, zaštite okoliša i bioraznolikosti.

Kroz edukativni program Moja Rijeka razvija se odnos učenika prema gradu i njegovu identitetu, promiče nenasilje, tolerancija i solidarnost te kod učenika razvijaju temeljne ljudske vrijednosti. Tim se programom potiče učeničko jezično i stvaralačko izražavanje vezano uz brojne povijesne, geografske, umjetničke, kulturne i sportske znamenitosti Rijeke. U programu sudjeluju učenici viših razreda. Kroz program Učenik građanin učimo djecu o demokratskom građanstvu i konzumaciji ljudskih prava, prožimajući svih šest dimenzija građanskog odgoja: društvenu, ljudsko-pravnu, političku,

kulturalnu, gospodarsku i ekološku.

Moj posebni prijatelj

Program Moj posebni prijatelj namijenjen je učenicima četvrtog razreda, radi razvijanja stavova i ponašanja koji podržavaju i toleriraju različitosti i posebnost, obeshrabruju nasilno i netolerantno ponašanje prema vršnjacima s posebnim potrebama.

Provedba programa Budi promjena koju želiš vidjeti s učenicima drugog, četvrtog, šestog i osmog razreda smanjuje ranjivost učenika, izloženost različitim oblicima zlostavljanja te jača njihovo samopoštovanje.

Program #DeleteCyberbullying namijenjen je učenicima šestog razreda. Program je uveden zbog verbalnog i psihološkog uznemiravanja pojedinca ili

skupine od drugih učenika.

Medijacija u školi predstavlja alternativu, ali i dopunu poznatim metodama u mirnom rješavanju sukoba. Za medijaciju se odlučujemo kada želimo riješiti problem i sačuvati odnos te kad želimo sukob što prije riješiti.

Ovisno o uzrastu djece u osnovnoj školi, važno je obilježiti razne datume radi podizanja svijesti, od ružičastih majica do šarenih čarapica.

Kroz projektnu nastavu te humanitarne akcije učimo djecu empatiji, dobrotinstvu i potičemo ih na mir, a izletima i terenskom nastavom usađujemo ljubav prema prirodi.

Nužna suradnja s roditeljima, o svemu, pa i o influencerima i prodavačima magle

Predavanja i radionice koji su namijenjeni roditeljima jesu: Influenceri - prodavači magle ili obrt 21.stoljeća?, Društvene mreže i djeca, Komunikacija s djecom, Asertivnost, Predrasude i stereotipi, Saizrijevanje i pubertet, Stilovi odgoja. Provedba zajedničkih obiteljskih aktivnosti, poput pub - kvizova, karaoka ili sportskih aktivnosti, pridonosi povezanosti škole i obitelji.

Roditeljima i učenicima ponuđeno je savjetovništvo psihologa i socijalnog pedagoga u školi.

I za kraj, što god, radili ili govorili djeci, naglasak nam treba biti na tome da su ljubav i prijateljstvo među najvećim životnim vrijednostima.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PRETPLATA



Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/214 359, 358 792 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Odjel socijalne medicine

Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka



MATICA UMIROVLJENIKA GRADA RIJEKE

VITALNOST

zrelih, zlatnih godina

Piše **Ivančica Celevska**

Kružna ulica broj 5 riječka je adresa gdje se traže i nude odgovori na pitanje kako, unatoč svima i svemu, starenje doživjeti kao nagradu, a ne kao kaznu. Tu se nalazi Matica umirovljenika grada Rijeke, do koje od Omladinskog kulturnog centra "Palach" vodi najduži pješački prijelaz na svijetu, za čiji je prelazak potrebno četrdesetak godina. Noć pripada "Palachu", a danju vrije oko Matice jer oko pet tisuća članova, naravno, ne svi odjednom, dolazi obnoviti članarinu, dobiti besplatni pravni savjet, preuzeti bonove za prehranu, informirati se o rasporedu aktivnosti, odabrati neki od tečajeva stranih jezika, slikanja, šivanja, pletenja, informatike, opustiti se uz masažu vrijednih ruku aromaterapeuta, popiti kavu, pročitati novine, pogledati jutarnji tv-program

U Kružnoj ulici broj 5 u Rijeci uvijek ima sunca, jer je to ozračje široke lepeze aktivnosti koja, uz druženje, privlači mnoge od oko pet tisuća članova Matice umirovljenika

ili pročavrljati s prijateljima na sunčanoj ili sjenovitoj strani ulice. Jer, kada je vrijeme dobroćudno, u Kružnoj uvijek ima sunca. Predsjednik Matice Emil Baumgartner ne zanosi se lijepim riječima i kaže da se velik broj umirovljenika učlanjuje i zbog popusta kod dobavljača s kojima Matica ima zaključene ugovore. Kako je fizička aktivnost najvažniji preduvjet očuvanja zdravlja u vrlo zrelih

godinama, Matica, kad se sve zbroji, svojim članovima nudi potpuno ispunjen rekreativni tjedan: tri dana plivanja u bazenima na Kantridi, jedan do dva dana nordijskog hodanja, uz štapove na posudbu i trenera, i jedan dan vikenda u planinama s vodičima. Dobro, ne baš u visokim planinama, preciznije bi bilo reći da su to malo zahtjevnije šetnje, prilagođene fizičkoj spremnosti umirovljenika.

Godišnja članarina 40 kuna, sve aktivnosti besplatne

Tko to može platiti? Nitko, jer je sve besplatno, odnosno uključeno je u cijenu godišnje članarine od 40 kuna.

Predsjednik Baumgartner posebno je ponosan na sportske aktivnosti pa ističe sportske igre i natjecanja Lige Matice umirovljenika grada Rijeke, Sportske igre Matice umirovljenika PGŽ-a u Crikvenici

i Golubinjaku, Sportske igre Matice umirovljenika Hrvatske u Zagrebu, Memorijalni šahovski turnir "Ivan Farkaš", Rijeka, rekreaciju i jogu u svakodnevnom životu, planinarenje s planinarskim društvom "Transverzalac", kao i plivanje u bazenu uz stručno vodstvo trenera, u suradnji s Riječkim sportskim savezom.

Nabrajanju aktivnosti i projekata gotovo da nema kraja jer ništa manje značajne nisu ni kreativne radionice »Korak po korak«, u kojima umirovljenici uče biti stilisti i slikari, uče šivanje, pletenje, lutkarstvo, decupage i kviling.

Kada se pruži prilika da se, zahvaljujući projektima, financiraju i dodatne aktivnosti - to se ne propušta. Tako su prošle godine, u suradnji s Udrugom Ri-Rock-RiGeneration, sredstvima Europskog socijalnog fonda, financirani tečajevi šivanja, sviranja bubnjeva, električne i bas-gitare, fotografije, slikanja, filcanja i čunčanja, koje je završilo više od 250 polaznika. Istim sredstvima, a u suradnji s Narodnim učilištem Rijeka – Kreativa

Veliko srce umirovljenika voli i volontiranje

Volontiranje je dio aktivnosti kojemu se u Matici pridaje posebna pozornost. Veliko srce umirovljenika, spremnih da svoje vrijeme, znanje i energiju poklone svakome kome je to potrebno, prepoznali su i drugi pa je Grad Rijeka 2018. godine proglasio članicu Matice Željenu Talijan Volonterkom godine. Njihov nesebičan doprinos posebno cijene i organizatori aktivnosti i projekata koji se ostvaruju u sklopu Rijeka EPK 2020. Prisutni su uvijek tamo gdje su potrebni i snažno pridonose razvoju svijesti cijeloga društva o tome koliko je njihov rad nužan i vrijedan. Oni ovaj svijet čine boljim mjestom za život.

54+, financirani su tečajevi slikanja i keramike i glazbena radionica za devedeset polaznika. U suradnji s Filozofskim

fakultetom Rijeka, već nekoliko godina održava se program Sveučilište za treću dob, s predavanjima o aktualnim temama današnjice.

Riječki su umirovljenici poznati i kao humanitarci, pa su tako prikupili 28.700 kuna za Kliniku za dječju kirurgiju KBC-a Rijeka i Centar za rehabilitaciju "Fortica", Kraljevica. Plodnu suradnju Matica ima i s riječkim Crvenim križem, Centrom za tehničku kulturu Rijeka, Gradom Rijeka i Primorsko-goranskom županijom, Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Rijeka, APUR-om, kao i drugima, s kojima ostvaruje programe, ali i brojne izlete, predavanja, zdravstvene aktivnosti i preglede.

Projekt »Ostvareni san i skuhan sam« financiran je sredstvima EPK Rijeka 2020. Bio je namijenjen osposobljavanju starijih osoba koje žive same i ne znaju kuhati, za samostalnu pripremu raznovrsnih i zdravih obroka unutar vlastitog budžeta. Provedbom tečaja kuhanja za umirovljenike promovirano je upoznavanje kulinarske i gastronomske kulture pripreme tradicionalnih i skromnih pučkih jela te primorske gastronomije.

Rado bismo ga ponovili jer zainteresiranih za stjecanje te vrste znanja, ali i druženja, ima još pa ćemo morati sačekati novu priliku za ponavljanje tečaja. Svi spomenuti i drugi sadržaji i aktivnosti najbolji su način suprotstavljanja usamljenosti i depresiji, bolesti današnjice, koja pogađa sve dobne skupine.

Računalno opismenjavanje

Na poboljšanje računalne pismenosti s članovima Matice radi dr. sc. Željko Jeričević, sveučilišni profesor u mirovini. Ističe kako Matica nudi besplatne elementarne tečajeve upotrebe računala i pametnih telefona baziranih na operacijskom sustavu Android. "Znatan dio današnjih umirovljenika nije se na poslu služio računalima te nisu upoznati s modernim računalom i komunikacijskom tehnologijom. Djeca često daruju svoje staro računalo ili pametni telefon roditeljima, a starija ih generacija ne zna koristiti, što im otežava i poskupljuje komunikaciju s mlađom



Članovi riječke Matice na otvorenju Rijeka EPK

Članovi Matice posebno su ponosni na sudjelovanje u svečanosti otvorenja programa Rijeka – Europska prijestolnica kulture, 1. veljače 2020. godine, kada je točno u podne, na Jadranskom trgu, ispred vremenske instalacije, šezdesetak članova Mješovitog pjevačkog zbora Matice umirovljenika Grada Rijeka,

pod vodstvom maestra Vinka Badjuka, zapjevalo, prvo na talijanskom, a potom i na hrvatskom jeziku, europsku himnu »Oda radosti«. Nakon »Ode radosti« i izvođenja županijske himne »Zavičaju tebi«, zapjevali su riječku himnu »Najdraža Rijeko«, zajedno s njezinim autorom Damirom Badurinom.

rodbinom na udaljenim geografskim lokacijama. Osim privatnih, postoje i dobri društveni razlozi računalnog opismenjanja – e-građani, e-banking, medicinske usluge, objektivno informiranje i slično. Umirovljenici su na našim tečajevima informirani o mogućnostima slobodne bežične komunikacije unutar grada Rijeke te o novim pristupnim točkama internetu na lokaciji Matice umirovljenika u Kružnoj ulici”, kaže dr. Jeričević.

Matica umirovljenika grada Rijeke je dan je od partnera u projektu Pomorskog i povijesnog muzeja, pod nazivom »Muzej budućnosti – Građansko muzejsko vijeće« (GMV), kao modelu sudioničkog upravljanja, koji je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Kao dio projekta, sredinom siječnja otvorena je izložba »NE/vidljive granice«, a tema izložbe bili su aktualni izazovi današnjice poput jačanja socijalne uključenosti umirovljenika, rada s darovitom djecom, integracije slijepih i slabovidnih osoba u društvo te ekoloških problema i problema pojedinaca i društvenih skupina.

Pravna pomoć, subvencionirani obroci

U Matici je otvoreno i Pravno savjetovalište, koje vodi Rosana Stanić, mag. iur. Naime, Pravno je savjetovalište, uz potporu Grada Rijeke, bilo dostupno posljednjih dvadesetak godina, a od početka 2017. godine, preko projekta »Nama se priključi da te nitko ne isključi«, koji je financiran uz potporu Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, u sklopu prijave programa i projekata usmjerenih smanjenju i prevenciji socijalne isključenosti te socijalnom uključivanju i integraciji u život zajednice socijalno osjetljivih skupina, zaposlena je pravnica koja je umirovljenicima dostupna svakodnevno. Korisnicima je pružena mogućnost da svakodnevno zatraže besplatnu pravnu pomoć, što im je od velike važnosti budući da su rokovi za žalbu kratki te su brzim odgovorima na žalbu i raznim prigovorima nerijetko spašeni od ovrha. Pravni je savjet u prvih šest mjeseci zatražen 232 puta, što je pokazatelj nužne



Deset klubova

Postoji deset klubova Matice umirovljenika u različitim kvartovima grada: Centar - Kružna 7, Drenova - Cvjetna 2, Krimeja - Kumičićeva 50/1, Pehlin - Minakovo 30, Podvežica - Kvaternikova 58b, Srdoči - Srdoči 65b, Škurinje - Škurinjskih žrtava 36, Kantrida - Lovranska 10, Sv. Nikola - Turnić - Franje Čandeka 36b i Trsat - Šetalište Joakima Rakovca 33. Svaki klub ima domaćicu, koja radi po četiri sata u jutarnjim ili poslijepodnevnim satima. Kroz

klubove umirovljenika nastoji se aktivirati umirovljenike i ojačati njihov društveni život, izvući ih iz stanova i potaknuti na interakciju, volontiranje, rekreaciju i slično. Matica ima i šest klubova starijih osoba: Zamet - Petra Jurčića 24/a; Pećine - Janka Polić Kamova 65/a; Belveder - Kozala - Uspon Irene Tomee 8; Bulevard - Šetalište Ivana Gorana Kovačića 12; Potok - Rikarda Katalinića Jertova 4/a i Vežica - Dr. Zdravka Kučića 9.

potrebe umirovljeničke populacije za tim oblikom usluge. Najčešća pravna pitanja umirovljenika odnose se na područje nasljednog prava, ostavinskog postupka i podjele imovine te na pisanje oporuke i sklapanje ugovora o doživotnom i do-smrtnom uzdržavanju. Pravnici se, također, putem web stranice www.penzici.hr mogu, popunjavanjem obrasca, obratiti sve zainteresirane stranke, ne nužno članovi Matice umirovljenika, a odgovore na postavljena pitanja dobivaju putem e-maila, u kratkom vremenskom roku, kaže Rosana Stanić.

U Matici su zaposlene dvije osobe s visokom stručnom spremom: suradnica za programe i pravne poslove i suradnica za programe i financije. Prihodi se ostvaruju iz nekoliko izvora. Jedan su od većih izvora sredstva članarine, a većinu proračuna

čine sredstva Grada Rijeke, i to kroz velike programe - klubovi umirovljenika i subvencionirani obroci. Ostala sredstva ostvaruju se tijekom godine prijavljivanjem na razne natječaje europskih fondova, ministarstva, zaklada, tvrtki te, u nešto manjem opsegu, od donacija pravnih osoba, kaže Dajana Kogoj, suradnica za programe i financije.



VODA, IZVOR ZDRAVLJA



RIJEČKA VODA najukusnija

U doba kada u drugim dijelovima svijeta navika pijenja vode "direktno iz špine" postaje već pomalo zaboravljeno iskustvo, riječka voda, kao i u prošlim vremenima, i nadalje služi dobrobiti i zdravlju, a činimo sve da tako i ostane.

Uz odgovorno čuvanje kvalitete krških izvora, riječka voda ne treba filtraciju

Rezultati analiza kvalitete potvrđuju da naši korisnici nemaju potrebu za dodatnom obradom vode, kao što su filtracija i prokuhavanje ili slično. Drugim riječima, naši korisnici ne trebaju upotrebljavati filtre za vodu i kućanske aparate za pripremu vode.

Takvoj odličnoj očuvanosti kvalitete vode tipično krških izvora pridonosilo se, i nadalje se to čini, odgovornim gospodarenjem, stručnim

promišljanjima i razvojnim zahvatima – projektima kojima je svrha zaštita okoliša i izvorišta. Zbog toga stanovnici šireg riječkog područja imaju sreću ne samo u pogledu kvalitete izvorske vode, već i dovoljnog broja i zadovoljavajuće izdašnosti tipično krških izvora. Unatoč sve primjetnijim klimatskim promjenama, naši korisnici ne moraju brinuti zbog nestašice vode za piće koja je prognozirana na globalnoj razini.

Piše **Mojca Spinčić**

rukovoditeljica Službe općih poslova
KD VODOVOD I KANALIZACIJA,
d.o.o. Rijeka

Poznata je priča među građanima grada Rijeke da je riječka voda za njih najbolja na svijetu. Poznata je i vrlo stara izreka neznanog autora: "Tko se jednom napije riječke vode, kad-tad će se opet vratiti."

U doba kada u drugim dijelovima svijeta navika pijenja vode "direktno iz špine" postaje već pomalo zaboravljeno iskustvo, riječka voda, kao i u prošlim vremenima, i nadalje služi dobrobiti i zdravlju, a u KD VODOVOD I KANALIZACIJA, d.o.o. činimo sve da tako i ostane.

Voda s izvorišta Rječine, Zvira, Martinšćice, Dobre, Dobrice i Perila, koja koristimo u vodoopskrbi Rijeke i šire okolice, vrlo je čista. Ima povoljne fizikalno-kemijske osobine i optimalne je temperature te umjerene tvrdoće. Kako su ta izvorišta podzemna, tipična krška vrela, njihova je voda dobrog i osvježavajućeg okusa te optimalnog mineralnog sastava.

Upravo zbog tih svojstava podzemne su vode izvorišta šireg riječkog područja iznimne kvalitete, pa nije potreban niti jedan tehnološki proces obrade osim dezinfekcije klorovim dioksidom.

Kontrola ispravnosti na svim razinama vodoopskrbe

Doza sredstva za dezinfekciju klorovog dioksida održava se na najnižoj koncentraciji potrebnoj za osiguranje zdravstvene ispravnosti vode na putu kroz vodoopskrbni sustav do korisnika. Postupkom dezinfekcije klorovim dioksidom ne mijenjaju se dobar, osvježavajući okus i kvaliteta riječke vode, ali se iz vode odstranjuju štetni mikroorganizmi, čime ona postaje zdravstveno ispravna i pogodna za piće.

Analiza zdravstvene ispravnosti vode, odnosno određivanje senzorskih, fizikalno-kemijskih i mikrobioloških parametara, provodi se u svakoj fazi procesa vodoopskrbe sukladno propisanoj zakonskoj regulativi. Kontrola je višestruka. Obavlja



se svaki dan, u internom laboratoriju KD VODOVOD I KANALIZACIJA, d.o.o., a kontrolira je i vanjski, neovisni laboratorij Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije za potrebe županijskog monitoringa Ministarstva zdravstva.

Otežavajuća je okolnost u zaštiti izvorišta s kojih isporučujemo vodu što je veći dio gradova i općina šireg riječkog područja izgrađen na slivnim područjima upravo tih istih izvora, posebno onih uz more.

Kako bi se zaštitile izvorišne vode, definirane su zone sanitarne zaštite. Pojednostavljeno, sa svakom definiranom zonom sanitarne zaštite zapravo je određen stupanj opasnosti od onečišćenja, a ovisno o stupnju opasnosti i utjecaja na kvalitetu izvorske vode određene su mjere, odnosno propisano je što se smije, a što ne smije graditi te koje se djelatnosti smiju ili ne smiju obavljati, kako je potrebno zbrinuti otpadne vode ili bilo koju drugu vrstu otpada.

Samo odgovornim ponašanjem, i pojedinaca, i gospodarstva, može se pri pomoći zaštititi izvorišta, posebno pazeći

da se voda nakon njezine uporabe zbrine na ekološki prihvatljiv način. Neovisno o tome skupljaju li se otpadne vode kanalizacijskom mrežom, koju kontinuirano dograđujemo, ili se privremeno zbrinjavaju u septičkim i sabirnim jamama, otpadne je vode potrebno obraditi - pročistiti prije njihova ispuštanja u okoliš (more ili podzemlje).

Pročišćavanje otpadnih voda čuva izvore, okoliš i more

O pročišćavanju otpadnih voda brine KD VODOVOD I KANALIZACIJA, d.o.o., kao isporučitelj vodne usluge, dok svaki korisnik vodnih usluga treba voditi računa o ispravnosti i vodonepropusnosti svojih kanalizacijskih cijevi i o redovitom čišćenju septičke i sabirne jame.

To je ispravan put očuvanja naših vrijednih izvorišta, ali i kvalitete mora te okoliša u cjelini.

KD VODOVOD I KANALIZACIJA, d.o.o., sustavno i planski pristupa dogradnji vodno-komunalne infrastrukture kako bi se poboljšao komunalni i životni standard naših korisnika, dostigli europski standardi u

upravljanju komunalnim otpadnim vodama te postigao veći stupanj zaštite izvorišta pitke vode i očuvalo more.

U skorije vrijeme očekuje se intenzivnija realizacija projekta "Poboljšanje vodno-komunalne infrastrukture na području aglomeracije Rijeka", kojim je predviđena izgradnja uređaja drugog stupnja pročišćavanja otpadnih voda u Rijeci, na lokaciji Delta, gradnja i rekonstrukcija oko 217 kilometara kanalizacije i 125 crpnih stanica, s istovremenim izvođenjem radova na oko 100 kilometara javne vodoopskrbe u dva grada - Rijeci i Kastvu te tri općine - Viškovo, Čavle i Jelenje, koji čine područje aglomeracije Rijeka. Riječ je o strateškom investicijskom projektu Republike Hrvatske, o jednoj od najvećih vodno-komunalnih direktiva na području Republike Hrvatske. Njegova procijenjena vrijednost iznosi oko milijardu i 760 milijuna kuna te su za njezovu realizaciju osigurana bespovratna novčana sredstva iz fondova Europske unije u iznosu od milijardu i 260 milijuna kuna.

Edukacija već u osnovnim školama

Na važnost očuvanja prirodnih resursa koji su nam dani i koje ćemo budućim generacijama predati u nasljeđe, upozoravamo i putem raznih odgojno-edukativnih aktivnosti, namijenjenih široj zajednici, poput prigodne izložbe fotografija na Korzu pod nazivom "Grafitima za vodu", kojom smo obilježili ovogodišnji Svjetski dan voda s temom "Voda i klimatske promjene te njihova neraskidiva povezanost". Među edukativnim projektima namijenjenim našim najmlađim korisnicima ističemo edukativni projekt "Vodni agent Rijeka", koji među riječkim osnovnoškolcima provodimo u suradnji sa slovenskim partnerom Društvom vodna agencija, koji takvu vrstu programa realizira na širem regionalnom području, te uz Društvo Naša djeca iz Rijeke.

Svim našim edukativnim aktivnostima i projektima zajednička je namjera povećanje svijesti o potrebi zaštite prirode i vodnih resursa te poticanje odgovornog i savjesnog ponašanja.



Piše **Matija Karajić**,
mag. sanit. ing., tehnolog

PIK RIJEKA jedan je od vodećih proizvođača pekarskih i slastičarskih proizvoda i tjestenine u Rijeci i Županiji te jedini proizvođač u Županiji u području mlijeka i mliječnih proizvoda. Djeluje putem svojih proizvodnih pogona na tri lokacije i vlastite trgovačke mreže. PIK-ova mljekara, osnovana 1941. godine, i danas postoji na istoj lokaciji u Rijeci, na Škurinjama. Proizvodni pogon je od samih početaka imao vlastiti kemijski i mikrobiološki laboratorij, u kojem se ispituje i prati zdravstvena ispravnost i kvaliteta mlijeka kao sirovine i gotovih mliječnih proizvoda.

PIK je implementirao sustave upravljanja kvalitetom i sigurnošću hrane te je nositelj međunarodno priznatih certifikata kvalitete ISO 9001, ISO 22000 i IFS. Hrvatska poljoprivredna agencija, institucija usmjerena na razvoj mljekarstva, pokrenula je 2010. godine oznaku "Mlijeko hrvatskih farmi", kojom se dodatno želi

PIK je prepoznao vrijednosti kvalitetne hrane te ju ugrađuje u svoje proizvode, za mliječne ima vlastiti kemijski i mikrobiološki laboratorij, a za pekarske tradicionalnu produženu fermentaciju

istaknuti kvaliteta mlijeka proizvedenog na hrvatskim farmama, a samim time i mlijeka i mliječnih proizvoda dobivenih iz tog mlijeka.

Mlijeko visoke kvalitete

Naše je mlijeko visoke kvalitete, dobiveno od krava s pašnjaka Istre i Like. Prerađuje se u blizini područja s kojeg potječe, čime su transport i manipulacija svedeni na minimum. Svakodnevno i kontinuirano analizira se i utvrđuje njegova čistoća, zdravstvena ispravnost i kvaliteta. "Tonka" mlijeko nikada nije bilo kontaminirano aflatoksinima, što dodatno potvrđuje njegovu izvanrednu kvalitetu, od uzgoja i prehrane krava do gotovog proizvoda u trgovinama. Uz to što je sigurno i provjereno, mlijeko sadrži i velik

broj hranjivih tvari, a obožavaju ga i djeca i odrasli.

Nagrada "Odabrale mame 2020"

Mliječna mast nalazi se u mlijeku u obliku lipidnih globula koje se mogu apsorbirati bez prethodne hidrolize, što mliječnu mast čini lako probavljivom. Glavni sastojak globula čine triacilgliceroli. Oko 70 posto ukupnih masnih kiselina u mlijeku zasićene su masne kiseline, dok je preostalih 30 posto masnih kiselina nezasićeno, pri čemu je udjel omega-3 masnih kiselina veći u mlijeku krava koje su se hranile travom na ispaši. Mliječna mast ima manju gustoću u odnosu na druge sastojke mlijeka te se zbog toga obiranjem može odvojiti iz mlijeka, a da se pri

tome omjer ostalih hranjivih tvari ne promijeni značajno.

Laktoza je najzastupljeniji ugljikohidrat u mlijeku. Potiče peristaltiku crijeva, pomaže u apsorpciji kalcija i fosfora te sprječava rast i razmnožavanje štetnih bakterija.

Mlijeko također sadržava značajne količine nekih važnih mikronutrijenata, među kojima se ističu kalcij, fosfor te vitamini A, B2 i B12.

Svježe mlijeko s 3,2% mliječne masti, uz oznaku "Mlijeko hrvatskih farmi", nositelj je nagrade "Odobrale mame 2020.", čime se šalje snažna poruka i preporuka hrvatskih majki, koje za svoje obitelji svakodnevno biraju samo najbolju kvalitetu.

Od mlijeka se proizvode i raznovrsni proizvodi, kao što su sir, maslac i fermentirani napici, primjerice jogurti, kefir i kiselo vrhnje.

Kefir je hranjiv fermentirani mliječni napitak koji sadrži probiotike, žive mikroorganizme koji mogu preživjeti u čovjekovom probavnom sustavu i za koje se smatra da imaju blagotvoran utjecaj na probavne procese u tijelu. Kefir je kao napitak podrijetlom s Kavkaza, za čije se stanovnike, koji stoljećima njeguju tradiciju pripreme kefira, vjeruje da vitalnost i dugovječnost duguju upravo svakodnevnom uživanju tog ukusnog napitka.

Prirodna fermentacija pekarskih proizvoda s manje aditiva i više antioksidansa

Što se pekarskih proizvoda tiče, kako bismo unaprijedili zdravlje, opredijelili smo se za prirodnu produženu fermentaciju cijelog asortimana. Baš kao nekada, u Pikovoj radionici kruha svakodnevno proizvodimo pekarske proizvode od kiselih tijesta, odnosno dobrih bakterija i kvasaca koji se prirodno nalaze u tijestu i brašnu. Ukusniji i lakše probavljivi proizvodi bogatiji su antioksidansima, smanjen je udio aditiva u proizvodima, manje se mrve, imaju nizak glikemijski indeks, odnosno produžen osjećaj sitosti, koji ne izaziva nagli porast šećera u krvi. Uz prednosti koje nam daje kiselo tijesto, naši kruhovi i peciva imaju i smanjen udio

Visoka vrijednost mlijeka u prehrani

Kravlje mlijeko je namirnica vrlo složenog sastava, s potencijalnim pozitivnim učincima na zdravlje čovjeka i prevenciju bolesti. Ističe se kao važan dio pravilne prehrane, prvenstveno zbog biološke vrijednosti proteina koje sadrži. Proteini mlijeka mogu se podijeliti u dvije glavne skupine, a to su kazein i proteini sirutke.

Kazein je najsloženiji i najzastupljeniji protein mlijeka, a glavna mu je uloga vezanje i prijenos kalcija i fosfora. Proteini mlijeka sadržavaju sve esencijalne aminokiseline potrebne za građu tkiva, enzima i hormona u ljudskom organizmu te je njihova biološka vrijednost veća od biološke vrijednosti proteina mesa i ribe.



soli, što im osigurava da postanu siguran i punovrijedan zdrav obrok cijele obitelji, bez obzira na uzrast.

Među njima posebnu pažnju zaslužuju heljdin i raženi miješani kruh sa sjemenkama i zrnjem, premium kvalitete, produžene svježine i trajnosti, specifičnog izgleda i primamljivog mirisa, arome i okusa. Prirodni i zdravi sastojci kruha (suncokret, soja, lan, raž) sadržavaju razne vitamine i minerale iz prirodnog okruženja, s enzimima koji pospješuju iskoristivost tih tvari u organizmu. U raženom brašnu nalazi se visoka razina prehrambenih vlakana, ono sadržava mangan, fosfor, magnezij, cink i kalij. U njemu se mogu naći i bjelančevine te vitamini B-kompleksa - pantotenska

kiselina i niacin, što je pogodno za dobru probavu, ali i kod raznih krvnih bolesti.

Tjestenina isključivo od durum pšenice

Najdugovječniji proizvod PIK-a Rijeka jest tjestenina nastala u Rijeci spojem stoljetne tradicije i moderne tehnologije. Ona je također nositelj nagrade "Odobrale mame 2020". Proizvodi se isključivo od durum krupice, koja ima i do 50 posto više bjelančevina nego obična pšenica, ne sadržava kolesterol, a njena





kvaliteta najbolje dolazi do izražaja u okusu i izgledu. Tjestenina od durum pšenice ima prirodno žućkastu boju bez dodatka jaja, zbog većeg udjela beta-karotena u durum pšenici. Takva tjestenina ima odličnu sposobnost očuvanja oblika i čvrstoće pri kuhanju. Posebna briga o sušenju na tradicionalan način, na nižim temperaturama, osigurava "Paštariji" veće nutritivne vrijednosti i kao takva

prikladna je za sve vrste jela.

Durum tjestenina smatra se poželjnom namirnicom i u prehrani vegeterijanaca. Mnogi stručnjaci povezuju dugovječnost Talijana s njihovom prehranom. Mediteranska kuhinja smanjuje rizik od mnogih vrsta oboljenja. Antioksidansi iz namirnica kao što su crno vino i maslinovo ulje smanjuju razinu kolesterola u krvi i štite od bolesti srca.

Osim durum tjestenine, proizvodimo i jajnu te tjesteninu s dodacima i premium liniju tjestenine tradicionalnih hrvatskih oblika, jedinstvene istarske fuže i pasutice, ali i šurlice porijeklom s našeg najvećeg otoka, Krka.

Niži glikemijski indeks i kod tradicionalnih vrsta tjestenine

Svaka od tih pašti ima posebnu povijest i način izrade, koji u proizvodnji pokušavamo što vjernije reproducirati, koristeći samo najkvalitetnija jaja i durum krupicu, koja je uvijek "al dente" i ne raskuhava se i ne sljepljuje pri kuhanju budući da duljina kuhanja utječe na glikemijski indeks. Što je glikemijski indeks neke namirnice viši, šećer u krvi se brže i jače povisi nakon što se hrana pojede, a to može utjecati i na rezultate dijete jer brze promjene razine šećera u krvi dovode i do brze pojave gladi, čak i ako nije prošlo puno vremena od prethodnog obroka. Ljudi koji se hrane namirnicama niskog glikemijskog indeksa puno lakše mršave nego oni koji jedu hranu visokog glikemijskog indeksa.



KD Čistoća d.o.o. Rijeka

ČISTOĆA IZRAVNO ŠTITI javno zdravlje



Komunalno društvo "Čistoća", d.o.o. tvrtka je za održavanje čistoće i gospodarenje otpadom na području grada Rijeke i riječkog prstena, koji uključuje gradove Bakar, Kastav i Kraljevicu te općine Klanu, Jelenje, Viškovo, Kostrenu i Čavle. Osnovne su djelatnosti Društva sakupljanje otpada, čišćenje javnoprometnih površina, održavanje javnih WC-a, kupao-nica i plaža, a od 2008. godine i održavanje zelenih površina grada Rijeke.

KD "Čistoća", d.o.o. obavlja sakupljanje komunalnog otpada na području grada Rijeke i riječkog prstena, putem spremnika za odvojeno prikupljanje papira i kartona, staklene, plastične, metalne i višeslojne ambalaže te spremnika za odlaganje preostalog (miješanog) komunalnog otpada. Krupni (glomazni) komunalni otpad iz kućanstva sakuplja se na cijelom području djelovanja na obračunskom mjestu korisnika usluge, u gradu Rijeci i putem spremnika većih zapremine (u tzv. bajama), prema unaprijed definiranom Programu, individualnim

Osim edukacije javnosti o odvojenom odlaganju otpada, svakako je važno potaknuti građane i na to da različite predmete što dulje koriste ili pronađu mogućnosti njihove ponovne uporabe, čime se promiču pretpostavke razvoja kružnog gospodarstva

odvozom o vlastitom trošku te u reciklažnim dvorištima. Djelatnost sakupljanja otpada uključuje i odvoz neopasnog proizvodnog otpada iz tvrtki s područja grada Rijeke i riječkog prstena.

KD "Čistoća", d.o.o. upravlja i s pet reciklažnih dvorišta, i to u gradu Rijeci reciklažnim dvorištima Mihačeva draga, Pehlin i Jože Vlahovića, u općini Jelenje Reciklažnim dvorištem Podhum te

u općini Kostrena Reciklažnim dvorištem Urinj. Uz dva mobilna reciklažna dvorišta u Rijeci, upravlja i jednim mobilnim reciklažnim dvorištem na području grada Bakra. Reciklažna dvorišta imaju značajnu ulogu u ukupnom sustavu održivog gospodarenja otpadom jer građanima omogućuju zbrinjavanje vrijednih i problematičnih vrsta otpada iz kućanstva.

Javnozdravstveni aspekt nepropisnog postupanja s otpadom

Radi očuvanja okoliša, zdravlja ljudi i kvalitete života, sav kućni otpad treba pravilno zbrinuti. Reciklabilne vrste otpada, poput papira, plastike, metala, višeslojne ambalaže i stakla, potrebno je odložiti u za to namijenjene spremnike, označene plavom, žutom i narančastom bojom, a preostali (miješani) komunalni otpad u spremnike zelene boje. Glomazni i zeleni otpad potrebno je zbrinuti različitim besplatnim i dostupnim uslugama, a ostale razne vrijedne i problematične

vrste u reciklažnim dvorištima. Radi prevencije bolesti i zaštite zdravlja ljudi i okoliša, otpad se u spremnik ne smije odlagati u rasutom obliku, nego u adekvatno zatvorenim vrećicama, a poklopac spremnika mora se nakon korištenja zatvoriti. Također, otpad nije dopušteno odlagati pored spremnika. Neadekvatnim odlaganjem otpada u spremnike ili odlaganjem pored spremnika, povećava se rizik od razvoja uzročnika raznih zaraznih bolesti. Hrana i organski otpad predstavljaju podlogu za razmnožavanje niza mikroorganizama, pa tako i patogenih bakterija, koje mogu uzrokovati razne zarazne bolesti. Ostaci hrane i drugi organski materijali u otpadu privlače i vektore bolesti poput glodavaca (štakora, miševa, voluharica) te insekata (komaraca, muha, žohara), čime se također povećava rizik od prijenosa raznih zaraznih bolesti. Osim toga, razgradnjom organskog otpada nastaje i neugodan miris, pogotovo ljeti, pri visokim temperaturama. KD "Čistoća" stoga spremnike i vozila za prikupljanje otpada redovito tretira sredstvom za suzbijanje neugodnih mirisa.

Rabljeni namještaj i madraci, stari televizori, hladnjaci, kade, građevinski materijali, ambalaža i granje nakon orezivanja okućnica, odloženi pored spremnika za otpad, kao i na druge površine, izgledaju

www.cistocarijeka.hr

Info mail info@cistoca-ri.hr

Info telefon 0800 99 99 00

vrlo neugledno i predstavljaju komunalni nered. Dio nesavjesnih pojedinaca nije spreman odložiti svoj otpad u reciklažnim dvorištima ili koristiti različite besplatne i dostupne usluge.

Takva divlja odlagališta privlače daljnje nakupljanje glomaznog i zelenog otpada. Vrlo su neestetska, stvaraju neugodno okruženje, a osim negativnog utjecaja na okoliš, često postaju i leglo glodavaca, insekata i drugih nepoželjnih životinjskih vrsta. Uz to, predstavljaju i sigurnosni rizik, za odrasle i za djecu, koja mogu biti izložena ozljedama zbog oštih rubova ili kontakta s moguće opasnim, nepropisno odloženim materijalima.

Komunalni nered potrebno je prijaviti nadležnom komunalnom redarstvu!

"Riperaj" – prvi projekt za besplatne popravke u Hrvatskoj

"Riperaj" je projekt "KD Čistoća" i predstavlja mjesto na kojem građani mogu besplatno popraviti neispravne sitne kućanske uređaje, razbijeni i oštećeni namještaj,



odjeću, igračke i slično, uz pomoć majstora koji imaju potrebna znanja i vještine. "Riperaj" je otvoren u listopadu 2019. godine, u samom centru grada, na adresi Ivana Zajca 20/b. Cilj je otvaranja "Riperaja" sprečavanje nastanka otpada, odnosno poticanje pozitivne navike popravljivanja pokvarenih ili oštećenih predmeta. "Riperaj" je prvi takav projekt u Republici Hrvatskoj. Planom gospodarenja otpadom RH za razdoblje 2017. – 2022. određeni su ciljevi i mjere koje treba realizirati kako bi se stvorilo resursno učinkovito društvo. Njime su stvorene pretpostavke za razvoj kružnog gospodarstva, u kojem se iskoristivi resursi zadržavaju u gospodarstvu nakon kraja uporabnog vijeka, kako bi se ponovno upotrebljavali i tako stvarali novu vrijednost. Osim edukacije šire javnosti o odvojenom odlaganju otpada, svakako je važno potaknuti građane i na to da različite predmete što dulje koriste ili da pronađu mogućnosti njihove ponovne uporabe, čime se promiču najvažniji koraci hijerarhijske otpada, kao osnovne europske smjernice za uspostavljanje sustava gospodarenja otpadom. Kroz projekt uređenja prostora, građanima je na raspolaganju inovativan, funkcionalan i ugodan interijer. Dio namještaja čine predmeti s reciklažnog dvorišta, prenamijenjeni u funkcionalne komade namještaja, a sve radi pružanja inspiracije građanima ne bi li ih se potaknulo na promišljanje o ponovnoj uporabi predmeta u svakodnevnom životu. U "Riperaju" je od otvorenja popravljeno oko 1000 predmeta, pa je toliko manje predmeta odbačeno, a građani su time postali svjesniji svoje izuzetno bitne uloge u stvaranju održive zajednice.

Korištenje vozila sa smanjenom ili nultom emisijom u okoliš

Grad Rijeka supotpisnik je europske inicijative Sporazuma gradonačelnika iz 2009. godine, koja okuplja europske



U “Riperaju” i “Bert” - samoposlužni aparat bez ambalaže

U “Riperaju” se kontinuirano vode radionice o temi nadciklaže, prenamjene i ponovne uporabe odbačenih predmeta. Teme radionica, materijali i konačni proizvodi educirali su polaznike o ponovnoj uporabi i prenamjeni odbačenih predmeta. Nekolicinu radionica vodili su mentori specifičnih znanja i prakse na području ponovne uporabe papira, tekstila te prenamjene plastičnih vrećica i dijelova odbačene informatičke opreme u uporabne predmete.

U prostoru “Riperaja” nalazi se i bezambalažni samoposlužni aparat “Bert”. Svrha je nabave i postave bezambalažnog aparata poticanje građana da u što većoj mjeri u svojim kućanstvima koriste prehrambene

i neprehrambene proizvode prirodnog sirovinskog sastava, uz smanjeno korištenje jednokratne ambalaže, kako bi odgovornim ponašanjem pridonijeli učinkovitijem gospodarenju otpadom. Dakle, jedan je od ciljeva upravo poticanje korištenja višekratne ambalaže, odnosno sprječavanje nastanka otpada. Osim toga, proizvodi koji se prodaju putem samoposlužnog bezambalažnog aparata “Bert” prirodni su i ekološki prihvatljivi, lokalnog i kontroliranog podrijetla i kvalitete. Slijedeći načela kružnog gospodarstva, “Bert” nudi ekološke deterdžente i šampone, nekoliko vrsta prirodnog octa te bučino i maslinovo ulje svima koji dođu sa svojom ambalažom.

Pametni i poluukopani spremnici čuvaju i uljepšavaju okoliš

Na četiri lokaliteta u centru Rijeke ugrađeni su setovi poluukopanih spremnika. Svaki se sastoji od jednog spremnika zapremine 5 m³ za miješani komunalni otpad te po tri spremnika od 3 m³ za reciklabilne frakcije. Prednosti poluukopanih spremnika u odnosu na klasične mnogobrojne su, a uključuju: sprječavanje širenja neugodnih mirisa podzemnim skladištenjem pri nižoj temperaturi, koja višestruko usporava fermentaciju i razvoj uzročnika neugodnih mirisa, zaštitu od pristupa životinja, bolju higijenu prostora, sprječavanje raznošenja otpada te pomicanja i prevrtanja posuda, mogućnost smještaja spremnika veće zapremine na manjoj gradskoj površini, a rjeđe je i pražnjenje spremnika, čime se postiže ušteda vremena, vozila, ljudstva, opreme i energenata, tj. višestruko smanjenje emisije onečišćujućih plinova.

gradove što se obvezuju na smanjenje potrošnje energije, povećanje korištenja obnovljivih izvora energije, smanjenje ispuštanja štetnih plinova, na izradu i provedbu održivih energetske akcijskih planova i promicanje energetske učinkovitosti.

Vodeći se tim ciljevima, KD “Čistoća” Rijeke uvodi vozila sa smanjenom ili nultom emisijom onečišćujućih tvari u okoliš. Od 2014. godine nabavljena su dva električna vozila za prikupljanje reciklabilnih frakcija, tri vozila za prikupljanje otpada na stlačeni prirodni plin, jedno hibridno i dva električna osobna vozila, pet električnih tricikala,

električni samohodni ulični usisavač, a u 2019. godini nabavljena je i prva komunalna električna čistilica za održavanje javno-prometnih površina u Hrvatskoj. U tijeku je i postupak nabave električnog vozila za prikupljanje tekstila. Većina tih vozila sufinancirana je sredstvima Fonda za zaštitu okoliša i za energetske učinkovitost.

Električna energija iz odlagališnog plina na saniranom i zatvorenom odlagalištu neopasnog otpada Viševac

Godine 2017. na saniranom je

odlagalištu komunalnog otpada Viševac pušteno u pogon postrojenje za proizvodnju električne energije iz odlagališnog plina. Naime, na odlagalištima komunalnog otpada, razgradnjom organske komponente, stvara se odlagališni plin čiji je najvažniji sastojak metan. Jedan je od najučinkovitijih načina smanjenja njegova utjecaja na okoliš smanjenje emisije plina spaljivanjem na bakljama ili, kao u ovom slučaju, korištenjem za proizvodnju električne energije. Takvim korištenjem odlagališnog plina, koji bi inače bio spaljivan, smanjena je emisija odlagališnih plinova te je postignuta energetska učinkovitost budući da se odlagališni plin koristi u proizvodnji električne energije. Postrojenje je snage 1,2 MW. Osim povećanja energetske učinkovitosti i održivog razvoja, cilj je projekta i svođenje klimatskih promjena na najmanju moguću mjeru.

Ugradnja pametnih modularnih spremnika sa sustavom upravljanja

U lipnju 2019. godine postavljeno je 12 pametnih spremnika sa sustavom upravljanja, od čega 7 na području užeg centra Rijeke. Pametni spremnici modularni su spremnici za prikupljanje miješanog komunalnog i vrijednog, reciklabilnog otpada, a opremljeni su senzorom potpunosti i snažnom prešom koja komprimira otpad. Za rad koriste Sunčevu energiju. Njihova implementacija rezultirala je boljom higijenom prostora zbog nemogućnosti raznošenja otpada oko spremnika, značajnom uštedom u vremenu, ljudskim resursima i energentima te je smanjila emisiju onečišćenja okoliša. Također, povećana je operativna učinkovitost, odnosno, smanjen je broj pražnjenja i povezanih operativnih troškova te je omogućeno učinkovito odvajanje reciklabilnih vrsta otpada. Atraktivnom izgledu pametnih spremnika značajan doprinos dali su umjetnici svojim jedinstvenim likovnim rješenjima. Radi nadogradnje postojeće usluge, KD “Čistoća”, d.o.o. Rijeka je u 2020. godini nabavilo dodatnih 25 kompleta pametnih spremnika za područje grada Rijeke.

ODJEL PREVENCIJE PU PRIMORSKO-GORANSKE

STVARANJE SIGURNOG

životnog okruženja

Piše **Dario Tonković**
policijski službenik za nadzor i
planiranje - za prevenciju

Odjel prevencije Policijske uprave primorsko-goranske prati stanje sigurnosti te osmišljava, organizira i provodi niz preventivnih aktivnosti kojima je svrha poboljšati sigurnost građana. Veća urbana središta Republike Hrvatske u posljednjih se nekoliko godina suočavaju s trendom rasta zloporabe svih sredstava ovisnosti među mladom populacijom pa su duhan, alkohol i droge postali sastavni dio odrastanja velikog dijela urbane mladeži. Uz zloporabu sredstava ovisnosti, javljaju se i drugi socijalni problemi: maloljetnička delinkvencija, školsko i izvanškolsko nasilje, problem mladih koji ne završavaju školovanje, kao i drugi oblici neprihvatljivog ponašanja. Posljedice zloporabe droge ne ostavljaju

Zbog dnevnih kontakata s kriminalitetom, upravo policija ima zadaću djelovanja na pravovremenom uočavanju devijantnih i neprihvatljivih ponašanja, stoga može dati prve impulse za prevenciju kriminaliteta

svoj trag samo na društvu i pojedincu, već i u prirodi i okolišu, pričinjavajući time štete još većih razmjera. Prvenstveno, one su vidljive u onečišćenju okoliša infektivnim i potencijalno infektivnim otpadom (šprice, igle). Takav otpad posebno je opasan kad se odbacuje ili odlaže u zonama odgojno-obrazovnih ustanova, vrtića i škola, čime se neposredno ugrožavaju zdravlje i sigurnost najosjetljivijih

društvenih skupina, djece i mladih, i to na mjestima gdje bi ona trebala biti najsigurnija.

Zbog svojih dnevnih kontakata s kriminalitetom, upravo policija ima zadaću "senzorskog" djelovanja na pravovremenom uočavanju devijantnih i neprihvatljivih ponašanja. Stoga može dati prve impulse za prevenciju kriminaliteta, koji se ne ograničavaju na samo jedan resor.

Odjel prevencije Policijske uprave primorsko-goranske, prateći propise i strategije RH i EU, provodi više aktivnosti, projekata i programa, kroz niz edukacija i radionica u osnovnim i srednjim školama, s ciljem povećanja kvalitete života u zajednici, od kojih bismo neke izdvojili.

Preventivni program "Zajedno više možemo"

Preventivni program "Zajedno više možemo" namijenjen je učenicima 4., 5. i 6.

razreda osnovnih škola i njihovim roditeljima, a sastoji se od pet komponenti usmjerenih na prevenciju i zloporabu opojnih droga i drugih sredstava ovisnosti, vandalizma, vršnjačkog nasilja i drugih oblika rizičnog ponašanja. Cilj je programa približiti policiju i njen rad učenicima radi prihvaćanja policajca kao prijatelja - pomagača, senzibilizirati učenike na opasnost rizičnih i društveno neprihvatljivih oblika ponašanja, posebice zloporabe droga te uputiti učenike na pravilne načine postupanja u rizičnim okolnostima, posebice u slučajevima pronalaska predmeta vezanih uz drogu. Osim radionica kroz II. komponentu preventivnog programa "Sajam mogućnosti", različite kulturno-umjetničke, sportske i druge udruge predstavljaju učenicima 4. i 5. razreda svoje sadržaje kako bi mogli odabrati određenu aktivnost kojom bi se bavili u slobodno vrijeme.

Na roditeljskom sastanku (u trajanju od 30 min.) policijski službenici upoznaju roditelje učenika šestih razreda s važnošću prevencije zloporabe droga, vršnjačkog nasilja, vandalizma i drugih oblika rizičnog ponašanja te pravovremenog reagiranja u slučaju sumnje da dijete konzumira drogu ili druga sredstva ovisnosti. Također, upućuje se na važnost informiranja o postojanju mehanizama suradnje i zajedničke uključenosti svih subjekata društva u "zajednicu koja brine", s ciljem ukupne prevencije kriminaliteta.

Akcija "Mir i dobro"

Akcija se provodi radi održavanja povoljnog stanja javnog reda i mira te opće sigurnosti ljudi i imovine, s osnovnim ciljem sprječavanja ozljeđivanja osoba i oštećenja imovine pirotehničkim sredstvima tijekom božićnih i novogodišnjih blagdana. Za vrijeme akcije policija poduzima niz mjera i radnji te preventivnih aktivnosti, s težištem na edukaciji roditelja i djece, koja su najugroženija od posljedica nestručnog i neopreznog rukovanja pirotehnikom. Kroz edukaciju, djecu i roditelje informira se o zakonskoj regulativi vezanoj za prodaju i uporabu pirotehnikе te o važećim odredbama Zakona

Preventivni projekt "Zdrav za 5!"

Projekt je odraz želje za stvaranjem sigurnog životnog okruženja, usmjerenog na nesmetan rast i razvoj mladih, a dobio je preporuke i potrebne verifikacije Agencije za odgoj i obrazovanje te Ureda za suzbijanje zloporabe droga Vlade Republike Hrvatske. Glavne su aktivnosti projekta edukativna predavanja te interaktivne i ekoradionice s učenicima osnovnih i srednjih škola, koje se odvijaju u odgojno-obrazovnim ustanovama diljem Hrvatske.

Uloga je Ministarstva unutarnjih poslova u sklopu tog projekta produbljivanje već postojećih znanja o policijskim poslovima i zadaćama, s ciljem prevencije kaznenih djela kriminaliteta u vezi s drogama, o primjeni policijskih ovlasti prema počiniteljima kažnjivih radnji te informiranje učenika o sankcijama u slučajevima zloporabe sredstava ovisnosti.

Na području Primorsko-goranske županije projekt se provodi u 53 osnovne škole i 28 srednjih škola, u dvije komponente: prevencija

ovisnosti i zaštita okoliša. Cilj, usmjeren primarno prema djeci osnovnoškolskog (VIII. razredi) i srednjoškolskog uzrasta (I. i II. razredi), jest prevencija ovisnosti i zloporabe droga, alkohola i igara na sreću, podizanje razine javnozdravstvene svijesti te očuvanje i zaštita okoliša i prirode.

U neposrednoj provedbi projekta sudjeluju policijski službenici iz Odjela prevencije Policijske uprave primorsko-goranske, koji u jednom školskom satu educiraju učenike o štetnim posljedicama i kaznenopravnim aspektima zloporabe alkohola i droga. Psiholozi iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ, u srednjim školama, u trajanju od jednog školskog sata, provode interaktivni program aktivnog mijenjanja stavova i usvajanja zdravih stilova življenja.

Dosadašnja iskustva ukazuju na potrebu i poželjnost takvih projekata u radu s djecom, kao i na njihov pozitivan stav prema provedbi tih projekata.



o eksplozivnim tvarima te proizvodnji i prometu oružja, kojima je regulirana spomenuta uporaba pirotehničkih sredstava, pri čemu se ističe da se ta sredstva ne smiju koristiti u zatvorenim prostorima i na mjestima gdje ima više ljudi. Također,

ukazuje se na odgovornost roditelja ili zakonskog zastupnika (skrbnika) djece koja upotrijebe pirotehnička sredstva te se apelira na građane, da ako već kupuju takva sredstva, to čine u ovlaštenim trgovinama.

GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA RIJEKA



DOBROBIT ZAJEDNICE UVIJEK

na prvom mjestu

Piše **Blaženka Budimir**, ing., voditeljica Odsjeka zdravstvenog odgoja
Dr.sc. **Petra Šuljić**, prof.,
ravnateljica GDCK Rijeka

Gradsko društvo Crvenog križa Rijeka osnovano je 30. svibnja 1881. Njegov je rad uređen Zakonom o udrugama, Zakonom o Hrvatskom Crvenom križu te Statutom samog GDCK Rijeka.

Djeluje po načelima koja su usvojena na XX. međunarodnoj konferenciji Crvenog križa, a to su: humanost, nepristranost, neutralnost, neovisnost, dobrovoljnost, jedinstvo i univerzalnost. Gradsko društvo Crvenog križa Rijeka djeluje na području gradova Rijeka, Kastva, Bakra i Kraljevice te u općinama Jelenje, Čavle, Kostrena, Viškovo i Klana. Svojim aktivnostima pridonosi neposrednoj društvenoj koristi i zadovoljavanja potrebe zajednice

kroz razne programe: promicanjem prve pomoći, poticanjem i provođenjem dobrovoljnog darivanja krvi, odgojnim programima za djecu i mlade koji pridonose razvoju humanih vrednota, zaštitom i promocijom zdravlja, provedbom programa socijalne skrbi, pripremom interventnog tima za krizne situacije i djelovanjem u kriznim situacijama, spašavanjem života na vodi i promocijom volontiranja kao temelja provedbe tih aktivnosti.

Terenska jedinica "Dr. Ante Švalba"

Terenska jedinica "Dr. Ante Švalba" djeluje od 1960. godine i okuplja članove od 16 do 30 godina. Kroz svoj angažman sudjeluje u gotovo svim aktivnostima koje provodi Crveni križ. Od svog osnutka do danas, kada se obilježava 60 godina Terenske jedinice, mladi Crvenog križa okupljeni u Terenskoj jedinici "Dr.

Crveni križ djeluje po načelima humanosti, nepristranosti, neutralnosti, neovisnosti, dobrovoljnosti, jedinstva i univerzalnosti

Ante Švalba" pridonosili su uspješnosti rada Gradskog društva Crvenog križa Rijeka, ali i odgoju mladih generacija naših sugrađana. Upravo zbog toga, ove je godine Gradsko društvo Crvenog križa Rijeka dobilo priznanje - zlatnu plaketu "Grb Grada Rijeka", koja se dodjeljuje za dugogodišnji značajan rad i doprinos razvoju i promicanju ugleda i interesa Grada Rijeka, i to za Terensku jedinicu "Dr. Ante Švalba", koja odgaja generacije mladih i promiče humanost. Na dodjeli nagrade bila je prisutna i nova ravnateljica GDCK Rijeka dr. sc. Petra Šuljić, prof. Nagrada je u svakom smislu riječi zaslužena jer su mladi volonteri za vrijeme "lock downa" svim ugovorenim, ali i potrebitim korisnicima dostavljali obroke,

kao i lijekove i ostale namirnice i higijenske potrepštine.

Nebrojeni životi spašeni dobrovoljnim darivanjem krvi

“Krv treba čekati bolesnike, a ne obrnuto” – geslo je Crvenog križa, koji organizira darivanje krvi na načelu dobrovoljnosti, anonimnosti, solidarnosti i besplatnosti. Dobrovoljno darivanje krvi proizlazi iz definicije darivatelja krvi koja kaže da je to osoba koja daruje krv, plazmu ili krvne komponente dobrovoljno i za to nije plaćena u novčanom ili u nekom drugom obliku koji bi mogao biti zamjena za novac. Definicija sama po sebi govori da je to djelatnost koja je određena humanitarnim radom, po čemu se prepoznaje Crveni križ. Prvo udruženje dobrovoljnih darivatelja krvi osnovano je u Rijeci, u rujnu 1946. godine, s petnaest članova, ali je ono djelovalo samostalno, izvan Crvenog križa. Sustavno i organizirano prikupljanje krvi u Rijeci u organizaciji Crvenog križa počelo je tek 1953. godine, odlukom zdravstvene službe. Godine 1960., u organizaciji Crvenog križa započinje organizirano darivanje krvi za svakodnevne potrebe riječkih bolnica. Tadašnje organiziranje aktiva dobrovoljnih darivatelja krvi u poduzećima i ustanovama pridonosi znatnom povećanju broja riječkih građana koji daruju najdragocjeniju ljudsku tekućinu. Sve do danas nastoji se dostići samodostatnost s brojem doza krvi, kako bi se redovan rad odjela transfuzije odvijao neometano.

COVID poremetio darivanje krvi

Zbog epidemiološke situacije uzrokovane COVID-19, od 19. ožujka 2020. godine Klinički zavod za transfuzijsku medicinu KBC Rijeka započeo je raditi na novoj privremenoj lokaciji na prostoru Kampusu. U periodu od ožujka do svibnja prikupljeno je ukupno 2014 doza krvi, odnosno 1081 doza krvi manje nego što je iznosio plan od 3095 doza krvi po kalendaru akcija za ožujak, travanj i svibanj ove godine. Osim darivatelja koji su pozivani da se odazovu na darivanje krvi i koji su dolazili

samostalno, darivanju krvi odazvali su se i brojni poslovni subjekti, udruge i organizacije, kao “Rident”, Udruga ugostitelja PGŽ, članovi navijačke skupine “Armada”, Volonteri EPK, Riječko srce, organizacija SDP-a, Terenska jedinica “Dr. Ante Švalba”, MEP, d.o.o. U periodu rada Kliničkog zavoda za transfuzijsku medicinu na novoj lokaciji, kao i povećanja mjera zaštite koje je uzrokovala epidemiološka situacija COVID-19, uspjelo se osigurati dovoljan broj doza krvi i neometan rad odjela transfuzije.

Najvažnija edukacija od najmlađe do treće životne dobi

GDCK Rijeka, između ostalog, radi na zdravstvenom odgoju, prosvjećivanju i informiranju svojih članova, potiče ih i osposobljava za zdravstvenu samozaštitu i zaštitu, kao i za pružanje pomoći građanima. Sudjeluje u promociji zdravog načina života te prevenciji bolesti ovisnosti, rehabilitaciji i resocijalizaciji ovisnika. Primarni je zadatak edukacijom uputiti djecu, mlade i građane na pružanje odgovarajuće prve pomoći, kako bi spriječili posljedice kod ozljeda ili naglo nastupajućih bolesti. GDCK Rijeka provodi edukaciju osmišljenim radionicama za predškolsku djecu (u vrtićima), u kojima djeca aktivno i sa zanimanjem sudjeluju u praktičnom radu. Za učenike prvih razreda osnovne škole organizira se svake godine radionica Bolest prljavih ruku. Zbog pandemije uzrokovane novim koronavirusom organiziralo se, uz pomoć tehnologije,

radionice na daljinu s učenicima osnovnih škola o bolesti COVID-19, s fokusom na prevenciji, odnosno sprečavanju širenja virusa. Nakon upoznavanja s osnovnim činjenicama o koronavirusu i njegovu prenošenju, učenici izrađuju likovne i literarne radove o toj temi. Učenike - autore najuspješnijih radova prigodno nagrađujemo tijekom obilježavanja Tjedna Crvenog križa, od 8. do 15. svibnja.

Činjenice umanjuju neznanje, obolijevanje i strah

U sklopu Programa zdravstvenog prosvjećivanja u lokalnoj zajednici Grada Rijeke (Odjela za zdravstvo i socijalnu skrb), održavaju se u mjesnim odborima na području grada stručna predavanja o očuvanju i unapređenju zdravlja osoba treće životne dobi i sve mlađe populacije te organizira mjerenje tlaka i šećera. Kontinuiranim provođenjem akcija uočen je porast osoba s povišenim krvnim tlakom i šećerom. GDCK Rijeka organizira i predavanja o raznim zdravstvenim temama, kao što su: šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, osteoporoza, pravilna prehrana, bolesti usne šupljine, hepatitis i spolno prenosive bolesti, a trenutno i o koronavirusu. Primijećeno je da ljudi u novonastaloj situaciji svjetske krize uzrokovane bolešću COVID-19, odustaju nazvati hitne službe, ne žele otići u bolnicu zbog straha od mogućnosti zaraze koronavirusom. Naš je zadatak da ističemo činjenice i time umanjujemo strah. Cilj je GDCK Rijeka da edukacijom probudi svijest građana o pravilnoj prehrani i kretanju.

Temelj su svakog društva Crvenog križa, pa tako i riječkog, volonteri koji čine srž izgradnje zajednice. Volontiranjem se promiče povjerenje i uzajamnost. Ljude se potiče da budu odgovorni građani i osigurava im se okolina u kojoj mogu učiti o dužnostima demokratskog uključivanja u život zajednice.

Volonteri Crvenog križa Rijeka nose li su svih aktivnosti koje se provode po Programu rada, a u prvoj polovici ove godine aktivno ih je sudjelovalo 179 i ukupno su odradili 3200 volonterskih sati.

Darivanje kao način života

Širenje mreže darivatelja krvi, a tu prvenstveno mislimo na nove, mlade darivatelje, koji svojom punoljetnošću ulaze u humanu obitelj darivatelja krvi, cilj je kojem se teži. Posjetima srednjim školama i organiziranim predavanjima srednjoškolcima nastoji se probuditi svijest među mladom populacijom o važnosti darivanja krvi i darivanja kao načinu života.

BOLOVI U LEĐIMA

MNOGOSTRUKI UZROCI bolnih leđa

Mišići trupa prirodni su steznik za kralježnicu, štite je od povreda i preopterećenja pa stoga, uz druge korisne savjete, treba posebno vježbati, jačati i istezati te mišiće

Piše **Petar Radaković**, dr. med.
specijalist hitne medicine

Što činiti kada vas zaboje leđa? Treba li mirovati ili se kretati? Pomažu li kreme i masaže? Sigurno ste u životu nekoliko puta doživjeli bol u leđima, a čak u 85 posto slučajeva uzrok boli u leđima ne može se utvrditi čak ni snimanjem skenerom ili magnetskom rezonancijom. Bol se može javiti zbog povrede, istegnuća mišića, pretjeranog naprezanja kostiju, ligamenata, zglobova i živaca... U većini slučajeva bol u leđima prolazi sama od sebe, ali ako postane kronična (ako traje duže od mjesec dana), terapija je neophodna. Akutna bol često je veoma jaka i uzrokovana oštećenjem tkiva, diskus hernijom ili nekom drugom bolesti, dok kronična bol može trajati mjesecima ili čak godinama, dosta često i kao bol koja se stalno ponavlja, dok je njen intenzitet nešto slabiji. Što kad se javi bol?

Mirovanje - da ili ne?

U praksi se pokazalo da mirovanje u krevetu duže od dva dana zapravo uopće ne pomaže i ne otklanja bol u leđima, čak može i pogoršati stanje i dovesti do komplikacija, kao što su zgrušavanje krvi u venama nogu, slabljenje mišića, depresija.

Budite aktivni, ali ne previše

Radite uobičajene svakodnevne aktivnosti ako pri tome ne osjećate bol (šetajte, radite lagane vježbe istezanja...), a bol će vas opomenuti ako nešto radite pogrešno. Te vam aktivnosti neće uzrokovati nikakve komplikacije ako pratite što vam tijelo poručuje i ne izazivate novu ili jaču bol.

Hlađenje – grijanje

Hlađenje dobro djeluje u početnim fazama boli, a grijanje se koristi kod kronične boli, kako bi se opustilo tkivo. Hladni oblog može se napraviti od izmrvljenog leda umotanog u čist ručnik, a topli oblog od vrećice koja sadrži zagrijanu pšenicu, rižu ili grah. Obloge bi trebalo držati na zahvaćenom području 10 – 15 minuta.

Analgetici

U slučaju intenzivne boli, preporučuju se analgetici, nesteroidni antiinflamatorni lijekovi (NSAIL), s kojima treba biti oprezan i ne treba pretjerivati zbog mogućih štetnih efekata, prije svega na želudac (gastritis, ulkus), i ne treba ih uzimati na svoju ruku, već po preporuci liječnika. Isprva se (prva 3–4 dana) uzimaju redovito, a kasnije povremeno, po potrebi, samo u fazama jače boli.

Kreme i gelovi

U početnoj fazi, da se oslobodite bolova, koristite analgetski gel ili kremu, koji imaju efekt hlađenja (npr. sadrže metanol). Oni djeluju lokalno i smanjuju upalu. Ako imate kroničnu bol, koristite sredstvo za nanošenje na kožu s efektom grijanja, koje će pomoći da se tkivo opusti.

Masaža

Čak u 30 posto slučajeva bol u leđima, kako pokazuju istraživanja, psihosomatskog je porijekla, odnosno, posljedica je nervne napetosti i stresa i zato je masaža efikasno sredstvo za bol u leđima, ali zahtijeva pomoć druge osobe, koja mora biti vrlo vješta. Ona treba staviti palac iznad najbolnije točke, pritisnuti i blago pritiskati dok bol ne zamre ili nestane, a to se može ponavljati nekoliko puta da bi se tkivo bolje opustilo. Ako patite od kronične boli, masirati treba mišiće duž kičmenog stuba, brzim kružnim ili "naprijed – nazad" pokretima da bi se ugrijali i opustili mišići, a to smanjuje bol. Može se masirati i nekim gelom koji ima efekt zagrijavanja.

Spavajte na boku

Bol u leđima noću, čestim prekidima sna, onemogućava odmor, što uzrokuje kroničnu iscrpljenost, pa zato spavajte na boku, s jastukom između nogu, ili na leđima, s jastukom ispod koljena.

Vježbanje

Tek kad prođe akutna faza boli, vježbe dolaze u obzir. Potrebno je ojačati mišiće koji stabiliziraju i štite kralježnicu (leđne i trbušne mišiće). Mišići trupa prirodni su steznik za kralježnicu, štite je od povreda

Kada potražiti stručnu pomoć

♦ *Ako je bol u leđima praćena bolom u jednoj ili u obje noge, to je znak uklještenja vertebralnih živčanih korjenova (diskus hernija), što zahtijeva odgovarajuću dijagnostiku i liječenje.*

♦ *Ako je bol u leđima praćena slabošću mišića noge (slabost stopala, klecanje koljena), to je znak izraženijeg uklještenja korijena živaca, što često zahtijeva i operativno liječenje.*

♦ *Ako se bol u leđima javlja pri pomerenju funkcije mokrenja, stolice i potencije kod muškaraca, ti simptomi ukazuju na sindrom kaude ekvine koji je posljedica uklještenja vertebralnih nervnih korjenova (velika diskus hernija, tumori) i zahtijeva hitno*

operativno liječenje.

♦ *Ako se bol u leđima javi nakon pada, udarca i drugih težih povreda leđa, to zahtijeva dopunske preglede zbog mogućnosti prijeloma kralježničkih pršljenova s mogućim posljedicama.*

♦ *Kod osoba starijih od 50 godina, čak i naizgled beznačajne povrede mogu dovesti do prijeloma pršljenova ili drugih oštećenja kičmenog stuba.*

♦ *Bol u leđima koja se pojačava tijekom noći ili pri ležanju može ukazivati na infekcije i tumore.*

♦ *Bol u leđima praćena naglim gubitkom tjelesne mase može ukazivati na malignu bolest.*

i preopterećenja. Osim vježbi za jačanje mišića, radite i vježbe za njihovo istežanje jer je neophodno održavati elastičnost mišića. Ako tijekom vježbi osjetite bol, prestanite vježbati ili modificirajte vježbu.

Ako dugo sjedite

Svakako izbjegavajte dugo sjedenje, a ako vam je posao sjedeći, pravite kraće pauze da biste prošetali i istegnuli se (uradite nekoliko vježbi istezanja, poput uvrtnja kralježnice lijevo i desno, dodirivanja stopala u sjedećem stavu, dok su noge ispravljene i zategnute i slično). Najvažnije je da kod kuće ili u teretani radite vježbe kojima ćete ojačati leđne i trbušne mišiće. Vježbanjem ojačajte trbušne mišiće koji "podupiru" kralježnicu s prednje strane.

Ako podižete teške predmete ili se saginjete

Kod podizanja predmeta nije problem u težini predmeta koji želite podići, tajna je u tehnici saginjanja i podizanja:

- stanite uz predmet koji želite podići, sa stopalima razmaknutim u širini kukova,
- stisnite trbušne mišiće,
- savijte koljena kao da sjedite na zamišljenoj stolici, ali pri tome kralježnicu držite uspravno i gledajte ravno naprijed,
- dok podižete predmet s poda, držite

ga što više uz tijelo,

- upotrijebite snagu mišića nogu dok kuke gurate naprijed prilikom uspravljanja,
- nikada ne savijajte kralježnicu kad nešto podižete.

Faktori rizika

a) starost

Bol u leđima kod osoba starijih od 70 godina može biti znak različitih bolesti.

b) kortikosteroidi

Dugotrajna terapija kortikosteroidima dovodi do smanjenja koštane gustoće, tako da kosti postaju sklone prijelomima, koji mogu nastati i zbog relativno malih povreda, što može dovesti do boli u leđima.

c) osteoporoza

Oboljeli od osteoporoze (smanjene koštane gustoća) znatno su skloniji prijelomima, a samim tim vjerojatnija je bol u leđima.

d) maligne bolesti

Kod onkoloških pacijenata bol u leđima može biti uzrokovana metastazama na kičmenom stubu.

e) infekcije

Bol u leđima može biti uzrokovana infekcijama kičmenog stuba (spondilidiscitis).

f) febrilitet

Visoka tjelesna temperatura može biti indirektan znak infekcije ili nekog drugog patološkog procesa kao mogućeg uzroka boli.

MEĐUNARODNI DAN DJETETA



20. studenoga

PODRUŽNICA SAIPEM SpA U REPUBLICI HRVATSKOJ



**LJUDI SU NAJVEĆA
VRIJEDNOST
SVAKE TVRTKE**



**Poslodavac i zaštita
zdravlja zaposlenika usko
su povezani s rezultatima
koje tvrtka postiže. Stoga
je briga o zaposlenima
i obraćanje pažnje na
njihove individualne
potrebe najbolje ulaganje
u buduću razvoj i jedan
od glavnih ciljeva uprave
Saipema**

Piše Mr. sc. **Frano Mika**, dr. med.

Saipem SpA jedan je od vodećih svjetskih izvođača u industriji nafte i plina, kako u sektoru bušenja i istraživanja, tako i u onom inženjerije izvođenja složenih projekata na kopnu i na moru. Tvrtka ima specifične kompetencije u poslovanju u otežanim uvjetima, udaljenim područjima i dubokim morima. U sklopu kompanije, odnosno njene Off-shore divizije, djeluje i Podružnica u Republici Hrvatskoj, sa sjedištem u Rijeci. U svojoj politici Saipem jasno navodi da je

briga za zdravlje zaposlenika i sigurnost na radu osnovni prioritet kompanije, a rukovoditelji na svim nivoima imaju u svojim ciljevima uključene i one koji se odnose na efikasnu primjenu mjera zaštite zdravlja i sigurnosti na radu.

U sklopu svojih djelatnosti Saipem je izgradio odjel za zdravlje i liječničku pomoć, čiji su glavni cilj, osim upravljanja hitnim medicinskim slučajevima na udaljenim i izoliranim lokalitetima, prevencija bolesti, zaštita i promocija zdravlja. To u svakom slučaju olakšava upravljanje većinom zahtjeva svjetskih klijenata, ali i zakona i podzakonskih akata lokalnih vlasti koji zahtijevaju, kad god je to potrebno, održavati sve zaposlenike obaviještenima o rizicima po zdravlje, o njihovom upravljanju, mogućnostima prevencije i liječenja, a sve s ciljem osiguravanja što zdravije radne populacije.

Ljudi - najvažniji resurs tvrtke

U Republici Hrvatskoj postoji niz javnozdravstvenih akcija koje vode brigu o mlađoj i starijoj populaciji, no čini nam se da je ipak

Problem motiviranosti

Nažalost, u mnogim slučajevima najveći je problem motivirati i privoliti zaposlenike za sudjelovanje u preventivno-promotivnim zdravstvenim akcijama. Zato treba još dosta raditi na zdravstvenom osvješćivanju i kulturi pojedinca, a time i društva.

premalo brige posvećeno radno aktivnoj populaciji, koja je ne samo motor, već i žila kucavica društvenog sistema i blagostanja svih članova zajednice. No, može li i treba li tvrtka biti odgovorna za dobrobit svojih zaposlenika kada za to u državi postoji razvijen sustav prevencije i zdravstvene zaštite? Saipem s ponosom nosi certifikat ISO 45001 koji ne samo da potvrđuje, nego i daje obvezu upravljanja zdravljem zaposlenika i sigurnošću na radu. Iako se navedeni certifikat uglavnom odnosi na područje medicine rada, odlučili smo, u interesu naših



zaposlenika, naše tvrtke i naših zajednica, problemu zdravstvene zaštite prići iz druge perspektive. Naš pristup obuhvaća cjelokupnu brigu o zdravlju zaposlenika, a ne samo ono što zakonske obveze nalažu.

Ljudi predstavljaju najcjenjeniju vrijednost svake tvrtke; briga o njima i obraćanje pažnje na njihove individualne potrebe najbolje su ulaganje u budući razvoj i jedan od glavnih ciljeva uprave Saipema. U više istraživanja pokazalo se da investicija u zdravlje zaposlenika donosi u relativno kratkom vremenskom razdoblju višestruku dobit u smislu produktivnosti, kvalitete rada, smanjenih troškova zdravstvene zaštite, smanjene odsutnosti s posla, produženja radnog vijeka itd. Anketa provedena 2014. od agencije "Buck" "WORKING WELL: A Global Survey of Health Promotion, Workplace Wellness and Productivity Strategies" identificirala je na svjetskoj razini osnovne ciljeve poslodavaca koji usmjeravaju zdravstvenu strategiju

kompanija, kao i osnovne problematike koje ju vode. Ista je agencija, u anketi provedenoj 2018. godine utvrdila da gotovo 75 posto poslodavaca potporu sveobuhvatnom dobrostanju (wellbeing) smatra važnim elementom dijaloga pri zapošljavanju/zadržavanju zaposlenika. Isti broj ih navodi taj segment kao dio svog korporativnog imidža ili robne marke, što predstavlja dramatičan porast od 38 posto u usporedbi s rezultatima iz 2016. godine.

Preventivne mjere štite zaposlene

Odmah napominjem da u ovom članku, a tako i u ovom poglavlju, ne govorim o provođenju zakonskih mjera u sklopu medicine rada i postupaka s radnicima koji rade na poslovima s posebnim uvjetima, što je sve regulirano zakonom. Ovdje govorimo o "nagradnji", osmišljavanju i provođenju mjera koje poslodavac nije obavezan primjenjivati,



ali to radi u interesu tvrtke, pojedinca i, na kraju, čitave zajednice.

U sklopu programa zaštite zdravlja i sigurnosti na radu, Saipem SpA podružnica u Republici Hrvatskoj prigrnila je korporativne smjernice i najviše standarde u industriji nafte i plina, uvijek vodeći računa o posebnostima koje obilježavaju način i okolnosti u kojima zaposlenici obavljaju svoje radne zadatke; sve to, naravno, poštujući privatnost svih sudionika, zakonske normative RF te uvijek potičući suradnju s lokalnom zajednicom i njenim zdravstvenim institucijama. Izuzetno je važno naglasiti: sustav zaštite zdravlja zaposlenika nije u suprotnosti s nacionalnim sustavom prevencije i očuvanja zdravlja RH niti mu kani biti zamjena ili konkurencija. Dva sustava moraju biti, i jesu, komplementarna i nadopunjuju se. Sustav utemeljen od poslodavca pokriva neke elemente koje nacionalni programi ne pokrivaju, odnosno one nacionalne, kad god je to moguće, čini dostupnijima zaposlenicima, a time i efikasnijima za kompaniju. Program brige o zaposlenicima počinje preventivnim pregledima prije zaposlenja i potom periodičnim pregledima prema unaprijed utvrđenom protokolu. Potonji ne obuhvaća samo pretrage i preglede vezane za eventualne rizike, opće i posebne, prisutne u radnom okruženju, nego i one koji ukazuju na postojanje kroničnih nezaraznih bolesti, po mogućnosti u što ranijoj fazi. Cilj je, osim sekundarne prevencije, osigurati zaposleniku radne uvjete koji neće imati negativan utjecaj na njegovo postojeće zdravstveno stanje, a nikako isključivanje iz procesa rada.

Kampanje cijepljenja daljnji su korak u zaštiti zdravlja pojedinca. Cijepljenja smo podijelili na obvezna, u koje spada samo ono protiv žute groznice, i to za djelatnike koji odlaze na službena putovanja ili izaslanstva u rizična područja Južne Amerike i Afrike: na preporučena (npr. protiv poliomijske bolesti,

hepatitisa A i B, tifodne groznice, meningitisa itd.) te na savjetovana (npr. sezonska gripa). Troškovi cijepljenja, ako se djelatnik odluči za njih, idu na teret kompanije i o njima se vodi evidencija.

Kontrola težine i borba protiv pretilosti

Pretilost je jedan od čimbenika rizika koji uvelike utječe na pojavu kardiovaskularnih bolesti, prvi je uzrok prerane smrti i invalidnosti u svijetu. U Saipemu smo razvili svoj program kontrole prekomjerne težine i prevencije pretilosti, a cilj mu je educirati i usmjeriti pojedince, kako one prekomjerne težine, tako i one čiji je indeks tjelesne mase (ITM) u granicama normale, na problematiku pretilosti. Program traje 10 tjedana, pod vodstvom je zdravstvenih radnika kompanije, odvija se u nekoliko faza. Prva su faza mjerenja ITM i opsega struka kako bi se identificirala rizična skupina. Druga faza je edukativna i namijenjena je svim zainteresiranim. U njoj zaposlenici uče o razlozima, posljedicama, rizicima i načinu prevencije, odnosno kontrole prekomjerne težine. Trećoj fazi pristupaju oni s povišenim ITM. Tijekom nje polaznici se prate kroz cijeli program, daju im se savjeti, zadatci koje moraju ispuniti, ciljevi koje moraju ostvariti itd. Osmišljena je kako bi bila što interaktivnija i zanimljivija, izazovnija za sudionike. Četvrta je faza praćenje sudionika tijekom najmanje godinu dana kako bi se utvrdili postignuti rezultati.

Odvikavanje od pušenja

Utvrdili smo da je u Saipemu oko 20 posto pušača među zaposlenicima, a u Podružnici u Republici Hrvatskoj i nešto više. Program odvikavanja od pušenja ("Don't take my breath away") namijenjen je svim onim pušačima koji imaju ozbiljnu želju i namjeru odbaciti tu naviku. Program odvikavanja traje

21 dan. Osnova programa nije zastrašiti polaznike mogućim posljedicama, nego pokušati razumjeti razloge pušenja, način funkcioniranja i reklamiranja duhanske industrije te promijeniti podsvjesni pristup pušenju. Nažalost, relativno mali broj pušača pristupa programu, no neobično smo zadovoljni time što 28 posto polaznika uistinu prestane pušiti, tj. godinu dana ne zapali niti jednu cigaretu.

Prevenција kardiovaskularnih oboljenja

Analiza faktora rizika iz podataka dobiva se periodičnim pregledima, odnosno u za to posebno organiziranim kampanjama. Za izračun individualnog rizika od smrti ili oboljenja od kardiovaskularnog incidenta

(srčani ili moždani udar) koristi se aplikacija Europskog udruženja za preventivnu kardiologiju "Heart score", koja je besplatno dostupna na internetu. Upisom nepromjenjivih (dob, spol) i promjenjivih faktora rizika (sistolčki tlak, ukupni kolesterol, HDL kolesterol i podatci o pušenju) dobiva se traženi postotak vjerojatnosti te onaj "očekivani" s obzirom na nepromjenjive faktore rizika. Cilj je programa, u kojem pratimo još ITM i razinu šećera u krvi, smanjiti, odnosno poništiti razliku između aktualnog i očekivanog rizika. Nakon obavljenih mjerenja i analize rizika, svakom sudioniku se, ovisno o prisutnim rizicima, daju preporuke za zdravu prehranu, pojačanu fizičku aktivnost, prestanak pušenja itd. Sudionike pratimo tijekom dvije godine i redovito



Briga za zdravlje - faktor uspješnosti tvrtke

Samo zdrav i motiviran zaposlenik može biti produktivan. Saipem SpA podružnica u Republici Hrvatskoj, prateći korporativne naputke te zahtjeve industrije, odavno je napustila princip zadovoljavanja zakonskog minimuma što se brige o zdravlju njenih zaposlenika tiče. Posvetila se cjelovitoj brizi oko zaposlenikovog zdravlja i njegove dobrobiti, poštujući pri tome sve relevantne zakonske i podzakonske akte Republike Hrvatske, ali i inicijative zdravstvenih institucija i nacionalnih program zaštite zdravlja. Briga za zdravlje zaposlenika faktor je uspješnosti tvrtke. Ulaganjem

u zdravlje tvrtka dobiva motiviranijeg, zdravijeg, vjernijeg, produktivnijeg zaposlenika, koji ostaje duže na usluzi tvrtki, prenoseći svoje znanje i iskustvo na mlađe generacije, ne izostaje s posla zbog bolesti i nije bolestan prisutan na poslu, izlažući tako sebe i druge opasnostima. Tvrtka je konkurentnija na tržištu. Zdrav zaposlenik ima bolju kvalitetu života, duži i bolji radni vijek te ekonomski status za sebe i obitelj. Na kraju cijela zajednica osjeća dobrobit jer se sredstva, koja bi se inače utrošila za liječenje, mogu usmjeriti na druge ciljeve. Svi sudionici ujedno su i dobitnici.

obavještavamo o postignutim rezultatima.

”Izaberi život” – “Choose life”

Choose life je poseban program na čijim radionicama sudjeluju svi zaposlenici, a cilj mu je potaknuti svjesnost o važnosti očuvanja zdravlja, prevencije, zdravog ponašanja i prehrane, prestanka pušenje itd. Za taj je program napravljen poseban film, višestruko nagrađivan na festivalima diljem svijeta. Svaka radionica, s 15 - 40 polaznika, traje oko 120 minuta. Tijekom radionice educirani voditelj usmjerava razmišljanja o događajima prikazanim na filmu, o načinu ponašanja, nužnosti promjena rizičnih ponašanja, postavljaju ciljeva, konkretnim akcijama za njihovo ostvarivanje, preprekama u njihovom ostvarivanju itd. Svaki polaznik radionice dobiva radnu bilježnicu koju koristi za vrijeme trajanja radionice koja mu ostaje u trajnom vlasništvu. Na kraju radionice svaki sudionik ispisiuje četiri “razglednice”, koje ga tijekom vremena podsjećaju na ciljeve koje si je zadao te na prijedloge koji su upućeni

vrhu kompanije u svrhu poboljšanja zaštite i promocije zdravlja. Na kraju, sudionici na posebnom formularu ispisiuju svoje dojmove i komentare o radionici. S ponosom ističemo da su do sada od više stotina polaznika radionice Choose life u našoj poslovnicu svi komentari bili u superlativima.

Intranetski portal

Na intranetskim stranicama Zdravstvenog odjela Saipema, kojemu pristup imaju svi zaposlenici, nalazi se široka mogućnost odabira zdravstvenih tema koje mogu interesirati zaposlenike: od zdravstvenih rizika u pojedinim zemljama, prezentacija o raznim bolestima i stanjima, kratkih izvješća o zdravstvenoj problematiki, do informacija o zaraznim i nezaraznim oboljenjima, kratkih epidemioloških izvješća iz cijeloga svijeta, detalja o svim preventivnim programima dostupnim u kompaniji, kao i polugodišnja i godišnja izvješća o rezultatima postignutim na polju promocije i zaštite zdravlja.



Suradnja s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Od samog početka rada tvrtke u Rijeci, Saipemova podružnica u Republici Hrvatskoj razvila je suradnju s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo PGŽ. Cilj je bio upoznati se sa zdravstvenom problematikom u Županiji, mogućnostima koje NZZJZ pruža te njegovim aktivnostima na polju prevencije, edukacije i promocije zdravlja, a sve u svrhu sinergije djelovanja. Od tada pa sve do danas pokrenute su i provedene mnoge akcije, kao naprimjer detekcija intolerancije na hranu, utvrđivanje razine vitamina D u krvi, prisutnost antitijela na hepatitis B i C, tetanus, mjerenje gustoće kostiju, detekcija melanoma kože, krvne analize prisutnosti tuberkuloze itd. Postupak određivanja teme akcije jest: načiniti analizu potrebe tvrtke i želja

zaposlenika, definirati interese tvrtke s obzirom na posao kojim se bavi, provjeriti prisutnost javnozdravstvenih akcija te mogućnosti i interes NZZJZ. Akcije se uvijek odvijaju u adekvatnim prostorima tvrtke, u koje dolaze djelatnici NZZJZ zaduženi za njihovo provođenje, kako bi obavili potrebna mjerenja, odnosno uzorkovanja. NZZJZ priprema edukativni materijal, organizira predavanja vezana uz određenu tematiku i izdaje završno izvješće o provedenoj akciji i njenim rezultatima. To "privatno-javno partnerstvo" dobilo je velik odjek u Saipemu na Korporativnom nivou tako da je podružnici u Republici Hrvatskoj još 2009.godine dodijeljeno posebno priznanje za ostvarenje suradnje s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo PGŽ