

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

GODINA LX, broj 698-699/2018.

OŽUJAK / TRAVANJ ■ CIJENA

7,00 kn ■ ISSN 0351-9384 ■

Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka



60 godina
NARODNOG ZDRAVSTVENOG LISTA

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.

UREDNIKA

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

LEKTORICA

Vjekoslava Lenac, prof.

GRAFIČKA PRIPREMA I OBLIKOVANJE

Novi list d.d./Karin Hofbauer

FOTOGRAFIJE: iStockphoto

TISAK

Kerschhoffset Zagreb d.o.o.

UREDNIŠTVO

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
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.

Riječi 2

UREDNIKA NARODNOG

ZDRAVSTVENOG LISTA DOC. DR. SC.

SUZANA JANKOVIĆ, DR.MED.

Sretnih nam prvih 60! 6

RAVNATELJ NASTAVNOG ZAVODA

ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-

GORANSKE ŽUPANIJE PROF. DR. SC.

VLADIMIR MIĆOVIĆ, DR. MED.

Znanje je temelj zdravlja 7

PRIMORSKO-GORANSKI ŽUPAN

ZLATKO KOMADINA

Zdravlje je najvažnije 8

GRADONAČELNIK RIJEKE VOJKO

OBERSNEL

Nemjerljiv doprinos poboljšanju

zdravlja 9

DR.MED. VLADIMIR SMEŠNY, DR.MED.

List koji je preživio granicu mudrosti 10

VJEKOSLAVA LENAC, PROF.,

LEKTORICA

Dijamantni jubilej pisanog

slavljenika 12

NAĐA BERBIĆ

Svjetonik zdravstvene pismenosti .. 13

PRIM.DOC.DR. SC.VJEKOSLAV

BAKAŠUN, DR.MED.

Prvi broj lista, uspomena

koja ne blijedi 14

MEDICINSKA ŠKOLA VARAŽDIN

Zajedničkih 60 godina promocije

učenja o zdravlju 15

OSVRT ČITATELJICE, MONIKE BARAK,
BACC.MED.TECHN.

Zadovoljstvo učenja sa svakim

novim brojem 17

SVJETLANA GAŠPAROVIĆ BABIĆ,

DR.MED.

Istraživanje potvrdilo visoko

zadovoljstvo čitatelja 18

ORIGINALNI TEKST DR. KAJETANA

BLEČIĆA IZ PRVOG BROJA NARODNOG

ZDRAVSTVENOG LISTA 22

MR.SC. IVICA STANIĆ, DR. MED.

Dan bez smijeha je izgubljen 24

PRIM.DOC.DR.DR. SC. VJEKOSLAV

BAKAŠUN, DR.MED.

SPECIJALIST EPIDEMIOLOG

Sjećanja na cijepljenje pomoraca 28

SVJETLANA GAŠPAROVIĆ BABIĆ,

DR.MED.

Proljetni umor, neželjeni

vjesnik proljeća 31

Umetak

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA

UNIVERZALNA ZDRAVSTVENA

ZAŠTITA: SVIMA, SVUGDJE



ŠESDZESET GODINA NARODNOG ZDRAVSTVENOG LISTA, IZ PERA UVODNIČARA



Kad odgovorno ministarstvo u naslov stavlja „zdravstvo“, djelatnost, i samo u jednom navratu zakratko „zdravlje“, nije teško uočiti razliku između „upravljanja ljudima i ustanovama“ i namjeru „ostvarivanja cilja“



Prije šezdeset godina, u neka druga vremena, iznjedrila se misao, a potom i djelo da, uz mnoštvo postupaka koje zahtijevaju, kako zdravlje tako i njegova suprotnost - bolest, treba uključiti i puno riječi. Područje zanimanja nikad šire: „narodno zdravlje“ ili zdravlje naroda, dakle sviju. Gdje? Nikad skromnije: u „Listu“. Od prvih dana pa sve do danas u toj namjeri sudjeluje nepregledno mnoštvo skromnih autora koji nesebično žele podijeliti stručna iskustva, uključiv i ona znanstvena, s mnoštvom, na drugoj strani onih koji svoja znanja rado upotpunjuju čitanjem, onih kojima je sve posvećeno. U tim trenucima neki su bili zdravi, a mnogi, nažalost, bolesni.

Odlučiti se na samo dvije riječi: „zdrav-
lje“ i „bolest“ bilo je u svjetlu prigode.

Prvo, zdravlje, riječ je koja je sveslaven-
ska i praslavenska pa stoga svima razu-
mljiva. Vjerojatno većina ne zna da se u
korijenu krije i „drvo“, ali se sjeća pored-
be „zdrav k'o dren“. Mnogo puta se u
raznim prilikama govorilo da je zdravlje
urođeno, da se može unaprijediti, da ga
treba čuvati i nastojati očuvati. Drugim

riječima, treća misao glasi: treba ga štiti i nastojati zaštititi. Jedan od razloga da većina o unapređenju ne zna dovoljno jest „grijež struktura“ (rekao bi jedan uvaženi govornik), onih koji našim mladima i najmlađima ne daju „Zdravstveni odgoj“ iako znaju da „mlade spužve“ mogu sve upiti i odrastati kao slobodni žitelji, pod zaštitom znanja, naravno, ne samo zdravstvenog.

Još tri crtice. Prva: odgovorno ministarstvo (od latinskoga *ministrare*, služiti) prvo u naslov stavlja „zdravstvo“ (djelatnost na zaštiti zdravlja i liječenju bolesti te ukupnost ustanova i stručnjaka za tu djelatnost; izvedenica pomalo žargonska, kao školstvo, sudstvo i sl.). Jednom promjenom „stanara“ u naslov dolazi „zdravlje“, a sljedećom promjenom povratak na prvo. Nije teško uočiti razliku između „upravljanja ljudima i ustanovama“ i namjere „ostvarivanja cilja“. Druga: u vremenima slavljenikove mladosti njegova kuća zvala se „Zavod za zaštitu zdravlja“ (prilično razumljivo, zar ne?). U zrelim godinama netko se sjetio promjene i tada se, gotovo u cijelosti ista, kuća naziva: „Nastavni zavod



za javno zdravstvo“ (prva riječ ničim ne podsjeća na zdravlje, a zadnje dvije su, izgleda, pogrešan prijevod engleskog izvornika, jer „public health“, ako već prva riječ znači javno umjesto „narodno“, odnosno ono što se odnosi na sveukupno žiteljstvo, druga sigurno nije zdravstvo, već zdravlje). Treća: od prastarih vremena postojao je pozdrav: „Zdravo“, a onda se nešto promijenilo i pozdrav se zagubio...

Drugo, bolest – puno boli, također sveslavenskih korijena, sasvim razumljiva. Može značiti privremeno ili trajno odsustvo zdravlja. Zahtijeva niz postupaka i / ili sredstava koje zovemo liječenje. Osobu pogođenu bolešću zovemo bolesnik.

Nekoliko crtica. Od svih zdravstvenih djelatnika ili radnika, bol i bolest nosili su u svom nazivu bolničarke i bolničari, ali ih je školovanje dokinulo. Iako postoji opći pojam liječilište, pravo mjesto za liječenje je bolnica. Posebno su vrijedne kad su bolnice kliničke (sudjeluju u nastavi i znanstvenom radu) iako u korijenu nose vrlo običnu riječ *klinē* – krevet, na grčkom. I bolnički odjeli su klinike, a mjesto gdje treba puno one izvorne strpljivosti je poliklinika. Tuđice tako preplavljaju, naročito kad treba dometnuti nešto mudrije, iako mogu biti sasvim skromnog „porijekla“.

Ima jedna dodirna točka između zdravlja i boli, bolesti, bolovanja, a to je: mogu se simulirati ili, izvorno, pretvarati se, prenemagati se. Prvo može škoditi i tjelesnom i duševnom, a drugo može bitno samo duševnom zdravlju.

Lakše je pretpostaviti što će se dogoditi za još šezdeset godina s „narodnim zdravljem“ nego s riječima koje će ga opisivati.

Zarazne tuđice

Usput, bolesnik, za razliku od bolesti, u svakodnevnom govoru gotovo nestaje. Nadomješta ga tuđica „pacijent“ (preko njemačkog, dolazi od latinskog patiens – strpljiv). Svaka pomisao na liste čekanja jezikoslovno je slučajna. Tuđice, naravno nepotrebne, iako postaju „zarazne“. Nije to samo zbog latinštine kojom medicina obiluje, pa ni zbog amerikanizacije. Tako se umjesto liječenja „širi“ terapija, a djeluju terapeuti. Nerijetko lijekovi imaju „terapeutsko“ djelovanje umjesto, ako baš, terapijsko.

AKCIJE OBILJEŽAVANJA SVJETSKOG DANA ZDRAVLJA NA RIJEČKOM KORZU



Sudionici na obilježavanju Svjetskog dana zdravlja



Dijeljenje edukativnih materijala



Prikaz vještina reanimacije i oživljavanja



Vađenje krvi i određivanje razine šećera
- Svjetski dan zdravlja

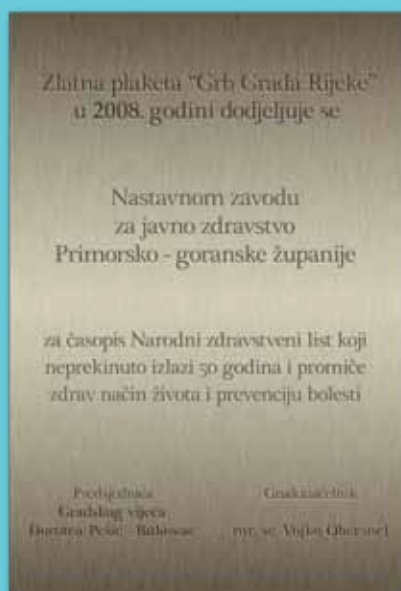
NAGRADE



Zlatna uljanica, EMC festival,
1997. godine



Zlatna plaketa, Grb grada Rijeka, 2008. godine



Povelja Republike Hrvatske,
2008. godine



Nagrada grada Rijeka,
1979. godine



Piše
Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr. med.
 urednica Narodnog zdravstvenog lista

ŠEST DESETLJEĆA NARODNOG ZDRAVSTVENOG LISTA

SRETNIH NAM PRVIH 60!

Od 7. travnja 1958. godine, kada je izašao prvi broj Lista kao rezultat ideje pionira javnog zdravstva prof. dr.sc. Kajetana Blečića, do danas je očuvana ideja educiranja naših čitatelja, promicanja i zaštite zdravlja, sprječavanja bolesti i kvalitetnog življenja

GLAVNI UREDNICI

1958. – 1961.	<i>Boško Stevanović</i>
1961.	<i>dr. Tomislav Lenac</i>
1961. – 1975.	<i>prof. Josip Tomin</i>
1975. – 1978.	<i>dr. Livia Martinovich – Babić</i>
1979. – 1980.	<i>prof. Josip Tomin</i>
1980. – 1996.	<i>dr.sc. Marija Varoščić</i>
1996. –	<i>dr. Suzana Janković</i>

ODGOVORNI UREDNICI

1958.	<i>Boško Stevanović</i>
1958. – 1964.	<i>dr. Tomislav Lenac</i>
1965. – 1995.	<i>doc.dr.sc. Vinko Šamanić</i>
1996. –	<i>dr. Vladimir Smešny</i>

Poštovani i dragi naši čitatelji,

Prošlo je punih 60 godina otkad se materijalizirala ideja jednoga čovjeka. Pionir javnoga zdravstva i naš učitelj prof.dr.sc. Kajetan Blečić već je onda razmišljao napredno i znao da pravilno uložena energija sprječava pojavu onoga lošega, u ovome slučaju bolesti. Već je tada znao da je znanje najbolje oružje za zaštitu i očuvanje zdravlja. Kako ljude naučiti i prosvijetliti ih?

I tada je, na Dan zdravlja 7. travnja 1958. godine, izašao prvi broj Narodnog zdravstvenog lista, izdavača Zavoda za zaštitu zdravlja. Bio je to mjesečnik za zdravstveno prosvjećivanje. Na svojim stranicama velikog novinskog formata tretirao je široku zdravstvenu problematiku radi informiranja i educiranja svojih čitatelja. Za list su pisali pretežno zdravstveni radnici: liječnici, zdravstveni tehničari, medicinske sestre, ali i prosvjetni radnici, psiholozi i drugi. Tematika je bila usmjerena na preventivne mjere radi kolektivne zaštite narodnog, ali i individualnog zdravlja.

Unaprjeđenje zdravstvene kulture

S godinama izlaženja, sadržaj lista mijenjao se u skladu s napretkom struke i novinama u zdravstvu. U tom zahtjev-

nom području tretirali su se mnogostruki i polivalentni zdravstveni, psihološki, ekološki, epidemiološki i socijalni problemi, s etiološkog, preventivnog, pa i terapijskog gledišta, i predlagane su adekvatne mjere.

S vremenom je list postao u pravom smislu mjesečnik za unaprjeđenje zdravstvene kulture. Prevencija bolesti i promocija zdravlja postaju njegov glavni cilj i sadržaj, pisan na suvremen i aktualan način. Stariji čitatelji sjetit će se njegovoga izgleda tada i usporediti ga s današnjim, modernim i atraktivnim.

Čak 600 tisuća ulazaka na web sadržaje lista

Naši su pretplatnici brojni čitatelji iz cijele Hrvatske, osnovne i srednje škole, vrtići, zdravstvene ustanove u koje se, u našoj Županiji, list dostavlja besplatno. Potreba i interes za List vidljivi su u posljednjih nekoliko godina i u velikoj posjećenosti WEB stranice Zavoda na kojoj je on dostupan. Tijekom 2017. godine zabilježili smo gotovo 600 000 ulazaka na sadržaje Lista.

Uspostavili smo suradnju i s vama, našim vjernim čitateljima, koji ste nam odgovorili na anketni upitnik poslan u Listu. Rezultate ankete možete vidjeti u ovome broju.

Na kraju, što poželjeti svima nama? Prvenstveno zdravlje, kvalitetan i dug život, a Narodnom zdravstvenom listu još, barem, 60 novih godina.

**RIJEČ RAVNATELJA NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

ZNANJE je temelj zdravlja



Piše
Prof. dr. sc. Vladimir Mićović, dr. med.

Naša je misija jačanje osnovnih znanja pojedinaca i zajednice, te preustroj rada zdravstvenog sustava, u kojem se ogromni resursi usmjeravaju na liječenje kroničnih, malignih i degenerativnih bolesti umjesto na njihovu prevenciju. Proteklih šest desetljeća Narodni zdravstveni list, uz veliku podršku u sredini u kojoj djeluje, nastoji postići uravnoteženiji, pravedniji i učinkovitiji model zdravstvenog i ukupnog djelovanja u društvu

S velikim ponosom obilježavamo 60. obljetnicu neprekidnog izlaženja Narodnog zdravstvenog lista, koji svjedoči o radu generacija javnozdravstvenih djelatnika na promociji zdravlja. Temeljna svrha djelovanja ista je kao i prije 60 godina: omogućiti ljudima da unaprijede svoje zdravlje i zdravlje svoje društvene zajednice.

Pritom je važno istaknuti da se do tog cilja stiže intersektorskim pristupom, koji nadilazi djelovanje samog zdravstvenog sustava. Naime, da bi ljudi i zajednica bili zdraviji, kvaliteta života ljudi bolja, potreban je sustavan i uporan rad i društveno određenje koje se ogleda u izgradnji novih, kreativnijih i učinkovitijih javnozdravstvenih politika i akcijskih programa na svim razinama vlasti, koji mogu odgovoriti novim prioritetima još većih i težih izazova pred nama.

Usmjerenje na zdravlje zajednice od osobnog stanja do zdravog okoliša

Kao što je Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske

županije prvenstveno preventivna zdravstvena ustanova, orijentirana na provođenje niza javnozdravstvenih aktivnosti u društvu (prevencija i rano otkrivanje raka dojke, debeloga crijeva i vrata maternice, prevencija bolesti srca i krvožilja, unapređenje mentalnoga zdravlja, zdravo starenje, unapređenje oralnoga zdravlja djece, unapređenje stanja okoliša te sprečavanje zaraznih bolesti), tako i NZL ima iste temelje i ciljeve.

Naša je misija jačanje osnovnih znanja pojedinaca, ali i zajednice, te preustroj rada zdravstvenog sustava, u kojem se ogromni resursi usmjeravaju na liječenje kroničnih, malignih i degenerativnih bolesti umjesto na njihovu prevenciju. U tom smislu, NZL u svojim 60 godina djelovanja nastoji postići uravnoteženiji, a time pravedniji i učinkovitiji model zdravstvenog i ukupnog djelovanja u društvu. Uz veliku podršku koju je tijekom dosadašnjih 60 godina djelovanja imao u sredini u kojoj djeluje, to će zasigurno jednako uspješno nastaviti činiti i u budućnosti.




PRIMORSKO-GORANSKI ŽUPAN ZLATKO KOMADINA

ZDRAVLJE je najvažnije

Primorsko-goranska županija najveći dio proračuna izdvaja za zdravlje, kontinuirano, financijski i organizacijski podupiremo i ustanove i javnozdravstvene preventivne programe, uključujući Narodni zdravstveni list, a u nama ćete sigurno i dalje imati odgovornog partnera u svim aktivnostima koje pridonose zaštiti zdravlja i suzbijanju bolesti

Poštovani čitatelji,

Već 60 godina Narodni zdravstveni list uspješno informira javnost i unapređuje zdravstvenu pismenost građana, a sve radi poboljšanja i unapređenja zdravlja našeg stanovništva. Zadovoljstvo mi je što smo zajednički došli do ovako vrijedne obljetnice, što je još jedan pokazatelj zanimljivosti i čitanosti ovog lista.

Svaki broj na jednostavan i razumljiv način predstavlja stručne teme i daje nam savjete vezane za ono što nam je svima najvažnije, a to je zdravlje.

Koliko nam je bitan sustav zdravstva, najbolje pokazuje činjenica da Primorsko-goranska županija najveći dio proračuna izdvaja upravo za to područje. Naši su prioriteti osiguranje dostupnosti zdravstvene zaštite i ulaganje u zdravlje putem osam zdravstvenih ustanova kojima je Županija osnivač. Naše ustanove imaju dugogodišnju tradiciju rada i djelovanja, većina i stoljetnu, nastavne su baze Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci i članice Klastera zdravstvenog turizma Kvarnera.

Ponos na mnoge županijske programe koji su prerasli u nacionalne

Kontinuirano, financijski i organizacijski podupiremo i javnozdravstvene preventivne programe. Osim ovog lista, Županija financira i druge programe Nastavnog zavoda za javno zdravstvo:

socijalno-medicinska istraživanja, Nacionalni program za Rome, javnozdravstvene mjere zaštite zdravlja od štetnih čimbenika okoliša, nadzor nad DDD mjerama (dezinfekcija, dezinfekcija, deratizacija), Centar prevencije i liječenja ovisnosti, unaprjeđenje oralnog zdravlja djece i mladih, prevenciju bolesti srca i krvožilja i savjetovalište „Otvorena vrata“. Ponosan sam da su mnogi od tih programa prerasli u nacionalne.

Također, Županija sufinancira i ostale ustanove iz područja zdravstvene skrbi na svojem području: Klinički bolnički centar Rijeka i Hospicij Marije Krucifikse Kozulčić.

Što se tiče Primorsko-goranske županije, u nama ćete sigurno i dalje imati odgovornog partnera u svim aktivnostima koje pridonose zaštiti zdravlja i suzbijanju bolesti.

Želim vam još puno dobrih sadržaja, a cijelom timu koji sudjeluje u pripremanju lista čestitam ovaj okrugli rođendan!



GRADONAČELNIK RIJEKE VOJKO OBERSNEL

NEMJERLJIV DOPRINOS poboljšanju zdravlja

Upravo je Narodni zdravstveni list, kroz informiranje, educiranje, podizanje zdravstvene kulture i promicanje zdravlja populacije, u proteklih 60 godina dao nemjerljiv doprinos ostvarenju zajedničkog cilja - poboljšanja zdravlja i kvalitete života u gradu Rijeci, kao i šire te je iznimna čast i privilegij sudjelovati u realizaciji tako važnog i vrijednog projekta



Grad Rijeka već dugi niz godina ulaže napore kako bi se unaprijedilo zdravlje i blagostanje građana te grad učinilo boljim i zdravijim mjestom za život. U svrhu postizanja tog cilja, Grad surađuje s mnogim ustanovama, udrugama i skupinama građana.

Svoju suradnju Grad Rijeka ostvaruje i kroz djelovanje projekta „Rijeka – Zdravi grad“, između ostalog, i kroz rad interesnih skupina građana koje su, uz koordinaciju i pomoć Grada, također značajno pridonijele razvoju grada u smjeru zdravlja i sretnije zajednice. Svoju predanost Rijeka potvrđuje i članstvom u Europskoj mreži zdravih gradova Svjetske zdravstvene organizacije, čiji je član već 20 godina.

Uspješna suradnja na projektima i programima vrijedna 4 milijuna kuna

Na putu prema ostvarenju zacrtanih ciljeva, od velikog značenja je dugogodišnja i uspješna suradnja Grada Rijeka i Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. U posljednjih 10 godina, za projekte i programe Nastavnog zavoda Grad Rijeka izdvojio je oko 4 milijuna kuna. U tom periodu financirani su programi kao što su „Edukacija edukatora“ – odnosno roditelja i prosvjetnih djelatnika, u svrhu prevencije ovisnosti; cijepljenje i

edukacija o HPV-u, edukacija o problemu peludi i komaraca, Savjetovalište u kaznenom sustavu, a kontinuirano se financiraju savjetovališta otvorenih vrata za djecu i mlade - „Centri za mlade“, univerzalni preventivni program „Training životnih vještina“ i Narodni zdravstveni list, koji ove godine obilježava svoju 60. obljetnicu.

Upravo je Narodni zdravstveni list, kroz informiranje, educiranje, podizanje zdravstvene kulture i promicanje zdravlja populacije, u posljednjih 60 godina dao nemjerljiv doprinos ostvarenju zajedničkog cilja - poboljšanja zdravlja i kvalitete života u gradu Rijeci, kao i šire. Iznimna je čast i privilegij sudjelovati u realizaciji tako važnog i vrijednog projekta te ovim putem čestitam svima koji stvaraju Narodni zdravstveni list na dosadašnjem radu, uz želju da se uspješan rad nastavi i u budućnosti, na dobrobit svih građana Rijeka i Hrvatske.





Piše
Vladimir Smešny, dr.med.

60 GODINA NARODNOG ZDRAVSTVENOG LISTA

LIST KOJI JE PREŽIVIO GRANICU MUDROSTI

„Narodni“ preživljava, kao i ideja o „narodnom zdravlju“ usprkos „nasrtaju“ novogovora i raznih tuđica. „Zdravstveni“ je logično jer govori o zdravlju, a „list“ pokazuje i simbolizira skromnost i vitalnost

Šezdeset godina u ljudskom poimanju vremena nije malo. U današnja vremena doživjeti toliko godina, za nas koji „uživamo blagodati

Voce del Popolo i Novi list), usprkos snažnim i potresnim promjenama. Vrlo je vjerojatno da je naš slavljenik, ako ne najstariji među sličnima u Hrvatskoj, nekadašnjoj Jugoslaviji i šire, na jugoistoku Europe, u društvu malobrojnih koji su preživjeli „granicu mudrosti – pedeset godina“.

Obljetnice su prigoda da se i o sebi kaže više. Kao svjedok gotovo pet šestina vremena koje se spominje, mislim da je trenutno potrebno naglasiti samo jedno: bilo je „glasnih pragmatičara“ koji su „otkrili nerentabilnost“ lista i „brižno“ predlagali gašenje „gubitaša“ (ukupni

troškovi tiskanja bili su veći od novčanog prihoda od prodaje i vanjskih dotacija). Tiha većina „samoupravljača“ i kasnijih „upravljača“ uspjela je da borba za zdravlje (rijetko neposredno probitačna) zasluži i sačuva i pisanu riječ, povrh niza postupaka unaprjeđenja i očuvanja zdravlja.

Promjene kroz desetljeća

Možda je, naročito mlađima od slavljenika, zanimljivo podsjetiti se na razdoblja sustava zaštite zdravlja i zdravstvene zaštite, naročito u vanbolničkom dijelu, odsudnih i za sam list.

razvijenog svijeta“, sve dalje je od očekivanog. Današnje djevojčice trebale bi dočekati svoj osamdeseti rođendan, ali dječacima se još ne smiješiti niti sedamdeset peti. Za vrijeme života našeg slavljenika ljudski vijek se za oba spola produžio za jedanaest godina, odnosno za „jači“ - muški spol pokoji mjesec više.

Stjecajem okolnosti, Rijeka je sredina gdje pisana riječ ima dugovječnost (La



Krajem pedesetih, rođenje slavljenika bilo je još jako opterećeno zdravstvenim posljedicama rata, traženjem forme i sadržaja svih postupaka koji su prethodili ili slijedili bolničkom liječenju, koje je pak zahtijevalo puno više tehničkih promjena nego organizacijskih.

Šezdesete su bile označene dispanzerskim (po uzoru na Veliku Britaniju), specijaliziranim hvatanjem ukoštac s mnogim još prisutnim teškim bolestima (TBC, polio, trahom, npr.), širokim razvojem pedijatrije i školske medicine s cijepljenjima te drugim originalnim Štamparovim idejama.

Sedamdesete, s petogodišnjim planiranjem, donose širenje uključivanja lokalne i šire zajednice. Uvodi se obvezatno zdravstveno osiguranje za djecu u dobi do šesnaeste godine i za sve u vezi s malignim bolestima, naprimjer. „Zdravlje za sve do 2000.“ veliki je „san“ Svjetske zdravstvene organizacije (SZO).

Osamdesete se odlikuju tehničkim i organizacijskim zaokruživanjem Doma zdravlja, stupa primarne zdravstvene

zaštite, s ciljem rasterećenja bolničke, odnosno specijalističko-konzilijarne (polikliničke) zaštite. Uspješnim samodoprinosima ostvaruju se prva moderna prostorna rješenja. Zavod za zaštitu zdravlja, stup preventivne zdravstvene zaštite, objedinjuje konstitutivne djelatnosti (odvaja se u Rijeci od Doma zdravlja i Ustanove za hitnu medicinsku pomoć).

Devedesete, ratne godine, karakterizira razgradnja Doma zdravlja i zaustavljanje ideje o sveobuhvatnoj institucionalnoj primarnoj zdravstvenoj zaštiti. SZO shvaća da ideja o „Zdravlju za sve“ neće zaživjeti i rezignirano „mijenja“ stoljeće. Rijeka pristupa drugom „snu“ – mreži „Zdravih gradova“.

Nastupa novi milenij, sjećanja su svježija...

Na kraju (umjesto na početku), o samom imenu našega slavljenika. „Narodni“ preživljava, kao i ideja o „narodnom zdravlju“ usprkos „nasrtaju“ novogovora i raznih tuđica. „Zdravstveni“ je logično jer govori o zdravlju, a „list“ pokazuje ili simbolizira skromnost i vitalnost.

Znanje pobjeđuje

Budućnost? Bez lažne skromnosti i nesigurnog optimizma, ona je izvjesna. I u današnjim uvjetima, kad bolest posvema prekriva zdravlje, kako djelima tako i riječju, ima upornih i tvrdoglavih koji vjeruju i u pisanu riječ o zdravlju. Kad konačno, a i to je izvjesno, naši mladi i najmlađi ostvare svoje pravo na znanje, broj posvećenih zdravlju porast će kao i broj onih koji će to bolje razumjeti i podržavati. Zdravlje je urođeno pa ga treba samo čuvati. Znanje nažalost nije, treba ga aktivno usavršavati i prenositi generacijama koje dolaze. Svi oni kojima trebaju podanici to će kočiti, ali na kraju, povijest nas tako uči, znanje pobjeđuje!





Piše
Vjekoslava Lenac, prof.

RIJEČ LEKTORICE

DIJAMANTNI JUBILEJ pisanog slavljenika

Dio ponosa osjećam i sama jer već 30 godina u Narodnom zdravstvenom listu ne obavljam samo poslove lektorice ispravljajući pravopisne, gramatičke, stilske i druge jezične nedostatke tekstova koji će biti objavljeni u listu, nego se veselim čitanju svakog priloga zbog njegova sadržaja i novih spoznaja koje ću steći



Kao da je bilo jučer kad smo obilježili pola stoljeća stalnog izlaženja Narodnog zdravstvenog lista, a evo već i 60. obljetnice - dijamantnog jubileja!

Tako visoka obljetnica zaslužuje sva priznanja, čestitke i ponos.

Dio tog ponosa osjećam i ja jer obavljam poslove lektorice Narodnog zdravstvenog lista već trideset godina. Radim to uvijek s velikim zadovoljstvom, a moj se posao ne sastoji samo u tome da ispravljam pravopisne, gramatičke, stilske i druge jezične nedostatke tekstova koji će biti objavljeni u listu. Veselim se čitanju svakog priloga zbog njegova sadržaja i novih spoznaja koje ću steći.

List poticajan i ohrabrujući

U svakom broju pronađem barem dvatri članka iz kojih dobijem odgovore na pitanja o vlastitom zdravlju ili zdravlju članova moje obitelji, mojih prijatelja. Od rođenja do smrti životni vijek traži stalnu, i sve veću brigu o zdravlju: tu su trudnoća, porod, dojenje, dječje bolesti, odgoj i obrazovanje, nasilje, ovisnosti... Gomilaju se problemi na koje treba brzo

i pravilno reagirati. U starijim godinama muče nas: šećerna bolest, povišen krvni pritisak, promjene na kralježnici i zglobovima, padovi i prijelomi, pozivanje hitne pomoći...pa sve do palijativne skrbi i postupaka kad nastupi smrt. Sve je dobro i korisno znati i razumjeti.

A o svemu tome, pa i mnogo više, čitamo i doznajemo u NZL-u. Vjerujem da tako naš list doživljavaju svi njegovi čitatelji. Pozitivan "naboj" svih priloga u listu, kojima se želi ukazati na očuvanje zdravlja, na mogućnosti zdravijega načina življenja, na suvremene metode liječenja - poticajan je i ohrabrujući.

Kaplja jednog slapa

Narodni zdravstveni list daje svoj neosporiv doprinos "unapređenju zdravstvene kulture", kako mu u podnaslovu piše.

Dobar je osjećaj kada možemo u tome bar malo sudjelovati, biti dio tog humanog i plemenitog posla. Ili, stihovima pjesnika Dobriše Cesarića rečeno:

*"Teče i teče, teče jedan slap;
Što u njem znači moja mala kap?...
...Taj san u slapu da bi mog'o sjati,
I moja kaplja pomaže ga tkati."*

SVJETIONIK ZDRAVSTVENE PISMENOSTI

ČUVAR I ORIJENTIR javnozdravstvenih vrijednosti

Narodni zdravstveni list dopire do nas snažnom i jasnom porukom o tome da je zdravlje fokus, najveća i najisplativija vrijednost oko koje se društvo treba organizirati

Upravo u području gdje su svi, milom ili silom prilika, napustili svoje pozicije - u javnome zdravstvu i njegovim institucijama, nasred mnogome opustošenog zdravstvenog obzora, izrastao je zdravstveni brand kao vrsta presedana i, svemu unatoč, očuvana oaza zdravstvene pismenosti: Narodni zdravstveni list. U 60 godina otkako izlazi nema sličnog primjera da su ljudi na taj način istrajali u izgradnji i promicanju, ne samo za Rijeku i Primorsko-goransku županiju, nego i za Hrvatsku, temeljnih općih javnozdravstvenih vrijednosti. Upravo to predstavlja taj edukativni, informativni i zdravstveno osviješteni časopis Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Zdravstveno osviješteni zato jer je u doba tako krupnih zdravstvenih paradoksa, kakvima smo svjedoci i protagonisti, puno lakše pustiti stvari da nestaju utopljene i rastočene u naplavinama konformizma i pred zastrašujućim valom nove zdravstvene nepismenosti, nego stvoriti, izgraditi, razviti, održati, pa i na svaki način osnažiti kontinuitet kakav list predstavlja. U zdravstvenom kontekstu kakvog poznajemo, kontinuitet posustaje pred općim trendom stalnih inovacija.

Bez zdravlja ne ide

Zdravstvene vrijednosti trpe udarce svakom naglom i nepromišljenom promjenom smjera, organizacijskih oblika, zdravstvene politike.

Pod udarom su i razornih valova opće estradizacije, masovne ponude instant rješenja, čudotvorstva i nemjerljive ko-

mercijalizacije koja zamagljuje, crpi i razarajuće djeluje na najvažnije zdravstvene resurse, a to su znanje, čuvanje zdravlja, preventiva, kvaliteta življenja. Premda je jasno da društva koja zdravstveni fokus stavljaju na zdravlje, a ne na bolesti, kao temeljnu vrijednost razvijaju zdravstvenu pismenost, mi se njome ne možemo pohvaliti. U hrpi svakakvih informacija teško je naći vjerodostojnog tumača i vodiča kako bi svatko od nas svojim liječnicima, prvenstveno obiteljskima, mogao biti saveznik i suradnik dobrim životnim stilom, obaviještenim procjenama i odlukama o zdravlju, a to je preduvjet ispunjenog života i životnog zadovoljstva. Bez zdravlja ne ide.

Eto zbog čega su se svi - Primorsko-goranska županija, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, Odjel socijalne medicine i Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju zdravlja - učinili posebnim društvenim čuvarima i orijentirima javnozdravstvenih vrijednosti. Ima puno ohrabrujućeg u činjenici da je kroz svih 60 godina Narodni zdravstveni list opstao izrastajući iz istog onog entuzijazma s kojim se radi svako njegovo današnje izdanje. Utješno je znati da je netko odgajao nasljednike i gledao u budućnost, u kojoj mi danas, listajući ga svojim unucima koji tek sriču prve riječi, taj list možemo pokazati s ponosom, jednakim s kakvim su ga nama čitali naši roditelji. Ali, institucije, njihove odjele i odsjeke, kao i listove, čine ljudi. Možemo im samo poručiti: Čestitke! Vaši se učitelji imaju čime ponositi!



Piše

Nađa Berbić, novinarka

Ohrabrujuća socijalna srž čitatelje poučava brizi o sebi i drugima

Dok su se temeljna načela zdravstvene zaštite, kao kontinuitet, dostupnost i jednakopravnost, u mnogim dijelovima zdravstvenog sustava urušavala pod teškim društvenim promjenama, list je ljubomorno čuvao upravo te temelje. Uz to je bio dosljedan u osnovnoj namjeri: jednostavan govorni jezik, popularizacija i detabuiziranje svih, pa i polemičnih tema, obrađenih s niza stručnih pozicija, i vjerodostojnost informacija koje čine abecedu zdravstvene pismenosti. Svojim čitateljima Narodni zdravstveni list pristupa toplo, ohrabrujuće i s mnogogdje izgubljenom, ali kod njih izrazito naglašenom socijalnom srži. To je možda bila najvažnija, a najteže obranjena vrijednost, koja do nas dopire dubokom i snažnom porukom da, htjeli mi to ili ne, ovisimo jedni o drugima, i da je to jedna od najvećih i najisplativijih vrijednosti oko koje treba organizirati živote i zajednicu u kojoj se radamo, živimo i umiremo.



Piše
Prim.doc.dr.sc. Vjekoslav Bakašun,
dr. med.



Sgodinama, pa i desetljećima, uspomene blijede. To je neminovnost. No, u tom blijedom sjećanju ostala mi je promocija prvog broja Narodnog zdravstvenog lista (NLZ). Danas je možda tek nekoliko njih koji se sjećaju tog događaja, a jedan od njih sam i ja.

Bilo je to u upravnoj zgradi Doma narodnog zdravlja, onoj dugačkoj zgradi pred današnjim kolnim ulazom u bolnicu Rijeke, u kojoj je donedavno bila uprava poduzeća "Elektromaterijal". Na kraju hodnika na sjevernoj strani, na prvom katu te zgrade bila je prostorija za sastanke. Promocija je održana u travnju 1958. godine, čime se željelo obilježiti Međunarodni dan zdravlja. Tada sam bio tek dvije godine liječnik, na radu u Domu narodnog zdravlja i još nisam bio sasvim uključen u takva svečana događanja. Promatrao sam taj skup ne sluteći da prisustvujem važnom događaju kojemu sada, 2018. godine, slavimo veliki jubilej.

Na skupu je glavnu riječ imao ravnatelj dr. Kajetan Blečić (tada još nije bio profesor). Ushićeno je govorio o ideji pokretanja časopisa za aktivnosti na području popularizacije zdravlja. To mi je ostalo u sjećanju. A taj je časopis opstao već 60 godina i stalno je prisutan na području unapređenja zdravstvene kulture. Prvih godina, a možda i neko desetljeće, Narodni zdrav-

SJEĆANJE I OSVRT NA PROMOCIJU PRVOG BROJA

USPOMENA koja ne blijedi

Svaki od urednika dao je svoj doprinos, mnogo puta u teškim uvjetima, ne samo zbog financijskih poteškoća, nego i u borbi za dobivanje dobrih suradnika. I uspjeli su u tome! Proteklih je godina Narodni zdravstveni list preskočio granice naše Županije i postao dostupan na gotovo čitavom području Hrvatske

stveni list je bio tiskan na običnom, skoro novinskom papiru, bez priloga u boji. Možda je samo naslov bio crveno tiskan. U zdravstvenoj problematiki sadržaj je bio okrenut problemima zdravlja dominantnima u tadašnjim godinama. Članci su bili pisani jednostavnim riječima da bi bili dostupni čitateljima.

Prijetnja ukidanjem lista i nepopustljivost Kajetana Blečića

Sjećam se jednog razdoblja kada je bilo zagovornika da se Narodni zdravstveni list ukine zbog financijskih razloga, jer je zdravstvu trebalo novaca za liječenje, a ne da novac troši na novine! Kajetan Blečić nije popuštao. Upirao je svim silama da se časopis održi. Jer djelovati preventivno mnogo je svrsishodnije i racionalnije od trošenja novaca za liječenje. I uspjelo je! Narodni zdravstveni list vodilo je nekoliko urednika. Svaki od njih dao je svoj doprinos, mnogo puta u teškim uvjetima, ne samo zbog financijskih poteškoća, nego i u borbi za dobivanje dobrih suradnika. I uspjeli su u tome. Posljednjih je godina

Narodni zdravstveni list preskočio granice naše županije i postao dostupan na skoro čitavom području Hrvatske. Daleko je stigao u tehničkoj opremi. Gdje su oni primjerci tiskani na grubom papiru!

Kontinuitet u orijentaciji ka zdravlju najveća zasluga

Sada je Narodni zdravstveni list u rangui mnogih moderno opremljenih časopisa. Kad u tehničkom smislu pogledam primjerke iz onih prvih godina tiskanja Narodnog zdravstvenog lista, imam dojam da je ono prapovijest. No, prateći sadržaje, treba pohvaliti da je Narodni zdravstveni list ostao do danas usmjeren prema prevenciji bolesti, uvijek radi očuvanja zdravlja. Taj kontinuitet u usmjerenju najveća je zasluga ovog časopisa. To je istovremeno i zasluga svih zdravstvenih djelatnika koji su svojim priložima u listu nastojali dostići postavljene ciljeve. Osim toga, sadržaji svih ovih godina izlazenja predstavljaju neizmjeni izvor podataka za povijest zdravstva na području Rijeke, jer je svaki važniji događaj bio popraćen tekstom i slikom.

Pohvala uređivačkoj politici, i dostojnim nasljednicima prof. dr. Kajetana Blečića

Narodni zdravstveni list posljednjih godina stoji na čvršćim nogama u odnosu na financijska sredstva. Uređivačka politika pridonijela je da sve veći broj stručnjaka sudjeluje sa svojim priložima, a objavljivanje tematskih brojeva ima posebno značenje. Želim zahvaliti sadašnjem uredništvu na upornosti u radu i neka nikad ne zaborave da su samo naslijedili rad mnogih prethodnika, na čelu s prof. dr. Kajetanom Blečićem. Neka svojim doprinosom u radu ostave što bolji temelj u nasljeđe budućim generacijama. Sve u svemu, može se kazati da je Narodni zdravstveni list postao nezaobilazno štivo mnogim građanima. Neka tako ostane još dugo, dugo!

UČENJE I ISTRAŽIVANJE UZ NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

ZAJEDNIČKIH 60 GODINA
PROMOCIJE UČENJA O ZDRAVLJU

Medicinska škola u Varaždinu već je 17. godinu kontinuirani pretplatnik Narodnog zdravstvenog lista koji je, zbog svoje jednostavne strukture i kvalitetnih edukativnih sadržaja, još 1999. godine dobio rješenje Ministarstva prosvjete i športa da se može koristiti kao neobvezna dopunska literatura u osnovnim i srednjim školama



Piše

Patricija Jakopović, bacc. med. techn.,
nastavnica zdravstvene njege

Uvrijeme sve bržeg razvitka znanosti, a posebice područja biomedicinskih znanosti i zdravstva, sve veći izazov postaje težnja da se u profesionalnom radu ne zaostaje za naglašenom interdisciplinarnošću i novim znanstvenih informacijama.

Adekvatna objava svake nove znanstvene informacije, ili pak stare koja je više-

struko znanstveno potvrđena, zahtijeva itekako dobro promišljanje o brojnim aspektima i načinima predstavljanja tih sadržaja. Isto tako, neizostavno je i promišljanje o što jasnijoj i jednostavnijoj isporuci takve, društvu korisne, informacije.

Sedamnaest godina zajedno

Svaka školska sredina mjesto je trajnog kruženja različitih znanja, koje zahtijeva stalnu obnovu i ažurnost svih znanstveno utemeljenih informacija. Taj oblik

težnje kvaliteti obrazovnih informacija posebno se ističe u odgoju, obrazovanju i podizanju zdravstvene kulture kadrova u zdravstvenim i medicinskim školama. Sve veća složenost odgojno-obrazovnih programa također otvara prostor nastavnicima da traže i kreiraju načine osuvremenjivanja nastavnog sadržaja.

Vodeći se upravo time, Medicinska škola u Varaždinu već je 17. godinu kontinuirani pretplatnik Narodnog zdravstvenog lista koji je, zbog svoje jednostavne strukture i kvalitetnih edukativnih sadržaja, još 1999. godine dobio rješenje Ministarstva prosvjete i športa da se može koristiti kao neobvezna dopunska literatura u osnovnim i srednjim školama. Inicijator pretplate i uvođenja Narodnog zdravstvenog lista u Medicinsku školu u Varaždinu bila je profesorica biologije Nevenka Perat. Taj je list postao dio školske knjižnice i zbornice, dopuna je obveznoj literaturi te se uspješno koristi kao nastavno sredstvo u procesu učenja i istraživanja.

Svojim jedinstvenim i jednostavnim stilom prenošenja zdravstvenih informacija, preglednom strukturom i nadasve razumljivim vokabularom, Narodni zdravstveni list u Medicinskoj školi u Varaždinu postao je jedan od nastavnih alata koji već godinama uspješno usklađuje nastavne kurikule i nove spoznaje. Taj aspekt upotrebe Narodnog zdravstvenog lista posebno se ističe u programu obrazovanja medicinskih sestara i tehničara opće njege, koji je obilježen interdisciplinarnošću i raznolikošću strukovnog kurikula. Svojom brojnošću

tema i tečnošću informacija Narodni zdravstveni list uspješno se koristi kao dopuna suvremenim i provjerenim informacijama u nastavi, koje su istražili zdravstveni stručnjaci.

Izvor cjeloživotnog učenja i profesionalnog napretka

Korištenjem Narodnog zdravstvenog lista u nastavi ili izvannastavnim aktivnostima postiže se mnogo pozitivnih učinaka na odgojno-obrazovne ishode nastave. Svakako je potrebno istaknuti da svojom jednostavnošću, ali istovremeno izraženom stručnošću, Narodni zdravstveni list također postaje vrlo jednostavan i praktičan način upoznavanja učenika s publicističkom djelatnošću i mogućnošću objave vlastitih stručnih članaka.

Isto tako, kao tekstualno i vizualno nastavno sredstvo, postaje način potica-

Šest desetljeća Medicinske škole i Narodnog zdravstvenog lista, duga tradicija prijenosa zdravstvenih informacija

Nova, 2018. godina donosi proslavu 60. obljetnice osnutka i kontinuiranog rada Medicinske škole u Varaždinu u odgoju i obrazovanju medicinskih i zdravstvenih kadrova te učenja o zdravlju i prevenciji bolesti kroz sve obrazovne smjerove. Dio te cjelovite tradicije rada Škole svakako je i dugogodišnja suradnja s uredništvom Narodnog zdravstvenog lista i pretplata na list, koji također ove godine slavi 60 godina kontinuiranog izlaženja.

Takav oblik suradnje postignut je kroz zajednički cilj Medicinske škole i Narodnog zdravstvenog lista - cilj izgrađivanja kvalitetnog i svrsishodnog puta prijenosa zdravstvenih informacija u školskoj, ali i u široj društvenoj sredini, upravo kroz kontinuirani rad tih dviju društva veoma značajnih instanci, te objavu novih, provjerenih i stručnih zdravstvenih informacija.

nja i „uvježbavanja“ budućih pozitivnih navika čitanja, istraživanja te dodatnog stručnog napredovanja i usavršavanja izvan nastave. Integracija Narodnog

zdravstvenog lista u svakodnevnu nastavu pridonosi još jednom važnom operacionaliziranom cilju svakog nastavnika – poticanju učenika na cjeloživotno učenje i profesionalni napredak.

Zbog svih navedenih razloga, Narodni zdravstveni list postao je vrlo lako, prije više od desetljeća, u Medicinskoj školi u Varaždinu još jedan način ispunjenja zahtjeva za dotokom novih medicinskih i zdravstvenih informacija u nastavi. Dostupan po cijeni i sadržaju te redovitim vremenskim pristizanjem još od vremena kad internet i informacijsko-komunikacijska tehnologija nisu bili toliko prisutni i dostupni u školskim sredinama, Narodni je zdravstveni list postao alat visoke razine poticanja znatiželje, istraživanja i dopuna nastavnim sadržajima, a takav je ostao i do danas.



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PROMIDŽBA



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

051/21 43 59 ili 051/35 87 92

OSVRT ČITATELJA

ZADOVOLJSTVO UČENJA sa svakim novim brojem



Dvomjesečnik s odlično osmišljenim sadržajem, člancima, pričama, savjetima uči nas iz broja u broj sve više i daje obilje novih, korisnih informacija običnom čitatelju, pruža i uvid u novosti iz područja medicine i zdravstva zdravstvenim djelatnicima. Sa zadovoljstvom ću nastaviti čitati Narodni zdravstveni list i preporučit ću ga mnogim kolegama i prijateljima

Piše

Monika Barak, bacc.med.techn.

Zdravstveni sam djelatnik pa nastojim redovito pratiti Narodni zdravstveni list, iako ne stižem uvijek sve pročitati. To je dvomjesečnik koji se distribuira u osnovnim i srednjim školama, vrtićima, zdravstvenim i socijalnim ustanovama, a moguće ga je dobiti i poštom, na adresu. U Zdravstvenom listu ima pregršt zanimljivih tema koje su pristupačne, kako nama zdravstvenim djelatnicima, tako i građanima, koji svoj primjerak Narodnog zdravstvenog lista mogu pronaći u ljekarnama i zdravstvenim ustanovama.

Najviše mi se sviđaju teme kojih je u svakom novom broju sve više i iz kojih se

može pratiti napredak medicine. Zastupljena su i obrađena sva područja medicine, pa i šire. U listu se može pročitati o novostima iz područja domaće i svjetske medicine te zdravstvene zaštite.

Svaki broj nova priča

Jednostavni članci, dostupni svima, omogućuju da se čitatelji informiraju o tome kako si pomoći i zaštititi se. U svakom novom izdanju Narodnog zdravstvenog lista zaintrigiraju me nove teme, savjeti i korisni članci autora. U broju 692-693/2017. posebno su mi se svidjeli članci o pružanju prve pomoći, prevenciji nekih ozljeda te o improviziranoj imobilizaciji. Svaki novi broj uvodi nas u neku drugu priču i drugu stranu medicine te nam otvara nove puteve i

Dragocjene informacije o djeci

Zanimljivo je to što, osim tema o zdravlju, dvomjesečnik sadrži i pregršt tekstova o školovanju, o mladima te o raznim suvremenim problemima i dilemama. Mojoj još većoj želji za čitanjem NZL-a pridonele su, primjerice, stranice ispunjene vlastitim pričama i iskustvima autora i savjetima koje iz tih istih priča i iskustava izvlačimo. Iznimno mi je drago što časopis sadrži članke vezane za malu djecu jer mnogo načina prevencije ozljeđivanja male djece ne bih znala u potpunosti primijeniti bez pomoći tih tekstova.

širi nam pogled. U Narodnom zdravstvenom listu jako mi se dopada i kako svaki autor ima neko svoje stajalište o temi pa na osnovi toga napiše opširniji članak od drugog autora, koji na istu temu napiše dosta kraći tekst.

Mislim da bi bilo korisno i učinkovitije kad bi se Narodni zdravstveni list podijelio na dva dijela: Zdravstveni list i Zdravstveni list za djecu i mladež. Iako je i sada jako zastupljen među djecom i mladima, mislim da bi na taj način više dopirao do njih i više se koristio u školama, u nastavi i slično.

Moguće rubriciranje prema uzrastima

Kad bi teme u svakom listu bile podijeljene prema uzrastima čitatelja, više bi djece čitalo, a samim tim bi djeca i mladi bili više upućeni u osnovne, odnosno opće stvari vezane uz spašavanje, pozivanje hitne medicinske pomoći, prevenciju ranjavanja, imobilizaciju, rane i sl.

Dvomjesečnik s odlično osmišljenim sadržajem, člancima, pričama, savjetima uči nas iz broja u broj sve više i daje obilje novih, korisnih informacija običnom čitatelju, a pruža i uvid u novosti iz područja medicine i zdravstva zdravstvenim djelatnicima.

Sa zadovoljstvom ću nastaviti čitati Narodni zdravstveni list i preporučit ću ga mnogim kolegama i prijateljima.



Piše
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.

ISTRAŽIVANJE ZADOVOLJSTVA ČITATELJA



GLAS NARODA POTVRDIO, vjerna publika visoko ocjenjuje list

Narodni zdravstveni list ima dugačku tradiciju, dobro je prihvaćen od svojih čitatelja i postao je svojevrsni „brand“ Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Osim u tiskanom obliku, čita se i u elektroničkom obliku i najposjećenija je stranica na web stranicama Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Godine 2016. proveli smo istraživanje zadovoljstva naših čitatelja. Bilo nam je jako važno dobiti povratnu informaciju o tome smatraju li naši čitatelji članke i savjete iz lista korisnima i primjenjivima. Isto tako, htjeli smo doznati o čemu bi htjeli čitati, što ih zanima.

U našoj ulozi promicanja zdravlja važna je dvosmjerna komunikacija i zato zahvaljujemo svim čitateljima na tome što čitaju Narodni zdravstveni list i što su odgovorili na pitanja iz ankete! Promicanje zdravlja predstavlja pokret koji ljudima omogućuje aktivno sudjelovanje u unapređenju zdravlja. U literatu-



Promicanje zdravlja obuhvaća različite pristupe i metode, kao što su mjere zdravstvenog prosvjećivanja i odgoja, zakonodavne mjere, porezne i administrativne mjere, organizacijske mjere te aktivnosti lokalne zajednice (laičke inicijative i inicijative skupina stručnjaka). Na taj način pokret promicanja zdravlja obuhvaća široku intersektorsku suradnju.

Tiskovine promiču zdravlje!

U promociji zdravlja najveći izazov predstavljaju metodologije pristupa – kako doći do ciljane populacije, kako plasirati poruku i učiniti sadržaj prihvatljivim „prijemčivim“. Suradnja s medijima i tiskane poruke dugoročnije su i razvojno održive te imaju dugotrajniji učinak od predavanja, tribina i radionica. Kod predavanja slušač ne prenosi dalje svoje znanje, dok jedan primjerak lista čita više ljudi.

Časopisi, brošure i leci moraju biti, ne samo tekstualno (sadržajno), već i vizualno (grafičko-dizajnerski) privlačni

ciljanoj skupini. Iz tog razloga cilj nam je unaprijediti Narodni zdravstveni list i prilagoditi ga željama čitatelja i zdravstvenim potrebama stanovništva.

Ciljana je skupina

Narodnog zdravstvenog lista opća populacija, oba spola i sve dobne skupine

Dragi naši čitatelji, imate li primjedbi, sugestija, pitanja ili pohvala. slobodno nam se javite na mail:

svjetlana@zzjzpgz.hr

ili

br. telefona 051/358-792!

ri se, umjesto promicanja, često rabi pojam promocija zdravlja, koji je uži od

pojma promicanja. Naime, proces promocije zdravlja vremenski je kraćeg trajanja od promicanja zdravlja, a provodi se zdravstvenim akcijama (kampanjama) koje utječu na širenje zdravstvenih poruka u zajednici i na mobilizaciju ljudi u provođenju određenih zdravstvenih zadataka.

Cilj je promicanja zdravlja omogućiti pojedincima i zajednicama povećanu kontrolu nad čimbenicima koji uvjetuju zdravlje (determinantama zdravlja). Taj koncept zdravlja ističe pozitivne potencijale i sposobnosti i pojedinca, i zajednice. U promicanju zdravlja neophodno je aktivno sudjelovanje svih važnih društvenih sektora (unutar i izvan sustava zdravstva), kreatora zdravstvene politike (političari, HZZO) i samih građana, kojima je pravo na zdravlje zajamčeno Ustavom, kao osnovno ljudsko pravo.

Vaše mišljenje je važno!

Istraživanje smo proveli anketnim upitnikom za pretplatnike Narodnog zdravstvenog lista. Anketu je sastavilo uredništvo lista, uz sugestiju stručnjaka s Filozofskog fakulteta u Rijeci. Anketni upitnik imao je 14 pitanja, 13 na zaokruživanje odgovora i jedno opisno pitanje (s mogućnošću kvalitativne analize). Anketa je poslana pretplatnicima, fizičkim osobama, poštom, u broju Narodnog zdravstvenog lista 676-677/2016, svibanj-lipanj 2016. Uz anketu je priložena i povratna, frankirana koverta kako pretplatnici ne bi imali troškova te kako bi povećali odaziv. Poslano je 1400 anketnih upitnika. Obrada anketa napravljena je u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije.

Cilj istraživanja bila je ocjena zadovoljstva korisnika radi unaprjeđenja kvalitete lista. Podaci iz literature pokazuju nedovoljan broj evaluacijskih programa promocije zdravlja. Napredak u javnom zdravstvu i intervencije u zajednici bili su spriječeni zbog nedostatka sveobuhvatnog evaluacijskog okvira odgovarajućeg za takve programe.



Radojka Grbac i Svjetlana Gašparović Babić

Biti u trendu

Potrebno ga je unaprijediti i prilagoditi potrebama današnjeg vremena, posebno u vizualno-grafičkom smislu. Potrebno je i unaprijeđenje u promociji lista, povećanju njegove prepoznatljivosti i „brendiranju“ lista kao kvalitetne zdravstveno-edukativne literature na širem području – Hrvatske i Europe. Jedan od pristupa ciljanoj populaciji, pogotovo mlađim generacijama, bilo bi plasiranje lista putem društvenih mreža.

Vrlo je važna činjenica da list nije profitabilan i da se njegova cijena već dugi niz godina održava na razini prihvatljivoj i finansijski najugroženijim slojevima društva. Dostupnost Narodnog zdravstvenog lista njegova je važna karakteristika i odražava njegov javnozdravstveni svjetonazor i cilj. To je u skladu s ciljevima postizanja globalnog cilja Održivog razvoja Svjetske zdravstvene organizacije, usmjerenog ka smanjenju preuranjene smrtnosti od nezaraznih bolesti za 1/3 do 2030. godine. Pri tome mnogi sektori društva trebaju odigrati svoju ulogu, uključujući vlade država, poslodavce, nastavnike, proizvođače, civilno društvo, privatni sektor, medije i pojedince. Prema tome, izdavanje i distribucija Narodnog zdravstvenog lista uklapaju se u preporuke Svjetske zdravstvene organizacije.



medicinskih laika, prvenstveno u Primorsko-goranskoj županiji, ali i šire. Ciljevi su Narodnog zdravstvenog lista promocija zdravlja, zdravstvena edukacija i unaprijeđenje zdravstvene kulture.

Publika visoko ocjenjuje savjete i razumljivost

Poslano je 1400 anketnih upitnika, a vratilo ih se 255 ispunjenih, što čini odaziv od 18,2 posto. Odaziv nije velik, ali je u skladu s podacima iz literature o odazivu opće populacije na ankete. Broj od 255 odgovora bio je dovoljan uzorak za analizu.

Prosjeck godina ispitanika iznosi 58.

Ženskoga spola bilo je 81 posto ispitanika, muškoga 19 posto, što ne znači nužno da samo žene čitaju Narodni zdravstveni list, već su žene sklonije ispunjavanju anketa i više se žena odaziva na ispitivanja.

Po stupnju školovanja, najviše ispitanika, 57 posto, ima završen fakultet i više, 39 posto ih ima završenu srednju školu, 3 posto završenu osnovnu školu, a 1 posto nezavršenu osnovnu školu.

Najviše je ispitanika zaposleno – 51 posto, 45 posto je umirovljenika, 3 posto nezaposlenih i 1 posto studenata/učenika.

Ispitanici u prosjeku čitaju Narodni zdravstveni list 16,22 godine, što nas osobito veseli jer pokazuje da imamo vjernu publiku.

Na pitanje o primjenljivosti savjeta, čak 90 posto ispitanika dalo je ocjenu 4 i 5 (od 5 mogućih), što znači da smo postigli svoj cilj jednostavnih i u svakodnevnom životu razumljivih savjeta. Razumljivost tekstova dobila je još bolju ocjenu: 97 posto ispitanika dalo je ocjene 4 i 5, od čega 81 posto ocjenu 5. Pročitane savjete primjenjuje 95 posto ispitanika, a samo 5 posto ih ne primjenjuje. Grafičkim izgledom zadovoljno je 92 posto ispitanika.

Da časopisi zdravstvene tematike mogu utjecati na usvajanje zdravstvenih navika smatra 88 posto ispitanika. Najboljim načinom zdravstvene edukacije i promocije zdravlja tiskane medije smatra 75 posto ispitanika, internet 20 posto ispitanika, a društvene mreže 5 posto. Od rubrika, najvećem broju ispitanika – 58 posto sviđa se “O zdravlju ukratko”, 19 posto ispitanika članci u listu, 14 posto umetak i 9 posto uvodnik.

Na pitanje da li bi nešto mijenjali u listu, 43 posto ispitanika odgovorilo je da ne bi ništa mijenjali, 36 posto bi voljeli odgovore na pitanja čitatelja, 15 posto bi uveli novu rubriku, 3 posto bi mijenjali grafičko uređenje i 3 posto nešto drugo.

Na pravom putu

Mnoga istraživanja dokazuju učinkovitost i isplativost promocije zdravlja i prevencije bolesti. Potrebno je unaprijediti promociju zdravlja, koja ima uporište i u financijskoj isplativosti. Potrebno je razviti više preventivnih programa i ulagati veća sredstva u prevenciju, što zdravstvenom sustavu u konačnosti donosi uštedu.

Narodni zdravstveni list ima dugačku tradiciju, dobro je prihvaćen od svojih korisnika i postao je svojevrsni „brand“ Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Osim u tiskanom obliku, čita se i u elektroničkom obliku i najposjećenija je stranica na web stranicama Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije.

List prati zdravstvene potrebe stanovništva, a teme kroz godine svojevrsan su prikaz interesa u zdravstvu. Tako možemo vidjeti da je fokus u prvim godinama izlaženja bio na prevenciji zaraznih bolesti, promociji osobne i društvene higijene, promociji cijepljenja i sl., dok se s godinama fokus okretao prema prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti, koje su postajale vodeći javnozdravstveni prioritet. U posljednjem desetljeću, sukladno svjetskim i europskim trendovima u medicini, fokus je na promociji zdravlja, pozitivnom zdravlju i poticanju preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje.

Hvala svim našim čitateljima!

U zaključku, citirat ćemo nekoliko poruka koje smo dobili u anketama, a čija će detaljnija analiza biti obavljena naknadno: „Časopis koriste studenti sestrinskog studija. Članke u časopisu predmetiziramo i imamo bazu predmetnica tih zadnjih 10 godina. Ovakav oblik sažetih članaka pomaže im u pisanju seminarskih radova, jer su podaci u knjigama često (za njih) preopširni. Samo tako nastavite, ne posustajte i širite se na druge županije. Malo se više promovirajte, da i drugi čuju za vas!“ „Sve je obuhvaćeno. Sve pohvale listu!“ „Teme su raznovrsne, uvijek nađete temu koja nije bila, a ponekad treba i ponavljati, jer se zaboravi na neku problematiku, a i preporuke se s vremenom promijene. Primjedba je da je pretplata jako jeftina, možda bi je iz edukativnih razloga trebalo povišiti da ljudi više cijene savjete koje dajete.“ „Sve ste obuhvatili. Super! Bravo!“ „Hvala što postojite.“

Važna odrednica NZL-a je provođenje zdravstvenog odgoja. To je bio smjer u kojem je NZL išao mnogo prije nego se zdravstvenom odgoju počela posvećivati pažnja javnosti. Za praksu zdravstvenog odgoja važno je istaknuti da sadržaj informacije mora biti konkretan te da, prema mogućnostima, sustavno djeluje u određenoj socijalnoj sredini i da je upućen na pozitivno međuljudsko ponašanje onih koji komuniciraju. Upute autorima članaka u NZL-u u skladu su s navedenim citatom. Sadržaji informacija konkretni su, edukativni i nepolemični, u skladu sa službenom medicinskom doktrinom.

Potvrde isplativosti i održivosti lista

Prema rezultatima naše ankete, list čitaju osobe srednjih godina (prosjeck godina 58) i visokog obrazovanja (57 posto ima završen fakultet i više). Anketu je ispunilo 81 posto žena i 19 po-

sto muškaraca, ali taj nam podatak ne govori o spolnoj distribuciji čitatelja jer su žene sklonije ispunjavanju anketa, tako da, ako u obitelji primaju NZL, veća je vjerojatnost da će žena ispuniti anketu iako list čitaju i muškarci. Zadovoljstvo listom veliko je, i kvalitetom i prilagodbom ciljanoj populaciji. Da su članci potpuno primjenjivi, smatra 58 posto ispitanika te razumljivi čak 81 posto. Također, velik broj ispitanika (95 posto) primjenjuje savjete iz NZL-a, što govori u prilog isplativosti i održivosti. Važan je podatak iz ankete da velik broj ispitanika (75 posto) časopise i brošure (tiskane medije) smatra najboljim načinom zdravstvene edukacije i promocije zdravlja i daje im prednost pred internetskim portalima i društvenim mrežama. Uzrok tome moguće je nešto starija dob ispitanika, jer je mlađa populacija sklonija elektroničkim medijima, ali ukazuje na potrebu tiskanja časopisa zdravstvene tematike u našem društvu.

Prihvaćenost lista u zdravstvenom odgoju

Možemo zaključiti da je uloga Narodnog zdravstvenog lista u zdravstvenom odgoju i promociji zdravlja u Primorsko-goranskoj županiji značajna. Na list je pretplaćeno 36 škola, 16 dječjih vrtića i 18 čitaonica i knjižnica. Uredništvo često ima telefonske upite pretplatnika o pojedinim člancima – u kojem se broju nalazi pojedini članak, možemo li dostaviti određeni broj i sl. za potrebe izrade seminarskih radova, referata, diplomskih radova učenika i studenata. Stranice NZL-a najposjećenije su stranice na web adresi Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, iz čega zaključujemo da ga čita puno veći broj ljudi nego što imamo pretplatnika.

Prostora za unapređenje ima, pogotovo u grafičkom uređenju i modernizaciji vizualnog identiteta lista, ali možemo zaključiti da je zadovoljstvo korisnika vrlo visoko i da Narodni zdravstveni list ima vjernu, dugogodišnju publiku, kao i da je vrlo koristan u promociji zdravlja i zdravstvenom odgoju. Prosjeck godina koliko dugo ispitanici čitaju NZL je preko 16 godina, čime zaključujemo da mu je održivost visoka.

POČETAK

Originalni tekst članka objavljenog 7. travnja. 1958., br. 1, GODINA I., pokazuje da je Narodni zdravstveni list bio, ostao i bit će – NARODNI I ZDRAVSTVENI

Dragi čitatelji,

Prvi broj Narodnoga zdravstvenog lista, izdavača tadašnjeg Zavoda za zaštitu zdravlja, izašao je iz tiska na Dan zdravlja, 7. travnja 1958. godine, kao mjesečnik za zdravstveno prosvjećivanje. Od tada neprekidno izlazi, što ga čini najdugovječnijim listom zdravstvene tematike na našem području. Ove godine obilježavamo 60. rođendan lista i tom vam prilikom donosimo originalni tekst članka iz prvog broja lista, objavljenog sada već daleke 1958. godine.

Zanimljivo je vidjeti da se mnoge stvari nisu promijenile i mnogi tadašnji problemi aktualni su i danas. Možemo čak reći da je Narodni zdravstveni list već tada promicao zdravlje i pisao o preventivi, što se dugi niz godina zapostavljalo na nacionalnoj razini. Vjerujemo da promocija zdravlja ima smisla i nemamo namjeru stati s prosvjećivanjem i zdravstvenim odgojem stanovništva. Želimo da Narodni zdravstveni list ostane ono što je uvijek i bio – narodni i zdravstveni, namijenjen vama, našim čitateljima, stvaran radi vas!

“Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja - a ne samo odsustvo bolesti ili oronulosti”

(definicija Svjetske zdravstvene organizacije, prihvaćena na prijedlog Dr. A. Štampara)

Zdravstvenu službu treba organizirati prema ovoj definiciji

Ovu definiciju su prihvatile sve članice Svjetske zdravstvene organizacije u koju su učlanjene skoro sve zemlje svijeta. Ako gledamo na zdravlje, a tako je jedino i pravilno, onda moramo priznati, da i mi treba da učinimo još mnogo u organizaciji zdravstvene službe, kako bi u njoj sve naše zdravstvene ustanove funkcionirale u korist zdravlja naših ljudi. Da bi ovo dostigli, nije potrebno skupocjenih zgrada, dispanzera, bolnica, zdravstvenih

stanica, aparatura itd., već je potrebno, da u već postojećim ustanovama vlada princip gore spomenutih definicija. Svaki zdravstveni radnik, bolničar, medicinska sestra, medicinski tehničar, liječnik, zubar, kao i ostali profili medicinskog radnika, treba da ovo imaju stalno pred očima, ako žele, da u današnje doba u potpunosti odgovore na svom radnom mjestu.

Poznato je, da je medicina zbog superspecijalizacije zadnjih godina, krivo postavila neke stvari t.j., da pojedini zdravstveni, prema staromodnom komercijaliziranom radu u privatnoj ordinaciji još uvijek vide u čovjeku jedinku, a ne društveno biće - dio naroda, dio naše zajednice. Za nas je čovjek najveće blago i mi moramo provesti takvu organizaciju zdravstvene službe, u kojoj će svaki zdravstveni radnik, bio on na selu, u gradu u bilo kojoj zdravstvenoj ustanovi, imati pred očima zadatke: unapređenje zdravlja, sprečavanje bolesti, liječenje i rehabilitaciju. Da bi krenuli ovim pravcem i u potpunosti ispunili ovaj odgovoran zadatak, potrebna je suradnja svih jedinica Doma narodnog zdravlja, bolnica, fakulteta i drugih sličnih ustanova. Znači potrebno je, što prije ujediniti bolničku i vanbolničku službu, jer obe čine jednu nerazdvojnu cjelinu. Samo jedinstvenim snagama možemo u potpunosti rješavati zdravstvene probleme.

Suvremeni liječnik nema danas više za dužnost samo terapiju t.j. davanje Penicilina ili aspirina i tome slično, već mora voditi brigu i o drugim problemima svojih bolesnika i tražiti uzroke, koji dovode do poremećaja zdravlja. Danas i laici znaju, da na pr. reuma ne nastaje uslijed pomanjkanja aspirina u hrani, već da je ona posljedica mnogih drugih uzroka, kao nepravilne ishrane, nehigijenskog stana, poremetnja u radu nekih organa i tako dalje. Dužnost je modernog liječnika, da pronalazi te uzroke i da pomogne u njihovom otklanjanju.

Napredna zdravstvena služba ne može se više zamisliti bez učešća svih ljudi, a naročito socijalnog radnika, psihologa, inženjera itd. Zdravstvena zaštita, kao dio javne zdravstvene službe ovisna je o terenu, o pobolijevanju, nesrećama na poslu ili kod kuće, porodicama, smrtnosti, standardu, običajima i tako dalje. Ukoliko će zdravstveni radnik dok bude radio u vanbolničkom radu, biti bliže uzrocima oboljenja, utoliko će dok bude radio u bolničkom odjelu biti bliži liječenju. Jedna će funkcija drugu nadopunjavati, isprepletati se i činiti cje-

linu, koja je jedina pravilna za smanjenje pobolijevanja. Ako želimo postići kvalitet rada zdravstvene službe, kao i pojedinih zdravstvenih radnika, moramo ići tim pravcem, jer je najbolje, da svaki zdravstveni radnik ima uvid u rad i problematiku kako bolnice tako i terena.

Za početak, trebalo bi ići ujedinenju zdravstvene službe naših triju gradskih općina. Ovaj teren je dovoljno opskrbljen kadrovima da bi mogli prijeći u isto vrijeme i na slobodni izbor zdravstvenog radnika, tako, da bi ovim i pitanje povjerenja naših pacijenata bilo riješeno. Ovakva bi organizacija zdravstvene službe svojim primjerom djelovala na zdravstvo ostalog dijela našeg kotara i donijelo bi novi duh i u ustanove koje služe odgoju kadrova svih naših profila. Našem narodu potreban je zdravstveni radnik novog tipa, socijalnih nazora, koji će u čovjeku gledati čovjeka i koji će nastojati da bolesniku pomogne prvo kao liječnik a drugo kao socijalni radnik.

Kod nas je puno priča, o preventivi, o preventivnim akcijama. Međutim ja mislim, da je prema današnjim prilikama kod nas najbolja preventiva - dobra organizacija zdravstvene službe. Dobra organizacija zdravstvene službe je pravo umjetničko djelo. To umjetničko djelo ne može napraviti zdravstveni radnik koji radi staromodnim radom u privatnoj ambulanti. Glavni cilj dobre organizacije je smanjiti pobolijevanje, a to ide na uštrb rada privatne ambulante. Jedno drugo isključuje. U industriji tumačimo kako treba pravog čovjeka postaviti na pravo mjesto da bude manje nesreća na poslu. Ja mislim, da je još važnije u našem poslu već jednom primijeniti princip: "Tko radi privatno, ne može raditi u državnoj ustanovi".

Pri reorganiziranju zdravstvene službe potrebno je pronaći način i mogućnosti plaćanja zdravstvenih radnika prema sposobnosti i zalaganju, riješiti plaćanje tako da se stimulira rad, a naročito kvalitetan rad i stručno uzdizanje. Sadašnja praksa pokazuje, da nijedan zdravstveni radnik nije ničim stimuliran, a pogotovo ne preventivac, da bilo kvalitativno ili kvantitativno poveća odnosno poboljša svoj rad. Da bi se ovoj stagnaciji stalo na kraj, potrebno je već jednom, kako je gore spomenuto pronaći sistem, kako bi naši zdravstveni radnici s novim snagama prionuli na rad i time još više pridonijeli unapređenju zdravstvene službe našeg kraja i svom ličnom uzdizanju.

Dr. Kajetan Blečić

UČIMO SMIJEH I VESELJE OD DJECE

DAN BEZ SMIJEHA izgubljen je

Tko se ne zna smijati, za njega je život izgubio svoju radost i svoju svježinu, a tko se zapravo smije iz svega srca, taj ne može imati zlu savjest.

(Nicolas Sebastien Roch Chamfort)



Smijeh je univerzalan i besplatan, cijeli svijet ga razumije, ništa ne košta, a mnogo pomaže, liječi tijelo i dušu, pomlađuje, relaksira, uveseljava, uklanja umor, ublažuje stres, bol, stvara ugodno ozračje, učvršćuje i poboljšava ljudske odnose, budi optimizam plijeni i osvaja ljude

Piše
Mr.sc. Ivica Stanić, dr.med.

„Iako sam tek stigla iz rodilišta s bebom, ona je naš dom već ispunila srećom radošću i veseljem. Do njenog rođenja bili smo običan zaljubljeni par. Ona je potpuno promijenila naš život, usrećila nas, učinila roditeljima – mamom i tatom. Sada smo prava mala i sretna obitelj. U naš dom unijela je toplo i ugodno ozračje, pozitivne emocije, a njen divni osmijeh usrećuje ne samo nas, nego i sve one koji nas posjete“ – kaže radosna mama Mirela. „Ona je naš dragulj. Sada znamo zašto živimo“ – dodaje presretni tata Kristijan.

Dobar smijeh daleko se čuje

Obitelji iz kojih se često čuje dječji smijeh vesele su, sretno, složne i zdrave sredine. Za razliku od tihog smijeha male djece, smijeh predškolaca gromoglasan je i daleko se čuje. Smiju se pojedinačno i u grupi, iskazujući vlastite i zajedničke radosti i nasmijavajući okolinu. Za smijeh je karakteristično da je univerzalan i besplatan. Cijeli svijet ga razumije, ništa ne košta, a mnogo pomaže, liječi tijelo i dušu, ne samo onoga tko se smije, nego i svih onih koji se nađu u njegovoj blizini. Zašto smo onda često smrknuti, a ne nasmiješeni i veseli? Smijeh ljude pomlađuje, opušta, relaksira, popravljajući im raspoloženje, uklanja umor, ublažuje stres, bol... Osmijehom se stvara ugodno ozračje, on uveseljava društvo, izgrađuje čvršće i kvalitetnije međuljudske odnose, budi ugodna osjećanja, optimistično raspoloženje, plijeni i osvaja ljude.

Jedan od najljepših osjećaja na svijetu svakako pruža smijeh od srca i osmijeh

na usnama. Usto, ništa ne košta, a prava je blagodat jer pruža tako puno pozitivnih emocija, radosti i sreće. Nema ništa ljepše od dječjeg smijeha. Mala beba nakon buđenja odmah pokazuje znakove usamljenosti te, kako još ne zna govoriti, jedino što zna jest, kroz meškovanje, a ponekad i plač, privući našu pažnju. Ona cijelim svojim bićem želi biti s drugim ljudima. Zadovoljna je kad je naspavana, suha i nahranjena, a ako joj je blizu neko drago, poznato

barem nakratko, zaboravi patnju i tugu. Djeca nam ga velikodušno darivaju i siju svuda oko sebe. Zato i jest tako veselo, radosno i dinamično u njihovu društvu. Nažalost, na rastanku s njima zaboravimo ponijeti sjeme smijeha pa ga poput djece sijati svuda oko sebe, osmijehom na svom licu nasmijati obitelj, prijatelje, kolege na poslu i sve dobre ljude, a djeca su ga i njima po nama poslala.

Smij se s djecom – budi sretan

Dječji smijeh podsjeća nas na naše djetinjstvo, budi drage uspomene i čini nas sretnima. Zadržimo te uspomene jer A. Graf kaže: „Žalostan je čovjek u kojemu nije ostalo ništa dječje.“

Smijemo li se s djecom, bit ćemo barem nakratko bezazleni, radosni i veseli kao

Djeca se prosječno nasmiju 300 do 400, a odrasli tek 17 puta dnevno

Smijeh je ono što dijete čini djetetom, što ga čini sretnim, uvijek raspoloženim, razdraganim i veselim. Osmijeh na njegovu licu odraz je dobrog raspoloženja i najbolji je pokazatelj njegova zdravog razvitka, odrastanja, zadovoljstva i radosti. Vjerovali ili ne, djeca se u prosjeku nasmiju 300 do 400 puta dnevno, a odrasle osobe tek 17 puta. Kad čujemo veseli dječji smijeh, oko srca osjetimo neku neopisivu toplinu, radost i sreću, pa i kada smo najtužniji, na taj njihov osmijeh ili smijeh reagiramo smijehom. Iskreni dječji osmijeh djeluje na naš centar za ugodu u mozgu i naprosto nas prisili na smijeh, a pri tome donese nam neopisivu radost i olakšanje.

lice, podariti će mu na stotine osmijeha, učiniti ga radosnim, poletnim, bezbrižnim...

„Kad čujem bebin divni smijeh, zaboravim sve probleme, tegobe i tugu, a na licu mi se pojavi osmijeh. Osjećam se mnogo bolje i ugodnije nego ranije“ – s osmijehom na licu tvrdi kolega s posla. Doista, u životu nema ništa ljepše od iskrenog smijeha i osmijeha nevine djece koja znaju uživati u malim stvarima. Ništa na svijetu ne donosi više sreće, zadovoljstva i radosti od malog nasmijanog djeteta. Nema osobe kojoj ono ne može izmamiti osmijeh na licu, nasmijati je do suza, razveseliti i pomoći joj da,

što su i ona. Naučimo li se od njih smijati i budemo li to često činili, bit ćemo omiljeni u društvu.

Svima je poznato da je smijeh osobina djece i mladih općenito. Smiju se svemu i svačemu. Bez ikakvog razloga, stalno se smiju i osmijehuju. Čak i kada spavaju, na njihovu licu često se pojavljuje osmijeh. Samo djeca lako mijenjaju raspoloženja pa tijekom plača, kad ugledaju nešto smiješno, iako su im oči pune suza, slatko i od srca se nasmiju. Sigurno smo svi zapazili da na svaku veselu i radosnu gestu odraslih dijete prasne u veseo i dugotrajan smijeh, ali ako ga mrko pogledaju ili



nešto ružno kažu, smijeh odmah prestaje.

„Mladost se smije bez ikakvog razloga. To je jedna od njezinih draži“ – tvrdi Oscar Wilde. Ako je tako, a jest, onda bismo se svi češće trebali, od srca i iskreno, smijati poput djece, biti sretni i makar samo nakratko zaboraviti brige, probleme i uvrede, ne ljutiti se niti svađati s kolegama, prijateljima i susjedima, a ponekad i sa samima sobom. Iz iskustva znamo da odraslu osobu koja je uvijek nasmijana i odiše veselom, humorom i dinamikom, svi doživljavamo mlađom, vitalnijom, simpatičnijom i rado se s njome družimo. Velika je sreća za prijatelje, kolege i suradnike na poslu i u društvu općenito imati vesele i radosne, pune smisla za šalu, vic, humor i uvijek nasmiješene ljude. Usto, smijeh je veseo pa im se rado pridruže i druge osobe, čak i one tužne, uvijek smrknute i namrštene. „Smiješak je odmor umornima, svjetlost malodušima, sunce žalosnima i lijek shrvanima“ – tvrdi Dale

Smijeh je prirodni lijek i čuvar našeg zdravlja

Smijeh poboljšava psihofizičko zdravlje, raspoloženje. Pozitivan pogled na svijet, popraćen smijehom i osmijehom, itekako može utjecati na čovjekovo zdravlje. Stoga, smijte se kako biste živjeli kvalitetnije, ljepše, veselije i dulje! I ne zaboravite da smijeh:

- *vidno smanjuje stres, tjeskobu, brige i nedaće,*
- *razvija i jača samopouzdanje,*
- *unapređuje međuljudske odnose jer jača vrline, a uklanja mane,*
- *budi i razvija osjećaj životne sreće i radosti,*
- *osnažuje imunitet i poboljšava zdravstveno stanje smijača,*
- *aktivira sve mišiće lica, prsišta i cijeloga tijela,*
- *ubrzava disanje, pomaže opskrbu tijela kisikom, povećava i kapacitet pluća,*
- *povoljno djeluje na krvne žile, rad srca i cirkulaciju,*
- *puni naše tjelesne „baterije“ životnom energijom,*
- *omogućava bolju usredotočenost na sadržaj rada,*
- *ljude čini dobrodušnima, poletnima, kreativnima,*
- *poboljšava odnose s drugima jer osnažuje vrline i otklanja mane,*
- *univerzalan je lijek, vesela i učinkovita terapija.*

Carnegie i dodaje: „Darivanjem smijeh se povećava. Tko daje, još više ga ima, a kod primatelja stalno se umnožava. On dolazi iz srca i rado se daruje.“ Dale Carnegie dalje kaže: „Smiješak je nemoguće kupiti, isprositi, posuditi ili ukrasti, jer izvire samo iz srca.“ Zato što češće darujmo smiješak tužnima, olakšajmo im tegobe, patnje i izmamimo smiješak na njihovu licu. Zarazimo ih smijehom. Bit će nam vrlo zahvalni.

Tko sije osmijehe, žanje ljubav i sreću

Blagotvorno djelovanje smijeha ogleda se na tjelesnom, psihičkom i socijalnom planu. On je sigurnosni ventil naše duše. Štiti nas, ispušta nagomilanu unutarnju napetost, ne dopušta gnjevu, bijesu i gorčini da uđu u našu psihu i da je zatrugu. Smijeh ublažava napetost i oslobađa od nagomilanih agresivnih naboja te djeluje kao savršen obrambeni mehanizam ljudskog organizma. On stvara dobro raspoloženje, smanjuje stres, djeluje preventivno, produljuje život. Pravi je melem za ispaćenu dušu. Smijeh od srca izvor je zdravlja i najbolji lijek za sve naše tegobe i nedaće, a njih danas, u ovoj besparici i nezaposlenosti, ima napretek.

„Od svih darova koje je priroda dala ljudima, iskren smijeh zacijelo je pri vrhu“ – kaže Norman Cousins. „Dan bez smijeha izgubljen je dan“ – tvrdi kineska mudrost. Smijeh je zarazan, a otkriven je i način na koji se mozak može zaraziti očaravajućim i fascinirajućim poticajima na smijeh. Tako je reakcija mozga jača



na zvukove smijeha, a slabija na zvukove poput povraćanja, buke i vriske. To dokazuje da je smijeh djelotvoran pokretač radosti i sreće. Odraz je raspoloženja i proizlazi iz cijelog ljudskog bića, vjerno prikazujući njegovo osjećanje.

I na kraju preporuka: dijelite radost, sreću i optimizam. Otkrijte zbivanja koja će vas razveseliti, opustiti, relaksirati... Smijte se iskreno, iz srca, što češće. I u najtežoj situaciji nađite vedre

strane koje će vas potaknuti na smijeh. Neka se osmijeh na vašem licu javi čim ustanete iz kreveta. S njim će vam radni dan započeti veselo, proteći sretno i uspješno. Kad krećete na posao, darujte osmijeh svojim najdražima. Učinite to i na povratku s posla. Vedro raspoloženje i osmijehe poklonite prijateljima, kolegama, suradnicima na poslu, i time im uljepšajte dan. Svuda sijte osmijehe jer narod kaže: „Tko sije osmijehe, žanje ljubav i sreću.“

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

Piše

Prim. doc. dr. sc. Vjekoslav Bakašun, dr. med.,
specijalist epidemiolog

MOJ SVIJET ŽIVLJENJA OD KOSTRENE DO KOSTRENE

ZGODE OKO CIJEPLJENJA POMORACA

Na poslovima cijepljenja posada trgovačkih brodova u luci Rijeka, uz šefa dr. Vladislava Kona, godinama sam radio još kao specijalizant, a kasnije i kao specijalist epidemiologije. Promet trgovačkih prekooceanskih brodova u luci Rijeka bio je vrlo velik. Događalo se da je, osim onih 23 broda privezana u luci (što je bio maksimalni kapacitet priveza), koji su obavljali lučke operacije iskrcavanja i ukrcavanja tereta, bilo istovremeno isto toliko brodova na sidru, koji su čekali na ulazak u luku. A pomorci su tada, prema Međunarodnom sanitarnom pravilniku, morali biti uredno cijepljeni protiv velikih boginja (svake tri godine), kolere (svakih šest mjeseci), a oni koji su plovili prema Južnoj Americi još i protiv žute groznice (svakih deset godina). Gotovo svaki dan odlazila je ekipa u kojoj su bili liječnik i sanitarni tehničar na neki brod u luci, cijepiti članove posade kojima je istekla zakonska valjanost primljenog cjepiva; nekad i na dva, a događalo se čak i na tri broda istog dana. U sjećanju mi je da smo na Staru godinu (31.XII.) vrlo često odlazili cijepiti na brod i vratili bismo se na Epidemiološki odjel kada su već svi davno bili kod svojih kuća, jer se na taj dan radilo skraćeno. Takva je bila naša služba.

Neki članovi posade dočekivali bi nas na brodu s negodovanjem, ponekad i ružnim riječima, jer su znali da će mnogi od njih tog poslijepodneva i noći imati povećanu tjelesnu temperaturu i bolove u nadlaktici na kojoj je primijenjeno cjepivo, a poslove na brodu morali su uredno obavljati. Osim prema međunarodnim propisima, jugoslavenski su pomorci svake treće godine morali biti cijepljeni još i protiv trbušnog tifusa, paratifusa i tetanusa. To smo cjepivo nazivali "tetravakcina". Kad bi pomorac čuo da mu dajemo to cjepivo, bio je ljut jer je znao da će reakcija biti još jača. A treba ljudski promatrati te njihove reakcije prema nama koji smo cijepili. Cijepljenje se u pravilu obavljalo zadnji dan pred isplovljenje, kada bi posada bila kompletirana. Neki od tih pomoraca stanovali su u Rijeci, imali obitelj i tu zadnju noć željeli su što ugodnije provesti s obitelji, ali su mnogi bili s povišenom tjelesnom temperaturom i bolnom rukom, ljuti prvenstveno na nas koji smo ih cijepili. Sasvim sigurno smo te noći bili „člašćeni” mnogim uvredljivim izrazima (srećom ih nismo mogli čuti). Ima još živih pomoraca koji su tijekom radnog vijeka na brodu bili cijepljeni možda i do četrdeset puta protiv kolere. Bilo bi interesantno kod njih utvrditi razinu antitijela protiv kolere (i drugih, onda primljenih obvezatnih cjepiva). Još i u drugom desetljeću XXI. stoljeća su-

sretnu me ponekad bivši aktivni pomorci s primjedbom da još uvijek čuvaju svoju „žutu knjižicu“ (međunarodnu potvrdu o provedenom cijepljenju), s mojim potpisima u njoj.

Tomos motorkotač za liječnika

Cijepiti članove posade na brodovima domaće zastave, privezane u luci, odlazili smo u većini slučajeva pješice, dok bi nas na brodove pod stranim zastavama prevozili javnim taksijem koji bi poslala pomorska agencija (jer kakav je status tog liječnika koji dolazi pješice na brod, kao da smo neka zaostala zemlja?!). Troškove prijevoza u ime vlasnika broda podmirivala je pomorska agencija koja je i na te troškove zaračunavala svoj postotak provizije. Svi su bili podmireni. No, uprava našeg Zavoda dosjetila se da bi zbog povećanja prihoda bilo dobro i brodovima pod jugoslavenskom zastavom naplaćivati prijevoz ekipe na brod. Ali kako naplaćivati ako se ide pješice? Našlo se rješenje: kupljen je motorkotač marke *Tomos-Puch*. Jedan je sanitarni tehničar imao položen vozački ispit za motorkotač pa je on vozio. Liječnik bi sjeo na sjedalo iza vozača i u ruci držao liječničku torbu (nekad i dvije) s potrebnim materijalom. Bilo nas je komično gledati za vrijeme vožnje, ali je tu uslugu prijevoza Zavod naplaćivao brodaru. Da bi izbjegao taj trošak, mogao je zapovjednik broda slati članove posade k nama u ambulantu na cijepljenje, ali tko bi u tom slučaju radio na brodu gdje svaki član posade ima svoje određeno zaduženje? A pomorac koji bi zbog cijepljenja došao u grad, ne bi se tako brzo želio vratiti na brod!

Osim posada brodova pod jugoslavenskom zastavom, cijepili smo vrlo mnogo članova posada stranih pomorskih kompanija kojima je za boravka u luci Rijeka istekao zakonom određeni cjepni status. Na isti način su se i članovi posada jugoslavenskih brodova morali cijepiti, ako bi nekome tijekom putovanja istekao obvezatni cjepni rok za određeno cjepivo, kad bi se brod našao u bilo kojoj luci. Tog cijepljenja u mnogim stranim lukama pomorci su se jako bojali, jer je zdravstvena služba u mnogim zemljama Afrike i Azije bila na vrlo niskoj razini. Pripovijedali su mi pomorci i ovakve slučajeve: događalo se da bi svi članovi posade bili cijepljeni istom injekcijskom iglom. A jedan mi je zapovjednik pričao kako mu je u jednoj afričkoj luci osoba koja je došla na brod cijepiti posadu (možda je bio i liječnik), nakon što je cijepio sve ostale članove posade istom iglom, izvadio iz džepa iglu za cijepljenje zamotanu u maramicu s izjavom: „Ovo je igla za vas, kapetane!“ Usprkos takvim uvjetima primanja injekcija, imam osjećaj da pomorci nisu ništa više obolijevali od hepatitisa (danas poznatih kao hepatitis B i C, a onih godina još nediferenciranih). Sve se to događalo do polovice ili kraja 80-ih godina XX. stoljeća, kada su se počele primjenjivati injekcije za jednokratnu upotrebu, ali je istovremeno postupno bila ukinuta obveza cijepljenja protiv većine karantenskih bolesti. U obvezi je ostalo jedino cijepljenje protiv žute groznice za putovanje u određena područja. Docijepljivanje (revakcinacija) protiv žute groznice bilo je, odlukom SZO, objavljenom u Međunarodnom sanitarnom pravilniku, ukinuto 2005. godine, jer je utvrđeno da jedna doza daje imunitet za cijeli život, pa je tako u cijelosti ukinuta obveza cijepljenja pomoraca.

Penjanje na tankere

Pomorci s današnjih modernih, brzih kontejnerskih brodova nemaju za boravka u luci dovoljno vremena niti stupiti nogom na tlo. A pomorci na tankerima za cijelo vrijeme ugovorne obveze (nekad i više od četiri mjeseca) u plovidbi često niti ne vide kopno gdje se obavljaju lučke operacije ukrcajanja ili iskrcavanja nafte, a niti cijelo vrijeme boravka na brodu ne stupe nogom na kopno. Time je sasvim sigurno smanjena mogućnost eventualnog zaražavanja od nekad karantenskih, ali i drugih bolesti. Osim toga, već krajem XX. i početkom XXI. stoljeća opće higijensko stanje, kao i razina zdravstvene zaštite, vidno su se poboljšali u većini nekad kolonijalnih zemalja.

Želim dodati još i ovo: odlazak na brod u svrhu cijepljenja morao se po pozivu obaviti bez obzira na vremenske uvjete, u svako doba dana, radnim ili neradnim danom. Nekad i hitno jer je brod morao naglo isploviti, a zapovjednici broda (ali i članovi posade) željeli su obvezu cijepljenja obaviti u domaćoj luci. Zapovjednici su se bojali neugodnosti s lučkim vlastima u nekoj drugoj državi ako članovi posade

ne bi bili cijepljeni. Posebno nam je bio „vratoloman“ poduhvat poći cijepiti članove posade tankera koji je iskrcavao naftu na sidrištu ispred rafinerije nafte u Urinju. Svi su tankeri bili pod stranim zastavama. Odlazilo se u pravilu kada je tanker već bio u zadnjoj fazi iskrcavanja tereta, pa je visina broda od razine mora do palube nekad iznosila i do 12 metara, ili čak i više. Kada je brod imao spuštenu prilaznu skalu, trebali smo na prvu stepenicu prijeći s palube čamca koji nas je dovezao. Bilo je to čak i opasno kada je more bilo nemirno, i trebalo je točno procijeniti kada koraknuti s palube čamca na prvu stepenicu spuštene skale, da se ne desi da padnemo u more. Na neke tankere morali smo se verati po visećim stepenicama od konopa (*boškaina*). Da bi nam olakšali penjanje, mornari bi spustili konop na koji bismo privezali naše liječničke torbe. Penjali smo se ne samo liječnici i tehničari, nego i liječnice i tehničarke. Nekad bi proveli i nekoliko sati na tankeru čekajući čamac za povratak. Ostalo mi je u sjećanju da sam jednom prigodom u časničkoj blagovaonici na stolu izbrojio 23 razne vrste začina koje su pomorci valjda redovno upotrebljavali, a članovi posade bili su Indijci. Često su nas prevozili na brod usidren pred lukom. Na te trgovačke brodove pristup je bio mnogo lakši, jer su ti brodovi bili mnogo niži u odnosu na tankere. Sve takve prijevoze organizirali su predstavnici određene pomorske agencije koju je unajmila parobrodarska kompanija.

Osim članova posade brodova, u ambulanti Epidemiološkog odjela cijepili smo i putnike koji su putovali u područja gdje je po Međunarodnom sanitarnom pravilniku bilo obvezatno cijepljenje protiv određene karantenske bolesti. Cijepile su se i osobe koje su kao članovi obitelji polazili na putovanje brodom pod domaćom zastavom na kojem je plovio suprug ili otac. Nekada su polazila na putovanje čak i djeca predškolskog uzrasta. Broj tako cijepljenih osoba nije bio mali.

Luksuz na švedskom „teretnjaku“ i oprez s alkoholom

Sjećam se kada smo po epidemiološkoj indikaciji došli na švedski brod za rasute terete, privezan u luci Bakar. Velik broj članova posade imao je proljev, a brod je došao iz Brazila. Morali smo prikupiti uzorke stolica od svih članova posade da bi se utvrdio uzrok proljeva (uvijek je trebalo misliti da su članovi posade oboljeli od kolere!). To prikupljanje uzoraka stolica potrajalo je oko tri sata. Na tom ogromnom brodu, od oko 80.000 tona nosivosti, uvjeti boravka posade bili su na razini luksuznog hotela. Dok smo čekali u salonu, zapovjednik nam je ponudio piće, što smo prihvatili. Mislim da je zapovjednik za svoj boravak na tom ogromnom brodu imao prostor od možda i 200 kvadrata. Iz džepa je izvadio ključ privezan konopcem i pošao u susjednu prostoriju. Donio je flašu viskija i čašice, natočio ih, zatvorio flašu i vratio je odakle ju je i donio. To nas je začudilo jer u takvim slučajevima, na nekom brodu s posadom s područja Sredozemlja, flaša bi ostala na stolu. Kada sam to ispričao svojim susjedima pomorcima, govorili su mi da zapovjednik mora strogo paziti da članovi posade ne konzumiraju alkoholna pića i bojao se da bi mu netko mogao ukrasti flašu žestokog pića. Dakle, nije taj njegov postupak bio zbog škrtosti. Na tom švedskom brodu, u mikrobiološkom laboratoriju Zavoda, iz uzoraka stolica oboljelih izolirana je *S. Irumu*, i to prvi put na području Jugoslavije.

Već od početka XXI. stoljeća lučke vlasti imaju odobrenje testirati posadu na konzumaciju alkoholnih pića, poput vozača motornih vozila. Član posade kod kojeg se utvrdi pozitivan nalaz na alkohol, bude iskrcan (a zapovjednik novčano kažnjen). Alkoholna pića na brodu čuvaju se u posebnoj prostoriji, pod ključem, za koji odgovara zapovjednik, i vodi se strogi popis količina. Ako se u krvi časnika ili zapovjednika, nađe koncentracija alkohola oni mogu čak izgubiti licencu za svoje zvanje. Pomorci također pričaju kako se po napuštanju europskog kopna na putu za američke kontinente počinju obilno koristiti alkoholna pića, do dva dana prije pristajanja u prvu američku luku, u kojoj se gotovo u pravilu pomorci testiraju na konzumaciju alkohola.

O ZDRAVLJU UKRATKO



Proljetni umor nije bolest, već normalni fiziološki proces koji se, s većim ili manjim intenzitetom, javlja češće u žena nego u muškaraca, a na opće loše osjećanje u proljeće žali se više od 20 posto pacijenata obiteljskog liječnika

PROLJETNI UMOR, neželjeni vjesnik proljeća

Piše
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.

Nakon dugih i tmurnih zimskih mjeseci, većina ljudi jedva čeka da grane sunce i proljeće zagrije dušu i tijelo. Međutim, s prvim vjesnicima proljeća često dolazi do umora, osjećaja iscrpljenosti, razdražljivosti, manjka koncentracije i veće potrebe za snom.

O čemu je zapravo riječ? Radi se o sindromu proljetnog umora, odnosno o poremećaju koji je uzrokovan smanjenjem imunološke obrambene snage organizma. Proljetni umor nije bolest, već normalni fiziološki proces koji se, s većim ili manjim intenzitetom, javlja kod velikog broja ljudi, češće u žena nego u muškaraca. Na opće loše osjećanje u proljeće žali se više od 20 posto pacijenata obiteljskog liječnika.

Zima iscrpljuje zalihe

Taj sindrom posljedica je prije svega nedostatka vitamina C, a i povećanih potreba za prilagodbom organizma na nove meteorološke prilike. Dugo zimsko razdoblje često je povezano s jednoličnom prehranom, koja dovodi do smanjenja ili potpunog iscrpljenja zaliha vitamina C u našem organizmu. To pak

uzrokuje smanjenu iskorištenost kisika u stanicama tkiva i slabljenje imunoloških obrambenih snaga našeg organizma.

Hrana, sunce i san

Najvažniji je korak u borbi protiv proljetnog umora pravilna prehrana, kojom ćemo unijeti sve makronutrijente i mikronutrijente u naš organizam. Hrana mora biti raznovrsna, a voće i povrće mora se jesti svaki dan. Tako možemo biti sigurni da smo unijeli dovoljne količine vitamina C, željeza, magnezija i ostalih vitamina i minerala. Ne smije se zaboraviti ni na dovoljnu količinu vode jer je adekvatna hidracija jako važna za sve organe i organske sustave.

Na poboljšanje raspoloženja i smanjenje pospanosti možemo djelovati i boravkom vani, u prirodi, izvan zatvorenog prostora, tako da izložimo tijelo dnevnoj svjetlosti. U novije vrijeme sve se više govori o utjecaju hormona melatonina, koji izlučuje epifiza, žlijezda u mozgu (pinealna žlijezda), a čije je izlučivanje povezano s ciklusom svjetlo-tama. Poznato je da sunce, boravak u prirodi i tjelesna aktivnost pozitivno utječu na zdravlje i raspoloženje. Melatonin se počinje pojačano lučiti navečer i njegova razina povišena je tijekom cijele noći.

Organizam smanjuje lučenje melatonina s prvim zrakama sunca i tako tijelo dobiva signal da je vrijeme za buđenje. Da bismo bili zdravi i odmorni, melatonin se mora izlučivati u svom ritmu, a navečer ćemo bolje zaspati i imati mirniji san ako tijekom dana boravimo na prirodnoj svjetlosti.

Ako ste zimi bili manje tjelesno aktivni, proljeće je pravo vrijeme za povećanje tjelesne aktivnosti: šetnje, trčanje, vožnja biciklom – sve ima pozitivan učinak na tijelo i duh. Budi se priroda, probudite se i vi!

Osim navedenog, vrlo je važno provoditi tzv. higijenu sna. Potrebno je otići na spavanje ranije nego obično, a ujutro, nakon buđenja odmah ustati. Umor i klonulost bit će povećani ako dan ne počnemo aktivno odmah nakon buđenja. Korisno je izbjegavati naporne ili stresne aktivnosti prije odlaska na posao.

Uživajte u proljeću

Pridržavajući se ovih jednostavnih savjeta, pomoći ćemo vlastitom organizmu da se što bezbolnije odupre proljetnom umoru, neželjenom pratitelju svakog proljeća. Tek na taj način moći ćemo u cijelosti uživati u tom godišnjem dobu, koje mnogi ljudi smatraju najljepšim dijelom godine.



SVJETSKI DAN ZDRAVLJA

7. travnja 2018.

**UNIVERZALNA
ZDRAVSTVENA
ZAŠTITA:
SVIMA,
SVUGDJE**



World Health
Organization



who.int/healthforall

#HealthForAll

