



REV IJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA



# ZAGREB

# ZDRAVI GRAD

Broj 1 • svibanj-lipanj 2001.

BESPLATNI PRIMJERAK

EKOLOGIJA I REKREACIJA

## Medvednica - zagrebački zeleni dragulj



AKTUALNO

## Krpelj - dosada, neugoda, ali i moguća zaraza



**STAMBENO ZBRINJAVANJE**

Zagreb osigurao 87 stanova zaslužnim pojedincima i socijalno ugroženima



**MEDICINSKI SAVJETI**

Kako čuvati srce?  
Prevencijom protiv moždanog udara



**WHO - PROJEKT**

"Zagreb - zdravi grad" projekt Svjetske zdravstvene organizacije

UDRUGE • SOCIJALNI ŽIVOT • ZDRAVLJE • EKOLOGIJA • INICIJATIVE



<b>TOP TEMA</b>	
<i>Medvednica - zagrebački zeleni dragulj</i>	<b>3</b>
<b>RETROVIZOR</b>	
<i>Iz gradskog Ureda</i>	<b>4</b>
<b>AKCIJE I INICIJATIVE</b>	
<i>Darujte rad za svoj grad</i>	<b>5</b>
<b>AKTUALNO</b>	
<i>Krpelj - dosada, neugoda, ali i moguća zaraza</i>	<b>6-7</b>
<b>PROJEKTI</b>	
<i>Zagreb - zdravi grad</i>	
<i>Promicanje zdravlja u školi</i>	<b>8</b>
<b>MEDICINSKI SAVJETI</b>	
<i>Kako čuvati srce?</i>	
<i>Prevencijom protiv moždanog udara</i>	<b>9</b>
<b>STAMBENO ZBRINJAVANJE</b>	
<i>Zagreb osigurao 87 stanova zaslužnim pojedincima i socijalno ugroženima</i>	<b>10</b>
<b>USTANOVE</b>	
<i>Dječija psihijatrijska bolnica u Zagrebu</i>	<b>11</b>

REVIJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA

## ZAGREB ZDRAVI GRAD

Nakladnik: Poglavarstvo Grada Zagreba  
Produkcija: Promotor zdravlja d.o.o. Zagreb  
Adresa uredništva: Trg Stjepana Radića 1,  
10000 Zagreb

tel: 01 / 610 12 43  
fax: 01 / 610 15 02  
e-mail: zdravstvo@zagreb.hr  
www.zagreb.hr

Glavni i odgovorni urednik: Dr. Tihomir Majić  
Izvršni urednik: Vidmir Raič

Revija ZAGREB ZDRAVI GRAD izlazi  
dvomjesečno

Uredništvo: Romana Galić, dipl. soc. rad.,  
Dr. Nenad Lamer, Sanja Ožić, dipl. iur.  
Suradnici: Dr. Borislav Aleraj, Prof. dr. sc.  
Vida Demarin, Nives Farkaš-Topolnik, dipl.  
ing., Mr. sc. dr. Mirjana Jambreč-Gostović

Objavljeni članci autorski su radovi i nužno ne odražavaju  
službena stajališta Poglavarstva Grada Zagreba

## Zagreb - zdravi grad



Dragi Zagrepčani,

**P**red nama je prvi broj revije "ZAGREB - ZDRAVI GRAD" za koju vjerujemo da će pružiti niz korisnih i praktičnih obavijesti o aktualnim i zanimljivim temama iz područja zdravstva, socijalne skrbi i ekologije. Želja nam je pridonijeti unapređenju zdravlja i poboljšanju kakvoće života građana Grada Zagreba.

Medijskim poticanjem prevencije i promicanjem zdravlja cilj nam je podići razinu znanja građanstva da osim prava na zdravstvenu zaštitu svi imamo obvezu brinuti se o našem zdravlju. Nedostatna informiranost zajednice rezultira pogrešnim poimanjem da je zdravlje tek stanje koje isključuje prisutnost bolesti.

"ZAGREB - ZDRAVI GRAD" nastao je kao inicijativa stručnjaka koji žele približiti zdravstvenu i socijalnu problematiku, te odgovoriti na pitanja s kojima se građani svakodnevno susreću. Pojava novih tehnologija, društvena i ekonomska preobrazba, otvara mogućnosti unapređenja zdravlja i socijalne skrbi.

U interesu poboljšanja kakvoće života u Gradu Zagrebu posebnu pozornost ove godine dajemo javnozdravstvenim i socijalnim programima.

U tu svrhu provodimo brojne projekte: WHO projekt "Zagreb - zdravi grad", za nas je civilizacijska potreba čije ideje i svijest nastojimo ugraditi u trajnu politiku grada. Nadalje, tu su i projekti prevencije ovisnosti "Svi za protiv" i "Škole koje promiču zdravlje". U socijalnoj skrbi obuhvaćamo projekte razvoja volontiranja, dostavu hrane u kuću za starije i nepokretne osobe, uvođenje socijalne kartice te druge javnozdravstvene i socijalne programe.

Dragi Zagrepčani, vjerujem da ćemo u ovim dvomjesečnikom ostvariti cilj - da život u Zagrebu postane bolji za svakog od nas!

Gradonačelnik Grada Zagreba, MILAN BANDIĆ



# Medvednica - zagrebački zeleni dragulj

**Park prirode je prostrano prirodno ili dijelom kultivirano područje s naglašenim estetskim, ekološkim, odgojno-obrazovnim, kulturno-povijesnim i turističko rekreacijskim vrijednostima. U parku prirode su dopuštene djelatnosti i radnje kojima se ne ugrožavaju njegove bitne značajke i uloge**

**R**ijetko koja europska metropola ima u svojoj neposrednoj blizini park prirode kao što ima Zagreb-hrvatska metropola. Iznad samoga grada od jugoistoka prema sjeverozapadu uzdiže se planina Medvednica, čiji se južni obronci protežu do središta Zagreba. Sa svojim prirodnim vrijednostima, osim velikog ekološkog značenja, ona predstavlja veliko šumsko i rekreativno područje, te kao takva privlači pozornost 1,5 milijunskog stanovništva Zagreba, Zagrebačke županije i Krapinsko-zagorske županije a posebice je zanimljiva zaljubljenicima prirode.

Medvednica se proteže na 270 km<sup>2</sup>, a njezin najviši vrh, Sljeme, visok je 1035 m. S njega se pruža prelijepi pogled na Zagreb i širu okolicu. Na Medvednicu se može doći planinarskim putovima, stazama i cestama, a sa zagrebačke strane i sljemenskom žičarom. Danas svojom izgradnjom stanovništvo grada Zagreba sve više zadire na južne obronke Medvednice, koja je urbanizacijom napadnuta i sa svoje sjeverne strane razvojem vikend naselja od Zaprešića preko Bistre do Stubice, koja postaje središnje turističko rekreativno središte.

Park prirode Medvednica osnovan je 16. lipnja 1981. godine. Proteže se na području Grada Zagreba, Zagrebačke i Krapinsko-zagorske županije. Površina mu je 22826 ha. Temeljni fenomen parka su dobro očuvane prirodne šume i šumske zajednice, koje se protežu na

14550 ha ili 63.6%, a ostalo čine voćnjaci, vinogradi, ratarske kulture, te različiti izgrađeni objekti. Raspored šumskih zajednica na Medvednici vrlo je šarolik zbog razvedenog reljefa, raznolikih inklinacija i ekspozicija. Tu su osim vertikalno smještenih šumskih zajednica, vrlo česte pojave inverzija (tako se hrast kitnjak po toplim hrptima visoko penje u zonu bukovih šuma, dok se bukva, a ponegdje i jela, hladnim uvalama i jarcima spuštaju znatno niže od granice svoga areala). Na južnim padinama vertikalno je područje bolje izraženo (široke zone), a na sjevernim je prijelaz vrlo nagao.

Parkom prirode Medvednica upravlja Javna ustanova "Park prirode Medvednica" koja je osnovana Uredbom o osnivanju Javne ustanove "Park prirode Medvednica" 8. rujna 1998. godine. Smještena je u prostorijama lugarnice Bliznac u samom Parku.

## Područje parka prirode

Granica parka prirode teče zatvorenim cestovnim prstenom, i to: od mosta preko rijeke Krapine kraj Podsuseda cestom preko Jablanovca na Donju Bistru, Gornju Bistru te preko Galekovića, Kraljeva vrha i Strmca na novu cestu Stubičke toplice -Sljeme-Zagreb kraj sela Pile, zatim cestom kroz Stubičke Toplice na Donju Stubicu i Gornju Stubicu uključujući i spomen područje Seljačke

Bune, nadalje cestom od Gornje Stubice preko Mateja do prijevoja Laz, odatle Kašinskom cestom do odvojka za Vugrovec pa preko Vugrovca i Goranaca na Čučerje, odatle cestom do zaseoka Hulec pa do Slanovca i Markuševačke Trnave, zatim podsljemenskom cestom prema Markuševcu, Bačunu i Bliznecu, Kraljevcu, Šestinama, Lukšiću, Mikulićima, Krvariću i Borčecu pa dijelom Zelenom magistralom prema Bizeku, Goljaku, Dolju i Podsusedu te cestom na početnu točku do mosta preko rijeke Krapine.

## Rekreacija na Medvednici

Planinarstvo na Medvednici ima tradiciju dugu preko 100 godina. Još 1870 grupa zagrebačkih građana podigla je, kao prvi planinarsko objekt u Hrvatskoj, drvenu piramidu na Sljemenu.

Na području Medvednice postoji tradicija skijanja, koja je uglavnom vezana za vršno područje i sjeverne padine gdje su uredene skijaške staze, izgrađena žičara i vučnica.

## Gorska služba spašavanja GSS

Ako zalutate ili Vam se na Medvednici dogodi nezgoda, GSS će Vam priskočiti u pomoć. Pozivi se upućuju preko policije (tel. 92) ili Centra za obavješćivanje (tel. 985). 🍓

### Planinarske kuće na Medvednici:

Pl. kuća "Kameni Svati" PD "Susedgrad" Podsused  
 Pl. dom na Glavici Pl. savez Zagreba 099/547-723  
 Pl. dom "Risnjak" P.D. "Risnjak" Zagreb 01/48-49-222  
 Pl. dom "Grafičar" P.D. "Grafičar" Zagreb 01/45-55-844  
 Pl. kuća "Lugareva kućica" Stjepan Škrlec Zagreb 01/45-54-589  
 Pl. dom "Runolist" P.D "Runolist" Zagreb 01/45-52-446

Pl. dom "Ivan Pačkovski" P.D. "Zagreb Matica" Zagreb 01/45-80 384  
 Pl. kuća "Hunjka" P.D. "Zanatlija" Zagreb  
 Pl. kuća na Gorščici 738  
 Pl. kuća "Lojzekov izvor" P.D. "Stubičan" D.Stubica 049/289-122  
 Pl. dom "Lipa" P.D. "Lipa" Sesvete 01/20-01-315  
 Pl. kuća na Grohotu P.D. "Blagus" Blaguša 01/20-55-948  
 Pl. kuća na Kladešćici P.D. "Zelina" Zelina 01/20-60-810

## RETROVIZOR

### MEĐUGRADSKA - MEĐUNARODNA SURADNJA

## Beč u Zagrebu

Sredinom travnja ove godine grad Zagreb, Ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, posjetilo je izaslanstvo Ureda za zdravstvo i bolnice grada Beča. Svrha posjeta bila je razmjena iskustava u području zdravstva i socijalne skrbi. Domaćini su organizirali posjet Psihijatrijskoj bolnici Vrapče, Kliničkom bolničkom centru Zagreb, Medicinskom fakultetu i Pučkoj kuhinji Caritas.

U sklopu posjeta održani su i razgovori u kojima su ravnatelji izvjestili bečko izaslanstvo o osnovnim značajkama naših ustanova i o njihovim specifičnostima kao i o razvojnim planovima.

U stručnom djelu razgovora bilo je riječi je o implementaciji Projekta "Zdravi grad" u Gradu Zagrebu i Gardu Beču, te su razmijenjena iskustava. U sklopu posjeta PB Vrapče detaljno je razgovarano o Programima za prevenciju i suzbijanje ovisnosti u jednom i drugom gradu, te preuzimanje pojedinih djelova programa i primjena u Gradu Zagrebu. Dogovoren je posjet stručne skupine za

tu problematiku Gradu Beču.

Pri razgovorima u KBC Zagreb iznijeta su iskustva organizacije Sveučilišne bolnice u Beču i KBC Zagreb. Dobiveno je mnogo korisnih informacija o modelu financiranja zdravstva u Austriji.

Također je organiziran posjet Pedijatrijskoj klinici na Šalati, te dogovorena suradnja Bečke i Zagrebačke klinike.

Bečko izaslanstvo primio je dekan Medicinskog fakulteta te je načelno dogovorena uspostava kontakata s Medicinskim fakultetom u Beču.

Iz područja socijalne skrbi izmijenjena su iskustva vezana za zaštitu starih i nemoćnih, to jest cjelovite skrbi za starije građane. U Beču se to provodi većinom u njihovim domovima tj. izvaninstitucionalno, a što je i cilj programa našeg Ureda.

Vrlo je zanimljiv bečki program zbrinjavanja nezaposlenosti, a osnova mu je osiguranje sredstava za doškolovanje, te zapošljavanje nezaposlenih osoba starije životne dobi.

### ODJEL ZA RAD, ŽRTVE I STRADALNIKE RATA

## Pomoć za ostvarivanje prava stradalnika rata

Odjel za rad, žrtve i stradalnike rata Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb obavlja poslove u svezi s ostvarivanjem prava prema Zakonu o zaštiti vojnih i civilnih invalida. Na osnovi toga rješava u prvostupanjskom postupku o zaštiti prava ratnih vojnih invalida, mirnodopskih vojnih invalida, civilnih invalida rata, sudionika rata i članova njihovih obitelji.

Odjel obavlja poslove u svezi s izdavanjem radnih knjižica, upisuje promjene podataka u njih i čuva pohranjene radne knjižice radnika kojima je prestao radni odnos i poslodavac im ih nije predao, a sve u skladu sa Zakonom o radu i Pravilnikom o radnoj knjižici.

Poslove evidencije sindikata i kolektivnih ugovora, sukladno Zakonu o radu i Pravilniku o vođenju evidencija i objava kolektivnih ugovora, te Pravilniku o registraciji udruga, poslove izdavanja povlastica u unutarnjem putničkom prometu, sukladno Zakonu o povlasticama u unutarnjem putničkom prometu, također obavlja Odjel za rad, žrtve i stradalnike rata.

Odjel obavlja i administrativne poslove za prvostupanjsku liječničku komisiju sa sjedištem u Zagrebu, za ocijenu tjelesnog oštećenja organizma prema Zakonu o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata.

Sve te poslove djelatnici Odjela obavljaju za podnositelje zahtjeva s prebivalištem u Gradu Zagrebu, temeljem zakonskih nadležnosti.

**Poslovi odjela obavljaju se na slijedećim lokacijama Vodnikova 14, tel: 4829-555 i 6100-350, Av. Dubrava 49 (Dubrava), tel: 2991-555; Trg Dragutina Domjanića 4 (Sesvete), tel: 6101-639; Sigetje 2 (Susedgrad), tel: 3455-155; Av. Dubrovnik 12 (Novi Zagreb).**

### PRIREDBA ZA USKRSNE BLAGDANE

#### Darovi za 2.600 mališana

Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb ove je godine prvi put organizirao prigodni program i podjelu darova, u povodu najvećeg kršćanskog blagdana Uskrsa. Prigodni program uz podjelu darova održan je 11. travnja u Maloj dvorani Doma sportova, Trg sportova 11. Darove je primilo 2600 mališana u dobi od 12 godina, djeca iz socijalno ugroženih obitelji Grada Zagreba i djeca branitelja iz Domovinskoga rata Grada Zagreba.

### INICIJATIVE

#### Uskoro "Vodič za starije osobe grada Zagreba"

Na prijedlog Savjeta za socijalnu politiku Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, počeo je rad na Vodiču za starije građane grada Zagreba, u suradnji s Udruženjem Dobrobit, čiji suradnici su priredili i Vodič za starije u Republici Hrvatskoj te u tom poslu već imaju iskustva. Vodič sadržava sve važnije podatke za starije građane i za one koji brinu za njih. Vodič će imati 120 stranica i biti tiskan u nakladi od 10000 primjeraka.

### AKCIJE

#### Knjigom do prijatelja

Ujedinjeni Narodi proglasili su 2001. godinu Međunarodnom godinom volontera. U tu svrhu Ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb izradio je program Organiziranje i razvoj volontiranja u Gradu Zagrebu. Program se sastoji od niza akcija, a prva je u povodu Međunarodnog dana dječje knjige, Knjigom do prijatelja. Za tu je prigodu Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb organizirao akciju sakupljanja dječjih knjiga namijenjenih djeci koja su na liječenju u Specijalnoj bolnici za bolesti dišnog sustava djece i mladeži, Srebrnjak 100 i za dječju čitaonicu u Krancu (Baranja, područje posebne državne skrbi, općina Kneževi vinogradi). U aktivnosti akcije bili su uključeni Volonterski centar Zagreb, udruge branitelja proistekle iz Domovinskoga rata i ostale nevladine organizacije. Pozivu za akciju odazvale su se osnovne i srednje škole i građani grada Zagreba. Prikupljeno je oko 3500 knjiga. Predstavnici Ureda knjige su predali dječjoj čitaonici u Karancu.

## Darujte rad za svoj grad

**G**lavni cilj odnosno ideja vodilja za izradu i provođenje ovog projekta je poticanje i razvijanje volonterskog rada s humanitarnim predznakom u cilju poboljšanja kvalitete života osoba starije životne dobi, osoba s invaliditetom i osoba oboljelih od kroničnih bolesti.

Volontiranje na početku 21. stoljeća u Republici Hrvatskoj nema svoje mjesto niti važnost adekvatno potrebama za njegovim postojanjem, jer stupanj razvijenosti svakog društva odražava se i u razvijenoj mreži volontera. U Republici Hrvatskoj možemo naći tek začetke volontiranja, a najviše se to uočava kroz djelovanje nevladina sektora. Razlog tome je još nerazvijena svijest o potrebi postojanja volonterskog rada, jer npr. zbog nedostatka sredstava udruge su prisiljene održavati djelovanje bez naknada, što nije primarni cilj volontiranja. Naime, kao rezultat nedostatka novca na tržištu djelovanje i egzistencija mnogih udruga postala je upitna. Održava ih često samo entuzijazam na dobrobit njihovih članova i korisnika. Taj entuzijazam temelji se na

volonterskom pristupu radu, koji nije sustavno organiziran, te ovisi osobnoj potrebi pojedinca za rješavanjem vlastitog problema ili problema člana njegove obitelji. Volonteri - koji nisu stručnjaci, pa i volonteri - stručnjaci koji nemaju osobni ili rodbinski interes u volontiranju, danas su u zanemarivom broju u odnosu na moguće potencijale. Radi zadovoljavanja vlastitih egzistencijalnih potreba i teške ekonomske situacije u kojoj su se posebice nakon Domovinskog rata našle mnoge naše obitelji, prevladava nezainteresiranost ljudi za dobrovoljnim humanitarnim radom. Imajući na umu prilike u našoj zemlji za početak je važno volontiranje kao pojavu izdignuti na razinu društveno korisne pojave s humanitarnim predznakom. U zemljama gdje postoji dulja tradicija volontiranja, taj pojam ne oslikava samo volju pojedinca i sklonost spram društveno korisnog rada, nego i razinu njegove samosvijesti i spoznaje o potrebi pripadanja zajednici aktivnim uključivanjem i sudjelovanjem u životu te zajednice. Volontiranje pokazuje razinu "građanske" svijesti i osobne potrebe za

sudjelovanjem u nečem što pruža zadovoljstvo i dobitke koji nisu materijalne prirode. Volontiranjem se šalje kompleksna poruka kojom se na jednoj razini iskazuje stajalište "želim pomagati drugima", a na drugoj strani mudrost "jer tako pomažem sebi".

Glavni cilj i ideja vodilja za izradu i provođenje ovog projekta je poticati i razvijati volonterski rad s humanitarnim predznakom u cilju poboljšanja kakvoće života osoba starije životne dobi, osoba s invaliditetom i osoba oboljelih od kroničnih bolesti, dakle onih kategorija građana kojima je potrebna svakodnevna ili povremena tuđa pomoć u zadovoljavanju svakodnevnih životnih potreba kao što su potreba za prehranom, higijenom, kretanjem i druženjem. Naime, bez tuđe pomoći navedene potrebe ne bi bile ostvarene. Kroz pružanje pomoći drugima, učeći i uključujući druge da pomažu, osiguravamo razvoj sustava vrijednosti u društvu i svijest ljudi o potrebi pomaganja i brige o osobama u stanju potrebe. 🍏

### ODJEL ZA BRANITELJE I UDRUGE BRANITELJA

## Dnevno i po 20 stranaka

Odjel djeluje od 27. rujna 2000. godine i radi na bazi podataka o braniteljima i stradalnicima Domovinskog rata, koji su osnova za izradu programa, a imaju za cilj unapređenje ostvarivanja prava hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji. Svakodnevno se zaprimi u prosjeku 20 stranaka, koje se evidentiraju na za to posebno izrađenim obrascima, a najzastupljenija je stambena problematika, zapošljavanje, poslovni prostori, te ostvarivanje drugih prava temeljem Zakona o Hrvatskim braniteljima.

Pružena je stručna i tehnička pomoć grupi stopostotnih HRVI prilikom rješavanja imovinskog pravnih odnosa (upis vlasništva).

Posebno je značajno da je riješen problem iznalaženja građevinskog zemljišta, u suradnji s GU za imovinsko-pravne poslove, za 100% ratne vojne invalide koji su još u Varaždinskim toplicama.

Nadalje, djeca branitelja grada Zagreba bila su na zimovanje u organizaciji Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb.

Također djeca branitelja bila su na priredbi u povodu Uskršnjih blagdana, te su im podijeljeni prigodni darovi.

Okolo 700 djece branitelja biti će obuhvaćeno vikend programima na Sljemenu, u pripremi su ljetovanja za djecu branitelja, te besplatni vikend programi za djecu u Novom Vinodolskom. Nadalje, organizirana je izložba ratnog vojnog invalida Željka Horvatića-Brada u predvorju Gradskog Poglavarstva. Sukladno Zakonu o udrugama, vrši se sufinanciranje prijavljenih programa udruga stradalnika i branitelja Domovinskog rata koji su od interesa za Grad Zagreb temeljem javno objavljenog Poziva za sufinanciranje programa. 🍏

### INICIJATIVE

• Odlukom Gradskog poglavarstva Grada Zagreba, osnovana je Hitna stomatološka služba koja će početi s radom 1. lipnja 2001. godine na dvije adrese: Stomatološka poliklinika, Perkovičeva 3 i KB Dubrava, Av. Gojka Šuška bb. 🍏

• Nakon pojave bolesti "kravljeg ludila" u zapadnoj Europi, u okviru mjera za zaštitu zdravlja građana-potrošača, na Veterinarskom institutu otvoren je laboratorij za brzu dijagnostiku. Hrvatska i ovim nastoji sačuvati status zemlje slobodne od te bolesti. 🍏

## AKTUALNO

# Krpelj - dosada, neugoda, ali i moguća zaraza

**Nakon blagih i toplih zima krpelji se pojavljuju u nešto većem broju nego inače. Kako je ovogodišnja zima bila upravo takva, upozoravamo na te neugodne pratitelje čovjekovih izleta u prirodu.**

**K**rpelji su u prirodi veoma rašireni. Ima ih u našim kravničarskim ili brdskim šumama, kakva je i naša Medvednica, ali i uz polja, u vrtovima, živicama, okućnicama, riječju i u urbanim prostorima.

Javljaju se u većem broju u proljeće i rano ljeto svake godine. Najaktivniji su kod nas tijekom svibnja i lipnja, a može ih se susresti i u jesen, no znatno rjeđe, te iznimno i zimi ako je zima topla i bez snijega. Njihova brojnost varira od godine do godine zbog raznih činitelja od kojih su neki poznati, a mnogi još nepoznati. Na primjer, većoj brojnosti krpelja pogoduje blaga zima.

## Krpelji i zarazne bolesti

Svojim ubodom krpelji, kao što je poznato, mogu na ljude prenijeti neke zaraze. No, na sreću svi krpelji nisu zaraženi mikroorganizmima koji mogu štetiti čovjeku, nego samo njihov vrlo malen dio, a također to nisu ni na svim područjima. Krpelji s kojima se susrećemo u zagrebačkom području, posebice na Medvednici, su šumski krpelji vrste *Ixodes ricinus*. Oni mogu na ljude prenijeti dvije bolesti: virusni krpeljni meningoencefalitis (KME, ili meningoencefalitis ranog ljeta, ili srednje-europski krpeljni meningoencefalitis) i infekciju uzrokovanu bakterijom *Borrelia burgdorferi*, poznatu pod imenom bolest Lyme (ili Lyme-borrelioz, ili kronični migrirajući eritem (crvenilo kože) - latinski: erythema chronicum migrans).

Raširenost virusa - uzročnika krpeljnog meningoencefalitisa u Hrvatskoj dobro je poznata, na temelju viroloških istraživanja i na temelju dugogodišnjeg praćenja podataka o mjestu na kojem je nastao ubod krpelja u osoba koje su oboljele od te bolesti. Tako se za zagrebačko područje zna da u urbanoj zagrebačkoj zoni sve do podnožja Medvednice, iako krpelja ima, opasnosti od krpeljnog meningoencefalitisa nema. Medvednica pak predstavlja zonu u kojoj postoji krpeljni virusni encefalitis. No to je prirodno žarište razmjerno niskog intenziteta i



rizik zaraze je vrlo malen. To se ogleda u samo nekoliko oboljelih (od 0 do 5) na godinu, od golemog broja Zagrepčana koji posjećuju Medvednicu, a mnogi od njih su pri tome "pokupili" krpelje. O raširenosti Lyme-borrelioz zna se manje jer se ta nedavno razjašnjena bolest sustavno prati tek desetak godina. No, prema raspoloživim podacima čini se da je njezina rasprostranjenost šira nego za krpeljni meningoencefalitis (veća je i vjerojatnost nastanka bolesti nakon uboda), a mogućnost zaraze postoji i na Medvednici i u gradu. I opet, srećom, radi se ipak o razmjerno maloj

vjerojatnosti, sa stotinjak oboljelih Zagrepčana (od gotovo jednog milijuna) na godinu.

## Gdje se u prirodi možemo očekivati krpelja?

Za izletnike je važno znati da se u doba svoje intenzivne aktivnosti, a to je proljeće i rano ljeto, oni smještaju na grmove i nisko raslinje do visine oko jednog metra, i tu na istaknutim vršcima grančica raširenih nožica čekaju da kraj njih prođe neko toplokrvno biće (životinja, čovjek), kako bi se na njega neopazice prihvatili i pronašli povoljno mjesto na tijelu gdje se mogu svojim ostrim rilcem ubosti u kožu i sisati krv.

Obrok krvi nužan je krpeljima u svakoj od razvojnih faza, radi presvlačenja hitinske ovojnice koja im postaje premala, a najveću količinu krvi treba odrasla ženka kako bi mogla izvesti svoje potomstvo tj. proizvesti više stotina pa i tisuća jajašaca. Za vrijeme sisanja, ako su zaraženi nekim za ljude opasnim mikrobom, krpelji mogu prenijeti i tu infekciju. Pri tome je mogućnost veća ako su trajanje sisanja i boravak na tijelu duži, pa je tako najveći rizik ako se na nas prihvati odrasla ženka krpelja. Ona za nekoliko dana, kada ju prije ne bismo uklonili, može višestruko premašiti svoju veličinu i postati velika poput graška i izgledom i bojom podsjećati na plod biljke ricinusa (zato ime *Ixodes ricinus*.) Ženku *Ixodes ricinus* može se prepoznati po crvenkastom polumjesecastom zatku, za razliku od jednobojskih tamnije ili svjetlije smeđih mužjaka ili ličinki.

Krpelji se najlakše prihvate ako se ljudi kreću uz nisko grmlje ili šikaru na primjer pri šumskim radovima, branju šumskih plodova, gljiva ili sl., a pogoduje i odjeća od materijala s dlačicama (vuna, flanel) na kojima se krpelji najlakše zadrže.

## Zaštita od krpelja

Kako se zaštititi od uboda krpelja i eventualnih bolesti koje oni mogu prenijeti na čovjeka? U doba njihove najveće aktivnosti, treba pri svakom boravku u prirodi misliti i na tu mogućnost, pa se nakon povratka s izleta kući, odmah pregledati po cijelom tijelu, posebno ona mjesta gdje je koža najnježnija (ali i po vlasitu osobito kod djece), pa krpelja ako se prihvatio što prije ukloniti. Na taj se način praktično potpuno izbjegava mogućnost zaraze jer je krpelju potrebno nekoliko sati od trenutka prihvaćanja da uspije prenijeti (dovoljna infektivna doza) zarazu.

## Skidanje krpelja s tijela

Krpelja treba skinuti uz pomoć pincete (zgodna je kozmetička s ravnim vrhovima) dezinficirane alkoholom ili opaljene plamenom, opreznim, smirenim potezanjem u raznim smjerovima hvatajući krpelja što bliže glavi da se izbjegne gnječenje zatka. Za skidanje krpelja napravljeni su i posebni instrumenti slični pinceti ili u obliku pločice s procjepom, koji također dobro mogu poslužiti.



U posljednje doba smatra se da je najbolje na krpelja ništa ne stavljati (ulje, lak za nokte, i dr.) kako se takvim

za krpelja neugodnim podražajem ne bi potaknulo njegovo grčenje i veći ulaz možda zaraznog materijala u ubodnu ranicu. Ako se to ipak odluči najbolje je krpelja omamiti alkoholom (poklopiti vatom natopljenom alkoholom i držati 3-5 min) i zatim pokušati skinuti. Od skidanja krpelja ne treba odustati ako ne ide lako, i na primjer tek drugog dana potražiti liječničku pomoć, nego svakako otkinuti barem tijelo (zadak) jer zaostalo rilce u koži više ne može utjecati na nastanak zaraze. Poslije se onda možemo u miru pozabaviti uklanjanjem rilca sami ili kod liječnika.

U vrijeme glavne sezone krpelja (od svibnja do srpnja) mislite na mogućnost takvog "susreta" pri svakom boravku u prirodi pa i na Medvednici. Za vrijeme boravka treba ako je moguće birati šire putove i izbjegavati provlačenje kroz gustiš, a nositi radije odjeću od glatkih materijala. Dijelove odjeće ne treba odlagati na grmlje. Sredstva za odbijanje komaraca (repelenti) odbijaju djelomično i krpelje pa se mogu primijeniti nanosom na kožu na mjestima do kojih dopire odjeća (zapešća, gležnjevi, vrat) ili prskanjem odjeće ako su u obliku raspršivača. Nakon povratka kući, a nije suviše pripaziti i na samom izletu, odmah treba sebe i druge (na primjer djecu) pregledati po cijelome tijelu, i ako se krpelj nađe odmah ga ukloniti. Na taj način otklonjen je najveći dio rizika koji nastaju ubodom krpelja.

Kako postupiti ako je krpelj ostao duže na tijelu i napio se krvi? Ako je pak krpelj ostao duže, na primjer preko noći, mogao je ako je bio zaražen prenijeti zarazu na čovjeka. U prvih nekoliko dana nakon toga, moguće je tzv. pasivnom imunološkom zaštitom (hiperimuni gamaglobulin) zaštititi se od krpeljnog virusnog meningoencefalitisa. Savjet i odgovor o mogućnosti i potrebi takve zaštite može se potražiti u Epidemiološkoj službi Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Kada bi nakon uboda krpelja oboljelo od virusnog meningoencefalitisa, s visokom vrućicom, glavoboljom, mučninom kočenjem vrata i znakovima oštećenja središnjeg živčanog sustava, što je na sreću vrlo rijetko, a može

nastati od 4 do 30 dana nakon uboda, potreban je odlazak u bolnicu. U Zagrebu je to Klinika za infektivne bolesti. Boreliozu Lyme, koja najčešće počinje upadljivim kožnim crvenilom na mjestu uboda do mjesec dana nakon uboda, liječi se u toj početnoj fazi uspješno antibioticima bez potrebe primitka u bolnicu.

## Preventivna imunološka zaštita

Oni ljubitelji Medvednice koji je posjećuju često, a osobito oni koji se više izlažu mogućnosti uboda krpelja pri raznim šumskim poslovima, u lovu, branjem raznih plodova, ili pak sportskim aktivnostima pri kojima se s malo odjeće kreću kroz gustiš ili uz grmlje, kao što je orijentacijsko trčanje, vožnja brdskog bicikla, trčanje u prirodi, mogu se preventivno zaštititi od krpeljnog meningoencefalitisa cijepljenjem. Za postizanje zaštite treba se cijepiti dva puta u razmaku od 3 do 4 tjedna (nakon čega se postiže zaštita) te docijepiti radi održavanja postignute zaštite jednom dozom nakon godine dana, a zatim u većim razmacima, svakih 3-5 godina s po jednom dozom. Za Lyme boreliozu nema mogućnosti zaštite cijepljenjem no povoljno je da se u trenutku kada se na koži pokaže crvenilo može uspješno intervenirati antibioticima, pa je preporučljivo mjesto uboda mjesec dana nadzirati i u slučaju pojave crvene kožne promjene od nekoliko centimetara, potražiti savjet liječnika.

Na kraju, valja istaknuti da postojanje spomenutih zdravstvenih rizika na Medvednici ne bi trebali biti razlogom izbjegavanja odlaska na tu prekrasnu planinu koja predstavlja neprocjenjivo blago za Zagreb i Zagrepčane. Malo opreza i pozornosti, po potrebi uz imunološku zaštitu, pridonijet će da ti odlasci budu i posve sigurni.

Za sve dodatne obavijesti ili u slučaju dvojbe možete se obratiti Službi za epidemiologiju Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo na telefone: 01/4683004 i 01/4683005. 📍

## PROJEKTI

# Promicanje zdravlja u školi

Temeljna postavka programa promicanja zdravlja u školi je pravo svakog djeteta na odrastanje i obrazovanje u školi koja promiče zdravlje. Promicanje zdravlja u školi polazi od potrebe za stvaranjem okruženja u kojem zdravo žive i rade učenici, učitelji i roditelji, od dobrobiti djece i mladeži kroz razvitak samopoštovanja i poštivanja drugih, u okruženju mira i sigurnosti, razumijevanja i podrške te zdravog socijalnog i fizičkog okruženja uz očuvanje zdravog okoliša.

Osnovni cilj i svrha promicanja zdravlja u školi jest pomoć djeci i njihovim najbližim pomagačima (vršnjacima, roditeljima, učiteljima i drugim djelatnicima u školi te školskim liječnicima) da zajednički rade, žive, uče i dobro se osjećaju u svojoj školi i lokalnoj zajednici.

Nadalje pomoć djeci u zdravom i kreativnom rastu i odrastanju, uz razvitak samopoštovanja, samopouzdanja i sigurnosti, pozitivnog prihvaćanja stvarnosti te uz razvitak osobnih stajališta i vještina o zdravom načinu života i komunikaciji s odraslima.

Također pomoći učiteljima i drugim djelatnicima u školi (ravnateljima, psiholozima, pedagogima, defektolozima itd.) u djelotvornim i konstruktivnom sučeljavanju s osobnim problemima, uz razvitak svijesti o posebnim potrebama djece, njihovih roditelja i ostalih stručnjaka iz zajednice te uz razvitak

stajališta, znanja i vještina u komunikaciji s njima.

Isto tako pomoći roditeljima u djelotvornom i konstruktivnom suočavanju s osobnim problemima, uz razvitak stajališta, znanja i vještina u komunikaciji s djecom i stručnjacima iz škole i lokalne zajednice te naposljetku pomoći liječnicima u djelotvornom i konstruktivnom rješavanju problema u svakodnevnom radu, uz razvitak spoznaje o potrebama djece te uz razvitak komunikacije djece, odraslih i lokacija koje promiču zdravlje (škola i zajednica).

Zato treba pomoći u provedbi postojećih programa u školama i lokalnoj zajednici, na postavkama aktivne suradnje i sudjelovanja mladih i odraslih te uz koordinaciju i potporu rada svih formalnih i neformalnih skupina u zajednici. Načela rada u školi koja promiče zdravlje temelje se na Rezoluciji Prve Konferencije Europske mreže škola koje promiču zdravlje, iz Atene 1997. godine.

Hrvatska je Europskoj mreži škola koje promiču zdravlje pristupila 1993. godine uz potporu i pristanak Ministarstva prosvjete i športa i Ministarstva zdravstva.

Grad Zagreb i Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar" 22. veljače 2001. godine potpisali su Pismo namjere, čime je revitaliziran regionalni projekt "Škole koje promiču zdravlje" u gradu Zagrebu. 🍏

## ZAGREB - Zdravi grad

**Mjera uspješnosti projekta "Zdravi grad" jest prihvaćanje politike zdravlja na razini grada. Domovi, radna mjesta, škole, ulice - svi dijelovi urbanog okoliša - moraju postati zdrava mjesta za život**

- ZAŠTITA REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA STUDENATA
- TRUDNIČKI TEČAJ "U OČEKIVANJU NOVOG ČLANA OBITELJI"
- PROGRAM PREVENCIJE OVISNOSTI "SVI ZA PROTIV"
- PROGRAM ŠKOLA KOJE PROMIČU ZDRAVLJE
- PROGRAM TRAJNOG PRAĆENJA ASTME I KRONIČNIH BOLESTI DIŠNOG SUSTAVA DJECE I MLADEŽI
- PRAĆENJE POJAVNOSTI AKUTNOG INFARKTA MIOKARDA NA PODRUČJU GRADA ZAGREBA
- PRAĆENJE ONEČIŠĆENJA ZRAKA NA PODRUČJU GRADA ZAGREBA
- PROGRAMI PREVENCIJE NEPRIHVATLJIVOG PONAŠANJA DJECE I MLADEŽI
- POMOĆ U NARAVI OBITELJIMA S TROJE I VIŠE DJECE
- POMOĆ DJECI U MLIJEČNOJ HRANI
- DJEČJE LJETOVANJE I ZIMOVANJE
- PROGRAM UDRUGA I VJERSKIH ZAJEDNICA OD SOCIJALNOG I HUMANITARNOG INTERESA ZA GRAD ZAGREB
- PROGRAM POTICANJA VOLONTIRANJA

### SJEDNICA GRADSKO SKUPŠTINE 11. travnja 2001.

### Prihvaćena deklaracija o zdravlju u Gradu Zagrebu

Politika strategije "Zdravlje za sve u 21. stoljeću", Europskog odjela Svjetske zdravstvene organizacije, u svojim je dosezima kompleksan dokument, no temeljni je trajni cilj postići puni potencijal zdravlja za sve, a dva su cilja najvažnija: unaprijediti i očuvati zdravlje tijekom cjelokupnog ljudskog života i smanjiti učestalost vodećih bolesti i ozljeda današnjice te ublažiti njima uzrokovanu patnju. Vrijednosna načela na kojima se temelji strategija "Zdravlje 21" su:

- **zdravlje jest temeljno ljudsko pravo;**
- **za postignuće ciljeva nužna je pravičnost i solidarnost unutar i između zemalja i njihovih stanovnika;**
- **ostvarivanje ciljeva zahtijeva aktivno sudjelovanje i odgovornost prema stalnom razvoju zdravlja pojedinaca, skupina, institucija i zajednica u cjelini.**

U Deklaraciji o zdravlju u Gradu Zagrebu poglavito se ističe pravo svakoga građanina da ima najbolje moguće zdravstvene i ekološke uvjete. Zdravlje za sve ne može se ostvariti bez sudjelovanja svih. Odlučni čimbenik u očuvanju dobrog zdravlja je briga svakog pojedinca za očuvanje i poboljšanje osobnog zdravog načina života. Nadalje, Deklaracija se odlučno protivi svim oblicima diskriminacije koji oštećuju pravo svakog čovjeka na ravnopravnost u korištenju zdravstvenih mogućnosti. Za ostvarenje tih načela nužna je suradnja u svrhu zdravlja. To znači povezati i ostvariti suradnju svih ustanova i skupina što su aktivne u unapređivanju zdravlja, ekologiji i preventivnoj medicini u Zagrebu. Načelno je stajalište da građanima moraju biti osigurane potrebne informacije, znanje i resursi kako bi se mogli opredijeliti za zdravlje. Naglasak zdravstvene službe treba biti na primarnoj zdravstvenoj zaštiti, izvanbolničkoj medicinskoj zaštiti, ekološkoj i socijalnoj zaštiti. Na tom se opredjeljenju mora temeljiti i školovanje zdravstvenih radnika. Da bi se poboljšao javnozdravstveni standard u Zagrebu u većoj mjeri trebaju se razvijati i provoditi istraživački projekti koji se bave unapređivanjem i očuvanjem zdravlja, ekologijom, preventivnom medicinom i ranim otkrivanjem kroničnih bolesti. Također je potrebno istraživati i nadzirati kvalitetu medicinskog rada, uključujući stajališta građana i učinkovitije oblike upravljanja, planiranja i organizacije zdravstvene zaštite. Grad Zagreb surađuje s drugim europskim gradovima unutar projekta "Zdravi gradovi" Svjetske zdravstvene organizacije. Ta suradnja uključuje međusobno informiranje, razmjenu iskustava, zajedničke zdravstvene i istraživačke projekte i međusobnu potporu. 🍏



# Kako čuvati srce?

## S javnozdravstvenoga stajališta prevencija koronarnih bolesti vrlo je važna, jer svaka druga osoba oboljela od infarkta miokarada umre

Osim što zauzimaju prvo mjesto među uzrocima smrti, bolesti srca i krvnih žila čine jedan od glavnih uzroka trajne radne nesposobnosti, te trajnih posljedica za pojedinca i društvo. Pogađaju u velikom dijelu ljude u punoj stvaralačkoj snazi, te su zbog troškova liječenja i troškova uvjetovanih odsutnosti s posla veliko financijsko opterećenje za čitavu zajednicu.

Danas u svijetu svake godine umire oko 12 milijuna ljudi od bolesti srca i krvnih žila, što je četvrtina ukupno umrlih. Prema dostupnim statističkim podacima za Republiku Hrvatsku u našoj zemlji od bolesti cirkulacijskog sustava umire 52 posto od ukupnog broja svih umrlih ljudi.

Prema podacima Registra akutnog infarkta miokarda Grada Zagreba, koji se vodi od 1979. godine, zabilježeno je više od 29000 slučajeva akutnog infarkta miokarda. Istodobno, u bolnicama je liječeno 68 posto registriranih slučajeva od kojih je preživjelo 49 posto, dok je bolnička smrtnost bila 19 posto. Zabrinjava podatak da je u istom

razdoblju 32 posto slučajeva akutnog miokarda umrlo izvan bolnice.

Ako tom broju dodamo 19 posto umrlih u bolnici dobijemo zabrinjavajući podatak da svaka druga osoba oboljela od infarkta miokarada umre.

Prema podacima iz Registra, muškarci obolijevaju dvostruko češće, no analizirajući bolničku smrtnost, ona je veća u žena. To znači da žene obolijevaju rjeđe, ali kad obole, imaju slabiju prognozu da prežive. Samo tih nekoliko podataka dostatan je razlog za ozbiljnu zabrinutost.

No nije dovoljna samo zabrinutost i spoznaja da se radi o zaista velikom zdravstvenom i socijalnom problemu, potrebno je učinkovito djelovanje na sprečavanju daljnjeg razvoja te "epidemije civilnoga društva".

Potrebno je - poboljšati promociju zdravlja i zdravog načina življenja, prepoznavanje čimbenika rizika za nastanak ateroskleroze, rizičnih skupina, te djelovanje na njihovu otklanjanju i liječenju.



**Koji su rizični čimbenici za nastanak ateroskleroze, odnosno koronarne bolesti?**

- Povišeni krvni tlak, šećerna bolest, prekomjerna tjelesna težina, visoke masnoće u krvi, pušenje, tjelesna neaktivnost, stres, obiteljsko nasljeđe.

**Koje su rizične skupine za oboljenja od bolesti srca i krvnih žila?**

- žene starije od 50 godina + 2 ili više čimbenika rizika
- muškarci stariji od 40 godina + 2 ili više čimbenika rizika

**Kako otkloniti čimbenike rizika?**

- Liječenjem povišenog krvnog tlaka, šećerne bolesti, prekomjerne tjelesne težine, masnoća u krvi, apstinencijom od pušenja, alkohola i droga, urednim načinom života, tjelesnim treningom, te optimalnim odnosom između rada, odmora i rekreacije.

- Primarna i sekundarna prevencija koronarne bolesti mora obuhvatiti sve dobne skupine, te u sklopu liječenja obuhvatiti liječenje pojedinca i obitelji pod značajnim rizikom.

Za otklanjanje čimbenika rizika i prepoznavanja bolesti potrebna je bolja edukacija građanstva kroz nezdravstvene i zdravstvene udruge, te ostale mjere prevencije. 🍎

## Prevencijom protiv moždanog udara

Moždani udar je akutno neurološko zbivanje koje nastaje zbog poremećaja moždane cirkulacije i posljedične premale opskrbe određenih dijelova mozga kisikom i drugim hranjivim tvarima. Rezultat tih zbivanja je oštećenje dijela mozga i oštećenje funkcija kojima upravlja oštećeni dio mozga. Moždani udar može biti uzrokovan začepljenjem arterija u glavi ili vratu (ishemijski moždani udar), stvaranjem krvnog ugruška ili puknućem krvne žile (hemoragijski moždani udar). U zahvaćenom dijelu mozga dolazi do prekida protoka krvi te živčane stanice ne dobivaju

potrebne hranjive tvari i za nekoliko minuta počinju odumirati. Treba istaknuti da su pogođene živčane stanice trajno oštećene i ne postoji mogućnost njihova oporavljanja ili zamjene.

### Rizici moždanog udara

- Povišen krvni tlak (hipertenzija)
- Srčane bolesti i fibrilacija atrijske
- Pušenje
- Šećerna bolest
- Povišene masnoće u krvi
- Stres
- Alkoholizam i druga opojna sredstva

- Prekomjerna tjelesna težina i tjelesna neaktivnost.

Na neke objektivne čimbenike rizika moždanog udara, kao što su dob, obiteljska anamneza, rasa i spol, ne možemo utjecati. Ipak, oni upozoravaju na povećani rizik nastanka moždanog udara i ističu potrebu kontrole i liječenja ostalih čimbenika rizika. Na te rizične čimbenike možemo i moramo djelovati kako bi se ublažio ili otklonio njihov učinak na povećanje učestalosti moždanog udara. 🍎

## STAMBENO ZBRINJAVANJE

# Zagreb osigurao 87 stanova zaslužnim pojedincima i socijalno ugroženima

Zagrebačko Gradsko poglavarstvo osiguralo je 87 gradskih stanova zaslužnim športašima, kulturnim i zdravstvenim djelatnicima, obiteljima razvojačenih hrvatskih branitelja, ratnih vojnih i civilnih invalida u teškom socijalnom stanju i petorici pripadnika zagrebačke policije. Stanove su dobili na korištenje u trogodišnji najam. Iza svih predloženih za dodjelu stana stoje rezultati i institucije koje su ih predložile, rekao je gradonačelnik Milan Bandić.

Stanove je dobilo pet športaša koji su ostvarili vrhunske rezultate na međunarodnim natjecanjima: bacačica kladiva Ivana Brkljačić, plivač Gordan Kožulj i članovi olimpijskog osmerca Igor Francetić, Krešimir Čuljak i Silvijo Petriško. Pet gradskih stanova pripalo je i kulturnim djelatnicima: glumcima, supružnicima Kristijanu i Kseniji Ugrini, te glumcu Predragu Vušoviću,

Anti Rumori i Igoru Mešinu i ravnateljici knjižnice i čitaonice "Bogdan Ogrizović" Jasni Kovačević.

U gradske stanove uselilo je i šest obitelji razvojačenih hrvatskih branitelja i ratnih vojnih invalida i još šest obitelji civilnih invalida teškog socijalnog stanja a za pripadnike Policijske uprave zagrebačke osigurano je pet stanova. Za potrebe stambenog zbrinjavanja znanstvenih djelatnika namijenjeno je 12 stanova, a 48 stanova dat će se u najam upisanima u socijalnu listu nakon što Povjerenstvo za provjeru dodjele gradskih stanova obavi reviziju konačne liste reda prvenstva. Na svečanosti dodjele stanova



bio je i premijer Ivica Račan, a gradonačelnik Bandić iskoristio je prigodu te premijeru uručio simbolične darove - šestinski šklrak, monografiju Zagreba i licitarsko srce. 🍎

## UDRUGA SLIJEPIH Dobitnik nagrade Grada Zagreba

### Prioritetan zadatak - socijalna integracija

Udruga slijepih Zagreb djeluje od 1947. godine i to je humanitarna, neprofitna udruga koja okuplja i brine o slijepim osobama s područja grada Zagreba i Zagrebačke županije. Danas ima 1046 članova od kojih su petnaestorica invalidi Domovinskog rata.

Udruga već 54 godine djeluje na dobrobit svojih članova, a lepeza njezinih djelatnosti veoma je široka i raznolika. Najveći dio tih djelatnosti odvija se u njezinu sjedištu u Draškovićevoj ulici odnosno kroz njezine klubove, društva i sekcije. Izvan sjedišta Udruge samo je kuća za odmor u Bakarcu.

Ponajprije rade na ranom otkrivanju slijepih osoba kakao bi njima i članovima njihovih obitelji pomogli u prihvaćanju nastale sljepoće a potom ih osposobili za što neovisnije življenje i maksimalno korištenje preostalih sposobnosti. Cilj im je, u što je moguće većoj mjeri socijalno integrirati svoje članove. Osim tog dugoročnog cilja potrebno im je i pružiti pomoć za samopomoć, to jest priviknuti ih na korištenje pomagala, osposobiti ih za samostalno kretanje, opismeniti ih itd. Na tom mukotrpnom putu pronalaženja samoga sebe i svoga mjesta u društvu

nazamjenjiva je uloga ove Udruge.

Članovima pomažu također upućivanjem na školovanje i rehabilitaciju kao i u zapošljavanju. Koliko god je to moguće, skrbe se i o socijalnim i zdravstvenim potrebama svojih članova kao i o njihovom stambenom zbrinjavanju. Kroz sve to provlače se niti informiranja i pravne zaštite članstva.

Slijepi zagrebačke Udruge kroz svoje klubove i društva uspješno djeluju na kulturno-umjetničkom području (glazba, književnost, kazališna i likovna umjetnost), na sportskom području (kuglanje, goalball, planinarenje, plivanje, atletika) ali i na području tehničke kulture (radioamaterizam, računarstvo) itd. Među slijepima u našem gradu danas ima uglednih sveučilišnih profesora, umjetnika, pravnika, prevoditelja i nastavnika, a granice mogućeg, snagom svoga duha i nepresušne kreativnosti slijepi zadivljujuće pomiču, ukazujući tako da uistinu zavređuju punu podršku društva. Djelatnu jezgru Udruge čini njezina stručna služba, a u aktivnosti uključeni su brojni članovi Udruge i volonteri. 🍎

# Očuvanje psihičkog zdravlja mladih - dugoročna investicija

**U jednom od najljepših dijelova grada Zagreba, u samom središtu i blizini Britanskoga trga smještena je jedina dječija psihijatrijska bolnica u Hrvatskoj**



U zračnom trokutu Nazorove, Goljaka i Klaićeve ulice, od nekadašnjeg Centralnog prihvatilišta siromašne djece (1952.g.), izrasla je u ulici Ivana Kukuljevića broj 11 danas jedina bolnica koja se brine o psihičkom zdravlju djece i mladeži, rješava sve psihološke probleme rasta i razvoja ali i liječi već razvijene psihičke smetnje u djece i mladeži. Dobra lokacija (središte grada) i blizina tramvaja omogućuju lagani pristup svih dobnih skupina djece od 1-21 godine života. U prostranom i novouređenom prostoru na tri kata u 1600 m<sup>2</sup> stambene površine s dvorištem punim zelenila, djeluje 12 dječijih psihijatarapsihoterapeuta, 2 defektologa, 2 psihologa, 2 socijalna radnika i 15

medicinskih sestara-tehničara.

Bolnica radi od 0-24 sata i pruža slijedeće usluge:

1. uslugu dijagnostike kroz postojeću psihijatrijsko-psihološko-defektološku obradu s neurofiziološkim laboratorijem i EEG dijagnostikom.

2. usluge liječenja svih vrsta smetnji koje otežavaju uredno djetinjstvo, od teških duševnih bolesti kao što je shizofrenija, depresija, preko neurotskih smetnji kao što su noćna mokrenja, grizenje noktija, sisanje prstića, laganje, mucanje, poteškoće učenja ili ponašanja.

Liječenje se provodi:

1. Na bolničkom odjelu koji ima kapacitet od 31 kreveta s 24 satnim radnim vremenom

2. U Dnevnoj bolnici koja može svaki dan od 6-12 sati obuhvatiti 50 djece

3. U ambulantomama u koje se dolazi na liječenje od kuće.

omogućuje da svojim svijetom fantazija postigne ugodu koja mu nedostaje u svijetu odraslih ali i razvije inicijativu, stvaralaštvo i osjećaj odgovornosti prema sebi i prema drugome. U terapiji igrom u djece suzbijamo strahove smanjujući traumatske događaje ali i osvješćujući nesvjesne bolne i bolesne sadržaje koji tu istu djecu ometaju u njihovu svakodnevnom funkcioniranju.

Pružamo i usluge vještačenja pri rastavama braka dodjeljujući djecu ili dijete podobnijem roditelju ali i terapijski rješavajući tu vrstu stresne situacije za dijete i adolescenta.

U Bolnicu se može doći samostalno sa zdravstvenom iskaznicom i uputnicom koju izdaje liječnik primarne zdravstvene zaštite ili na inicijativu škole ili na inicijativu Centra za socijalnu skrb ili neke druge ustanove. U slučaju da nema uputnice ili je ne želi nabaviti usluga se može i platiti. Težina i odgovornost koji nosi posao vezan za očuvanje psihičkog zdravlja djece i mladih zahtijeva sve moralne kriterije, stručni i intelektualni napor, ali i ljubav i entuzijazam prema malom ili velikom djetetu.

Upravo sve to pruža jedina dječija psihijatrijska bolnica u našoj zemlji jer njezino je osnovno geslo: "Psihičko zdravlje djece i mladeži kao i

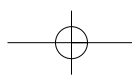
njegovo očuvanje je investicija koja se dugoročno isplati za svako društvo pa tako i naše". 🍓

Kontakt telefoni:

01/48 22 500, 48 22 502, 48 22 504



Paleta terapijskih tehnika koje Bolnica pruža je vrlo široka, od liječenja lijekovima, preko liječenja različitim vrstama individualnih i grupnih terapija, radno-okupacionih, do terapija igrom koja djetetu



**GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO  
RAD I SOCIJALNU SKRB**

**PROGRAM PREVENCIJE OVISNOSTI  
GRADA ZAGREBA**  
(duhan, alkohol i psihoaktivne droge)

