

# DOBRO JE ZNATI...

## ...kako postupiti kod UBODA I UGRIZA ŽIVOTINJA!



**UBOD INSEKTA** izaziva na mjestu uboda crvenilo, otok i svrbež.

- primijenite na mjesto uboda hladan oblog ili kremu namijenjenu ublažavanju navedenih tegoba, koju možete nabaviti u ljekarni;
- kod opsežnijih lokalnih reakcija na ubod potražite pomoć liječnika.

**PČELA** na mjestu uboda ostavlja žalac.

- izvadite žalac hvatajući ga pincetom neposredno uz kožu;

Posebna opasnost kod ljudi preosjetljivih na ubod i ugriz insekata jest pojava otežavajućeg disanja, gušenje i gubitak svijesti.

**ODMAH** pozovite hitnu medicinsku pomoć ili potražite pomoć najbližeg liječnika;

- ako je osoba bez svijesti stavite ju na bok do dolaska liječnika.

**KRPELJI**

Krpelj je potrebno što prije odstraniti i obavezno se javite liječniku!!

### NAKON UGRIZA OTROVNOG PAUKA (CRNA UDOVICA)

- žurno potražite pomoć liječnika kako bi se što ranije započelo s liječenjem.

### NAKON UGRIZA ZMIJE

- izbjegavajte svaki tjelesni napor, što uključuje i aktivno pokretanje;
- ugrizeni dio tijela mora mirovati, i **mobilizirajte ga**;
- pozovite odmah hitnu medicinsku pomoć ili ozlijeđenog žurno odvezite u najbližu zdravstvenu ustanovu.

### OTROVNE BODLJE RIBA (morski pauk, škarpine, žutulje i golubanke)

- ne odstranjujte bodlj sami, prepustite to stručnoj medicinskoj osobi.
- ubodeni dio tijela grijte, uranjanjem u onoliko toplu vodu koliko možete podnijeti kako ne bi nastala opekлина (50-60°C) tijekom 30 do 60 minuta;

**KRAKOVI VLASULJA I MEDUZA** izazivaju na koži crvenilo, pečenje i oteklinu.

- priliječljene krakove što prije uklonite, premažite ih octom, limunom, alkoholom, uljem za sunčanje ili suhim pijeskom, te ih sastružite s kože. Ne odstranjujte ih golim rukama!
- ozljeđeno mjesto isperite morem. Ne koristite za ispiranje običnu vodu!
- premažite ozljeđenu kožu umirujućom kremom;
- ako se na ozljeđenoj koži pojave mjehuri i ranice obratite se liječniku.

### NAKON UGRIZA DOMAĆIH ILI DIVLJIH ŽIVOTINJA

- ranu što bolje i obilnije isperite vodom i sapunom;
- prekrijte je sterilnom gazom;
- obavezno se javite liječniku.







# ZAGREB

*zdravi grad*

Broj 18 • srpanj - kolovoz 2004.



BESPLATNI PRIMJERAK

ZDRAVLJE • OBITELJ • OKOLIŠ • INICIJATIVE • UDRUGE





## Dječji dodatak - mjera podrške obitelji

**U okviru Programa pronatalitetne politike u Gradu Zagrebu, Gradska skupština Grada Zagreba donijela je Odluku o dječjem dodatku koja se primjenjuje od 1. siječnja 2004.**

**P**ravo na dječji dodatak za svako dijete rođeno od 1. siječnja 2004. godine na dalje ostvaruje roditelj koji prebiva u Gradu Zagrebu najmanje tri godine te je državljanin Republike Hrvatske. Sredstva za dječji dodatak osiguravaju se u proračunu Grada Zagreba, a dječji dodatak iznosi:

- za prvo dijete u obitelji 100,00 kn mjesečno,
- za drugo dijete u obitelji 300,00 kn mjesečno,
- za treće i svako drugo dijete u obitelji po 600,00 kn mjesečno.

Navedeni iznosi dječjeg dodatka isplaćuju se svaki mjesec do navršene 6. godine života djeteta. Dječji dodatak prestaje se isplaćivati ako korisnik odjavi prebivalište do navršene 3 godine života djeteta. Korisnik prava također je dužan u roku od 15 dana prijaviti svaku promjenu koja ima utjecaj na korištenje prava.

Pravo na dječji dodatak ostvaruje se podnošenjem zahtjeva Gradskom uredu za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, Odjelu za rad, žrtve i stradalnike rata na adresi Vodnikova 14. Zahtjev je tipiziran i može se podići u Područnim uredima Gradske uprave u Dubravi, Dubrava 49; Sesvetama, Trg D. Domjanića 4; Novi Zagreb, Avenija Dubrovnik 12 i Susedgrad, Sigetje 2, te u Vodnikovoj 14.

Na svakom zahtjevu navedeni su dokazi koje roditelj mora priložiti i to:

1. osobna iskaznica ili Domovnica RH za roditelja podnosioca zahtjeva;
2. uvjerenje o prebivalištu, (MUP);
3. rodni list za djecu navedenu u zahtjevu;

4. matični broj - za novorođeno dijete (Uvjerenje iz MUP-a), - za roditelje i ostalu djecu (vidljiv iz bilo kojeg dokumenta);
5. izjava o sastavu kućanstva - daje ju roditelj, podnositelj zahtjeva i ovjerava kod javnog bilježnika;
6. kartica tekućeg ili žiro-računa - za roditelja podnosioca zahtjeva;
7. potvrda nadležne Porezne uprave za oslobađanje od plaćanja upravne postrojbe (ukoliko je



roditelj - podnositelj zahtjeva oslobođen od plaćanja upravne pristojbe):

8. upravna pristojba u iznosu od 20,00 kn (donijeti biljege);
9. ostali dokumenti ovisno o okolnostima (pravomoćna presuda o razvodu braka, pravomoćna presuda o prestanku roditeljskog prava, uvjerenje Centra za socijalnu skrb o smještaju djeteta u ustanovu za socijalnu skrb ili udomiteljsku obitelj).

Uz zahtjev je potrebno priložiti originalne dokumente koji se daju na uvid, a preslike (kopije) ostaju u predmetu

ili preslike (kopije) potrebnih dokumenata ovjerene kod javnog bilježnika.

U razdoblju od 1. siječnja 2004. do 31. srpnja 2004. na isplatu se nalazi 2.074 korisnika prava na dječji dodatak i to:

- 821 korisnik za prvo dijete u obitelji - iznos od 100,00 kn mjesečno;
- 831 korisnik za drugo dijete - iznos od 300,00 kn mjesečno;
- 388 korisnika za treće i svako sljedeće dijete - iznos od 600 kn mjesečno;

- 22 korisnika za za prvo i drugo dijete - iznos od 400 kn mjesečno (100,00 kn i 300,00 kn za blizance);

- 8 korisnika za drugo i treće dijete - iznos od 900,00 kn (300,00 kn i 600,00 kn za blizance);

- 4 korisnika za treće i sljedeće dijete - iznos od 1.200,00 kn (600,00 kn i 600,00 kn za blizance)

Za isplatu navedenim korisnicima za mjesec srpanj potrebno je osigurati netto iznos od 586.200,00 kn ili sveukupno sa porezom na dohodak, prirezom i doprinosima za mirovinsko i zdravstveno osiguranje 1.017.603,59 kn.

Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb poziva roditelje sve novorođene djece u Gradu Zagrebu, koji imaju prebivalište na području Grada Zagreba najmanje tri godine, na podnošenje zahtjeva za ostvarivanje prava na dječji dodatak.

Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb poziva roditelje sve novorođene djece u Gradu Zagrebu, koji imaju prebivalište na području Grada Zagreba najmanje tri godine, na podnošenje zahtjeva za ostvarivanje prava na dječji dodatak.

**SVE INFORMACIJE u svezi ostvarivanja dječjeg dodatka stranke mogu dobiti na broj telefona: 6100-392; 6100-397 i 6100-347 svaki radni dan od 8,30 do 14,30 sati.**

## sadržaj

### OBITELJ 2

- Dječji dodatak - mjera podrške obitelji

### VIJESTI 4

- Gerontološki centri počeli radom
- Gradska ljekarna "na Trgu" otvorila vrata
- Pomanjkanje školskog prostora

### INTERVIEW 6

- Dr. Fedor Kritovac: Živjeti zdravo u velikom gradu

### PSIHOTERAPIJA 9

- Kako poboljšati sliku o samome sebi?

### REKREACIJA 10

- Još jedan bazen u Zagrebu

### PREVENTIVA 12

- Mobilna mamografija

### USTANOVE 14

- Dom za starije i nemoćne u Odri



Novi bazen u Utrinama



2



4



9



12



14

## Jarunski otok Trešnjevka - kupalište za osobe s invaliditetom

Grad Zagreb darovao je početkom ljeta svojim građanima s invaliditetom prilagođeno kupalište na najljepšem jarunskom otoku Trešnjevka. Tijekom nekoliko ljetnih mjeseci osobama s invaliditetom i članovima njihovih obitelji pruža se mogućnost kupanja, igre, rekreacije, sunčanja, zabave, stjecanja korisnih znanja i vještina o zdravom i kvalitetnom načinu života.

Kvalitetno izgrađena plaža sa sigurnim pristupom vodi omogućava i osobama s najtežim invaliditetom uživanje u vodi, čistoću koje potvrđuje plava zastavica podignuta tijekom otvaranja kupališta.

Neposredno uz plažu nalazi se Dječje igralište Trešnja za djecu s teškoćama u razvoju. Postavljene sprave na igralištu zadovoljavaju međunarodne standarde, a njihov raspored i funkcionalna raznolikost odgovaraju potrebama djece s različitim oštećenjima. Sprave su postavljene na antitraumatske podloge, tako da su djeca dodatno zaštićena.

Tijekom ljeta održava se kontinuirana obuka neplivača i plivača koji žele unaprijediti svoje plivačke vještine. Udruga studenata s tjelesnim invaliditetom Korak poučava plivanje po metodi Halwick svake srijede od 10 do 12 sati, a upravo su završili posebni tečajevi za mlade i odrasle u organizaciji kineziološkog fakulteta.

Udruga osoba s invaliditetom Grada Zagreba i osobe s invaliditetom mogu sudjelovati u kreiranju i organizaciji sadržaja ljeta na Jarunu. Prihvaćamo svaku vrijednu i zanimljivu inicijativu koju možete prosljediti Povjerenstvu za osobe s invaliditetom Grada Zagreba i Gradskom uredu za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, Trg Stjepana Radića 1, Zajednici osoba s invaliditetom Hrvatske, Savska 1 i Jarun, d.o.o, Jarunska 1. [n](#)



REVIJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA



Nakladnik: Grad Zagreb; Adresa uredništva: Trg Stjepana Radića 1, 10000 Zagreb; Tel: 01/610 12 41; Fax: 01/610 15 02; E-mail: [tihomir.majic@zagreb.hr](mailto:tihomir.majic@zagreb.hr); [www.zagreb.hr](http://www.zagreb.hr)

Glavni urednik: Tihomir Majić

Izvršni urednik: Nenad Goll

Uredništvo: Željko Baklaić, Željka Barić, Romana Galić, Miro Laco, Nenad Lamer

Revija ZAGREB ZDRAVI GRAD izlazi dvomjesečno i dijeli se besplatno

Naklada 250.000 Tisak: Vjesnik d.d. Priprema: Handdesign d.o.o.

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

# Gerontološki centri počeli radom

**K**ako smo već u prošlom broju revije «Zagreb - zdravi grad» predstavili, Grad Zagreb, u cilju humanog pristupa pomoći našim sugrađanima starije životne dobi uz povećanje kvalitete sadržaja života, osnovao je Gerontološke centre Grada Zagreba.

Gerontološki centri počeli su s radom 1. kolovoza 2004. na tri lokacije u Gradu Zagrebu pri domovima za starije i nemoćne osobe, i to:

- **Trnje**, Poljička poljana 12, kontakt telefon 01/6151-300,
- **Medveščak**, Iblerov trg bb, kontakt telefon 01/4552-077,
- **Maksimir**, Hegedušićeva 20, kontakt telefon 01/2351-111.

• **Gerontološki centar Trnje** pruža slijedeće usluge u prostorijama Doma za starije i nemoćne osobe Trnje:

- savjetodavni rad,
- neposredne usluge korisnicima,
- predavanja,
- kreativne radionice,
- rekreativne aktivnosti,
- izleti,
- centar za pomagala.

• **Gerontološki centar Medveščak** pruža slijedeće usluge u prostorijama mjesnih samouprava «Voćarska» - Voćarska 71, «Matko Laginja» - Laginjina 11 i «Knez Mislav i Petar Krešimir IV» - Domagojeva 8:

- preventivni zdravstveni pregledi,
- društvene igre,
- kreativne radionice,
- rekreacija.

• **Gerontološki centar Maksimir** pruža slijedeće aktivnosti u prostorijama Doma za starije i nemoćne osobe Maksimir:  
• pomoć u zadovoljavanju egzistencijal-

- nih potreba u svakodnevnom životu,
- savjetodavni rad i zdravstvena preventiva,
- kulturno zabavni sadržaji i radno-kreativne aktivnosti sportske i rekreativne aktivnosti za starije osobe.

Navedene pomoći stručnih timova, usmjerenih ka detekciji i sustavnoj skrbi osoba starije životne dobi, besplatne su pri svim Gerontološkim centrima. Mogu ih dobiti sve osobe starije životne dobi koje žive na području Grada Zagreba.

Gerontološki centri Grada Zagreba učinit će sve kako bi našim starijim sugrađanima pružili lijepe trenutke «zlatnih godina» i življenja u Zagrebu. Briga za osobe starije životne dobi briga je koja je na svima nama i upravo smo zato «tu za Vas»! [n](#)

# Pomanjkanje školskog prostora

**S**ituacija s prostorom za rad osnovnih škola u Zagrebu je nezadovoljavajuća i zahtjeva niz mjera za poboljšanje, rekao je pročelnik Ureda za obrazovanje i šport, Ivica Lazanja, na sjednici Gradskog poglavarstva na kojoj su u skupštinsku proceduru upućena izvješća o stanju prostora u osnovnim i srednjim školama Grada Zagreba. U zaključku što ga je Poglavarstvo uputilo Gradskoj skupštini na usvajanje konstatira se i ovo: od 102 zagrebačke osnovne škole čak 22 rade u tri smjene (što je mnogo više od prosjeka u Hrvatskoj), devet škola ima preko 960 učenika (što je pedagoški maksimum), osam osnovnih škola nema športsku dvoranu, a velik broj ima neadekvatnu. Kako bi se navedeni problemi riješili, do kraja listopada izradit će se program i donijeti dinamički plan dogradnje i nadogradnje postojećih objekata, kao i izgradnja novih. I u srednjim školama

stanje je daleko od idealnog: jedna od njih radi u prostoru koji je vraćen prijateljskom vlasniku, dvije rade u unajmljenim prostorima, a deset u prostorima za koje je zatražen povrat. Osim što će

Stipendije Grada Zagreba za školsku godinu 2003/2004. te predložilo Gradskoj skupštini izmjenu i dopunu Odluke o stipendiji kojom se preciziraju uvjeti u vezi s prebivalištem



i dalje osiguravati gradska proračunska sredstva, Zagreb će vjerojatno inicirati i povećanje ulaganja u škole iz državnog proračuna. U nastavku sjednice, Poglavarstvo je razmotrilo izvješće o dodjeli

kandidata te utvrđuju pravila za vrednovanje rezultata na pojedinim natjecanjima, vrednovanje socijalnog statusa i drugih socijalnih prilika u obitelji kandidata. [n](#)



### Kuća za punoljetne štíćenike Doma u Nazorovoj

**P**redsjednik RH Stjepan Mesić i gradonačelnica Zagreba Vlasta Pavić predali su 12. srpnja kuću u Borovju na korištenje Domu za djecu iz Nazorove. Kuća u nizu površine 115,56 četvornih metara, s garažom i dvorištem, vlasništvo je Grada Zagreba, a 1996. dana je na privremenu uporabu Uredu predsjednika Republike Hrvatske. Na zamolbu Doma za djecu, Ured predsjednika je inicirao dodjelu, a Poglavarstvo je donijelo zaključak o najmu kuće uz simboličnu najamninu na vrijeme od tri godine. Kuću u Borovju koristit će štíćenici Doma u Nazorovoj koji nakon punoljetnosti više nemaju mogućnost smještaja u Domu. Stambena zajednica, koja radi u okviru Doma, na taj im način pomaže pri osamostaljivanju. Inače, riječ je o prvoj kući takve namjene, a Grad Zagreb je unatrag nekoliko godina dodijelio i četiri stana. **n**



### Maslinova grančica za mir i toleranciju

**G**radonačelnica Vlasta Pavić dočekala je 22. srpnja bicikliste, sudionike projekta Tolerancijom do Mira i u znak mira uručila im maslinovu grančicu. Tri dana prije to je učinila i gradonačelnica Ljubljane. U povodu Olimpijskih igara u Ateni, splitski studenti biciklisti krenuli su iz Ljubljane preko Zagreba do Atene, promičući tako toleranciju i mir među ljudima, druženje i zdravo življenje. Organizatori projekta su Studentski zbor Splita i Sveučilišna športska udruga. **n**

### GRADSKA LJEKARNA "NA TRGU" PONOVO OTVORILA VRATA

**S**imboličnim rezanjem vrpce, u nazočnosti zamjenika gradonačelnice Milana Bandića i Stipe Tojčića, člana Poglavarstva, predstavnika zdravstva i drugih uzvanika, gradonačelnica Vlasta Pavić i državni tajnik za zdravstvo Velimir Božikov otvorili su 15. srpnja obnovljene prostore Gradske ljekarne Zagreb u Radićevoj ulici. Ova suvremeno opremljena ljekarna prostire se na 220 četvornih metara, a ima i podrumске prostorije od 180 m<sup>2</sup>. Investiciju od šest milijuna kuna u cijelosti je pokrila Gradska ljekarna Zagreb, kako bi njena ljekarna "na Trgu" bila na usluzi građanima i gostima Zagreba u samom središtu. Ljekarna je otvorena od 0 - 24 sata. **n**

## 4,3 milijuna za male komunalne akcije

**C**rkva Sv. Marka, Palača Škrlec Balbi, Crkva Sv. Ćirila i Metoda, Kapela Sv. Dizme, Katedrala, Tkalčićeva, Voćarska i OŠ I.G.Kovačića - okosnice su nedavnog obilaska gradskih čelnika predvođenih zamjenikom gradonačelnice Milanom Bandićem Gradske četvrti Gornji grad - Medveščak. Anđelko Šučur, predsjednik Vijeća GČ Gornji grad - Medveščak izvijestio je gradske čelnike da je riječ o četvrti s oko 38.000 stanovnika, među kojima je više od 20% starijih od 60 godina. U male komunalne akcije prošle je godine investirano oko tri milijuna kuna, a ove će se godine utrošiti oko 1,3 milijuna kuna više. Kako je rekao, u planu je uređivanje Buvine ulice, Jandrićeve - od Ksaverske do kbr. 17, Mesićeve i Babunićeve, a posebna će se pozornost pos-



vetiti uklanjanju arhitektonskih barijera i sređivanju prostora mjesnih samouprava. Kao svijetli primjer razgledani su prostori mjesne samouprave u Voćarskoj. Kako je rečeno, u sklopu akcije oživljavanja sličnih prostora tu bi se uredio gerijatrijski centar. Osnovna škola I.G.Kovačića i 18. gimnazija

uređuje se već treću godinu, a ukupna investicija iznosi 9,5 milijuna kuna. Šetnjom pak razrovanom Tkalčićevom, čulo se da opsežni radovi teku prema planu, a trebali bi biti dovršeni do kraja studenoga, kao i radovi na obnovi pročelja i tornja Markove crkve i Crkve Sv. Ćirila i Metoda. **n**

**Dr. Fedor Kritovac, arhitekt i svojevremeno nositelj znanstvenoga projekta «Zdravo stanovanje»**

# Živjeti zdravo u velikom gradu

**Kod nas, za razliku od nekih drugih zemalja, još i danas nedostaju upute i upozorenja kod rješavanja stambene problematike. U tom kontekstu veoma je važno prepoznati rad lokalnih uprava koje bi morale pomoći i omogućiti i kupcima i prodavateljima sagledati kvalitete onoga što kupuju, iznajmljuju ili prodaju.**

Zvezdana Stančić

**D**r. sc. Fedor Kritovac, dipl. ing. arhitekture, u području svojega znanstvenoga i stručnoga interesa rada posebice se osvrće tema koje zadiru u kvalitetu življenja u gradu. Kompleksno područje zdravoga stanovanja dotiče kvalitetu graditeljstva, sustav zaštite u radnim sredinama, problematiku zaštite i unapređenja okoliša, razna tehnološka pitanja, design... O svemu tome razgovaramo s dr. Kritovcem, autorom brojnih tematiziranja suvremene urbane i urbano kulturološke problematike, svojevremeno nositeljem zapaženoga znanstvenog projekta «Zdravo stanovanje».

*Dr. Kritovac, kada govorimo o zdravom življenju u velikome gradu kao što je Zagreb, o čemu bi, prije svega, trebali razmišljati njegovi građani i stručne službe koje bi se morale baviti tom problematikom?*

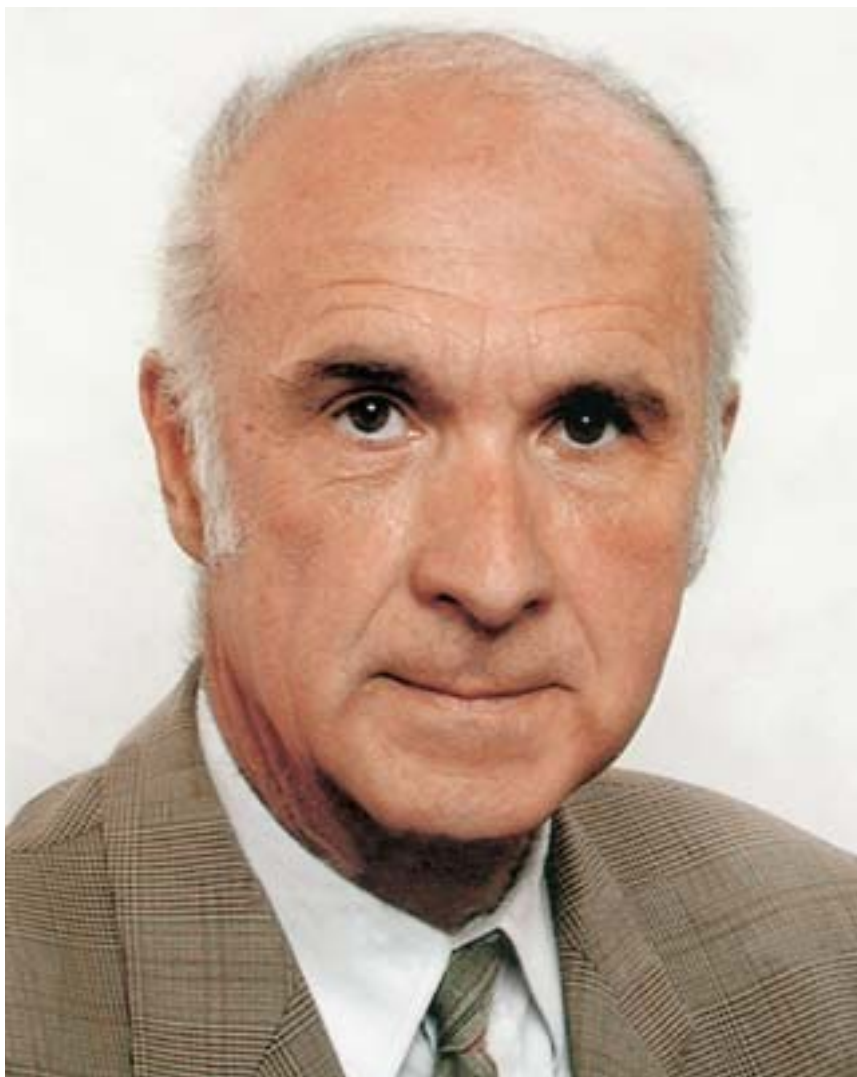
Teško je razjasniti složenicu «zdravo življenje». O tome se moralo razmišljati još unazad dvadesetak pa i više godina, te kao najplodotvorniji odgovor ponuditi snažniju povezanost graditeljstva uz poštivanje i uvažavanje zdravoga okoliša. Zdravo življenje obuhvaća nekoliko seg-

menata, od kojih su naglašeniji oni koji se nadovezuju na tradiciju 19. st. pa i ranije, odnosno na skrb o unapređenju higijensko sanitarnih uvjeta. Tih se načela još u to doba držao urbanizam kod uređenja gradova, a što je uključivalo i brigu o rješavanju kanalizacije, vodovoda i sličnih zahtjeva. U Hrvatskoj se treba prisjetiti i velikih pothvata koji se tiču javnoga zdravstva i zdravlja, poput dr. Andrije Štampara i njegove ekipe, priznatih u svjetskim razmjerima, a u čemu se uveliko prepoznaje i naša tradicija. Drugi, nešto mlađi čimbenik povezanosti odnosi se na spomenutu vezu zdravlja i unapređenja okoliša. Sedamdesetih godina počeo se javljati sindrom «bolesnih zgrada». Naime, ustanovilo se da stvaranje umjetnoga okoliša, mikro klime, kao i upotrebljavani građevinski materijali učestalo tvore nepovoljni ambijent za zdravlje čovjeka. Nadalje, sve se više saznavalo i o nepovoljnom djelovanju onečišćenja zraka i zračenja u većim ili manjim razmjerima. Obje se ove poveznice prvenstveno bave otklanjanjem onoga što bi moglo nepovoljno djelovati na zdravo življenje. Međutim, suvremene koncepcije zdravoga življenja orijentiraju se prema kvaliteti, prema svemu onome

što se pojavljuje kao «poželjno» obogaćenje kvalitete življenja kada se već prevladaju nepovoljne okolnosti. Taj se segment veže uz rekreaciju, šport, ugodu, spontane ili uredene prirodne vrijednosti, i uglavnom se tim načinom i vrednuju značajke zdravoga življenja.

*Uzevši u obzir sve ove čimbenike koje ste nabrojili, kakva bi bila Vaša osobna procjena i ocjena zdravoga življenja u gradu Zagrebu?*

Ne znam kako bih vam zadovoljavajuće odgovorio na ovo pitanje. Naime, rekao bih da jedan od problema koji se pojavljuju kod tog pitanja je to, što sada kada o tome razgovaramo nemam pri ruci nikakve elaborate s pokazateljima i analizama na koje bismo se mogli čvrsto osloniti. Kad to govorim, nikako ne mislim samo na one podatke koje nam mogu pružiti statistički pregledi grada Zagreba. Mislim na nedostatak ozbiljnih kvalitativnih istraživanja koja bi relevantno ukazivala na ovo o čemu govorimo. Tek tada, kada bismo učinili takva istraživanja, imali bismo i osnovu za daljnje interpretacije i komentare. No takvih podataka nema, ili nisu dostupni..



*Čini mi se da u ovome odgovoru aludirate na neke mjerodavne službe koje, prema ovome, očito ne rade svoj posao na način kako se to od njih očekuje?*

Primjerice, izvješća o stanju okoliša, koja su obvezna za izradu strategije u okviru urbane politike, sigurno bi morala biti daleko bogatija nego što su ova današnja. Morala bi sadržavati uvide i kvalitativne analize o samome življenju. Naime, kolikogod bile kvalitativne, nema dostupne analize, iz Zavoda za javno zdravstvo grada Zagreba nema uvida ni pokazatelja analiza takve vrste koje bi integralno govorile o tim aspektima. Također, nisu poznati ni izvještaji sanitarne inspekcije, a ne znam ni do koje su mjere javnosti poznati rezultati i ovoga projekta «Zagreb zdravi grad»? Dalje ne bih nabrajao, jer smatram kako već i to dovoljno ukazuje na karakterističnu situaciju koja oslikava naš grad. Ono što bi sve nas trebalo još više zabrinjavati je nametnuto «privikavanje» građana na «defektne» situacije koje

se nama građanima predstavljaju kao nekakva neminovnost. Nešto, što bi trebalo samo po sebi biti razumljivo, što veliki grad jednostavno «traži» jer to, navodno, nalaže njegova dinamika i slične okolnosti.

*Na koje to situacije i na kakvu sliku grada, u izračenom kontekstu, konkretno mislite?*

Navest ću nekoliko primjera. Ako danas smatramo normalnim graditi i uređivati dječja igrališta bez da uz njih otvaramo i WC, te da poneka od tih igrališta nemaju ni priključke vode (najčešće nemaju ni čuvara, što je već pitanje osobne sigurnosti), onda bi, kao i u svakoj drugoj uređenoj zemlji, građani na to morali reagirati. Ili, ako se u ovome gradu smatra najnormalnijim da se pri izvođenju radova na ulicama ne vodi računa o zaštiti građana, tada je to evidentni pokazatelj privikavanja, preuzimanja i pristajanja na defektne situacije u kojima se sugerira kako se « protiv toga

ionako ne može ništa poduzeti». Jedan od najnovijih sličnih primjera dogodio se u Zagrebu ukidanjem javnoga prometa na dionici Držičeve ulice, od Branimirove do Ulice grada Vukovara. Ljudi po žegi i suncu, nerijetko i s teretom, šutke pješače, a da se baš nitko, čak ni sa zdravstvenog stanovišta, ne zapita kakve sve posljedice iz toga mogu proizići? Takva se situacija mogla i morala izbjeći. Zbog takvih i sličnih slučajeva i postoje Gradski uredi čija se zadaća upravo i sastoji u tome da se pronađu modeli kojima se maksimalno štite građani. Ali, dokle god se pojedini zahvati u gradu, poput gradnje i uređivanja nečega shvaćaju isključivo tehničkim problemom, zanemarujući posljedice po zdravlje, dotle se te situacije svakodnevno slamaju na građanima.

*Zagreb je veliki grad, stalno se u njemu nešto gradi, no koliko je zdrava ta zagrebačka gradnja?*

Na prvi pogled reklo bi se kako je novogradnja zdravija i povoljnija od onoga što je izgrađeno prije sto ili sto i pedeset godina. Generalno govoreći, moderna arhitektura koja započinje dvadesetih, odnosno tridesetih godina prošloga stoljeća, «bori» se za što više sunca, svjetlosti, bolju opremljenost. Međutim, postoje i brojni razlozi zbog kojih ne bismo smjeli razmišljati isključivo takvim načinom. Mnoge stare kuće dobro su adaptirane i time su znatno dobile na kvaliteti, dok s druge strane mnoge su novije zgrade (posebice one iz osamdesetih i devedesetih godina) građene načinom koji je, unatoč pravovaljanim lokacijskim i građevnim uvjetima, zanemario mnoge aspekte zdravoga življenja. Imate nove zgrade sa stubištima bez svjetla, zgrade oko kojih uopće nema zelenila itd. Iako naša regulativa, prije svega zakon o gradnji, zahtijeva odgovarajuće uvjete za projektiranje, posebice one koji se odnose na sigurnost u korištenju, projekti se ne provjeravaju, ne idu na reviziju u svim aspektima, među kojima i onima važnim sa zdravstvenog gledišta.

*Nakon ovako opisane situacije, kako bi glasio Vaš savjet građanima pri kupnji stana u Zagrebu?*

To je jako dobro pitanje. Oglasima u nekim europskim zemljama kupci se u prvome redu privlače ovakvim opisom



ponude: mirni kraj, zelenilo, sigurnost, minimalna udaljenost od javnoga prometa. U nas se takvom vrstom oglašavanja ponuđači vrlo rijetko obraćaju kupcima. Takve oglasi u Hrvatskoj nalazite jedino u slučajevima ekskluzivne gradnje, gdje se u ponudi nabraja bazen, igralište i slični sadržaji. Međutim, to još uvijek nije standard kojime bi se bavio naš kupac. Kod nas, za razliku od nekih drugih zemalja, još i danas nedostaju upute i upozorenja kod rješavanja stambene problematike. U tom kontekstu veoma je važno prepoznati rad lokalnih uprava koje bi morale različitim načinima pomoći i omogućiti i kupcima i prodavateljima sagledati kvalitete onoga što kupuju, iznajmljuju ili prodaju. Vani postoji nova vrsta zanimanja, nezavisni inspektori i savjetodavci, koji će vam prema nizu parametara pružiti vrlo detaljna izvješća. Od toga kakvo je stanje zgrade, prostorije ili čak dijela naselja u koji se netko sprema poslovno ili stambeno ući, okruženja, zaštite od buke, pa nadalje. Kod nas toga nema. Tako se nerijetko dovedete u situaciju da si na najbolji i najljepši način uredite svoje neposredno stambeno okruženje, svoj stan, sobu, kućicu, ali time si još uvijek niste u mogućnosti osigurati sve one potrebne uvjete za zdravo življenje.

*Želite li time reći kako se građani Zagreba zapravo nemaju prevelikih mogućnosti utjecati na svoje zdravo stanovanje?*

Gledajte, ne smijete zaboraviti da grad i jeste grad upravo po tome što ima riješene i povezane sve one čimbenike koji dotiču i oslikavaju urbani život. Ukoliko u jednome gradu nemate zadovoljavajući javni prijevoz, nemate zadovoljavajuću dostupnost javnome prijevozu, nemate u svom

bližem okolišu zadovoljavajuće sadržaje, ili oni iako su negdje bili predviđeni jednostavno ne funkcioniraju, takav grad naravno ne može zadovoljiti aspekte zdravoga življenja. Moje je mišljenje da naša situacija što se tiče regulative nije kvalitetna. U Zagrebu je najveći nedostatak upravo nepostojanje sustava mjesne samouprave na najnižoj razini, te je već samim time i osiguranje uvjeta života teško. Iz tog razloga smatram kako je potrebno energijom samih građana i građanskih udruga, Mjesnih odbora, Vijeća četvrti i medija izboriti se putem samostalnih građanskih inicijativa da se uspostavi nedostatna povezanost svijui čimbenika važnih za zdravo stanovanje.

*Kada već govorimo o uvjetima življenja u gradu, postavlja se pitanje i sve većeg broja klima uređaja. Jesu li naši građani dovoljno educirani glede «blagodati» i utjecaja takve vrste komfora na njihovo zdravlje i okoliš*

Na temu klima uređaja zaista bi se imalo puno toga reći. Upravo se na tim primjerima najbolje očituje koliko je kod nas zakazalo sve ono što zadire u sustav preventive. U preventivi ne čekate da se nešto dogodi, već nastojite unaprijed spriječiti sve moguće neželjene posljedice po zdravlje čovjeka. U Hrvatskoj je još unazad deset godina trebalo predstaviti i plasirati kompletne informacije o klima uređajima, vrstama, njihovom utjecaju na zdravlje čovjeka i na sveukupni okoliš. Nažalost, do danas takvo što još uvijek nije napravljeno. Ne postoji monitoring po službenoj dužnosti i javnoga interesa. Ako inspekcije kod nas djeluju samo tada kada ih netko poziva ili kada se već dogodi nekakav incident, onda one nemaju samostalni monitoring koji bez obzira na nečije pozive promatra

situaciju i reagira. Kod nas se na vrijeme ne preuzimaju potrebne smjernice koje se poštuju u Europskoj uniji. Dakle, i ovdje smo, kao i kod mnogih drugih stvari zakazali u najvažnijemu, u preventivi.

*Kako doživljavate vizure Zagreba, koliko je Zagreb sačuvarao svoj identitet?*

Rekao bih da slika svakoga grada odaje ono nešto što je u tom gradu prepoznatljivo i samo po sebi razumljivo. Pojedini moji kolege, arhitekti, misle kako je najvažnije da dolazeći s juga, dakle iz pravca Velike Gorice, možete doživjeti sačuvanu vizuru Grada Zagreba. Ja se donekle s time slažem, ali ne mislim kako je to dovoljno. Barem ne može biti dovoljno za brojne ostale ljude. Mnogi ljudi takoreći ni ne podižu pogled iz svoga «dvorišta», ali kada dođu u središte grada očekuju da u njemu budu zadovoljni. Da budu zadovoljni u svijetu u kojemu žive. Bez obzira bio to Cvjetni trg ili bilo koji drugi dio grada. Moramo biti svjesni da mnogi građani i ne mogu otići živjeti tamo gdje bi možda željeli, te je tim više važno učiniti lokalni identitet najbolje mogućim. Dakle, ne samo identitet one panorame koju smo zadržali u nekoj dragoj povijesnoj slici. Vidite, puno pričamo o Gornjemu gradu, no unatoč onima koji o njemu govore i koji bi za njega morali i mogli nešto učiniti, Gornji je grad uglavnom pust i bez sadržaja. Pomalo je neshvatljivo kakav dojam na posjetitelja može ostaviti jedna obična šetnja Mesničkom ulicom iza 20 sati navečer. Ne znam kada ste zadnji puta tom ulicom prošetali, ali slika te ulice u samome središtu grada, glavne koja vodi do sjedišta Sabora i Vlade, ne može se ni opisati. Ulica je mračna, zapuštena, s oronulim fasadama... n

## Djeca iz socijalno ugroženih obitelji na ljetovanju u Savudriji i Dugoj Uvali

U organizaciji Ureda za zdravlje, rad i socijalnu skrb i ove je godine organizirano besplatno ljetovanje za djecu socijalno ugroženih obitelji, njih ukupno tri tisuće.

U ponedjeljak, 23. kolovoza, grupa od 290 mališana krenula je na ljetovanje u odmaralište u Savudriji, a dan kasnije, 24. kolovoza,

njih 35 u Dugu Uvalu. Ljetovanje uključuje besplatni prijevoz, smještaj i prehranu, te brojne aktivnosti i programe uz stručno vodstvo u odmaralištima društva «Vladimir Nazor» na lokacijama Stoimena - Crikvenica, Veli Jože - Savudrija, Cvrčak - Duga Uvala, Zlatokrila - Veli Lošinj i Loda - Skradin.



# Kako poboljšati sliku o samome sebi?

**U Hrvatskoj od prošle godine djeluje Hrvatsko psihodramsko društvo - strukovna udruga psihologa, psihijatar, ostalih stručnjaka i studenata. Osnov je njegova djelovanje originalna psihoterapijska tehnika psihodrama kojom je moguće korigirati određeno ponašanje te razriješiti određene unutrašnje psihičke konflikte.**

Martina Tomić Latinac

Što je psihodrama? Jeste li ikad čuli za taj pojam? Većina ljudi odgovara da ih riječ psihodrama asocira na kazalište, nešto teatralno, ili pak na nekakav psihološki postupak. Psihodrama je zapravo originalna psihoterapijska tehnika nastala iz grupne psihoterapije. Njezin tvorac je bio bečki liječnik i terapeut Jacob Levy Moreno. Cilj joj je pomoć u rješavanju unutarnjih psihičkih problema i konflikata kako bi ličnost osobe postala zrelija, cjelovitija, znala kako se nositi sa svojim problemima i kako ih riješiti. Psihodrama se koristi u dijagnostičke, terapijske i edukativne svrhe. Kao oblik terapije je nadasve pogodna za osobe koje imaju problema u verbalnom izražavanju ili nemaju dovoljno razvijene socijalne vještine. Psihodramskom tehnikom je moguće korigirati određeno ponašanje, razriješiti određene unutrašnje psihičke konflikte ili poboljšati sliku o samome sebi.

U Hrvatskoj od prošle godine djeluje Hrvatsko psihodramsko društvo - strukovna udruga psihologa, psihijatar, ostalih stručnjaka i studenata. Hrvatsko psihodramsko društvo ove godine je izdalo brošuru „Trajna stručna izobrazba iz scensko-ekspresivne psihoterapije-psihodrame“, čija je autorica psihologinja mr.sc. Aleksandra Mindoljević-Drakulić. Brošura nas upoznaje s izobrazbom na pod-



ručju psihodrame koja je međunarodno certificirana i koju će nadgledati Europska psihoterapijska asocijacija (EAP - European Association for Psychotherapy). Svrha brošure je psihologe, psihijatre i ostale stručnjake iz srodnih disciplina upoznati i informirati o strukturi subspecialističke psihoterapijske izobrazbe, početku izobrazbe, kriterijima za buduće polaznike itd.

Hrvatsko psihodramsko društvo ove godina organizira Treći europski psihodramski seminar (pod nazivom "3rd Cross Cultural Training Days - An International Psychodrama Seminar: The Group As a Microcosmos") koji će se održavati od 14. do 17.

listopada u zagrebačkom hotelu „Arcotel“. Prijavnice za seminar se mogu slati na adresu Hrvatskog psihodramskog društva, Kišpatičeva 12, Zagreb, a detaljnije informacije o samom seminaru se mogu pronaći na internetu, na službenim stranicama [www.tcpsychodrama.info](http://www.tcpsychodrama.info). To je prvi takav kongres koji će se održati u Hrvatskoj otkako postoji psihodramska praksa u nas. Na seminaru će biti održane zanimljive psihodramske radionice na kojima će se istraživati kulturna i međuljudska pitanja, te će biti održane supervizije u malim i velikim grupama. Na seminaru će sudjelovati oko stotinjak stručnjaka iz desetak europskih zemalja (Velike Britanije, Izraela, Francuske, Italije, Slovenije, Srbije i Crne Gore), a cilj nam je između ostaloga upoznati i hrvatsku stručnu javnost sa psihodramskom školom i njezinom praksom.

Međunarodni kongres održava se pod pokroviteljstvom predsjednika Republike Hrvatske Stjepana Mesića. Ako vas je ovaj članak zainteresirao, postanite sudionici seminar! [n](#)





# Još jedan bazen u Zagrebu

**Od ovoga ljeta Zagreb je bogatiji za još jedan bazen. Izgrađen je u novozagrebačkom naselju Utrine i 27. srpnja je svečano otvorio svoja vrata**

**N**ovi bazen u Utrinama (Gradska četvrt Novi Zagreb - Istok) je zatvoreni olimpijski bazen koji s cijelim nizom pratećih objekata i raznovrsnih sadržaja zapravo predstavlja pravi športski park. Jer riječ je o objektu ukupne površine 17.000 četvornih metara, u kojem se uz veliki olimpijski bazen (50x25 m) nalazi i mali bazen (25x8 m) za obuku neplivača, te još jedan manji bazen (20x8 m) za skokove u vodu. Ali, to nije sve. Posjetitelji bazena u Utrinama imaju na raspolaganju i športsku dvoranu površine 215 četvornih metara, trim kabinet od 50 četvornih metara, saunu i masažu s hladnim bazenom, kao i razne prateće ugostiteljske objekte na prostoru od 200 četvornih metara. Tu je još i gledalište s oko 500 mjesta i prostorna garaža. Sve to koštalo je gotovo 73

milijuna kuna. Ali za te ne male novce Zagreb je dobio vrijedan športski objekt koji će znatno obogatiti športski život

našega grada te služiti građanima, djeci i mladima napose, za zdravo i korisno provođenje slobodnog vremena.



Mnogi su se naši sugrađani već uvjerali kako se na bazenu u Utrinama može lijepo i ugodno provesti vrijeme. Pogotovo zato što je prvih mjesec dana ulaz na bazen bio - besplatan. S obzirom na to da je rok te povlastice istekao upravo ovih dana, mnoge će vjerojatno zanimati cijena ulaznica na bazenu u Utrinama. Odrasli radnim danom plaćaju 25 kn, nedjeljom 30 kn, a djeca 20 kn radnim danom i 25 kn nedjeljom. Djeca do 12 godina imaju besplatan ulaz na bazen. Postoji i tzv. obiteljska ulaznica po cijeni od 70 kn, za roditelje s djecom. Ako uz svojih dvoje ili troje djece povedete i nekog «klinca» iz susjedstva, nitko vam to ne će zamjeriti!

Nekome će se ove cijene možda učiniti previsokima za naše mogućnosti, ali pri tome valja imati na umu kako ulaznica omogućuje posjetiteljima ne samo kupanje u bazenima nego još mnogo toga. Suncobrani, ležaljke, stolni tenis, veliki šah, dječji kutak - svi su ti sadržaji na bazenima uključeni u cijenu ulaznice.

Odlukom Gradske skupštine, bazenom u Utrinama upravljat će Ustanova za upravljanje športskim objektima «Mladost». Ta ustanova već ima u svojoj nadležnosti bazene Športskoga parka «Mladost» na Savi i zimsko plivalište u Daničićevoj ulici. Osim ovih «mladostaških» bazena u Zagrebu postoji samo još jedan bazen, onaj na Šalati kojim upravlja ŠRC Šalata.

Je li to dovoljno za grad veličine Zagreba? Odgovor na to pitanje dao nam je g. Josip Sever, pomoćnik upravitelja Ustanove za upravljanje športskim objektima «Mladost»:

- Svakako nije dovoljno. Prema europskim standardima Zagreb bi morao imati još barem 5 - 6 bazena raspoređenih po gradskim četvrtima. Jer interes građana za takve objekte postoji. Eto, prošle smo godine na našim bazenima imali oko 400.000 posjetitelja, a s ovim novim bazenom u Utrinama taj će broj ove godine sigurno biti još veći.

Ako se i vi, dragi čitatelji, odlučite provesti ugodno poslije podne na novom zagrebačkom bazenu u Utrinama, za sve informacije nazovite na telefon 66 59 666. n

## Promicanje zdravlja

# Akcija protiv zlorabe opojnih droga

**Bolesti ovisnosti kao i porast eksperimentiranja djece i mladih sredstvima ovisnosti postaju sve izraženiji javnozdravstveni i socijalni problem Grada Zagreba**

**G**rad Zagreb suočava se posljednjih godina s trendom porasta zlorabe svih sredstava ovisnosti, napose među mladom populacijom. Duhan, alkohol i droga postali su nažalost sastavnim dijelom odrastanja velikog broja urbane mladeži. Bolest ovisnosti kao i povećanje eksperimentiranja djece i mladih sredstvima ovisnosti postaju sve izraženiji javnozdravstveni i socijalni problem Grada Zagreba. Stoga se u Zagrebu, uz zlorabu sredstava ovisnosti, sve češće javljaju i drugi suvremeni socijalni problemi: porast maloljetničke delinkvencije, školskog i izvanškolskog nasilja, povećanje broja mladih koji ne završavaju školovanje, kao i drugi

vo Grada Zagreba (Služba za školsku i sveučilišnu medicinu, Služba za prevenciju ovisnosti), Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb Grada Zagreba.

Cilj je programa pomoć djeci i mladima da nauče i razviju vještine kojima će se oduprijeti negativnim pritiscima izvana, zatim zdravstveni odgoj djece i mladih te pomoć roditeljima i nastavnicima. Program obuhvaća i edukaciju studenata u svrhu unapređenja zdravlja i prevencije bolesti (osnove ljudske reprodukcije, kontracepcija, spolno prenosive bolesti, ovisnosti, učenje).

Program promicanja zdravlja „ZNAM, MOGU, HOĆU“ je i dio Programa medijske kampanje prevenci-



oblici društveno neprihvatljivog ponašanja.

Zloraba opojnih droga globalni je problem koji zahtijeva provedbu suvremenog, kompleksnog programa prevencije, edukacije, ranog liječenja i otkrivanja ovisnika, rehabilitacije, resocijalizacije, uz potporu i doprinos svih nadležnih tijela, a sukladno Akcijskom planu suzbijanja zlorabe opojnih droga za 2004. Shodno tome izrađen je i Program promicanja zdravlja u Gradu Zagrebu «ZNAM, MOGU, HOĆU». Nositelji su aktivnosti na njegovoj realizaciji: Policijska uprava zagrebačka - kontakt policajci, Gradski ured za obrazovanje i šport, Zavod za javno zdravst-

je zlorabe sredstava psihoaktivnih tvari u 2004. godini. Oba su programa izrađena sukladno Akcijskom planu suzbijanja zlorabe opojnih droga za 2004., prema kojem sva mjerodavna tijela imaju obvezu i odgovornost izraditi i donijeti posebne programe u sklopu kojih će razraditi i konkretizirati način provedbe planiranih aktivnosti.

Kampanja koja će se provesti tijekom «Godine borbe protiv zlorabe opojnih droga 2004.», a koja je u Hrvatskoj prvi put proglašena na nacionalnoj razini, ima zadaću dodatno upozoriti i potaknuti sve odgovorne institucije na suradnju u rješavanju problema ovisnosti o drogama. n



## MOBILNA MAMOGRFIJA U GRADSKIM ČETVRTIMA

**Rak dojke najčešća je zloćudna bolest žena. U nas godišnje oboli oko 1500, a više od 700 žena umire. Hrvatska se ubraja u zemlje visokog rizika (1: 8), što znači da bi svaka osma žena tijekom života mogla oboljeti od te opake bolesti.**

Prim.mr.sc. B.Resanović, dr.med. / D.Ražić, dr.med. / J.Horvat, ing.radiologije



ti još nekoliko uvjeta: program je namijenjen ženama koje nemaju nikakvih problema s dojkama te nikad nisu bile na mamografiji, a u obitelji nemaju sestru, majku ili baku koja boluje od karcinoma dojke i ženama kojima je zadnja mamografija bila uredna.

### Ciljevi programa:

- preventivno i rano otkrivanje

karcinoma dojke,

- dugoročno smanjenje postotka smrtnosti žena od karcinoma dojke,
- stvaranje navike kod žena za potrebom mamografskog snimanja,
- doprinos uvođenju nacionalnog screening-a.

Pokretna mamografija omogućuje gospodarstveno prihvatljivu pokrivenost velike teritorijalne površine i broja stanovništva. Program će ženama omogućiti redovite mamografske preglede dojki te rano otkrivanje mogućeg karcinoma dojke, a provode ga stručni djelatnici Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba i Hrvatskog senološkog društva.

U sklopu programa radi se i na pripremi edukativnih predavanja čiji bi zadatak bio probuditi svijest žena o važnosti samopregleda, kao i o važnosti redovitih mamografskih pregleda.

Predavanja će održavati liječnici specijalisti iz različitih specijalnosti kao i članice Udruge žena oboljelih od karcinoma dojke. Također se radi na pripremi registra pregledanih žena. Uspostavljanje takvog registra omogućilo bi praćenje tih žena u smislu pozivanja na ponovne mamografije određenom dinamikom, a to bi moglo rezultirati potpunim obuhvatom zagrebačke ženske populacije starije od 45 godina.

Tijekom srpnja i kolovoza obavljani su mamografski pregledi prethodno telefonski naručenih i upisanih žena. Pregledi su vršeni radnim danima (5 dana u tjednu) od 9 -16 h.

Dnevno je obavljeno oko 25 mamografskih pregleda, koliko je i kapacitet uređaja. Prilikom dolaska na mamografiju svaka žena dobije i potpisuje izjavu o suglasnosti i razumijevanju pretrage koja će biti izvršena te ispunjava obrazac (u triplikatu) sa svojim osobnim podacima. Taj obrazac u drugom dijelu sadrži i mamografski nalaz. Mamografsko snimanje (4 snimke za svaku ženu) vrši ing. radiologije. Snimke se razvijaju u kombi vozilu nakon izvršenog snimanja, a po potrebi loše se snimke ponavljaju. Snimke se šalju na očitavanje liječniku specijalisti radiologu, a nalazi se poštom šalju pregledanim ženama. Ako je nalaz pozitivan, dostavlja se u registar za rak, a treći primjerak ostaje u arhivi.

Do sada je ukupno pregledano oko 600 žena. Nakon očitavanja nalaza napraviti će se analiza i to: po rezultatima mamografskog nalaza, po dobi žena, te po broju i dinamici izvršenih mamografskih pregleda. **n**

**N**a inicijativu Gradske skupštine (Koordinacija za ravnopravnost spolova), Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo, rad i socijalnu skrb te Hrvatskim senološkim društvom započeo je besplatne mamografske preglede žena s prebivalištem u Gradu Zagrebu. Mamografski pregledi obavljaju se za sada na lokaciji Mirogojska cesta 16. Svrha je navedenog programa obaviti što veći broj mamografskih pregleda za žene određenih dobnih skupina (za sada žena u dobi 45-65 godina), te pravovremeno otkrivanje promjena na dojci kako bi se žene uputilo na detaljni pregled i obradu. Treba napomenuti da je za ulazak u program preventivne mobilne mamografije, uz navedene uvjete starosne dobi 45-65 godina i prebivališta u Gradu Zagrebu, potrebno zadovolji-



**Uskoro će početi i rad drugog mobilnog mamografa u kojemu će se obavljati mamografski pregledi po gradskim četvrtima. Prethodno će biti objavljen raspored rada i lokacije u gradskim četvrtima, a nakon toga će se preuzimati i prijave zainteresiranih žena za pregled.**

**Prijave na telefon: 23 43 154**

## Tehnika samopregleda dojke

Iako je rak dojke kod mladih rijedak, izuzetno je važan stalan nadzor u smislu samopregleda. Ranim, pravilnim i redovitim samopregledom upoznat ćete svoje grudi, steći potrebno iskustvo u razlikovanju normalnih od možebitnih patoloških promjena.

Samopregled se odvija u dvije faze: inspekcija (promatranje) i palpacija (pretraživanje opipom).

**INSPEKCIJA:** Svucite se do pojasa i pri dobrom svjetlu stanite pred ogledalo ruku spuštenu niz tijelo. Promatrajte svoje grudi tražeći promjene u njihovoj veličini, položaju, simetriji te koži (pojava nabora, otoka, uleknuća). Posebnu pažnju posvetite izgledu bradavice (uvučenost, iscjedak). Kad ste sa svih strana dobro promotrili grudi, podižite ispružene ruke lagano i jednako prema naprijed sve do iznad glave, pri tome pažljivo motrite pokreću li se obje dojke jednakom brzinom i u istom smjeru, zaostaje li koja ili se iskrece.

**PALPACIJA:** Grudi se mogu pretraživati za vrijeme kupanja ili tuširanja kad je nasapunana koža glatka te ruka lagano klizi preko nje. No, možda je najbolje prije spavanja, u ležećem položaju, mirno i s puno pažnje pregledati grudi. Palpira se nježno, vršcima skupljenih i ispruženih prstiju koji ne smiju biti ukrućeni. Malim kružnim pokretima prstiju pratimo zamišljene koncentrične kružnice oko središta dojke meko pritišćući prema rebrima.

Zamislite dojku kao krug podijeljen na četiri dijela. Najprije pregledajte unutrašnju gornju, a zatim donju četvrtinu. Potom pretražite vanjsku stranu dojke i to najprije donju, a zatim gornju četvrtinu.

### **Kako pregledavati grudi?**

Legnite na krevet, pod glavu stavite jastuk i udobno se smjestite. Ispod ramena ili lopatice stavite savijeni ručnik. Taj položaj olakšava pregled jer pomaže tkivu dojke da se ravnomjerno raširi. Kod pregleda lijeve dojke savi-

### **UPAMTITE:**

- Samopregled dojke izuzetno je važan
- Počnite što ranije
- Upoznajte svoje grudi kako biste si možda spasili život
- I zloćudna je bolest izlječiva ako se otkrije na vrijeme

jeni ručnik stavite pod lijevo rame, a lijevu ruku podignite pod glavu.

Dojku pretražite desnom rukom počevši od ključne kosti prema dolje. Kružnim pokretima ispruženih prstiju načinite nekoliko krugova od periferije prema bradavici. Prvo pogledajte unutar, a zatim vanjsku stranu dojke. Posebno pažljivo pretražite njenu vanjsku gornju četvrtinu jer su tamo promjene najčešće. Pritisnite bradavicu između prstiju i provjerite postoji li iscjedak. Nakon što ste pregledali dojku spustite ruku niz tijelo i pretražite pazušnu jamu.

Pri pregledu desne dojke postupak je obratan - desna ruka iznad glave, a lijevom se pregledava.

### **Na što treba obratiti pozornost?**

Dojke u početku pregledavate češće, a zatim jednom mjesečno po prestanku menstruacije. Uočiti ćete razlike u njihovoj čvrstoći i osjetljivosti tijekom menstrualnog ciklusa, jer su pod snažnim hormonskim utjecajem. Pred menstruaciju su grudi napetije, osjetljivije i čvorastije, a u nekih čak i bolne. Grubo zrnata ili grudasta struktura dojke u mladih žena ne mora značiti rak. Najčešće se radi o benignim promjenama (cista, fibroadenom, mastopatija) ili fiziološkim varijacijama u građi dojke.

Pronađete li čvor u dojci, koji do sada niste napipali, upamtite njegovo mjesto i veličinu (ucrtajte ga u krug kojim ste označili dojke) i pratite eventualne promjene. Isto tako, primjetite li uvlačenje bradavice ili pojavu iscjedka, obratite se liječniku! On će odlučiti je li potrebna daljnja obrada (ultrazvuk, citopunkcija, mamografija). Osobitu pozornost posvetite svojim grudima ako spadate u tzv. "rizičnu skupinu" (pojava raka u ženskoj obiteljskoj lozi, već operirani rak na dojci ili drugom organu, utvrđeni dobroćudni tumor ili displazija, krvavi iscjedak iz bradavice, pojava rane prve i kasne zadnje menstruacije, kasna prva trudnoća, žene koje nisu rađale niti dojile, pretilost, dob iznad 50 godina...). n



## “DAJMO GODINAMA VIŠE ŽIVOTA”

**Provincija franjevac trećoredaca osnovala je Dom za starije i nemoćne u Odri. To se pokazuje korisnim i za društvo: od smještaja gotovo stotinu korisnika, do zapošljavanja više od trideset djelatnika, čime se neposredno pridonosi otvaranju radnih mjesta i zapošljavanju**

Marija Penava, dipl. soc. radnik

**N**a području gradske četvrti Novi Zagreb - Zapad središnjom siječnja je u Odri otvorena nova ustanova socijalne skrbi za smještaj starih i nemoćnih osoba «Kuća Svetog Franje» čiji je osnivač i vlasnik Provincija franjevac trećoredaca glagoljaša sa Ksavera u Zagrebu.

Izgledom i načinom rada već na prvi pogled stječe se uvid u jasno prepoznatljivu odrednicu Doma: pružanje vrhunske kvalitete svih usluga osobama treće životne dobi.

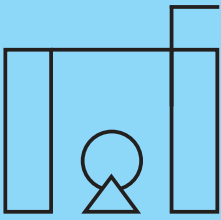
«Kuća Svetog Franje» nastala je preuređenjem bivšeg sjemeništa i samostana franjevac trećoredaca glagoljaša

te je tako dobiven prostor za smještaj starih i nemoćnih osoba. Površina objekta je 5300 m<sup>2</sup>, a površina parka u kojem se Dom nalazi je 3000 m<sup>2</sup>. Dom je izgrađen i opremljen prema mjerilima za prvu kategoriju ustanova socijalne skrbi.

Ovaj iskorak Provincije franjevac trećoredaca pokazuje se korisnim i za društvo: od smještaja gotovo stotinu korisnika u Domu prve kategorije, do zapošljavanja više od trideset djelatnika, čime se neposredno pridonosi i otvaranju radnih mjesta i zapošljavanju.

Dom raspolaže s 42 jednokrevetne i 29 dvokrevetnih soba. Osim prostora za smještaj korisnika, tu je još: recepcija, velika blagovaonica, dvorana za razne namjene, kapelica, knjižnica, prostor za radnu i fizikalnu terapiju, gospodarski i uredski prostori. Raskošni prostori, s nekoliko dnevnih boravaka za korisnike, svakako su reprezentativni za kvalitetan i sadržajan društveni život u Domu. Dobro osmišljeni programi raznovrsnih radnih aktivnosti i organizacije slobodnog vremena pružaju korisnicima organizirane priredbe, proslave, nastupe, koncerte, stručna predavanja, izlete, grupni rad u radionicama raznog sadržaja i štošta drugo čime se obogaćuje slobodno vrijeme korisnika. Od iznimne su važnosti za korisnike izleti koje Dom organizira i po nekoliko puta mjesečno, kao npr. posjeti muzejima, kulturnim znamenitostima grada Zagreba, prigodnim





## Dom za starije i nemoćne osobe

### KUĆA SVETOG FRANJE

Odra, Sv. Izidora 5, 10020 Zagreb,  
tel: 01/ 6269 300, fax: 01/6269 309  
www.kuca-sv-franje.hr  
e-mail:kuca.svetog.franje@zg.htnet.hr

manifestacijama (Floraart). Važno je napomenuti da se programi organizacijski prilagođavaju kako bi i korisnici koji su smješteni na stacionarnom dijelu mogli koristiti te sadržaje. Sve to nedvojbeno podiže stupanj kvalitete života u Domu, a da je tako svjedoče svakodnevno izjave i zahvale kako rodbine tako i korisnika. Općenito, Dom je idealan za pokretne osobe koje u potpunosti mogu uživati u bogatstvu sa-

držaja i blagodatima prirode i okoliša Doma, čineći tako treću životnu dob - najljepšom dobi u životu.

Popularnim cijenama za pokretne bračne parove nastoji se učiniti Dom dostupnijim i za tu populaciju. A da se razmišljalo o zadovoljenju gotovo svih potreba korisnika svjedoči frizersko-brijački salon i salon za pedikuru te kafić.

Stalna duhovna i pastoralna skrb koju pružaju franjevci trećoreci od iznimne

je važnosti za korisnike. Korisnici koji to žele mogu svaki dan prisustvovati Sv. misi u Domu kao i molitvi krunice ili pak mogu potražiti grupni ili individualni razgovor sa svećenikom. U budućnosti se planira i razvijanje izvaninstitucionalnih oblika skrbi: cjelodnevni boravak, pomoć u kući, dostava prehrane itd.

Punu potporu ovom projektu dali su Ministarstvo rada i socijalne skrbi i Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, a Auto-kuća Autopar uvelike je pripomogla Domu donacijom vozila.

Dom će i ubuduće slijediti visoku razinu kvalitete i pružati korisnicima bogat i sadržajan život, jer postulati za rad Doma sadržani su u uzrečici: «Dajmo godinama više života». n



## Međunarodni dan starijih osoba

**M**eđunarodni dan starijih osoba, koji su proglasili Ujedinjeni narodi, obilježava se u cijelom svijetu pod motom da starijim osobama treba osigurati život u sigurnoj sredini, koja se može prilagoditi potrebama i sposobnostima stanovnika treće dobi. Matica umirovljenika Grada Zagreba svake godine na svečan način obilježava taj dan, ove godine prvi put u suradnji s Gradskim poglavarstvom Grada Zagreba i Gradskim uredom za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, a pod nazivom «GRAD UMIROVLJENICIMA - UMIROVLJENICI GRADU».

Tim povodom održat će se 29. rujna 2004. u 19.30 sati u Koncertnoj dvorani «Vatroslav Lisinski» besplatna svečana priredba. Organizator je Matica umirovljenika grada Zagreba, a pod pokroviteljstvom Gradskog poglavarstva Grada Zagreba i gradonačelnice gđe. Vlaste Pavić. Priredba je poklon svim starijim osobama Grada Zagreba. Gradsko poglavarstvo podmirit će troškove korištenja velike dvorane «Lisinski», a članovi

Matice umirovljenika grada Zagreba organizirat će bogati program, uz sudjelovanje preko 300 izvođača - umirovljenika, članova kulturno umjetničkih društava iz udruga ove Matice. Tako će gledatelji, umirovljenici i drugi gosti, imati priliku vidjeti i čuti plesne, pjevačke, glazbene i dramske točke i sve ono što članovi Matice umirovljenika iz dvadeset i četiri zagrebačke udruge imaju u svojem programu djelovanja.

Nastupit će desetak muških i mješovitih pjevačkih zborova, skoro isti broj folklornih i plesnih grupa (poznate mažoretkinje) te više tamburaških orkestara. Uz to, gledatelji će imati priliku vidjeti scensko muzički dramski sklop Gotovčeva «Ere s onoga svijeta» koji su pripremili članovi KUD-a Matice «Peščenica». Bit će i iznenađenja jer je već i nekoliko popularnih pjevača zabavne glazbe, koji su i sami ušli u treće životno razdoblje, izrazilo želju da humanitarno nastupe na ovoj priredbi. n